

Receitas

Cozinha ao Vivo com Produtos da Terra

Com o Chef Augusto Lima, a Chef
Vilma Vilela e os Alunos da Escola de
Hotelaria e Turismo de STP

Panquecas de Banana e Café

Ingredientes:

- 3 bananas prata (Maduras e esmagadas/trituradas)
- 6 ovos (Inteiros)
- 8 colheres de sopa de farinha de mandioca
- 2 colheres de chá de fermento em pó (Opcional. Deixa-as mais fofas e altas)
- 3 chávenas de café de STP (Opcional. Mais, se for necessário)
- 4 colheres de sopa de açúcar
- Mel Q.b (para finalizar)
- Frutos secos mix Q.b (Opcional, para finalizar)
- Frutas frescas mix Q.b (Opcional, para finalizar)

Como fazer:

Misturar muito bem todos os ingredientes. Se achar que a massa está muito pesada, acrescentar um pouco mais de café ou água.

Deixar repousar por cerca de 30 minutos, em local fresco.

Passar a massa por um passador/coador.

Aquecer muito bem uma frigideira antiaderente. Reduzir o lume para fogo baixo e colocar uma porção de massa, em formato arredondado.

Quando a massa estiver a começar a secar nas bordas, é sinal de que está cozida. Virar a pancake com a ajuda de uma espátula e deixar cozinhar do outro lado.

Juntar alguns discos e servir, uns por cima dos outros, com mel e frutas frescas ou frutos secos (opcional).

Organização



Financiado pela
União Europeia



Cofinanciamento



Implementação

Apoio:



SÃO TOMÉ E
PRÍNCIPE



afap



BANCO MUNDIAL

Receitas

Cozinha ao Vivo com Produtos da Terra

Com o Chef Augusto Lima, a Chef
Vilma Vilela e os Alunos da Escola de
Hotelaria e Turismo de STP

Coxa de Frango com Molho de Café

Ingredientes:

- 8 pernas de frango (Coxas e sobrecoxas, separadas e sem pele)
- 2 cebolas (Grandes e picadas)
- 3 dentes de alho (Cortados em lâminas)
- 3 tomates (Maduros, vermelhos e grandes)
- 1 raminho de alecrim
- 20 azeitonas pretas (sem caroços)
- 6 colheres de sopa de café líquido de STP (forte e sem açúcar)
- 3 colheres de sopa de azeite de palma
- Tempra Q.b (pimenta da terra moída na hora)
- Vinagre de banana Q.b
- Sal Q.b

Como fazer:

Retirar a pele às pernas de frango.

Desossar e temperar com sal, pimenta, alecrim desfolhado e vinagre de banana.

Deixar marinar/descansar por cerca de 15 a 30 minutos, dentro do frigorífico.

Corar o frango numa frigideira com metade do azeite. Reservar.

Num tacho médio, refogar no restante azeite a cebola e o alho. Deixar dourar e acrescentar o tomate e as azeitonas.

Deixar cozinhar por breves minutos e acrescentar a carne e o café. Deixar cozinhar até que fique macia e o molho apurado.

Organização



Financiado pela
União Europeia



Cofinanciamento



Implementação

Apoio:



BANCO MUNDIAL

Receitas

Cozinha ao Vivo com Produtos da Terra

Com o Chef Augusto Lima, a Chef
Vilma Vilela e os Alunos da Escola de
Hotelaria e Turismo de STP

Bombom de Banana, Amendoim e Chocolate

Ingredientes:

- 150 gr. de banana seca
- 150 gr. de amendoim (Torrado e picado)
- 450 gr. de chocolate de leite (Derretido)
- 200 gr. de nibs de cacau (Picados, para panar os bombons no final)

Como fazer:

Cortar as bananas em pedaços pequenos/cubos.

Juntar o amendoim torrado, picado, e o chocolate.

Envolver tudo muito bem.

Moldar bolinhas e colocar em forminhas de papel.

Polvilhar com amendoim torrado picado.

Organização



Financiado pela
União Europeia



Cofinanciamento



Implementação

Apoio:



BANCO MUNDIAL

Receitas

Cozinha ao Vivo com Produtos da Terra

Com o Chef Augusto Lima, a Chef
Vilma Vilela e os Alunos da Escola de
Hotelaria e Turismo de STP

Carne de Porco com Pickles

Ingredientes:

- 800 gr. de perna de porco (Desossada)
- 6 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- 3 colheres de sopa de coentros
- Pimenta preta Q.b (Moída no momento)
- Vinagre de banana Q.b
- 1 chávena de chá de óleo de coco
- Pickles variados Q.b
- Sal Q.b.
- Abacaxi doce (Cortado em pedaços)

Como fazer:

Cortar a carne em cubos pequenos. Temperar com açafrão, cominho, colorau, pimenta, sal e vinagre de banana.

Deixar a marinar por cerca de 15 a 30 minutos no frigorífico ou em local fresco, tapado.

Aquecer a gordura e juntar os alhos descascados, o louro, os ramos da erva mosquito e a carne, sem retirar nenhum líquido. Cozinhar a carne por cerca de 5 minutos.

Retirar a carne para um prato com alguma da gordura e juntar os pickles, cortados em pedaços pequenos.

Juntar os coentros picados. Servir com gomos de laranja doce ou de abacaxi.

Organização



Financiado pela
União Europeia



Cofinanciamento



Implementação

Apoio:



Receitas

Cozinha ao Vivo com Produtos da Terra

Com o Chef Augusto Lima, a Chef
Vilma Vilela e os Alunos da Escola de
Hotelaria e Turismo de STP

Creme de Farinha de Mandioca com Banana Seca

Ingredientes:

- 300 gr. de farinha de mandioca
- 150 gr. de banana seca
- 1 L de leite
- 1 limão da terra (Casca)
- Açúcar Q.b
- Canela em pó Q.b (Para polvilhar)

Como fazer:

Juntar tudo num tacho e cozer em lume médio, mexendo sempre com uma colher de madeira, até que esteja pronto.

Dividir por tacinhas e guardar no frigorífico por cerca de 2 horas, antes de servir, polvilhado com canela.

Organização



Financiado pela
União Europeia



Cofinanciamento



Implementação

Apoio:



BANCO MUNDIAL