

Papas de milho

500 g de farinha de milho
1 l de leite (em Cabo Verde é utilizado, normalmente, leite de cabra)
1 colher de manteiga
Água q.b.
Sal q.b.
Açúcar (opcional)

Coza a farinha bem dissolvida em água e sal. Depois tempere com a manteiga. Sirva acompanhadas com leite, que poderá estar adoçado com um pouco de açúcar.

Já sabia?

Esta receita de papas de milho é muitas vezes utilizada como prato principal entre as pessoas mais pobres.

Pirão

Caldo de cozido q.b. (cerca de 1 litro)
350 g de farinha
Alho q.b.
Sal q.b.
Água q.b.
Óleo q.b.

Refogue o alho no óleo tendo o cuidado de não o deixar queimar. Junte a água do cozido, ou um cubo de caldo, quando estiver a ferver.

Entretanto, dissolva a farinha em água fria e vá adicionando aos poucos ao caldo. Vá mexendo para não ganhar grumos.

Tempere com sal. (Atenção: o caldo do cozido já tem sal).

Se necessário, junte mais caldo ou mais farinha, para ficar no ponto desejado.

Sugiro que...

Sirva numa panelinha de barro, para manter a temperatura.

Já sabia?

O alho é usado tanto como tempero como para fins medicinais. Caracterizado pelo seu forte odor, pode ser utilizado de diversas formas, cru ou refogado.

Tem propriedades antimicrobianas e previne doenças infecciosas, antifúngicas e anticancerígenas. Tem efeitos benéficos na circulação sanguínea e no coração, sendo precioso auxiliar no tratamento da hipertensão e na prevenção de doenças ateroscleróticas. Possui vitaminas A, B2, B6 e C, aminoácidos, ferro e silício.

Salada de lagosta à Cabo Verde

Lagosta q.b.
Ovos q.b.
Batatas q.b.
Azeite q.b.
Vinagre q.b.
Sal q.b.

Coza a lagosta em água e sal durante cerca de 20 minutos (o tempo de cozedura varia com o tamanho da lagosta). Coza à parte as batatas e os ovos.

Depois da lagosta cozida, tire a casca e a tripa e corte-a aos bocados. Corte as batatas e os ovos em bocados a gosto. Junte todos os ingredientes e tempere com azeite e vinagre.

Sirva fresco.

Sugiro que...

Acompanhe com uma salada verde.

