

MINISTÉRIO DA CULTURA E INSTITUTO EMPREENDE AÍ APRESENTAM

COZINHA MULTICULTURAL

Empreendendo na gastronomia

Ministério da Cultura e Instituto Empreende Aí apresentam

COZINHA MULTICULTURAL

Empreendendo na gastronomia



Patrocínio:



Realização:



MINISTÉRIO DA
CULTURA



Coordenação de Geral e Coordenação de Projetos

Luis Henrique Coelho da Silva
Jennifer Rodrigues da Silva

Coordenação de Pesquisa

Ana Carolina de Carvalho Viotti

Pesquisa

Ana Carolina de Carvalho Viotti, Gabriel Ferreira Gurian, Rafael Afonso Gonçalves e Vitória Marchetto.

Texto

Ana Carolina de Carvalho Viotti, Gabriel Ferreira Gurian e Rafael Afonso Gonçalves

Revisão Texto

Erika Fischer

Coordenação Editorial

Gabriel Ferreira Gurian

Design Gráfico

Gabriel Zanco Sabin

E-Book

Gabriel Zanco Sabin

Audiolivro

Vias Abertas - Comunicação, Cultura e Inclusão

Gráfica

Forma Certa Gráfica Digital Ltda

Sumário

Assados e grelhados

Asado / Parrillado.....	6
Shawarma.....	7
Kabab we kofta.....	8
Griot.....	9

Cozidos e ensopados

Yassa poulet.....	10
Moamba de galinha.....	11
Harira.....	11
Soup Joumou.....	13
Calulu.....	14
Tagine.....	15
Ropa Vieja.....	16

Massas e pães

Empanadas.....	18
Chipa.....	19
Arepas.....	20
Arepas venezuelanas.....	20
Arepas colombianas.....	21

A mandioca e o milho

Bori bori (Vori vori).....	22
Funge.....	23
Sopa paraguaia.....	23
Temales.....	24
Tamales clombianos.....	24
Tamales Cubanos.....	25

Arroz e outros grãos

Bandeja paisa.....	26
Arroz con pollo.....	27
Thieboudienne (Ceebu jën).....	28
Cuscuz.....	29
Kabuli Palau (Qabuli Pulao).....	30

Doces e sobremesas

Mazamorra paraguaya.....	31
Bonbon Siwo.....	31
Flan de leche.....	32
Thiakry / Dégué.....	33

Bebidas

Tereré.....	34
Karkadé.....	35
Papelón con limón.....	35
Doogh.....	36

Apresentação

Este é um livro de receitas. Mas não apenas. Cada prato aqui reúne muito mais do que medidas e instruções: guarda lembranças, percursos e encontros. É pela comida que se contam histórias de migração, de pertencimento e de memória.

*As receitas chegaram a **Rio Verde (GO)**, **Toledo (PR)** e **Uberlândia (MG)** junto com populações vindas de diferentes partes do mundo. Vieram nas malas, nas conversas, nos gestos repetidos à beira do fogão. Foram adaptadas, reinventadas, disputadas e compartilhadas, até se misturarem aos ingredientes e gostos do Brasil.*

*Ao longo destas páginas, a **arepa venezuelana** divide espaço com o **asado argentino**, a **chipa paraguaia**, o **griot haitiano**, a **bandeja paisa colombiana**, a **ropa vieja cubana**, o **thieboudienne senegalês**, o **shawarma egípcio**, a **moamba de galinha angolana**, o **cuscuz marroquino** ou o **kabuli palau afegão**. Em comum, todos falam de deslocamento e transformação: o prato nunca é idêntico ao de origem, mas carrega algo dela.*

Não é possível separar totalmente o que é “de lá” e o que é “daqui”. O milho, a mandioca, a banana e as carnes atravessam fronteiras e aparecem em diferentes formas e com diferentes nomes. Do milho em pães, bolos ou tamales; da mandioca em farinhas e pães de polvilho; da banana frita, cozida ou amassada; às carnes preparadas em churrascos, guisados e ensopados. Os mesmos ingredientes, com o toque especial de cada lugar, costumam histórias que conectam continentes.

Cada receita é, ao mesmo tempo, tradição e reinvenção. É o passado que se atualiza a cada vez que se acende o fogo, se corta a cebola, se amassa a massa. Cozinhar e comer juntos é também construir comunidade: em cada prato partilhado, um gesto de acolhida; em cada sabor reconhecido, um elo de pertencimento.

Antes de começar o preparo, vale um combinado. Toda cozinha tem seus segredos e seus jeitos — e este livro respeita isso. As medidas são as do cotidiano: xícaras, colheres e copos, como se faz em casa. Quando for preciso mais precisão, aparecem gramas ou mililitros. Ainda assim, lembre-se: cada cozinha tem suas manias. Ajuste sem medo.

Leia a receita inteira antes de começar. Cada prato traz o rendimento, o tempo de preparo e o grau de dificuldade, seguidos da lista de ingredientes e de um passo a passo simples, numerado, para não se perder no caminho. Alguns ingredientes talvez não sejam fáceis de encontrar. Quando foi o caso, sugerimos substituições possíveis no Brasil — afinal, cozinhar também é improvisar. O importante é manter o espírito do prato, mais do que a rigidez da receita.

E então, mãos na massa. Aqui não existe certo ou errado: experimente, adapte, invente. Cada vez que alguém refaz uma receita, ela ganha um novo sotaque. É assim que a tradição continua viva.

Não conhece nenhuma dessas receitas? Então se acomode, tome nota e prepare você mesmo este banquete multicultural. O convite está feito: experimente, adapte, invente. Leve para a sua mesa um pouco dessas histórias. Porque a cozinha é sempre movimento — e nela cabem todos!

Os autores

Aproveitamento integral dos alimentos e combate ao desperdício

Cozinhas migrantes como saberes do cotidiano

Falar em desperdício de alimentos é falar de escolhas, de modos de cozinhar e de formas de relação com o que se come. Estima-se que uma parcela significativa dos alimentos produzidos no mundo não chega a ser consumida, perdendo-se ao longo das cadeias de produção, comercialização e, sobretudo, no cotidiano doméstico. O desperdício ocorre quando alimentos próprios para o consumo são descartados. Está ligado, muitas vezes, à padronização dos hábitos alimentares e à perda de saberes culinários tradicionais, que ensinavam a reconhecer tempos, texturas e possibilidades de reaproveitamento. Já o aproveitamento integral propõe o uso consciente dos ingredientes em sua totalidade: cascas, folhas, talos, caldos, sobras e preparos reaproveitados.

Essas noções não são novas. Muito antes de se tornarem tema de debates contemporâneos sobre sustentabilidade, elas já faziam parte das práticas de cozinhas populares, camponesas e migrantes. Em contextos marcados por deslocamento, instabilidade econômica e adaptação a novos territórios, cozinhar sempre significou fazer render, transformar o pouco em suficiente e não desperdiçar o alimento disponível. É nesse sentido que a cozinha migrante oferece uma chave fundamental para pensar o tema.

Nas receitas reunidas neste livreto, observa-se justamente o contrário: pratos que nascem da reutilização de sobras, do cozimento prolongado, do uso integral de grãos, carnes e vegetais. Preparos como a Ropa Vieja, o Yassa poulet, o Calulu ou a Moamba de galinha, que vocês conhecerão a seguir, são exemplos de como carnes desfiadas, folhas variadas, ossos e caldos ganham nova vida em ensopados ricos e compartilháveis.

Aproveitamento integral: cozinhar com atenção e memória

O aproveitamento integral dos alimentos não se resume a evitar o desperdício, mas envolve uma lógica culinária mais ampla, que articula economia doméstica, criatividade e memória. Utilizar um ingrediente por completo significa conhecer suas partes, seus tempos de preparo e suas possibilidades de transformação.

No milho e na mandioca, por exemplo, essa lógica é central. Receitas deliciosas, como o Bori bori, o Funge, a Sopa paraguaia e os diversos Tamales aqui presentes mostram como grãos, farinhas, massas e caldos são aproveitados sem descarte, muitas vezes utilizando folhas, palhas e líquidos do cozimento como parte essencial do preparo. O mesmo ocorre com pratos à base de

arroz e outros grãos, como o Thieboudienne e o Kabuli Palau, nos quais o caldo, os legumes e as sobras são incorporados ao prato final.

Como evitar o desperdício no cotidiano

As cozinhas migrantes ensinam, sobretudo, por meio da prática. Algumas estratégias recorrentes presentes nas receitas aqui reunidas incluem:

- Planejamento do preparo: cozinhar quantidades pensadas para mais de uma refeição, reaproveitando pratos no dia seguinte, como ocorre com molhos, carnes e ensopados;
- Transformação das sobras: carnes assadas e grelhadas, como o Asado, o Kabab we kofta ou o Griot, podem ser desfiadas e reutilizadas em recheios, arroz ou cozidos;
- Uso de caldos e líquidos de cozimento: base para sopas como a Harira ou a Soup Joumou, que concentram sabor e nutrientes;
- Valorização de partes menos usuais: folhas, sementes e cascas que permanecem no preparo, enriquecendo o prato;
- Cozimento coletivo e partilha: preparar e comer juntos reduz excessos e reforça o cuidado com o alimento.

Cozinhas migrantes e ética do cuidado

Muitas receitas migrantes não surgem da abundância, mas da necessidade de adaptação. Migrar é, muitas vezes, cozinhar com o que se encontra, substituir ingredientes, ajustar técnicas e reaproveitar alimentos disponíveis. Esse saber, longe de ser improvisado desordenado, é resultado de conhecimento acumulado, transmitido entre gerações.

Pensar o desperdício de alimentos a partir da Cozinha Multicultural é, portanto, reconhecer que há saberes consolidados no cotidiano das migrações que oferecem respostas práticas a desafios contemporâneos. Essas cozinhas ensinam, é claro, técnicas, mas principalmente atitudes: atenção ao alimento, respeito ao trabalho envolvido em sua produção e valorização do ato de cozinhar como gesto de cuidado.

Ao incluir esta seção, reafirmamos nosso compromisso com a partilha de saberes e com a valorização das cozinhas migrantes não apenas como expressão cultural, mas como fonte de aprendizado social. Cozinhar sem desperdiçar é, afinal, uma forma de memória em ação e uma maneira concreta de transformar o cotidiano.

Parrilla é o nome dado na Argentina (e também no Uruguai) tanto para a grelha quanto para o próprio churrasco feito nela.

Como equipamento: é uma grelha de ferro, geralmente inclinada, colocada sobre as brasas. Essa inclinação permite que a gordura da carne escorra sem cair diretamente no fogo, evitando labaredas e deixando o cozimento mais lento e uniforme. Muitas vezes a parrilla vem com mecanismo de manivela, que regula a altura da grelha em relação ao fogo.

Como prática social: "hacer un asado en la parrilla" é preparar carnes, linguiças e miúdos lentamente sobre essa grelha, reunindo família e amigos. A palavra parrillada se refere ao conjunto de carnes variadas assadas ali.

O **chimichurri** é um molho cru de ervas, alho e especiarias, muito usado na Argentina e no Uruguai para acompanhar carnes assadas. Seu frescor e acidez equilibram a gordura dos cortes bovinos, e por isso é presença indispensável nas parrilladas. Prepara-se com salsinha, orégano, alho, pimenta, azeite e vinagre de vinho tinto, misturados e deixados em repouso para que os sabores se integrem.

Assados e grelhados: Asado / Parrillada

O asado é mais que um prato: é um ritual social na Argentina. Preparado em fogo de chão ou em **parrilla**, reúne cortes variados de carne bovina, linguiças e miúdos, temperados de forma simples, geralmente apenas com sal. É uma tradição que marca encontros familiares e amistosos, e guarda semelhanças com o churrasco brasileiro.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h30 a 2h



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 1,2 kg de carne bovina variada (costela, vazio, fraldinha, entrecôte)
- 2 linguiças frescas
- 2 coxinhas da asa de frango
- Sal grosso a gosto
- Molho **chimichurri** para acompanhar

Preparo

1. Prepare brasas firmes com lenha ou carvão. O calor deve ser constante, sem chamas altas.
2. Esfregue sal grosso nos cortes de carne. Nada além disso é tradicionalmente usado.
3. Coloque as carnes na grelha ou no espeto, mantendo altura suficiente para que cozinhem devagar.
4. Vire os pedaços poucas vezes, permitindo que as carnes assem por dentro e criem crosta dourada por fora.
5. Asse as linguiças até dourarem e soltarem suco.
6. Corte as carnes em tiras ou pedaços e sirva quentes, acompanhadas de pão, saladas ou chimichurri.



azerbaijan.stockers / freepik


Shawarma

O shawarma é um dos pratos de rua mais conhecidos em cidades árabes e mediterrâneas, especialmente no Egito, no Líbano e na Síria. Consiste em carne marinada com especiarias e assada lentamente em espetos, depois cortada em fatias finas e servida em pão sírio com molhos e vegetais. No Egito, tornou-se parte do cotidiano urbano, lembrando em muitos aspectos os sanduíches e churrascos populares no Brasil.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h

 (mais o tempo da marinada)

Dificuldade: Média



Ingredientes

- 600 g de carne bovina, de cordeiro ou frango em tiras
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- ½ colher (chá) de canela em pó
- Sal a gosto
- Pão árabe ou pão pita para servir

Acompanhamentos: tomate, cebola roxa, pepino em tiras, molho de **tahine** ou iogurte.

Preparo

1. Misture o iogurte, o suco de limão, o azeite, o alho e as especiarias. Envolve a carne nessa mistura e deixe marinar por pelo menos 2 horas (idealmente de um dia para o outro, na geladeira).
2. Aqueça uma frigideira larga ou grelha. Cozinhe as tiras de carne em fogo alto até dourarem por fora e ficarem macias por dentro.
3. Aqueça os pães rapidamente. Recheie com a carne fatiada, legumes frescos e molho de tahine ou iogurte.
4. Feche como sanduíche e sirva quente.

Tahine (ou tahini) é uma pasta cremosa feita a partir de sementes de gergelim tostadas e moídas. É muito usada em cozinhas do Mediterrâneo Oriental e do Norte da África. Tem sabor marcante, levemente amargo e tostado, e funciona como base de molhos, cremes e pastas.



KamranAydinov | freepik

Kabab we kofta

No Egito, os espetinhos de carne fazem parte das refeições coletivas e das comidas de rua. O *kabab* é feito a partir de cubos de carne (normalmente cordeiro ou boi) assados na brasa. Já a *kofta* ou *cafta* é carne moída temperada com especiarias, moldada em formato alongado no espeto. Servidos com pão, saladas e molhos, lembram muito o costume brasileiro do churrasquinho.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50min

Dificuldade: Média



Ingredientes

Para o kabab (cubos de carne):

- 500 g de carne de cordeiro ou bovina em cubos médios
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino
- Sal a gosto

Para a kofta (carne moída):

- 500 g de carne moída de cordeiro ou bovina
- 1 cebola pequena bem ralada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- ½ colher (chá) de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto

Para servir:

- Pão árabe ou pão pita
- Molho de iogurte com hortelã (opcional)
- Salada de tomate, pepino e cebola

Preparo

1. **Kabab:** Tempere os cubos de carne com azeite, limão, cominho, páprica, pimenta e sal. Deixe marinar por 1 hora.
2. Monte os espetos e asse em brasa ou grelha quente até a carne dourar por fora e ficar macia por dentro.
3. **Kofta:** Misture bem a carne moída com a cebola, a salsinha e os temperos. Modele em espetinhos alongados, pressionando bem para fixar.
4. Asse na grelha ou no forno alto até dourar, virando para assar por igual.
5. Coloque os espetos em pratos com pão aquecido, salada fresca e molho de iogurte, se desejar.

KamranAydinov | freepik



Griot

O griot é considerado o prato nacional do Haiti. Preparado com carne de porco marinada em temperos cítricos e depois frito até dourar, costuma ser servido em festas e celebrações. O frescor do limão e da laranja equilibra a gordura da carne, lembrando marinadas usadas também em pratos brasileiros.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 2h



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 1 kg de carne de porco (lombo ou pernil) em cubos médios
- Suco de 2 limões
- Suco de 1 laranja
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picada
- 1 pimenta dedo-de-moça (ou pimenta haitiana Scotch Bonnet, se disponível), sem sementes e picada
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para fritar:

- Óleo suficiente para imersão

Preparo

1. Coloque os cubos de carne em uma tigela. Tempere com suco de limão, suco de laranja, alho, cebola, pimenta, louro, sal e pimenta. Misture bem e deixe marinar por pelo menos 1 hora (idealmente de um dia para o outro).
2. Cozinhe a carne marinada em panela com a própria mistura e um pouco de água, em fogo médio, até ficar macia (cerca de 40 minutos). Escorra e reserve.
3. Aqueça óleo abundante em uma panela funda e frite os pedaços de carne até ficarem bem dourados e crocantes por fora.
4. Escorra em papel toalha e sirva acompanhado de **pikliz** e banana frita.



Léa-Kim Châteauneuf | Wikimedia Commons

O **Pikliz** é uma conserva picante típica do Haiti, preparada com repolho, cenoura, cebola, pimentão e pimentas fortes em vinagre e suco de limão. Crocante e ácida, é servida ao lado de carnes fritas, como o griot, equilibrando a gordura com frescor e ardência.

A **marinada** é uma mistura líquida de temperos usada para envolver carnes, peixes ou vegetais antes do cozimento. Pode levar suco de limão ou vinagre, azeite, ervas e especiarias. O ácido ajuda a amaciar, enquanto os temperos penetram no alimento, deixando-o mais saboroso. O segredo é o tempo de descanso: quanto mais longo, mais intensa fica a infusão de sabores - e sempre na geladeira, para manter a segurança e garantir frescor.

Cozidos e ensopados: Yassa poulet

Um dos pratos mais conhecidos do Senegal, leva frango marinado em suco de limão e cebolas, que depois é refogado até criar um molho espesso e aromático. É servido com arroz branco, em refeições que reúnem família e amigos. Sua acidez e frescor lembram **marinadas** também comuns no Brasil, especialmente nas regiões litorâneas.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 1 frango inteiro cortado em pedaços (cerca de 1,2 kg)
- Suco de 4 limões
- 4 cebolas grandes fatiadas em rodela finas
- 4 dentes de alho amassados
- 1 pimenta dedo-de-moça ou malagueta, sem sementes, picada
- 4 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de arroz branco cozido, para acompanhar

Preparo

1. Para a marinada, tempere o frango com o suco de limão, metade das cebolas, o alho, a pimenta, sal e pimenta-do-reino. Misture bem e deixe marinar por pelo menos 1 hora na geladeira (idealmente 4 horas).
2. Aqueça o óleo em uma panela larga e doure os pedaços de frango, retirando-os em seguida e reservando.
3. Na mesma panela, refogue o restante da cebola até caramelizar levemente. Acrescente o frango novamente, o louro e a marinada.
4. Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o frango ficar macio e o molho reduzir (cerca de 40 minutos).
5. Retire o louro, ajuste o sal e sirva acompanhado de arroz branco.

Moamba de galinha

A moamba de galinha é um dos pratos nacionais de Angola. Preparada com frango, **azeite de dendê**, quiabo e, às vezes, abóbora, é servida com funge de mandioca ou de milho. É uma receita que atravessou o Atlântico e deixou marcas na cozinha afro-brasileira, em pratos que também combinam dendê, quiabo e frango.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h20



Dificuldade: Média



Também chamado de óleo de palma, é extraído da polpa do **dendê**, fruto da palmeira originária da África. Tem cor alaranjada intensa e sabor marcante, usado em pratos tradicionais de Angola e também na Bahia, como nas moquecas e no acarajé.

Ingredientes

- 1 frango cortado em pedaços (cerca de 1,2 kg)
- Suco de 1 limão
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates maduros picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- ½ xícara (chá) de azeite de dendê
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 300 g de quiabo cortado em pedaços grandes
- 200 g de abóbora em cubos (opcional)
- 2 folhas de louro
- 1 pimenta malagueta (ou dedo-de-moça), inteira
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água quente o quanto baste

Para acompanhar:

- **Fung** e de mandioca ou de milho

Confira a receita na página 23.

Preparo

1. Tempere o frango com suco de limão, alho, sal e pimenta. Deixe descansar por 30 minutos na geladeira.
2. Aqueça o dendê com o óleo vegetal em uma panela grande. Doure os pedaços de frango e retire-os.
3. Na mesma panela, refogue a cebola e o tomate até desmanchar. Acrescente o extrato de tomate, o louro e a pimenta.
4. Volte o frango para a panela, cubra com água quente e cozinhe em fogo médio até a carne amaciar (cerca de 40 minutos).
5. Adicione o quiabo e a abóbora (se usar) e cozinhe por mais 15 minutos, até os legumes ficarem macios e o molho encorpado.
6. Ajuste o sal e sirva a **moamba** bem quente, acompanhada de funge.

Em quimbundo, língua falada em Angola, **moamba** significa, entre outras coisas, “ensopado” ou “guisado”.



Rui Gabriel Correia | Wikimedia Commons

Harira

A *harira* é uma sopa tradicional do Marrocos, também presente em outros países do Magrebe. Nutritiva e cheia de sabor, é especialmente importante durante o **Ramadã**: costuma ser a primeira refeição ao pôr do sol, servida com tâmaras e doces de mel. O nome vem do árabe *harara*, que significa “quente” ou “calor”. Cada família prepara a sua versão, o que faz da *harira* um prato de fé, memória e aconchego.

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 200 g de carne bovina em cubos pequenos (opcional, pode ser feita só com legumes)
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 3 tomates maduros picados (ou 1 lata de tomate pelado)
- ½ xícara (chá) de lentilhas secas
- ½ xícara (chá) de grão-de-bico (deixado de molho de véspera)
- ½ xícara (chá) de salsaõ picado
- ½ xícara (chá) de coentro fresco picado
- ½ xícara (chá) de salsinha fresca picada
- ½ xícara (chá) de arroz ou macarrão curto (como cabelo de anjo)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de açafraõ-da-terra

- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água ou caldo de carne/legumes o quanto baste
- Fatias de limão para servir

Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
2. Acrescente a carne (se usar) e sele rapidamente.
3. Junte os tomates, o salsaõ, o coentro e a salsinha. Refogue por alguns minutos.
4. Adicione o grão-de-bico, as lentilhas e cubra com bastante água ou caldo. Tempere com gengibre, canela, açafraõ-da-terra, sal e pimenta.
5. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 hora, até que o grão-de-bico esteja macio.
6. Acrescente o arroz ou o macarrão e cozinhe até ficar macio. Ajuste o sal.
7. Sirva a sopa quente, finalizada com mais coentro fresco e fatias de limão.

انهاريا | Wikimedia Commons



Soup Joumou

A *Soup Joumou* é considerada o prato da independência haitiana. Preparada tradicionalmente no dia 1º de janeiro, data da libertação do Haiti em 1804, simboliza liberdade e resistência. O nome vem da palavra francesa *soupe* (sopa) e do termo crioulo haitiano *joumou*, que significa abóbora. Ou seja, literalmente, “sopa de abóbora”. Essa abóbora (geralmente a moranga ou cabotiá) é a base do prato, que depois recebe carne e outros legumes. Hoje, é uma receita de celebração nacional.

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 2h



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 1 kg de abóbora (moranga ou cabotiá), descascada e picada
- 500 g de carne bovina (acém ou músculo) em cubos
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 cenouras em rodelas
- 2 batatas em cubos
- 1 talo de salsão em fatias
- 1 repolho pequeno em pedaços
- 150 g de macarrão curto
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água o quanto baste

Preparo

1. Tempere a carne com sal, pimenta, alho e suco de limão.
2. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure a carne. Acrescente a cebola e refogue.
3. Junte a abóbora, cubra com água e cozinhe até ficar macia. Retire, bata no liquidificador e devolva o purê à panela.
4. Acrescente cenoura, batata, salsão e louro. Cozinhe até os legumes ficarem quase macios.
5. Junte o macarrão e o repolho. Cozinhe até tudo estar bem cozido, ajustando a água se necessário.
6. Finalize com tomilho, sal e pimenta. Sirva bem quente.



Ancanon84 | Wikimedia Commons

Maniçoba

Prato de origem indígena, incorporado às festas do Círio de Nazaré. As folhas de mandioca (maniva) são trituradas e cozidas por vários dias, geralmente, sete. Esse processo é muito importante para assegurar a remoção do ácido cianídrico, substância tóxica para humanos, presente nas variedades “bravas” da planta. Na região norte do Brasil, especialmente no Pará, onde é prato típico, costuma-se servir a maniçoba com carnes variadas.

Calulu

O calulu é um ensopado típico de Angola, preparado com peixe seco, legumes e folhas verdes, sempre servido com funge. Traz em si marcas da colonização: o bacalhau foi introduzido pelos portugueses e a mandioca, raiz americana, levada para a África no período colonial. Hoje, o prato que é símbolo da cozinha angolana carrega a memória dessa história colonial de imposições, trocas forçadas e adaptações, que produziram novas tradições. No Brasil, ressoa em ensopados como a peixada e no uso das folhas de mandioca em pratos regionais, como a **maniçoba**.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 500 g de peixe seco (como bacalhau) dessalgado
- 200 g de peixe fresco (opcional)
- 200 g de camarão seco (opcional)
- 1 cebola grande picada
- 3 tomates maduros picados
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de azeite de dendê
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- 200 g de abóbora em cubos
- 200 g de maniçoba (ou espinafre, como substituto)
- 1 berinjela em cubos
- 2 quiabos em rodela grossas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água quente o quanto baste

Para acompanhar:

- Funge de mandioca ou de milho

Confira a receita na página 23.

Preparo

1. Dessalgue o peixe seco em água fria, trocando a água várias vezes ao longo de 12 horas. Escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo de dendê e o óleo vegetal em uma panela grande. Refogue a cebola, o alho e o tomate até formar um molho grosso.
3. Acrescente o peixe seco, o peixe fresco (se usar) e o camarão. Misture bem.
4. Adicione a abóbora, a berinjela, o quiabo e a maniçoba ou as folhas de espinafre. Cubra parcialmente com água quente.
5. Deixe cozinhar em fogo baixo por 40-50 minutos, até os legumes estarem macios e o caldo encorpado.
6. Ajuste o sal e a pimenta. Sirva o calulu bem quente, acompanhado de funge.

Jrobat0 | Wikimedia Commons



Tagine

O **tagine** é um cozido lento de carnes, legumes e especiarias, preparado em panela de barro de mesmo nome, com tampa cônica que conserva o vapor. Símbolo da cozinha marroquina, o prato combina cordeiro, frango ou boi a especiarias como açafrão, gengibre, canela e cominho. Servido com pão ou cuscuz, lembra os cozidos brasileiros que também reúnem carne, legumes e caldo aromático, embora com outros temperos.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h30 a 2h



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 800 g de carne de cordeiro em pedaços (pode-se usar frango ou boi)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 tomates maduros picados
- 2 cenouras em rodela grossas
- 1 abobrinha em pedaços grandes
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de **açafrão-da-terra**
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água quente o quanto baste
- Coentro fresco para finalizar

Preparo

1. Aqueça o azeite no fundo do tagine (ou panela de barro/funda com tampa). Doure a carne em fogo médio.
2. Acrescente a cebola e o alho, refogando até ficarem transparentes.
3. Junte os tomates e os temperos secos, mexendo bem.
4. Acrescente as cenouras, a abobrinha e, se quiser, as azeitonas.
5. Cubra parcialmente com água quente. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 1h30, até a carne estar bem macia e os legumes cozidos.
6. Finalize com coentro fresco e sirva acompanhado de pão ou **cuscuz marroquino**.

A palavra **cuscuz** vem do termo árabe *kus-kus* ou *seksu*, que significa algo como “feito em bolinhas”, referência ao grão de trigo duro transformado em sémola. No Magrebe (Marrocos, Argélia, Tunísia), designa tanto o cereal quanto o prato preparado com ele. No Brasil, a palavra ganhou novos sentidos: passou a nomear processo semelhante feito com milho ou mandioca, já realizado pelas populações originárias.

O nome **tagine** não se refere apenas ao prato, mas também à panela em que ele é preparado. Feita de barro, tem base larga e tampa cônica, que mantém o vapor circulando e concentra os aromas durante o cozimento lento. Além de utensílio de cozinha, é um símbolo da hospitalidade marroquina, usado em encontros familiares e refeições coletivas.

Açafrão-da-terra

Também chamado de cúrcuma, é um rizoma da mesma família do gengibre, muito usado para colorir e aromatizar pratos. Tem sabor terroso e levemente amargo, e dá o tom amarelo intenso de ensopados e arroz. É diferente do açafrão verdadeiro (feito dos estigmas da flor *Crocus sativus*), mas se tornou ingrediente essencial em muitas cozinhas, inclusive a brasileira.



freepik | freepik

Ropa vieja 🇨🇺

Não se engane pelo nome: *ropa vieja*, em espanhol, significa “roupa velha”. Esse prato é, na verdade, um dos maiores símbolos da culinária cubana. A carne bovina é cozida lentamente até desfiar em tiras longas, depois refogada em molho de tomate com pimentões e especiarias. Dá pra falar que ele ocupa, em Cuba, um lugar semelhante ao da carne de panela ou do ensopado no Brasil.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 2h



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 700 g de carne bovina (acém, peito ou paleta)
- 1 folha de louro
- 1 cebola grande fatiada
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 pimentão verde em tiras
- 3 tomates maduros picados (ou 1 lata de tomate pelado)
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro ou salsinha fresca para finalizar

Preparo

1. Cozinhe a carne em panela de pressão com água, louro e um pouco de sal até ficar macia (cerca de 50 minutos após pegar pressão). Escorra, desfie em tiras longas e reserve.
2. Em uma panela larga, aqueça o óleo. Refogue a cebola, o alho e os pimentões até amaciarem.
3. Junte os tomates, o vinho e as especiarias. Deixe cozinhar até formar um molho encorpado.
4. Acrescente a carne desfiada e misture bem, deixando apurar em fogo baixo por 15 minutos.
5. Ajuste o sal e finalize com coentro ou salsinha. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e banana frita.

shustritka | Adobe Stock



Massas e pães: Empanadas

As *empanadas* estão entre os ícones culinários de vários países latino-americanos. Podem ser assadas ou fritas, com massas finas e recheios variados. Na Argentina, cada região tem a sua versão: as de Tucumán são menores e bem temperadas; em Salta, levam batata e às vezes azeitonas; em Mendoza, aparecem com especiarias mais marcantes. Fora da Argentina, também ganham identidades próprias: na Colômbia, são de milho e fritas; no Chile, maiores e geralmente recheadas de carne, ovo e azeitona; no Brasil, lembram os pastéis assados de festa. Apesar das diferenças, todas têm em comum a ideia de envolver carne, queijo ou vegetais em uma massa macia e saborosa.

Rendimento: 12 empanadas (4 porções)



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

Massa

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de manteiga ou banha (fria, em cubos)
- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de água morna (aproximadamente)
- 1 colher (chá) de sal

Recheio de carne tradicional

- 400 g de carne bovina moída grossa ou picada bem pequenininha na faca
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 2 ovos cozidos picados
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Massa

1. Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Acrescente a manteiga ou banha e esfarele com as pontas dos dedos até formar uma farofa.
2. Junte o ovo e adicione a água aos poucos, até obter uma massa lisa.
3. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos antes de usar.



freepik | freepik

O **repulgue** é a dobra feita à mão para fechar as empanadas argentinas. Ela garante que o recheio não escape e também funciona como um detalhe de identidade: cada região e cada família tem seu jeito próprio de fazer. O formato da dobra costuma indicar, também, o recheio que está dentro.

Recheio

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão até amaciarem.
2. Acrescente a carne e cozinhe até perder a cor avermelhada. Tempere com sal, pimenta, páprica e cominho.
3. Retire do fogo e, quando amornar, misture os ovos picados e as azeitonas.

Montagem

1. Abra a massa com um rolo até ficar fina e corte discos de cerca de 12 cm de diâmetro. Você pode usar um aro ou mesmo um pires ou prato de sobremesa para ajudar.
2. Coloque uma porção de recheio no centro, dobre ao meio e feche as bordas com as pontas dos dedos ou fazendo o clássico "**repulgue**".
3. Coloque em assadeira untada e asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25-30 minutos, até dourar.



Chipa

Seria a *chipa* uma prima do nosso pão de queijo? Muitos acham que sim. Ambos levam **polvilho** e queijo, resultando em pãezinhos elásticos e cheirosos. No Paraguai, a *chipa* costuma ser moldada como uma ferradura ou um “U” e tem presença marcante em festas religiosas, como a Semana Santa. Já no Brasil, o pão de queijo virou lanche diário e ganhou dezenas de variações regionais.

Rendimento: 20 unidades pequenas

Tempo de preparo: 1h



Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 500 g de polvilho doce
- 300 g de queijo meia-cura ralado
- 2 ovos
- 100 g de manteiga ou banha
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal

Preparo

1. Em uma tigela, misture o polvilho, o sal e a manteiga ou banha até formar uma farofa.
2. Acrescente os ovos e o leite aos poucos, mexendo até formar uma massa macia.
3. Junte o queijo ralado e misture bem.
4. Modele rosquinhas ou bolinhas pequenas.
5. Coloque em assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 25-30 minutos, até dourar levemente.
6. Sirva quentes ou em temperatura ambiente.



Cmasi | Wikimedia Commons

O **polvilho** é a fécula extraída da mandioca. Pode ser doce (usado logo após a extração) ou azedo (fermentado e depois seco). Essa diferença muda a textura das receitas: o polvilho doce deixa massas mais macias, como no caso da *chipa* ou de alguns pães de queijo; o polvilho azedo dá expansão e crocância, típico dos biscoitos de polvilho que “estouram” na boca.



Arepas

As arepas são discos de massa de milho cozidos na chapa, grelhados ou assados. Sua origem remonta a múltiplos povos indígenas que cultivavam e transformavam o milho muito antes da chegada dos colonizadores europeus.

Durante séculos, a massa foi feita em casa, moendo milho seco em pilões ou moinhos. Só nos anos 1950 surgiu, na Venezuela, a farinha de milho pré-cozida, invenção que revolucionou a prática: bastava misturar com água e sal para moldar as arepas. O sucesso foi imediato, transformando o prato em ainda mais cotidiano e acessível.

Na Venezuela, as arepas costumam ser mais espessas e recheadas; na Colômbia, variam em espessura, cor e sabor conforme a região; no Panamá, aparecem fritas ou assadas no café da manhã e jantar; na Bolívia, existem versões doces, feitas com milho fresco e queijo.

A arepa se tornou ícone gastronômico da Colômbia e da Venezuela, ainda que sua existência anteceda as fronteiras modernas desses países. Hoje, é parte inseparável da identidade culinária andina e caribenha, alimento cotidiano e ao mesmo tempo simbólico, que atravessa gerações, mesas simples e festas, sempre reafirmando pertencimento.

Arepas venezuelanas

Rendimento: 8 arepas (4 porções)



Tempo de preparo: 40min



Dificuldade: Fácil



Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de chá de farinha de milho pré-cozida
- 2 xícaras de chá de água morna
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

Recheio de **carne mechada**

- 400 g de carne bovina (acém, lagarto ou músculo)
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 2 tomates maduros picados
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde ou coentro fresco a gosto

Outros recheios possíveis: queijo branco fresco, frango desfiado, pernil, ovos mexidos.

Carne mechada é

como se chama a carne bovina cozida até ficar bem macia, desfiada e depois refogada em um molho feito de cebola, alho, pimentão, tomate e temperos como louro e cominho. O nome “mechada” vem do verbo mechar (“desfiar, separar em fibras”). É semelhante à “carne louca” no Brasil, mas com tempero característico.

Preparo

Massa

1. Misture a água morna e o sal em uma tigela. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo até obter uma massa macia que não grude nas mãos.
2. Deixe a massa descansar por 5 minutos coberta com um pano.
3. Modele 8 discos de cerca de 1 cm de espessura.
4. Doure em frigideira untada com óleo por 5 minutos de cada lado. Se desejar, finalize no forno pré-aquecido a 180 °C por 10 minutos.

Recheio de carne mechada

1. Cozinhe a carne em panela de pressão, coberta com água, louro e sal, por 30 minutos após pegar pressão.
2. Escorra, desfie e reserve.
3. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão.
4. Acrescente o tomate e deixe formar um molho.
5. Junte a carne desfiada, tempere com sal e pimenta e finalize com cheiro-verde ou coentro.

Montagem

1. Corte as arepas ao meio, sem separar totalmente, e recheie.
2. Sirva as arepas quentinhas - e bom apetite!

Arepas colombianas

Rendimento: 8 arepas (4 porções)



Tempo de preparo: 30min



Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho pré-cozida (branca ou amarela)
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou queijo fresco ralado (opcional)

Preparo

1. Misture a água e o sal em uma tigela.
2. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até formar uma massa macia que não grude nas mãos.
3. Se quiser, adicione manteiga ou queijo à massa para dar mais sabor.
4. Modele discos de cerca de ½ cm de espessura.
5. Grelhe em chapa ou frigideira quente, até dourar dos dois lados.
6. Sirva simples, com manteiga ou queijo, ou como acompanhamento de sopas e ensopados.

A **canja** nasceu de papas de arroz asiáticas, como o *congee* chinês e o *kanji* indiano. Com os portugueses, ganhou galinha e viajou pelo mundo. No Brasil colonial, foi incorporada à dieta dos doentes, e depois, no Império, chegou às mesas da corte e ficou conhecida até como “sopa do imperador”. Até hoje, é lembrada como prato de conforto, servido em dias frios ou como “remédio caseiro” para recuperar as forças.

A mandioca e o milho: Bori bori (Vori vori) 🇵🇷

O *Bori bori* é uma sopa paraguaia feita com caldo de frango e bolinhas de milho e queijo. É considerado prato de aconchego, servido em dias frios ou para fortalecer quem precisa de energia extra. Lembra uma **canja** brasileira, mas com o toque especial das bolinhas amarelas, que dão corpo e sabor ao caldo.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h



Dificuldade: Média



Ingredientes

Caldo

- 1 frango pequeno (cortado em pedaços)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates maduros picados
- 1 cenoura em rodelas
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água suficiente para cobrir

Bolinhas de milho

- 1 xícara (chá) de fubá ou farinha de milho fina
- 1 xícara (chá) de queijo ralado (meia-cura ou fresco bem firme)
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

Preparo

1. Em uma panela grande, coloque o frango, a cebola, o alho, o tomate, a cenoura e o louro. Cubra com água, tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo médio até o frango ficar macio (cerca de 40 minutos).
2. Retire o frango, desfie em pedaços grandes e reserve.
3. Coe o caldo, volte para a panela e mantenha aquecido.
4. Para as bolinhas, misture o fubá, o queijo, o ovo, a manteiga e o sal até formar uma massa firme. Modele pequenas bolinhas.
5. Coloque as bolinhas no caldo quente e cozinhe por cerca de 10 minutos, até ficarem macias e levemente firmes.
6. Acrescente o frango desfiado, ajuste o tempero e sirva bem quente.



Maeggi Paraguay | Unsplash

Funge

O *funge* é um pirão espesso preparado com farinha de mandioca ou de milho cozida em água quente até ganhar consistência. É acompanhamento indispensável para ensopados angolanos, como a moamba de galinha ou o calulu. Sua textura lembra o pirão brasileiro ou o **ugali** da África Oriental, mostrando como a mandioca e o milho se transformam em alimentos de base em várias partes do mundo.

O **ugali** é um prato básico da África Oriental (Quênia, Tanzânia, Uganda), feito cozinhando farinha de milho com água até virar uma massa firme.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 40min



Dificuldade: Fácil (mas exige braço para mexer!)



Ingredientes

- 2 litros de água
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca (ou de milho) fina
- 1 colher (chá) de sal

Preparo

1. Aqueça a água em uma panela grande até começar a ferver.
2. Abaixar o fogo e vá adicionando a farinha aos poucos, mexendo sempre com uma colher de pau.
3. Continue mexendo vigorosamente para evitar grumos, até formar um creme grosso e homogêneo.
4. Cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo de vez em quando, até o pirão ficar liso e consistente.
5. Sirva quente, acompanhando ensopados.

Sopa paraguaia

A *sopa paraguaia* de sopa não tem nada! É, na verdade, um bolo salgado de milho e queijo. Uns dizem que surgiu de um erro na cozinha, outros que esteve até em campos de batalha! O nome ficou, e hoje a sopa paraguaia é presença em festas e almoços familiares.

Rendimento: 8 porções



Tempo de preparo: 1h



Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de fubá fino ou farinha de milho
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 200 g de queijo meia-cura ralado (ou fresco bem firme)
- 1 cebola grande picada e refogada em 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de óleo ou manteiga derretida
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

1. Misture o fubá com o leite até hidratar bem.
2. Acrescente os ovos, o óleo (ou manteiga), o sal e a cebola refogada.
3. Junte o queijo ralado e misture bem.
4. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente.
5. Despeje a massa em uma assadeira untada.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 35-40 minutos, até dourar.
7. Sirva morna ou em temperatura ambiente, cortada em quadrados.



freepik | freepik

Tamales

Os *tamales* são preparos feitos de massa de milho recheada, embrulhada em folhas (geralmente de bananeira ou de milho) e cozida no vapor ou em água. Estão presentes em grande parte da América Latina, com nomes e sabores que mudam de país para país. Na Colômbia, os tamales são maiores, muitas vezes recheados com carne de porco, frango, legumes e até arroz, sempre cozidos em folha de bananeira. Em Cuba, aparecem em versão mais simples, com frango ou carne, lembrando pamonhas salgadas. No México, talvez sejam os mais conhecidos internacionalmente, recheados de carne de porco com molho de pimenta. No Brasil, a lógica ecoa nas nossas pamonhas, feitas de milho ralado fresco e embrulhadas também em folhas. Em todos os lugares, o gesto é o mesmo: enrolar, amarrar e cozinhar, transformando o milho em alimento de festa, partilha e memória.

Tamales colombianos

Rendimento: 6 tamales



Tempo de preparo: 2h (mais tempo de hidratação da massa)



Dificuldade: Alta (vários componentes e montagem)



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de milho pré-cozida
- 2 xícaras (chá) de caldo de frango quente
- ½ xícara (chá) de banha ou óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 300 g de frango em pedaços
- 300 g de carne de porco em cubos
- 1 cenoura em rodelas
- 1 batata em cubos
- ½ xícara (chá) de arroz cru lavado (opcional, usado em algumas regiões)
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- Folhas de bananeira limpas e passadas rapidamente na chama para amolecer

Preparo

1. Misture a farinha de milho com o caldo quente, a banha e o sal até formar uma massa macia. Reserve.
2. Tempere as carnes com sal, alho, cebola e pimentão. Refogue rapidamente para dourar levemente.
3. Para montar: sobre uma folha de bananeira, coloque uma porção da massa, acrescente pedaços de carne, legumes e um pouco de arroz (se for usar). Cubra com mais massa.
4. Dobre a folha formando pacotes e amarre bem com barbante.
5. Coloque os tamales em uma panela grande com água suficiente para cobri-los. Cozinhe em fogo médio por 1h30 a 2h.
6. Sirva quentes, desembulhando à mesa.

Tamales cubanos 🇨🇺

Rendimento: 8 tamales



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de milho ralado fresco (ou farinha de milho grossa hidratada)
- ½ xícara (chá) de banha ou óleo
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- 300 g de frango desfiado (ou carne de porco)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates maduros picados
- Folhas de milho secas (hidratadas em água) ou folhas de bananeira macias

Preparo

1. Se usar folhas de milho secas, deixe-as de molho em água morna até amolecerem. Se usar folhas de bananeira, passe-as rapidamente na chama do fogão para ficarem maleáveis.
2. Refogue a cebola, o alho e o tomate. Acrescente o frango (ou carne de porco), tempere com sal e cominho, e cozinhe até formar um recheio úmido.
3. Misture o milho ralado com a banha, o sal e um pouco de água, formando uma massa grossa.
4. Para montar: coloque uma porção de massa sobre a folha, acrescente um pouco do recheio e cubra com mais massa.
5. Feche os pacotes e amarre com barbante.
6. Cozinhe em vapor ou panela grande com água por cerca de 1 hora, até firmarem.
7. Sirva ainda quentes, desembrulhando à mesa.



freepik | freepik

O **chicharrón** é a barriga ou pele de porco frita até ficar bem crocante. Está presente em várias cozinhas da América Latina, cada uma com seu jeito de fazer. Na Colômbia, é peça central da bandeja paisa; no Brasil, lembra o nosso torresmo, servido em bares e almoços caseiros.

O **hogao** é um molho colombiano feito de cebola e tomate refogados em óleo, temperados com sal, pimenta e coentro. É usado para dar sabor a pratos do dia a dia, como arroz, feijão, ovos e arepas.

Arroz e outros grãos: Bandeja paisa

A *Bandeja Paisa* é um dos pratos mais tradicionais da Colômbia, típico da região de Antioquia. O nome vem da bandeja grande em que é servida e do termo “paisa”, usado para se referir aos habitantes dessa região. É uma refeição farta, que reúne arroz, feijão, carne moída, **chicharrón**, linguiça, ovo frito, abacate e banana. Não fica a cara do nosso “PF”, o “prato feito” no Brasil?

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 2h



Dificuldade: Alta (pela variedade de preparos)



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz branco
- 2 xícaras (chá) de feijão vermelho ou carioquinha cozido
- 300 g de carne moída refogada com cebola, alho, sal e pimenta
- 300 g de chicharrón
- 4 linguiças tipo fresca ou artesanal
- 4 ovos fritos
- 2 bananas-da-terra maduras, fritas em rodela
- 1 abacate maduro em fatias
- 4 colheres (sopa) de **molho hogao**
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

1. Arroz: prepare o arroz branco da forma que você está acostumado e reserve.
2. Feijão: cozinhe o feijão até ficar macio, temperando a gosto.
3. Carne moída: refogue a carne com cebola, alho, sal e pimenta.
4. Chicharrón: frite a barriga de porco em pedaços até ficar bem dourada e crocante.
5. Linguiça: grelhe ou frite as linguiças até dourarem por fora e cozinharem por dentro.
6. Banana: frite as rodela de banana-da-terra até ficarem caramelizadas.
7. Montagem: em uma bandeja ou prato grande, organize porções de arroz, feijão, carne moída, chicharrón, linguiça, ovo frito, banana e fatias de abacate. Finalize com uma colher de molho hogao sobre o arroz ou feijão.

Wilfredo Rafael Rodriguez Hernandez |
Wikimedia Commons



Arroz con pollo

O *Arroz con Pollo* é um dos pratos mais populares de Cuba e de vários países do Caribe. É um arroz amarelo, cozido junto com pedaços de frango e temperos que lhe dão cor e sabor. Muito parecido com a galinhada brasileira, é comida de casa, de domingo, servida em grandes panelas para toda a família.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h

Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 600 g de frango em pedaços (coxas e sobrecoxas)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 2 tomates maduros picados (ou 1 lata de tomate pelado)
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 1 colher (chá) de colorau ou açafreão-da-terra
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 xícaras (chá) de caldo de frango

Preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Em uma panela larga, aqueça o óleo e doure bem os pedaços de frango. Retire e reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o pimentão até amaciarem.
4. Acrescente o tomate, o colorau (ou açafreão-da-terra) e o louro, mexendo até formar um molho.
5. Volte o frango para a panela, junte o arroz e misture bem.
6. Acrescente o caldo quente, tampe parcialmente e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar macio e o líquido secar (cerca de 20 minutos).
7. Nos últimos minutos, acrescente as ervilhas. Ajuste o sal e sirva quente.

Thieboudienne (Ceebu jën)

O *Thieboudienne*, ou *Ceebu jën*, é talvez o prato mais emblemático do Senegal. Une arroz, peixe e legumes cozidos em um caldo temperado, que depois dá sabor aos grãos. Costuma ser servido em uma grande travessa, para todos comerem juntos, gesto que valoriza a partilha e a comunidade. Sua lógica lembra nossos arrozes de peixe, mas aqui ganha cores e aromas próprios da África Ocidental.

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 2h



Dificuldade: Alta (muitos ingredientes e etapas)



Ingredientes

- 1 kg de peixe fresco (garoupa, pargo ou similar), em postas grandes
- Suco de 1 limão
- 4 dentes de alho amassados
- 2 cebolas médias picadas
- 3 tomates maduros picados
- 2 cenouras grandes em pedaços
- 2 batatas-doces em pedaços
- ½ repolho pequeno cortado em pedaços grandes
- 1 pimentão verde em tiras
- 1 pimenta dedo-de-moça inteira (opcional)
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 3 xícaras (chá) de arroz de grão longo
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água quente o quanto baste

Preparo

1. Tempere o peixe com limão, sal, alho e pimenta. Reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar. Junte os tomates e o extrato de tomate, formando um molho.
3. Acrescente as cenouras, batata-doce, repolho e pimentão. Tempere com cominho, páprica, louro, sal e pimenta. Misture bem.
4. Adicione água suficiente para cobrir os legumes. Coloque o peixe por cima e cozinhe em fogo médio até os legumes amaciarem e o peixe estar cozido. Retire o peixe e os legumes com cuidado e reserve.
5. No caldo que restou na panela, junte o arroz lavado e escorrido. Cozinhe em fogo baixo até os grãos ficarem soltinhos e absorverem bem o sabor.
6. Sirva o arroz em uma travessa grande, colocando por cima as postas de peixe e os legumes.

Dormeroom1 | Wikimedia Commons



Cuscuz

O *cuscuz* é um dos pratos mais conhecidos do Magrebe, preparado com semolina de trigo cozida no vapor, servida com legumes e carne (cordeiro ou frango, às vezes boi ou peixe). Reúne em uma só travessa grãos soltinhos, caldo rico e pedaços de legumes coloridos, envoltos por uma quantidade de **especiarias** que só o Marrocos sabe misturar!

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de semolina de cuscuz
- 500 g de carne de cordeiro ou frango em pedaços
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 3 cenouras em pedaços grossos
- 2 abobrinhas em pedaços
- 2 nabos em pedaços
- 1 batata-doce média em cubos
- 1 punhado de grão-de-bico cozido
- 2 tomates maduros picados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de açafraão-da-terra
- ½ colher (chá) de canela em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Água ou caldo quente quanto baste
- Coentro fresco para finalizar

Preparo

1. Aqueça o azeite em uma panela grande. Refogue a carne até dourar.
2. Junte a cebola, o alho e os tomates, deixando formar um molho.
3. Acrescente as cenouras, abobrinhas, nabo e batata-doce. Tempere com as especiarias, sal e pimenta. Cubra com água ou caldo e cozinhe até a carne e os legumes ficarem macios.
4. Enquanto isso, hidrate o cuscuz: coloque a semolina em uma tigela grande, regue com 2 xícaras de água quente com sal, cubra e deixe descansar por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
5. Sirva o cuscuz em um prato grande, colocando por cima a carne, os legumes e o caldo. Finalize com grão-de-bico cozido e coentro fresco.

Especiarias são partes de plantas usadas para dar sabor, aroma e cor aos alimentos. Podem ser sementes (cominho, coentro), cascas (canela), raízes (gingibre, cúrcuma), flores (cravo) ou frutos secos (pimenta). Desde a Antiguidade, foram muito valorizadas e moveram rotas de comércio pelo mundo. Hoje, estão no nosso dia a dia: no arroz com açafraão-da-terra, no bolo com canela, no feijão com louro.

O **palau** (ou *pilaf*) faz parte de uma grande família de pratos de arroz cozidos em caldo com especiarias, presente da Ásia Central ao Mediterrâneo. No Afeganistão, o Kabuli Palau é o mais famoso, servido em casamentos e festas. Assim como a nossa galinhada ou o arroz de carreteiro, é um prato que simboliza fartura e celebração coletiva.

Kabuli Palau (Qabuli pulao)

O **Kabuli Palau** é considerado o prato nacional do Afeganistão. Trata-se de um arroz festivo cozido com especiarias e caldo, enriquecido com cenouras caramelizadas, passas e amêndoas. Geralmente leva cordeiro ou frango e é servido em ocasiões especiais. Assim como as galinhadas ou os arrozes de festa no Brasil, o prato combina sustento com celebração.

Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de **arroz basmati**
- 500 g de carne de cordeiro ou frango em pedaços médios
- 3 colheres (sopa) de óleo ou ghee
- 1 cebola grande fatiada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de cardamomo em pó
- ½ colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de açafraão-da-terra
- 2 cenouras grandes cortadas em tiras finas
- ½ xícara (chá) de passas
- ¼ xícara (chá) de amêndoas ou castanhas picadas
- Sal e pimenta a gosto
- 4 xícaras (chá) de água quente

Preparo

1. Lave o arroz basmati em água corrente até que a água saia quase transparente. Deixe de molho por 30 minutos e escorra.
2. Aqueça o óleo ou ghee em uma panela grande. Doure a cebola e o alho. Acrescente a carne e sele até dourar bem.
3. Junte o cominho, o cardamomo, a canela, o açafraão-da-terra, sal e pimenta. Mexa até liberar o aroma.
4. Acrescente a água quente, tampe parcialmente e cozinhe até a carne ficar macia (30-40 minutos). Retire a carne e reserve.
5. No caldo que restou na panela, adicione o arroz escorrido. Cozinhe em fogo baixo até secar e os grãos ficarem soltinhos.
6. Em uma frigideira à parte, refogue as tiras de cenoura em um pouco de óleo até caramelizarem levemente. Junte as passas e as amêndoas, mexendo por 2 minutos.
7. Monte o prato: espalhe o arroz no fundo, coloque a carne por cima e finalize com a mistura de cenouras, passas e amêndoas.

O **basmati** é uma variedade de arroz aromático cultivada no Afeganistão, Índia e Paquistão. Seus grãos são longos e soltam um perfume característico ao cozinhar, lembrando noz ou flores secas. Fica soltinho e leve, ideal para pratos de festa como o *palau*. Diferente do arroz agulhinha brasileiro, não gruda e não forma caldo.



Doces e sobremesas:

Mazamorra paraguaya

A mazamorra é um doce paraguaio feito com milho branco cozido lentamente até ficar macio, depois envolto em leite adoçado com açúcar mascavo. É simples, mas cheio de memória: aparece em festas populares e na mesa do dia a dia, sempre servido em tigelinhas que confortam o corpo e a alma. Bote reparo: ela tem ares de canjica – ou mugunzá! – brasileiro.

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 1h30



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de milho branco seco (canjica)
- 1 pau de canela
- 1 litro de água
- 200 g de açúcar mascavo (ou rapadura ralada)
- 1 litro de leite
- 1 pitada de sal

Preparo

1. Lave o milho e deixe de molho em água por pelo menos 12 horas. Escorra.
2. Cozinhe o milho com a água e o pau de canela até ficar bem macio (cerca de 1 hora).
3. Acrescente o leite, o açúcar mascavo e o sal. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até engrossar levemente (20-30 minutos).
4. Retire o pau de canela e sirva quente, morno ou gelado, em tigelinhas.

Bonbon Siwo

Esse doce haitiano é feito com **rapadura**, mandioca ralada, coco e especiarias. Assado até firmar, lembra um bolo denso e aromático, que combina simplicidade e riqueza de sabor. É presença marcante em festas e celebrações familiares, carregando o perfume da canela, do cravo e da noz-moscada.

Rendimento: 12 pedaços



Tempo de preparo: 1h15



Dificuldade: Média



Ingredientes

- 500 g de mandioca ralada e espremida
- 200 g de coco ralado fresco
- 250 g de rapadura ralada (ou açúcar mascavo escuro)
- 4 cravos-da-índia moídos
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- ½ colher (chá) de noz-moscada ralada

Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma assadeira média com manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a mandioca ralada, o coco e a rapadura.
3. Acrescente a manteiga e as especiarias. Misture até obter massa homogênea.
4. Despeje a massa na assadeira, alisando a superfície.
5. Leve ao forno por cerca de 40-45 minutos, até firmar e dourar nas bordas.
6. Deixe esfriar um pouco, corte em quadrados e sirva morno ou em temperatura ambiente.

A **rapadura** é um subproduto da cana-de-açúcar, planta originária da Ásia que foi central no processo de colonização das Américas. Produzida a partir do caldo de cana fervido até endurecer, tornou-se um alimento acessível e energético. Com o tempo, ganhou novos significados e usos locais: no Brasil, Haiti, na Colômbia e em tantos outros lugares, a rapadura deixou de ser apenas açúcar sólido para se tornar parte da identidade alimentar, lembrança de infância e símbolo de resistência cultural.

Flan de leche 🇨🇺

O flan é uma das sobremesas mais queridas de Cuba e de muitos países hispano-americanos. Feito de ovos, leite e açúcar, lembra muito o pudim de leite brasileiro, mostrando como técnicas e ingredientes viajaram e ganharam sotaques diferentes. É doce de casa, de domingo, presente em aniversários e celebrações familiares.

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 5h30 (inclui tempo de forno e resfriamento)



Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 1 lata (395 g) de leite condensado
- 2 medidas da lata de leite integral
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de açúcar (para o caramelo)

Preparo

1. **Caramelo:** coloque o açúcar em uma forma redonda de pudim e leve ao fogo baixo até derreter e virar caramelo dourado. Espalhe pelo fundo e laterais da forma.
2. **Flan:** no liquidificador, bata o leite condensado, o leite, os ovos e a baunilha até ficar homogêneo.
3. Despeje a mistura sobre o caramelo na forma.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, em banho-maria (a forma dentro de uma assadeira com água quente), por cerca de 1 hora ou até firmar.
5. Deixe esfriar completamente e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
6. Desenforme passando uma faca nas laterais e vire sobre um prato grande.
7. Sirva gelado.



veeetock | Freepik

Thiakry / Dégué

O *thiakry* (também chamado *dégué*) é uma sobremesa típica da África Ocidental, muito popular no Senegal. Feito com grãos de cuscuz de milhete (ou às vezes trigo), misturados com iogurte, leite e açúcar, é cremoso, refrescante e nutritivo. Costuma ser servido frio, como lanche ou sobremesa, lembrando a textura de um “arroz-doce” – só que de milho!

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 30min



Dificuldade: Fácil



O **iogurte** é leite fermentado por bactérias lácticas, que transformam a lactose em ácido lático, dando sabor levemente ácido e textura cremosa. É consumido em diversas culturas, tanto em pratos salgados quanto doces.

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cuscuz de milhete (ou semolina de trigo grosso, como substituto)
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 1 xícara (chá) de **iogurte natural**
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco (opcional, para mais cremosidade)
- ½ xícara (chá) de açúcar (ou a gosto)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Canela em pó para polvilhar

Preparo

1. Hidrate o cuscuz de milhete (ou semolina) com água quente, cobrindo-o, e deixe descansar por 10 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Em uma tigela, misture o leite, o iogurte, o creme de leite, o açúcar e a baunilha até ficar homogêneo.
3. Junte o cuscuz hidratado à mistura de leite, mexendo bem.
4. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.
5. Sirva gelado, polvilhado com canela.

Freepik | Freepik



A **erva-mate** (*Ilex paraguariensis*) é uma planta nativa da América do Sul, cultivada e consumida muito antes da chegada dos colonizadores. Povos indígenas guarani já a utilizavam como parte de sua vida cotidiana e de seus rituais, inclusive os de acolhimento. Com o tempo, a bebida se espalhou pela região platina - Paraguai, Argentina, Uruguai e sul do Brasil -, assumindo formas próprias em cada país.

O **guampá** é o recipiente tradicional usado para servir o tereré. Originalmente feito de chifre bovino (daí o nome, "guampa"), hoje pode ser também de madeira, metal ou cerâmica.

Se o tereré é refresco para o calor, o **chimarrão** é abraço quente para o frio. Também feito de erva-mate, só que com água quente, ele é tradição no sul do Brasil, no Uruguai e na Argentina. Vem dos povos guarani e ganhou ares de símbolo regional. Amargo e encorpado, é servido numa cuia maior, que passa de mão em mão.

Bebidas: Tereré 🇨🇵

O **tereré** é uma infusão fria de **erva-mate** e água gelada, muito consumida no Paraguai e também em regiões do Brasil e da Argentina. Refrescante e social, é bebida de roda, passada de mão em mão no mesmo **guampá**. Assim como o **chimarrão**, reforça laços de amizade e convivência, mas aqui o frescor da água fria substitui o calor da cuia fumegante.

Rendimento: 1 litro (4 porções)

Tempo de preparo:
10 minutos

Dificuldade: Fácil



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de erva-mate (erva para tereré, mais grossa do que a do chimarrão)
- 1 litro de água bem gelada (pode acrescentar pedras de gelo)
- 1 limão em rodela ou em suco (opcional)
- Folhas de hortelã, casca de laranja ou outras ervas frescas a gosto

Preparo

1. Em uma jarra, coloque a água gelada e, se quiser, adicione limão, hortelã ou casca de laranja para aromatizar.
2. Encha o guampá (ou copo) até a metade com a erva-mate.
3. Coloque uma **bomba** e adicione a água aromatizada bem devagar.
4. Reponha a água conforme for tomando.

A **bomba** é o canudo de metal usado tanto no chimarrão quanto no tereré. Na ponta, tem um pequeno filtro que impede que a erva passe para a boca. É peça fundamental do ritual: é com ela que se compartilha a bebida e, em muitas rodas, há regras de etiqueta sobre como usá-la (não mexer, não sugar ar, não passar sem esvaziar).



Freepik | Freepik

Karkadé

O *karkadé* é um chá de **flores de hibisco**, de cor vermelha intensa e sabor levemente ácido. Pode ser servido quente ou gelado e, além de refrescar, é considerado benéfico para a saúde: ajuda a hidratar e tem efeito levemente diurético. No Egito, é bebida tradicional em festas, casamentos e no dia a dia, lembrando nossos chás de ervas que também unem sabor e cuidado.

Rendimento: 1 jarra (4 porções)



Tempo de preparo:
15 minutos

Dificuldade: Muito fácil



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de flores secas de hibisco (ou hibisco desidratado para chá)
- Açúcar a gosto (ou mel)
- 1 litro de água
- Gelo a gosto (se servir gelado)

Preparo

1. Aqueça a água até levantar fervura.
2. Acrescente as flores de hibisco, desligue o fogo e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe, adoce a gosto e sirva quente ou leve à geladeira para servir bem gelado, com pedras de gelo.

Papelón con limón

O **papelón** con limón é um dos refrescos mais queridos da Venezuela. Feito com rapadura dissolvida em água e misturada com suco de limão, é doce, cítrico e muito refrescante. É a “limonada” caribenha, que une energia rápida do açúcar com o frescor da fruta — combinação perfeita para dias quentes.

Rendimento: 1 jarra (4 porções)



Tempo de preparo:
10 minutos

Dificuldade: Muito fácil



Ingredientes

- 150 g de rapadura (ou 1 xícara de raspas/pedacinhos)
- 1 litro de água fria
- Suco de 2 limões
- Gelo a gosto

Preparo

1. Corte a rapadura em lascas ou pedaços pequenos.
2. Dissolva em 500 ml de água fria, mexendo bem até derreter.
3. Junte o suco de limão e o restante da água.
4. Sirva com bastante gelo — e aproveite o frescor!

O **hibisco** usado no karkadé não é o mesmo das flores ornamentais. Trata-se da espécie *Hibiscus sabdariffa*, originária da África. Suas flores secas são utilizadas em infusões em várias partes do mundo: no Caribe aparece como *sorrel*, na África Ocidental como *bissap* e no México como água de jamaica. Sempre com a mesma cor vibrante e sabor ácido característico.

Na Venezuela, “**papelón**” é o nome dado à rapadura.

Doogh

O *doogh* é uma bebida refrescante à base de iogurte diluído, muito consumida no Afeganistão e em países vizinhos. Leve, salgadinha e aromatizada com hortelã, é perfeita para acompanhar pratos pesados e temperados. Funciona quase como um “refrigerante natural”, equilibrando a gordura das carnes e trazendo frescor às refeições.

Rendimento: 1 jarra (4 porções)



Tempo de preparo: 5 minutos

Dificuldade: Muito fácil



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de iogurte natural
- 3 xícaras (chá) de água gelada
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada (ou seca)
- Cubos de gelo a gosto

Preparo

1. Em uma jarra, misture o iogurte, a água gelada e o sal até formar uma bebida homogênea.
2. Acrescente a hortelã e mexa bem.
3. Sirva imediatamente, com cubos de gelo.

chandlervid85 | Freepik

