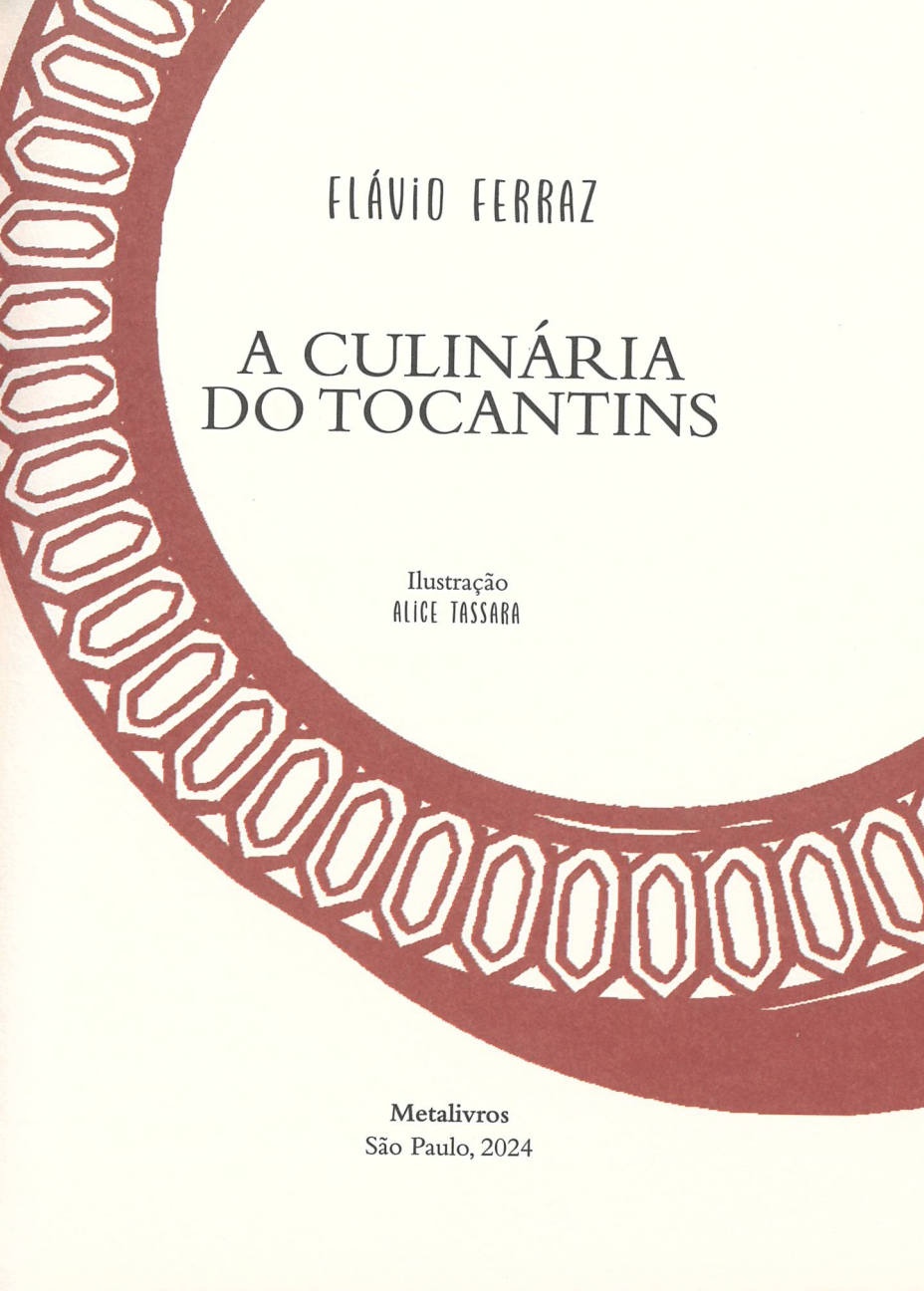




FLÁVIO FERRAZ

A CULINÁRIA DO TOCANTINS

Ilustração
ALICE TASSARA

Metalivros
São Paulo, 2024

SUMÁRIO

Apresentação 9



PETISCOS

- Iscas de tucunaré 17
- Pamonha salgada 18
- Pastéis de frango com pequi 19
- Queijo coalho assado 21



PRATOS PRINCIPAIS

- Arroz com pernil de porco 23
- Asa de frango 25
- Berarubu 26
- Cabeça de galo no leite de coco babaçu 27
- Carne de panela 28
- Chambari 29
- Cuscuz tocantinense 30
- Empadão tocantinense com recheio de carne de sol 33
- Empadão tocantinense com recheio de peixe 35
- Feijão tropeiro 37
- Frango caipira com pequi 38
- Frango no leite de coco babaçu 39
- Frango tostado 40
- Galinhada 41

Mapará ao molho de gengibre 42
Maria-isabel 43
Maria-isabel com pequi 44
Maria-isabel de pirarucu 45
Moqueca de arraia 47
Moqueca de piroasca (pirarucu) com camarão 48
Moqueca de surubim 50
Paçoca de carne de sol 51
Paella tocantinense 52
Peixada tocantinense 54
Peixe na folha de bananeira 56
Peixe na telha 57
Peixe no leite de coco babaçu 59
Peixe no leite de coco e creme de leite 60
Pirarucu com farofa de jambu 61
Risoto de chambari 63
Torta de mil recheios 65
Tucunaré tocantinense 67



ACOMPANHAMENTOS

Arroz com pequi 69
Farofa de manteiga 70
Jerimum cozido (abóbora cozida) 70
Macaxeira frita (mandioca frita) 71
Tabule tocantinense 72
Tigelada de guariroba 73



DOCES

- Ambrosia de laranja à moda do Araguaia 75
Brigadeiros de milho verde 75
Cocadas de babaçu 76
Cocadas de maracujá 76
Doce de banana à moda do Tocantins 77
Doce de batata-doce 77
Doce de buriti 78
Doce de caju 78
Doce de leite 79
Doce de mamão 79
Doce de mangaba 80
Pudim crocante de babaçu 81
Pudim de pequi 82
Rapadurinhas com buriti 83
Rapadurinhas com casca de laranja e gergelim 84
Rapadurinhas com mamão e pimenta 85
Tapioca com recheio de banana 86

BISCOITOS



- Amor-perfeito (sequilho do Tocantins) 88
Biscoitos de cerveja 89
Biscoitos de farinha de babaçu 90
Biscoitos de polvilho 91
Biscoitos fritos 92



BOLOS

- Bolo borracha 94
Bolo cremoso de macaxeira 95
Bolo de arroz 96
Bolo de farinha de babaçu 97
Bolo de farinha de babaçu com recheio de leite em pó 98
Bolo de fubá de arroz 100
Bolo de mangaba 101
Bolo Jalapão 102
Mangulão (bolo de queijo) 103



LICORES

- Licor de baru 105
Licor de buriti 105
Licor de cagaita 106
Licor de caju 106
Licor de jenipapo 107
Licor de mangaba 107
Licor de murici 108
Licor de pequi 108

Referências 109

Sites consultados 114