

# Introdução à Gastronomia

## A gastronomia regional

### Região Nordeste

Os principais ingredientes da cozinha nordestina são os peixes, camarões e outros frutos do mar, preparados com castanha-de-caju, salsa, cebolinha, azeite-de-dendê, leite de coco e muita pimenta.



Além das comidas salgadas, o nordeste se destaca nos doces, como a rapadura, feita da cana - de - açúcar, e outros feitos a partir de frutas locais, em especial as compotas, feitas com cupuaçu, buriti, cajá, acerola, entre outros. E o bolo de rolo, que é uma espécie de rocambole, porém com massa muito mais fina, que se destaca dentro e fora do país.

Um almoço típico do nordeste é o arrumadinho.  
Vamos aprender como se faz?



<https://www.youtube.com/watch?v=jdlaWnqwaXQ>.

Essa foi uma receita de "arrumadinho", mas, existem muitas outras, com cuscuz, paçoca salgada, vinagrete de milho...



Então é a sua vez de pesquisar outras receitas como essa e se possível, descobrir a origem do prato. Veja também como os ingredientes são substituídos para melhor se adaptar à região.

