

UMA SEMANA DE VIAGEM

7

Receitas DO MUNDO

Sete jantares, sete países, nenhum ingrediente que você não ache no mercado da esquina.

Uma semana inteira resolvida — e um pedaço da volta ao mundo.

AMOSTRA GRATUITA

Uma semana, sete países

Existe uma pergunta que se repete em praticamente toda casa do mundo, todos os dias, quase sempre no mesmo horário: *o que a gente vai comer hoje?*

Ela parece pequena, mas é responsável por uma quantidade absurda de delivery pedido no cansaço e de sanduíche comido em pé na frente da geladeira aberta. O problema quase nunca é falta de vontade de cozinhar. É falta de resposta.

Aqui estão sete respostas. Uma para cada dia da semana.

Escolhi estas sete entre as 365 do livro completo por três motivos: nenhuma passa de uma hora e meia, nenhuma pede ingrediente que você precise caçar, e todas têm aquele detalhe pequeno que muda tudo — o tipo de coisa que ninguém escreve na receita e que você só descobre depois de errar três vezes.

COMO LER CADA PÁGINA

- **Uma receita, uma página.** Cozinhar virando folha com a mão suja é uma tortura desnecessária.
- **Segredo do chef** — o detalhe que separa a versão boa da sem graça. Se você ler só uma linha, leia essa.
- **Substituição** — o que fazer quando falta o ingrediente difícil. Nenhuma receita aqui fica impossível por causa de um item.
- **Curiosidade** — duas linhas sobre de onde o prato veio. Para contar na mesa.

Repare no número do dia no alto de cada página. Estas sete receitas são os dias 3, 60, 136, 143, 264, 275 e 322 de um ano inteiro. Se gostar da semana, no fim eu conto onde estão os outros 358 dias.

Atenção a alergias e restrições: sempre confira os rótulos dos produtos industrializados que usar. Molho de soja costuma conter glúten e muitos caldos prontos contêm leite.

MOQUECA BAIANA DE PEIXE

Dendê, leite de coco e trinta minutos de perfume tomando a casa.

🕒 35 min

👤 4 porções

💰 Médio

🔥 Fácil



INGREDIENTES

- 800 g de posta de peixe firme (cação, badejo ou robalo)
- Suco de 1 limão e sal
- 1 cebola grande em rodela
- 1 pimentão vermelho e 1 amarelo em rodela
- 3 tomates em rodela
- 4 dentes de alho amassados
- 400 ml de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 maço de coentro picado
- Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

- 1 Tempere as postas com limão, sal, pimenta e metade do alho. Deixe descansar por 20 minutos.
- 2 Numa panela larga e rasa, faça camadas: um pouco de cebola, pimentão e tomate no fundo, depois o peixe, depois o restante dos legumes por cima.
- 3 Regue com o leite de coco e o dendê. **Não mexa em nenhum momento** — a moqueca se cozinha em camadas.
- 4 Tampe e cozinhe em fogo médio-baixo por 20 minutos, chacoalhando a panela pelo cabo de vez em quando.
- 5 Jogue o coentro por cima, tampe, desligue e espere 3 minutos antes de servir com arroz branco e pirão.

🗉 **SEGREDO DO CHEF.** Dendê é tempero, não óleo de fritura: três colheres bastam para 4 pessoas. Mão pesada aqui deixa o prato amargo e pesado.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** Sem dendê, faça a versão capixaba: só azeite comum e uma colher de urucum (colorau) para a cor.

📖 **CURIOSIDADE.** Baiana e capixaba são moquecas diferentes e o assunto é levado a sério: a capixaba não leva dendê nem leite de coco e é cozida em panela de barro preta feita no bairro de Goiabeiras, em Vitória.

CACIO E PEPE

A massa de três ingredientes que virou obsessão em Roma.

🕒 20 min

👤 2 porções

💰 Médio

🔥 Médio



INGREDIENTES

- 200 g de espaguete ou tonnarelli
- 100 g de pecorino romano ralado bem fino
- 1 colher (sopa) cheia de pimenta-do-reino em grão
- Sal grosso para a água

MODO DE PREPARO

- 1 Moa a pimenta grosseiramente no pilão e toste numa frigideira larga e seca, em fogo médio, por 30 segundos, até perfumar.
- 2 Cozinhe a massa em **pouca água** salgada — quanto menos água, mais concentrado o amido, e o amido é o que faz o molho.
- 3 Ponha o pecorino numa tigela e junte, aos poucos, algumas colheres da água da massa **morna** (não fervente), mexendo até formar um creme liso.
- 4 Escorra a massa 2 minutos antes do ponto, guardando 1 xícara da água, e transfira para a frigideira com a pimenta, junto com uma concha da água.
- 5 Salteie em fogo médio por 1 minuto, depois **desligue o fogo** e junte o creme de pecorino, mexendo com energia.
- 6 Ajuste com mais água da massa até o molho ficar sedoso e envolver cada fio. Sirva imediatamente.

💡 **SEGREDO DO CHEF.** Queijo não pode encontrar calor direto. Fora do fogo, com água morna, ele emulsiona; na frigideira quente, ele coalha e vira um bolo elástico.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** Sem pecorino romano, use parmesão com uma pitada extra de sal — mais suave, mas funciona. Nunca queijo já ralado em saquinho: o antiemectante impede a emulsão.

📖 **CURIOSIDADE.** É comida de pastor: pecorino, pimenta e massa seca eram os três itens que se transportavam sem estragar nas transumâncias do Lácio. Todo o resto era luxo.

HOMUS

Cremoso de verdade — e o segredo é descascar os grãos.

🕒 30 min

👤 6 porções

💰 Barato

🔥 Fácil



INGREDIENTES

- 250 g de grão-de-bico seco (de molho de véspera) ou 2 latas
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 150 g de tahine de boa qualidade
- Suco de 2 limões
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de cominho
- Água gelada, sal
- Azeite, páprica e salsa para servir

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o grão-de-bico com o bicarbonato em bastante água por 50 minutos (ou 20 na pressão), até ficar tão macio que se esmaga entre os dedos sem esforço.
- 2 **Descasque os grãos:** esfregue-os dentro da água e as peles soltam e sobem. Retire-as com escumadeira. Este passo trabalhoso é o que faz o homus sedoso.
- 3 No processador, bata o alho com o limão e uma pitada de sal. Deixe 5 minutos: o ácido tira o ardido do alho.
- 4 Junte o tahine e bata. A mistura vai engrossar e ficar esbranquiçada — é normal. Acrescente água gelada aos poucos até virar um creme claro.
- 5 Adicione o grão-de-bico ainda morno e o cominho e bata por **no mínimo 4 minutos**, parando para raspar as laterais.
- 6 Ajuste com água gelada até a textura desejada e acerte sal e limão. Sirva com azeite, páprica e um poço no centro.

🗨 **SEGREDO DO CHEF.** Bater por muito mais tempo do que parece necessário. Homus de restaurante é batido por cinco minutos ou mais — é o tempo que transforma pasta granulada em creme.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** Grão-de-bico de lata funciona bem: ferva por 10 minutos com bicarbonato antes de usar, para amolecer ainda mais e soltar as peles.

📖 **CURIOSIDADE.** Líbano, Israel, Síria e Palestina disputam a paternidade do homus, e o Líbano chegou a tentar registrá-lo como produto de origem protegida. A receita mais antiga documentada é de um livro do Cairo do século XIII.

SHAKSHUKA

Ovos pochês num molho de tomate e pimentão, direto da frigideira para a mesa.

🕒 35 min

👤 3 porções

💰 Barato

🔥 Fácil



INGREDIENTES

- 6 ovos
- 800 g de tomate pelado ou 6 tomates maduros
- 2 pimentões vermelhos em tiras
- 1 cebola grande em meias-luas
- 4 dentes de alho fatiados
- 1 colher (chá) de cominho, 1 de páprica doce e 1/2 de pimenta calabresa
- 1 colher (chá) de açúcar
- Azeite, sal e pimenta
- Coentro ou salsa, queijo feta e pão para servir

MODO DE PREPARO

- 1 Refogue a cebola e o pimentão em azeite generoso, em fogo médio-baixo, por 12 minutos, até ficarem bem macios.
- 2 Junte o alho, o cominho, a páprica e a pimenta e mexa por 30 segundos, até perfumar.
- 3 Acrescente o tomate amassado, o açúcar e sal. Cozinhe em fogo médio por 15 minutos, até o molho engrossar e a colher deixar rastro no fundo.
- 4 Faça seis buracos no molho com as costas de uma colher e quebre um ovo em cada um.
- 5 Tempere as gemas com sal e pimenta, tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por 6 a 8 minutos.
- 6 Desligue quando as claras estiverem firmes e as gemas ainda moles. Finalize com ervas e feta esfarelado, e sirva na frigideira com pão.

💡 **SEGREDO DO CHEF.** O molho precisa estar bem grosso antes dos ovos. Molho ralo faz os ovos afundarem e cozinham por igual, perdendo a gema mole que é a graça do prato.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** A shakshuka verde troca o tomate por espinafre, alho-poró e ervas — mesma técnica, prato completamente diferente.

📖 **CURIOSIDADE.** É de origem norte-africana, provavelmente tunisiana, e chegou a Israel com os judeus magrebinos nos anos 1950. Hoje é servida no café da manhã de Tel Aviv a Londres.

ADOBO DE FRANGO

Vinagre, soja, alho e louro: quatro ingredientes e uma nação inteira.

🕒 1 h

👤 5 porções

💰 Barato

🔥 Fácil



INGREDIENTES

- 1,2 kg de coxas e sobrecoxas de frango (ou porco em cubos)
- 1/2 xícara de vinagre de cana ou de arroz
- 1/2 xícara de molho de soja
- 1 cabeça de alho, dentes amassados
- 4 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em grão
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (opcional)
- Óleo e arroz branco para servir

MODO DE PREPARO

- 1 Marine o frango com o molho de soja, metade do alho e a pimenta em grão por no mínimo 1 hora.
- 2 Escorra o frango (guarde a marinada) e doure os pedaços em óleo, com a pele para baixo, até ficarem bem corados. Retire.
- 3 Refogue o alho restante na mesma panela até dourar.
- 4 Volte o frango, junte a marinada, o vinagre, a água e o louro. **Não mexa e não tampe pelos primeiros 5 minutos** — deixe o vinagre evaporar o cheiro forte.
- 5 Depois disso, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.
- 6 Destampe, aumente o fogo e reduza o molho por 10 minutos, até engrossar e envolver o frango. Sirva com arroz branco.

💡 **SEGREDO DO CHEF.** Não mexer o vinagre nos primeiros minutos é regra transmitida em todas as casas filipinas. Mexer antes de evaporar deixa o prato com gosto cru de vinagre.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** Existem centenas de versões: com leite de coco, com açafrão, sem soja, com figado. Cada família filipina jura que a sua é a certa.

📖 **CURIOSIDADE.** O nome é espanhol, mas a técnica de conservar carne em vinagre é pré-colonial nas Filipinas. Os espanhóis apenas deram nome ao que já existia.

MAPO TOFU

Tofu sedoso em molho de pasta de feijão fermentado, ardido e formigante.

🕒 25 min

👤 3 porções

💰 Barato

💧 Fácil



INGREDIENTES

- 500 g de tofu macio (sedoso) em cubos de 2 cm
- 150 g de carne moída de porco ou boi
- 2 colheres (sopa) de doubanjiang (pasta de fava fermentada apimentada)
- 1 colher (sopa) de douchi (feijão preto fermentado), opcional
- 1 colher (chá) de pimenta-de-sichuan moída
- 4 dentes de alho e gengibre picados
- 1 maço de cebolinha
- 300 ml de caldo
- 1 colher (sopa) de amido em 3 de água
- Óleo e óleo de pimenta

MODO DE PREPARO

- 1 Escalde os cubos de tofu em água quente com sal por 2 minutos e escorra. Isso firma o tofu e evita que se desfaça.
- 2 Aqueça óleo no wok e frite a carne moída até secar e dourar bem.
- 3 Abaix o fogo, junte o doubanjiang e o douchi e frite por 2 minutos, mexendo, até o óleo ficar vermelho.
- 4 Acrescente o alho e o gengibre, refogue 30 segundos, e junte o caldo. Ferva.
- 5 Deslize os cubos de tofu com cuidado e cozinhe 5 minutos. **Não mexa com colher:** empurre delicadamente com as costas de uma concha.
- 6 Junte o amido dissolvido em três adições, esperando engrossar entre elas. Finalize com pimenta-de-sichuan moída, cebolinha e óleo de pimenta.

💡 **SEGREDO DO CHEF.** O amido entra em três etapas, não de uma vez. É assim que o molho ganha a textura brilhante e aderente que reveste cada cubo de tofu.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** Sem doubanjiang, não há mapo tofu — é a alma do prato. Ele é vendido em mercados asiáticos e dura meses na geladeira.

📖 **CURIOSIDADE.** *Mápo* significa "velha marcada por varíola": a lenda atribui o prato a uma cozinheira de Chengdu no século XIX, cujo rosto tinha cicatrizes.

JERK CHICKEN

Marinada de pimenta scotch bonnet, pimenta-da-jamaica e tomilho.

🕒 1 h 30 min

🍽️ 5 porções

💰 Médio

💧 Fácil



INGREDIENTES

- 1,5 kg de coxas e sobrecoxas com pele

MARINADA

- 3 pimentas scotch bonnet ou habanero (sem sementes)
- 1 maço de cebolinha e 6 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre
- 2 colheres (sopa) de pimenta-da-jamaica (allspice) moída
- 1 colher (sopa) de tomilho seco, 1 colher (chá) de canela e noz-moscada
- 3 colheres (sopa) de molho de soja e 2 de vinagre
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo, suco de 2 limões, óleo e sal

MODO DE PREPARO

- 1 Bata todos os ingredientes da marinada no liquidificador até formar uma pasta grossa e escura.
- 2 Faça cortes profundos no frango e cubra completamente com a pasta, massageando para entrar nos cortes.
- 3 Marine na geladeira por no mínimo 12 horas, idealmente 24.
- 4 Asse a 190 °C por 40 minutos, com a pele para cima, numa grade sobre assadeira.
- 5 Aumente para 220 °C e asse mais 15 minutos, até a pele escurecer e caramelizar.
- 6 Se tiver churrasqueira, termine sobre brasa baixa com lascas de madeira por 10 minutos, para o defumado. Sirva com rice and peas e banana frita.

💡 **SEGREDO DO CHEF.** A pimenta-da-jamaica (allspice) é o ingrediente insubstituível. Ela tem aroma de cravo, canela e noz-moscada ao mesmo tempo, e é o que faz o jerk ser jerk.

➡ **SUBSTITUIÇÃO.** Scotch bonnet é muito ardida e frutada. Habanero é a substituta mais próxima; dedo-de-moça em dobro dá o calor sem o perfume.

📖 **CURIOSIDADE.** A técnica jerk vem dos maroons, africanos que escaparam da escravidão e viviam nas montanhas jamaicanas. Defumar carne temperada em fossas cobertas era método de conservação e disfarce da fumaça.

Faltam 358 dias

Se você chegou até aqui tendo cozinhado três ou quatro destas, já percebeu o que este material tenta fazer: não é te dar receitas bonitas de olhar, é te dar respostas que funcionam numa terça-feira à noite, com a cozinha que você tem.

Estas sete são um recorte de **365 Receitas do Mundo** — uma receita para cada dia do ano, de 79 países, organizada em doze meses e doze regiões. Janeiro é Brasil e Portugal. Março é a Itália inteira. Agosto é a Índia. Dezembro fecha o ano com as mesas de festa do norte da Europa.

Um ano inteiro sem repetir um prato — e sem pedir nada que você não ache no mercado.

O QUE VEM NO LIVRO COMPLETO

- **365 receitas**, uma por dia, cada uma em uma página só, com o mesmo formato que você acabou de usar.
- **Doze aberturas de região**, com a despensa e as técnicas de cada parte do mundo.
- **Índices no fim**: por país, por tempo de preparo, por ingrediente principal e por restrição alimentar. Tem vinte minutos? Vai direto na lista das rápidas.
- **224 receitas fáceis**, 194 baratas e 82 que ficam prontas em até meia hora.
- **131 vegetarianas**, 175 sem glúten e 193 sem lactose, todas marcadas nos índices.

ONDE ENCONTRAR

O livro completo está em

<https://pay.hotmart.com/M107464545U?checkoutMode=10>.

E obrigado por ter chegado até o fim. Se você cozinhou pelo menos uma destas sete, este material já cumpriu o que prometeu.

Você pode repassar este PDF de sete receitas para quem quiser — ele foi feito para circular. O livro completo, não.