

Da Caatinga ao Cerrado: SABORES DA AGRICULTURA FAMILIAR

Mercado Municipal, 10 de novembro de 2010

Pesto de castanha de Baru

1 maço de manjericão fresco
Sal a gosto
1 xícara de azeite
1 xícara de castanha de baru

Num liquidificador, bata o azeite, as folhas de manjericão e sal. Junte as castanhas de baru picadas e bata novamente. Pode ser servido com pão, em pastas ou até mesmo para temperar saladas.

Couscous com delicias da Caatinga e do Cerrado

200g cebola picada
200ml azeite
100g azeitona verde cozida e picada
1/2 maço talo de salsinha picado
70g doce de umbu em pedaços
150g palmito pupunha orgânico
3 unidades milho verde fresco
200ml molho de tomate orgânico
300g tomate pelado e sem semente picado
500ml caldo de legumes quente
sal marinho e pimenta a gosto
1/2 maço de salsinha
70g castanha do baru
500g farinha de milho

Doure a cebola em 3 colheres de azeite. Acrescente os demais ingredientes na ordem da receita, menos a farinha de milho, que deve ser adicionada aos poucos, mexendo sempre. Coloque em uma forma e deixe esfriar. Corte e sirva.

Umbuzada Sertaneja (variação)

250 ml de leite
50g de gelo
8 umbus retirados de compotas sem a calda

Adicione ao leite as frutas do umbu em calda sem caroço, e o gelo e bata no liquidificador. Sirva gelado.

Receita : Cláudia Mattos

INFORMAÇÕES

Instituto Kairós (11) 3257-5100 www.institutokairos.net
Sabor Natural (11) 2978-7369 www.sabornatural.com.br
Slow Food www.slowfoodbrasil.com
ZYM Café www.zym.com.br

Execução:



Parceria:



Apoio:

Secretaria do
Desenvolvimento Territorial

Ministério do
Desenvolvimento Agrário



Realização:

