

MARIA AUGUSTA CARVALHO

COMERES DE ÁFRICA

Falados em Português

Prefácio

ARMANDO FERNANDES

Receitas de

ANGOLA · CABOVERDE · GUINÉ-BISSAU
MOÇAMBIQUE · SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Índice

Apresentação	11	Muamba de peixe	33
À guisa de prefácio	13	Mufete de cação	34

ANGOLA

SOPAS

Caldo de peixe com coentros	19	Mufete de chicharro	34
Sopa de banana	19	Mufete de garoupa	35
Sopa de carne	20	Mufete de sardinha	35
Sopa de peixe	20	Muqueca de peixe	36
Sopa de repolho	21	Muzongué	37

PEIXES E MARISCOS

Arroz de garoupa da ilha	23	Peixe escabixado	38
Arroz de quitetas	24	Peixe guisado	39
Bobó de camarão	25	Peixe seco com dendém	40
Bufete de chicharro	26	Ponde	41
Cação à moda do Quibundo	26	Sapateira recheada	42
Calulu de peixe	27	Usso	43
Camarão com quiabos	27		
Caranguejo gratinado	28		
Colombolo	29		
Corroá bigi co mocala	29		
Farinha-de-pau dos pescadores	30		
Kibeba	31		
Lagosta com gindungo	32		
Muamba de marisco	32		

CARNES

Bifes de impala	45
Bifes de veado	45
Caldeirada de cabrito	
à angolana	46
Calulu de carne seca	47
Charneta	48
Cordeiro no churrasco	48
Febras de javali	49
Feijoada à moda de Luanda	50
Frango no churrasco	51
Funje de rabo de boi	52
Galinha à zambeziana	53

Galinha com ginguba	54	Quituzza	70
Galinha de cabidela	55	Quisaca	71
Ginguinga	56	Tarco	71
Guibulo	57		
Kissuto rombo	57	DOCES	
Lombinhos de porco à angolana	58	Banana assada	73
Moatmá	58	Batata-doce assada	73
Muamba de galinha à angolana	59	Batata-doce frita	73
Muchocho	60	Bolo de ananás	74
Sumate	60	Bolo de banana	75
Tortulhos com chouriço	61	Bolo de castanha de caju	76
		Bolo de goiaba	76
ACOMPANHAMENTOS		Bolo de ginguba	77
Arroz pulau	63	Cocada angolana	78
Banana assada no forno	63	Crema de abacate	79
Canjica	64	Crema de mandioca	79
Cogumelos com ginguba	64	Doce de banana	80
Couve cozida com amendoim	65	Mahine bailundo	81
Farofa angolana	65	Musse de manga	82
Feijão com óleo de palma	66	Musse de maracujá	83
Feijão-frade com muamba		Torta de coco	83
de dendém	66		
Funje de mandioca (Bombó)	67		
Funje de milho	67		
Gimata	68	CABO VERDE	
Melhadungo de Malanje	68		
Pirão	69	SOPAS	
Pirão de óleo de palma	69	Canja de capado	87
Puré de abacate	70	Canja de galinha	88
Quitande	70	Sopa de atum	89

PEIXES E MARISCOS

Arroz de polvo à Dadal	91
Badejo assado	92
Bafinha de búzios	93
Bifinhos de atum	94
Cachupa de peixe	95
Caldeirada de camarão	96
Caldeirada de peixe	97
Guisado de porchaves	98
Lagosta com amendoim	99
Lagosta frita	100
Moreia de cebolada	101
Moreia em vinha-d'alhos	102
Moreia frita	103
Peixe seco de escabeche	103
Salada de lagosta	104
Xerém tradicional	105

CARNES

Cabrito com inhame	107
Cachupa à minha moda	108
Cachupa com tchacina	109
Cachupa rica	110
Caldeirada de cabrito	111
Carne de porco cozida	112
Congo verde com toucinho	113
Descaída	114
Djagacida	114
Frigenote	115

Gigoti	116
Guisado de capado	116
Guisado de galinha	
com massa de milho	117
Guisado de tchacina	118
Molho de mandioca	118
Stá'nganado!	119

ACOMPANHAMENTOS

Arroz pintado	121
Batata-doce frita	121
Farinha de mandioca	
com toucinho	122
Jagasida	122
Papa de milho	123
Papa de milho frita	123
Pastéis de mandioca	124
Pisão	124
Salada de Cabo Verde	125

DOCES

Banana frita	127
Bolinhos de mandioca com mel	127
Cocada	128
Creme de café	128
Cuscuz	129
Doce de caju	129
Doce de coco	130
Doce de figo verde	130

Doce de tamarindo	131
Donetes	131
Filhós	132
Filhós de banana	133
Filós de chila	134
Filhós de mel	134
Fonguinhos de banana	135
Milho doce	135
Pudim de ananás	136
Pudim de papaia	137
Queijada de coco	137

GUINÉ-BISSAU

SOPAS

Caldo de bicuda	141
Caldo de peixe	141
Canja de galinha	142
Sopa de coentros à minha moda	143

PEIXES E MARISCOS

Abacate com atum	145
Arroz de mafefede	146
Camarões à guineense	147
Caranguejo grelhado	147
Lagosta assada	148
Moqueca de peixe	148

Pitch-patch de ostras	149
Sigá de camarão	150
Untu de peixe	150
Xabeu de bicuda	151

CARNES

Bringe	153
Costeleta de cabra grelhada	153
Frango com bagique	154
Frango com mancarra	155
Frango no churrasco	156
Galinha à moda da Guiné-Bissau	157
Mancarra com citi	158
Sigá de carne de porco	159
Xabeu de carne	159

ACOMPANHAMENTOS

Arroz branco	161
Funje de mandioca	161

DOCES

Bijaga	163
Bolinhas de mancarra	163
Bolo de mancarra	164
Mandioca assada	
com xarope de cana	164
Mandioca com mel de cana	165
Pudim de pão	165

MOÇAMBIQUE

SOPAS

Sopa de coco com legumes	169
Sopa de milho	169

PEIXES E MARISCOS

Amêijoas com cerveja	171
Arroz de garoupa à ilha	172
Caldeirada de peixe frito	173
Camarão com cerveja (à nacional)	174
Camarão com quiabos	175
Camarão com leite de coco	176
Camarão frito à moçambicana	177
Camarão grelhado	178
Camarão-tigre grelhado	178
Caranguejos gratinados	179
Caril de camarão à laurentina	180
Caril de caranguejo	181
Caril de marisco	182
Delícias de camarão	183
Feijoada de marisco	184
M'boa ou Matsavo	185
Mimino	186
Moqueca africana	187
Muamba de peixe	188
Mucuane com camarão	189
Mufete de garoupa	190
Peixe frito com batata-doce	191

Tocossado	191
Vatapá com abóbora	192
Vatapá com amendoim	193

CARNES

Bife de vitela com amendoim	195
Caldeirada de cabrito	196
Caril de galinha à moçambicana	197
Chacuti de galinha	198
Frango à moçambicana	199
Frango apimentado	200
Frango cafre à zambeziana	201
Frango com amendoim	202
Galinha com manga	203
Galinha de cabidela	203
Mandioca com miudezas	
de galinha	204
Muamba de galinha	205
Muchucho	206
Sarapatel	207

ACOMPANHAMENTOS

Arroz de coco	209
Arroz de pulau	209
Chima de arroz	210
Farofa	210
Mucapata	211
Papas de mandioca	211

DOCES

Banana com leite condensado	213
Bolo catembe	213
Bolo de abacaxi	214
Bolo de ananás	214
Bolo de batata e caju	215
Bolo de mandioca	215
Cuscuz à moda de Moçambique	216
Doce de abóbora com coco	216
Ovos-moles de papaia	217
Pão de banana	218
Pudim de coco	219
Pudim de mandioca	219

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

SOPAS

Sopa de camarão	223
Sopa de gimboa	223

PEIXES E MARISCOS

Calulu de peixe à São Tomé	225
Estufado de feijão com peixe	226
Ijogó	227
Molho de beringela	228
Pastéis de matabala	229
Peixe de refogado	229

Polvo à São Tomé	230
Sooa	231

CARNES

Calulu de carne	233
Coelho com beringela	234
Costeletas de porco com milho	235
Frango com mel	236
Galinha à pressa	237
Guisado de borrego	237

ACOMPANHAMENTOS

Angu de banana	239
Angu de milho	239
Arroz à crioula	240
Banana assada	240
Inhame frito	241
Papas de farinha de mandioca	241

DOCES

Arroz-doce	243
Bolo de banana	243
Bolo de coco	244
Bolos de milho	244
Canjica	245
Delícias de batata-doce	245
Maionese de chocolate	246
Pudim de mamão	246
Sonhos de banana	247



ANGOLA



SOPAS

ingredientes

*1 posta de peixe (garoupa,
pescada, pargo...)*

4 batatas

1 molho de coentros

4 dentes de alho

*3 colheres (de sopa)
de massinha*

Azeite qb

Sal qb

Caldo de peixe com coentros

Descascam-se as batatas que, depois de cortadas às rodelas, se põem ao lume, numa panela, com os dentes de alho descascados e água qb. Logo que as batatas estejam cozidas, reduzem-se a puré, juntando-se, então, a massinha, os coentros, o peixe, pelado e sem espinhas, azeite e sal a gosto. Volta ao lume. Quando o peixe estiver cozido, retira-se, desfia-se e coloca-se, de novo, na panela. Está pronto a servir quando levantar fervura.

ingredientes

1350 g de batata

3 bananas verdes

2 l de água

1 molho de espinafres

2 cebolas médias

*2 colheres (de sopa)
de azeite*

Óleo para fritar qb

Sal qb

Sopa de banana

Arranjam-se e lavam-se os espinafres que, juntamente com as cebolas e as batatas, descascadas e cortadas às rodelas, se põem ao lume a cozer numa panela com água, azeite e sal a gosto. Quando tudo estiver bem cozido, tritura-se com a varinha mágica. Enquanto isto, descascam-se as bananas, que, depois de cortadas às rodelas, se fritam em óleo e se juntam ao puré.

ingredientes*300 g de carne de vaca**2 colheres (de sopa)**de massa miúda**200 g de jimboa**(ou espinafres)**1 colher (de sopa)**de banha**Sal qb*

Sopa de carne

Separa-se a carne da pele, dos ossos e das gorduras, lava-se e põe-se ao lume a cozer, numa panela, com água. Quando a carne estiver quase cozida, junta-se a massa, a jimboa (ou os espinafres) arranjada e ripada, a banha e sal qb. Deixa-se cozer e serve-se quente.

ingredientes*1 cabeça de peixe**(garoupa, pescada,
corvina...)**750 g de mandioca**250 g de camarão**3 tomates**1 pimento**1 cebola**1 raminho de coentros**Azeite qb**Gindungo ou piripíri qb**Sal qb*

Sopa de peixe

Depois de lavada e deixada em sal, cerca de 30 minutos, põe-se a cabeça de peixe ao lume, numa panela com água. Quando cozida, tira-se da água, que se coa e reserva, e desfia-se em lascas grossas. Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe a refogar, num tacho, com azeite qb. Logo que esteja transparente, juntam-se os tomates limpos de peles e grainhas e cortados em pequenos pedaços, o pimento lavado e cortado às fatias e gindungo ou piripíri. Refoga mais um pouco. Adiciona-se a água de cozer o peixe, com a mandioca cortada aos quadrados pequenos, e deixa-se ferver entre sete a 10 minutos. Juntam-se, os camarões, os coentros finamente cortados e retifica-se o sal. Apura. Serve-se quente com quadrados de pão frito.

ingredientes*400 g de repolho**150 g de arroz**3 colheres (de sopa)**de banha**Sal qb*

Sopa de repolho

Põe-se ao lume uma panela com água, à qual se junta o arroz quando ela começar a levantar fervura. Passados uns sete minutos, adiciona-se o repolho cortado e lavado, a banha e sal a gosto. Deixa-se cozer e serve-se quente.

PEIXES
E
MARISCOS

ingredientes*1 kg de garoupa**250 g de gamba cozida**½ kg de arroz**3 cebolas pequenas**1 l de caldo de peixe**½ copo de vinho branco**1 ½ dl de azeite**1 tomate grande**2 dentes de alho**1 colher (de sobremesa)**de manteiga**1 boneca-de-cheiros**3 gindungos,**1 raminho de salsa,**1 raminho de hortelã,**2 cravinhos**1 folha de louro**Coentros qb**Sal qb*

Arroz

de garoupa da ilha

Amanha-se a garoupa que, depois de lavada e cortada às postas, se polvilha com um pouco de sal e se deixa a tomar gosto durante cerca de uma hora. Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, pela-se, tiram-se as sementes e pica-se igualmente o tomate. Põem-se, entretanto, ao lume, com um pouco de água, as peles e as espinhas do peixe. Quando estiverem cozidas, coa-se o caldo, através de um pano fino, preferencialmente de linho, e reserva-se. Deita-se o azeite, a cebola e o alho num tacho e põe-se ao lume a refogar. Logo que a cebola comece a alourar, acrescenta-se o tomate e a boneca de cheiros. Deixa-se estufar até o tomate estar cozido, mexendo-se de vez em quando. Junta-se, então, o caldo de peixe quente, o vinho e, logo que levante fervura, o arroz. A meio da cozedura (entre sete a oito minutos), adiciona-se o peixe, tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Quando tudo estiver cozido, retira-se do lume, tira-se a boneca-de-cheiros, retificam-se, se necessário, os temperos, mistura-se a manteiga e polvilha-se com os coentros. Serve-se quente, decorado com as gambas.

ingredientes*1 kg de quitetas**(ou conquilhas)**300 g de arroz**2 cebolas pequenas**2 tomates pequenos**½ copo de vinho branco**Azeite qb**Salsa qb**Gindungo ou piripíri qb**Sal qb*

Arroz de quitetas

Colocam-se as quitetas (ou conquilhas) numa vasilha com água salgada e deixam-se a marinar durante 10/12 horas. Abrem-se ao lume dentro dum tacho sem água, sacodem-se sem as retirar das cascas e aproveitam-se o líquido, passando-o por um coador de rede fina. Reserva-se. Pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se aos bocados os tomates; descascam-se e picam-se as cebolas. Num tacho de barro, prepara-se um refogado com as cebolas e azeite qb. Quando alourar, juntam-se-lhe os tomates, a salsa, o vinho, o líquido das quitetas (ou conquilhas) e cerca de um litro de água. Tempera-se com bastante gindungo ou piripíri e sal a gosto. Logo que comece a levantar fervura, mexe-se com um garfo, juntam-se as quitetas (ou conquilhas) e vai-se deitando, aos poucos, o arroz previamente lavado de toda a goma. Ferve, de novo, entre oito a 10 minutos e leva-se ao forno a secar um pouco. Serve-se quente no tacho onde foi cozinhado.

ingredientes*2 kg de camarão**1 kg de mandioca**2 tomates**2 cebolas grandes**1 chávena (de chá)**de leite de coco**4 colheres (de sopa)**de óleo de palma**4 colheres (de sopa)**de azeite ou óleo**1 raminho de coentros**Pimenta qb**Sal qb*

Bobó de camarão

Descascam-se e lavam-se os camarões, que se reservam. Igualmente se reservam as cascas, em separado. Descasca-se a mandioca, que se coloca, juntamente com as cascas do camarão, num tacho e se põe ao lume a cozer, em água temperada com sal qb. Bate-se, de seguida, a mandioca, juntando-se, aos poucos, o conteúdo de uma chávena de água. Reserva-se esta massa. Descascam-se as cebolas, picam-se e levam-se ao lume a estrugir num tacho com óleo ou azeite. Quando começarem a alourar, juntam-se os tomates, que, entretanto, se limpam da pele e das grainhas e se cortaram ao meio. Deixa-se tudo a refogar, acrescentando-se, de seguida, os camarões, os coentros e pimenta e sal a gosto. Tapa-se o tacho e cozinha em lume brando. Quando os camarões estiverem cozidos, junta-se a mandioca, o leite de coco e o óleo de palma. Vai-se mexendo até que levante fervura e serve-se quente.

ingredientes*1 kg de chicharro**1 cebola média**2 gindungos**4 colheres (de sopa)**de vinagre**4 colheres (de sopa)**de azeite**Sal qb*

Bufete de chicharro

Amanham-se os chicharos e grelham-se na brasa, sem qualquer tempero. Prepara-se, entretanto, um molho com a cebola que, depois de descascada e finamente picada, se mistura muito bem com os gindungos pisados num almofariz, o azeite, o vinagre e sal qb. Deita-se este molho sobre os chicharos e serve-se quente.

Acompanha bem com tarco.

ingredientes*1 ½ kg de cação**2 cebolas**3 dentes de alho**½ copo de óleo de palma**Farinha de mandioca qb**Coentros qb**Gindungo ou piripíri qb**Sal qb*

Cação à moda do Quimbundo

Corta-se o cação às postas, que, depois de esfregadas em sal e alho descascado e picado, se reservam. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas que, com o óleo de palma, se põem num tacho em lume brando, para que refoguem sem ganhar cor. Logo que o refogado esteja pronto, juntam-se os coentros, o gindungo ou piripíri a gosto e um pouco de água. Passam-se as postas por farinha de mandioca e colocam-se dentro do tacho. Deixam-se cozinhar em lume muito brando. Quando estiverem prontas, servem-se com o próprio molho.

Acompanha bem com funje de mandioca.

ingredientes

½ kg de peixe fresco
½ kg de peixe seco
½ kg de espinafres
(ou folha de batata-doce)
250 g de quiabos
250 g de curgete
100 g de mandioca
1 tomate maduro
1 cebola pequena
2 dentes de alho
½ copo de óleo de palma
Sumo de ½ limão
Sal qb

Calulu de peixe

Põe-se o peixe seco a demolhar, mas de modo a que não fique muito dessalado. Amanha-se o peixe fresco, corta-se às postas e tempera-se com o sumo de limão, os alhos e o sal a gosto. Descasca-se e corta-se aos bocados a curgete, a cebola e a mandioca e limpam-se e cortam-se às rodelas os quiabos. Num tacho, intercala-se o peixe fresco com o peixe seco, a cebola, o tomate, os quiabos, os espinafres (ou folhas de batata-doce), a curgete e a mandioca, rega-se tudo com o óleo de palma e põe-se a cozer em lume brando.

Acompanha com feijão de óleo de palma ou funje.

ingredientes

½ kg de camarão
12 quiabos
1 cebola média
2 dentes de alho
1 tomate médio
Óleo de palma qb
Sal qb

Camarão com quiabos

Pela-se e tiram-se as sementes ao tomate; descascam-se e picam-se os dentes de alho e a cebola, lavam-se, tiram-se os pés e cortam-se às rodelas finas os quiabos. Numa frigideira, com óleo de palma aquecido, mistura-se a cebola com os dentes de alho e deixa-se refogar um pouco. Junta-se o tomate, os quiabos, os camarões, sal qb e estufa em lume brando.