Sabor da Memória

Fubá Suado

Ergita Alves Santos - 89 anos

Recanto da Saudade

Ingredientes:

300g de Fubá de moinho
50g manteiga ou gordura de porco
Cerca de 250ml água para cozinhar o fubá
Sal à gosto

Dica: refogue 100g de bacon em cubos, 100g de calabresa em cubos, alho triturado, cebolinha, salsinha, couve e incorpore ao fubá suado.

Como fazer:

Coloque uma panela larga no fogo e adicione a manteiga ou gordura. Acrescente o fubá, o sal a gosto e um pouco da água mexendo para aquecer e desfazer os grumos. Adicione a água aos poucos sempre desfazendo os grumos que irão se formar. Coloque a água até perceber que o fubá está umedecido (não necessariamente molhado, apenas umedecido). Mexa de vez em quando e se achar que está seco sem formar um mingau. Cozinhe por cerca de 10 minutos mexendo sempre em fogo baixo, desligue o fogo e deixe a panela tampada por mais 5 minutos. Refogue separadamente o bacon, alho, calabresa, couve e cheiro verde e acrescente no final sobre o preparo.

PATROCÍNIO MASTER: GRUPO CARREFOUR BRASIL
PATROCÍNIO: SOCIETE GENERALE, VALE, PROSEGUR, CEMIG, ENGIE
REALIZAÇÃO: Grupo Cultural MENINAS DE SINHÁ
PRODUÇÃO: QUEROMAIS arte&cultura, IACS INSTITUTO ARTES CULTURA & SERVIÇOS
FOMENTO: Fundo Municipal do Idoso, CIDADANIA, PREFEITURA BELO HORIZONTE
PROCESSO: 01.026.162/21-93