

# bolos, broas e bolinhos

*A união do trigo, fubá, polvilhos e bicarbonato enriqueceu a cozinha do caipira. Com esses ingredientes básicos e a adição de outros complementos, surgiram uma infinidade de guloseimas e quitandas. Fomos buscar nas cozinheiras da roça algumas dessas receitas originais e até mesmo desconhecidas.*

## bolo de fubá

3 copos de fubá  
1 copo de leite  
2 ovos  
1 colher (chá) de bicarbonato  
1 copo de açúcar  
200 gr.de abóbora madura, cozida.  
1 colher (chá) de erva doce

Cozinhe a abóbora e amasse, fazendo um copo. Quebre os ovos e bata com o leite e o açúcar. Coloque o fubá, amassando tudo até ficar no ponto. Coloque a erva doce, mexa bem, e despeje em forma untada. Leve ao forno quente.

## broa de fubá

1 kg de fubá  
2 ovos  
2 xícaras de rapadura raspada  
1 xícara de óleo  
1 colher (café) de bicarbonato  
1/2 colher (café) de erva-doce  
3 xícaras de leite

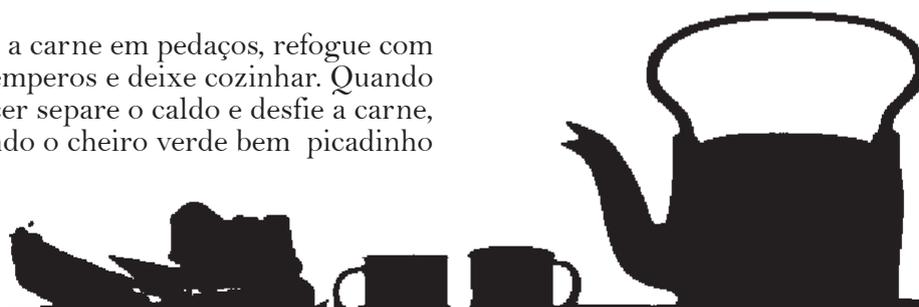
Misture os ovos, a rapadura e o bicarbonato e mexa tudo. Coloque o leite, o fubá o óleo e a erva-doce e bata bem. Faça broas usando uma xícara e coloque em forma untada. Leve ao forno quente por 20 minutos.

## bolinho caipira

2 xícara de farinha de milho  
1 xícara de farinha de mandioca  
1/2 kg de carne de músculo de boi.  
sal com alho  
cheiro verde  
1 limão  
pimenta-do-reino  
1 colher (sopa) de sal

e o caldo do limão. Numa bacia misture bem a farinha de milho e a farinha de mandioca e coloque o caldo da carne aos poucos, mexendo até formar uma massa firme. Com a mão enrole os bolinhos e coloque um pouco da carne como recheio. Frite em gordura bem quente.

Corte a carne em pedaços, refogue com os temperos e deixe cozinhar. Quando amolecer separe o caldo e desfie a carne, misturando o cheiro verde bem picadinho



## bolo de milho

12 espigas de milho maduro  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 colher (chá) de erva doce  
1 copo de açúcar  
4 ovos

Rale as espigas de milho e passe numa peneira de arame. É importante, depois de ralado, raspar os sabugos com uma colher, pois assim aproveita-se melhor o

amido do milho, que é importante para dar liga ao bolo. Misture com a manteiga, a erva doce e o açúcar. Despeje o angu numa panela grossa e coloque pra cozinhar, deixando esfriar na mesma panela.

Bata então os ovos e misture ao angu cozido. Unte uma forma e ponha a massa, levando ao forno para assar.

## cuscuz de fubá

1 kg de fubá  
1/2 rapadura  
1 colher (café) de canela  
1 colher (café) de cravo

Moa a rapadura e misture bem com o fubá, deixando uma farinha meio molhada, salpicando um pouco de água para isso. Coloque o cravo e a

canela moídos e misture bem.

Na vasilha própria de fazer cuscuz, coloque embaixo a água e um galho de erva-doce. Na parte de cima, vá soltando aos poucos a mistura, para que não empelote. Tampe e deixe cozinhar. Quando estiver cozido, corte em pedaços e sirva com café.

## canjica

1 kg de milho branco  
2 litros de leite  
4 rapaduras moída.  
100 gr. de amendoim  
1 trouxinha de cinza  
1/2 copo de água

Socar o milho até descascar os grãos, limpar e abanar. Coloque para cozinhar com água e a trouxinha de cinza. A cinza

vai ajudar a engrossar o caldo. Quando secar duas águas, coloque o leite e deixe ferver. Derreta a rapadura, fazendo um melado e coloque na canjica. Torre o amendoim e moa em ponto grosso e adicione na canjica. Deixe esfriar e sirva em xícaras.

## bolo de inhame

4 copos de fubá  
2 copos de inhame ralado  
1 xícara de açúcar  
2 ovos  
1 colher (chá) de bicarbonato  
1 colher (chá) de erva-doce  
2 copos de leite

Bata o ovo com o açúcar, depois coloque o leite e bata mais um pouco. Coloque o inhame, o fubá, o bicarbonato, a erva-doce e o leite. Bata bem e coloque em forma untada para assar em forno médio.

Moinho  
Muitas fazendas e residências rurais ainda possuem o famoso moinho de pedra de mó. Esses moinhos geralmente funcionam à água, para mover a pedra e fazer fubás de várias grossuras e as quireras. Geralmente o proprietário trabalha em sistema de parceria, pegando um kg de milho e devolvendo 1 kg de fubá.



### cuscuZ tropeiro

5 espigas de milho amarelado  
 1/2 kg de toucinho  
 1 colherinha de erva doce  
 1 colherinha de canela  
 1 colherinha de sal  
 2 colheres de gordura  
 sal com alho  
 pimenta do reino  
 cebolinha verde  
 salsinha

Corte o toucinho em pedaços pequenos e frite até o ponto. Reitre e reserve. Debulhe

as espigas e moa o milho, para fazer um fubá. Atenção: as espigas tem que ser o ponto logo depois do ponto de pamonha. Isto é, com os grãos ainda meio mole. Depois de moer bem, passe em peneira bem fina para aproveitar o fubá. Numa panela coloque a gordura, frite o sal com alho, coloque a erva-doce, a canela, a salsinha, a cebolinha picadinha, o torresmo e o fubá. Mexa bem e coloque na vasilha própria de fazer cuscuZ. Corte em pedaços para servir.

### polenta caipira

4 copos de água  
 1 litro de leite  
 1,5 copo de açúcar

Numa panela grande e grossa, coloque o leite com o açúcar e deixe ferver. Em seguida despeje o fubá lentamente,

mexendo sempre para não empelotar. Deixe cozinhar até que a polenta solte da panela. Despeje numa bandeja e depois de esfriar corte em pedaços e coma com café.

### café de melado

2 litros de água  
 2 colheres (sopa) de pó-de-café  
 1 xícara (chá) de melado

Ferva a água, coloque o pó no coador e passe. Depois, com o café ainda quente, coloque o melado no café e mexa bem. Está pronto.

### rosquinha de inhame

1 kg de inhame cru, ralado  
 1/2 kg de farinha de milho  
 250 gr polvilho azedo  
 1 ovo  
 1 colher (chá) de sal

Misture o inhame, a farinha e o polvilho, diluindo bem. Coloque o sal, misture bem e vá colocando água fria e amassando. Quando a massa estiver bem sovada, coloque os ovos e termine de massar. Faça rosquinhas, bem finas. Coloque em bandeja untada, bem separadas e leve para assar em forno bem quente.



## bolo de panela

- 1 kg de fubá
- 4 ovos
- 2 copos de açúcar cristal
- 3 copos de leite
- 1 copo de óleo
- 1 colher (café) bicabornato
- erva doce

Numa tijela coloque o açúcar e os ovos, batendo tudo. Quando começar a formar bolhas estourando, coloque então os três copos de leite e continue batendo. Quando ficar cremoso, coloque o fubá e

misture tudo. Ponha o copo de óleo, o bicabornato e a erva doce. Bata tudo para ficar bem misturado. No fogão a lenha aceso, coloque uma panela grossa. Quando esquentar, unte com gordura e coloque a massa. Coloque uma chapa de ferro tampando a panela e sobre ela um pouco de brasa, para que o bolo asse por cima. Puxe a madeira do fogão para ficar em fogo baixo. Quando dourar é só retirá-lo e salpicar um pouco de água fria por cima e deixar esfriar tampado.

Farinheiros  
Em Caçapa-  
va, no bairro do  
.....e seus  
vizinhos, ainda  
concentra vários fa-  
rinheiros na ativa.  
São produzidos  
farinhas de milho  
e de mandioca,  
além dos derivados,  
polvilho, bicabor-  
nato, fubá, quireira,  
etc. Esses produtos  
podem ser encon-  
trados no mercado  
da cidade.

## pão de ló do tio zéca

- 7 ovos
- 14 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 14 colheres (sopa) de farinha de trigo

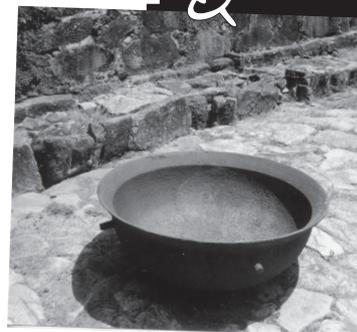
Bata as sete claras até em-  
pelotar. Adicione as gemas e  
bata mais um pouco. Ponha o  
açúcar e o trigo e bata bem.  
Unte uma forma e ponha para  
assar em forno quente.

## bolo de chinelo

- 1 kg de fubá
- 2 ovos
- 2 copos de leite
- 1 colher (café) de bicabornato
- 3 colheres (sopa) de gordura
- erva doce
- cravo
- folhas de bananeiras

Misture os ovos, o leite, o bi-

cabornato, a erva doce, o cravo  
e o óleo. Bata um pouco e vá  
acrescentando o fubá, batendo  
sempre, deixando a massa em  
ponto firme. Faça broas compridas e  
enrole na folha de bananeira e coloque no  
meio da cinza do fogão para assar. Pode-  
se assar no forno.



## cuscuz de raspa de mandioca

- 1 kg de mandioca
- 1/2 rapadura

Casque a mandioca e raspe bem, colocando a massa num pano para tirar a água. Faça isso até secar o máximo. Passe em peneira grossa e solte o farelo. Moa a rapadura e misture muito bem com a massa da mandioca, para formar uma farinha só. Na cumbuca própria para fazer cuscuz,

coloque embaixo, a água e um ramo de erva-doce. Deixe ferver. Em cima vá colocando, soltando com a mão, o farelo para que ele fique bem soltinho. Tampe e deixe cozinhar. Quando estiver pronto, deixe esfriar e corte em pedaços e sirva com café.



## prá-lá pra-cá

- 8 copos de trigo
- 4 copos de açúcar
- 3 copos de leite
- 2 ovos
- 1 colher(chá) de bicabornato

Misture bem o trigo com açúcar. Coloque os ovos e o bicabornato. Com o leite vá dando ponto na massa, deixando ficar em

ponto duro. Deixe descansar de um dia para o outro. Faça roletes da grossura de um dedo mínimo, com as mãos. Depois faça uma espécie de "8" e coloque em uma bandeja untada com gordura. Asse em forno quente. Vem daí o nome, uma volta prá lá e outra prá cá.

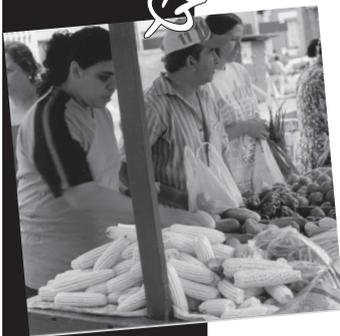
**Polenta**  
*A polenta além de ser apreciada frita, acompanhando o café e com molhos pode ser servida de outra maneira. Experimente passá-la em uma chapa de ferro, deixando tostar bem. Pode acompanhar o almoço ou café.*

## bolinho de milho na banha

- 2 pratos de farinha de milho
- 1 prato raso de polvilho doce
- 3 gemas de ovos
- 250 gr. de banha
- 1 colher (sopa) de sal
- erva doce

Numa bacia grande, misture a farinha de milho e o polvilho. Dilua o sal em meio copo de água e coloque na massa. Depois coloque as gemas e a gordura derretida. Amasse tudo, muito bem até dar ponto.

Faça bolachinhas pequenas e redondas e coloque em uma forma untada e ponha para assar em forno quente.



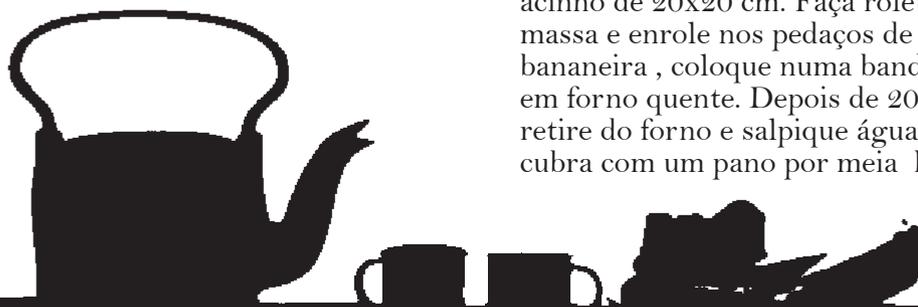
## pau-a-pique

- 12 xícaras de fubá
- 4 xícaras de trigo
- 5 xícaras de açúcar cristal
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 2 xícaras de leite
- 3 xícaras de massa de batata doce
- 3 xícaras de inhame ralado
- 3 xícaras de abóbora ralada
- 2 xícaras de gordura
- 1 colher (chá) de bicabornato
- erva-doce
- cravo
- canela
- folhas de bananeira

Corte o inhame, lave bem e rale. Corte a batata doce em pedacinhos e cozinhe. Faça o mesmo com a abóbora. Depois de cozidas, amasse e penere, para fazer a porção desejada. Triture o cravo e a erva-doce e adicione na abóbora.

Numa bacia grande coloque o inhame amassado, os ovos, o bicabornato e o bicabornato. Despeje então o açúcar e mexa um pouco. Coloque o óleo, a manteiga e a gordura e continue mexendo para que a massa se incorpore. Ponha a massa de abóbora, mexa um pouco e coloque a massa de batata doce e continue mexendo. Ponha o fubá, o trigo, a canela e o leite e misture bem.

Corte a folha de bananeira em pedacinho de 20x20 cm. Faça roletes da massa e enrole nos pedaços de folha de bananeira, coloque numa bandeja e leve em forno quente. Depois de 20 minutos retire do forno e salpique água fria e cubra com um pano por meia hora.



### bolinho de lambari

1 kg de farinha de milho  
2 xícara de polvilho doce  
2 copos de água  
1 kg de lambari pequeno

Diluir o sal na água fria. Misturar a farinha de milho e o polvilho e depois colocar na água salgada. Mexer bem e

fazer a mssa, colocando mais água se necessário. Deixe em ponto firme. Limpar os lambaris cortar em duas partes (rabo e cabeça) e colocar para secar ao sol. Pegue meia colher de massa e coloque um pedaço de lambari grudado por fora. Frite em óleo médio, para não ficar cru por dentro.

### rosquinhas de farinha

(assada)

2 copos de farinha de milho  
2 copos de polvilho azedo  
1 ovo  
1 pitada de sal

Misture tudo, com água fria para dar o

ponto de fazer as rosquinhas. Coloque numa bandeja untada com gordura e leve ao forno quente, até assar.

### bolinhos da dona tercília

1/2 kg de polvilho azedo  
sal com alho

Numa panela, coloque a gordura e o sal com alho.

Despeje o polvilho e escale. Mexa bem e faça uma massa em ponto duro. Faça bolinhos bem fininhos, coloque numa assadeira e deixe no forno até amarelar.



### orelha de saci

1 copo de polvilho azedo  
2 ovos  
1 colher(chá) de sal  
1 xícara (chá) de água

ma bacia misturar todos os ingredientes e bater bem até um ponto leitoso.

Ponha gordura numa fritadeira e es- quente bem. Com uma colher, pegue a massa e vá soltando na gordura, fazendo um fio na gordura, indo de fora para dentro, formando um caracol. Quando amarelar, virar a placa toda e deixar se- car. Tire e coma com café morno.

### bolo de mandioca

300 g de massa de mandioca ralada  
300 g de manteiga batida  
12 ovos  
500 g de açúcar

Misture a mandioca com a manteiga e o açúcar e bata, até ficar homogênea. Colo- que os ovos e bata novamente até misturar tudo. Unte uma forma com manteiga e leve ao forno quente até assar.

#### Milho

*As comidas feitas com sub-produtos de milho ou o próprio milho devem ser consumidas logo. O milho fermenta facilmente, mesmo guardado em geladeiras*



## bolinho de mandioca

1 kg de mandioca cozida  
1 ovo  
1 copo de trigo  
1 colher (café) de bicabornato  
sal a gosto  
cheiro verde  
óleo

Na mandioca cozida e misture o cheiro

verde, os ovos e o bicabornato. Amasse bem com as mãos salpicadas de trigo. Acerte a massa em ponto firme, colocando mais trigo se necessário. Frite em óleo bem quente.

## fubá suado

1/2 kg de fubá  
água  
1/2 colher (sopa) de sal

Primeiro sove o fubá com a mão, colocando a água com sal aos poucos. Deixe meio molhado. Numa panela larga, coloque o fubá e vá torrando até ficar em ponto de farofa. Come-se com café.

## bolinho de ovo

2 ovos  
2 xícaras de farinha de milho  
cebolinha verde, coentro e cominho.  
1 colher (café) de sal

Bata primeiro as claras dos ovos, até em ponto de suspiro. Coloque as gemas e misture bem. Adicione o cheiro verde e a farinha de milho, mexendo até ficar uma papa mole. Pegue uma porção com uma colher e frite em óleo bem quente.

## fubá suado com carne

3 xícaras de fubá grosso  
200 gr. de carne moída  
3 colheres (sopa) de gordura  
1 copo de água  
1/2 colher (sopa) sal com alho

Numa panela rasa, coloque a gordura e

o sal com alho. Deixe fritar e adicione a carne com a água. Quando cozinhar vá acrescentando o fubá, deixando formar uma farofa.

## rosquinha de farinha

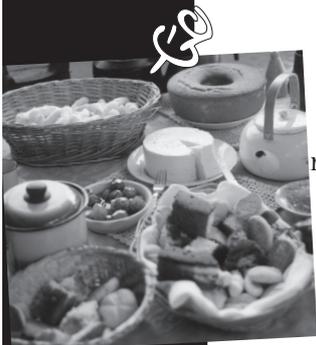
4 copos de farinha de milho  
1 copo de polvilho azedo  
1 ovo  
1 pitada de sal  
água fria  
óleo para fritar

Numa bacia grande, misture todos os ingredientes. Vá colocando água para

amassar, deixando em ponto firme. Faça então roletes da grossura de um dedo e enrole, fazendo rosquinhas. Coloque óleo na fritadeira, deixe esquentar bem e frite os bolinhos. Quando fritar de um lado, vire e deixe fritar até o ponto. Tem que ficar bem sequinho. Atenção o óleo não deve cobrir as rosquinhas na hora de fritar.

(frita)

Café, farinha e queijo  
*O roceiro tinha um jeito peculiar de tomar seu café. Ele enchia uma caneca com café preto, quente, cortava o queijo em pedacinhos e soltava dentro, acompanhado de um pouco de farinha de milho. Depois tomava com colher.*



Polvilhos

*Ao fazer as receitas que levam polvilho preste bem atenção. Existe o polvilho azedo e o polvilho doce, não podendo ser substituído, pois muda completamente a receita.*

### bolinho de chuva

- 3 copos de fubá
- 1/2 copo de trigo
- 1/2 copo de polvilho azedo
- 1 pitada de sal
- 3/4 copo de açúcar
- 1 colher (chá) bicabornato
- 2 ovos
- 1 copo de leite

Misture os ovos, o sal, o açúcar e o bicabornato, batendo bem. Coloque então o fubá, o trigo e o polvilho misturando tudo. Com o leite vá temperando a massa até dar ponto de fazer bolinhos com a colher. Frite em óleo quente.

### bolinho de inhame

- 1 litro de farinha de milho
- 2 copos de polvilho azedo
- 1 ovo
- 2 copo de massa de inhame
- 1/2 colher (sopa) de sal

Cozinhe o inhame e amasse bem. Coloque

o polvilho, a farinha, o sal e um pouco de água fria e amasse bem. Por último coloque o ovo e termine de amassar. Ponha óleo numa fritadeira e esquente. Tem que fritar em óleo raso, que não cubra o bolinho e virando quando fritar um lado.

### café de garapa

- 1 litro de água

Misture a água com a garapa e coloque

2 litros de garapa para ferver. Aos poucos vá retirando a espuma que se forma por cima. Quando abrir a fervura, está no ponto. Coloque o pó no coador e passe a mistura. Está pronto o café.

### biscoito de polvilho

- 2 litros de polvilho azedo
- 1 litro farinha de milho
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

Numa bacia grande, coloque o polvilho azedo e a farinha de milho. Sove bem, e coloque os ovos e o sal. Com água fria vá

acertando a massa, até ficar em ponto duro. Faça roletes da grossura de um dedo e coloque em forma untada, bem espessadas. Leve ao forno bem quente. Obs.: Este tipo de biscoito tem que ser feito em forno bem quente, de preferência em fornalha feita de cupim.

