

Como está no moda as apresentações de Power Point, resolvi presentear os meus queridos amigos com este conjunto de slides personalizados da gastronomia Angolana.

Esperando que seja do vosso agrado, um abraço do amigo

Henrique Silva (Sardinha para os amigos)

PETISCOS



# SAPATEIRA RECHEADA

## **INGREDIENTES:**

**1**- Sapateira grande    **3** – Colheres (sopa) de azeite  
**50** – grs. de Azeitonas pretas    **1** - Cebola    **100** – grs. Miolo de camarão  
**200** – grs. miolo de pão    Pão ralado    **2** – Colheres (sopa) de salsa  
**2** - Colheres (sopa) de vinagre    **1** - Ovo cozido    Pimenta em grão e Sal q.b

## **PREPARAÇÃO:**

Coza a sapateira em água com sal e grãos de pimenta preta durante 15 minutos. Escorra e deixe arrefecer. Retire a carne da carcaça e reserve-a, juntamente com as pernas, escorrendo bem toda a carne, aproveitando tudo do interior menos a tripa e o saco. Numa tigela, esmague a carne e o líquido (reserve só um pouco do líquido para usar mais tarde), junte a cebola picadinha, o ovo cozido também picado, 1 das duas colheres de sopa de salsa picada, as azeitonas pretas sem caroço, o miolo do pão de milho esfarelado, o azeite, o vinagre e mexa muito bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e despeje este recheio para dentro da casca da sapateira. Alise, polvilhe com pão ralado, salpique com umas gotas do líquido da sapateira e leve a gratinar em forno bem quente.

Sirva quente, decorando com o miolo de camarão e restante salsa picada.

Coloque numa travessa, com as patas em volta e sirva imediatamente acompanhado com pão torrado e manteiga.

# MARISCO COM JINDUNGO

## **INGREDIENTES:**

CAMARÕES OU GAMBAS, LAGOSTAS, CARANGUEIJOS, ETC.

ÁGUA DO MAR OU ÁGUA DOCE, SAL E JINDUNGO, MANTEIGA OU BANHA.

## **PREPARAÇÃO:**

O segredo da preparação do marisco, está na sua cozedura. Podemos utilizar água doce ou água do mar.

Colocamos água numa panela e quando estiver a ferver juntamos um pouco de banha ou manteiga, bastante gindungo e sal (no caso de ser água doce).

Quando voltar a levantar fervura, juntamos o marisco e deixamos cozinhar entre 15 a 20 minutos, conforme a quantidade.

(uma Lagosta não deve cozer mais de 20 minutos)

Seguidamente escorremos a água e deixamos arrefecer.

O gindungo aviva o sabor e a gordura torna a carne mais macia e menos seca.

# MUAMBA DE MARISCO

## INGREDIENTES:

<b>1</b> CEBOLA PEQUENA	<b>3</b> DENTES DE ALHO	<b>1</b> DL. VINHO BRANCO
<b>50</b> GRS. DE MUAMBA	<b>½</b> COPO CALDO PEIXE	<b>1</b> DL. AZEITE
<b>50</b> GRS. DE FARINHA DE TRIGO	<b>200</b> GRS. CAMARÃO	<b>200</b> GRS. AMEIJOAS
<b>200</b> GRS. DE MEXILHÃO	<b>2</b> JINDUNGOS	SAL q.b.

## PREPARAÇÃO:

Fazemos um refogado com o azeite, a cebolas picada e os dentes de alho também picados e o jindungo.

Seguidamente juntamos o caldo de peixe ou de marisco, temperámos com o sal e deixamos puxar um pouco.

De seguida acrescentamos o marisco, o vinho e a MUAMBA.

Deixamos cozer bem e depois acrescentamos a farinha de trigo já misturada num pouco de água para engrossar o molho.

Serve-se bem quente, acompanhado com uma CUCA geladinha.

**BEBIDAS**

The word "BEBIDAS" is rendered in a bold, sans-serif font. Each letter is filled with a different color from a rainbow spectrum: B (magenta), E (red), B (orange), I (yellow), D (green), A (blue), and S (purple). The letters have a slight 3D effect with soft shadows cast to the left. A small, golden speaker icon is positioned on the vertical stem of the letter 'I', indicating that there is audio content associated with this word.

# KISSANGUA DE ANANÁS

## **INGREDIENTES:**

CASCAS DE ANANÁS, AINDA COM ALGUMA POLPA  
ÁGUA  
AÇÚCAR

## **PREPARAÇÃO:**

Passamos as cascas do ananás por água a ferver, para limpar.

Seguidamente, deitamos as cascas num vasilhame com água e açúcar a gosto.

Deixamos repousar 2 dias para fermentar bem, e depois passamos por um coador.

A bebida está pronta e bebe-se fresca.

Se quisermos Kissamgua de milho, primeiro cozemos o milho e depois o processo é igual

# CACHAÇAS (Artesanais) TÍPICAS DE ANGOLA

**KIMBOMBO**: É semelhante à KISSANGUA, porém com teor alcoólico mais elevado, devido ao tempo de fermentação da casca da fruta (mais de 2 dias).

**MARUFO**: É o “vinho de Palma”, bebida alcoólica extraída da palmeira. Que também é feita a partir do processo de fermentação da matéria prima. Também fica mais ou menos forte, de acordo com o tempo de fermentação.

**BIBIDI**: É uma aguardente apreciada na região específica de M'Banza Congo e é uma “Cachaça de Cajú”.

**CAPURROTO ou CAPUCA**: É uma bebida alcoólica destilada a partir do açúcar, só que tem uma característica muito peculiar. É acrescido ao açúcar fermentado “Carvão de pilha” (dentro das pilhas existe um carvão que separa as cargas é esse carvão que é retirado das pilhas e introduzido na CAPUCA, vindo a dar um efeito “Enlouquecedor”.

**CACHIPEMBE**: Bebida alcoólica (Aguardente) destilada a partir da fermentação de farelo de milho, açúcar e fermento.

**SOBREMESAS**



# PARACUCA

## **INGREDIENTES:**

**1 KG. DE GINGUBA NATURAL (SEM SER TORRADA)**

**1 KG. DE AÇÚCAR**

**1 LT. DE ÁGUA**

## **PREPARAÇÃO:**

Deitam-se todos os ingredientes numa panela e leva-se ao fogão em lume brando.

Depois de levantar fervura, vai-se mexendo com uma colher de pau, sempre lentamente.

Continua-se a mexer, até que a paracuca esteja pronta e bastante solta.

**ESPALHA-SE A PARACUCA NUM TABULEIRO PARA ARREFECER.**

# BOLO DE GINGUBA

## **INGREDIENTES:**

**250** GRS. DE FARINHA DE TRIGO

**2** CHÁVENAS DE AÇÚCAR

**6** COLHERES DE SOPA DE MARGARINA

**4** OVOS

**2** COPOS DE LEITE

**4** COLHERES DE CAFÉ DE FERMENTO

**1** LATA DE LEITE CONDENSADO

**1** KG. DE GINGUBA TORRADA

## **PREPARAÇÃO:**

Bate-se o açúcar com a manteiga até ligar. Depois juntam-se os ovos com as claras.

Seguidamente juntamos o leite a farinha e o fermento. O preparado vai ao forno numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha.

Deixamos cozer aproximadamente durante 40 minutos. Depois do bolo cozido, deixamos esfriar e retiramos da forma.

Entretanto deitamos o leite condensado numa panela e vamos mexendo até a côr ficar acastanhada. Seguidamente barramos o bolo com este creme.

Depois de termos triturado a ginguba, para ficar em pedaços pequenos, cobrimos o bolo com ela.

# BOLO DE GINGUBA II

## INGREDIENTES

### **MASSA:**

**1/2** KG. DE GINGUBA CRUA

**6** OVOS

**150** GRS. DE MARGARINA

**1** CHÁVENA (CHÁ) DE AÇÚCAR

**1/2** LATA DE LEITE CONDENSADO

**1** COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ

**5** COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO

### COBERTURA:

**1/2** LATA LEITE CONDENSADO, **200** GRS. CHOCOLATE DE COBERTURA PICADO

**2** COLHERES (SOPA) DE RUM

### PREPARAÇÃO:

Bata num liquidificador a mistura da jinguba (reserve alguns grãos para decorar) a margarina, os ovos e o leite condensado. Despeje a mistura numa tigela, junte a farinha e o fermento. Depois de tudo misturado, coloque numa forma redonda (25cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha. Coloque no forno (180°) durante 40 minutos, ou até, depois de picar com um palito, ele sair seco.

Numa panela (pequena) à parte aqueça a outra metade do leite condensado, até ficar bem quente, seguidamente adiciona-se o chocolate de cobertura, para derreter bem e depois adicione o Rum.

Desenforme o bolo e deite por cima a cobertura de chocolate para tapar tudo. Seguidamente decore com os grãos de jinguba que sobraram.

# BOLO DE BANANA

## **INGREDIENTES:**

**6** BANANAS

**1,5** dl DE ÁGUA

**300** GRS. DE AÇÚCAR

**6** OVOS

## **PREPARAÇÃO:**

Num tacho leva-se ao lume o açúcar e a água que irá ferver até obter ponto de fio fraco.

Juntam-se as bananas cortadas às rodelas que se deixa ferver até se desfazerem.

Tira-se o tacho do lume e deixa-se arrefecer um pouco. Adicionam-se as gemas batidas e passadas por um coador de rede e volta novamente ao lume para engrossar sem deixar talhar as gemas. Deixa-se arrefecer mais um pouco e de seguida junta-se as claras batidas em castelo firme. Envolve bem as claras sem as bater.

Divida o preparado em tacinhas ou taça grande. Sirva bem fresco.

# DIONGO DE BANANA

## **INGREDIENTES:**

**8** BANANAS

**70** GRS. DE MANTEIGA

CANELA PARA POLVILHAR

MEL

## **PREPARAÇÃO:**

Depois de descascarmos as bananas, colocamos num tabuleiro para levar ao forno. Polvilhamos com a canela e colocamos a manteiga em pedaços pequenos por cima das bananas.

Levamos depois ao forno (175º) até estarem assadas (alouradas).

SERVIMOS AS BANANAS, COBERTAS COM O MEL QUE ENTRETANTO AQUECEMOS UM POUCO

# BOLO DE MANDIOCA

## **INGREDIENTES:**

**150** GRS. DE LEITE DE CÔCO (OU 2 CHAVENAS DE LEITE COM UM PCT. PEQUENO DE CÔCO RALADO)

**6** CHÁVENAS DE MANDIOCA CRUA RALADA

**4** COLHERES (SOPA) DE MARGARINA

**6** OVOS BATIDOS

**4** COPOS DE AÇÚCAR

CANELA

**2** COLHERES (CHÁ) SAL

## **PREPARAÇÃO:**

Colocamos num liquidificador, os ovos com o açúcar. Acrescentamos depois a margarina, o sal, o leite de côco e por fim a mandioca.

Depois, colocamos o preparado numa forma previamente untada e polvilhada com farinha e deixamos no forno a uma temperatura média (180°) durante cerca de 30 minutos.

# BOLO DE GOIABA

## **INGREDIENTES:**

**150** GRS. DE FARINHA DE TRIGO

**4** COLHERES (SOPA) DE MARGARINA

**1** COLHER (SOPA FERMENTO ROYAL

**3** COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

**1/2** COLHER (SOPA) DE MEL

**2** GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

**80** gr DE GOIABA (LIQUIDIFICADA E PASSADA NO COADOR) SUCO

## **PREPARAÇÃO:**

Bater o açúcar com a margarina e depois acrescentar o suco da goiaba, a farinha, o mel e bater novamente.

Finalmente acrescentamos o fermento, misturamos bem e colocamos numa forma previamente untada e polvilhada com farinha.

Colocamos no forno a uma temperatura média (180°), até ficar cozido.

# BOLO DE ANANÁS

## **INGREDIENTES:**

<b>400</b> GRS. DE FARINHA DE TRIGO	<b>150</b> GRS. DE MANTEIGA
<b>1</b> LATA DE ANANÁS	<b>2</b> COLHERES DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
<b>6</b> OVOS	<b>170</b> GRS. DE AÇÚCAR PARA O CARAMELO
<b>350</b> GRS. DE AÇÚCAR	

## **PREPARAÇÃO:**

Com os 170 grs. De açúcar faz-se o caramelo. Barra-se uma forma com chaminé cm o caramelo.

Forra-se toda a forma com o ananás às rodelas. Reserve.

Bata bem a manteiga com o açúcar até ficar creme. Adicione os avos um a um batendo bem em cada adição. Junta-se a farinha misturada com o fermento envolvendo bem com uma colher de pau. Deita-se a massa na forma e leva-se ao forno (médio para cozer cerca de 1 hora. Convém espetar um palito e verificar se sai seco..



# BATATA DOCE FRITA

## **INGREDIENTES:**

**500** GRS. DE BATATA DOCE

ÓLEO PARA FRITAR

AÇÚCAR

CANELA



## **PREPARAÇÃO:**

Descascam-se as batatas e cortamos às rodelas. Seguidamente fritamos as mesmas.

São depois colocadas sobre papel absorvente.

Polvilhamos com canela e açúcar.

Bom apetite

# MÃHIME

## **INGREDIENTES:**

**500** GRS. DE FARINHA DE MILHO

**1,5** LTS. DE LEITE

**75** GS. DE AÇÚCAR

AÇÚCAR E CANELA P/POLVILHAR

## **PREPARAÇÃO:**

Levamos o leite juntamente com o açúcar a lume brando. Logo que levante fervura, juntamos lentamente a farinha de milho e vamos mexendo com uma colher de pau para não embolar.

Quando estiver no ponto (cozido), enchemos pequenas taças e polvilhamos com o açúcar ou a canela, conforme o gosto.

ESTE DOCE É TÍPICO DA ZONA CENTRO DE ANGOLA - HUAMBO

# COCADA

## **INGREDIENTES:**

**500** GRS. DE AÇÚCAR

**250** GRS. DE CÔCO RALADO

**6** GEMAS DE OVO

**1** CRAVO DA ÍNDIA

CANELA E ÁGUA

## **PREPARAÇÃO:**

Mistura-se o açúcar na água e coloca-se também o cravo da índia. Deixa-se em lume brando até atingir o ponto pérola.

Acrescenta-se depois o côco ralado e deixa-se ferver um pouco. Seguidamente retiramos do lume, deixa-se arrefecer e junta-se as gemas de ovo. Colocamos novamente em lume brando até cozer bem.

Ao servir, polvilhamos com canela e... BOM APETITE.

# BOLO DE BATATA DOCE

## **INGREDIENTES:**

**1** KG. DE BATATA DOCE

**1/2** KG. DE AÇÚCAR

**4** GEMAS

**4** CLARAS

**3** COLHERES DE MARGARINA COM SAL

**250** GR. DE FARINHA DE TRIGO

**1** FRASCO PEQ. DE LEITE DE CÔCO

**1** COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ

**1** EMBALAGEM DE CÔCO RALADO

## **PREPARAÇÃO:**

Coza a batata doce até ficar mole, depois passe por uma "passe-vite", ainda quente.

Adicione as gemas, o açúcar e a margarina e misture bem. Depois junte a farinha, o leite de côco, o fermento e o côco ralado e misture novamente.

Acrescente depois as claras batidas em castelo e misture delicadamente.

Seguidamente coloque numa forma previamente untada e polvilhada e eleve ao forno (180°) durante aproximadamente 40 minutos, até ficar dourado.

# MOUSSE DE MARACUJÁ

## **INGREDIENTES:**

**8** MARACUÁS

**1** LATA DE LEITE CONDENSADO

**2** EMBALAGENS (125 GRS) NATAS

PAUS DE CANELA

FOLHAS DE HORTELÃ PIMENTA

## **PREPARAÇÃO:**

Retire a polpa dos maracujás e passe-a num liquidificador (ou com a varinha mágica) sem desfazer as sementes e de seguida passe por um coador.

Bata as natas na batedeira até endurecerem e depois misture fio a fio o suco do maracujá.

Seguidamente deite na mistura o leite condensado tb fio a fio e mexa até ficar o composto homogéneo.

Decore depois a mousse com paus de canela e folhas de hortelã. Leve ao congelador durante 1 hora e temos a mousse pronta a servir.

# PUDIM DE MANGA

## **INGREDIENTES:**

**8** MANGAS

**1** DLS. DE ÁGUA

**250** GRS. D AÇÚCAR

**1** COLHER )SOPA) FARINHA MAIZENA

**8** GEMAS

## **PREPARAÇÃO:**

Leva-se a água ao lume, mistura-se com o açúcar e deixa-se ferver em lume brando, até fazer uma calda fraca. Entretanto desfaz-se as mangas em puré.

À parte, batemos as gemas com a farinha maizena, seguidamente juntamos-lhe o puré de manga e depois despejamos (em fio) a calda de açúcar sempre a bater até ficar um preparado homogéneo.

Transfere-se o preparado para uma forma e colocamos no forno em banho Maria cerca de 1 hora.

Estando pronto retira-se do forno e deixamos arrefecer, por fim desenforma-se e serve-se frio.

# MOUSSE DE MANGA

## **INGREDIENTES:**

**5** MANGAS MADURAS

**4** OVOS

**3** COLHERES (SOPA) LEITE CONDENSADO

**2** FOLHAS DE GELATINA

**1** COPO DE SUMO DE MANGA

**100** GRS. DE PASSAS

**100** GRS. DE PISTÁCIOS

MANTEIGA

## **PREPARAÇÃO:**

Dissolver a gelatina em sumo de manga. Descascar e cortar 3 mangas (reservar para decorar a mousse). Misturar a polpa das restantes com o leite condensado. Bater com a varinha mágica e acrescentar a gelatina desfeita no sumo.

Bater em castelo as 4 claras de ovo e incorporá-las na mistura anterior, com movimentos envolventes.

Untar formas individuais, com um pouco de manteiga, deitar-lhes a mistura e colocá-las no frigorífico até que coalhem.

Quando as mousses estiverem coalhadas, servi-las acompanhadas de meias luas de manga, umas passas e uns pistácios partidos em bocados. Regar o prato com sumo de manga. Os mais adultos podem misturar no molho um copo de vinho do Porto doce.

# DOCE DE MANGA

## **INGREDIENTES:**

**1** MANGA

**200** GRS. DE NATAS

**1** COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

**100** GRS. DE AÇÚCAR EM PÓ

## **PREPARAÇÃO:**

Descasque a manga e desfaça-a em puré.

Junte a colher de açúcar, mexa bem e reserve.

À parte, bate-se as natas com o açúcar em pó e misturamos depois o puré de manga.

Colocamos em taças e serve-se frio.



# GELADO DE MANGA

## **INGREDIENTES:**

**2** LATAS DE LEITE CONDENSADO

**5** PACOTES (125g.) DE NATAS

**1** PACOTE DE GELATINA DE MANGA

**2** LATAS DE POLPA DE MANGA

**150** GRS. DE MANGA

**100** GRS. DE AÇÚCAR MANTEIGA

## **PREPARAÇÃO:**

Juntam-se as latas de leite condensado com os pacotes de natas e bate-se tudo muito bem.

À parte dilua a gelatina de manga e mistura-se ao outro preparado.

A seguir parta a polpa de manga em bocados muito pequenos e junte ao anterior preparado.

Coloque tudo num forma e leve ao congelador.

À parte (para enfeitar) triture 150 grs. De manga, misture o açúcar e leve ao lume até o açúcar derreter.

Depois cubra o gelado com este molho.

# DOCE DE LIMÃO

## **INGREDIENTES:**

**200** GRS. DE AÇÚCAR

RASPA DE **3** LIMÕES

**1,5** DL. DE SUMO DE LIMÃO

**200** GRS. DE MANTEIGA

**5** GEMAS

## **PREPARAÇÃO:**

Leve ao lume o açúcar, o sumo e a raspa dos limões, deixe ferver durante 5 minutos. Retire.

Junte bem a margarina até derreter e volte a levar ao lume até levantar fervura de novo. Retire de novo do lume e deixe arrefecer quase por completo.

Junte as gemas batidas (mas que não talhem).

Levem ao lume, deixe ferver lentamente mexendo sempre com uma colher de pau, até o creme engrossar.

Deite numa taça grande (ou em taças individuais) e, depois de frio, polvilhe com o açúcar e queime com o ferro próprio.

# CREME DE ABACATE

## **INGREDIENTES:**

**6** ABACATES

**1** CÁLICE DE VINHO DE PORTO

AÇÚCAR A GOSTO

## **PREPARAÇÃO:**

Corta-se as abacates em 2 metades e tira-se o caroço de cada um, a seguir retira-se com uma colher, a polpa dos abacates e deita-se numa taça.

Seguidamente acrescenta-se algum açúcar e com a varinha mágica, transforma-se a polpa dos abacates em creme.

Quando o preparado estiver creme, rectifica-se o açúcar (a gosto) e acrescenta-se o cálice de vinho do Porto.

Mexe-se mais um pouco para o creme ficar bem misturado e coloca-se no frigorífico.

Serve-se frio em pequenas taças.

# BOLO DE CÔCO GELADO

## **INGREDIENTES:**

**4** OVOS  
**2** COPOS DE AÇÚCAR  
**2** COPOS DE FARINHA DE TRIGO  
**1** COPO DE LEITE  
**1** COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ

## **INGREDIENTES DA CALDA:**

**1** LATA DE LEITE CONDENSADO  
**1** FRASCO DE LEITE DE CÔCO  
**100** GRS. DE CÔCO RALADO  
LEITE (EQUIV. AO LEITE DE CÔCO)

## **PREPARAÇÃO:**

Bate-se as claras em castelo e junta-se depois as gemas, uma a uma, quando estiverem esbranquiçadas, junta-se o açúcar.

Acrescenta-se depois a farinha de trigo, o leite (bem quente) e por último colocamos o fermento. Mistura-se sem bater.

Despeja-se em forma previamente untada e levamos ao forno médio, aproximadamente durante 20 minutos.

**CALDA:** Mistura-se todos os ingredientes para a calda e despeja-se sobre o bolo ainda bem quente.

Deixa-se esfriar e colocamos depois no frigorífico.

No dia seguinte, corta-se o bolo em fatias pequenas e embrulha-se em folha de alumínio.

ACOMPANHAMENTOS

# PIRÃO (IPUTA - nome em UMBUNDO)

**INGREDIENTES:** (RECEITA PARA 4 PESSOAS)

**500** GRS. DE FARINHA DE MILHO (FUBA)

**1** LT. DE ÁGUA

SAL A GOSTO

## **PREPARAÇÃO:**

Coloca-se uma panela ao lume para aquecer a água até que fique bem quente, mas sem entrar em ebulição. Deita-se aos poucos uma parte da farinha de milho para facilitar a eferescência (OKU TOMBOYOKA). Não se pode deixar ferver muito para não criar bolhas de ar (APUTI) e temperamos com sal

Deixa-se esta substância ferver aproximadamente 15 minutos e depois acrescentamos a restante fuba ficando a substância pastosa e vai-se mexendo com uma colher de pau (OLUIKO) até ficar no ponto e verifica-se o sal.

Seguidamente colocamos numa travessa e serve-se bem quente, como acompanhamento de pratos de carne ou peixe.

# FUNGE

**INGREDIENTES:** (RECEITA PARA 4 PESSOAS)

**300** GRS. DE FARINHA DE MANDIOCA (FUBA)

**3/4** LT. DE ÁGUA

SAL A GOSTO

## **PREPARAÇÃO:**

Diluir a fuba em cerca de metade da água fria. Temperar a água restante com o sal a gosto e colocar no lume. Quando a água estiver a ferver, mistura-se a fuba anteriormente diluída e mexe-se sempre para não encaroçar. Deixar a cozer até engrossar, mexendo sempre. A fuba vai ficando com uma coloração um pouco mais escura.

A quantidade de água pode ser alterada conforme o gosto. No entanto o funge deve ficar consistente.

O funge é um bom acompanhamento para vários pratos Angolanos, principalmente aqueles que são confeccionados com óleo de palma.

# QUIZACA

## **INGREDIENTES:**

**0,5** KG. DE COUVE USADA PARA  
CALDO VERDE OU DE ESPINAFRES

**0,5** KG. DE CAMARÃO

**2** CEBOLAS GRANDES

**4** DENTES DE ALHO

**2** COLHERES (SOPA) DE AZEITE

**4** COLHERES PASTA DE AMENDOIM

SAL Q.B.

## **PREPARAÇÃO:**

Lava-se muito bem a couve ou o espinafres, dá-se uma fervura e escorre-se a água.

Leva-se um recipiente ao lume brando com o azeite, as cebolas cotadas aos pedaços muito pequenos, os dentes de alho cortados da mesma forma e o sal q.b.

à parte, frita-se o camarão e corta-se aos pedaços.

Mistura-se ao refogado e deixa-se cozer, acrescentando aos mesmo tempo a pasta de amendoim diluída em uma chávena de água tépida.

Deixa-se cozer até ficar soltinha.

Acompanha qualquer prato de carne ou peixe.

Esta receita é feita originalmente em Angola com quizaca, que são as folhas da mandioqueira.



# FEIJÃO COM ÓLEO DE PALMA (Dendem)

## **INGREDIENTES:**

- ÓLEO DE PALMA

**1** CEBOLA

**2** DENTES DE ALHO PICADO

- FEIJÃO COZIDO

## **PREPARAÇÃO:**

Numa panela refogue um pouco a cebolas e os alhos com o óleo de palma.

Junte o feijão cozido (pode ser de lata) e acrescente mais um pouco de óleo de palma.

Deixe apurar até ficar com o molho grosso

Sirva acompanhado de peixe grelhado (carapau, galo) e de banana madura e de farinha de mandioca torrada (FARINHA DO MUSSEQUE).

# TARCO

## **INGREDIENTES:**

**1 dl** ÓLEO DE PALMA

**2** TOMATES

**1** MOLHO GRANDE DE NABIÇAS

**1,5 dl** DE ÁGUA

**200 gr** DE AMENDOIM SEM CASCA

**1** CEBOLA

SAL q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Leve ao lume num tacho a cebola picadinha com o óleo de palma a refogar um pouco. Assim que a cebolas amolecer um pouco junta-se o tomate sem peles nem grainhas picado também a refogar. Entretanto lave muito bem as nabiças e leve a cozer em água temperada com sal. Depois de cozida retire e escorrem-se bem.

Pisa-se muito bem o amendoim em um almofariz até ficar em papa. Adiciona-se a água e mexe-se bem. Misture as nabiças com o amendoim e a água ao refogado. Tempera-se com um pouco de sal.

Leva-se novamente ao lume para ferver e apurar. É um bom acompanhamento para carne ou peixe grelhado na brasa.

# GIMATA

## **INGREDIENTES:**

**1 dl** ÓLEO DE PALMA

**3** TOMATES

**1** CEBOLA

SAL E GINDUNGO A GOSTO

## **PREPARAÇÃO:**

Assam-se os tomates no espeto (em brasas)

Seguidamente, tiram-se as peles e passam-se os tomate pelo passevit.

Mistura-se depois a cebolas cotada em picadinho miudinho, o óleo de palma o sal e o gindungo.

Aquece-se um pouco o preparado está pronto a acompanhar, peixe grelhado ou assado.

# ARROZ DE COCO

## **INGREDIENTES:**

**300 gr** DE ARROZ

LEITE DE COCO

SAL A GOSTO

## **PREPARAÇÃO:**

Coloca-se num tacho, o leite de coco (dobro do volume de arroz), tempera-se com o sal e deixa-se em lume brando.

Quando levantar fervura, junta-se o arroz e deixa-se cozer bem, até ficar bem seco.

É um óptimo acompanhamento para qualquer prato de carne ou peixe

# OLOSEKE (ROLÃO)

## **INGREDIENTES:**

MILHO

LEITE

AÇÚCAR

OU SAL / LIMÃO

## **PREPARAÇÃO:**

Prepara-se um certa quantidade de milho e esfarela-se num almofariz. Depois lava-se e coloca-se a secar.

Quando estiver seco, moe-se passando a ser milho ralado (Oloseke ou Rolão). Depois coloca-se num tacho quantidade de água equivalente ao milho ralado (Oloseke) e deixa-se ferver até ficar bem cozido.

Depois de cozido deita-se leite e açúcar ou leite e sal.

Pode-se também deitar só sal ou então, açúcar com umas gotas de limão.

**É uma receita típica da região centro de Angola, utilizada ao pequeno almoço, mas também serve de acompanhamento, conforme os temperos**

# CANJICA

## **INGREDIENTES:**

**250** gr DE MILHO TENRO

**500** Gr DE FEIJÃO AMARELO

**1/2** dl DE ÓLEO DE PALAMA

SAL A GOSTO

## **PREPARAÇÃO:**

Coze-se o feijão depois de demolhado ou utiliza-se feijão em lata. Coze-se também o milho, mas à parte.

Depois de cozido mistura-se tudo, assim como o óleo de palma e sal.

Leva-se um pouco ao lume e depois de apurado, está pronto para servir como acompanhamento.

Ainda pode-se completar com farinha do musseque deitado por cima.

# MELHADUNGO

## **INGREDIENTES:**

**3** CEBOLAS GRANDES

**1** LIMÃO

**3** GINDUNGOS

SAL

## **PREPARAÇÃO:**

Picam-se as cebolas miudinhas junta-se o sumo do limão e os 3 gindungos moídos com o sal.

Envolve-se o prezado muito bem e guarda-se no frigorifico.

É óptimo para acompanhar qualquer prato de carne ou peixe assado.

**Este acompanhamento é típico da região de Malange**

# COUVES COZIDAS C/GINGUBA E ÓLEO DE PALMA

## **INGREDIENTES:**

**500 gr** DE COUVE

**1 kg** DE GINGUBA DESCASCADA

**250 gr** DE ÓLEO DE PALMA

**2 OU 3** GINDUNGOS

**1** lt DE ÁGUA

SAL qb

## **PREPARAÇÃO:**

Esmaga-se a ginguba até ficar uma massa homogénea e dilui-se depois no litro de água, seguidamente passa-se por um coador.

Ferve-se depois a água, adicionando-se o gindungo e o sal.

Seguidamente mistura-se a couve e antes de terminar a cozedura o óleo de palma.

Podemos empregar em vez de couve, a jimboa, a que previamente se dá uma fervura, antes de juntar à água da ginguba.

**Esta iguaria é comum no interior de Angola, e é muito rica em sais minerais, ferro, cálcio e algumas vitaminas, pelo que é de muito valor nutritivo.**



ENTRADAS

# ABACATE RECHEADO

## **INGREDIENTES:**

**2** ABACATES

**1** LIMÃO

**125** gr CAMARÃO COZIDO

**4** COLHERES DE SOPA DE MAYONESE

**1** COLHER DE SOBREMESA DE KETCHUP

**2** COLHERES DE SOPA DE NATAS  
OU IOGURTE

**1** OVO COZIDO

SAL PICADA

SAL E GINDUNGO qb

## **PREPARAÇÃO:**

Lavam-se os abacates e cortam-se ao meio no sentido do comprimento. Retiram-se os caroços e regamos a polpa com o sumo do limão. Seguidamente misturamos os camarões com as natas, a maionese e o ketchup e temperamos.

Colocamos depois este preparado nas cavidades deixadas pelo caroços (nos abacates) e polvilhamos com a salsa e o ovo cozido, picados.

Servir imediatamente e bom apetite.

# QUIABOS COM CAMARÃO

## **INGREDIENTES:**

**10 A 15** QUIABOS

**500** gr CAMARÃO

**1** CEBOLA GRANDE

**2** DENTES DE ALHOS

**2** TOMATES MADUROS

AZEITE OU ÓLEO DE PALMA q.b.

SAL q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Faz-se um refogado com o tomate, cebola, alhos e azeite ou óleo de palma.

Cortam-se os quiabos em rodela finas, descascam-se os camarões. Deitam-se estes ingredientes ao refogado e deixa-se cozer em lume brando.

Antes de terminar podemos juntar um pouco de óleo de coco (se tivermos utilizado o azeite) para lhe dar o sabor especial deste óleo.

**Para uma entrada é ótimo.**

# COCKTAIL DE ABACATE COM CAMARÃO

## **INGREDIENTES:**

### **RECHEIO**

**2** ABACATES MADUROS MAS RÍJOS, **400** Gr DE GAMBAS COZIDAS DESCASCADAS **1** TOMATE MÉDIO MADURO, E GAMBAS INTEIRAS PARA DECORAÇÃO

### **MOLHO**

**4** COLHERES (SOPA) MAIONESE, **1** COLHER (SPA) DE KETCHUP, SAL E GINDUNGO q.b., **1** COLHER DE CAFÉ DE MOLHO INGLÊS, **3** COLHERES (SOPA) DE AGUARDENTE VELHA, **4** COLHERES (SOPA) DE NATAS E SALSA PICADA

## **PREPARAÇÃO:**

Corte os abacates no sentido do comprimento e retire os caroços. Retire a palpa do abacate sem chegar à casca e corte aos cubos ou com uma colher retire em bolas. Corte o tomate aos cubinhos. Misture a maionese com ketchup, o molho inglês e tempere com sal e gindungo e misture também a aguardente. Bata as natas e misture cuidadosamente à maionese.

Numa taça envolva bem o preparado com os camarões, o abacate e o tomate. Divida depois pelas cascas dos abacates e polvilhe com a salsa picada.

Decore com alguns camarões cozidos e sirva fresco.

**SOPAS**

# CALDO DA ILHA

## **INGREDIENTES:**

**1** - CABEÇA DE GAROUPA OU CORVINA,     **1** - POSTA DE PEIXE SECO  
MANDIOCA, BATATA DOCE, TOMATE, CEBOLA, GINDUNGO, AZEITE E SAL

## **PREPARAÇÃO:**

Faz-se um refogado com uma cebola, um tomate e um pouco de azeite. Seguidamente coloca-se a cabeça de garupa e o peixe seco e deixa-se estufar um pouco. Depois coloca-se a água necessária, a mandioca e a batata doce, o sal e o gindungo.

Quando estiver quase pronta, rectificam-se os temperos e deixamos cozinhar bem.

**Serve-se quente, acompanhada com farinha do musseque.**

# SOPA DE BANANA

## **INGREDIENTES:**

**1** – MOLHO DE ESPINAFRES, **2** – CEBOLAS, **2** - COLHERES DE SOPA DE AZEITE, **350** - gr. DE BATATA **2** - Lt. DE ÁGUA, **3** – BANANAS VERDES, ÓLEO PARA FRITAR E SAL

## **PREPARAÇÃO:**

Leva-se tudo ao lume (menos as bananas) numa panela com a água. Logo que estiver cozido passar a varinha mágica. Cortam-se as bananas às rodelas e frita-se no óleo. Juntam-se as bananas ao caldo e deixa-se ferver. Serve-se quente.

PRATOS TRADICIONAIS



# MUAMBA DE GALINHA

## **INGREDIENTES:**

**1** GALINHA CASEIRA

**600** gr DE DENDÉNS

**300** gr DE QUIABOS TENROS

**1** dl. DE AZEITE

SAL q.b.

GINDUNGO q.b.

**2** DENTES DE ALHO

**2** CEBOLAS MÉDIAS

**350** gr ABÓBORA

## **PREPARAÇÃO:**

Depois da galinha arranjada e lavada, corta-se aos pedaços e tempera-se com o sal, os dentes de alho e o gindungo pisado.

Põe-se a galinha num tacho com a cebola picada e o azeite e leva-se ao lume a alourar.

Entretanto coze-se os dedéns, assim que estiverem cozidos, escorre-se a água e pisam-se para separar os caroços. Adiciona-se cerca de 1 litro de água morna e aos poucos espreme-se bem e cõa-se. Junte esta massa à galinha e deixe cozer, misturando a abóbora cortada aos cubos

Por fim junte os quiabos e deixa-se acabar de cozer. Sirva a muamba acompanhada com o funge.

# MUAMBA DE PEIXE

## **INGREDIENTES:**

**1,5** kg DE CORVINA OU GAROUPA

**250** gr DE QUIABOS TENROS

**2** dl. DE ÓLEO DE PALMA

SAL q.b.

GINDUNGO q.b.

**2** DENTES DE ALHO

**2** CEBOLAS MÉDIAS

**300** gr ABÓBORA

**2** BERINGELAS

## **PREPARAÇÃO:**

Depois do peixe arranjado corta-se às postas.

Leva-se ao lume num tacho o óleo de palma, a cebola e os dentes de alho picados.

Assim que a cebolas alourar um pouco, junta-se os quiabos cortados aos meio, assim como as beringelas descascadas e cortadas aos cubos e a abóbora também aos cubos. Deixa-se refogar um pouco mexendo.

Adiciona-se um pouco de água e põe-se o peixe, o gindungo e tempera-se de sal. Deita-se mais um pouco de água e deixa-se o peixe cozer (+ - 10 minutos). Sirva acompanhada com o funge.

# ARROZ DE GAROUPA DA ILHA

## **INGREDIENTES:**

**2** CEBOLAS MÉDIAS  
**3** TOMATES  
**1** RAMINHO DE SALSA  
**1** RAMINHO DE HORTELÃ  
**1** MOLHO DE COENTROS  
**1** dl DE VINHO BRANCO  
**1,5** dl DE AZEITE  
**2** CRAVOS DA INDIA  
**1** lt CALDO DE PEIXE  
**2** DENTES DE ALHO  
**1** FOLHA DE LOURO  
**1** kg DE GAROUPA  
**250** gr DE GAMBAS COZIDAS  
**460** gr DE ARROZ AGULHA  
**3** GINDUNGOS  
**1** COLHER (SOPA) MANTEIGA  
SAL q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Arranja-se o peixe e corta-se aos pedaços não pequenos, salpica-se de sal e fica a tomar gosto cerca de 1 hora. Leve ao lume num tacho a cebolas picada, o azeite e os alhos picados a refogar um pouco.

Assim que a cebola alourar, junta-se o tomate sem peles nem grainhas e picado, o ramo de cheiros, salsa e hortelã, o cravinho e o gindungo. Deixa-se refogar até o tomate estar cozido mexendo de vez em quando. Adicionar o vinho e o caldo de peixe quente (o caldo é feito com as espinhas e peles do peixe e depois coado, ou feito com 2 cubos). Assim que levantar fervura, junte o arroz.

A meio da cozedura + - 7 minutos, adicione o peixe. Tapa-se o tacho e deixa-se acabar de cozer por + - 7 minutos. Retira-se o tacho do lume e rectifique os temperos.

Tira-se o ramo de cheiros, junte a manteiga e polvilhe com os coentros. Decore com as gambas.

Servir imediatamente no próprio tacho

# MUFETE

## **INGREDIENTES:**

**1** Kg GAROUPAS PEQUENAS

## **PARA O MOLHO:**

VINAGRE q.b.

GINDUNGO q.b.

SAL q.b.

**2** dl AZEITE

## **PARA A FAROFA:**

**1** CEBOLA MÉDIA

**400** grs DE FARINHA DE PAU

AZEITE q.b.

VINAGRE q.b.

SAL g.b.

**3** COLHERES DE SOPA DE  
ÁGUA MORMA

## **PREPARAÇÃO:**

Arranjam-se as garoupas e dá-se-lhes um corte superficialmente no lombo, salpicam-se de sal e levam-se a grelhar nas brasas.

Entretanto faz-se o molho. Mistura-se e bate-se o azeite, um gole de vinagre, sal e gindungo. Leva-se ao lume numa frigideira a ferver, (só levantar fervura)

Regam-se as garoupas com este molho. Sirva-se com a farofa.

A Farofa: põe-se numa tigela a farinha de pau e junta-se a cebola bem picadinha. Tempera-se com o azeite e vinagre, sal e um golinho de água morna. Mistura-se como se fosse salada.

\* A farofa deve ficar solta e não empapada.

# MUZONGUÉ

## **INGREDIENTES:**

**1** kg DE PEIXE FRESCO (GORAZ OU PARGO)

**1** dl DE ÓLEO DE PALMA

**500** Gr DE BATATA DOCE

**250** Gr DE PEIXE SECO (Corvina)

**2** CEBOLAS

**2** LITROS DE ÁGUA + -

**3** TOMATES

**1** MOLHO DE ESPINAFRES (COZIDOS)

SAL q.b.

GINDUNGO q.b.

## **PARA O FUNGE:**

**300** Gr DE FUBA DE MANDIOCA

+ - **5** DI DE ÁGUA

## **PREPARAÇÃO:**

Põe-se a água ao lume com o óleo de palma, o tomate sem peles nem sementes e cortados aos bocados, a cebola cortada as rodela finas. Deixa-se ferver um pouco.

De seguida juntam-se a batata doce depois de descascada e lavada cortada aos cubos não muito pequenos e o gindungo pisado. Deixe ferver por mais 10 minutos.

Passado o tempo juntam-se o peixe fresco cortado às postas e o peixe seco cortado aos cubos (caso o peixe seco esteja muito salgado convém pôr de molho durante 1 hora + -).

Depois de tudo cozido o que leva + - 10 minutos coloca-se num terrina e serve-se acompanhado com os espinafres cozidos e farinha de pau e funge

**FUNGE:** leva-se um tacho ao lume com a água e deixa-se ferver. Retira-se o tacho do lume e deita-se um pouco de água fria. Junta-se a fuba, mexe-se muito bem e volta ao lume para cozer, mexendo sempre durante + - 4 a 5 minutos. Retira-se do lume e com uma colher de pau grossa bate-se mais um pouco.

# KISSUTO ROMBO (Cabrito Assado)

## **INGREDIENTES:**

**3** dL DE VINHO BRANCO

**1** CABRITO TENRINHO

**10** DENTES DE ALHO

SUMOS DE 2 LIMÕES

GINDUNGO q.b.

**2** PAUS MÉDIOS DE LOUREIRO

**2** dl DE AZEITE

SAL q.b.

**1** COLHER DE CHÁ DE PIMENTA

## **PREPARAÇÃO:**

Depois do cabrito arranjado e lavado, abre-se ao meio e espalma-se, enfiando um pau da cabeça ao rabo, e o outro na barriga, formando uma cruz.

Pisam-se os dentes de alho em um almofariz com o sal e o gindungo até formar uma papa.

Mistura-se bem o azeite à papa e barra-se todo o cabrito.

Rega-se com o sumo de limão e fica neste tempero de um dia para o outro.

No dia seguinte eleva-se ao forno em um tabuleiro para assar e vá refrescando de vez em quando com o vinho branco. Depois de corado retira-se o tabuleiro do forno e sirva-se acompanhado de batatas fritas ou salteadas.

# CALDEIRADA DE CABRITO À ANGOLANA

**INGREDIENTES:** (oito pessoas)

**1** CABRITO (4 MESES); **1** BOM RAMO DE SALS; SAL q.b.; PIMENTA q.b.; **2** CEBOLAS GRANDES; **5** dl DE VINHO BRANCO; **4** CRAVINHOS DA ÍNDIA; **2** dl DE AZEITE; **500** gr DE TOMATES MADUROS; **1** FOLHA DE LOURO; **3** GINDUNGOS; **1** PIMENTO VERDE; **1** dl DE AGUARDENTE VELHA; **2** kg DE BATATAS

## **PREPARAÇÃO:**

Depois do cabrito arranjado e lavado corta-se em pedaços e reserva-se. Descascam-se as batatas e cortam-se em rodela de 1 cm de espessura. Limpam-se os tomates de peles e sementes e cortam-se em bocados. Arranja-se o pimento e corta-se em tiras.

Num tacho deita-se o azeite, metade da cebolas em rodela, metade do tomate aos bocados, metade do pimento em tiras, o cravinho, depois metade do cabrito, metade da salsa, metade da batata a folha de louro e o gindungo.

Repita novamente as camadas, sendo a última as batatas.

Rega-se tudo com o vinho branco, misturado com a aguardente. Tapa-se o tacho e leva-se a lume brando até cozer bem.

De vez em quando agita-se o tacho para não pegar. Serve-se quente depois de rectificar os temperos.

# GALINHA DE ANGOLA AO SAL

## **INGREDIENTES:**

**1** GALINHA DE ANGOLA (OU GALINHA DO MATO)

**4** kg DE SAL MARINHO (OU PREPARAR UMA MASSA COM **1** kg DE SAL GROSSO E A MASSA DE **2** kg DE A FARINHA DE TRIGO E ÁGUA

## **PREPARAÇÃO:**

Limpar a galinha, retirando o pescoço, moelas, pontas das asas, fígado, etc.

Forra-se com uma folha de alumínio o fundo e as laterais de uma panela de ferro. Coloca-se no interior uma boa camada de sal marinho puro (ou uma boa camada da massa de sal) e coloca-se no seu interior a galinha de Angola com o peito para baixo. Cobrir completamente com o resto do sal (ou a massa de sal) e dobra-se depois a folha de alumínio sobre o preparado, para ficar completamente fechado.

Leva-se a panela ao forno, muito bem quente (250 a 280°) durante 1 hora e 15 minutos. Para servir disformar sobre uma travessa o bloco de sal que se formou. Tirar a folha de alumínio, quebrara o bloco e verá que a galinha deverá estar no ponto (dourada). Aromatizada principalmente pelo iodo que se encontra no sal, o sabor fica incomparável e a carne bastante suculenta.



# ARROZ DE QUITETAS

## INGREDIENTES:

**1** kg DE QUITETAS

**300** gr DE ARROZ

**1** lt DE ÁGUA

**2** CEBOLAS

**2** dl DE AZEITE

**3** TOMATES

**1** dl DE VINHO BRANCO

SAL E GINDUNGO q.b.

## PREPARAÇÃO:

Deitam-se as QUITETAS de molho em água salgada de um dia para o outro. Abrem-se depois em lume brando, mas não se retiram as cascas e aproveita-se o líquido que largaram. Prepara-se depois um refogado com o azeite, as cebolas picadas o tomate cortado aos pedaços depois de limpo de peles e sementes, o vinho e o líquido das **quitetas** (depois de passar por um pano fino.

Junta-se depois 1 litro de água, o sal e o gindungo.

Quando levantar fervura, mexemos bem o preparado, juntam-se as **quitetas** e o arroz e deixamos cozinhar, aproximadamente 10 minutos.

Depois leva-se ao forno para secar um pouco.

\*\*\* No refogado, devemos utilizar tomate bem maduro e bastante gindungo para ficar bem picante.

# FARINHA DE PAU DOS PESCADORES

## **INGREDIENTES:**

**750** gr DE PEIXE GALO

**1** CEBOLAS PEQUENA

**2** TOMATES

**1** dl DE ÓLEO DE PALMA

**1** Lt DA CALDA DO PEIXE

**100** gr DE FARINHA DE PAU

SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Coze-se o peixe em água, sal e gindungo. Limpa-se depois de peles e espinhas. Côa-se a água da cozedura e guarda-se à parte.

Prepara-se depois um refogado com a cebola picada, o tomate aos pedaços livre de peles e sementes e deixa-se cozer um pouco.

Acrescenta-se depois a calda do peixe, o peixe, o gindungo e o sal e após começar a ferver juntamos a farinha de pau (em chuva) e deixamos ferver 2 a 3 minutos.

Serve-se bem quente.

# PONDE

## **INGREDIENTES:**

**750** gr DE PEIXE SECO

**3** QUIABOS

**3** TOMATES

**1** CEBOLA

**3** dl DE ÓLEO DE PALMA

ÁGUA, SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

O Peixe deve ser colocado a demolhar, na véspera.

Para a sua confecção, fazemos um refogado colocando numa panela o óleo de palma, a cebola em rodela, o tomate em bocados sem peles e sementes.

Quando começar a apurar, colocamos um pouco de sal, o gingungo e um pouco de água e os quiabos cortados em 3 partes.

Seguidamente, colocamos o peixe e deixamos cozinhar bem, em lume brando.

**Este prato, costuma ser acompanhado com funge de mandioca ou com funge de milho (pirão)**

# USSE

## **INGREDIENTES:**

**1** Kg DE CONGRO (SAFIO)

**2** DENTES DE ALHO

**3** TOMATES

**1/2** dl DE ÓLEO DE PALMA

**1** MOLHO DE COENTRO

**1** CEBOLA PEQUENA

SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Tempera-se o peixe com sal e assa-se na brasa.

Faz-se depois um refogado com os dentes de alho, a cebola, o tomate aos pedaços sem pele e sementes, o óleo de palma o sal e o gindungo.

Depois de pronto, passa-se tudo pela trituradora e deita-se no prato por cima do peixe.

Deitamos também por cima os coentros.

**Este prato, costuma ser acompanhado com funge de mandioca ou com funge de milho (pirão)**

# CALULU DE PEIXE (OU CARNE SECA)

## **INGREDIENTES:**

<b>1</b> Kg DE PEIXE SECO	<b>1/2</b> Kg DE QUIABOS
<b>1</b> Kg DE PEIXE FRESCO	<b>1</b> Kg. DE BATATA DOCE (OU ESPINAFRES)
<b>3</b> CEBOLAS	<b>3</b> DENTES DE ALHO
<b>3</b> TOMATES GRANDES	<b>2</b> COPOS DE ÓLEO DE PALMA E <b>2</b> GINDUNGOS

## **PREPARAÇÃO:**

Deita-se a demolhar o peixe seco, mas sem sair o sal todo.

Tempera-se o peixe fresco com sal, alho, vinagre ou limão de preferência. Começamos a preparar um refogado com o óleo de palma e os dentes de alho. Seguidamente, começamos a colocar em camadas, os peixe seco, o peixe fresco, a cebola em rodela, o tomate em pedaços e limpo, os quiabos, as folhas de batata doce, o gindungo e o resto do óleo de palma.

Verificamos o tempero de sal e deixamos cozinhar em lume brando.

### **Calulu de carne seca**

Utilizamos carne seca em substituição do peixe. O restante é tudo igual.

**Este prato, costuma ser acompanhado com funge e feijão de óleo de palma**

# MOATMÁ

## **INGREDIENTES:**

<b>1</b> FRANGO	<b>500</b> gr DE QUIABOS	<b>1</b> dl DE AZEITE
<b>1</b> CEBOLAS	<b>150</b> gr DE ABÓBORA	<b>2,5</b> dl DE VINHO BRANCO
<b>4</b> TOMATES	<b>3</b> BERINGELAS	ÁGUA, SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Iniciamos um refogado com o azeite, a cebola cortada em rodela e o tomate que cortamos em pedaços, depois de limpo e sem peles e sem sementes. Quando o refogado estiver apurado, com o tomate desfeito, juntamos o frango, limpo e em bocados.

Temperamos com o sal e gindungo, seguidamente juntamos o vinho, as beringelas sem casca e aos pedaços, os quiabos cortados ao meio e a abóbora aos cubos.

Deixamos puxar um pouco, acrescentamos alguma água e depois tapamos, deixando cozer em lume brando.

Quando estiver pronto, servimos acompanhado de pirão.

# GALINHA DE GINGUBA

## **INGREDIENTES:**

**1** GALINHA

GINGUBA MOÍDA q.b.

**1** CEBOLA

**3** COLHERES (SOPA) DE ÓLEO

SAL, **1** TOMATE, ALHO E LOURO

**1** LIMÃO OU **1** COPO DE VINHO BRANCO

## **PREPARAÇÃO:**

Primeiro corta-se a galinha em pedaços, mas não muito pequenos e depois tempera-se com sal, o alho e o sumo de limão ou o copo de vinho branco e deixa-se repousar 10 minutos para tomar gosto. Entretanto vamos fazendo um refogado com o óleo, a cebola e o tomate. Seguidamente deitamos na panela os pedaços de galinha e o preparado onde esteve a marinar.

Vai-se mexendo com uma colher de pau, para não agarrar no fundo e vamos acrescentando água suficiente para fazer a cozedura. Quando a galinha estiver quase cozida (30 minutos aprox.) acrescenta-se a ginguba moída e mexemos com a colher de pau para desfazer bem, na calda.

Rectifica-se os temperos e deixamos cozer mais um pouco até o molho engrossar. Depois de pronta, serve-se acompanhada com funge ou batata doce cozida.

# FRANGO COM MANGA E GINGUBA

## **INGREDIENTES:**

**1** Kg DE COXAS DE FRANGO

**1** MANGA GRANDE

**200** Gr. DE MANTEIGA

**1** CHAVENA DE CHÁ DE CEBOLA RALADA

**1** COLHER DE ALECRIM PICADO

**3** TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS

**1** CHÁVENA DE REQUEIJÃO CREMOSO

**1/2** CHÁVENA DE CHÁ DE CERVEJA PRETA

**1** CHÁVENA DE CHÁ DE AMENDOIN TORRADOS

**1** CHÁVENA DE CHÁ DE RÚCULA PICADA

SAL E PIMENTA

## **PREPARAÇÃO:**

Derreta a manteiga e frite as coxas de frango. Junte o alecrim, os tomates picados e deixe cozinhar por 5 minutos.

Coloque a cerveja preta e deixe reduzir por 2 minutos. Acrescente a manga e o amendoim. Misture bem e deixe refogar um pouco.

Junte o requeijão, mexendo sem parar.

Na hora de servir, aqueça e quando estiver a ferver jogue a rúcula e mexa rapidamente.

Sirva em seguida com arroz branco ou batatas cozidas



# QUITANDO

## **INGREDIENTES:**

**500** gr DE FEIJÃO BRANCO

**1** dl DE AZEITE

**6** BANANAS

FARINHA DE PAU (OU MANDIOCA TORRADA

**3** dl DE ÓLEO DE PALMA

**1** CEBOLAS

ÁGUA E SAL q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Coloca-se o feijão de molho no dia anterior e no dia da preparação, tira-se a pele e coze-se. Depois de cozido tempera-se com sal, adiciona-se o óleo de palma e deixamos ferver até ficar puré.

À parte, faz-se um refogado com o azeite e a cebolas picada e deixa-se alourar um pouco. Seguidamente junta-se o puré de feijão e deixa-se apurara um pouco.

Vai à mesa acompanhado com as bananas cruas e a farinha de pau em tijelas para misturar-se depois a gosto.

**Prato QUIMBUNDO do Baixo Dande**

# CABIDELA DE GALINHA À MODA DE ANGOLA

## **INGREDIENTES:**

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>1</b> GALINHA                      | <b>4</b> TOMATES                |
| <b>2</b> DENTES DE ALHO               | <b>1</b> CEBOLA                 |
| <b>1</b> FOLHA DE LOURO               | PIMENTA BRANCA, SAL E ÓLEO q.b. |
| <b>3</b> COLHERES DE SOPA DE VINAGRES |                                 |

## **PREPARAÇÃO:**

Mata-se a galinha e aproveita-se o sangue, ao qual se junta o vinagre para não coalhar. Corta-se a galinha em pedaços e lava-se bem. Coloca-se depois num tacho, onde se coloca também o tomate, a cebola em rodela, a folha de louro, o alho pisado, o óleo, o sal e depois deixa-se cozer tudo muito bem em lume brando.

Depois de cozida a galinha junta-se o sangue, verifica-se o tempero e deixa-se cozinhar mais uns minutos até apurar o molho ao qual se junta a pimenta branca.

Esta cabidela deve ser acompanhada com o tradicional funge com fuba de mandioca, ou pirão com fuba de milho, conforme a região.

Pode também ser acompanhada de arroz branco.

# CHARNECA

## **INGREDIENTES:**

**1** FRANGO

**1** MOLHO DE ESPINAFRES

**1** CEBOLA

**1** kg. DE QUIABOS

**3** TOMATES MADUROS

**100** dl DE ÓLEO DE PALMA

SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Coloca-se num tacho a cebola picada, o óleo de palma e os tomates cortados aos pedaços e limpo de sementes e e peles e deixa-se refogar um pouco. Acrescenta-se depois o frango cortado em pedaços, os quiabos cortados a meio, o gindungo e o sal e deixa-se refogar bem.

Acrescenta-se depois um pouco de água para cozer e quando estiver quase pronto, coloca-se os espinafres. Verifica-se o tempero e deixa-se cozer bem.

Quando estiver pronto, serve-se bem quente, podendo acompanhar com funge ou arroz branco.

# FEIJOADA DE LUANDA

## **INGREDIENTES:**

**750** gr DE FEIJÃO MANTEIGA

**200** gr DE MANTEIGA

**2** NABOS

**1** CEBOLA

**150** gr DE FARINHA DE MANDIOCA

**1** CHOURIÇO

**500** gr DE PÉ DE PORCO

**1** dl DE AZEITE

SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Depois de demolhado, cozer o feijão e as carnes em separado em água temperada com sal.

Faz-se um refogado com o azeite, a cebola até ficar ligeiramente alourada. Seguidamente acrescenta-se um pouco de água da cozedura e junta-se as carnes cortadas aos pedaços, o feijão, os nabos cortados aos quartos grossos e a rama.

Tempera-se com o gindungo, deixa-se cozinhar bem e depois servimos acompanhado com farinha do musseque e levemente aquecida no forno.

**Nota:** A farinha serve-se em tacinhas à parte

# CORROÁ BIGI CO MOCALA

## **INGREDIENTES:**

**4** CARAPAUS (CHICHARRO)

**200** gr DE FARINHA DO MUSSEQUE

**1** dl DE ÓLEO DE PALMA

**3** CEBOLAS

SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Tempera-se o peixe e assa-se na brasa.

Prepara-se um refogado com o óleo de palma, as cebolas às rodelas, o gindungo e o sal.

Tapa-se o tacho e deixa-se refogar bem.

Coloca-se o peixe numa travessa e cobrimos depois com a cebolada.

Polvilha-se depois com farinha do musseque a gosto.

**“Prato típico de Malange”**

# GUIBULO

## **INGREDIENTES:**

**1** COELHO

**1** CEBOLA

**2** DENTES DE ALHO

**1** FOLHA DE LOURO

**1** COLHER DE CHÁ DE COLORAU

**0,5** dl DE AZEITE

**4** dl DE VINHO

SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Limpa-se o coelho e corta-se em bocados.

Preparamos num tacho, um refogado com o azeite, a cebola e os dentes de alho picados. Coloca-se depois os bocados de coelho, a folha de louro, o vinho e tempera-se com o colorau a pimenta e o gindungo.

Deixa-se cozer bem, rectificam-se os temperos e depois servir bem quente, acompanhado com arroz branco e feijão cozido com óleo de palma.

# BIFES DE IMPALA

## **INGREDIENTES:**

**500** gr DE LOMBO DE VEADO  
**4** DENTES DE ALHO  
**1** FOLHA DE LOURO  
**2** COLHERES DE SOPA DE AZEITE

**1** LIMÃO  
**100** gr DE BANHA  
SAL E GINDUNGO q.b.

## **PREPARAÇÃO:**

Cortam-se os bifos um pouco altos.

Temperam-se com o gindungo, o sal e os dentes de alho picados. Leva-se ao lume numa frigideira as gorduras e a folha de louro. Deixa-se ferver um pouco.

Fritam-se os bifos dos dois lados, adiciona-se o sumo de limão, tapa-se a frigideira e deixa-se fritar mais um pouco.

Servir imediatamente acompanhado com batatas fritas ou arroz de ervilhas.

**OBRIGADO PELA VOSSA PACIÊNCIA**

**ESPERO QUE TENHA SIDO DO VOSSO AGRADO**

**E..... BOM APETITE**

MAS.... NÃO SE ESQUEÇAM DE ENVIAR  
ESTE EMAIL PARA OUTROS AMIGOS, POIS  
SE O NÃO FIZEREM, ESTARÃO SUJEITOS A  
NUNCA MAIS PROVAR ESTAS IGUARIAS

Produzido por Henrique Silva