

Pula a fogueira, iaiá

Está aberta a temporada de festas juninas. Diferentes em cada estado, elas mantêm viva a tradição com receitas saborosas, como estas, preparadas pela chef Ana Luiza Trajano

TEXTO LORENA TABOSA **FOTOS** CAROL GHERARDI (RECEITAS) E ROGÉRIO VOLTAN (RETRATO)
PRODUÇÃO FLORISE OLIVEIRA **CONCEPÇÃO VISUAL** LORENA BARONI BÓSIO



Muito usado na culinária brasileira, o milho ganha protagonismo nas festas juninas. A lista de receitas com base nesse grão é longa e saborosa. Inclui pamonha, canjica, mungunzá, curau... “Adoro todas, principalmente a canjica”, diz a chef Ana Luiza Trajano. “Na minha família, que em parte é nordestina e em parte mineira, sempre comemoramos essas datas com um cardápio especial.”

Os festejos são herança da colonização portuguesa para homenagear os santos católicos Santo Antônio (no dia 13), São João (dia 24) e São Pedro (dia 29). “Para não perdermos nossas raízes, é fundamental mantermos as tradições vivas”, afirma Ana Luiza. E elas mudam bastante de um estado para o outro, até mesmo quanto aos pratos típicos. “No Ceará, de onde vêm meus parentes, é comum servir nesta época o mungunzá salgado enriquecido com feijão-roxinho e carne de porco, como mostro logo a seguir. Já em Goiás, a pamonha doce ou salgada é a estrela da festa (veja na página ao lado).”

Outro ingrediente que não pode faltar no arraial é o amendoim. A chef ensina aqui a preparar com ele duas receitas simples e rápidas – o amendoim cozido com casca, que preserva ainda mais o sabor, e uma deliciosa paçoca caseira, que nada fica a dever às versões industrializadas.

Pratos e tábuas, Camitizado; talher, Amoreira; xícara, Atelier de Cerâmica Hídelko Homma; fundo de madeira, O Velhão



PAMONHA SALGADA COM CARNE DE SOL E QUEIJO COALHO
PRONTO EM 1 HORA
+ TEMPO DE GELADEIRA
RENDE 4 PORÇÕES

Para a carne de sol
600 gramas de coxão mole
1 colher (sopa) de sal
Pimenta-do-reino a gosto

Para a pamonha
8 espigas de milho com a palha
1/2 xícara de leite
2 colheres (sopa) de manteiga

Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
300 gramas de queijo coalho

Prepare a carne de sol Com uma faca, retire o excesso de gordura da carne e abra-a em mantas de 3 centímetros de altura. Tempere espalhando o sal e pimenta por toda a carne. Transfira para uma grade com uma fôrma por baixo, cubra com filme plástico e coloque um peso por cima para que escorra o líquido da carne. Reserve na geladeira por 48 horas.

Prepare a pamonha Retire a palha do milho e reserve. Rale as espigas e descarte

o sabugo. Bata no liquidificador com o leite e a manteiga. Transfira para uma tigela e tempere com sal e pimenta. Junte duas palhas de milho por vez e dobre formando saquinhos. Despeje a mistura de milho dentro deles, feche-os com mais uma palha e amarre com fios de barbante, formando um envelope. Em uma panela grande com água fervente, cozinhe as pamonhas por 45 minutos ou até que fiquem firmes. Reserve. Em uma frigideira, grelhe a carne de sol na manteiga de garrafa. Reserve. Corte o queijo coalho em fatias de 2 centímetros e doure-as dos dois lados na mesma frigideira. Sirva a pamonha acompanhada da carne com o queijo coalho por cima.



COZIDO DE MUNGUNZÁ COM FEIJÃO-ROXINHO

PRONTO EM 2 HORAS
+ TEMPO DE MOLHO
RENDE 8 PORÇÕES

- 3 xícaras de mungunzá (canjica branca)
- 3 xícaras de feijão-roxinho
- 2 folhas de louro
- 800 gramas de costela suína defumada
- 3 paios (ou linguiças) defumados
- 1/2 xícara de bacon picado
- 1 cebola média picada
- 1 pimenta dedo-de-moça picada

- 4 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 1 xícara de nata
- 1 xícara de cheiro-verde picado

Em duas vasilhas, deixe o mungunzá e o feijão de molho em água, separadamente, por no mínimo duas horas. Escorra o mungunzá, transfira para a panela de pressão com uma folha de louro e cubra com água. Cozinhe por 45 minutos contados depois que começar a chiar. Espere sair toda a pressão e só então abra a panela. Os grãos devem estar cozidos, mas firmes. Reserve. Escorra o feijão e

leve-o à panela de pressão com a outra folha de louro. Cubra com água e cozinhe por 35 minutos. Volte o mungunzá à panela, acrescente a costelinha e o paio e cozinhe por mais 20 ou 30 minutos (se necessário, adicione mais água). Enquanto isso, em uma frigideira leve o bacon ao fogo até soltar bem a gordura. Acrescente a cebola, a pimenta e o alho e refogue. Junte o refogado aos grãos e deixe cozinhar mais um pouco para apurar o sabor. Tempere com sal. Retire as carnes, corte e devolva à panela. Sirva com 1 colherada de nata e o cheiro-verde por cima.

Nesta página, travessa, Store House Decor; pratos e panela de pressão, Camicardo; fundo de madeira, O Velhão. Na página ao lado, bowl e travessa, Store House Decor; travessa de ágata, Amoréira; guardanapos, Camicardo; tabua e fundo de madeira, O Velhão



AMENDOIM COZIDO

PRONTO EM 1 HORA
+ TEMPO DE MOLHO
RENDE 10 PORÇÕES

- 1 quilo de amendoim cru com casca
- Sal a gosto

Em uma peneira, lave bem o amendoim em água corrente. Em uma vasilha, deixe-o de molho em água por uma noite. Transfira para a panela de pressão, cubra com água e adicione sal. Cozinhe em fogo médio por uma hora depois que começar a chiar. Espere sair toda a pressão e só então abra a panela. O amendoim deve estar macio, com a casca abrindo com facilidade. Sirva morno ou frio.

PAÇOCA DE AMENDOIM

PRONTO EM 15 MINUTOS
RENDE 20 UNIDADES

- 3 xícaras de amendoim sem casca e sem sal torrado
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de farinha de milho flocada (para beiju)
- 1 pitada de sal

No processador, bata todos os ingredientes até formar uma farofa. Misture com uma colher e bata novamente até que fique quase com consistência de pasta. Modele as paçocas com as mãos ou, se preferir, use um aro como molde. Aperte bem para que não esfurem e sirva.