

De authentieke
**Braziliaanse
keuken**

VANIA RIBEIRO IHLE



DELTA S



Bladzijde 20



Bladzijde 24



Inhoud

Bem-vindo ao Brasil! 6

Brazilië – in vijf regio's 8

Panorama 10

Nationale gerechten 12

Feijoada Bonenschotel 14

Farofa Geroosterd maniokmeel 16

Arroz Braziliaanse rijst 16

Feijão Pittige kievitsbonen 18

Molho vinagrete

Sambal met rode uien, tomaten en kruiden 20

Salada verde

Groene salade met klassieke dressing 22

Prato feito

Kort gebakken rundvlees 24

De Brazilianen en eten 26

Pudim de leite condensado

Karamelpudding 28

Brigadeiros Chocoladetruffels 30

Beijinhos Kokostruffels 30

Região Norte – De noordelijke regio 32

Região Nordeste – De noordoostelijke regio 33



Bladzijde 36

Bebidas & sucos 34

DRANKEN & VERFRISSINGEN

Caipirinha de limão	
De nationale drank van Brazilië	36
Caipirinha de morango	
Aardbei-caipirinha	36
Batida de maracujá	
Passievruchtencocktail	38
Leite de onça	
Jaguarmelk	40
Quentão	
Gemberpunch uit São Paulo	42
Typische ingrediënten van de Braziliaanse keuken	44
Água de coco	
Kokoswater	46
Suco de papaja com laranja	
Papaja-sinaasappelsmoothie	48
Suco de abacaxi com hortelã	
Ananas-muntsmoothie	48
Suco de açaí, banana, mango e iogurte	
Yoghurtsmoothie van açaí, bananen en mango	49
Brazilië – Land van contrasten	52

Salgadinhos & entradas 54

FINGERFOOD & VOORGERECHTEN

Coxinha de galinha	
Kipkroketten met roomkaas	56
Pão de queijo	
Kaasballetjes	58
Empadinha de camarão e palmito	
Pasteitjes met garnalen en palmharten	60
Bolinho de arroz	
Rijstballetjes	62
Isca de peixe frita	
Vissticks met dip	64
Torta de frango	
Hartige kippastei	66
Fruit- en groentemarkten	68
Sandwichão prático	
Reuzensandwich	70
Risole de queijo	
Hartige deegzakjes met kaas-tomatenvulling	72
Siri gratinado	
Gegrilde kreeft	74
Abacate com camarão	
Avocado met garnalen	76
Bolinho de bacalhau	
Klipvisballetjes	78
Typische ingrediënten van de Braziliaanse keuken	80

Bladzijde 74



Sopas & saladas

SOEPEN & SALADES

Crème de abóbora

Pompoencrèmesoep met garnalen

84

Canja de galinha

Kippensoep met rijst

86

Sopa de mandioca e costelinha

Manioksoep met varkensribbetjes

88

Sopa de legumes com carne

Kleurrijke groentesoep met rundvlees

90

Caldinho de feijão

Bonencrèmesoep

92

Região Centro-Oeste –

De centraal-westelijke regio

94

Salada de palmito com tomate e rucola

Rucolasalade met tomaten en palmharten

96

Maionese brasileira

Braziliaanse aardappelsalade

98

Salada do piloto

'Pilotsalade' met kip, ananas
en pijnboompitten

100

Maionese de natal

Kerstaardappelsalade

102

Vida na fazenda –

Het fascinerende leven op een fazenda

104

Bladzijde 90

82

Hoofdgerechten

108

Moqueca de peixe e camarão

Zeeduivel met garnalen in kokossaus

110

Cuscuz paulista

Couscous met tonijn, palmharten en ansjovis

112

Vatapá

Garnalen in kokosmelk met cashewnoten

114



Bladzijde 114

Acarajé Bonenkroketten

116

Churrasco –

Braziliaanse vleesspiezen van de grill

118

Virado a paulista

Kalfskoteletten met bonenpuree, rijst en
gefrituurde bananen

120

Tutu de feijão

Bonenpuree met maniokmeel

122

Rabada com polenta

Gesmoorde ossenstaart met polenta

124

Polenta mole e polenta frita

Polenta op twee manieren

126

Arroz de carreteiro

Gebakken rijst met groente, vlees en kruiden

128

Crème de milho

Romige maisschotel

130

Cataratas do Iguaçu – De Iguaçu-watervallen	132
Camarão na moranga Gevulde pompoen met garnalen in roomsaus	134
Filet mignon com molho de mostarda Runderfilet in mosterdsaus	136
Pernil assado Sappige varkensbout	138
Mistura do mar Grillschotel uit de zee	140
Molho de pimenta Braziliaanse chilisaus	142
Região Sul – De zuidelijke regio	144
As Ilhas – De eilanden	145

Desserts & taarten 148

Mousse de maracujá Passievruchtenmousse	150
Brigadeirão Chocoladecrème	150
Doce de abóbora com coco Pompoencrème met kokos	152
Bolo de banana com canela Bananecake met kaneel	154
Tapioca Pannenkoeken van maniokmeel	156
Arroz doce Rijstepap met limoen en kaneel	158
Muziek & dans	160
Bolo de fubá da avó Maria Oma Maria's maismeeltulband	162
Bolo de laranja Sinaasappeltulband	164
Torta mesclada Vanille-chocoladetaart met marshmallowcouverture	166
Register	168



Bladzijde 138



Bladzijde 150

Bem-vindo ao Brasil!

Ik ben geboren en getogen in Brazilië en heb van kleins af aan geleerd wat goed eten betekent en welk positief effect dat heeft op mensen! Ik heb aandachtig toegekeken als mijn moeder en oma aan het koken en bakken waren, zonder te vermoeden dat ik op een dag zelf een boek over mijn culinaire roots zou schrijven...

Ik heb in mijn leven al veel landen gezien en bezocht en ben zelfs drie keer gewisseld van continent: van Brazilië naar Duitsland – van Duitsland naar Brazilië en toen weer terug van Brazilië naar Duitsland. Ik heb het geluk om al op vijf continenten gegeten te hebben – wat mij nog steeds fascineert.

De zorgvuldige voorbereiding, de verse ingrediënten, het aroma van vers bereid eten, het samenzijn met familie en vrienden – genieten! Niet alleen het lichaam, maar ook de ziel wordt gevoed en dat is iets heel bijzonders. In dit boek wil ik je een beetje van mijn passie laten zien, want voor mij is koken een soort liefdesverklaring aan het leven!

Ik wens je veel plezier en vreugde tijdens het koken en hoop dat iedereen een beetje van deze passie overneemt!

Vania Ribeiro Ihle

Brazilië

IN VIJF REGIO'S

Brazilië bestaat in totaal uit 26 deelstaten en één federaal district, waar de hoofdstad Brasilia zich bevindt. Het land is verdeeld in vijf regio's, die niet alleen verschillen in klimaat maar ook in cultuur, gebruiken en tradities en natuurlijk ook eetgewoontes. In principe kan je zeggen dat in het zuidoosten en zuiden van het land een heel moderne en sterke economie floreert, terwijl het noorden en noordoosten meer worden bepaald door landbouw en armoede.



Centraal-westen

DISTRITO FEDERAL,
MATO GROSSO, GOIÁS EN
MATO GROSSO DO SUL

Noorden

AMAZONAS, ACRE, RONDÔNIA,
PARÁ, RORAIMA, AMAPÁ EN
TOCANTINS

Noordoosten

MARANHÃO, PIAUÍ, CEARÁ,
BAHIA, RIO GRANDE DO NORTE,
PARAÍBA, PERNAMBUCO,
ALAGOAS EN SERGIPE

Zuidoosten

SÃO PAULO, RIO DE JANEIRO,
MINAS GERAIS EN
ESPÍRITO SANTO

Zuiden

PARANÁ, SANTA CATARINA EN
RIO GRANDE DO SUL

