

PICADINHO DE MAMÃO

Lucia de Araújo Chagas¹

¹Escola Estadual Padre João Afonso, luciachagas201@gmail.com

Descrição abreviada: Essa receita, além de fácil de fazer e muito saborosa faz parte da história da minha família.

Palavras-chave: Picadinho de mamão, família, alimento saudável

1. História

Aprendi essa receita com minha mãe. Quando eu era criança, lembro que as coisas estavam muito difíceis. Estávamos passando falta de alimentos. A gente plantava legumes, mas nem sempre produzia. Na minha casa tinha muito pé de mamão, então minha mãe teve a ideia de fazer o mamão cozido. Ela já tinha comido na casa de uma amiga. Passamos um bom tempo comendo esse picadinho de mamão que é muito gostoso e fácil de fazer, parece com o gosto de chuchu cozido.



Figura 1. Lúcia preparando o picadinho de mamão. Arquivo pessoal da autora.

2. Ingredientes:

- 1 mamão verde descascado picado
- 1 colher de urucum
- 2 dentes de alho amassados com sal
- Cebolinha e salsinha a gosto
- 1 xícara de óleo
- Sal a gosto
- 1 litro de água quente
- ½ litro de água fria

3. Modo de preparo:

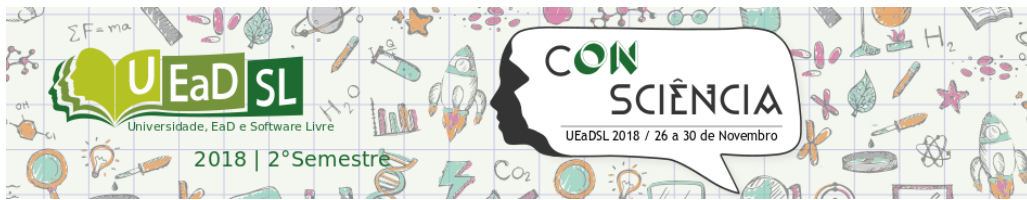
Em uma panela, coloque o mamão picado, a água quente e deixe ferver uns cinco minutos para sair o amargo. Feito isso, escorra a água. Em seguida, em uma panela com o óleo quente frite o alho com o urucum, coloque o mamão e dê uma mexidinha. Coloque a água fria e deixe cozinhar por aproximadamente uns vinte e cinco minutos ou quando achar que está bem cozidinho. Pronto, agora é só servir. Pode acompanhar com angu ou com arroz e feijão. Não esqueça que quando estiver cozido é só agregar a salsinha com a cebolinha.

Rendimento:

5 porções.



Figura 2. Picadinho de mamão pronto. Arquivo pessoal da autora.



5. Conclusão

Sinto-me extremamente honrada por ter feito esse trabalho, pois relembro momentos de muita dificuldade que minha família passou. Mas ao mesmo tempo fico muito feliz de poder compartilhar um pouco de minha história.

