



*delicias do*  
**Paraná**

tradições e sabores da nossa terra

Biblioteca  
**Paraná**



## Há muito tempo a culinária

deixou de ser uma tarefa corriqueira para se transformar em uma experiência rica e vasta. Isso porque a história da gastronomia é, de maneira bastante resumida, uma sucessão de trocas — de produtos, ideias, concepções, etc. Essa premissa fica comprovada neste livro, que mostra como a história gastronômica do Paraná está diretamente ligada aos ciclos migratórios. Ou seja, gente que incrementou a culinária local com temperos e ingredientes de outros lugares e outras gerações.

Nas 81 receitas apresentadas aqui, há um pouco de cada um dos povos que ajudaram a construir a história do Estado: poloneses, ucranianos, africanos, italianos, espanhóis, sírios, libaneses, japoneses, etc. O que só reafirma a culinária como um poderoso difusor cultural, em que a comida e o ato de comer ganham um sentido transcendental.

Além da inestimável contribuição dos imigrantes, a culinária paranaense foi marcada a ferro pela passagem, em seu território, dos tropeiros, desbravadores que a partir do século XVIII se empenharam na criação, condução e comercialização do gado. O Paraná fazia parte do chamado “caminho das tropas”, roteiro que deu origem a várias cidades, onde foi deixado um importante legado cultural e econômico.

Algumas receitas presentes neste livro, como a quirera e o virado de feijão, são heranças desse passado que permanecem vivas no cotidiano de milhares de famílias paranaenses. Assim como a galinhada, as diversas receitas de porco assado, sopas e pães representam outra característica do Paraná: a pujança agrícola.

Além de trazer irresistíveis receitas, este livro resume um pouco a história de diversidade étnica e cultural de uma terra que se notabilizou por acolher diferentes povos, tornando-se um território de vastos saberes e sabores. 



*delicias do*  
**Paraná**

A decorative flourish consisting of a horizontal line with a small, stylized, downward-pointing element in the center, resembling a drop or a leaf.

tradições e sabores da nossa terra

Beto Richa  
Governador do Estado do Paraná

João Luiz Fiani  
Secretário de Estado da Cultura

Jader Alves  
Diretor-Geral da Secretaria de Estado da Cultura

Rogério Pereira  
Diretor da Biblioteca Pública do Paraná

Ivens Moretti Pacheco  
Diretor da Imprensa Oficial do Paraná

Rita Solieri Brandt e Adriana Salmazo Zavadniak | Capa e projeto gráfico | CDG.SEEC

Adriana Salmazo Zavadniak | Diagramação e tratamento de imagem

Marjure Kosugi | Revisão

Kraw Penas, Adriana Salmazo Zavadniak e Lucas Kummer Brandt | Fotografia

Bianca Triana | Ilustração

Marcio Renato dos Santos, Omar Godoy e Luiz Rebinski | Núcleo de Edições da SEEC

---

Dados internacionais de catalogação na publicação  
Bibliotecária responsável: Mara Rejane Vicente Teixeira – CRB9 - 775

Delícias do Paraná : tradições e sabores da nossa terra /  
Secretaria de Estado da Cultura (Org.) - Curitiba, PR :  
Biblioteca Pública do Paraná, 2017.  
132 p. ; 19 x 24,5 cm. - (Biblioteca Paraná)

Inclui bibliografia.  
ISBN 978-85-66382-24-2

1. Culinária brasileira – Paraná. I. Paraná. Secretaria  
de Estado da Cultura.

CDD ( 22ª ed.)  
641.598162





# Sumário

Apresentação .....	8
Prefácio   O alimento, a cultura e a culinária paranaense .....	12
Releituras de receitas .....	18
Quirera .....	20
Porqueta .....	22
Gnocchi de Abacate.....	24

## Salgados

Arroz com Coxa e Sobrecoxa da Terra   Terra Boa .....	30
Arroz Lambe-lambe   Paranaguá.....	33
Barreado   Paranaguá .....	34
Boi na Brasa   Luiziana .....	36
Boi na Horta   Quarto Centenário .....	37
Boi na Moita   Colorado .....	38
Boi no Rolete   Santa Fé.....	39
Broa Polonesa   Araucária .....	40
Carne de Panela com Pinhão e Aipim   Pinhais .....	41
Carne de Porco na Lata   Santo Inácio .....	42
Carne na Lata (Conservada na Banha)   Doutor Ulysses .....	43
Carneiro no Buraco   Campo Mourão .....	44
Costela na Valeta   Quatro Barras .....	46
Coxinha   Cafezal do Sul .....	47
Coxinha de Farofa   Lapa .....	48
Creme de Mandioquinha   Guarapuava .....	49
Estrogonofe de Carne e Pinhão   Clevelândia .....	50
Farofa de Pinhão   Clevelândia .....	51

Fraldinha Recheada   Cafezal do Sul .....	52
Frango Invertebrado   Quarto Centenário .....	53
Frango na Telha   Umuarama .....	54
Frango Recheado (com ervas, mandioca, bacon e linguiça)   Campo do Tenente .....	56
Galinha/Frango Caipira   Doutor Ulysses .....	57
Galinhada   Cruzeiro do Sul .....	58
Haluski   Rio Negro .....	59
Kibe, Grão-de-Bico, Lentilha e Charuto   Wenceslau Braz .....	60
Leitão Maturado   Goioerê .....	62
Leitão à Pururuca   Engenheiro Beltrão .....	63
Leitoa Fuçada   Janiópolis .....	64
Lombo de Suíno Recheado (de lata)   Santana do Itararé .....	65
Maionese Vegetal   Pinhais .....	66
Milina de Queijo ou Abóbora   Ibiporã .....	67
Nhoque com Frango Caipira   Japurá .....	68
Nhoque de abacate com molho de frango com café   Arapongas ...	70
Pão no Bafo   Palmeira .....	72
Pastel de Polvilho   Santana do Itararé .....	73
Peixe na Cerâmica   Fênix .....	74
Peixe seco com banana — Assado e cozido   Paranaguá .....	75
Pierogue   Quitandinha .....	76
Pierogue   Ipiranga .....	77
Pintado na Telha   Guaíra .....	78
Polenta Branca   Almirante Tamandaré .....	79
Porco à Mineira   Luiziana .....	80
Porco no Tacho   São Pedro do Iguaçu .....	81
Porco Pizza   Ampére .....	82
Quirerada   Pitanga .....	84
Quirera com Suã   Almirante Tamandaré .....	85
Quirera da Lapa   Lapa .....	86
Risoto Italiano   Colombo .....	88
Sopa de Leite   Araruana .....	89
Sopa de Milho   Santa Fé .....	90
Stroganoff de Legumes com Pinhão   Pinhais .....	92

Tilápia Recheada com Palmito   Iguatu .....	93
Tomate Recheado   Faxinal do Céu .....	94
Tortei   Japurá.....	96
Vaca Atolada   Boa Esperança .....	98
Varéneke (Pierogue)   Prudentópolis .....	99
Virado de Feijão   Cândido de Abreu .....	100
Virado de Feijão   Imbaú .....	101
Virado Sete Camadas   Pitanga .....	102
X-Krakóvia   Prudentópolis .....	103

## doce



Ambrosia   Ibiporã .....	106
Apfelstrudel   Rio Negro .....	107
Bolo de Café e Noz Pecã   Apucarana .....	108
Bolo Farofa   Araruna .....	109
Bolo de Leite Quente   Ubitatã .....	110
Bolo de Milho com Queijo   Araongas .....	111
Bombom de Pinhão   Paula Freitas.....	112
Cuca Alemã (Deutsche Kuchen)   Palotina .....	113
Cuca Alemã   Ipiranga .....	114
Cuque com Farofa   Colombo .....	115
Cuque de Polaco   Araucária.....	116
Cuque ou Cuca Alemã   Chopinzinho .....	117
Doce de Jaracatiá   Goioerê.....	118
Frapê de Melancia   Paula Freitas.....	119
Geleia de Tomate   Faxinal .....	120
Licores Poloneses   Palmeira .....	121
Mazureck   Campo do Tenente .....	122
Sfregolá   Engenheiro Beltrão .....	123
Torta Bombom de Café   Apucarana .....	124
Torta de Abacaxi   Ubitatã.....	126



*Uma* dos patrimônios culturais do Paraná mais significativos e de maior riqueza é a nossa culinária.

Por reconhecer essa importância é que a Secretaria de Estado da Cultura tem o prazer de apresentar o livro de receitas *Delícias do Paraná — tradições e sabores da nossa terra*. São 81 receitas que foram enviadas por 51 municípios paranaenses.

Este projeto possibilita o contato com a pluralidade da gastronomia paranaense, fruto de uma colonização diversificada. Por meio dele identificamos a mistura de várias culturas, de influências trazidas pelos imigrantes que ajudaram a construir o nosso Estado somadas aos costumes dos povos que já viviam aqui.

A gastronomia é a manifestação da cultura de um povo por meio de seus hábitos alimentares. Além do aspecto cultural, a culinária também desperta nossa memória afetiva, nos faz viajar no tempo, voltar ao passado, lembrar de lugares visitados, nos remete às tradições dos pratos nas datas comemorativas — enfim, representa um pouco da nossa história.

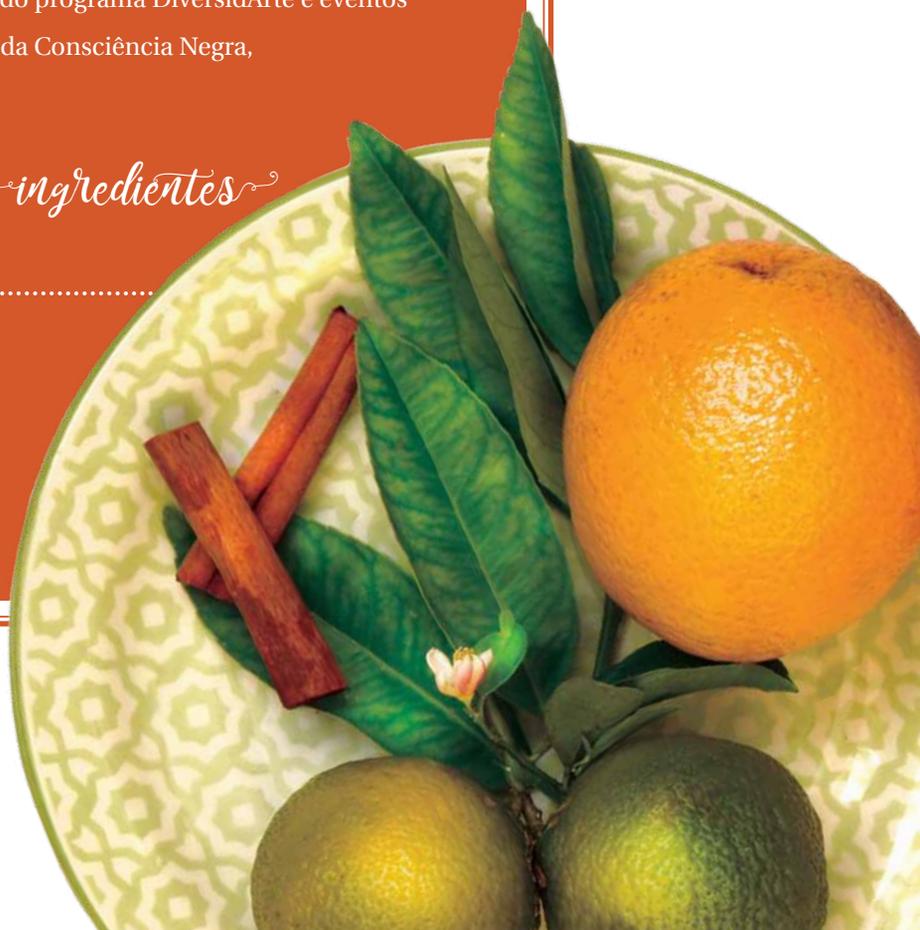
Os pratos típicos de cada região, portanto, carregam essa carga histórica — de onde vieram, como foram preparados, as condições da época. E assim se constrói uma tradição na região. A criação de um prato está diretamente ligada à herança cultural de cada cidade, o ritual da preparação, a disponibilidade de ingredientes e as condições de preparo.

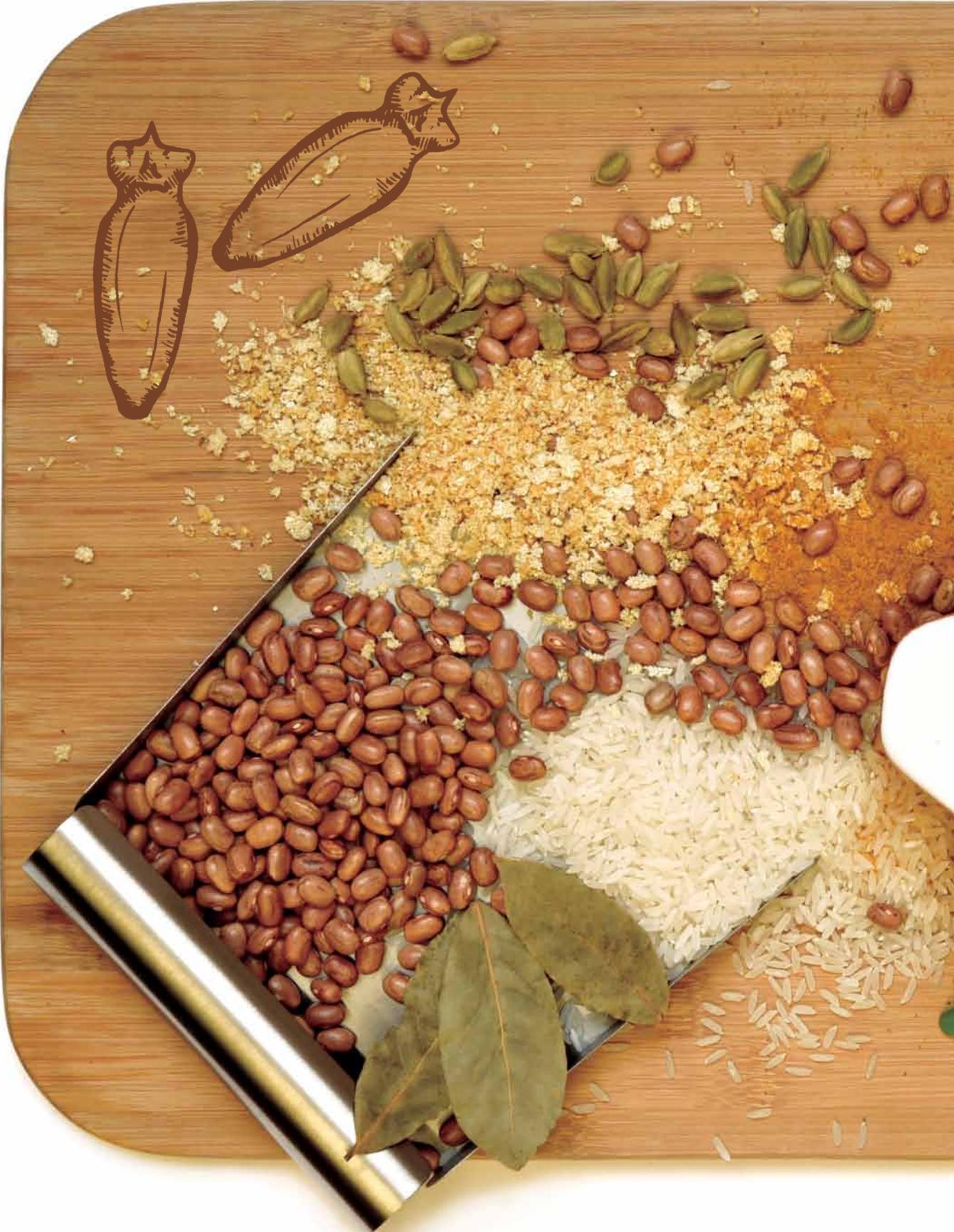
O livro *Delícias do Paraná — tradições e sabores da nossa terra* é mais uma importante ferramenta de acesso cultural, que apresenta os costumes, documenta a história e as riquezas do nosso Estado. Desta forma promovemos a cultura dos municípios descentralizando atividades. E continuamos construindo políticas públicas culturais que promovem ações concretas e fortalecem a cultura paranaense.

É o que buscamos nesta gestão. Fazer a nossa cultura circular pelo Estado, seja com o Programa de Fomento e Incentivo à Cultura (PROFICE), com editais de circulação como o Prêmio Arte Paraná e o Domingo tem Teatro, ações do programa DiversidArte e eventos como o Mês da Literatura, Mês da Consciência Negra, entre outros projetos.

Prepare a panela e organize os *ingredientes*

João Luiz Fiani .....  
Secretário de Estado da Cultura







## PREFÁCIO

Já

há algum tempo a cozinha e a cultura culinária e gastronômica vêm despertando um interesse cada vez maior das pessoas e dos historiadores. Trabalhos acadêmicos trazem a alimentação como objeto de estudo, o mercado editorial nos apresenta novos títulos, a mídia incorporou o tema, as redes sociais servem de veículo para a promoção e divulgação de pessoas, receitas, tendências e literatura gastronômica. Enfim, a vontade de falar sobre alimentação, cozinhar e viver a comensalidade atrai seguidores e até a arquitetura e o design de interiores se renderam ao desejo de integrar a cozinha à área de estar das residências. Cozinhar e compartilhar refeições e receitas são atividades que agregam pessoas.

O tema da alimentação e suas múltiplas possibilidades em termos teóricos e empíricos já faz parte das nossas vidas, seja para tentar apreender o valor real do cotidiano e, em especial, das práticas alimentares, seja para dar um sentido àquilo que parecia definitivamente “não ter história”.

Isso porque a alimentação conjuga o natural e o humano; a comida é a natureza transformada, carregada de simbolismos, rituais e componentes emocionais.

# O alimento, a cultura e a culinária paranaense

---

Ao longo da história cada vez mais se valorizou o ato de comer, a comensalidade e a escolha, o preparo e modo de servir certos pratos. As receitas culinárias adquirem importância crescente. Conhecer o consumo, a privação e/ou fartura de certos alimentos, as práticas e ritmos alimentares de uma população, com o objetivo de perceber que o ato de comer, mesmo constituindo-se numa atividade cotidiana, não é monótono ou menos importante é um caminho a mais para tentar compreender a sociedade como um todo. Entretanto, durante séculos a arte de comer foi confundida com



uma prática grosseira e a história da mesa e da cozinha não foi reconhecida.

Felizmente isso mudou! E este livro é mais uma prova disso.

Constitui-se o alimento num produto cultural e, ao se alimentar, o homem se revela e revela seu grupo social. As práticas, hábitos e o conhecimento culinário se consolidam, mantendo e reforçando tradições, ao mesmo tempo em que inovações e “tradições inventadas”<sup>1</sup> se transformam em bens culturais.

Ao final de todo o processo de seleção e preparo o alimento reveste-se de um caráter de produção cultural, passa a ser portador de significados, parâmetro de relações sociais com o mundo e dentro de uma sociedade ou grupo social. A convivência à mesa, compartilhar o alimento, é quase sempre um sinal de proximidade, confiança e fraternidade. Por meio da comida e de todo o ritual da mesa as pessoas percebem a si mesmas e sua condição, passando, inclusive, a representar uma medida da privação ou da fartura de alimentos por elas valorizados, atuando como fonte de prestígio e respeito social. Este é também o momento de servir um prato especial, escolhido e preparado com muito cuidado. As receitas aqui apresentadas guardam essa ideia porque são receitas que adquiriram uma significação particular para um grupo.

Segundo critérios diversos e dentro do repertório de alimentos do qual dispõe uma sociedade, alguns são escolhidos. O mesmo ocorre com receitas quando é feita uma seleção com o objetivo de construir um painel que revele um pouco das tradições culinárias de uma cidade ou região. É bem provável que não se alcance toda essa dimensão, mas certamente nos dá uma ideia das preferências gastronômicas dessas pessoas. Ainda que as mudanças ocorram no âmbito de um grupo ou da sociedade, receitas são criadas, recriadas, transformadas. Podem mudar os alimentos selecionados, as técnicas culinárias, os utensílios, a forma de servir e consumir as refeições, mas isto não quer dizer que tradições ou inovações sejam mais ou menos importantes; são ambas fundamentais para entender a constituição do padrão alimentar de uma população ou de segmentos dela.

---

<sup>1</sup> HOBBSAWM, Eric; RANGER, Terence. A invenção das tradições. 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2012.



O Paraná tem um perfil demográfico caracterizado especialmente pelos vários fluxos migratórios que ocorreram ao longo de sua história. E em várias das receitas aqui compiladas essa característica se mostra bastante presente. Conjugam-se aqui o papel desempenhado pelo meio, a busca de novas receitas para corresponder à necessidade, a invenção de um saber culinário que está na origem das conquistas do sabor e da invenção gastronômica. O ambiente natural desempenha aqui um papel essencial, mas no caso dos imigrantes, diversos estudos comprovam que os traços culinários tendem a ser o último traço a desaparecer entre as características culturais, talvez em razão da importância que adquirem para o indivíduo e/ou para o grupo, que vê nos hábitos alimentares uma forma de construir/reconstruir identidades.

Por meio da comida o indivíduo acaba por refletir a si mesmo e sua sociedade. Isso porque, como toda relação social, a alimentação é não só um dos espelhos, mas é principalmente a imagem das sociedades. O consumo alimentar é definido principalmente por conjuntos de regras sociais que influenciam todo o processo culinário e o ritual do consumo alimentar expresso na comensalidade, evidenciando seu caráter simbólico. Além disso, significados, sentidos e valores do ato de comer se produzem em processo de interação — a comensalidade e/ou a troca de saberes culinários, por exemplo.

O ser humano liga-se a fatos, pessoas, momentos e lembranças gustativas que podem ser resgatadas a partir de uma refeição ou de um prato específico, servido segundo regras mínimas de organização e apresentação. O cerimonial do ato de comer é o que, junto ao ato culinário do cozimento, “hominiza”.

O ritual do comer junto é uma expressão de solidariedade e tem a ver com permanência e, além de ligar o presente ao passado, também espera ligar o presente ao futuro, reforçando tradições e remetendo ao passado a partir de gostos, cheiros e texturas da comida.

Nas receitas aqui apresentadas observou-se que é exatamente essa permanência que impõe a tradição culinária e que exige, automaticamente, uma continuidade em relação ao passado, já que aquilo que deu certo se mantém. Uma receita, dependendo da forma como está redigida, é uma

reconstituição de um mundo, de uma época, trabalha com a imaginação, muitas vezes na imprecisão e quase sempre opera com a evocação de um passado (real, olfativo, gustativo, afetivo, etc.). As receitas refletem a produção e as tradições locais, a memória gustativa, as origens étnicas e identitárias, as festas que são importantes para a comunidade, diferentes técnicas e insumos, mas todas têm algum significado para aquela comunidade. A literatura culinária se impôs como um modelo a um número crescente de indivíduos, tornando cada vez mais acessível um saber lentamente sistematizado a partir de uma longa experiência prática de autores/cozinheiros. Alguns destes autores leram compilações antes de escrever seus próprios livros; outras vezes escolheram algumas receitas, melhorando-as a fim de adequá-las a uma nova destinação — o “novo” livro de cozinha. Isto, como se verá, acontece com muito mais frequência do que se imagina até os dias atuais. Isso e talvez as mudanças por que tem passado a culinária expliquem o crescente aumento nas vendas de livros de receita num tempo em que se cozinha cada vez menos!

Como tudo na vida, se perpetua aquilo que se tem interesse de lembrar. O indivíduo busca suas lembranças num movimento contínuo. É importante reter do passado aquilo que interessa (memória coletiva). Não há memória coletiva que não se desenvolva dentro de um quadro espacial, ao qual se tem acesso e que a imaginação reconstitua a qualquer momento. E aí a comida é fundamental! A alimentação e a cozinha são elementos capitais do sentimento coletivo de pertencimento a uma cultura ou a um grupo qualquer pela afirmação de suas especificidades alimentares pela definição da alteridade, da diferença dos outros.

## *Vamos cozinhar?*

Solange M. S. Demeterco .....

Dr<sup>a</sup> em História da Alimentação

Professora da Faculdade OPET no curso de Gastronomia,  
disciplina de História e Cultura da Gastronomia









# Empolgação!

Esse foi o primeiro sentimento que tive quando me convidaram para fazer parte deste livro.

Recebi um compilado de várias receitas oriundas de tantos municípios que alguns, tenho que confessar, não conhecia. Na primeira noite devorei uma a uma como se fosse um glutão em desespero. Percebi o quão pequeno eu sou, o quanto não sabia da minha terra — posso ser bom em histórias, datas e nomes, mas no conhecimento regional daquilo que faço “sou pequeno”. Não percebia o quão importante era a influência da colonização no microcosmo gastronômico de cada município, achava que todo era macro, que o pierogue era pierogue, que leitão era leitão, e me ative ao atavismo descendente das receitas e fiquei por isso mesmo, afinal, estudei no “estrangeiro” e conheci as gulodices do mundo inteiro.

*Veio a luz.* Ao deglutir cada ingrediente, observar a posição geográfica de cada município, percebi que pierogue com influência cabocla leva feijão, que porqueta com influência alemã é recheada com linguiça Blumenau e que *polenta di garano*, a nossa quirera, influenciada pelos tropeiros, era cozida junto com o frango. Somos a mistura de todos, uma grande batedeira remexendo nossos antepassados alimentares e criando horizontes de sabores que só aqui podemos provar.

Entre as receitas que escolhi está a quirera — tenho um carinho especial por ela, meu pai adorava e foi com ele, em Quatro Barras, junto ao fogão a lenha que descobri a cozinha e o que eu amava fazer.

## Ingredientes

250 g de quirera (branca, de preferência,  
mas pode ser amarela)

Sal

2 colheres de manteiga

1 cebola grande picada

4 dentes de alho picados

6 tomates picados sem pele e sem semente

100 g de cubos de bacon bem pequenos

1 colher (sopa) de folhas de tomilho fresco

2 folhas de louro

Salsinha para finalizar

## Para o frango

4 coxas com sobrecoxas

6 folhas de louro

8 cravos

3 anis estrelado

½ copo de alecrim

½ copo de orégano

1 cebola cortada em quatro

1 cabeça de alho cortada ao meio

3 colheres (sopa) de sal

3 colheres (chá) de açúcar

3 litros de água

## Modo de preparo

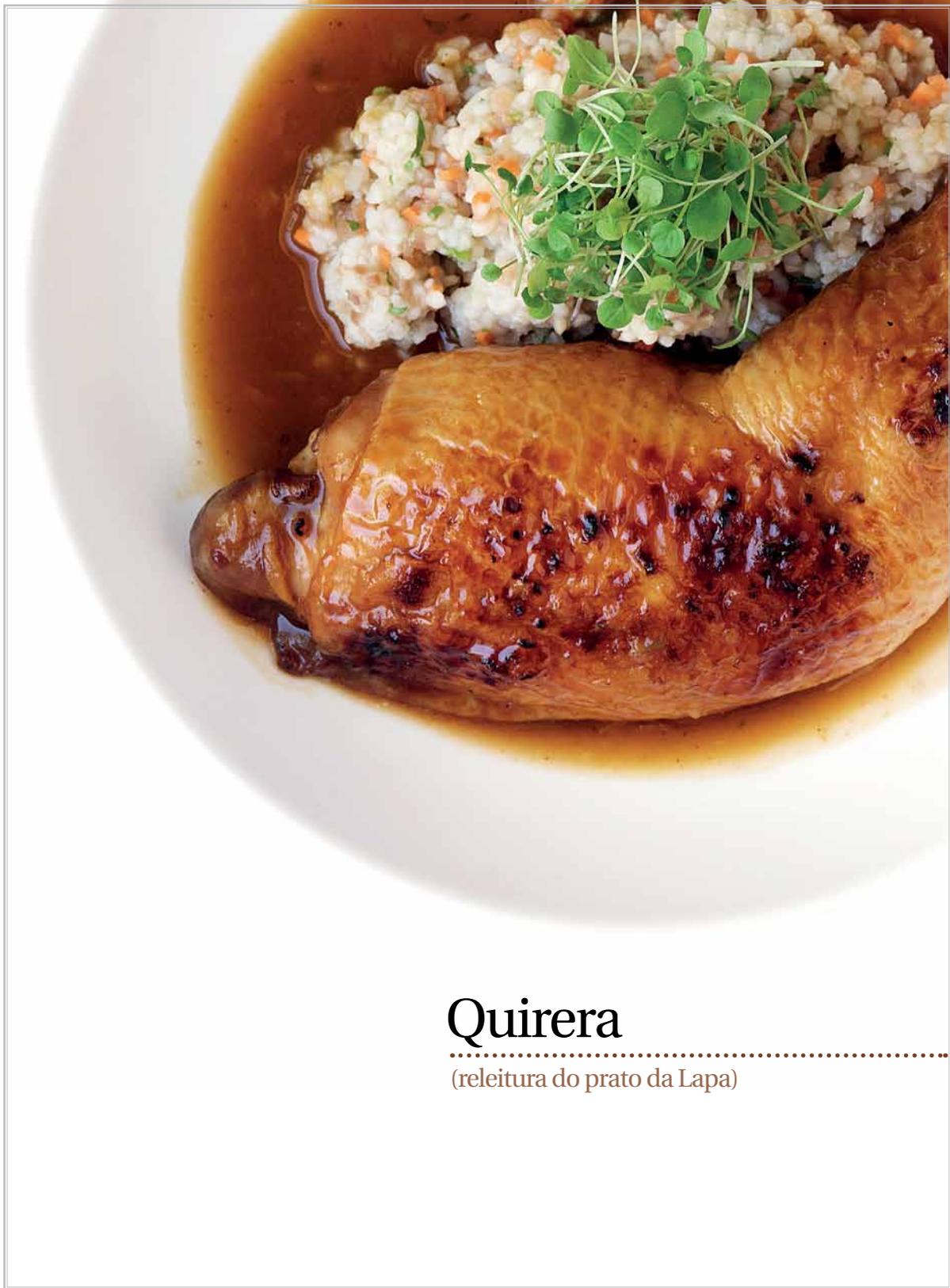
Refogue a cebola e o alho na manteiga até começar a dar cor. Adicione o tomate, as folhas de louro e o tomilho e refogue por mais um minuto ou até sumir a água do tomate. Coloque a quirera lavada e refogue mais um pouco. Adicione sal. Vá adicionando água para cozinhar até ela ficar cremosa, não pode parar de mexer e deixar secar.

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes, menos o frango, em uma panela e ferva. Deixe esfriar totalmente. Coloque os pedaços de frango imersos nessa água e reserve por pelo menos 12 horas. Retire o frango da água, seque e passe óleo sobre os pedaços. Asse em forno a 180° até ficarem bem dourados. A água do tempero pode ser reutilizada.

## Para servir

Coloque a quirera e um pedaço de frango no prato e decore.

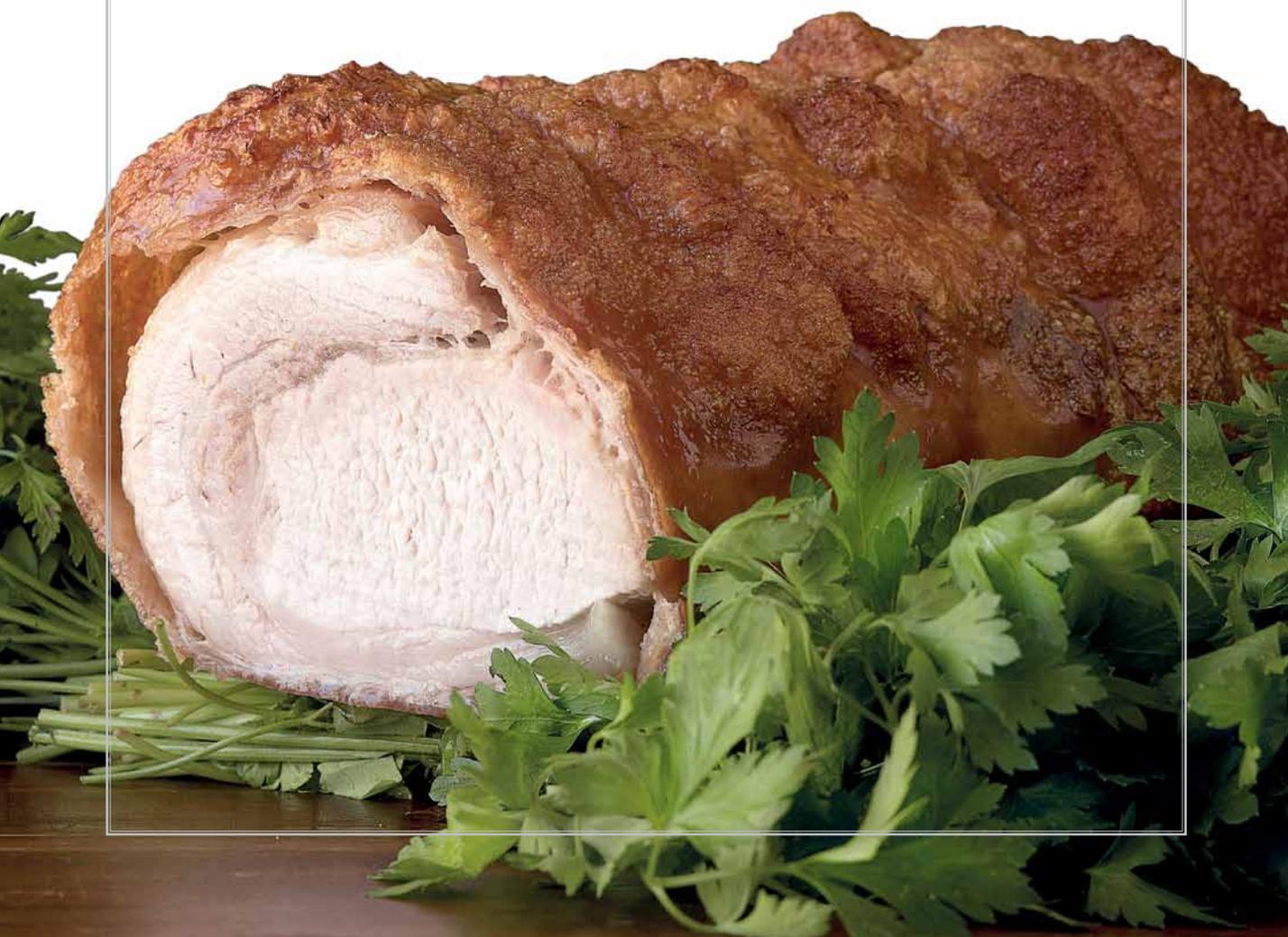


# Quirera

(releitura do prato da Lapa)

# Porqueta

.....  
(releitura da leitoa mateira de Mamborê)





## Ingredientes

1 lateral suína de 5 kg (com lombo, parte da costela e barriga, tudo junto e com pele)

3 cebolas roxas picadas

1 maço de cheiro-verde picado

5 dentes de alho espremidos

5 colheres (sopa) de sal

2 pimentas dedo-de-moça com semente

2 galhos de alecrim fresco

3 folhas de louro

1 colher (sopa) de louro em pó

## Modo de preparo

Coloque a manta de porco em uma assadeira e distribua todos os ingredientes do tempero.

Deixe na geladeira de um dia para o outro.

Enrole e amarre com um barbante.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 200° por 3 a 4 horas. Tire o papel alumínio e leve novamente ao forno até começar a dourar e pururucar.

## Ingredientes

1 xícara (chá) de abacate amassado  
(300g)

.....  
1 ovo

.....  
2 ½ colheres (chá) de sal

.....  
1 colher (sopa) de óleo

.....  
1 xícara (chá) de queijo ralado

.....  
Farinha de trigo para dar o ponto

## Modo de preparo

Coloque em uma panela água e óleo para ferver. Em uma vasilha misture o abacate, o ovo, o sal e o queijo. Coloque farinha de trigo aos poucos até o ponto de enrolar. Corte em pedaços pequenos. Passe as bolinhas na farinha de trigo e depois coloque na água fervente. Quando boiarem, deixe por 30 segundos. Retire e coloque no escorredor.

## Molho

.....  
2 sobrecoxas de frango em cubos

.....  
2 colheres de banha ou óleo

.....  
1 cebola pequena em cubos

.....  
2 dentes de alho amassados

.....  
1 lata de tomates sem pele

.....  
2 folhas de louro

.....  
1 maço de sálvia picada

.....  
1 colher (chá) de café solúvel

.....  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

Em uma panela grossa refogue o alho e a cebola. Quando começar a dourar coloque os cubos de frango e refogue até dar cor. Adicione o tomate e o louro e refogue mais um pouco. Vá adicionando água até o frango desmanchar. Deixe cozinhar até o molho ficar espesso. Adicione o café solúvel (se precisar, adicione mais). Acerte o sal e a pimenta e adicione a sálvia picada.

## Para servir

Coloque uma porção de nhoque em um prato fundo e o molho por cima – se quiser, adicione queijo ralado.





# Gnocchi de abacate

(releitura do prato de Arapongas)











*salgados*





## Arroz com Coxa e Sobrecoxa da Terra

| Terra Boa |

Devido à grande produção de aves em Terra Boa — atividade responsável por parte substancial da economia local —, o consumo de carne de frango tem grande aceitação entre a população. Com a alta da produção, o município atraiu um dos maiores abatedouros do Paraná. Por ser um prato simples e prático de fazer, o arroz com coxa e sobrecoxa da terra se popularizou entre os terraboenses.





## Ingredientes

1 kg de coxa e sobrecoxa de frango  
1 tablete de caldo de frango  
4 dentes de alho picados  
2 colheres (chá) de sal (ou a gosto)  
1 colher (chá) de açafrão  
½ colher (chá) de páprica picante  
½ colher (chá) de páprica doce  
Alecrim desidratado a gosto  
1 colher (chá) de gengibre ralado  
6 gotas de molho de pimenta caseira  
(pode substituir por pimenta-do-reino  
ou pimenta desidratada)  
4 colheres (sopa) de óleo  
½ xícara (chá) de cebola picada  
1 tomate picado  
10 azeitonas picadas  
4 colheres (sopa) de milho em conserva  
4 colheres (sopa) de ervilha  
em conserva  
6 xícaras (café) de arroz — lavado  
e escorrido.

## Modo de preparo

Tire a pele da coxa, retire o osso e corte a carne em cubos. Coloque o óleo em uma panela, acrescente o tablete de caldo, o alho e a cebola. Depois que dourar, acrescente a carne de frango cortada em cubos. Em seguida, acrescente o açafrão, o gengibre, o sal, a pimenta (a gosto) e as pápricas. Mexa de vez em quando até fritar. Depois, escorra parte do óleo, acrescente o arroz, mexa, acrescente o tomate, a azeitona, o milho e a ervilha. Mexa tudo muito bem. Acrescente água até cobrir tudo. Mexa de vez em quando e deixe cozinhar até atingir o ponto de cozimento de seu gosto. A receita rende 6 porções e pode ser acompanhada de salada de rúcula com tomate seco e queijo branco.





## Ingredientes

2 xícaras de arroz branco  
10 bacucus com casca,  
lavados e escovados  
1 colher (sopa) de óleo de soja  
Cebola, alho, salsinha e sal a gosto  
500 ml de água

## Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho picados em uma panela. Acrescente o arroz, o sal e mexa. Despeje a água. Depois que ferver, coloque a salsinha e os bacucus ainda com a casca. Cozinhe até o arroz secar. Acompanha salada.

# Arroz Lambe-lambe

| Paranaguá |

O já tradicional prato foi invenção de pescadores litorâneos. Na maré baixa, eles catavam bacucus, marisco que vive na beira da praia beirando o manguezal. Para economizar no cozimento, misturavam os mariscos com o arroz em fervura. O nome da iguaria surgiu porque os pescadores lambiam a casquinha dos bacucus durante a refeição.



## Barreado

---

| Paranaguá |

A origem do barreado é incerta. O que se sabe é que o prato é preparado há mais de 200 anos no litoral paranaense, de Paranaguá a Guaratuba. Sinônimo de fartura, a comida típica é preparada dentro de uma panela “barreada”, ou seja, fechada com pirão e/ou farinha, o que evita o vazamento de vapor. A carne e outros temperos devem ser cozidos de 12 a 15 horas.





## Ingredientes

5 kg de lombo agulha, sem gordura,  
cortados em quadrados

de aproximadamente 3 x 3 cm

½ kg de toucinho defumado,

cortado em tiras finas

3 cebolas picadas

3 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) rasa de cominho  
em pó

1 colher (chá) de pimenta-do-reino

Sal a gosto

## Modo de preparo

Coloque a carne em uma vasilha grande e junte o toucinho defumado, a cebola, o alho, o cominho em pó, a pimenta e o sal. Misture os ingredientes e deixe descansar por duas horas. Depois, coloque tudo dentro de uma panela de barro de 15 litros (não usar panela de metal ou pressão). Despeje água suficiente para cobrir a carne e tampe a panela.

Para “barrear” a panela, prepare com água fria e farinha de mandioca natural uma massa consistente, nem dura nem mole, que possa ser modelada. Com a panela já fechada, lacre toda a beirada da tampa da panela por onde sai o vapor d’água. A vedação de massa de farinha de mandioca deve ter no mínimo 3 cm de espessura e até 10 cm de largura. Deixe a panela “barreada” em fogo lento por 12 horas.

O barreado costuma ser acompanhado de farinha de mandioca, banana, laranja e arroz.

## Ingredientes

10 kg de costela ripa  
.....  
1 kg de linguiça toscana  
.....  
300 g de cenoura  
.....  
300 g de tomate  
.....  
300 g de cebola  
.....  
1 pimentão vermelho  
.....  
1 pimentão amarelo  
.....  
1 pimenta dedo-de-moça  
.....  
1 maço de salsinha  
.....  
500 g de bacon  
.....  
Sal a gosto

## Modo de preparo

Abra a costela e coloque o sal e um pouco de água. Corte todos os legumes em cubos pequenos (cozinhe a cenoura até ficar tenra, não totalmente cozida). Frite o bacon, retire a pele da linguiça e em seguida misture tudo e coloque na costela. Espete a carne e asse por 5 horas. Retire os ossos e sirva. O prato serve 15 pessoas e acompanha arroz branco, maionese, saladas verdes variadas e repolho com abacaxi.

# Boi na Brasa

---

| Luiziana |

Tudo começou quando Elon Soares Silva, funcionário público de Luiziana, resolveu fazer um churrasco diferente, tentando recheiar uma costela bovina. Ele teve a ideia de recheiar uma costela ripa. O prato foi aprovado pelos amigos que experimentaram.

Em 2003, na festa do município, a pedido dos amigos, Silva serviu seu prato durante os cinco dias do evento e fez bastante sucesso. Hoje o município tem em seu calendário a Festa do Boi na Brasa, realizada todos os anos, em setembro, durante as comemorações do aniversário da cidade.





## Ingredientes

2 ½ kg de carne bovina (patinho)

2 kg de bacon

2 kg de calabresa

1 kg de cenoura

1 kg de pimentão verde

2 pimentões vermelhos

2 pimentões amarelos

1 ½ kg de cebola picada

3 couves-flores

6 brócolis

3 repolhos

3 acelgas

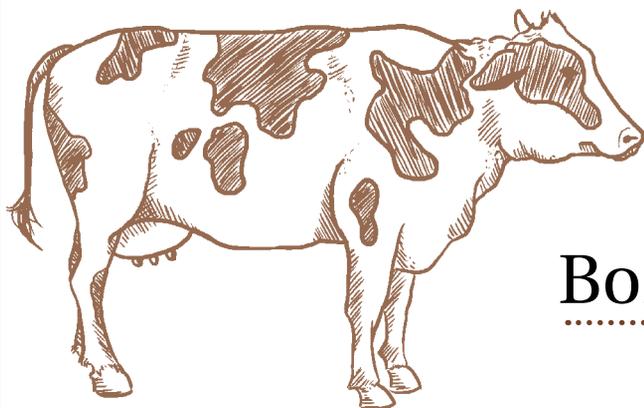
5 maços de macarrão

1 litro de shoyu

## Modo de preparo

No tacho (disco):

Frite o bacon em um tacho e, em seguida, espalhe o bacon para as laterais, deixando o meio livre. Faça o mesmo com os demais itens da receita, inclusive com a carne. Depois, misture todos os ingredientes dentro do tacho. Cada ingrediente colocado no tacho deve ser regado com shoyu durante sua fritura. Cozinhe o macarrão ao dente e, depois, misture com os ingredientes dentro do tacho. Use água, shoyu e maisena para fazer o molho. Acompanha arroz branco.



## Boi na Horta

| Quarto Centenário |

O prato surgiu em 2009, quando moradores da cidade ofereceram a amigos um jantar em que havia carne de boi acompanhada de vegetais. Com o passar do tempo, a receita foi aprimorada, incluindo condimentos diversos. Atualmente, o prato é conhecido na cidade e região.

## Ingredientes

1 paleta inteira de aproximadamente

12,5 kg

350 g de pimentão

500 g de cebola

100 g de alho

200 g de bacon

400 g de toucinho

250 g de sal

Manjerona

Manjericão

Páprica doce

Noz-moscada

## Modo de preparo

Corte o pimentão, a cebola, o alho, o bacon e o toucinho em tiras de 2 x 5 cm. Bata no liquidificador o sal, as ervas, o óleo, 1/3 do alho e 1/3 da cebola. Tempere os legumes com essa mistura. Fure a paleta com uma faca e coloque os temperos nos buracos. Deixe a carne no tempero de um dia para outro. Depois, envolva em papel celofane e asse por 6 horas na churrasqueira a uma distância de 1 metro da brasa.

# Boi na Moita

| Colorado |

Prato típico de Colorado, o nome está ligado ao fato da cidade ser a capital do rodeio no Paraná. O boi na moita existe desde 1999 e é feito com a paleta bovina recheada com legumes e bacon, envolvida em papel celofane e assada na churrasqueira. O prato é acompanhado de arroz branco, feijão tropeiro, salada de repolho e abacaxi assado com canela e açúcar. Quando surgiu a ideia de criar uma receita típica de Colorado foram reunidas várias entidades da comunidade para montar o prato. Ficou a cargo do Rotary Club a paleta recheada. O prato foi um grande sucesso e o Rotary Club já levou essa deliciosa iguaria para várias cidades da região. Já foi servido para mais de 20 mil pessoas.





## Ingredientes

1 boi de 15 arrobas

3 kg de sal

10 litros de água

## Modo de preparo

A equipe para realizar essa tarefa é composta por 15 pessoas. Depois de abatido o animal, é retirado o couro, a cabeça, os pés e as vísceras. O tempero é injetado por meio de pistolas a gás, na carcaça do animal, 7 horas antes de ir ao fogo. O boi é assado em churrasqueira montada na forma de um retângulo, com estrutura de ferro, placas de alumínio e coberta. O espeto, centralizado dentro da estrutura da churrasqueira, é um tubo oco, travado com 2 rodas de ferro com vários furos simétricos, que transpassa na carcaça, com 5 ou 6 varas de ferro maciço, fixando o boi para girar junto com o eixo (espeto). É montado um braço externo do espeto (manivela) para girar de hora em hora. O tempo médio para assar é entre 10 e 13 horas. A técnica é acender o braseiro nos quatro cantos ao lado do animal, e não embaixo, para evitar a formação de fumaça provocada pela gordura que derrete e escorre. A carne, depois de fatiada, é acompanhada de cupim assado, linguiça assada, arroz e macarronada.

# Boi no Rolete

| Santa Fé |

O prato tem origem no Rotary Club de Santa Fé. O boi, neste caso, é assado inteiro — geralmente um animal de 250 a 350 kg já limpo. O tempero é injetado utilizando uma bomba de pressão e é construída uma churrasqueira grande, com 4 ou 6 locais para colocar o carvão, e colocada uma cúpula de metal, simulando um forno. O tempo necessário para assar o boi no rolete é cerca de 16 horas. Esta receita serve aproximadamente 700 pessoas, com os acompanhamentos.

## Ingredientes

5 kg de trigo

Fubá escaldado

Sal a gosto

Resto de massa de broa para auxiliar  
na fermentação

Fermento biológico

## Modo de preparo

Para iniciar o preparo, ferva a água e jogue o fubá para que ele cozinhe ou escale.

Neste momento, também utilize a massa que raspou da amassadeira na semana anterior para que sirva de fermento. Depois de esfriar, coloque a farinha de trigo, o sal, o fermento biológico e misture com a água para ir dando liga à massa. A massa precisa ser sovada durante 40 minutos. Logo após terminar de sovar, a massa deve ser coberta para que cresça durante aproximadamente 3 horas. Depois desse tempo a broa estará crescida e pronta para ser colocada na forma e no forno. Para acompanhar, sirva manteiga, nata, requeijão e geleias.

# Broa Polonesa

| Araucária |

Araucária é uma das regiões do Paraná com maior número de descendentes de poloneses. A broa é um dos alimentos mais comuns entre esses descendentes que moram na região. Esta receita rende aproximadamente 8 unidades.



## Ingredientes

500 g de carne picada em cubos  
 .....  
 3 ramas de aipim em pedaços  
 (15 cm cada rama)  
 .....  
 20 pinhões pré-cozidos e fatiados  
 .....  
 1 cebola picada  
 .....  
 2 dentes de alho picados  
 .....  
 1 folha de louro  
 .....  
 1½ xícara de tomates picados  
 (ou extrato de tomate)  
 .....  
 1 ramo de tomilho  
 .....  
 1 ramo de manjerona  
 .....  
 1 ramo de manjeriçã  
 .....  
 ½ pimentão verde picado em cubos  
 .....  
 ½ pimentão vermelho picado em  
 cubos (opcional)  
 .....  
 ½ pimentão amarelo picado em  
 cubos (opcional)  
 .....  
 1 colher (sopa) de farinha de trigo  
 .....  
 1 colher (sopa) de azeite  
 .....  
 Sal e pimenta branca a gosto  
 .....  
 Chimichurri (opcional)  
 .....  
 Água

## Modo de preparo

Polvilhe a carne com a farinha de trigo e misture. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e a carne, frite um pouco e acrescente os temperos. Frite até dourar. Acrescente as ervas, os tomates (ou extrato de tomate), o aipim e água. Deixe cozinhar por 20 minutos. Em seguida, coloque o pinhão e a pimenta. Ferva por 5 minutos ou até os aipins ficarem macios. Acrescente os pimentões, o sal e cozinhe por mais 2 minutos.

Carne de panela é um prato tradicional em todo o Brasil e em diversos países. Dizem que a opção gastronômica existe desde que a panela é usada para cozinhar, ou seja, há centenas de anos. Em Pinhais, os moradores costumam acrescentar pinhão e aipim. A combinação original presente no cardápio cotidiano faz sucesso inclusive quando parentes e amigos visitam a cidade e levam a receita para outros lugares do Paraná, do país e até para o exterior.

# Carne de Panela com Pinhão e Aipim

| Pinhais |

## Ingredientes

5 litros de banha suína  
15 kg de carne de porco picada  
200 g de alho  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

Tempere a carne já picada com o alho muito bem amassado ou socado no pilão, sal e pimenta a gosto. Deixe descansar por 1 hora, mais ou menos. Aqueça a banha suína e coloque a carne aos poucos. Frite até a carne ficar com uma cor avermelhada. Retire da banha e deixa esfriar. Em uma lata, armazene a carne e cubra com a banha. O prato acompanha arroz branco, couve refogada, farofa, mandioca cozida e vinagrete.

# Carne de Porco na Lata

| Santo Inácio |

Os colonizadores paulistas e mineiros foram os responsáveis por introduzir na culinária de Santo Inácio esta receita. Nos primeiros anos do município, não havia energia elétrica para a conservação dos alimentos, por isso a necessidade de aproveitar a banha como conservante da carne.

A carne de porco na lata fica coberta com banha suína, o que acentua bastante o sabor, e pode ser guardada por até 6 meses sem estragar. Para que a tradição seja perpetuada, a receita é preparada em grandes tachos e no fogão a lenha.



## Ingredientes

7 a 7,5 kg de carne suína  
(pernil, lombo e/ou costelinha)  
.....  
5 kg de toucinho sem pele  
.....  
4 colheres (sopa) de sal  
.....  
2 colheres (sopa) de tempero  
a gosto, exemplo: alho,  
pimenta

## Modo de preparo

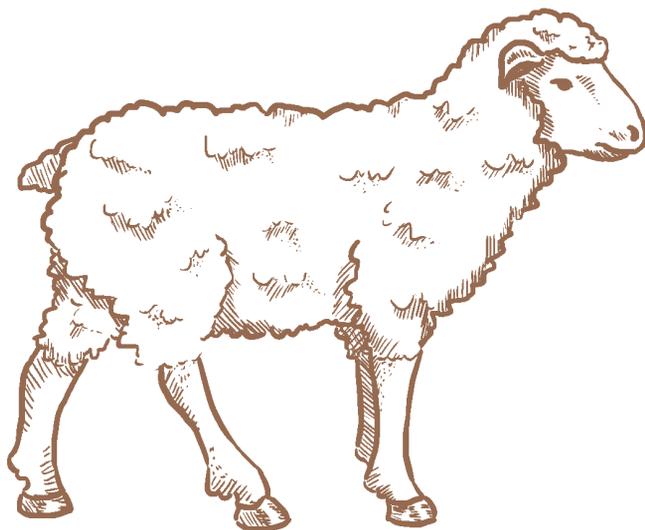
Corte a carne em cubos e tempere com 2 colheres de sal e, se quiser, alho e pimenta. Deixe a carne temperada descansando por pelo menos 2 horas. Em seguida, corte o toucinho e coloque os pedaços em uma panela. Certifique-se de que o volume de toucinho não ultrapasse a metade da panela, pois depois da fervura, com a carne dentro, o conteúdo pode transbordar. Coloque 2 colheres de sal no toucinho, misturando devagar. Então, aqueça em fogo médio a panela com o toucinho até derreter e dourar. Separe os torresmos que formarem. Despeje a carne temperada dentro da panela com o toucinho derretido e frite bem, virando de vez em quando, até a mistura ficar bem dourada. Deixe esfriar na panela, mas cuidado para não esfriar demais porque a gordura pode se solidificar. Retire a carne com uma escumadeira e distribua em um pote ou mais. Passe a gordura em uma peneira e derrame em cima da carne no pote (ou potes) até cobrir. O pedaço de carne que não for coberto por gordura pode estragar. Deixe esfriar e, enfim, tampe a refeição. Acompanha arroz branco, polenta, farofa de farinha de milho, salada verde e virado de feijão.

## Carne na Lata (conservada na banha)

.....

| Doutor Ulysses |

O porco na lata faz parte do cardápio cotidiano da população de Doutor Ulysses, sobretudo na área rural. Opção gastronômica conhecida desde a época do Brasil Colônia, a carne suína conservada na banha vem sendo consumida ao longo dos anos, principalmente nas regiões em que não há acesso a outros meios de conservação de alimentos.



## Carneiro no Buraco

---

| Campo Mourão |

Prato típico de Campo Mourão, foi inspirado em um filme exibido no início da década de 1960, no qual vaqueiros preparavam carne dentro de buracos em cima de brasas. A forma inusitada de preparo da comida chamou a atenção de um grupo de pioneiros da cidade, que resolveu adaptar o prato com uma série de inovações.

Da primeira receita testada à atual, foram realizadas muitas experiências e adaptações para aprimorar a iguaria, que ao longo de muitos anos foi servida esporadicamente em encontros de amigos. Na década de 1980, a tradição se arraigou e autoridades e outros visitantes ilustres passaram a ser recepcionados no município com o carneiro no buraco. Assim, o município instituiu a iguaria como prato típico e criou, em 1990, a Festa Nacional do Carneiro no Buraco, a partir de um movimento desencadeado pela confraria da Boca Maldita. O evento gastronômico é realizado sempre no segundo domingo de julho com o objetivo de preservar e divulgar essa deliciosa tradição.



## Ingredientes

25 kg de carne de carneiro cortada em pedaços pequenos  
.....  
3 kg de tomate  
.....  
2 kg de cenoura  
.....  
3 kg de cebola cortada em pequenos pedaços  
.....  
½ kg de pimentão  
.....  
3 kg de batata doce  
.....  
1 kg de vagem  
.....  
3 kg de batata-salsa  
.....  
1 kg de maçã miúda  
.....  
2 ½ kg de chuchu  
.....  
2 kg de abobrinha  
.....  
½ kg de banana nanica  
.....  
1 abacaxi em fatias (opcional)  
.....  
Temperos para a carne:  
sal, cheiro- verde, alho,  
pimenta-do-reino, óleo de cozinha,  
vinagre e vinho branco

## Modo de preparo

Deixe o carneiro por 3 horas no tempero. Em seguida, coloque em um tacho de ferro de 30 polegadas intercalando com camadas de legumes e frutas. Em um buraco de 1,8 m de profundidade, coloque para queimar 2 m<sup>3</sup> de lenha. Depois de ter queimado a lenha por 4 horas, desça o tacho por meio de ganchos no buraco. Tampe o buraco com tábuas e vede os compartimentos com folhas de bananeira e terra (ou tampa própria). O carneiro estará pronto para ser servido 6 horas depois. O tempo de preparação e cozimento do prato é de aproximadamente 12 horas. Serve 60 pessoas.

## Acompanhamentos

Para preparar o pirão que acompanha o prato principal, tire o caldo do carneiro com alguns tomates e cebolas do cozido. Leve ao fogo e misture devagar 1 kg ou mais de farinha de mandioca torrada. Quando estiver quase pronto, acrescente cheiro-verde e pimenta a gosto. O pirão leva cerca de 20 minutos para cozinhar.

## Ingredientes

5 kg de costela

1 xícara de sal grosso

Pimenta e alho a gosto

2 xícaras de vinho branco seco

## Modo de preparo

Despeje o vinho na costela. Misture o sal, a pimenta e o alho e passe em toda a costela. Deixe a carne descansar por pelo menos 2 horas. Faça um buraco de aproximadamente 50 cm de profundidade. Molhe a terra. Faça um suporte para os espetos — pode ser de tijolos ou forquilhas de madeira. Use espetos de madeira que suportem calor. Leve a carne para assar com o osso para baixo. Vire o lado da carne e, depois, continue virando a cada 20 minutos para não queimar a costela.

# Costela na Valeta

| Quatro Barras |

A costela na valeta, opção gastronômica tradicional em Quatro Barras, surgiu como solução para um problema. Diante da falta de recurso para construir uma churrasqueira, um grupo de amigos decidiu fazer um buraco no chão para assar a carne. O resultado agradou a todos e, assim, surgiu a tradicional receita, indispensável na Festa de São Pedro, no Rio do Meio, área rural de Quatro Barras, realizada todo ano no mês de julho.

## Ingredientes

5 kg de mandioca

1½ kg de carne moída ou frango  
desfiado

Tempero de legumes

Pimenta-de-cheiro, molho de pimenta,  
cebolinha, alho, cebola e sal

Farinha de trigo

Farinha de rosca

## Coxinha

| Cafezal do Sul |

A agricultura é uma das principais fontes de renda dos habitantes de Cafezal do Sul. Um dos pratos típicos do município valoriza a mandioca, produto encontrado na agricultura local. Diferentemente da receita tradicional do salgado, essa coxinha não é feita com farinha de trigo, mas com uma massa de mandioca, que dá um sabor diferenciado ao quitute.

A receita apresentada aqui é da cozinheira Marionice Eugenio Simões, conhecida na cidade como Alice.

## Modo de preparo

Para o recheio, a carne moída deve ser frita (deixar bem sequinha) e temperada com alho, cebola, cebolinha, pimenta e sal a gosto. Se preferir, coloque requeijão, catupiry ou maionese para ficar molhadinho. Para fazer a massa, cozinhe a mandioca por 5 minutos depois que a panela pegar pressão. Verifique se está cozida (não pode ficar muito mole). Depois, escorra a água e deixe esfriar. Retire o pavio e moa a mandioca na máquina. Coloque na mesa de granito ou em uma bacia para amassar (ou unir os temperos). Acrescente cebolinha picada bem fininha, o tempero de legumes, uma colher de molho de pimenta e um punhado de trigo. Amasse bem, sovando como se fosse um pão. Se precisar, divida em 3 partes para ficar mais fácil de amassar. Quando estiverem bem unidos, faça um rolinho com a massa e corte em pedaços iguais. Abra os pedaços como se fosse fazer bolacha, coloque a carne moída ou o frango desfiado e vá modelando, fechando bem para que não abra quando for fritar. Passe na farinha de rosca e reserve em uma assadeira. Depois de 1 hora, frite e sirva.

## Ingredientes

2 peitos de frango  
.....  
4 coxas e sobrecoxas  
.....  
2 cebolas grandes picadas  
.....  
12 tomates picados  
.....  
2 dentes de alho  
.....  
200 g de banha de porco  
.....  
Salsinha  
.....  
Farinha de milho  
.....  
Sal a gosto

## Modo de preparo

Cozinhe o frango com água e sal. Depois de bem cozido, retire da água e desfie. Reserve a água. Em uma panela, aqueça a banha de porco e frite o alho, a cebola e os tomates. Junte tudo com a água que estava reservada e o frango desfiado. Quando levantar fervura, adicione farinha de milho, fazendo uma farofa bem úmida. Acrescente a salsinha e molde a massa em formato de coxinha. Depois de frio, enrole em massa e frite.

# Coxinha de Farofa

---

| Lapa |

Esta receita tem suas origens com os escravos na região da Lapa há muitos anos, que misturavam as sobras de frango não consumidas pelos patrões com farofa, formando uma massa homogênea. Depois passou ser enrolada em massa de pastel e frita.



## Ingredientes

1 kg de mandioquinha  
.....  
1 cubo de caldo de bacon  
.....  
1 maço de salsa  
.....  
1 caixa de creme de leite  
.....  
200 g de linguiça calabresa  
.....  
200 g de bacon  
.....  
100 g de queijo mussarela  
.....  
Sal a gosto  
.....  
Água

## Modo de preparo

Descasque a mandioquinha, corte em pedaços, acrescente o caldo de bacon e água e cozinhe na panela de pressão por 15 minutos. Deixe esfriar e, em seguida, bata no liquidificador. Corte a calabresa e o bacon em cubos e frite. Acrescente a mistura do liquidificador, a salsa picada, o creme de leite e, por último, o queijo e o sal. Acompanha torradas.

# Creme de Mandioquinha

---

| Guarapuava |

Também conhecida como batata-salsa, a mandioquinha, mandioquinha-salsa ou batata-baroa está presente em vários pratos, de vários locais, como Guarapuava. No inverno, o ingrediente pode se transformar em uma sopa consistente e saborosa, o já tradicional creme de mandioquinha.

## Ingredientes

400 g de carne  
.....  
400 g de pinhão  
.....  
Sal e pimenta a gosto  
.....  
½ cebola ralada  
.....  
1 ½ caixa de creme de leite  
.....  
3 colheres (sopa) de ketchup  
.....  
3 colheres (sopa) de extrato de tomate  
.....  
1 colher (sopa) de mostarda  
.....  
Óleo para fritar

## Modo de preparo

Corte a carne em tirinhas e tempere com pimenta e sal a gosto. Deixe descansar por 20 minutos para apurar o gosto. Em uma frigideira, coloque óleo suficiente para fritar pouca quantidade de tirinhas (7 ou 8). Frite a carne aos poucos, retire da frigideira e reserve. Não deixe fritar muito para não ficar dura.

Para o preparo do molho, troque o óleo da panela e refogue a cebola ralada. Depois de dourada, jogue todas as tirinhas de carne dentro da panela e mexa. Frite por 3 minutos e jogue na panela o pinhão cozido cortado em rodela, o creme de leite, o ketchup, o extrato de tomate e a mostarda. Deixe ferver um pouco, sempre misturando. Sirva com arroz branco e batata palha.

# Estrogonofe de Carne e Pinhão

---

| Clevelândia |

O estrogonofe, como conhecemos hoje — com carne, creme de leite, cebola e sal —, já era preparado na Rússia no século XIX. Sua origem, segundo estudiosos da gastronomia, é atribuída à família Stroganov. A receita se popularizou após a Revolução Russa, em 1917, quando o prato chegou à França e, a partir disso, ganhou o mundo.

Já o pinhão, semente da árvore Araucária, é muito comum no sul do Brasil, especialmente no Paraná. Desde 2011, a venda e colheita desta iguaria são regulamentadas no Estado, a fim de que a Araucária seja preservada.



## Ingredientes

500 g de carne moída (sem gordura)  
 .....  
 2 cubos de caldo de carne  
 .....  
 2 colheres (sopa) de creme de cebola  
 .....  
 3 colheres (sopa) de azeite  
 .....  
 250 g de bacon em cubos  
 .....  
 1 cebola picada em cubos pequenos  
 .....  
 1 xícara de cheiro-verde picado  
 .....  
 ½ xícara de azeitona picada  
 .....  
 ½ xícara de cogumelo (champignon)  
 picado  
 .....  
 1 xícara de queijo parmesão ralado  
 grosso  
 .....  
 500 g de pinhão



## Modo de preparo

Cozinhe o pinhão na panela de pressão por 25 minutos, ou em panela comum por 45 minutos, para que fique fácil a retirada da casca. Triture no processador ou liquidificador mas antes separe algumas unidades para cortar em pedaços maiores. Reserve. Frite brevemente a cebola no azeite, acrescente a carne moída, o caldo de carne e o creme de cebola, e misture bem com os outros ingredientes. Frite bem e reserve. Separadamente, frite o bacon em uma frigideira, até ficar crocante. Retire o excesso de gordura e reserve. Coloque todos os ingredientes anteriores (bacon, carne moída e pinhão) em uma panela, e acrescente os demais ingredientes que restaram: azeitonas, cogumelos, queijo ralado e cheiro-verde. Arroz branco ou colheradas de requeijão cremoso levemente misturado à paçoca podem compor a farofa de pinhão.

# Farofa de Pinhão

| Clevelândia |

A origem da farofa remonta o período colonial do Brasil. Ela pode ser feita de diversas maneiras e acompanha diferentes pratos, variando de uma região para outra do país. Nesta receita, a farofa é incrementada com pinhão, uma semente típica da região sul do Brasil, que tem um sabor bastante peculiar e é um dos símbolos do Paraná.

## Ingredientes

2 kg de fraldinha bovina  
.....  
Carne de porco moída  
.....  
300 g de bacon  
.....  
1 lata de milho verde  
.....  
300 g de queijo mussarela em cubos  
.....  
10 ovos de codorna cozidos  
.....  
1 cenoura grande em cubos  
.....  
Cebola, cheiro-verde, alho, pimenta  
calabresa e sal a gosto  
.....  
1 linguiça calabresa em cubos

## Modo de preparo

Com uma faca, abra a fraldinha ao meio, “fazendo uma toalha”. Em um recipiente junte a carne suína moída, o milho, o bacon, a cenoura, a linguiça calabresa, o queijo, o cheiro-verde, a cebola (picada), a pimenta calabresa e o sal. Misture tudo. Depois, coloque sobre a fraldinha e costure as laterais com barbante de algodão — para isso, use uma agulha de costurar sacos. Coloque em uma forma e cubra com papel alumínio ou celofane. Leve ao forno por 2 horas. Depois, retire o papel e deixe dourar. Se preferir, asse na churrasqueira.

# Fraldinha Recheada

---

| Cafezal do Sul |

O município, além da agricultura, tem uma produção pecuária bastante robusta. E com isso, a receita de fraldinha recheada conquistou o paladar dos cafezalenses. Esta receita foi elaborada por Ademir Giacometti, morador da cidade.



## Ingredientes

1 frango desossado e temperado  
.....  
200 g de legumes  
.....  
80 g de batata salsa ralada  
.....  
66 g de cebola picada  
.....  
86 g de cenoura ralada  
.....  
83 g de tomate sem semente picado  
.....  
46 g de mussarela ralada  
.....  
83 g de maionese  
.....  
5 g de sal  
.....  
5 g de glutamato monossódico

## Modo de preparo

Misture os ingredientes da receita e recheie o frango desossado. Costure o frango e não deixe nenhuma abertura. Asse a carne, cuidando para que nenhuma parte queime. Acompanha arroz branco, creme de abóbora cabotiá, quiabo frito e salada tropical. Serve até 5 pessoas.

# Frango Invertebrado

---

| Quarto Centenário |

Em 2015, Quarto Centenário realizou um concurso de degustação em que os concorrentes deveriam apresentar opções com frango, já que nenhum dos 25 municípios da Comunidade dos Municípios de Campo Mourão (COMCAM) tinha, até aquele momento, carne de frango em seu prato típico. O vencedor foi o frango invertebrado, que desde então é o prato típico da cidade.



## Frango na Telha

| Umarama |

Inicialmente, a Festa do Frango na Telha era promovida todos os anos pelo Rotary Club e, com o passar do tempo, o evento se consolidou no município. A lei municipal nº 3771 instituiu o frango na telha como prato típico da cidade.





## Ingredientes

8 kg de coxa e sobrecoxa cortadas em quatro partes e sem pele

2 kg de tomate cortado em rodelas

1 kg de cebola picada

500 g de cenoura cortada

500 g de vagem

½ litro de leite

250 g de requeijão cremoso

200 ml de leite de coco

100 g de tempero pronto completo

50 g de cheiro-verde

50 g de colorau

50 g de alecrim

50 g de manjericão

20 g de manjerona

20 g de orégano

20 g de curry

6 tabletes de caldo de galinha

6 colheres (sopa) de amido de milho

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

1 colher (sopa) de açúcar

Gengibre, alho e caldo de galinha a gosto

Azeite de oliva

## Modo de preparo

Tempere o frango com o tempero completo. Coloque o açúcar dentro de uma panela grande e aqueça até derreter. Depois acrescente o azeite, o alho, a cebola e o colorau. Refogue o frango por dez minutos. Acrescente manjerona, orégano, alecrim, majericão, curry e caldo de galinha. O frango deve ficar cozinhando por vinte minutos. Enquanto isso, acenda a churrasqueira e comece a preparar a telha e o molho branco. Forre a telha com tomates e, em seguida, faça uma camada com alecrim, orégano, manjerona, manjericão, cebola, dois tabletes de caldo de galinha, cheiro-verde e extrato de tomate. Em uma outra vasilha, coloque o leite para ferver junto com o requeijão cremoso, uma pitada de sal e um tablete de caldo de galinha. Assim que o leite ferver, acrescente o amido de milho dissolvido na água. Retire o frango cozido da panela e coloque na telha. Misture o caldo que sobrou do frango com leite de coco. Use essa mistura para regar o frango na telha. Então, coloque o frango na telha para assar na churrasqueira, por aproximadamente 20 minutos. Acrescente molho branco e deixe assar por mais alguns minutos. Assim que o tomate murchar, retire a telha da churrasqueira e acrescente: cenoura, vagem, cheiro-verde. Acompanha arroz branco, salada de folhas, salada de batatas cozidas, farofa e vinho branco.

## Ingredientes

1 frango inteiro — cerca de 2 ½ kg

200 g de bacon

500 g de linguiça

500 g de mandioca cozida

Cheiro-verde

## Modo de preparo

Tempere o frango com cheiro-verde e sal temperado. Deixe marinar por 2 horas. Frite o bacon e a linguiça, misture com a mandioca já cozida e mais cheiro-verde picado e misture tudo. Recheie o frango e asse por 3 horas. Se desejar, salpique orégano na carne. Rende 6 porções.



# Frango Recheado

(com ervas, mandioca, bacon e linguiça)

| Campo do Tenente |

O comerciante Paulo Rogério Rodrigues iniciou a venda do frango recheado quando era proprietário de uma pequena casa de carnes em Campo do Tenente. A pedido dos clientes, ele realizou algumas experiências com recheios, e o preferido foi uma mistura de mandioca, bacon e linguiça, ingredientes produzidos na região, o que facilitava a realização da receita. Em pouco tempo, o prato teve grande receptividade e hoje é um clássico da culinária local.





## Ingredientes

Água fervendo

1 frango caipira limpo e cortado

1 colher de açúcar

1 cebola

4 dentes de alho

Óleo

Sal e cheiro-verde a gosto

## Modo de preparo

Aqueça a panela, coloque o açúcar e espere derreter até ficar escuro. Coloque óleo até cobrir o açúcar derretido. Despeje a cebola cortada em cubos, o alho e, em seguida, balance a panela. Coloque os pedaços de frango, menos o fígado — que deve ser frito separadamente. Tempere com sal a gosto. Adicione água quente toda vez que secar. Quando os pedaços de carne estiverem cozidos, desligue o fogo e adicione o cheiro-verde. O frango caipira não solta água pois sua carne é mais firme. Acompanha arroz branco, polenta, farofa de farinha de milho e mandioca cozida.



# Galinha/Frango Caipira

| Doutor Ulysses |

Tradicionalmente, galinhas e frangos são criados soltos em terrenos e casas de Doutor Ulysses, município da região metropolitana de Curitiba. A carne e os ovos das aves podem ser preparados em receitas de baixo custo, uma alternativa viável para todas as classes sociais.

## Ingredientes

4 kg de frango (inteiro)  
.....  
2 kg de arroz  
.....  
½ kg de bacon  
.....  
1 kg de linguiça calabresa  
.....  
½ kg de cenoura picada  
.....  
2 cebolas  
.....  
200 g de alho  
.....  
Sal  
.....  
Óleo  
.....  
½ kg de tomate picado  
.....  
2 latas de extrato de tomate  
.....  
Cheiro-verde a gosto  
.....  
Pimenta-do-reino a gosto  
.....  
2 latas de milho verde  
.....  
2 latas de ervilha  
.....  
Tempero pronto  
.....  
½ kg de vagem picada

## Modo de preparo

Cozinhe o arroz com o bacon picado, alho e sal. Em outra panela, cozinhe o frango com óleo, sal, cebola, alho, pimenta-do-reino e tempero pronto. Conforme o andamento do cozimento do frango, acrescente a cenoura, cheiro-verde, tomate e vagem. Com o frango já cozido, acrescente a linguiça calabresa frita e o extrato de tomate. Depois de prontos, misture o arroz e o frango em uma única vasilha. Para incrementar a receita, pode ser acrescentada pimenta vermelha ardida e farinha de milho temperada no molho do frango, para um pirão que pode ser servido com o prato principal.

# Galinhada

---

| Cruzeiro do Sul |

Cruzeiro do Sul, no noroeste do Paraná, é um dos maiores produtores de ovos do Estado, com várias granjas em seu território. A galinhada, prato típico do município, tem sua história relacionada a esse grande número de granjas. No passado, quando as aves se tornavam inférteis para a produção de ovos, eram doadas à população, que cozinhava e consumia a carne junto com arroz, legumes e frutas.



## Ingredientes

1 kg de arroz  
 .....  
 300 g de toucinho, cortado bem miúdo  
 .....  
 700 g de lombinho defumado ou  
 .....  
 linguiça pura defumada  
 .....  
 3 a 4 repolhos bem grandes  
 .....  
 200 g de cebola verde, cortada bem  
 .....  
 miúda  
 .....  
 1 colher de sal  
 .....  
 Molho de pimenta

## Modo de preparo

Lave o arroz em água quente e misture com o toucinho, o lombinho (ou a linguiça) e os temperos. Passe o repolho inteiro em água quente para retirar as folhas (retire a parte baixa do talo). Passe novamente as folhas em água quente para ficarem maleáveis. Apoie uma folha de repolho em uma das mãos e coloque cerca de uma colher de recheio no centro da folha. Depois, feche a folha, dobrando as laterais, de modo a formar uma espécie de rolinho. Para o cozimento, coloque no fundo da panela os talos retirados das folhas, para não queimar os haluski. Coloque os rolinhos um a um na panela (com a parte dobrada para cima). Em cima dos rolinhos, coloque uma tampa um pouco menor do que a panela, para que os haluski não subam. Cubra com água morna. Quando começar a ferver, deixe por 1 hora em fogo brando.

# Haluski

| Rio Negro |

Também conhecido como Holöpti em ucraniano, o Haluski é uma comida típica da culinária eslava, principalmente polonesa e ucraniana. Trata-se de um “charuto” feito com folha de repolho e recheado com arroz cozido com linguiça e bacon. Comida tradicional dos imigrantes bucovinos, é apreciado de tal forma que se tornou o prato tradicional dos domingos para muitas famílias rionegrenses, descendentes ou não de eslavos.



## Kibe

### Ingredientes

1 kg de trigo para kibe

1 kg de carne moída

Cebola

Hortelã

Sal e tempero pronto a gosto

Canela

### Modo de preparo

Lave o trigo com água corrente e esprema com as mãos para tirar toda a água. Junte a carne, a cebola, a hortelã, o sal e o tempero pronto. Depois, moa tudo na máquina de carne 3 vezes e polvilhe canela. Sirva cru, com cebola e azeite de oliva.



## Kibe, grão-de-bico, lentilha e charuto

| Wenceslau Braz |

No final do século XIX, os árabes imigraram para o Brasil. Junto com seus costumes, trouxeram várias receitas da culinária árabe, que conquistou o coração de grande parte dos brasileiros com o sabor marcante de diversas especiarias. Em 1956, Iskandar Hanna Abon Saab veio para o Brasil e escolheu a cidade de Wenceslau Braz para viver. Com ele, trouxe diversos segredos culinários, enriquecendo o cardápio do local que o abrigou.





## Grão-de-bico

### Ingredientes

½ kg de grão-de-bico  
 .....  
 1 colher (sopa) de Tahine (creme de gergelim)  
 .....  
 1 dente de alho  
 .....  
 Limão, azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino  
 a gosto

### Modo de preparo

Cozinhe o grão-de-bico. Depois de cozido, deixe descansar. Adicione os demais ingredientes, bata tudo e sirva com torrada.

## Lentilha

### Ingredientes

½ kg de lentilha  
 .....  
 ½ kg de arroz  
 .....  
 1 cebola grande picada

### Modo de preparo

Cozinhe a lentilha em uma panela. Em uma frigideira, frite a cebola até dourar. Coloque o arroz, mexa e junte com a lentilha.

## Charuto

### Ingredientes

1 kg de carne moída  
 .....  
 1 kg de arroz  
 .....  
 1 repolho  
 .....  
 Folhas de uva  
 .....  
 4 tomates sem semente picados  
 .....  
 Cheiro-verde  
 .....  
 Cebola e sal  
 .....  
 1 cabeça de alho

### Modo de preparo

Refogue a carne moída e misture o arroz lavado, cru, o cheiro-verde e o tomate. Tempere. Em outra panela, ferva a água para colocar as folhas de repolho e de uva. Após colocar as folhas na água quente, abra-as e preencha com arroz e carne. Enrole e coloque os charutos em uma panela com a cabeça de alho cortada ao meio. Aguarde a água ferver, retire e sirva.

## Ingredientes

1 leitão “tipo carne” (leitão light),  
com peso bruto (vivo) menor  
que 40 kg  
.....  
180 g de sal refinado (1,8%)  
.....  
10 g de sal cura (0,1%)  
.....  
1 colher (chá) rasa de açúcar  
.....  
1 colher (chá) rasa de noz-moscada  
.....  
Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

Limpe o leitão, desosse-o e retire a cabeça e os pés. Inteiro ou em partes, trabalhe a carne para que fique com espessura igual em mantas. É necessário que o animal seja o tipo “light”, pois tem pouquíssima gordura e com isso a carne pode ser assada com a pele, o que dá uma melhor aparência e sabor ao prato. Desossado o leitão, tempere-o a seco, de maneira uniforme e em ambos os lados. Depois coloque a carne em bandejas plásticas apropriadas para guardar alimentos e deixe na geladeira por 3 ou 4 dias. Durante esse período, vire a carne duas vezes por dia. Com o caldo que formar no fundo da vasilha, regue a carne. Após a maturação na geladeira, asse a carne na churrasqueira em fogo brando.

# Leitão Maturado

---

| Goioerê |

Prato típico do município de Goioerê. Foi criado pelo contabilista Roque Ademir Karoleski na década de 1990. A receita surgiu por acaso, quando ele experimentou assar um pedaço de carne que estava temperado para ser defumado. Devido a um imprevisto, ao invés de defumá-la, Karoleski guardou a carne temperada no freezer. Quatro dias depois, resolveu assá-la na grelha. A carne temperada inicialmente para ser defumada, ao ser assada, ganhou uma cor avermelhada e um sabor inigualável, e foi batizada de leitão maturado. Karoleski começou a preparar a iguaria para familiares e amigos. Mas quando o Conselho da Mulher realizou o concurso para escolher o melhor prato típico de Goioerê, o leitão maturado foi o campeão.

Anualmente, o município de Goioerê realiza a Festa do Leitão Maturado, uma das maiores festas gastronômicas do Estado e o maior evento com carne suína do Brasil, servindo em torno de 15 mil pratos por evento.



## Ingredientes

1 leitão de aproximadamente 20 kg

500 g de sal

75 g de alho

125 g de tempero completo

400 ml de vinagre de maçã

## Modo de preparo

Limpe o leitão e abra-o. Junte todos os ingredientes. Coloque o leitão em um recipiente grande, regue com o tempero e deixe descansar por aproximadamente 10 horas.

Coloque o leitão para assar em fogo (brasa) médio por 6 horas, com o couro para cima.

Pouco antes de retirá-lo do forno, vire o couro para baixo para pururucar.

Retire e sirva. O leitão é apreciado com muitos acompanhamentos, como arroz branco, arroz temperado, tutu de feijão com torresmo e couve, mandioca cozida, salada de repolho com abacaxi, salada verde (couve, agrião, almeirão, chicória) e limão.

# Leitão à Pururuca

| Engenheiro Beltrão |

Engenheiro Beltrão tem como prato típico o leitão à pururuca. Não se sabe a origem da receita na cidade, mas devido às incursões realizadas nesta região por exploradores no século XX, e ao ciclo do tropeirismo e aos movimentos migratórios, os beltrãoenses incorporaram hábitos alimentares desses visitantes, especialmente de pessoas vindas dos estados de Minas Gerais e São Paulo. Os registros da cidade indicam que o leitão à pururuca é feito no município desde a década de 1970.



## Ingredientes

1 leitoa de aproximadamente 35 kg

2 kg de farinha de mandioca

½ kg de sal

1 kg de tomate

1 kg de linguiça calabresa

1 kg de cebola

1 kg de farinha de pão

300 g de bacon

12 ovos

4 pimentões

4 latas de milho verde

3 latas de ervilha

2 latas de extrato de tomate

2 latas de molho de tomate

3 vidros médios de palmito

1 vidro médio de azeitona

1 copo de vinho

1 pacote de louro

1 noz-moscada

Pimenta, alho, alecrim, alfazema

e cheiro-verde a gosto

4 litros de água

## Modo de preparo

Em um recipiente, dissolva o sal no vinho, e depois junte a pimenta, o alho, o louro, a alfazema e o alecrim. Misture tudo com a água e jogue por cima da leitoa, deixando-a submersa nestes temperos por aproximadamente 10 horas. Insira o tempero na peça, com uma seringa bem grossa. Para o recheio, frite em fogo brando o bacon, a linguiça calabresa, o cheiro-verde, o louro, a alfazema e o alecrim. Depois junte o tomate, o pimentão, o extrato de tomate, o molho de tomate, a cebola e a noz-moscada. Triture todos os ingredientes. Tire do fogo e, depois de esfriar, acrescente a azeitona, o milho verde, a ervilha, o palmito, a farinha de mandioca e a farinha de pão para o recheio ficar bem consistente. Por fim, adicione os ovos cozidos e picados, e tempere com sal a gosto.

## Leitoa Fuçada

| Janiópolis |

O prato típico de Janiópolis foi escolhido após diversas pesquisas junto aos pioneiros do município. Essas pessoas revelaram que no início da cidade a produção de suínos era muito grande e era comum servir a leitoa desossada e recheada com farofa. Ao longo do tempo, a receita foi aprimorada e surgiu este prato, que foi batizado de leitoa fuçada.



## Ingredientes

1 peça de lombo suíno (cerca de 2 kg)

Alho, sal e pimenta-do-reino a gosto

## Para o recheio

1 kg de carne suína moída

e temperada a gosto

## Modo de preparo

Divida a peça do lombo em 6 pedaços.

Abra os pedaços com uma faca, fazendo uma cavidade, preservando um lado do lombo sem abrir. Tempere com alho, sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe marinar por 2 horas.

Depois de marinado, recheie os lombos com a carne moída e costure com um fio.

Leve os lombos ao fogo em uma panela grande, coberta com banha, por 2 horas em fogo brando. Deixe dourar e conserve na própria gordura da fritura.

Para servir, aqueça os lombos na gordura em fogo baixo, retire e coloque sobre papel absorvente. Depois é só fatiar e servir.

Pode servir acompanhado de arroz branco, virado de feijão e salada de couve.

Cada lombo rende 4 porções.

# Lombo de Suíno Recheado (de lata)

| Santana do Itararé |

Esta é uma receita feita a partir da carne de suínos, como a linguiça e o torresmo, que eram conservados na gordura do próprio cozimento. Esta prática foi levada a Santana do Itararé pelos colonos mineiros, que chegaram ao norte do Paraná por volta de 1893. A carne com o osso e o lombo era conservada na lata, coberta com a gordura do suíno para ter durabilidade maior, já que na época não existia energia elétrica na região.

## Ingredientes

250 ml de água

4 ou 5 colheres de leite de soja em pó

Óleo

Sal a gosto

## Modo de preparo

Bata no liquidificador a água e o leite de soja em pó até formar, no meio da mistura, um espaço de cerca de 10 centímetros. Se o espaço estiver muito aberto, acrescente mais um pouco de leite de soja em pó; e se o espaço estiver muito fechado, adicione um pouco de água. Ainda com o liquidificador ligado, adicione o óleo até ficar cremoso. Tempere com sal.

# Maionese Vegetal

| Pinhais |

A maionese é, como repetem alguns chefes de cozinha, uma invenção que parece existir desde sempre. No entanto, alguns historiadores apontam que se trata de uma criação de um cozinheiro francês, possivelmente do século XVIII. Durante um banquete, ao fazer um molho, foi necessário improvisar. Na falta de creme, utilizou-se azeite. Como resultado surgiu a hoje tradicional maionese, presente em diversos lugares do mundo, como em Pinhais.





## Ingredientes

### Para a massa

500 g de farinha de trigo

Óleo de soja

1 pitada de sal

Água

Dica: na região utiliza-se um cabo de vassoura para preparar a massa

### Para o recheio

1 kg de queijo fresco (ralado)

ou 2 kg de abóbora

3 ovos

1 caixa de creme de leite

## Modo de preparo

Misture a farinha de trigo e a pitada de sal com um pouco de água. A massa estará no ponto se ela se soltar da superfície. Deixe descansar por 10 minutos. Corte a massa em seis pedaços e, com cada um deles, faça uma bola. Rale o queijo. Salpique um pouco de farinha de trigo em uma superfície e abra cada bola de massa com um rolo, até ficar fina. Coloque a massa aberta sobre uma toalha. Polvilhe três colheres de sopa de queijo ralado e regue com óleo. Enrole a massa, já recheada, e coloque em uma forma untada com óleo. Repita o procedimento com toda a massa. Depois, regue todo o conteúdo com óleo e acrescente o creme de leite batido com ovos. Coloque no forno pré-aquecido por 10 minutos para assar a 180°, até dourar. Para o recheio de abóbora substitua o queijo pela abóbora.

# Milina de Queijo ou Abóbora

| Ibiporã |

A cidade de Ibiporã recebeu imigrantes de diversas etnias, entre elas os búlgaros. Eles ocuparam uma região da cidade, chamada Colônia Concórdia. Durante os anos, os descendentes dos pioneiros que vieram da Bulgária se espalharam por Ibiporã, mas algumas de suas tradições se mantêm, como esta receita.



## Nhoque com Frango Caipira

---

| Japurá |

O nhoque é uma receita tradicional italiana que surgiu em situação adversa. Em meio a alguma crise, não se sabe com exatidão qual, mulheres italianas começaram a aproveitar o pão dormido, misturando farinha e água quente. O resultado era uma massa, cortada em pequenos pedaços, e posteriormente cozida. A opção gastronômica foi aprimorada e conquistou pessoas de todas as culturas, no mundo inteiro. Em Japurá, os moradores incluíram um acompanhamento: frango caipira. A mistura faz sucesso não apenas na cidade, mas em toda a região.



## Ingredientes

### Para a massa

2 kg de mandioca

.....  
2 ovos

.....  
2 colheres de óleo

.....  
2 xícaras de farinha de trigo

.....  
1 pitada de sal

### Para o molho

1 frango caipira

.....  
1 maço de cheiro-verde

.....  
4 dentes de alho amassados

.....  
1 cebola

.....  
1 pimentão pequeno

.....  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

.....  
3 colheres (sopa) de óleo

.....  
100 g de bacon

.....  
500 ml de água quente

## Modo de preparo

Para preparar a massa, descasque a mandioca, corte em pequenos pedaços e cozinhe até ficar mole. Depois, amasse-a ainda quente. Acrescente os ovos, a farinha, o óleo e o sal e, em seguida, amasse até ficar uma massa homogênea.

Em uma mesa, polvilhe farinha e faça tiras enroladas com a massa, cortando em pequenos pedaços. Ferva água em uma panela com um fio de óleo e uma pitada de sal. Coloque os pedaços de nhoque aos poucos. Quando eles começarem a subir, é só retirar e colocá-los em um recipiente, finalizando com o molho de frango caipira.

Para o molho, corte a carne de frango em pedaços, tempere com sal, alho e pimenta. Despeje óleo em uma panela (de preferência de ferro), e refogue a cebola e o pimentão. Junte o frango e o bacon cortado bem fino. Refogue aos poucos e, quando o frango dourar, acrescente água e deixe ferver por 40 minutos ou até o frango ficar macio — se necessário, acrescente mais água. Tempere com sal, cheiro-verde e sirva.

## Ingredientes

### Para a massa

2 abacates

250 g de ricota

100 g de queijo parmesão ralado

1 ovo

½ xícara (chá) de farinha de trigo

Noz-moscada a gosto

### Para o molho

2 peitos de frango temperados

com sal e pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de farinha de trigo

4 colheres (sopa) de manteiga

150 ml de vinho branco

150 ml de café bem forte sem açúcar

2 cebolas cortadas em tiras

2 abobrinhas cortadas em tiras

2 cenouras cortadas em tiras

Sal e pimenta a gosto

½ copo de água

## Modo de preparo

Para a massa, misture o abacate, a ricota, o parmesão, o ovo e a noz-moscada. Adicione a farinha de trigo e misture bem. Faça as bolinhas e passe pela farinha de trigo. Cozinhe em água fervente com uma pitada de sal até que subam à superfície. Retire e coloque em um prato.

Para o molho, corte os peitos de frango em tiras, misture a farinha de trigo com sal e pimenta e passe as tiras de frango pela farinha temperada. Em uma frigideira grande, esquente a manteiga e frite o frango até dourar. Em uma panela, coloque o vinho, o café e a farinha que sobrou e deixe ferver, mexendo sempre até engrossar. Junte o frango e ½ copo de água. Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Acrescente os legumes, cozinhe por mais 10 minutos (não deixe os legumes amolecerem demais). Sirva sobre o nhoque já cozido.



## Nhoque de abacate com molho de frango com café

---

| Arapongas |

Arapongas é destaque no cenário estadual devido ao trabalho realizado na Colônia Esperança, onde reside o maior número de orientais do município, principalmente na produção de ovo e abacate. Todos os anos a cidade realiza a Festa do Ovo e do Abacate. A receita do nhoque de abacate surgiu na própria colônia e foi aprimorada pelo chef Paulo Gustavo Sartorio.

## Ingredientes

### Para a massa

1 kg de farinha de trigo  
.....  
1 caixa de fermento biológico  
.....  
½ xícara de banha de porco  
.....  
1 copo de água morna  
.....  
1 ovo  
.....  
Sal a gosto

### Para o recheio

1 repolho médio  
.....  
500 g de bacon  
.....  
500 g de linguiça defumada  
ou costelinha  
.....  
Derivados de porco (opcional)  
.....  
Sal, cebola, alho, cheiro-verde (ou outro  
tempero de preferência) a gosto

## Modo de preparo

Para fazer a massa, misture todos os ingredientes em um recipiente. Deixe crescer até dobrar o volume. Depois, retire-a do recipiente e corte em pedaços menores, formando bolinhas com cada um deles. Reserve até dobrar de tamanho novamente. Enquanto isso, prepare o recheio: misture as carnes em uma panela grande, frite e, depois, deixe cozinhar por 10 minutos. Desligue o fogo e reserve. Coloque o repolho picado sobre a carne, sem misturar. Em cima do repolho, coloque as bolinhas do pão. Tampe a panela, protegendo a tampa com um pano de prato, para que o bafo não caia sobre a massa do pão. Cozinhe por até 50 minutos em fogo brando, sem abrir a tampa. Sirva ainda quente.

# Pão no Bafo

---

| Palmeira |

Desde a chegada dos imigrantes alemães, em 1878, o pão no bafo faz parte da culinária palmeirense. Os demais imigrantes que fixaram residência na cidade, como russos, poloneses, italianos e ucranianos também incorporaram a receita em seus cardápios. Em 2015, o prato foi tombado como patrimônio imaterial do município.



## Ingredientes

1 kg de farinha de milho  
250 g de polvilho doce  
2 ½ litros de água fria  
2 colheres (sopa) de sal

## Para o recheio

1 ½ kg de carne bovina moída  
1 colher de óleo  
1 cebola média picada  
Alho, sal, pimenta, cheiro-verde  
e tomate picado a gosto  
½ kg de batata cozida (opcional)

## Modo de preparo

Para o recheio, refogue a carne com o alho, a cebola e os demais temperos opcionais. Deixe esfriar. Para a massa, misture todos os ingredientes secos e depois acrescente a água. Vá mexendo até obter uma massa lisa e homogênea. Faça bolinhas do tamanho que desejar, abra a massa fazendo um copinho e coloque o recheio. Feche a massa formando pastéis e coloque-os para fritar submersos em óleo. Vire os pastéis e, quando formar uma casquinha seca, retire. Coloque em cima de papel absorvente. Sirva ainda quente acompanhado de molho de pimenta e um bom café feito na hora. Rende aproximadamente 35 pastéis.

# Pastel de Polvilho

| Santana do Itararé |

Este é um prato típico da cidade, trazido pelos imigrantes mineiros que chegaram ao município por volta de 1893. O pastel veio junto com a cultura mineira pela facilidade de produzir a farinha de milho e o polvilho artesanalmente. Quase todas as propriedades produziam a farinha e o polvilho para o consumo da família.

## Ingredientes

16,5 kg de peixe pintado

4 kg de batata

3 kg de tomate rasteiro

1 kg de pimentão

2 kg de cebola

2 kg de cenoura

200 g de alho

200 g de glutamato monossódico

200 g de tempero pronto

100 g de tempero baiano

200 ml de azeite de dendê

600 ml de leite de coco

500 g de azeitona preta

Cheiro-verde a gosto

## Modo de preparo

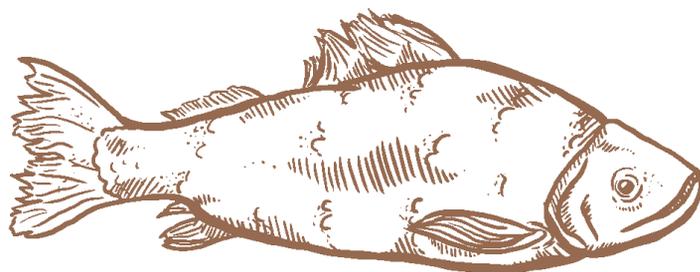
Tempere o peixe um dia antes da refeição.

Unte uma panela de cerâmica com manteiga, despeje um copo com caldo de peixe e forre o fundo com rodelas de cebola e tomate.

Coloque fatias de 1,5 cm de peixe, e por cima faça uma camada com batatas e cenouras pré-aquecidas, pimentão, tomate e cebola.

Repita até acabar o peixe e os vegetais e por fim acrescente a azeitona preta e o azeite de dendê.

Feche a panela de cerâmica e leve ao fogo por 1h20. Acrescente o leite de coco e cozinhe por mais 20 minutos. Retire do fogo, espere mais 20 minutos e sirva na própria panela. Receita para 24 pessoas. Acompanha arroz branco, pirão, vinagrete e salada de almeirão.



## Peixe na Cerâmica

| Fênix |

O peixe na cerâmica é o prato típico de Fênix, fato reconhecido pela lei municipal nº 008/2000. A iguaria é consumida principalmente na festa de aniversário da cidade, celebrada em 25 de julho, data da emancipação política do município.



## Ingredientes

### Para o assado

1,5 kg de peixe (bagre, tainha, salteira, robalo)

Limão e sal a gosto

1 folha de bananeira

### Modo de preparo

Tempere o peixe com limão e sal, e enrole em uma folha de bananeira. Coloque para assar, virando a cada 10 minutos. Depois de 40 minutos pode servir. Acompanha arroz e salada.

## Ingredientes

### Para o cozido

1,5 kg de peixe defumado (bagre, tainha, salteira, robalo)

1 pimenta dedo-de-moça

500 g de banana verde

Tomate, cebola, salsinha, sal e alfavaca a gosto

Farinha de mandioca

### Modo de preparo

Coloque o peixe, as bananas, o tomate, a cebola, a salsinha, a alfavaca e a pimenta dedo-de-moça em uma panela e cozinhe por 50 minutos. Depois, tire o peixe e a banana. Faça um pirão misturando o caldo com a farinha de mandioca. Acompanha arroz e salada.

# Peixe seco com banana

assado e cozido

| Paranaguá |

Os pescadores parnanguaras passavam vários dias no mar e, quando paravam nas ilhas para preparar a refeição, colhiam banana verde e folha de bananeira. Assim, a banana passou a ser incorporada ao cozido de peixe — a folha serve para enrolar o peixe para ser assado.

## Ingredientes

### Para a massa

5 kg de trigo

36 ovos

2 colheres de sal

600 ml de água

2 copos de azeite

### Para o recheio

5 kg de batata

3 kg de requeijão

2 colheres de sal

## Modo de preparo

Para a massa, misture todos os ingredientes, amasse, sove e passe no cilindro para afinar. Deixe com uma espessura suficiente para não rasgar na hora de cozinhar. Para o recheio, cozinhe a batata com água e sal, moa e misture com o requeijão e o sal.

Com a massa estendida, coloque o recheio e feche como se fosse um pastel. Cozinhe em ponto de macarrão com água, sal e azeite. Pode ser servido com molho vermelho, molho de carne, molho branco ou com bacon frito polvilhado por cima. Também pode ser frito ou assado.

# Pierogue

| Quitandinha |

O pierogue é um prato de origem polonesa. Devido ao grande número de imigrantes poloneses no Paraná, a iguaria se popularizou entre os habitantes do Estado. Na Polônia, o pierogue é considerado o prato nacional. Originalmente era uma comida do interior, mas se tornou popular em todas as classes sociais. Os poloneses tradicionalmente servem dois tipos de pierogue para a ceia de Natal. Um deles é servido com chucrute e cogumelos. O outro, menor, recheado apenas com cogumelos, é servido na sopa de beterraba. No Brasil a receita sofreu modificações.



## Ingredientes

### Para a massa

1 kg de farinha de trigo

½ colher de óleo

1 ovo

1 colher (chá) de sal

Água morna

### Para o recheio

500 g de batata

500 g de requeijão

Sal e cheiro-verde a gosto

## Modo de preparo

Para fazer a massa, misture todos os ingredientes, amasse e deixe descansar por 15 minutos.

Quando a massa estiver lisa, amasse novamente e estique com um rolo. Corte a massa usando a boca de um copo. Para o recheio, cozinhe as batatas e depois amasse bem com um garfo ou passe no espremedor. Misture com o requeijão até obter um creme, acrescente o sal, o cheiro-verde e, então, recheie o pierogue e feche, apertando com um garfo as laterais. Cozinhe em água fervente até a massa ficar macia. Escorra, coloque em um refratário com um pouco de óleo para não grudar e sirva com o molho de sua preferência.



## Pierogue

| Ipiranga |

Imigrantes europeus fixaram residência em Ipiranga no século XIX. Como não poderia deixar de ser, esses pioneiros mantiveram hábitos alimentares de seu país, com destaque para o pierogue. O pastel salgado cozido, de fácil preparo, se adaptou no Brasil meridional e ainda hoje a iguaria é feita e consumida na cidade e em seu entorno.

## Ingredientes

400 g de peixe pintado  
.....  
1 cebola  
.....  
3 tomates  
.....  
1 colher de extrato de tomate  
.....  
200 ml de leite de coco  
.....  
100 ml de água  
.....  
Coentro  
.....  
Orégano  
.....  
Cominho  
.....  
Manjerona

## Modo de preparo

Forre a telha com tomate e coloque cebola picada, cheiro-verde, extrato de tomate, orégano, cominho, coentro, manjerona. Tudo no fundo da telha. Tempere o peixe, coloque na telha e adicione o leite de coco misturado com a água. Leve à churrasqueira ou ao forno. Se preferir assar no forno, coloque papel alumínio por cima e depois de cozido coloque milho verde a gosto. Deixe cozinhar por 1 hora.

# Pintado na Telha

---

| Guáira |

Sizínio dos Santos foi o primeiro cidadão a fazer o peixe na telha no município de Guáira. A iguaria, com o passar do tempo, virou o prato típico da cidade. A história do prato tem início no começo dos anos 1980. Santos estava no município de Assis, em São Paulo, quando comeu pela primeira vez, no restaurante de um senhor espanhol chamado Onofre Paladino, o peixe na telha.

A partir daí, Sizínio abriu um restaurante em Guáira e começou a preparar a receita — e não parou mais. Várias pessoas tomaram conhecimento e passaram a fazer o prato, que acabou se tornando popular na cidade.

A receita recebeu a regulamentação da lei municipal da cidade (lei nº 1040), de 08/09/1994, que reconheceu o Concurso Culinário do Pintado na Telha como evento comemorativo e oficial do município. O evento, que acontece sempre em novembro, é parte do calendário de eventos turísticos da Paraná Turismo e da Embratur. Hoje o prato é servido acompanhado de arroz, pirão e farofa, e pode ser harmonizado com vinho branco.



## Ingredientes

3 litros de água

500 g de fubá branco

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Sal a gosto

## Modo de preparo

Ferva a água e adicione o sal e o azeite.

Em uma tigela, coloque o fubá branco junto com um pouco de água fria. Depois, despeje o fubá na água fervida. Abaixei o fogo quando a mistura ficar homogênea. Deixe cozinhar por, no mínimo, 1 hora, mexendo a cada 10 minutos. Após o tempo de cozimento, despeje em uma travessa e sirva com o acompanhamento.

# Polenta Branca

| Almirante Tamandaré |

Antes mesmo da chegada dos imigrantes italianos ao Brasil, já se consumia no país uma forma de polenta de milho denominada angu, que pode ter a consistência de uma polenta firme ou cremosa. Com a chegada dos italianos, a receita ganhou novos formatos. A polenta branca é uma das variações dessa comida que ao longo dos anos se tornou muito apreciada.

## Ingredientes

15 kg de carne de porco (pernil sem pele)

4 kg de mandioca

2 maços de cheiro-verde

3 maços de couve

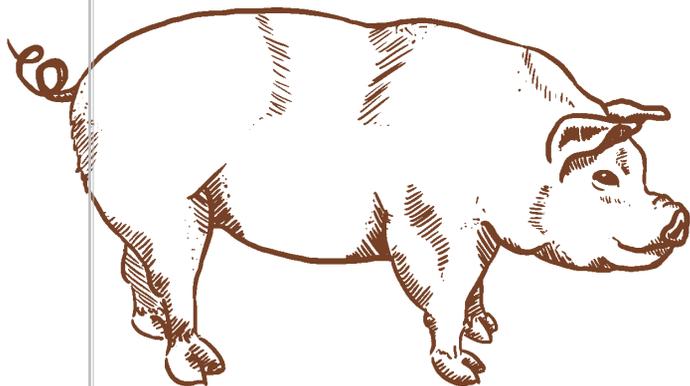
2 litros de óleo

500 g de farinha de mandioca temperada

Sal a gosto

## Modo de preparo

Coloque o óleo em um tacho. Quando estiver quente, coloque a carne de porco cortada em cubos e deixe fritar até dourar. Enquanto isso, em outra panela, cozinhe a mandioca. Corte o cheiro-verde. Retire os talos da couve e corte em tiras. Depois de fritar a carne, tempere com sal, mexa bem e deixe fritar por mais 5 minutos. Em seguida, retire todo o óleo e acrescente os demais ingredientes: farinha de mandioca temperada, mandioca cozida, cheiro-verde e, por último, a couve. Misture bem e sirva em seguida. Acompanha arroz e salada verde variada.



# Porco à Mineira

| Luiziana |

Este prato reúne alguns dos ingredientes mais utilizados na culinária mineira: o porco e a mandioca. A junção de ambos ingredientes, mais os acompanhamentos, deu origem ao porco à mineira, que chegou ao município de Luiziana, no Paraná, e se tornou um prato típico da terra, sendo consumido até em ocasiões solenes.



## Ingredientes

Carne fresca de porco

.....  
Banha

.....  
Sal

.....  
Pimenta-do-reino

.....  
Cheiro-verde

.....  
Cebola

.....  
Alho

.....  
Molho de pimenta vermelha

## Modo de preparo

Corte a carne de porco em pedaços não muito pequenos e tempere com sal, pimenta, cheiro-verde, cebola picada, alho e um pouco de molho de pimenta vermelha. Deixe descansar por cerca de 6 horas. Em seguida, coloque uma boa quantidade de banha no tacho e leve ao fogo. Quando a banha estiver quente, coloque a carne para fritar, sempre mexendo para a carne não colar no tacho. Quando estiver bem dourada e frita, retire o tacho do fogo, mexa até a fervura parar e, na sequência, retire a carne da banha. Sirva com mandioca cozida, farofa, arroz colorido e salada.

# Porco no Tacho

.....  
| São Pedro do Iguaçu |

A receita surgiu na cidade com os colonizadores da região. Os primeiros visitantes trouxeram em suas bagagens latas de banha com carne de porco. Então, quando se reuniam para as refeições, fritavam a carne novamente dentro da banha. Isso era feito em tachos de ferro. Hoje, o porco no tacho é o prato principal durante os festejos em homenagem ao município, que acontecem sempre em julho.

## Ingredientes

35 kg de carne de porco

6 kg de mandioca

3 latas de milho verde

3 latas de ervilha

10 tomates

8 cebolas

800 g de maionese

Azeite de oliva

Vinho seco

1,2 kg de queijo fatiado

Presunto

Calabresa

Manteiga

1 kg de peito de frango

ou carne bovina moída

Sal

Alho

Cheiro-verde

Orégano

Noz-moscada

Louro

Manjerona

Alecrim

Sálvia

## Modo de preparo

Tempere a carne de porco com sal, alho, louro, sálvia, alecrim e outros condimentos. Deixe a carne temperada na geladeira por 12 horas. Em seguida, asse a carne por 5 horas. Despeje azeite de oliva na carne suína, em cima de onde deve ser montada uma cobertura com mandioca, maionese, molho de tomate, queijo, presunto, ervilha, calabresa e orégano. Serve 35 pessoas.

# Porco Pizza

| Ampère |

Em 2011, 650 moradores de Ampère participaram de um almoço realizado com a finalidade de escolher o prato típico da cidade. Entre as opções havia costela e frango, mas a votação consagrou o porco pizza como vencedor, elaborado por integrantes do Centro de Tradições Gaúchas (CTG) Gildo de Freitas. Desde então, a refeição é sempre servida em eventos realizados no município.



## Ingredientes

2 xícaras de quirera de milho  
2 colheres de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
1 tomate picado  
1 xícara de salsa picada  
Sal e pimenta a gosto  
500 g de costela defumada  
300 g de linguiça tipo calabresa defumada  
300 g de bacon magro  
300 g de carne suína gorda  
Água

## Modo de preparo

Coloque a quirera de molho em 4 xícaras de água e reserve. Junte o óleo, as carnes, a cebola, o alho, o sal, a pimenta e refogue. Quando a cebola estiver cozida, junte o tomate e a salsa. Coloque 2 litros de água em uma panela de pressão, junte o refogado e deixe cozinhar na pressão por 45 minutos. Abra a panela e junte a quirera, cozinhe em fogo brando até que ela fique cozida e macia. Sirva com salada de alface. Rende 5 porções.

# Quirerada

| Pitanga |

A quirerada faz parte da tradição e da culinária de Pitanga. Tão grande é sua importância que o prato foi instituído como a principal iguaria da cidade em um concurso cujo objetivo era valorizar mais um costume deixado pelos pioneiros que passaram por lá. O prato era a principal refeição dos primeiros habitantes do município.





## Ingredientes

1 kg de bacon  
.....  
4 kg de suã de porco  
.....  
2 kg de carne de porco picada (pernil)  
.....  
3 kg de coxa e sobrecoxa cortadas  
.....  
1 kg de linguiça calabresa  
.....  
½ kg de paio  
.....  
4 cebolas grandes picadas em cubos  
pequenos  
.....  
1 cabeça de alho  
.....  
Cheiro-verde a gosto  
.....  
1 kg de quirera  
.....  
Água

## Modo de preparo

O primeiro passo é preparar as carnes e separar, em três porções, a cebola e o alho picados. Frite a suã e a carne de porco picada e, depois, cozinhe em panela de pressão por 10 minutos com uma parte da cebola e do alho. Reserve. Em outra panela, cozinhe o frango, com outra parte da cebola e do alho. Em uma panela grande, onde será cozida a quirera, refogue o bacon, a calabresa e o paio com a terceira parte da cebola e do alho. Depois, acrescente a quirera, cubra todos os ingredientes com água e cozinhe por 2 horas em fogo médio. Quando a quirera estiver cozida, acrescente as outras carnes reservadas e cozinhe por mais 10 minutos. Ao final, acrescente cheiro-verde a gosto. O prato pode ser acompanhado por salada de rúcula com pequenos pedaços de bacon frito.

# Quirera com Suã

---

| Almirante Tamandaré |

Este é um prato típico do interior paranaense, principalmente na região dos Campos Gerais. Em Almirante Tamandaré, a receita também é muito apreciada. Sua origem, em geral, é associada aos tropeiros que passaram pelo Paraná. Trata-se de comida de viajante, já que pode ser feita em acampamento, de maneira fácil e rápida. A carne de porco, na época dos tropeiros, era geralmente defumada ou salgada. Por ser um prato quente, ajudava a enfrentar as frias noites de inverno.

## Ingredientes

1 kg de carne de porco  
.....  
1 ramo de manjerona  
.....  
2 cebolas médias picadas  
.....  
300 g de quirera de milho,  
branca ou amarela  
.....  
2 dentes de alho picados  
.....  
Cheiro-verde picado  
.....  
Sal e pimenta a gosto  
.....  
Água

## Modo de preparo

Lave bem a quirera e deixe de molho na água por cerca de 30 minutos. Frite demoradamente a carne em panela de ferro até ficar dourada. Acrescente o alho e a cebola e deixe dourar. Coloque água aos poucos e deixe cozinhando até a carne ficar macia. Junte, então, a quirera. Deixe cozinhar em fogo brando, mexendo sempre, com uma colher de madeira. Tempere com sal, pimenta e manjerona. Estará pronta quando a quirera estiver cozida e úmida. Coloque, por fim, o cheiro-verde. Sirva bem quente. Serve 4 pessoas.





# Quirera da Lapa

| Lapa |

A Lapa carrega boa parte dos costumes, das tradições e da história que ajudaram a formar a identidade paranaense. Ponto estratégico para os tropeiros entre os séculos XVII e XIX, a cidade foi cenário do conflito armado entre os maragatos e as forças republicanas durante a Revolução Federalista de 1894, episódio conhecido como Cerco da Lapa.

O ponto de confluência dessas expressões é a Rua das Tropas. Nela, preservam-se até hoje a diversidade social, econômica e os diferentes estilos arquitetônicos que delimitam bem a passagem do tempo. Tempo que parece retroceder quando conhecemos a história de uma família de origem polonesa. Pensando no futuro, os Lipski encontraram nas raízes da Lapa uma maneira de prover o seu sustento. Em 1975, transformaram a antiga pousada em um restaurante.

Desde então, o estabelecimento serve para turistas e lapeanos a típica comida tropeira. Estão lá o virado de feijão com torresmo, linguiça com ovo frito, o arroz à carreteiro, a bisteca de porco e, pela primeira vez em um restaurante, a especialíssima Quirera da Lapa.



## Ingredientes

### Para o caldo

18 litros de água

2 galinhas caipiras

1,5 kg de ponta de peito

ou músculo de boi

1 colher de sal

### Para o molho

1 kg de moela picada

300 g de manteiga

2 latas de molho de tomate

3 cebolas

5 cravos

2 pedaços de canela

5 galhos de salsão

300 g de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2,5 kg de arroz

## Modo de preparo

Para fazer o caldo, despeje — dentro de uma panela grande — a água, as galinhas e a carne bovina.

Adicione o sal e deixe ferver.

Quando iniciar a fervura, retire o excesso de espuma. Deixe cozinhar até a carne amolecer.

Depois, corte as galinhas em pedaços pequenos.

Os pedaços bovinos devem ser picados separadamente.

Para o molho, coloque — dentro de outra panela — a moela picada e deixe cozinhar. Depois, junte as cebolas picadas, o salsão, o cravo, a canela,

pimenta-do-reino, sal e um pouco de manteiga. Deixe ferver até amolecer. Adicione o molho de

tomate e o restante da manteiga para engrossar o molho. Retire as galinhas e a carne bovina do caldo.

Despeje o molho no caldo. Lave o arroz e misture

com o caldo. Leve ao fogo para cozinhar. Quando o arroz estiver macio, acrescente o frango e a carne

bovina já cortados em pequenos pedaços. Mexa e coloque o queijo parmesão ralado.

Acompanha pão francês e vinho. Rende 40 pratos.

# Risoto Italiano

| Colombo |

Ainda no século XIX, um grupo de italianos fixou residência na região onde hoje é o município de Colombo. Os migrantes, evidentemente, trouxeram na bagagem o seu modo de vida, que inclui hábitos alimentares. O risoto, que em italiano significa pequeno arroz, é uma das contribuições desses pioneiros.





## Ingredientes

.....  
½ cebola média  
.....  
3 colheres (sopa) de manteiga ou  
margarina  
.....  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
.....  
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto  
.....  
3 xícaras de caldo de galinha  
.....  
4 batatas médias descascadas, cortadas  
ao meio no sentido do comprimento  
.....  
2 xícaras de frango cozido ou assado,  
cortado em cubos  
.....  
½ xícara de arroz cru  
.....  
2 folhas de louro  
.....  
2 ½ xícaras de leite  
.....  
¼ de xícara de salsinha picada

## Modo de preparo

Em uma panela, frite a cebola na manteiga ou margarina em fogo baixo até que fique macia, mas não doure. Junte a farinha, o sal e a pimenta. Mexa bem. Junte também o caldo de galinha e cozinhe em fogo alto, mexendo, até que engrosse. Adicione a batata. Tampe, abaixe o fogo e cozinhe lentamente por 10 minutos. Bata no liquidificador até a mistura ficar bem lisa. Despeje na panela novamente, junte o frango, o arroz cru e as folhas de louro, tampe e deixe levantar fervura novamente. Em fogo baixo, deixe cozinhar por 20 minutos, até que o arroz esteja cozido. Retire as folhas de louro e junte o leite e a salsinha. Aqueça, verifique se o tempero está a gosto e sirva. Rende 6 porções.

# Sopa de Leite

.....

| Araruana |

Este prato é feito pela senhora Tereza Penazzo, que viu a receita em uma revista de culinária. Aos poucos, ela foi adaptando os ingredientes, conforme seu gosto. A origem da sopa de leite é alemã.

## Ingredientes

35 kg de milho verde  
.....  
20 kg de coxa e sobrecoxa de frango  
picadas em pedaços médios  
.....  
8 kg de linguiça calabresa  
.....  
5 kg de peito de frango  
.....  
2 kg de cenoura  
.....  
2 kg de cebola  
.....  
1 kg de tomate  
.....  
250 g de alho  
.....  
20 g de colorau  
.....  
3 maços de salsinha picados  
.....  
4 maços de cebolinha picados  
.....  
Sal a gosto  
.....  
Óleo para dourar/fritar/refogar

Observação: Os temperos desta receita podem ser substituídos, dependendo da preferência. Quanto aos ingredientes, há uma leve variação entre as famílias santafeenses na hora de preparar o prato. Algumas famílias também acrescentam, por exemplo, batata (em pedaços médios); outras gostam de adicionar costelinha de porco defumada.

## Modo de preparo

São necessárias 5 panelas grandes, em média, de 30 litros cada. Descasque e limpe o milho, corte tudo, tirando os grãos das espigas.

Separe 5 kg destes grãos para bater, aos poucos, no liquidificador (se precisar, pode acrescentar um pouco de água para bater). Coe e reserve.

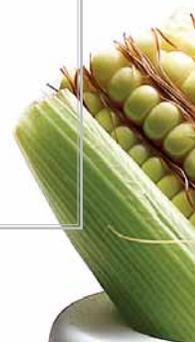
Em uma panela grande, frite um terço do alho e da cebola picados, acrescente a coxa e sobrecoxa, a cenoura (em rodela de aproximadamente 5 mm), o tomate (picado bem pequeno), o colorau e refogue bem. Reserve. Em outra panela, frite a segunda parte do alho e da cebola, acrescente o peito do frango, desfiado grosso ou em pedaços, e refogue bem. Reserve.

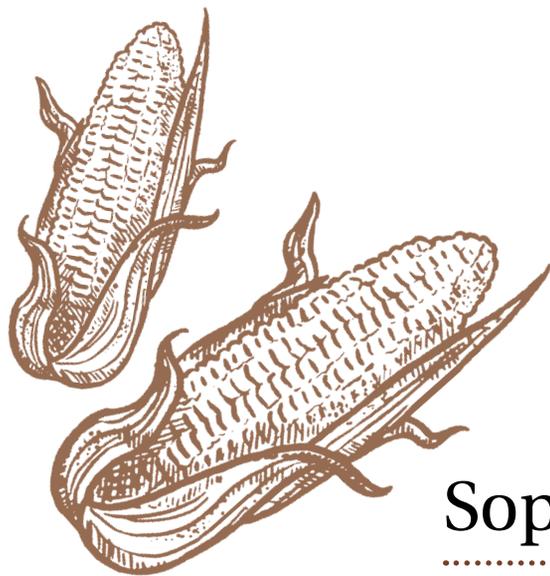
Na terceira panela, frite bem a calabresa, cortada em rodela de aproximadamente 5mm, com o mínimo de óleo. Reserve. Na quarta panela, coloque o milho liquidificado e coado para cozinhar (sem água e sem temperos).

Mexa sempre para não grudar e cozinhe até engrossar. Na quinta panela, refogue o restante do alho e da cebola, acrescente o milho em grãos, sal a gosto e refogue até cozinhar.

Durante o processo pode acrescentar água, apenas o suficiente para o cozimento.

O último passo é juntar todos os ingredientes. Acrescente água fervente para ajustar a consistência da sopa, que deve ficar cremosa. Acerte o sal. O cheiro-verde deve ser colocado por último. Mantenha mais um pouco em fogo bem baixo, tomando cuidado para não deixar grudar no fundo da panela. Sirva. A sopa de milho pode ser acompanhada de arroz branco.





## Sopa de Milho

| Santa Fé |

A sopa de milho se originou nas famílias de Santa Fé em razão da colheita do milho. A receita foi institucionalizada por lei como prato típico da região. Esta serve, em média, 100 pessoas. Mas é possível fazer quantidades menores, mantendo sempre a proporção dos ingredientes.

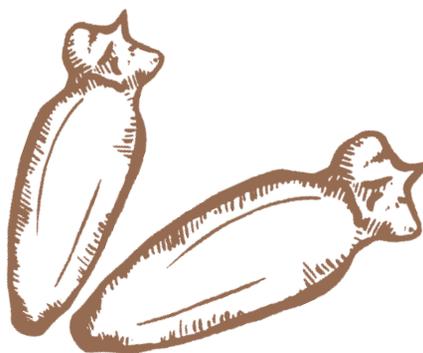


## Ingredientes

5 colheres de cebola picada  
2 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 xícara de cenoura em tiras  
1 ½ xícara de tomate picado  
2 xícaras de abobrinha em tiras  
½ xícara de azeitona preta  
1 xícara de vagem em tiras  
2 xícaras de pinhão pré-cozido em tiras  
Cheiro-verde, orégano, sal e noz-moscada a gosto  
2 xícaras de água  
1 xícara de maionese vegetal  
1 xícara de champignon fatiado

## Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite. Em seguida, acrescente todos os outros legumes, o pinhão e a água. Cozinhe até reduzir o caldo. Acrescente o champignon e tempere a gosto.



# Strogonoff de Legumes com Pinhão

| Pinhais |

A origem do strogonoff, ou estrogonofe, divide opiniões. Alguns dizem que se trata de uma receita russa, da família Stroganov, enquanto outros garantem que se trata de um prato inventado na Europa — e há países europeus, como a França, que reivindicam a invenção. Fato é que o strogonoff se popularizou no mundo como um prato feito com pedaços de carne, creme de leite, cebola e sal, entre outros ingredientes. Em Pinhais, na região metropolitana de Curitiba, os moradores substituíram a carne por legumes e pinhão, e o resultado é uma mistura única, de sabor incomparável.



## Ingredientes

Tilápia inteira limpa  
.....  
Palmito em cubos pequenos  
.....  
Cenoura cozida em cubos pequenos  
.....  
Tomate picado  
.....  
Cebola picada  
.....  
Alho picado  
.....  
Pimentão picado (opcional)  
.....  
Azeitona picada  
.....  
Orégano  
.....  
Azeite de oliva, sal, pimenta  
e cheiro-verde a gosto

## Modo de preparo

Tempere a tilápica com sal, pimenta e alho ou outro tempero de sua preferência. Reserve. Para o recheio refogue o alho e a cebola picados. Acrescente os demais ingredientes e deixe refogar por alguns minutos. Recheie as tilápias inteiras, costure com linha de algodão, corte em discos e frite com óleo quente. Retire e deixe escorrer o excesso em uma grelha. É servida com arroz e salada.

# Tilápia Recheada com Palmito

---

| Iguatu |

Em 2009, por iniciativa do então prefeito Martinho Lucas de Godoy, o município de Iguatu oficializou a tilápia recheada com palmito como o seu prato típico. Hoje o município promove a Festa da Tilápia Recheada, que é realizada anualmente no domingo anterior à data em que é comemorado o aniversário do município (10 de novembro). A festa de Iguatu está inserida no Calendário Oficial de Eventos Turísticos e Gastronômicos do Estado do Paraná.

## Ingredientes

6 tomates

250 g de carne moída

2 dentes de alho

1 colher de azeite

Cheiro-verde, sal, queijo

e orégano a gosto

## Modo de preparo

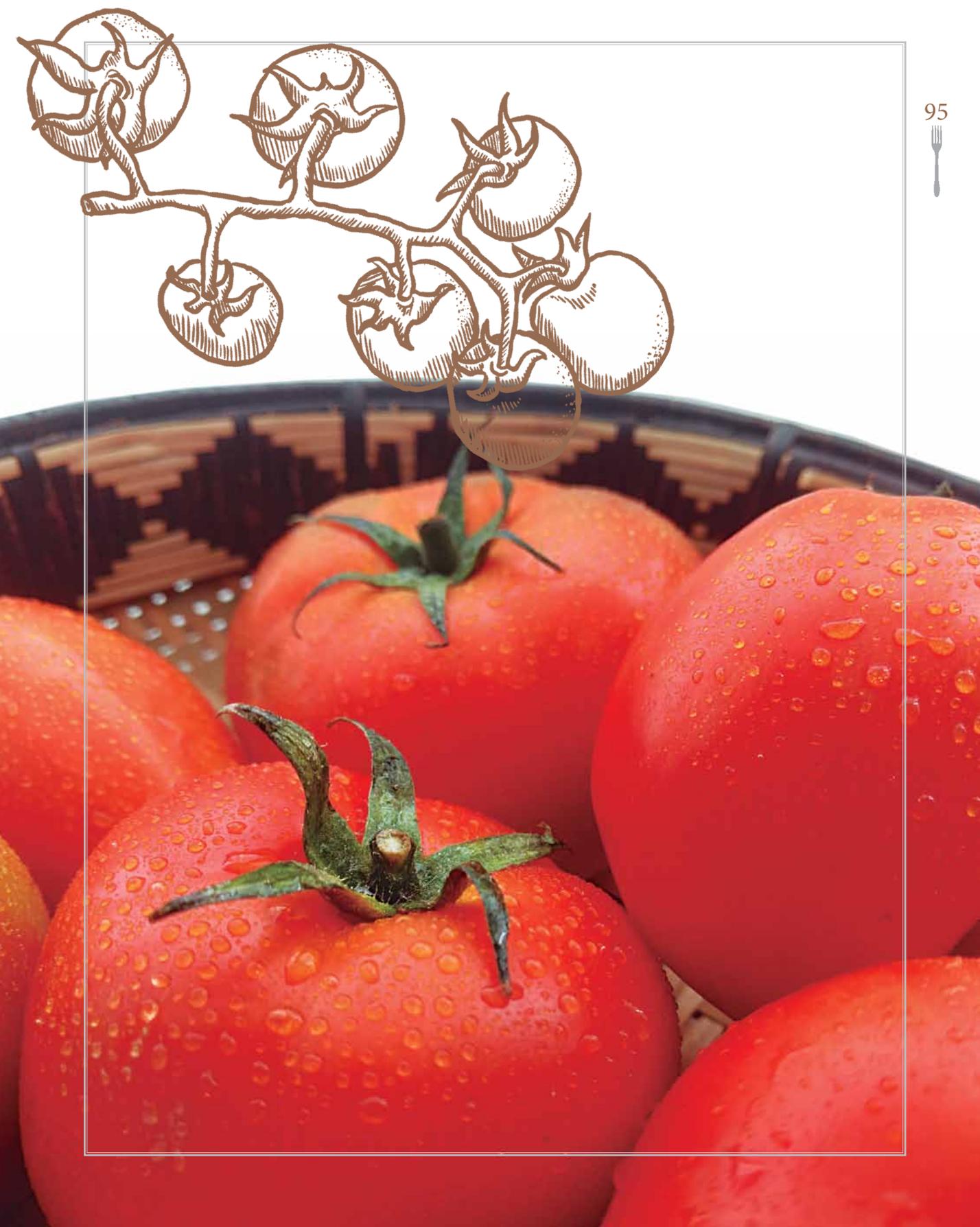
Lave os tomates, corte-os ao meio, tempere com sal e reserve. Para o recheio, doure o alho e a cebola em uma panela. Em seguida, acrescente a carne, mexendo até secar toda a água. Tempere com sal e acrescente um tomate sem pele, picado em pedaços pequenos, e cheiro-verde. Para montar, coloque a carne dentro dos tomates e salpique um pouco de queijo ralado e orégano por cima. Leve ao forno pré-aquecido para assar por cerca de 5 minutos. Rende 12 porções.

# Tomate Recheado

| Faxinal do Céu |

Fruto do tomateiro, o tomate é oriundo das Américas Central e do Sul, e começou a ser utilizado como alimento no México. Utilizado em saladas e pratos quentes, é um fruto versátil e nutritivo. Nesta receita, combinado com a carne, transforma-se em um prato típico do distrito de Faxinal do Céu, em Pinhão, no Paraná.







## Tortei

---

| Japurá |

Tradicional na Itália, o tortei ou tortelli é uma massa recheada com abóbora. O prato, já bastante conhecido no Brasil, harmoniza o sabor doce em contraste com o salgado.



## Ingredientes

### Para a massa

1 kg de farinha de trigo

12 ovos

Sal a gosto

### Para o recheio

1 abóbora moranga ou cabotiá

1 cebola

1 colher (café) de açúcar

1 colher (café) de noz-moscada

Sal e pimenta a gosto

100 g de queijo parmesão ralado

1 copo americano de farinha

de rosca

### Para o molho

6 colheres (sopa) de azeite

2 cebolas grandes

2 dentes de alho amassados

1 maço de cheiro-verde

Manjericão, sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

Para o recheio, lave a abóbora, corte em fatias grandes e cozinhe até ficar macia. Descarte a casca e deixe esfriar para, então, amassar. Não use nenhum tipo de processador para não alterar a textura da abóbora.

Acrescente a noz-moscada, o sal, o açúcar, o parmesão ralado e a farinha de rosca.

Para a massa, coloque a farinha de trigo dentro de uma tigela grande. Quebre os ovos um a um em um recipiente separado, bata levemente com um garfo, acrescente sal e despeje no meio da farinha.

Com um garfo, vá incorporando os ovos com a farinha aos poucos. Termine de amassar com as mãos até obter uma massa homogênea. Envolve a massa em um plástico e deixe descansar por 30 minutos.

Depois disso, amasse novamente. Abra a massa com um cilindro elétrico ou manualmente, corte em pedaços da mesma espessura de uma lâmina de lasanha, por exemplo. Coloque no centro de cada quadrado uma bolinha de recheio. Com os dedos, pressione a massa ao redor do recheio para eliminar o ar. Para cozinhar, aqueça água numa panela grande, tempere com sal e cozinhe os torteis aos poucos.

Quando começarem a subir, retire e coloque em uma tigela. Para fazer o molho, corte os tomates em pequenos pedaços, leve o conteúdo para o liquidificador com um pouco de água. Corte a cebola e refogue em fogo baixo com alho e azeite.

Despeje na mesma panela onde a cebola foi refogada o tomate, o cheiro-verde, o sal e a pimenta. Deixe ferver por 15 minutos e finalize com folhas de manjericão. Monte o prato colocando um fundo raso de molho, uma camada de tortei, uma camada de parmesão, molho e parmesão.

## Ingredientes

40 kg de costela ripa  
10 kg de músculo traseiro  
5 kg de bacon  
8 kg de linguiça calabresa  
12 kg de mandioca salsa amarela  
15 kg de mandioca  
1 lata de extrato de tomate (860 g)  
350 g de alho  
15 g de louro  
10 g de cominho  
500 g de colorau  
50 g de glutamato monossódico  
10 g de orégano  
4 kg de cebola  
25 g de sálvia  
35 g de manjerona  
40 g de manjericão  
20 g de alecrim  
10 g de camomila  
30 g de tomilho  
20 g de curry  
10 g de noz-moscada  
40 g de páprica picante  
10 g de erva-doce  
30 g de gengibre seco moído  
20 g de açafrão  
10 g de pimenta-do-reino  
50 g de ervas finas  
Salsinha

## Modo de preparo

Cozinhe a costela e o músculo desossados com o bacon e a linguiça calabresa. Durante o processo de cozimento, acrescente a mandioca e a mandioca salsa amarela. É importante não deixar que cozinhem a ponto de virarem um purê misturado com a carne. As ervas devem ser acrescentadas durante o cozimento, que leva pelo menos 12 horas. Quando o prato estiver pronto, os ingredientes, a carne e a mandioca, devem ser facilmente identificados. A receita serve 150 pessoas. Acompanha salada de chicória ao vinho, salada de vagem e cenoura, farinha de mandioca temperada, molho de pimenta, pão francês e arroz branco.

## Vaca Atolada

| Boa Esperança |

Desde 1997, o município realiza no mês de julho a Festa da Vaca Atolada. O evento faz referência a uma receita idealizada por migrantes de Minas Gerais, que colonizaram a cidade. Além do prato típico, a festa também conta com apresentações musicais, dança, artesanato e artes visuais.



## Ingredientes

### Para a massa

1 kg de farinha de trigo

1 pitada de sal

1 copo de água morna

2 gemas

1 ovo inteiro

3 colheres (sopa) de óleo

### Para o recheio

200 g de batata

200 g de requeijão

300 g de creme de leite

Sal a gosto

## Modo de preparo

Para fazer a massa, coloque a farinha em uma bacia, acrescente um pouco de sal e junte a água aos poucos. Acrescente as gemas, o ovo, e amasse até a massa ficar homogênea e desgrudar das mãos.

Para o recheio, cozinhe a batata descascada e, quando esfriar, amasse. Acrescente o requeijão e o creme de leite. Tempere com um pouco de sal e reserve. Abra a massa, na espessura de 3 mm, e corte utilizando a boca de um copo. Coloque o recheio, dobre e aperte as bordas do pastel para ficar bem fechado. Em uma panela, ferva água com um pouco de sal e um fio de óleo.

Cozinhe os pastéis por alguns minutos. Sirva quente, com creme de leite ou molho a gosto.

# Varéneke (Pierogue)

| Prudentópolis |

Esta é uma receita trazida pelos povos eslavos, ucranianos e poloneses, que imigraram para o Brasil. Prudentópolis tem uma das maiores concentrações de descendentes de eslavos do país. Por este motivo, o varéneke é um prato que representa o município no cenário paranaense.

## Ingredientes

1 kg de feijão cozido

1 cebola ralada

½ xícara de óleo ou banha de porco

2 dentes de alho

Farinha de milho

Sal a gosto

## Modo de preparo

Coloque em uma panela o óleo ou a banha, a cebola, o alho e deixe dourar. Em seguida, coloque o feijão e tempere com sal.

Deixe ferver e acrescente a farinha. O virado pode ser acompanhado de arroz, couve frita, ovo frito e torresmo ou carne de porco.



# Virado de Feijão

| Cândido de Abreu |

Inspirado na culinária mineira, o virado de feijão tornou-se a comida típica de Cândido de Abreu — Paraíso das Serras. O prato é muito consumido por ser de fácil preparo e transporte, já que é muito comum na região levar o virado na marmitta para o trabalho. Alguns trabalhadores também têm o hábito de consumir o virado no café da manhã, por ser muito nutritivo e garantir sustento até a próxima refeição.





## Ingredientes

2 conchas de feijão preto cozido  
e temperado (com pouco caldo)  
.....  
1 cebola pequena  
.....  
1 dente de alho  
.....  
2 xícaras (chá) de farinha de milho  
(de preferência em flocos grossos)  
.....  
1 colher (chá) de óleo ou banha de porco  
.....  
Sal a gosto

## Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio/alto, coloque o óleo ou a banha e doure a cebola, cortada em fatias finas, e o alho. Em seguida, coloque o feijão, tempere com sal e misture. Deixe o feijão apurar por alguns minutos com um pouco de caldo para não queimar. Adicione a farinha ao feijão, desligue o fogo e mexa até incorporar toda a mistura. É importante não cozinhar a farinha, por isso não pode ter muito caldo. É servido acompanhado de arroz branco e linguiça artesanal.



# Virado de Feijão

---

| Imbaú |

Esta receita é bastante versátil, pois pode ser servida no café da manhã, no almoço e no jantar. Por ser simples de preparar e ser muito nutritiva, a receita é muito consumida por trabalhadores que precisam de bastante energia. O virado de feijão ainda possui outras versões, com ovos e queijo branco ou com repolho refogado.

## Ingredientes

500 g de feijão

300 g de bacon picado

3 ovos cozidos e picados

3 tomates

Cheiro-verde a gosto

500 g de batata-palha

Torresmo pré-cozido

1 folha de louro

## Modo de preparo

Pré-cozinhe o feijão. Tempere com sal e coloque uma folha de louro. Deixe cozinhar sem amolecer demais. Escorra e reserve. Frite o bacon e escale o feijão já escorrido. Faça um “tutu” com feijão e farinha, sem bater o feijão no liquidificador.

Faça uma farofa de ovo e bacon frito.

Frite também o torresmo e escorra.

Faça camadas de feijão, linguiça picada, ovo, molho de tomate. Coloque a farofa, o torresmo, o cheiro-verde e, por último, a batata palha.

# Virado Sete Camadas

| Pitanga |

O virado de feijão faz parte da tradição e da culinária de Pitanga. Para valorizar o prato, foi criado o concurso de Virado de Feijão, que tem como objetivo principal valorizar os costumes deixados pelos tropeiros que passaram pela região. Para resgatar e incentivar essa cultura, foi aprovada pela Câmara de Vereadores de Pitanga, em 13 de abril de 2015, a lei nº 1918, que instituiu em caráter oficial o virado sete camadas como o segundo prato típico do município.





## Ingredientes

2 fatias de pão caseiro  
.....  
1 hambúrguer caseiro  
.....  
1 folha de alface grande  
.....  
4 fatias de tomate  
.....  
40 g de ervilha  
.....  
40 g de milho  
.....  
30 g de batata palha  
.....  
2 fatias de queijo mussarela  
.....  
5 fatias de krakóvia

## Modo de preparo

Coloque sobre uma das fatias do pão a alface, o tomate, o milho, a ervilha, a batata palha e a krakóvia. Por cima desses ingredientes, acrescente uma fatia de queijo derretido, o hambúrguer grelhado e outra fatia de queijo. Cubra com a outra fatia de pão e prenda o lanche na chapa, dos dois lados.

# X-Krakóvia

---

| Prudentópolis |

O embutido Krakóvia é um produto típico da região de Prudentópolis. O sanduíche X-Krakóvia surgiu em 1987, durante a participação do Grupo Folclórico Ucraniano Vesselka em uma edição da Feira Nacional de Artesanato, Turismo e Cultura (FENARTEC), realizada em Foz do Iguaçu. A ideia era produzir um lanche rápido, com o objetivo de lucrar para conseguir manter a alimentação e estadia do grupo nos dias que estivesse participando do evento.

Depois de pensar em algumas opções, o grupo decidiu fazer como experimento a degustação do X-Krakóvia. O lanche foi aprovado por unanimidade. Hoje algumas pizzarias e hamburguerias produzem e comercializam vários produtos com a Krakóvia.





doce



## Ingredientes

2 litros de leite

4 xícaras (chá) de açúcar

4 colheres (chá) de limão

## Modo de preparo

Coloque o leite e o açúcar para ferver, e misture com uma colher de madeira, de preferência. Após ferver, junte o limão e não mexa mais, apenas passe a colher nas bordas para não grudar. O ponto da ambrosia fica a seu critério, podendo ser branca ou levemente queimada. Despeje a mistura em um recipiente e coloque na geladeira até esfriar. A textura fica um pouco mais grossa que a de uma coalhada. Acompanha queijo fresco.



## Ambrosia

| Ibiporã |

Conhecido como manjar dos deuses, também sinônimo de doce de extrema qualidade, a ambrosia é um prato apreciado em Ibiporã.





## Ingredientes

### Para a massa

250 g de farinha de trigo

1 ovo

125 ml de água morna

1 colher (chá) de óleo de girassol

### Para o recheio

8 maçãs

80 g de açúcar cristal

20 g de açúcar de baunilha

1 colher (sopa) de canela em pó

100 g de uva passa

100 ml de conhaque

2 limões

100 g de noz picada

Farinha de rosca doce

## Modo de preparo

Para fazer a massa, misture o ovo com o óleo e a água. Depois, acrescente a farinha de trigo peneirada com uma pitada de sal. Sove a massa até ela ficar homogênea. Embrulhe em um pano e deixe descansar por cerca de 3 horas. Para o recheio, corte as maçãs com casca em cubos. Coloque em uma tigela e junte o suco de limão, 40 ml de conhaque, o açúcar de baunilha e a canela em pó. Deixe descansar por 30 minutos. Hidrate as uvas passas com o restante do conhaque. Pique as nozes e misture com os outros ingredientes do recheio, com exceção da farinha de rosca. Posteriormente, adicione a farinha de rosca até obter um recheio compacto mas úmido. Se necessário, acrescente mais açúcar. Abra a massa do strudel de modo que ela fique fina, coloque em cima de um pano e distribua o recheio sobre a massa, deixando uma borda em toda a volta. Enrole a massa formando um rocambole. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

# Apfelstrudel

| Rio Negro |

Cidade que marca uma das divisas do Paraná com Santa Catarina, Rio Negro recebeu, principalmente, imigrantes alemães e poloneses. Um dos pratos típicos da cidade é o apfelstrudel, tradicional receita do sul da Alemanha que foi adaptada pelos rionegrenses.

## Ingredientes

### Para a massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 pitada de sal

½ tablete de manteiga

1 xícara (chá) de açúcar

3 ovos

2 colheres (sopa) de café solúvel

1/3 de xícara (chá) de leite

1 xícara de noz-pecã picada

1 colher (sopa) de fermento em pó

Margarina para untar

### Para o glacê

300 g de manteiga

1 lata de leite condensado

2 colheres (sopa) de café solúvel

1 colher (sopa) de água quente

## Modo de preparo

Para a massa, peneire a farinha de trigo com uma pitada de sal. Na batedeira, junte a manteiga, o açúcar, os ovos e bata por 3 minutos.

Misture o café com o leite e vá adicionando aos poucos na batedeira, intercalando com a mistura de farinha de trigo e sal. Pare de bater e junte as nozes e o fermento. Transfira para uma forma untada e leve ao forno por 30 minutos.

Deixe esfriar antes de desenformar.

Para fazer o glacê, dilua o café na água quente e reserve. Bata a manteiga até ficar cremosa, misturando aos poucos o leite condensado e o café solúvel diluído, até obter um creme homogêneo. Decore com grãos ou pó de café e pedacinhos de noz-pecã.

# Bolo de Café e Noz-Pecã

| Apucarana |

Junto com a torta bombom de café, este bolo venceu um concurso realizado recentemente na Feira do Café (FEICAFÉ) de Apucarana, cidade onde o café prosperou na metade do século XX — cultura fundamental para o desenvolvimento econômico do Estado.





## Ingredientes

### Para a farofa

3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

1 ovo

100 g de margarina

1 colher de fermento em pó

### Para o creme

1 lata de leite condensado

1 lata de leite (medida da lata de leite condensado)

1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de trigo

1 lata de creme de leite

1 colher (chá) de essência de baunilha

2 gemas

## Modo de preparo

Para fazer a farofa, misture todos os ingredientes. Para fazer o creme, misture o leite condensado, o leite, a margarina e o trigo e leve ao fogo para engrossar. Deixe esfriar e acrescente as gemas, o creme de leite e a essência de baunilha. Forre uma assadeira com a metade da farofa, coloque o creme e, em seguida, cubra com o restante da farofa. Asse por 30 minutos.



# Bolo Farofa

| Araruna |

Antigos moradores de Araruna já faziam esta receita, que foi adaptada ao longo do tempo com diversos ingredientes. O bolo farofa está presente na mesa de quem vive na cidade, principalmente nos encontros do fim de semana.

## Ingredientes

6 ovos

2 xícaras de açúcar

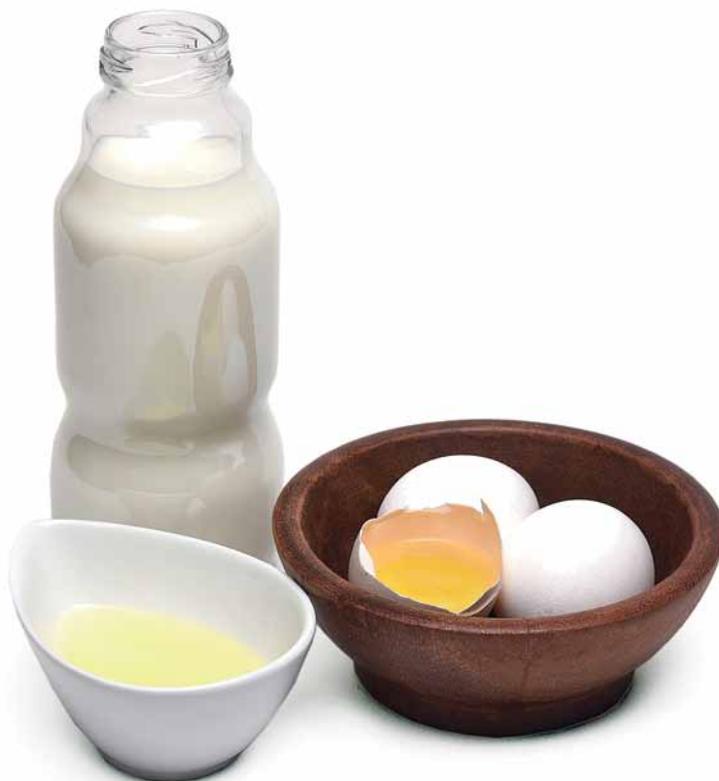
1 xícara de leite quente

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de fermento

## Modo de preparo

Separe as gemas dos ovos, e bata as claras no liquidificador — depois, acrescente o açúcar. Junte a farinha de trigo, o fermento e o leite quente. Coloque o conteúdo em uma forma e asse por 30 ou 40 minutos.



# Bolo de Leite Quente

| Ubiratã |

Assim como a torta de abacaxi, este é um prato tradicional da cidade. A iguaria surgiu a partir de experiências de moradores, que aprimoraram receitas de outros bolos.





## Ingredientes

6 espigas de milho

4 ovos

250 g de queijo prato em cubos

1 copo (tipo requeijão) de óleo  
(menos dois dedos)

2 copos (tipo requeijão) de açúcar refinado

1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, os ovos e o açúcar. Depois bata o milho e o queijo prato (não bata muito, pois o milho pode amargar) e, por último, acrescente o fermento em pó. Unte bem uma forma de pudim, com açúcar cristal e canela. Asse em forno pré-aquecido a 180° por 40 ou 50 minutos. Desenforme o bolo quando estiver frio e sirva com chá de frutas ou café.

# Bolo de Milho com Queijo

| Arapongas |

Na região norte do Paraná, o milho é muito utilizado na culinária. Esta receita foi desenvolvida pela família Oliveira, de Arapongas, mais especificamente por Adelia Oliveira, que ainda mora no município, com quase 90 anos. Seus descendentes, com o passar dos anos, vêm aprimorando a receita.

## Ingredientes

2 xícaras de pinhão

½ xícara de açúcar

2 colheres (sopa) de coco ralado

Água

Chocolate ao leite em barra  
para a cobertura

## Modo de preparo

Cozinhe o pinhão, descasque e guarde na geladeira.

Depois, triture no liquidificador.

Em uma panela coloque o pinhão triturado, o açúcar, o coco ralado e um pouco de água. Leve ao fogo e mexa até o conteúdo desprender da panela.

Deixe esfriar. Derreta o chocolate em banho-maria.

Molde a massa do pinhão na palma da mão, umedecida com água. Depois, com o auxílio de um garfo, mergulhe a massa de pinhão no chocolate e coloque em cima de papel manteiga para secar.



# Bombom de Pinhão

| Paula Freitas |

O bombom de pinhão é tradicional no cardápio do final de semana e em eventos do município, principalmente na Festa do Pinhão.





## Ingredientes

### Para a massa

7,5 kg de farinha de trigo  
9 xícaras (chá) de açúcar  
600 g de manteiga derretida  
2 litros de leite morno  
9 colheres (chá) de fermento biológico  
18 ovos batidos  
2 colheres (chá) de sal  
Raspas de 3 limões  
Canela e açúcar baunilha a gosto

### Para o recheio

5 kg de requeijão/ricota  
56 colheres (chá) de açúcar  
42 colheres (chá) de nata  
Canela e açúcar baunilha a gosto

### Para a farofa

5 xícaras (chá) de açúcar  
5 xícaras (chá) de farinha  
500 g de manteiga derretida  
Raspas de limão, canela e açúcar baunilha a gosto.

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da massa em uma bacia e amasse com a mão até ficar homogênea e cremosa, jamais líquida. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho. Depois separe em partes menores e distribua em formas untadas. Deixe crescer novamente. Para fazer o recheio basta misturar todos os ingredientes. Para a farofa, a mesma coisa. Depois que a massa crescer nas formas, coloque o recheio e cubra com a farofa. Asse em forno pré-aquecido por 30 minutos.

# Cuca Alemã (Deutsche Kuchen)

| Palotina |

A cuca faz parte da história do município devido ao fato de alemães terem fixado residência ali e em outros pontos da região oeste. Os pioneiros trouxeram hábitos culinários e a cuca permaneceu sendo servida no café, no almoço e no jantar. Há quem não abra mão do quitute para acompanhar também churrasco e sopa.

## Ingredientes

### Para a massa

10 xícaras de farinha  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de manteiga  
3 colheres (sopa) de fermento  
biológico seco  
3 ovos  
1 pitada de sal  
Leite  
Baunilha e noz-moscada a gosto

### Sugestão de recheio de chocolate

1 xícara de chocolate em pó  
3 colheres de açúcar

### Para a farofa

Rasps de laranja e/ou limão  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha  
Manteiga

## Modo de preparo

Para fazer a massa, misture todos os ingredientes listados, a baunilha e a noz-moscada são ingredientes opcionais, a gosto. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho. Passe óleo na mesa e nas mãos para a massa não grudar. Abra a massa com a ajuda de um rolo de macarrão, coloque o recheio de sua preferência (uma opção é o recheio de chocolate sugerido nesta receita) e enrole, cuidando para que as bordas fiquem bem fechadas e o recheio não vaze. Coloque em uma assadeira de pão e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho. Para fazer a farofa basta misturar todos os ingredientes. Pincele a massa com ovo e polvilhe a farofa por cima. Asse por 1 hora ou até a cuca ficar dourada.

# Cuca Alemã

| Ipiranga |

Os imigrantes alemães fixaram a cuca, inicialmente, como um item obrigatório nas ceias de Natal e Páscoa. Posteriormente, a iguaria se incorporou ao cardápio cotidiano da cidade. O diferencial desta cuca, entre outros segredos, fica por conta do sabor da farofa, feita com rasps de laranja ou limão.





## Ingredientes

### Para a massa

5 xícaras de trigo

8 colheres de açúcar

2 ovos

2 colheres de fermento biológico

3 colheres de banha derretida

2 xícaras de água morna

Leite morno

### Para a farofa

2 xícaras de trigo

3 colheres de açúcar

Canela em pó

2 colheres de banha (sem derreter)

4 colheres de azeite

## Modo de preparo

A massa deve ser preparada dentro de uma bacia. Acrescente o fermento, 2 colheres de açúcar, a água morna e 1 ½ xícara de trigo, até formar uma massa esponjosa. Acrescente os ovos batidos e o restante dos ingredientes e amasse com as mãos até desgrudar da bacia e das mãos — se necessário, acrescente trigo ou leite até dar o ponto. Unte uma forma retangular grande e despeje a massa. Reserve para a massa crescer. Para a farofa, misture com as mãos todos os ingredientes. Coloque a farofa por cima da massa, na forma, e deixe crescer por 1 hora. Depois leve ao forno a 180°. Se preferir, antes da farofa, pode acrescentar goiabada, banana ou coco ralado.

# Cuque com Farofa

| Colombo |

Entre os imigrantes que colonizaram e ocuparam Colombo, figuram os poloneses, responsáveis por fixar entre os hábitos alimentares da cidade o cuque com farofa. O prato está na mesa dos moradores no cotidiano e também é servido em festas e eventos comunitários.

## Ingredientes

### Para a massa

1 kg de farinha de trigo (ou 8 xícaras)  
2 pacotes de fermento instantâneo  
1 xícara de açúcar  
1 pitada de sal  
3 colheres de banha ou margarina  
1 ovo  
3 xícaras de leite

### Para a farofa

½ xícara de açúcar  
1 ½ xícara de farinha de trigo  
½ xícara de azeite ou 2 colheres  
de margarina

## Modo de preparo

Misture a farinha com o fermento e acrescente os demais ingredientes da massa, amassando até dar o ponto. Deixe crescer por 30 minutos, até dobrar de tamanho. Coloque a massa nas formas e aguarde mais 30 minutos para crescer um pouco mais. Asse em forno médio até dourar. Para a farofa, misture todos os ingredientes. Um pouco antes de terminar de assar, coloque a farofa por cima, para incorporar ao cuque.

# Cuque de Polaco

| Araucária |

A maior imigração polonesa do Brasil aconteceu no Paraná. Araucária, na região metropolitana de Curitiba, foi um dos municípios que mais recebeu esses imigrantes. Não se sabe se foi por causa do clima, da vegetação, ou se foi por acaso que a comunidade polonesa de Araucária prosperou, cresceu e manteve tradições que vieram do outro lado do Oceano Atlântico. O cuque, chamado pelos araucarienses de cuque de polaco, está presente do café da manhã até o resto do dia nas casas dos filhos, netos e bisnetos de poloneses.





## Ingredientes

### Para a massa | 1ª etapa

2 colheres (sopa) de fermento

biológico

2 xícaras (chá) de leite morno

2 xícaras (chá) de água morna

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (café) de sal

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

### 2ª etapa

2 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de margarina, banha

ou manteiga

### 3ª etapa

6 xícaras (chá) de farinha de trigo

## Para a farofa

4 colheres (sopa) de manteiga

1 xícara (chá) de açúcar

7 colheres (sopa) de farinha

(ou até atingir o ponto de farofa)

Canela em pó a gosto

## Modo de preparo

Misture os ingredientes da 1ª etapa da massa, mexendo até formar uma massa homogênea. Reserve e espere a massa crescer. Bata os ingredientes da 2ª etapa no liquidificador e misture com a massa já crescida. Em uma vasilha, vá mexendo e acrescentando, aos poucos, o restante da farinha da 3ª etapa. Depois que a massa estiver no ponto “puxa-puxa”, deixe descansar por 20 minutos. Em seguida, recheie a gosto (com abacaxi, ricota, doce de leite, chocolate, goiabada), coloque em uma forma untada e deixe crescer por mais 20 minutos. Para a farofa, basta misturar todos os ingredientes. Pincele em cima da massa um ovo batido e polvilhe com a farofa. Asse em forno pré-aquecido a 200° por cerca de 35 minutos. Rende 4 cuques.

# Cuque ou Cuca Alemã

| Chopinzinho |

O cuque ou cuca é uma invenção da culinária alemã. A receita seguiu com alemães que migraram para diversos pontos do planeta, entre eles Chopinzinho, no sudoeste paranaense. Meio bolo, meio pão, o cuque faz parte do cardápio dos moradores da cidade. Há alguns anos, o município realizou a Noite Cultural Alemã, evento que abre espaço para apresentações artísticas, baile e culinária.

## Ingredientes

1 kg de polpa de jaracatiá

1 kg de açúcar

Cravo-da-índia a gosto

## Modo de preparo

Corte um pedaço de jaracatiá, tire a casca e rale a polpa. Depois, coloque a polpa de molho em uma vasilha com água, que deve ser trocada para que o doce fique com um sabor suave. É recomendado usar luvas nesse processo. Coloque a polpa ralada em uma panela ou tacho. Acrescente o açúcar e o cravo-da-índia. Leve ao fogo e mexa. Quando a calda ficar translúcida está pronta a sobremesa.



# Doce de Jaracatiá

| Goioerê |

Em Goioerê, município do centro-oeste paranaense, há um distrito chamado Jaracatiá. O nome é uma referência à árvore homônima, cujos frutos verdes e tronco podem ser utilizados para fazer doce. Apreciada na culinária, a jaracatiá também é conhecida como “mamão bravo” ou “mamãozinho do mato”, devido ao leite que dela escorre. Na rua principal do município, há uma jaracatiá com mais de 50 anos, considerada umas das árvores mais antigas da cidade.





## Ingredientes

500 g de polpa de melancia  
sem semente

1 lata de leite condensado

Gelo a gosto

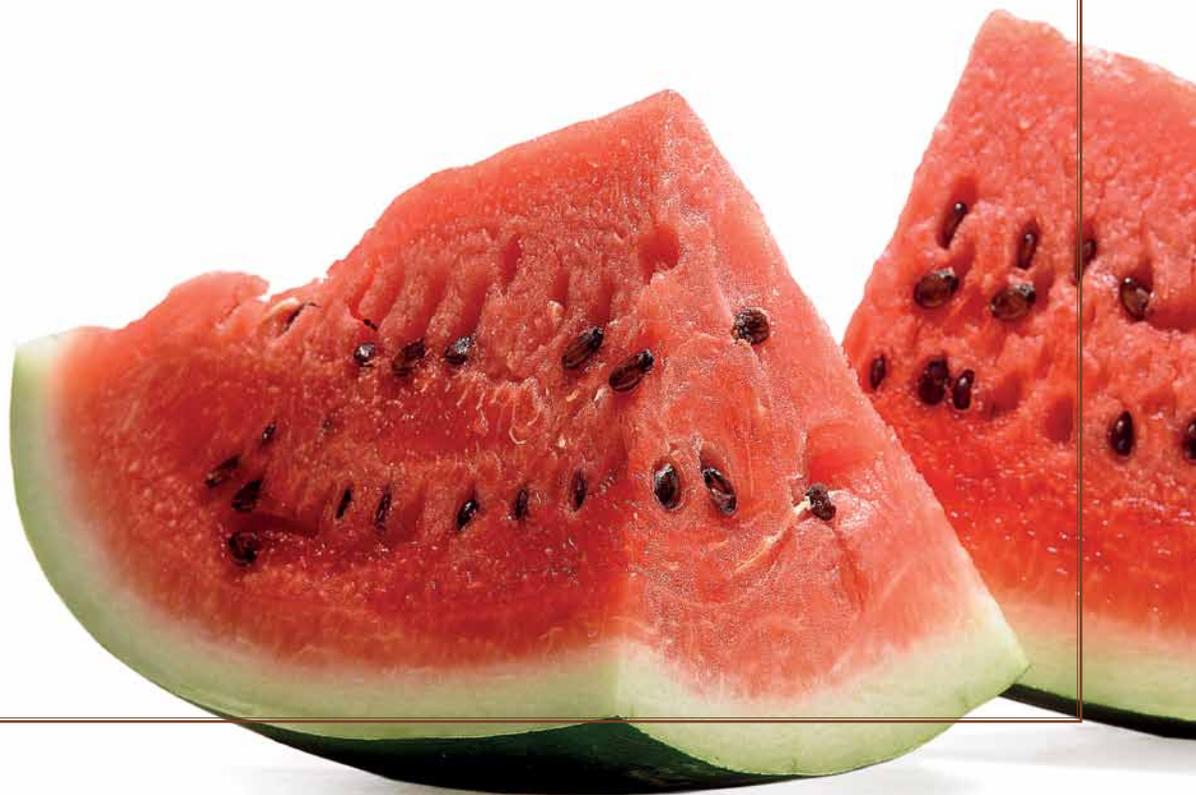
## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até atingir a consistência do frapê.

# Frapê de Melancia

| Paula Freitas |

Além da Festa do Pinhão, Paula Freitas realiza também a tradicional Festa da Melancia, ocasião em que o frapê é servido e procurado pela população e pelas pessoas que visitam a cidade.



## Ingredientes

1 kg de polpa de tomate

280 g de açúcar

Pimenta a gosto

## Modo de preparo

Higienize os tomates, retire a pele e a semente, e em seguida bata no liquidificador com um pouco de pimenta, a gosto. Depois, coloque o conteúdo em uma panela. Leve ao fogo com o açúcar, mexendo até derreter. Rende 600 g de geleia.



# Geleia de Tomate

| Faxinal |

A cidade de Faxinal é conhecida por suas belezas naturais, entre elas as mais de 100 cachoeiras. Em 2012, o município foi reconhecido como a Capital do Tomate em Estufa. Por isso, moradores criaram esta receita com tomate, que faz sucesso na cidade e em outros municípios da região.





### Ingredientes

300 g de casca de laranja, uva,  
jabuticaba, canela, cravo, mimosa, anis,  
hortelã ou caroços de pêssegos  
800 ml de álcool de cereais  
3 litros de água  
500 g de açúcar

### Modo de preparo

Coloque 300 g do sabor escolhido em uma vasilha, preferencialmente de vidro, junto com o álcool de cereais. Tampe bem para não entrar ar. Reserve por 7 dias. Depois desse período, dissolva essa essência formada com o açúcar e a água sem cloro. Mexa. Se necessário, coe e engarrafe.

## Licores Poloneses

| Palmeira |

Palmeira recebeu imigração polonesa e, na localidade de Santa Bárbara, os pioneiros fabricavam as suas bebidas destiladas em casa. Cada família produzia licor a seu modo, o que resultou em variadas formas de preparo que, com o passar do tempo, foram aprimoradas até chegar nesta receita. O licor à polonesa pode ser preparado com diversos sabores, de acordo com o gosto pessoal.

## Ingredientes

### Para a massa

1 xícara de açúcar

1 xícara de trigo

½ xícara de amido de milho

3 gemas

1 ovo inteiro

3 colheres de margarina

1 colher de fermento em pó

### Para o recheio

500 g de amendoim cru moído  
no liquidificador

2 xícaras rasas de açúcar

1 colher de margarina

1 xícara de café coado

1 xícara de achocolatado

## Modo de preparo

Para a massa, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Unte uma assadeira com óleo ou margarina e farinha de trigo. Espalhe a massa na assadeira. Para fazer o recheio, misture todos os ingredientes em uma panela e leve em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sempre. Coloque sobre a massa crua e asse por 20 minutos. Depois de retirar do forno, polvilhe açúcar de baunilha.

# Mazureck

| Campo do Tenente |

Apesar da presença alemã na cidade, um dos pratos típicos do município é a torta Mazureck, uma iguaria polonesa. Quando o amendoim passou a integrar a receita, a torta se notabilizou não apenas na cidade, mas em todo o entorno sul e sudeste do Estado.





## Ingredientes

3 ovos

1 xícara de açúcar

3 colheres de banha de porco

Fubá

## Modo de preparo

Coloque os ovos e o açúcar em uma tigela e misture. Depois, acrescente a banha de porco e, em seguida, vá adicionando fubá e misturando até a massa ficar homogênea. Unte uma forma e espalhe a massa com o auxílio de uma colher. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até a massa dourar.



# Sfregolá

| Engenheiro Beltrão |

Imigrantes italianos trouxeram na bagagem esta receita, já tradicional em Engenheiro Beltrão, principalmente nos cafés da tarde.

# Torta Bombom de Café

---

| Apucarana |

Na cidade, onde há a cultura do café, especialmente no Distrito de Pirapó, comunidade agrícola, uma associação de moradores promove há alguns anos a Feira do Café (FEICAFÉ). O evento conta com uma série de atividades, entre as quais um concurso que elege a receita mais saborosa feita com café. Recentemente, quem venceu a disputa foi a torta bombom de café, já tradicional na cidade.





## Ingredientes

### Para a massa

7 ovos

310 g de açúcar

150 ml de água morna

370 g de farinha de trigo

2 colheres de café solúvel extraforte

15 g de fermento em pó

### Para o recheio

1 lata de leite condensado

2 latas de creme de leite

250 g de leite em pó

1 colher de emulsificante para sorvete

1 kg de chocolate meio amargo

## Modo de preparo

Para a massa, bata as claras em neve junto com 110 g de açúcar. Separadamente, bata as gemas com 140 ml de água morna até virar uma espuma, o que deve encher a tigela da batedeira. Acrescente o restante do açúcar e bata novamente.

Dilua o café em 10 ml de água morna, acrescente na mistura que está na batedeira e bata por mais 1 minuto. Coloque essa mistura em uma tigela grande e vá acrescentando a farinha de trigo, peneirada, aos poucos, mexendo suavemente o conteúdo com um batedor ou uma colher.

Coloque o fermento em pó e uma pitada de sal e misture levemente. Acrescente as claras em neve. Leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até quando o palito de dente sair limpo, ao furar. Para o recheio, bata o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e o emulsificante para sorvete até virar um glacê.

Derreta o chocolate meio amargo e forre uma forma para fazer a casca onde será montado o bombom. Umedeça a massa do bolo com o café com leite.

Monte camadas alternando recheio e bolo até encher a forma. Cubra com o chocolate derretido e leve à geladeira. Desenforme.



## Ingredientes

1 lata de abacaxi  
.....  
1 lata de creme de leite  
.....  
1 lata de leite condensado  
.....  
1 lata de leite  
.....  
6 colheres de maisena  
.....  
1 xícara de açúcar

## Para o creme branco

1 lata de leite condensado  
.....  
4 colheres de maisena  
.....  
4 colheres de leite

## Modo de preparo

Misture os ingredientes do creme dentro de uma panela, leve ao fogo e mexa até engrossar. Depois, despeje o conteúdo em uma forma.

Em seguida, corte o abacaxi em cubos e coloque por cima do creme.

Leve ao fogo o caldo da lata do abacaxi, junto com 2 colheres de maisena, até engrossar. Depois, despeje em cima da camada de abacaxi que está na forma.

Bata o creme de leite gelado com o açúcar e coloque na forma, por cima das camadas anteriores. Acrescente pedaços de abacaxi para finalizar.

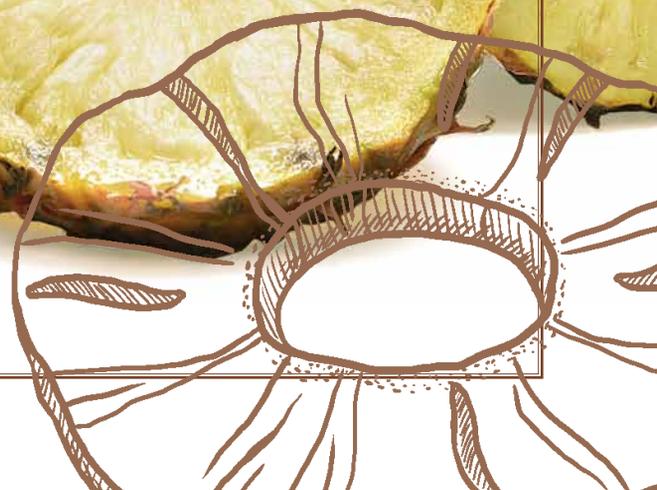
# Torta de Abacaxi

---

| Ubiratã |

Segundo historiadores, quando os europeus chegaram à América, o abacaxi foi oferecido pelos nativos em um dos primeiros encontros. Há quem afirme que se trata de um fruto nativo da América do Sul. Fato é que ele é bastante consumido, inclusive em receitas como esta torta, já consagrada no município.













## *Agradecimentos*

Aos prefeitos, secretários e dirigentes municipais de cultura  
e aos agentes culturais dos municípios,  
por fornecerem as receitas que compõem este livro.

Ao chef Flávio Frenkel, que gentilmente  
contribuiu com as releituras de receitas.

À professora Solange M. S. Demeterco,  
que nos proporcionou um maior conhecimento da história da culinária.





Este livro foi composto na fonte Utopia e Noelan,  
e impresso pela Imprensa Oficial do Estado  
sobre Pólen Soft 80g/m<sup>2</sup> em novembro de 2017.





*Além de trazer irresistíveis receitas,*

este livro resume um pouco a história de diversidade étnica e cultural de uma terra que se notabilizou por acolher diferentes povos, tornando-se um território de vastos saberes e sabores.



ISBN 978-85-66382-24-2



9 788566 382242



BIBLIOTECA  
PÚBLICA  
DO PARANÁ



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
Secretaria da Cultura