

Festa Junina é sinônimo de muita comida gostosa. Uma mesa recheada de guloseimas típicas é indispensável numa festa como essa. Pensando nisso, a Cozinha FIT&FAT listou 12 (doze) pratos que não podem faltar nesses tipos de comemorações. **Confira:**

1. **Canjica doce:** para fazer uma, é indispensável o milho verde. Algumas receitas, acrescentam leite condensado e leite de coco, ficando então, mais cremosas. Outra opção é adicionar amendoim torrado por cima.
2. **Mungunzá Doce:** para fazer este prato, utiliza-se o milho branco ou o milho amarelo. Em alguns locais do Brasil, é também chamado de canjica. A diferença entre estes pratos é que a canjica é um creme que fica duro e o mungunzá é como uma sopa de milho. Para ficar ainda mais gostoso, acrescenta-se canela e cravo.
3. **Pamonha de Forno:** o milho utilizado aqui é o mesmo da canjica, o milho verde. É muito rápido prático preparar uma pamonha. Basta colocar todos os ingredientes no liquidificador, depois despejar a mistura num refratário, levar ao forno e deixar cozinhar.



1. Canjica - Fonte: allrecipes.com.br



2. Mungunzá - Fonte: página da wordpress no Pinterest



3. Pamonha ao forno - Fonte: página da panelaterapia no Pinterest

4. **Bolo de milho verde:** o milho, mais uma vez, é o ingrediente principal da receita. Basta juntar a quantidade referente à encontrada em 03 espigas aos outros ingredientes de um bolo comum e bater a mistura no liquidificador. Depois deixa assar numa forma por cerca de 40 minutos. O leite condensado e o coco ralado também estão entre os ingredientes.
5. **Bolo de Tapioca:** a tapioca, lógico, é o ingrediente principal dessa receita. O legal do bolo de tapioca são os seus grãos que deixam o bolo com uma certa crocância. Portanto, nada de bater a mistura no liquidificador. Prefira bater à mão ou numa batedeira.
6. **Bolo de Fubá:** o fubá de milho (farinha fina de milho) é o ingrediente principal deste bolo. O modo de fazer este bolo é similar ao modo de fazer um bolo comum. Leva cerca de 40 minutos para assar.



4. Bolo de milho - Fonte: página do Gshow no Pinterest



5. Bolo de aipim - Fonte: página do aquinacozinha.com no Pinterest



6. Bolo de fubá - Fonte: página do Cybercook no Pinterest

7. **Bolo de Aipim:** também conhecido como bolo de macaxeira. Na hora de preparar, o aipim cru deve estar ralado ou ser batido no liquidificador. Mistura esse ingrediente aos outros e coloca a mistura numa forma. Esse demora um pouco mais para assar: cerca de 50 minutos. É servido frio.
8. **Cocada:** a cocada pode ser de coco branco, preta, morena, de abóbora, banana, abacaxi, maracujá e até mesmo de chocolate. Normalmente, é feito à base de coco ralado e açúcar. O leite condensado pode ser acrescentado para dar mais cremosidade ao doce. A cocada é bem simples de fazer.
9. **Saquinhos de Pipoca:** a pipoca pode ser feita no micro-ondas ou na pipoqueira. Fazendo na pipoqueira você pode, saboriza-la da maneira que desejar, diferentemente da pipoca de microondas. Mas, o modo de fazer a pipoca não importa aqui. O importante, pra essa festa, é coloca-la em um saquinho pois assim fica mais característico. A pipoca pode ser servida salgada ou doce.



7. Bolo de aipim - Fonte: página da UOL no Pinterest



8. Cocada - Fonte: página do thecolombiantouch.blogspot.c a no Pinterest



9. Pipocas - Fonte: www.pulebrink.eev.com.br

10. **Amendoim:** assim como o milho, o amendoim é personagem garantido nas festas juninas. Se torrado, pode vir no sabor doce ou salgado. Já o amendoim com cascas é servido apenas cozido. É preciso lava-lo bastante antes de cozinhar. Durante o seu cozimento utiliza-se além do sal, limão para clarear as cascas.
11. **Arroz Doce:** para fazer o arroz doce utiliza-se o arroz branco. Feito com coco, cravo,

canela, açúcar, e com a opção de acrescentar leite condensado. Cozinhase o arroz da forma normal e acrescenta-se os ingredientes.

12. **Milho Verde Cozido:** por último, mas, não menos importante que os outros. Muito pelo contrário, o milho é o protagonista da festa. Muitas das receitas citadas acima, como visto, são feitas com o milho. Comer o próprio milho cozido, na espiga, é uma tradição durante os festejos. Geralmente, acrescenta-se manteiga e sal, na espiga quentinha a ser servida. Os índios (assim como outros povos espalhados pelo mundo, antes mesmo do surgimento da era cristã) sempre comemoraram, durante o mês de junho, a farta colheita deste alimento, que ocorrem neste período. Inclusive, este é um dos motivos para tanta festa neste período.



10. Amendoim - Fonte: página da leaftv.com no pinterest



11. Arroz doce - Fonte: página do viva50 no Pinterest



12. Milho - Fonte: kantinhodaedite.blogspot.com.br

Decorar a mesa também é preciso!

Além de conter esses pratos típicos, a mesa junina deve estar bem decorada para que a festa fique ainda mais com o clima junino. Você pode:

- Forrar a mesa com uma toalha xadrez ou usar uma chita florida.
- Decorar a mesa com bandeirinhas, balões coloridos, chapéus de palha, a até mesmo com pipocas.
- Espalhar palha seca por cima da mesa.
- Arrumar as comidas em tigelas de barro.

Gostou dessa matéria? Curta, comente e compartilhe!!!

Referências teóricas:

Entrevista presencial com a cozinheira especialista em culinária típica junina, Rosa Maria Nobre.

Imagem da capa: foto reprodução

Veja mais

- [Da série São João na cozinha: vamos comemorar a farta colheita de milho?](#)
- [Da série São João na cozinha: licor para esquentar ainda mais o clima junino](#)

- [São João na cozinha: brigadeiro de amendoim](#)
- [São João na cozinha: torta de canjica](#)

<http://comidadodia.ne10.uol.com.br/>