



EMATER



Receitas com pequi

Coletânea do Cerrado



Ronaldo Caiado

Governador do Estado de Goiás

Daniel Vilela

Vice-Governador do Estado de Goiás

Pedro Leonardo de Paula Rezende

Secretário de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa)

Rafael Magalhães de Gouveia

Presidente da Emater

Edilson Gomes da Silva Alencar

Chefe de Gabinete

Ana Flávia Marinho

Chefe de Comunicação Setorial

Welber Ferreira da Fonseca

Chefe da Procuradoria Setorial

Maria José del Peloso

Diretora de Pesquisa Agropecuária

Antelmo Teixeira Alves

Diretor de Assistência Técnica e Extensão Rural

Danilo de Azevedo Costa

Diretor de Gestão Integrada





Expediente





07 Arroz com pequi
e carne de sol

09 Batida de pequi

10 Bolo de pequi

11 Brigadeiro de
pequi

13 Conserva de
pequi

16 Doce de leite
com pequi

17 Licor de
pequi

19 Pão de queijo
com pequi

21 Pimenta
recheada

23 Risoto de
pequi

Su má rio



Arroz com pequi e carne de sol

INGREDIENTES

- 500g de carne de sol
- 300g de pequi
- 03 xícaras de arroz
- 01 cebola picada
- 03 dentes de alho picados
- 50ml de azeite
- Sal a gosto
- Salsa e cebolinha picadas

MODO DE PREPARO

- Dessalgue a carne de sol, deixando-a de molho em água por 8h e trocando a água de 2 em 2 horas.
- Em seguida, pique a carne em cubinhos pequenos e leve para cozinhar até que esteja macia.
- Enquanto isso, em outra panela, leve a cebola e o azeite para dourar junto com o azeite. Em seguida, coloque o arroz e deixe refogar bem.
- Coloque os pequis e a carne de sol previamente cozida. Cubra com água fervente e deixe cozinhar, verificando se o sal está no ponto.
- Depois de cozido, salpique com salsa e cebolinha a gosto.

06 porções



30 minutos*



*Com a carne já dessalgada.

Batida de pequi

INGREDIENTES

- 04 colheres (sopa) de polpa de pequi aferventada
- 200ml de vinho branco
- ½ lata ou caixinha (aprox. 200g) de leite condensado
- 01 caixinha de creme de leite (200g)
- Gelo (quantidade suficiente para gelar)

01 litro



10 minutos



MODO DE PREPARO

- Coloque a polpa de pequi, o vinho branco, o leite condensado e o creme de leite no liquidificador e liquidifique.
- Quando for servir, acrescente o gelo picado e bata mais uma vez.
- Sirva gelado.

Essa bebida pode ser preparada com maior teor alcoólico. O vinho branco pode ser substituído por vodka ou cachaça.



10 porções



50 minutos



Bolo de pequi

INGREDIENTES

- 04 ovos
- 01 xícara e $\frac{1}{2}$ de açúcar refinado
- 01 xícara de leite
- 04 colheres de manteiga
- 03 colheres de polpa de pequi cozido
- 02 xícaras e $\frac{1}{2}$ de farinha de trigo
- 01 pitada de sal
- 01 colher de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

• Em um recipiente, coloque os ovos, o açúcar, a manteiga e mexa bem até virar um creme.

Em seguida, acrescente a farinha de trigo, o leite, a pitada de sal, e por último, o fermento e o pequi. Levar para assar em forma untada por 40 minutos, em forno médio. Quando estiver frio, cubra com a cobertura.

RECEITA DA COBERTURA

Em uma panela, junte 01 lata de leite condensado, $\frac{1}{2}$ xícara de polpa de pequi e 02 colheres de manteiga. Mexa bem.



30 docinhos



60 minutos



Brigadeiro de pequi

INGREDIENTES

- 02 copos americanos (200ml) de leite
- 06 caroços de pequis médios em lascas
- 01 colher de margarina
- 01 caixa de leite condensado
- Granulado amarelo (de preferência) ou de chocolate

MODO DE PREPARO

- Pegue os pequis em lascas e coloque em uma panela com leite e cozinhe muito bem.
- Em seguida, bata a mistura no liquidificador e depois junte, em uma panela, com todos os outros ingredientes e leve ao fogo.
- Cozinhe, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.
- Ponha para esfriar em uma vasilha untada e, depois, enrole bolinhas em porções do tamanho desejado e passe no granulado.

Outra opção é tirar a massa do fogo em uma consistência mais mole e fazer o brigadeiro de colher, colocando em copinhos próprios, ou, ainda, sobrepor em camadas alternadas com brigadeiro de outro sabor, e por último, dispor um confeito.



EMATER

AGÊNCIA GOIANA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA,
EXTENSÃO RURAL E PRODUÇÃO AGROPECUÁRIA

Produto:

Requi com
Espinho

Fabricação:

30/05/2023

Validade:

30/11/2023

04 potes
de 600ml



02 horas



Conserva de pequi

INGREDIENTES

- 01kg de pequi em caroço
- 03 litros de água potável fervente
- 20g de sal (2 col. e ½ de sobremesa)
- 8,42g de ácido cítrico (01 col. de sobremesa)

MODO DE PREPARO

- Retirar os caroços do fruto do pequi, selecionando os de boa qualidade.
- Fazer a limpeza dos frutos em água potável.
- Em seguida, fazer o “branqueamento”, que consiste na imersão do pequi em água fervente.
- Após o aquecimento, os caroços devem ser resfriados em água potável.
- Em seguida, faz-se o acondicionamento dos caroços em vidros previamente limpos e esterilizados.
- Após os caroços acondicionados nos vidros, colocar a salmoura, que deverá ser previamente preparada da seguinte forma:

Ferver 01 litro de água, o sal e o ácido cítrico. Após a fervura, colocar nos vidros, já com os pequis, na temperatura de 95°C. Os vidros cheios devem ir imediatamente para a exaustão.

- A exaustão consiste em colocar os vidros semitampados em um recipiente aberto (panela grande). O nível da água deve ficar em torno de 3cm abaixo da borda da tampa. O tempo recomendado é de 15 minutos contados a partir do início da fervura.
- Após este tempo, lacrar os vidros completamente, cobrir com água fervente e deixar ferver por 30 minutos (Tratamento Térmico).
- O resfriamento dos vidros, após o tratamento térmico, deve ser feito de forma gradativa, para evitar o choque térmico e consequente ruptura dos vidros.
- O rótulo deve trazer a denominação “conserva de pequi”, peso líquido, data de fabricação e validade.



Doce de leite com pequi

INGREDIENTES

- 05 litros de leite
- 1,3kg de açúcar (30%)
- 30 pequis
- 01 pitada de bicarbonato de sódio

01 kg



01h e 30min




MODO DE PREPARO

- Colocar o leite e o açúcar em um tacho ou panela adequada, mexer até dissolver o açúcar, coar, acrescentar o bicarbonato e os pequis, levar ao fogo, mexendo de vez em quando.
- Quando o leite engrossar, retirar os pequis e mexer constantemente até o ponto, que é verificado da seguinte forma: retirar uma colher de doce quente e jogar em um copo de água fria, se não espalhar e formar uma puxa, este é o ponto.
- Em seguida, desligue o fogo e bata o doce até ele perder o brilho, e, em seguida, despeje em uma assadeira forrada com papel celofane ou manteiga.
- Deixe esfriar, corte os tabletes e coloque em embalagens esterilizadas.
- Rotule e armazene em local ao abrigo do sol.



04 litros 

Infusão: 30d
Filtragem: 24h
Preparo: 02h 

Licor de pequi

INGREDIENTES

- 25 pequis
- 02 litros de aguardente
- 02 litros de calda (receita básica)

MODO DE PREPARO

- Retire a polpa dos pequis e coloque em maceração junto com a aguardente por no mínimo 30 dias.
- Depois desse tempo, peneire, coe e junte a calda, filtre uma ou duas vezes se necessário, engarrafe e deixe envelhecer por mais 30 dias para poder servir.

RECEITA DE CALDA:

Em uma panela, junte 01 litros de água e 700g de açúcar. Leve ao fogo, deixe ferver de 15 a 20 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar. Depois de frio, misture a calda na solução da fruta macerada e termine o processo.



40 pães de
queijo



01h e 30min



Pão de queijo com pequi

INGREDIENTES

- 01kg de polvilho
- 02 copos de água
- 02 copos de leite
- 02 copos de óleo
- 02 copos de lasquinhas de pequi
- 800g de queijo ralado
- Sal a gosto
- Ovos até dar o ponto de enrolar

MODO DE PREPARO

- Levar os líquidos para ferver e escaldar o polvilho.
- Esperar esfriar e acrescentar os ovos, amassando bem.
- Colocar o queijo ralado e amassar bem.
- Por último, colocar os pequis cortados.
- Dar forma ao pão de queijo e levar para assar em forno quente.



06 porções



60 minutos



Pimenta recheada

INGREDIENTES

- 200g de pimenta dedo de moça com o cabo
- 500g de linguiça suína com queijo coalho
- 200g de polpa de pequi em lascas miúdas e ferventadas
- 01 xícara de farinha de rosca para empanar
- 10 ovos
- 01 litro de óleo

MODO DE PREPARO

- Corte cuidadosamente a lateral da pimenta e retire toda a semente.
- Misture a linguiça com a polpa do pequi e recheie cada pimenta.
- Em seguida, passe no ovo e na farinha de rosca, repetindo esse processo até completar 3 vezes para que a pimenta fique bem empanada.
- Deixe descansar na geladeira por alguns minutos, podendo ficar até de um dia para o outro.
- Frite em óleo em temperatura média.

05 porções



30 minutos



Risoto de pequi

INGREDIENTES

- 03 colheres (sopa) de manteiga ou azeite de oliva
- 01 cebola média ralada ou picada
- 01 dente de alho amassado
- 02 xícaras de arroz para risoto (500g)
- 01 xícara de vinho branco seco
- Caldo de frango em pó ou caldo de legumes (6,5g cada - 3 envelopes)
- 300g de polpa de pequi em lascas médias
- Aprox. 01 litro e ½ de água OU 4 ½ xícaras
- 05 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Salsinha fresca picada


MODO DE PREPARO

- Antes de iniciar, coloque a água para ferver com os envelopes de caldo de frango em pó e a polpa de pequi em conserva ou in natura.
- Em uma panela, derreta ligeiramente a manteiga ou o azeite, acrescente a cebola picadinha e o alho.
- Adicione o arroz para risoto e refogue por um minuto.
- Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar.
- Em seguida, vá adicionando o caldo de frango e mexendo sempre.
- Quando o cozimento estiver adiantado, acrescente a polpa que está no caldo fervente e misture bem. Continue acrescentando o caldo até ficar ao dente. Desligue o fogo com o risoto ainda molhado e acrescente o requeijão cremoso. Misture, verifique o sal (considerando o sal presente no caldo de frango e no requeijão cremoso) e deixe descansar por uns 03 minutos, com a panela tampada.
- Para servir, polvilhe salsinha picada sobre o risoto.

COMO DESPOLPAR O PEQUI SEM ESPINHOS:

Com uma faca bem amolada, retire a polpa do pequi in natura.





*Receitas testadas
pela equipe de
Desenvolvimento Social
da Emater.*

Equipe técnica

Denise Borges Barra de Azevedo

Janete Alves Soares da Rocha

Maria de Luz de Souza

Neurileide Maria de Oliveira Lima Leão

Rosângela Caparrosa Barros Pedroso

Material gráfico

Ana Flávia Marinho

Brunno Falcão

Isabella Macedo

Créditos





EMATER

