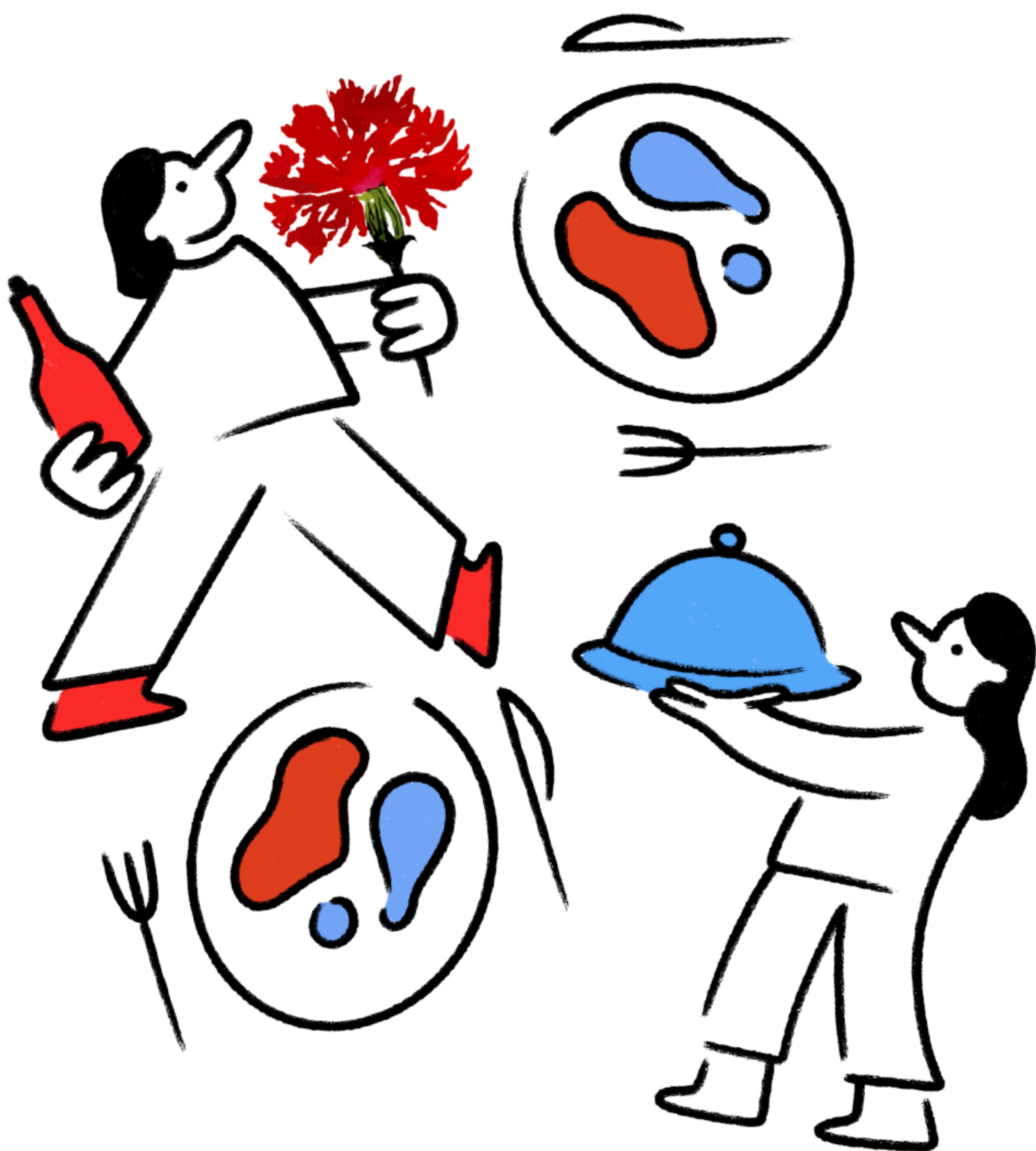


# 25 ABRIL

50 anos | 50 receitas



TURISMO DE  
PORTUGAL



escolas



# 25 ABRIL

Atividades de celebração dos 50 anos



*A Rede de Escolas de Hotelaria e Turismo do Turismo de Portugal assinala os 50 anos do 25 de abril, através de um conjunto de iniciativas como palestras, debates, atividades culturais, entrevistas, visionamento de filmes, conferências.*

*De norte a sul do país, a Rede de Escolas do Turismo de Portugal assume assim a sua missão de, através de cada Escola, reforçar a Identidade do território, contribuindo para uma maior proximidade com a comunidade em geral e, em particular, ajudar os jovens a desenvolver sentido crítico e a promover reflexão sobre valores como a liberdade, a democracia, a participação cívica e a compreenderem o 25 de Abril como um marco na luta pela liberdade e pela democracia em Portugal. Através destas iniciativas, a Rede de Escolas convida alunos e comunidade em geral a ter uma visão mais completa do contexto histórico, dos principais eventos e das figuras que marcaram o 25 de Abril.*

*A gastronomia assume nas atividades das Escolas um papel central como elemento cultural, que influencia profundamente a nossa identidade, as nossas tradições, valores, memórias e um sentimento de pertença. Estas memórias transmitidas de uma geração para outra, salvaguardam a essência de um património gastronómico nacional, que é reconhecido e valorizado pela sua diversidade e riqueza. E este património é histórico, mas tem também uma dimensão intangível, os sabores, as memórias, os afetos que marcam a vida de cada um.*

*Celebrar a gastronomia portuguesa é também celebrar o património, a história e o legado das Escolas de Hotelaria e Turismo.*

Catarina Paiva

Administradora

## Nota Introdutória



O e-book agora editado constitui o trabalho final que pretende compilar um conjunto de receitas que permitam, pela mesa, compreender um pouco o que foi a evolução da sociedade portuguesa nos anos antes do 25 de abril e as alterações provocadas nos hábitos sociais no pós-revolução.

Esta compilação de receituário foi realizada junto de um conjunto de restaurantes, com clientela marcadamente da esfera política e social antes e pós 25 de abril, permitirá a alunos e professores uma leitura de síntese de um conjunto de 50 pratos que marcaram a restauração portuguesa nos últimos 50 anos.

O núcleo duro dessa equipa de recolha foi constituído por professores das Escola de Hotelaria e Turismo do Porto, Coimbra, Douro-Lamego, Oeste e Portalegre, respetivamente Delfim Soares, Dora Caetano, Alexandre Ferreira, Luis Tarenta e Luis Pedro de Matos.

Como metodologia específica para o conjunto do trabalho foi estabelecido, que todos os restaurantes se caracterizassem por terem marcado a sociedade portuguesa em determinado período. Com esta orientação o trabalho foi estruturado em dois grandes capítulos, 25 pratos do antes do 25 de abril e 25 pratos do depois, até aos dias de hoje.

Para a compilação procurou-se chegar ao contacto com os proprietários dos restaurantes ou com os chefes de cozinha. Acontece que por alguns já terem cessado a atividade e por outros terem mudado de gerência não se conseguiram as autorizações necessárias para a publicação original da receita. A equipa entendeu então retirar as referências aos restaurantes e procurou na bibliografia disponível encontrar as receitas aproximada ou mesmo interpretando-as, deixando agora ao leitor o desafio de as associar a um restaurante em particular.

Na coordenação do projeto e na junção dos vários contributos procurou-se garantir que houvesse uma integração das diferentes colaborações e uma dispersão geográfica pelo território nacional.

Estamos convencidos que este trabalho pode ser a base de partida para uma reflexão mais profunda e uma investigação mais exaustiva que as escolas poderão realizar para a compreensão sociológica da gastronomia nacional.

Por agora e neste 50.º aniversário o melhor contributo é passar este receituário do campo meramente teórico para a prática. Executar estas receitas, dar-lhes vida, viver abril.

O turismo e a gastronomia em particular são certamente uma das muitas dimensões da liberdade.

Paulo Revés

Coordenador da Equipa

## ÍNDICE

Editorial **2**

Nota introdutória **3**

### **Antes do 25 de Abril**

#### **Acepipes e Sopas 6**

Ameijoas à Bulhão Pato **7**

Creme de Marisco **8**

Santola Recheada **9**

Sopa de Cação **10**

Sopa de Rabo de Boi **11**

#### **Peixes 12**

Arroz de Lavagante **13**

Bacalhau Dourado **14**

Massada de Garoupa **15**

Pasteis de Bacalhau com Arroz de Tomate **16**

Pregado Frito com Açorda de Coentros **17**

#### **Carnes 18**

Arroz Malandro de Cabidela **19**

Bife na Frigideira com Batatas Fritas **20**

Capão à Freamunde **21**

Cozido à Portuguesa **22**

Francesinha **23**

Frango Assado com Batata Frita e Espargado **25**

Lebre com Feijão **26**

Leitão à Bairrada **27**

Língua de Vaca Estufada com Puré **28**

Mãozinhas de Vitela **29**

Migas com Carne do Alguidar **30**

Pato com Arroz à Portuguesa **31**

Perdiz à Convento de Alcantara **32**

Tornedó Rossini **33**

Tripas à Moda do Porto **34**

### **Depois do 25 de Abril**

#### **Acepipes e Sopas 36**

Börek de Urtigas e Requeijão da Serra de S. Mamede, Batata Fumada e Avelã **37**

Caldo Verde com Camarão e Foie Gras **39**

Cocktail de Marisco **40**

Sapateira, Mostarda e Savora, Yuzu **41**

#### **Peixes 43**

Açorda de Espargos com Raia **44**

Açorda Real **45**

Alhada de Bacalhau Vintage e Espinafres **46**

Atum de Cebolada com Batata Doce **47**

Azevia, Ervilha, Chouriço, Noisette **48**

Bivalves e salicórnia da Lagoa de Óbidos com molho de gema **50**

Filete de Salmonete, Ensopado de Alcachofras **51**

Gamba, Manga e Caril **52**

Lombo de Bacalhau no Forno com Barriga Defumada Creme de Cebola Assada e Migas de Broa e Couve **54**

Polvo Grelhado, Camarão Vermelho do Algarve e Grão de Bico **56**

Salmonete com Xerém de Tomate e Manjeriço **58**

Sardinhas Assadas no Forno com Sal e Gaspacho á Algarvia **60**

#### **Carnes 61**

A Horta da Galina dos Ovos de Ouro **62**

Arroz de Perdiz com Castanhas e Cogumelos **65**

Borrego Merino DOP da Malhadinha **66**

Cataplana by Dieter Koschina **68**

Molejas Salteadas com Chalotas Estufadas em Vinagre **69**

Presa de Porco Bísaro, Kennebec, Bulhão Pato e Pé de Burro **70**

Rojões à Moda do Minho com Enchidos, Arroz de Forno e Maçã Salteada **72**

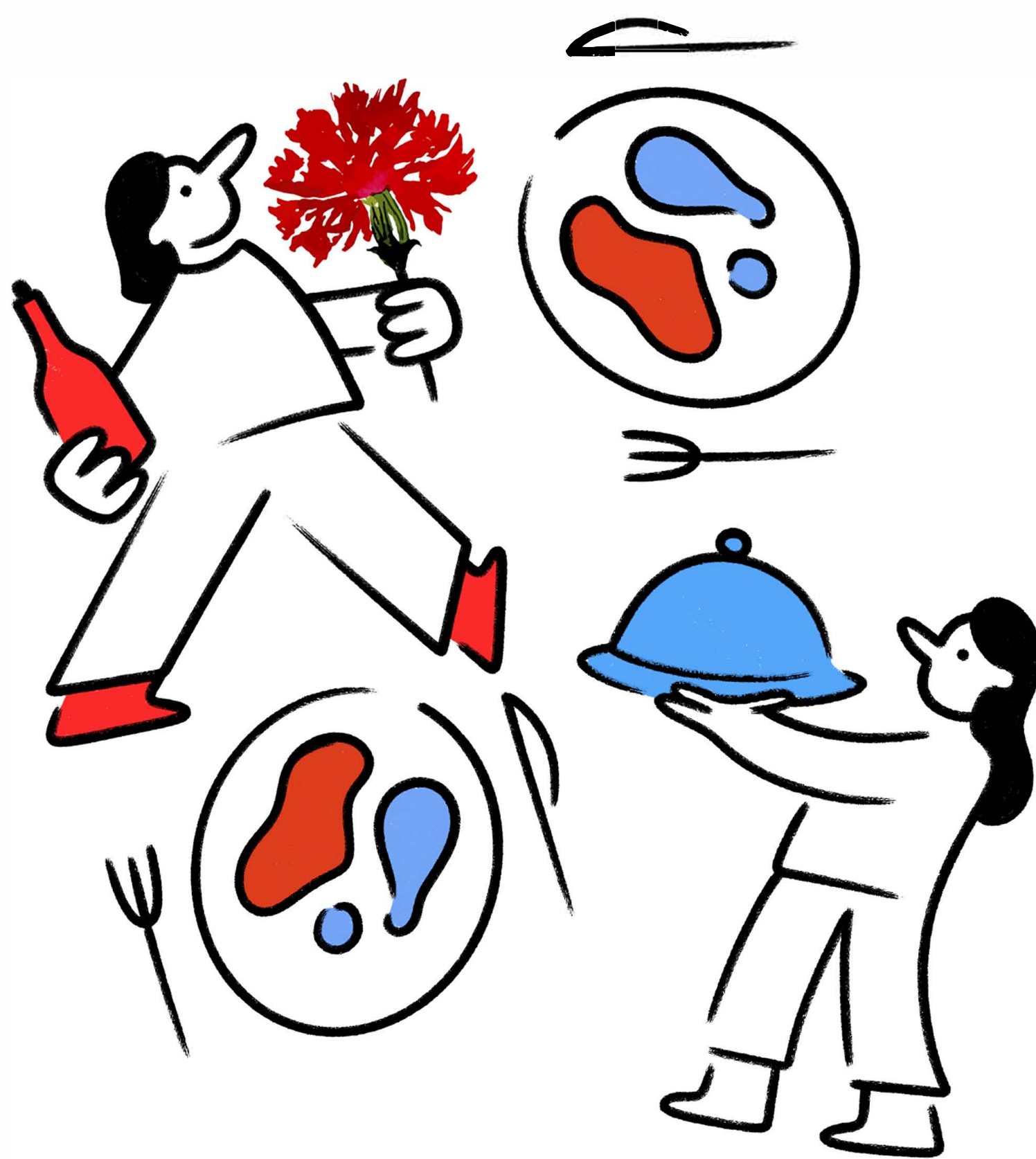
Rosbife com Yorkshire Pudding **73**

Vitela Assada no Forno a Lenha com Batata Assada e Grelos **74**

# ANTES DO 25 ABRIL



# ACEPIPES E SOPAS



## Ameijoas à Bulhão Pato



### Ingredientes:

- 1 kg ameijoas
- 1 dl azeite
- 30 g alho
- qb sal
- qb pimenta
- 1 limão
- 50 g coentros

1. Demolhar as ameijoas numa taça com água e sal e deixar repousar, até que libertem toda a areia. Retirar e reservar.
2. Descascar e picar finamente os dentes de alho. Num tacho, aquecer o azeite e adicionar depois os dentes de alho e deixar refogar, mexendo de vez em quando.
3. Adicionar, por fim, as ameijoas escorridas, temperar com um pouco de pimenta e sal e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que as ameijoas abram.
4. Juntar depois coentros picados a gosto e regar com o sumo de limão.
5. Servir de imediato.

## Creme de Marisco



### Ingredientes:

- 400 g Camarão 20/30
- 250 g rabo de Lagosta
- 250 g Ameijoa boa
- 1 dl azeite
- 100 g Cebola
- 20 g Alho
- 150 g tomate bem maduro
- 100 g farinha
- Qb piri-piri
- qb sal
- qb pimenta
- 50 g coentros
- Qb *croutons* (pequenos cubos de pão torrado)

1. Cozer os camarões em água temperada com sal. Escorrer e reservar o caldo.
2. Descascar os camarões e picar grosseiramente. Reservar.
3. Coloque as cascas e as cabeças num tacho com o azeite e leve ao lume.
4. Repetir o processo com a lagosta. Descascar também a lagosta e cortar em rodela.
5. Numa panela, colocar a cenoura, a cebola e o alho picados com o azeite e refogar ligeiramente. Adicionar o tomate em *concassé* (picado e limpo de peles e sementes) e o caldo do camarão e lagosta e deixar cozer bem. Acrescentar depois a farinha, mexendo sempre. Temperar com pimenta, sal e piri-piri e cozinhar aproximadamente 10 minutos.
6. Triturar tudo muito bem e passar por um passador de rede fina.
7. Juntar as ameijoas, o miolo de camarão e da lagosta, retifique os temperos.
8. No momento de servir, polvilhar com coentros picados. Acompanhar com *croutons*.

# Santola Recheada

Receita do Livro Cozinha Tradicional Portuguesa de Maria de Lurdes Modesto



## Ingredientes:

- 1 santola
- 1 Ovo cozido
- 1 cs pickles
- 1 cs aguardente velha
- 1 c. chá molho inglês
- 1 c. chá mostarda
- Qb sal
- 2 grão de pimenta
- 1 ramo salsa
- 1 cebolinha
- 1 cravinho
- 0,5 dl vinho branco

1. Cozer a santola em água temperada com sal, pimenta, salsa, cravinho e o vinho branco. Para a cozedura contar 20 minutos por 500g de santola.
2. Deixar a santola arrefecer dentro do caldo.
3. Depois de fria, escorrer bem e retirar toda a carne para uma taça.
4. Juntar metade do ovo cozido picado, os pickles picados, a aguardente, o molho inglês e a mostarda. Temperar com sal e picante.
5. Misturar tudo muito bem e rechear a carapaça com o aparelho.
6. Decorar a gosto com a outra metade do ovo cozido e salsa picada.
7. Dispor as patas em volta e acompanhar com pão torrado com manteiga.

# Sopa de Cação

Receita adaptada, do livro Cozinha Tradicional Portuguesa, de Maria de Lourdes Modesto



## Ingredientes:

- 0,8 a 1 kg de cação (4 postas)
- 200 g de coentros frescos
- 70 g de dentes de alho
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta q.b.
- 1 dl de vinagre de vinho branco
- 1,5 dl de azeite
- 200 g de cebola
- 5 g de colorau
- 15 dl de água
- 60 g de farinha
- 500 g de pão alentejano duro

1. Prepare uma marinada com o vinagre, 30g de alho esmagado, 50g de coentros esmagados, louro e colorau, e deixe as postas de cação, sem pele, a marinar cerca de 2 horas.
2. Num tacho, coloque o restante alho picado, e a cebola picada, juntamente com o azeite e os restantes coentros. Quando a cebola alourar, coloque as postas de cação e frite-as ligeiramente de ambos os lados.
3. Retire a folha de louro da marinada, junte-a ao peixe, deixe levantar fervura e acrescente a água. Deixe novamente levantar fervura, tempere com sal e pimenta e deixe cozer, em lume brando, durante 20 minutos. Depois do cação cozido, retire-o do tacho e reserve.
4. Numa taça, misture a farinha com um pouco de caldo, de forma que a primeira se dissolva bem. Junte a mistura ao restante caldo e deixe ferver 3 a 4 minutos, em lume brando. Retire a folha de louro, adicione a restante marinada e deixe ferver mais 2 a 3 minutos.
5. Já com o lume desligado, coloque novamente o cação e deixe repousar.
6. Corte triângulos de pão, frite-os em azeite e reserve.
7. No momento de emplatado, coloque a posta de cação no centro do prato, regue-a com o caldo e sirva, ladeado com os triângulos de pão.

## Sopa de Rabo de Boi



### Ingredientes:

- 1 rabo de boi
- 50 g manteiga
- 300 g feijão manteiga
- 150 g cenoura
- 500 g de couve-lombarda
- 250 g de batata
- 150 g presunto
- 100 g nabo
- 100 g cebola
- 30 g alho
- 1 dl azeite
- Louro
- qb Salsa
- qb pimenta em grão
- 1 dl vinho abafado da região

1. Demolhar o feijão manteiga em água, cerca de 10 a 12 horas. Cozer.
2. Cortar o rabo de boi em pedaços grandes. Levar a cozer em lume brando com manteiga, cebola, alho, salsa, louro e um pouco de azeite.
3. Após a carne estar cozida retirar do caldo e desfiar.
4. No caldo onde cozeu a carne, juntar a couve-lombarda, a cenoura, o nabo e a batata cortados aos pedaços pequenos. Quando estiver tudo cozido, juntar o feijão, a carne desfiada, a pimenta em grão. Quando já estiver bem aromatizada, junta-se o presunto fatiado e o abafado. Deixa-se a ferver alguns minutos e retifica-se o tempero. Servir bem quente.

# PEIXES



# Arroz de Lavagante



## Ingredientes:

- 2 lavagantes (aprox. 2kg)
- 400 g arroz carolino
- 50 g coentros picados
- 100 g cebola
- 40 g alho
- 1 dl azeite
- 0,3 dl vinho branco
- 1 limão
- 80 g manteiga
- Para o caldo
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 alho-francês
- 1 pimento vermelho
- 1 ramo de salsa
- 100 g polpa de tomate
- 2 dl vinho branco
- 1 dl whisky
- q.b. colorau
- q.b. sal
- q.b. pimenta preta esmagada

1. Cozer o lavagante durante 20 minutos numa panela em água e sal.
2. Arrefecer em água e gelo com sal.
3. Arranjar o lavagante e reservar as cascas e a cabeça para o caldo.

## Para o Caldo

1. Alourar as cascas do lavagante em manteiga e azeite, adicionar os aromáticos e continuar a alourar.
2. Flamejar com whisky e de seguida refrescar com vinho branco.
3. Adicionar a polpa de tomate e as cascas, cobrir com água e deixar cozinhar lentamente durante 2 horas.
4. Passar pelo chinês e reservar.

## Para o Arroz

1. Alourar a cebola e o alho picados em azeite e juntar o arroz. Deixar “fritar”.
2. Adicionar o caldo e ir mexendo. Temperar com sal e picante
3. Juntar o lavagante.
4. Finalizar com manteiga, coentros picados e o sumo de limão.

# Bacalhau Dourado

Receita adaptada, do livro Dicionário Prático da Cozinha Portuguesa, de Virgílio Nogueiro Gomes



## Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau seco
- 650 g de cebola
- 30 ovos
- 1 kg de batata vermelha
- 10 dl de azeite
- Óleo para fritar as batatas
- Sal
- Salsa ou coentros
- Azeitonas

1. Descasque as batatas, corte-as em cabelo de anjo e coloque-as em água, que deve ser mudada regularmente para libertar a goma.
2. Desfie o bacalhau a seco e demolhe-o ligeiramente, tendo o cuidado de o manter com um toque de sal.
3. Escorra as batatas, seque-as, frite-as e deixe-as a escorrer em papel absorvente.
4. Coloque um sauté ao lume, com o azeite e a cebola picada. Quando a cebola ficar translúcida, junte o bacalhau e envolva bem.
5. Bata os ovos. Junte as batatas fritas ao bacalhau. Acrescente os ovos e vá mexendo sempre até envolver bem os ovos, sem os deixar secar demasiado, e deixando-os ficar com uma consistência cremosa. Retifique o tempero.
6. Retire do lume, emprate, salpique com salsa ou coentros picados, decore com azeitonas por cima e sirva de imediato.

## Massada de Garoupa



### Ingredientes:

- 0,80 dl Azeite
- 160 g cebola grande
- 4 g malagueta fresca
- 1 folha de louro
- 12 g dentes de alho
- 180 g pimento vermelho
- 160 g tomate fresco
- 0,50 dl vinho branco
- 20 dl caldo de peixe
- 400 g de massa cotovelo
- 800 g de garoupa sem espinhas
- 200 g camarão descascado 20-30
- 30 g Coentros frescos
- sal qb

1. Refogue a cebola picada num fio de azeite com o louro e a malagueta, numa panela
2. Depois de refogar um pouco, junte os dentes de alho picados e o pimento vermelho em cubos.
3. Refogue mais um pouco e depois acrescente o tomate picado e o vinho branco. Mexa e deixe o álcool evaporar.
4. Junte o caldo de peixe, tempere de sal e, assim que levantar fervura, junte a massa de cotovelinhos.
5. Deixe cozer por 8-10 minutos. A meio da cozedura, coloque a garoupa cortada em cubos e de seguida o camarão descascado.
6. Junte coentros picados e desligar o lume.

# Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate

Receita interpretada a partir de uma entrevista da proprietária do restaurante Manjar do Marquês, à revista Evasões



## Para os pastéis de bacalhau:

- 800 g de batata branca
  - 1 kg de bacalhau demolhado
  - 250 g de cebola
  - 30 g de salsa
  - 6 ovos
  - Sal, pimenta, noz-moscada, q.b.
  - Óleo para fritar
1. Lave as batatas e coza-as inteiras com a pele. Depois de cozidas, retire a pele, passe-as no passe-vite e reserve.
  2. Coza o bacalhau, nunca deixando a água ferver. Quando estiver cozido, retire-lhe a pele e as espinhas, coloque-o dentro de um pano e amasse até ficar finamente desfiado.
  3. Pique a cebola e a salsa e junte-as à batata e ao bacalhau desfiado. Tempere com pimenta e noz-moscada. Misture tudo muito bem e retifique os temperos.
  4. Acrescente os ovos um a um e vá amassando até obter uma mistura macia e moldável.
  5. Aqueça o óleo a 180°C e frite os pastéis de bacalhau, moldados com duas colheres de sopa.

## Para o arroz de tomate:

- 1 kg de Arroz carolino
  - 750 g de Tomate cacho
  - 500 g Cebola
  - 15 g de dente de alho
  - 3 dl de Azeite
  - 150 g de Pimento verde
  - 30 dl de caldo de legumes
1. Pique os alhos e a cebola. Retire a pele e as sementes ao tomate e corte-o em cubos. Limpe o pimento e corte-o em cubos. Reserve.
  2. Num tacho, coloque o azeite e adicione o alho e a cebola e deixe alourar. Acrescente o tomate e o pimento, tempere com sal e deixe cozinhar.
  3. Junte o arroz carolino e caldo de legumes a ferver e mexa. Deixe cozer durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.
  4. Quando estiver pronto, sirva imediatamente.

## Pregado Frito com Açorda de Coentros

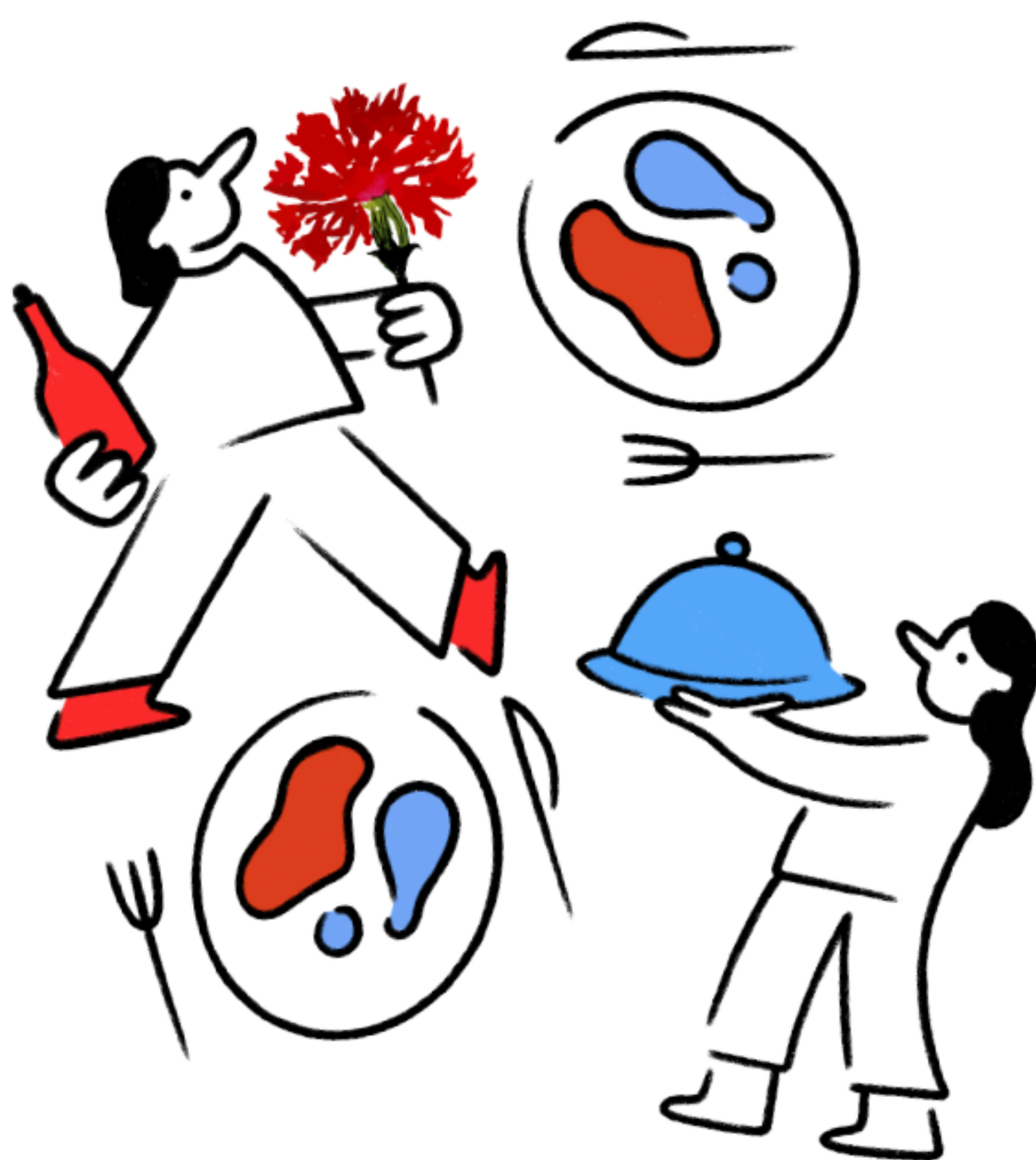


### Ingredientes:

- 200 g posta de pregado
- 10 g dente de alho
- 0,5 dl limão
- Sal e pimenta
- Farinha de trigo
- Óleo para fritar
- 200 g de berbigão
- 100 g pão alentejano
- 50 g coentros
- 10 g dente de alho
- 0,5 dl azeite
- 0,05 dl vinagre de vinho tinto
- Sal e pimenta

1. Temperar o pregado com o sal, o alho picado e o sumo de limão. Reservar durante 30 minutos.
2. Açorda de coentros e berbigão: Lavar bem o berbigão e colocar num tacho. Juntar um pouco de azeite e abrir o berbigão em lume forte. Separar as cascas do miolo de berbigão e coar o caldo resultante.
3. Colocar o alho, os coentros e uma colher de sopa de azeite num almofariz e esmagar até obter um puré.
4. Fritar os coentros em azeite e juntar o pão cortado em pedaços. Adicionar o caldo de berbigão e mexer em lume brando até ficar cremoso. Se necessário, juntar um pouco de água quente. Temperar de sal, pimenta e vinagre de vinho tinto e juntar o miolo de berbigão.
5. Entretanto, passar a posta de pregado por farinha e fritar em óleo quente.
6. Escorrer bem em papel absorvente e servir com a açorda.

# CARNES



## Arroz Malandro de Cabidela



### Ingredientes (para 6 pessoas):

- 1 galo
- 250 g de cebola
- 3 dentes de alhos
- 1 Chouriço de carne
- 2 folhas de louro
- 1 dl de vinho branco
- 250 g de tomate em cubos
- 0,5 dl de Azeite
- 0,15 dl de Vinagre
- 5 dl de Sangue do galo
- 240 g de Arroz carolino
- Qb de Sal
- Qb de Pimenta

1. Amanhar, lavar e cortar o galo. Corar o galo.
2. Colocar tacho ao lume, adicionar ao azeite, a cebola picada os dentes de alhos picados. Deixar refogar.
3. Adicionar o chouriço de carne em camponesa e o frango, deixar refogar.
4. Refrescar com o vinho branco e reduzir.
5. Adicionar o tomate em cubos e reduzir.
6. Adicionar um pouco de água de vez em quando, deixar estufar. Temperar.
7. Juntar o arroz e deixar cozer.
8. Juntar o sangue e o vinagre quando o arroz estiver quase cozido.
9. Retificar temperos e servir malandro.

## Bife na Frigideira com Batatas Fritas



### Ingredientes (para 4 pessoas):

- 600 g de lombo de vaca
- Qb de sal
- Qb de pimenta
- 100 g de manteiga
- 0,5 dl de vinho branco
- 0,5 dl de molho de carne
- Qb de mostarda ou vinagre
- 1 kg de batatas
- 1 litro de óleo
- 4 ovos estrelados (opção)

1. Colocar a frigideira ao lume com a manteiga, os dentes de alho esmagados e a folha de louro, colocar o bife do lombo temperado com sal e pimenta e deixar corar dos dois lados.
2. Refrescar com o vinho branco e juntar um pouco de molho de carne.
3. Deixar reduzir um pouco e adicionar um pouco de mostarda ou vinagre.
4. Guarnecer com a batata frita em rodela e salpicar com salsa.
5. Servir imediatamente.
6. Em cima do bife pode ser colocado um ovo estrelado.

## Capão à Freamunde



### Ingredientes (para 6 pessoas):

- 1 capão
- 2,5 dl de vinho do Porto
- 5 dl de vinho branco
- qb de sal, pimenta e piri-piri
- 2 limões
- 10 dentes de alho
- 4 cebolas
- 1,5 dl de azeite
- 150 g de banha de porco
- 250 g de miolo de pão duro
- 1 Salpicão
- 150 g de presunto
- 1 chouriço de carne
- 150 g carne de vaca
- 2 folhas de louro
- 1 raminho de salsa

1. Retirar algumas penas que o capão tenha e lavar muito bem.
2. Colocar o capão em água fria com rodela de limão durante cerca de 3 horas.
3. Escorrer muito bem o capão e mergulhar em “vinha d’alhos” (vinho branco, azeite, sal, pimenta e vários dentes de alho esmagados), virando-o várias vezes e esfregando-o por dentro e por fora.
4. Marinar durante 24 horas.
5. Colocar uma caçarola ao lume com azeite, gordura de porco e cebolas cortadas às rodela. Quando a cebola estiver estalada, deitar uma colher de sopa de manteiga, 2,5 dl de vinho branco, vinho do porto e sal q.b.
6. Escorrer o capão, esfregar com este novo molho e preparar o seguinte recheio: azeite, cebola, alho, os miúdos do capão, presunto, salpicão, chouriço de carne, um pouco de carne de vaca, piri-piri, louro e salsa.
7. Refoga-se este preparado que, depois de guisado, é picado e bem misturado com o miolo de pão embebido no molho de guisar, para ligar bem.
8. Encher a barriga do capão com este picado e coser com agulha e linha para fechar bem.
9. Colocar o capão na assadeira, de preferência uma “pingadeira” de barro, e levar ao forno a assar durante 3 horas, coberto com papel de alumínio para não queimar.
10. Devemos picar com um garfo de vez em quando, enquanto se rega com o molho da assadeira e vinho do Porto.
11. A operação de picar com o garfo deve ser cuidadosa para não ferir a pele que deve ficar estaladiça e loura.
12. Trinta minutos antes tirar a folha de alumínio para alourar o capão.
13. Guarnecer com batatas assadas e grelos salteados.



## Cozido à Portuguesa

Retirado do manual de fichas técnicas, de cozinha regional, INFT

### Ingredientes (para 4 pessoas):

- 500 g chambão de vaca
- 300 g chispe
- 1 orelha de porco
- 200 g chouriço de carne
- 200 g chouriço de sangue
- 1 frango
- 250 g presunto
- 200 g farinheira
- 1 couve-lombarda
- 1 couve portuguesa
- 3 nabos
- 500 g cenouras
- 500 g batatas
- 350 g arroz
- Sal e pimenta q.b.

1. Chamuscar e limpar a orelha de porco, o chispe e o frango.
2. Sangrar as carnes em água fria.
3. Cozer as carnes e temperar o caldo com sal e pimenta.
4. Retirar à medida que vão estando prontas.
5. Cozer no caldo as couves e os legumes.
6. Cortar as carnes em pedaços.
7. Cozer o arroz no caldo.
8. Empratar tudo e servir bem quente.

## Francesinha



Para o Molho (para 10 pessoas 1,5 litros):

- 0,5 dl de azeite
- 300 g de aparas de carne
- 1 Cebola
- 3 dentes de Alho
- 1 cenoura
- 0,5 dl de vinho branco
- 2,5 dl de cerveja
- 150 g Tomate maduro ou polpa de tomate
- 0,5 dl de brandy
- 0,5 dl de Vinho do Porto
- 3 litros caldo de carne escuro
- qb de molho inglês
- qb de mostarda
- qb de colorau
- qb de salsa
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 folha de louro
- qb Sal e piri-piri

1. Colocar tacho ao lume, adicionar azeite, aparas de carne e deixar corar.
2. Juntar cebola picada, alho picado, a cenoura em camponesa e o louro. Deixar refogar.
3. Refrescar com vinho branco e cerveja, deixar reduzir.
4. Juntar tomate em cubos, o brandy e o vinho do Porto e reduzir.
5. Juntar caldo escuro de carne e deixar ferver.
6. Temperar com a mostarda, o colorau e o piri-piri, deixar reduzir.
7. Ligar com o amido de milho e ferver.
8. Retificar temperos e ferver. Triturar e passar pelo chinês. Ferver e retificar temperos.



### Para a Francesinha (para 5 pessoas):

- 1 litro de molho de francesinha
  - 5 fatias de pão de forma
  - 25 fatias de queijo
  - 5 escalopes de vitela
  - 5 salsichas frescas
  - 5 linguiças frescas
  - 5 fatias de mortadela
  - 10 fatias de fiambre
  - qb de sal
  - qb de pimenta
  - qb de azeite
  - 5 ovos estrelados
1. Temperar os escalopes de vitela com sal e pimenta, corar em azeite e reservar.
  2. Cortar a linguiça fresca e a salsicha ao meio no sentido longitudinal e levar ao forno alguns minutos, reservar.
  3. Montar a francesinha.
  4. Fatia de pão + fiambre + escalopes + mortadela + salsicha fresca + linguiça + fatia de fiambre + fatia de pão = prensar (sem queimar).
  5. Empratar individualmente e cobrir com fatias de queijo. Colocar o ovo estrelado por cima e cobrir com molho.
  6. Acompanhar com batata frita em palito.

# Frango Assado com Batata Frita e Esparregado



## Ingredientes:

- 1 frango
- 1 malagueta fresca
- 5 dentes de alho
- Sal grosso a gosto
- Sumo de 2 limões ou lima
- 1 colher de chá de colorau
- 2 dl vinho maduro branco
- 50 g de margarina

1. Pise o alho e a malagueta no almofariz.
2. Amasse a margarina com o sal grosso, junte o sumo de limão e a pasta de alho.
3. Arranje o frango, e barre o mesmo com este preparado, por dentro e por fora.
4. Deixe a marinar durante 2 horas.
5. Coloque o frango no espeto e leve a assar ao forno giratório cerca de 90 minutos, pincelando o frango de quando em vez, com a marinada.
6. Cortar o frango em pedaços e empratar.
7. Servir acompanhado de batata frita, cortada em palitos e esparregado (ou com salada, em alternativa).
8. Para os mais audazes, servir à parte, o molho tradicional de piri-piri, feito habitualmente com jindungo e aromáticos.

## Lebre com Feijão



### Ingredientes:

- 1 lebre limpa com aprox. 1 kg
- 1 chouriço
- 400 g de feijão manteiga
- 100 g cebola
- 40 g de alho
- 150 g de polpa tomate
- 2 dl de vinho tinto
- 1 dl de azeite + 1 fio de azeite
- 1 colher (chá) de colorau
- 3 folhas de louro
- qb Alecrim
- qb Sal e pimenta

1. Cortar a lebre em pedaços. Colocar numa taça, com 2 dentes de alho picados, 1 dl do vinho tinto, o fio de azeite e 1 folha de louro e deixar marinar no frio durante pelo menos 4 horas.
2. Demolhe o feijão manteiga em água fria. Leve a cozer num tacho com um pouco de sal e 1 folha de louro.
3. Num tacho, aquecer o azeite com uma folha de louro, cebola e os restantes alhos picados e deixar refogar até a cebola branquear.
4. Adicionar a lebre escorrida, o chouriço em rodela grossas e o colorau. Mexer até alourar.
5. Juntar a marinada da carne, o restante vinho tinto e a polpa de tomate. Temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar, em lume brando, até a carne ficar macia.
6. Adicione um raminho de alecrim e o feijão manteiga previamente cozido e deixar apurar. Retificar os temperos.
7. Acompanhe com arroz branco.



# Leitão à Bairrada

Receita cedida pelo Restaurante Rei dos Leitões

## Ingredientes:

- 1 Carcaça de leitão limpa (+/- 6kg)
- 120 g de dentes de alho
- 100 g de banha de porco
- 50 g de pimenta preta moída
- 100 g de sal marinho tradicional

1. Num almofariz, pise muito bem o alho, juntamente com o sal e a pimenta.
2. Depois de bem misturado, junte-os à banha e mexa muito bem, com uma colher de pau, até obter uma pasta homogénea e reserve.
3. Faça uma abertura junto à goela e outra ao longo da barriga do leitão. Utilizando estas aberturas, barre com o preparado anterior por todo o interior do leitão. Depois de barrado, cosa as aberturas com agulha própria e fio de sisal.
4. Aqueça o forno de lenha, a uma temperatura entre os 250 e os 300°C. Coloque o leitão num espeto, prenda-lhe as patas ao espeto com um arame e leve-o ao forno durante, entre 1,5 a 2 horas, com uma pingadeira por baixo, para receber o molho que vai caindo.
5. De vez em quando, retire o leitão do forno, limpe-o com um pano e volte a colocá-lo no forno.
6. Quando estiver assado, retira-se do forno, escorre-se o molho que ainda tem dentro e serve-se com batata cozida com pele, rodela de laranja e salada verde.

## Língua de Vaca Estufada com Puré



### Para a Língua estufada:

- 1,5 kg de língua de vaca (1 língua)
- 200 g de cebola
- 20 g de dentes de alho
- 1 folha de louro
- 250 g de tomate cacho
- 60 g de polpa de tomate
- 5 dl de vinho branco
- Sal e pimenta q.b.

1. Escalde a língua em água a ferver, durante 30 minutos. Retire-a da água, coloque-a em água fria e, com a ajuda de uma faca, remova a pele e todas as gorduras em excesso.
2. Pique a cebola e o alho. Retire a pele e as sementes ao tomate e corte-o em cubos.
3. Coloque todos os ingredientes dentro de um tacho e deixe estufar, lentamente, durante 1 hora. Retire a língua do tacho, corte-a em fatias e reserve. Retire a folha de louro do tacho e triture o molho. Volte a colocar a língua fatiada dentro do molho e leve a lume brando durante mais 1 hora. Ao longo da cozedura, vá verificando o molho e, se estiver a secar, vá acrescentando caldo de carne. Confirme se a língua está bastante tenra. Retifique de sal e sirva acompanhado de puré de batata.

### Para o Puré de batata:

- 750 g de batata branca
- 3,75 dl de leite
- 20 g de manteiga
- qb Sal, pimenta e noz-moscada

1. Descasque as batatas, corte-as em quartos e coza-as em água e sal. Depois de cozidas, escorra-as e passe-as em passe-vite.
2. Aqueça o leite e adicione-o à batata passada, levando ao lume brando. Tempere com pimenta e noz-moscada, adicione a manteiga e mexa energicamente até ficar com a consistência desejada. Servir com a língua estufada.

# Mãozinhas de Vitela

Cozinha Tradicional Portuguesa, Maria de Lurdes Modesto (adaptação da receita)



## Ingredientes (para 6 pessoas):

- 1 Kg grão-de-bico
- 1 mão de vaca
- 10 g toucinho
- 10 g chouriço de carne
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 cenouras
- 2 cebolas grandes
- 3 dentes de alho
- 4 tomates maduros
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 1 dl vinho branco
- Limão
- qb Sal e pimenta

1. Colocar o grão-de-bico de molho, cerca de 12 horas. Escorrer e cozer em água a que se junta o azeite, durante 1 hora e meia, ou até ficar bem cozido.
2. Entretanto, lava-se e raspa-se a mão de vaca. Esfrega-se com sal e limão. Coze-se em água temperada com sal.
3. Faz-se um refogado com margarina, as cebolas e os alhos picados e o tomate cortado aos pedaços.
4. Junta-se depois o toucinho cortado em juliana, as cenouras e o chouriço às rodelas, a salsa e o louro. Deixa-se apurar. Em seguida, adiciona-se o vinho branco, a mão de vaca cortada aos bocados e o grão-de-bico.
5. Rega-se com um pouco da água de cozedura do grão e tempera-se com sal e pimenta.
6. Deixa-se apurar bem e pode juntar-se um pouco de piri-piri.
7. Serve-se acompanhado de arroz branco.

# Migas com Carne do Alguidar

Receita adaptada, do livro Cozinha Tradicional Portuguesa, de Maria de Lourdes Modesto



## Ingredientes:

- 1 kg de carne de porco (entrecosto, lombo e cachaço)
- 20 g de dente de alho
- 100 g de massa de pimentão
- 200 g de banha de porco
- 1 folha de louro
- 1 dl de vinho branco alentejano
- 1 pão alentejano duro
- 10 g de sal marinho

1. Corte a carne de porco em cubos. Prepare uma marinada com os dentes de alho picados, a massa de pimentão, a folha de louro, o sal marinho e o vinho branco. Envolve a carne na marinada e deixe a marinar durante 4 horas.
2. Enquanto a carne se encontra a marinar, corte o pão em fatias finas.
3. Após as 4 horas, coloque a banha num sauté e frite a carne até ficar dourada de todos os lados. Reserve a carne frita.
4. Na gordura onde fritou a carne, coloque o pão em fatias, acrescente um pouco de sal e vá colocando água, pouco a pouco, e amassando com uma colher de pau até ficar homogéneo. Retifique os temperos e vá enrolando o pão, para que se obtenha a forma de rolo.
5. Quando as migas se soltarem das paredes do sauté, estão prontas. Sirva-as de imediato, com a carne frita em redor.

**Notas:** Para dar frescura ao prato, pode polvilhar com hortelã ou coentros picados. Pode, ainda, acompanhar com espargos selvagens salteados.

# Pato com Arroz à Portuguesa



## Ingredientes:

- 1 pato (com cerca de 2kg)
- 800 g Arroz agulha
- 250 g cebola
- 0,5 dl azeite
- 300 g Toucinho entremeado (ou bacon)
- 300 g Paio
- 50 g de alho
- qb aromáticos (salsa, tomilho...)
- qb sal
- qb pimenta
- 1 laranja

1. Num tacho, dispor o azeite, a cebola e o alho grosseiramente picados.
2. Sobre estes, colocar o pato inteiro e o toucinho. Deixar alourar de todos os lados.
3. Juntar aproximadamente 2 litros de água e o paio. Deixar ferver até o pato ficar bem cozido.
4. Retirar o pato, o paio e o toucinho.
5. Passar o caldo por um passador.
6. Ao caldo, adicionar o sumo da laranja e deixar ferver.
7. Introduzir o arroz e deixar cozer 11 minutos.
8. Retirar o arroz do lume e deixar a repousar.
9. Entretanto, cortar o paio em rodelas, o toucinho em fatias finas e desossar o pato deixando pedaços bem definidos.
10. Dispor uma camada de arroz numa assadeira, sobre este o pato e nova camada de arroz.
11. Dispor o paio e o toucinho sobre o arroz e levar ao forno a gratinar.

## Perdiz à Convento de Alcântara



### Ingredientes:

- 6 perdizes
- 500 g *foie gras*
- 200 g trufas
- 2 garrafas de vinho de Porto seco
- 150 g manteiga
- 10 dl caldo de perdiz
- qb aromáticos (alho francês, cebola, alho, tomilho...)
- qb sal
- qb pimenta
- qb fatias de pão

1. Limpar e desossar as perdizes com muito cuidado. Temperar com sal e pimenta preta.
2. Recheiar com o *foie gras* e as trufas, partidas em pequenos pedaços, refazendo a forma original da perdiz.
3. Atar as perdizes e marinar com vinho do Porto e aromáticos a gosto, durante 48 horas.
4. Fazer o caldo da perdiz com aromáticos e os ossos.
5. Colocam-se as aves num tacho e vão a cozer no vinho da infusão, em lume brando, até ficarem tenras e com o molho reduzido e espesso.
6. Depois de cozidas, colocam-se as perdizes numa caçarola untada com manteiga, sobre uma camada de trufas e regam-se com caldo de perdiz.
7. Tapa-se bem a caçarola e vai ao forno durante 30 minutos.
8. Dispõem-se as perdizes sobre fatias de pão ligeiramente fritas em manteiga e regam-se com o molho.

# Tornedó Rossini



## Ingredientes (para 4 pessoas):

- 4 tornedós do lombo de vaca (180 g cada)
- qb de Sal
- qb de pimenta
- 2 dentes de alho esmagado
- 1 folha de louro
- 0,2 dl óleo
- 200 g de manteiga
- 225 g de *foie gras* fresco cortado em 4 partes iguais
- 0,5 dl de vinho Madeira
- 3 dl de molho demi-glace ou um caldo de carne reduzido
- qb de batata frita em ponte nova
- qb de legumes salteados

## Para os Tornedós:

1. Temperar a carne com sal e pimenta
2. Colocar uma frigideira ao lume e adicionar óleo e a manteiga e deixar aquecer.
3. Corar os tornedós dos dois lados e nas laterais mais ou menos três minutos cada lado. Repousar durante 4 minutos.

## Para o Foie gras:

1. Temperar o *foie gras* com sal e pimenta.
2. Colocar uma frigideira antiaderente ao lume corar o *foie gras* dos dois lados durante 30/45 segundos. Retirar e reservar.

## Para o Molho:

1. Eliminar a gordura da confeção dos tornedós e acrescentar mais manteiga e deixar derreter.
2. Juntar os dentes de alho esmagados e a folha de louro, refrescar com o vinho da Madeira e deixar reduzir.
3. Adicionar o molho demi glace e deixar reduzir, retificar temperos.
4. Colocar os tornedós durante alguns segundos.

## Empratamento:

1. Colocar os tornedós num prato de serviço. Dispor em cima de cada tornedó o *foie gras* e napor com o molho bem quente.
2. Garnecer com batata ponte nova frita e legumes salteados.



## Tripas à Moda do Porto

### Ingredientes (para 10 pessoas):

- 400 g de feijão manteiga demolhado
- 500 g de dobrada de vitela (solo e folhado)
- 1/2 mão de vitela
- 1 orelheira de porco
- 200 g de toucinho entremeado
- 200 g de salpicão
- 1/2 galinha
- 1 chouriça de carne
- 2 folhas de louro
- 3 dentes de alho
- 200 g de cebola
- qb Sal e pimenta
- 1 cenoura média
- 1 dl de azeite
- 1 colher de sopa de banha de porco
- 1 colher de chá de colorau
- 2 cabeças de cravinho-da-índia
- 1 colher de sobremesa de cominhos em pó

1. Cortar e lavar as tripas muito bem com sal e limão ou vinagre. Cozer em água temperada com sal, duas vezes.
2. Cozer em água temperada com sal e os cravinhos, a orelheira, a galinha, a mão de vitela, o toucinho entremeado e o salpicão.
3. Retirar as carnes cozidas.
4. Cozer o feijão manteiga previamente demolhado, com uma folha de louro, uma cebola e uma cenoura.
5. Colocar tacho ao lume, adicionar o azeite, a banha de porco; adicionar a cebola e os dentes de alho tudo picado. Deixar refogar.
6. Adicionar o chouriço de carne e a cenoura em rodela. Refogar.
7. Juntar a orelheira cortada, as tripas cortadas, o toucinho entremeado cortado e a mão de vaca cortada. Deixar refogar. Juntar um pouco dos caldos de cozer as carnes. Temperar com o colorau, cominhos, sal e pimenta.
8. Adicionar o feijão manteiga e deixar estufar.
9. Empratar e dispor o salpicão em rodela e a galinha desfiada.
10. Acompanhar com arroz de forno.

# DEPOIS DO 25 ABRIL



# ACEPIPES E SOPAS



# Börek de Urtigas e Requeijão da Serra de S. Mamede, Batata Fumada e Avelã

Receita cedida pelo Chef José Diogo Branco do Restaurante Fago



## Para o Börek de urtigas e requeijão

- 250 g massa filo
  - 500 g requeijão
  - 500 g urtigas
  - zest de 1 limão
  - q.b. pimenta verde
  - q.b. sal
  - 1 ovo
  - 125 g de iogurte
  - 100 g óleo
1. Aquecer o forno a 180°C.
  2. Bringir as urtigas em água durante 5 minutos, escorrer e picar.
  3. Misturar o requeijão com as urtigas e temperar com o sal e a pimenta verde.
  4. Dobrar uma folha de massa filo segundo o seu comprimento e pincelar com a mistura do ovo, iogurte e óleo.
  5. Junto à dobra, ao longo de toda a folha, colocar o recheio de requeijão e urtigas.
  6. Enrolar em rolo e depois em espiral.
  7. Pincelar de novo com a mistura de ovo e levar ao forno durante 22 minutos.

## Para o creme de batata fumada

- 200 g batata
  - 100 g água de cozedura da batata
  - 100 g avelãs
  - 250 g água
  - 1,5 g iota carragenina
  - defumador e aparas de madeira
  - sifão e carga N<sub>2</sub>O
1. Cozer a batata e reservar a água da sua cozedura;
  2. Colocar a batata ligeiramente esmagada num tabuleiro coberto e defumar com as aparas de madeira.
  3. Numa liquidificadora triturar as avelãs com a água até obter uma mistura homogénea e coar até obter 200g de leite de avelã.
  4. Num robot de cozinha misturar a batata fumada, a água de cozedura, o leite de avelã e a iota, rectificando com sal.
  5. Utilizar um sifão com uma carga de N<sub>2</sub>O para fazer um creme de batata mais leve.



## Para a Gremolata

- 50g salsa
- 2 dentes de alho
- zeste de 1 limão
- 100g azeite virgem extra
- q.b pimenta preta
- q.b sal

1. Num robot de cozinha triturar todos os ingredientes e temperar com sal e pimenta.

Servir com salsa e avelãs tostadas.



## Caldo Verde com Camarão e Foie Gras

Receita cedida pela Chef Joachim Koerper & Chef Cintia Koerper  
do Restaurante Eleven

### Ingredientes:

- 600 g de batata
- 400 g de couve galega cortada finamente
- 1 cebola
- 30 g de *foie gras*
- 2 dentes de alho
- Azeite
- Sal e pimenta
- 100 g de chouriço inteiro
- Caldo de legumes
- 4 camarões salteados
- Chouriço de porco preto em rodelas de 20 g
- 4 escalopes de *foie gras* (15 g cada)
- Cubo de tomate

1. Num tacho com 2 litros de caldo de legumes, colocar as batatas, os 30 g de *foie*, a cebola, os dentes de alho, o chouriço e o azeite. Temperar com sal. Deixar cozer durante 30 minutos para ficar tudo bem cozido.
2. Retirar o chouriço inteiro.
3. Bater o restante com a varinha mágica, esperar ferver e juntar 100 g de couve em juliana. Saltear o camarão em azeite e reservar. Saltear o restante da couve com azeite, sal e pimenta. Reservar.
4. Apresentação e finalização.
5. Num prato fundo, colocar a couve salteada e o caldo. Finalizar com o camarão, o escalope de *foie* salteado, azeite, flor de sal, as rodelas de chouriço previamente fritas e o cubo de tomate.



## Cocktail de Marisco

Fonte: Chef Miguel Laffant  
(Chef Consultor em 2019 no Restaurante Porto de Santa Maria)

### Para o Molho cocktail de camarão:

- 1,5 dl de bisque
  - 1,5 dl de natas
  - 0,75 dl maionese
  - qb sal
  - qb whisky
1. Numa taça misture a bisque com as natas e a maionese; tempere a gosto com sal e whisky.
  2. Coloque o preparado no sifão; feche bem e adicione a carga. Refrigere por 1 hora antes de usar.

### Para a Salada de Camarão:

- 16 camarões 20/30
  - 400 g alface romana
  - qb sal
  - qb molho cocktail camarão
1. Coza o camarão em água com sal abundante por 2 minutos; arrefeça em água com gelo e sal.
  2. Corte o camarão em pequenos pedaços; corte a alface em juliana fina.
  3. Numa taça misture o camarão e a alface; tempere com um pouco de molho de cocktail de sifão e sal.
  4. Emprate a alface; cubra a salada com molho de cocktail de camarão e sirva imediatamente.

# Sapateira, Mostarda Savora, Yuzu

Receita cedida pelo Chef Julien Montbabut do Restaurante Le Monument



## Ingredientes:

- 2 unidades de Guacamole
- Sumo de limão
- Tabasco vermelho
- Sal
- 3 limões (raspa e sumo)
- 100 g de açúcar
- 4 g de pectina
- 75 g de manteiga
- 3 ovos batidos
- 150 g nata
- 300 g de leite
- 50 g yuzu
- 7 g sal
- 150 g fondant
- 100 g glucose em pó
- 3 g pó de sapateira (casca de sapateira desidratada e triturada)
- 1 sapateira 2/3 kg
- Maionese
- Savora
- Raspa de lima
- Raspa de gengibre
- Germinados de coentros, amaranto e flor de borragem

## Para o Guacamole:

1. Retirar a casca do abacate e o caroço.
2. Triturar com sumo de lima e tabasco. Passar pelo chinês.

## Para o Lemon curd:

1. Colocar numa panela as raspas de limão e sumo de limão e deixar cozinhar. De seguida juntar o açúcar e a pectina previamente misturados.
2. Fora do fogão juntar a manteiga fria aos poucos e os ovos batidos.
3. Quando estiver tudo misturado colocar novamente ao fogão e deixar cozinhar lentamente.
4. Quando estiver na espessura desejada, triturar e passar ao chinês.



### Para o Sifão Yuzu

1. Misturar 150 g de nata, 300 g de leite gordo, 50 g de yuzu e 7 g de sal.
2. Colocar num sifão com 2 cargas.
3. Reservar numa taça com água e gelo.

### Para a Opaline

1. Juntar o fondant e glucose até atingir os 155°C, depois acrescentar o pó.
2. Estender no silpat para arrefecer e quando estiver frio triturar até fazer pó.
3. Colocar num molde com a ajuda de um peneiro e de uma colher e levar ao forno 175°C durante 2 minutos sem ventilação.

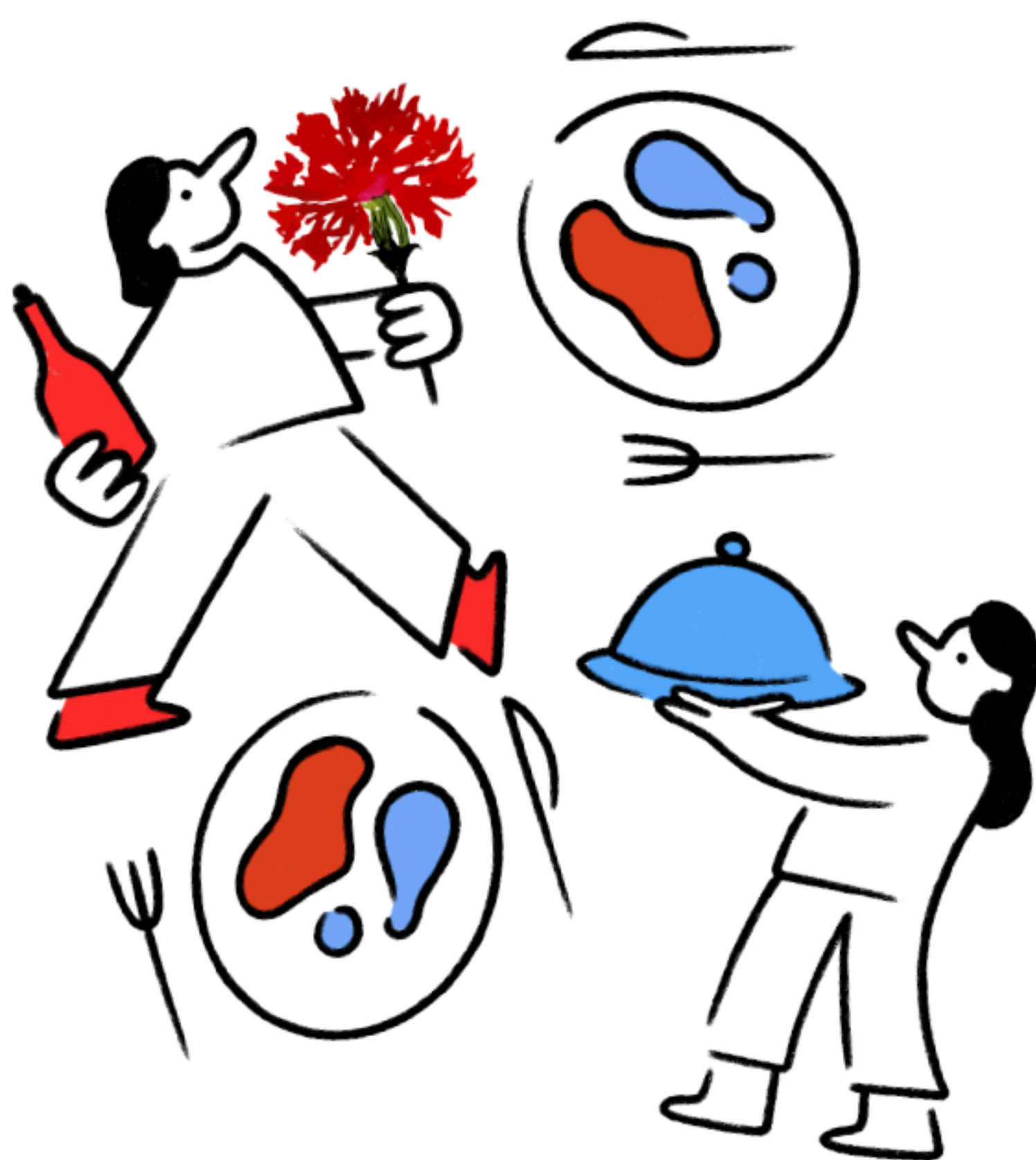
### Para a Sapateira

4. Retirar as pinças e cozer em água a ferver durante 20 minutos. Uma vez cozida, arrefecer em água e gelo.
5. Retirar a carne das pinças e verificar se há cascas. De seguida temperar a sapateira com a maionese, savora, raspa de lima, sal e raspa de gengibre.
6. Por fim, dosear a sapateira com 7/8g. Cada prato leva 2 unidades.

### Finalização

Colocar no centro do prato um molde quadrado com 2 unidades de sapateira na diagonal, intercalando com a espuma de yuzu. À volta do quadrado colocar pontos de guacamole, savora e lemon curd e para finalizar colocar o quadrado de opaline por cima da sapateira e do yuzu. Finalizar com os germinados e a flor.

# PEIXES



# Açorda Açorda de Espargos com Raia

Fonte: Revista Evasões



Ingredientes (para 4 pessoas):

Para a raia:

- 2 kg de raia
  - 200 g de tomat fresco
  - 100 g de cebola
  - Azeite q.b.
  - Pimenta q.q.
  - Sal q.b.
  - Bouquet de alfaces
1. Limpe a raia de espinhas e pele, divida-a em 8 filetes e tempere com sal e pimenta.
  2. Coreo filete de raia com um fio de azeite num sauté bem quente. Refogue a cebola em azeite.
  3. Retire a pele e as grainhas ao tomate e lea-o ao forno em azeite durante 15 minutos a 170°C.
  4. Disponha metade dos filetes de raia num tabuleiro, coloque sobre eles o tomate assado, a cebolada e termine com os restantes filetes.
  5. Leve ao forno durante 10 minutos a 170°C.

Para a açorda de espargos:

- 1 kg de espargos verdes
  - 200 g de pão de Favaios
  - 1 gema de ovo
  - 20 g de alho
  - 0,5 dl de azeite extra virgem
  - Coentros q.b.
  - Sal q.b.
1. Coza os espargos e reserve o caldo.
  2. Corte as pontas dos espargos e reserve-as. Leve o alho picado a alourar em azeite, introduza o pão partido aos cubinhos, e o caldo, e mexa sempre.
  3. Introduza os talos dos espargos, mexa e termine com a gema de ovo, os coentros e as pontas dos espargos.
  4. Retifique os temperos.

Empratamento:

1. Coloque a açorda numa malga pequena e disponha num prato raso. Sobreponha a raia sobre um pequeno bouquet de alfaces.



## Açorda Real

Fonte: Revista Evasões

### Ingredientes (para 1 pessoa):

- Meio pão alentejano
- 100 g coentros
- 6 dentes de alho seco
- 5 cl azeite
- 12 camarões
- 100 g lagosta
- 1 ovo
- Sal

1. Demolhe o pão com 50 cl de água.
2. Coloque num tacho em lume brando e junte o sal, os coentros e o alho, que deve ser previamente frito no azeite.
3. Mexa durante 15 minutos até cozer e, se necessário, adicione mais água até obter a textura desejada.
4. Depois de cozida, colocar num prato com o ovo e, por cima, pousar o camarão descascado e a lagosta desfiada (previamente cozidos em água e sal).

# Alhada de Bacalhau Vintage e Espinafres

Receita cedida pelo Chef Diogo Rocha do Restaurante Mesa de Lemos



## Ingredientes:

- 2 Postas de Bacalhau Vintage
- 50 g Alho
- 100 g Folhas de Espinafres
- 120 g Batata
- 60 g Cebola Branca
- 50 g Nabo
- q.b. Azeite Virgem Extra
- 5 ml Vinagre de Vinho Branco
- q.b. Sal Marinho Tradicional
- 5 g Coentros
- q.b. Caldo de Bacalhau
- 20 g Pinhão torrado

1. Demolhe o seu bacalhau Vintage e escolha duas postas.
2. Retire as espinhas e peles e com alguns aromáticos faça o caldo de bacalhau.
3. Coloque o bacalhau num tabuleiro coberto de azeite e tape.
4. Num tacho coloque o alho, a batata, a cebola, o nabo, um fio de azeite e o caldo de bacalhau.
5. Deixe cozinhar bem, no fim retire e reserve o líquido triturando o preparado até ficar em puré.
6. Coza as folhas dos espinafres e passe por água fria.
7. Juntas as folhas de espinafre ao preparado de alho e vá juntando o caldo da alhada até obter a textura de um molho. Tempere de sal e vinagre.
8. Aqueça o forno a 165°C, depois de quente coloque o tabuleiro do bacalhau e deixe cozinhar 8 minutos.
9. Emprate num prato fundo colocando o bacalhau no centro, a alhada de couve portuguesa por cima. Emulsione a gelatina do bacalhau (parte branca que fica no fundo do tabuleiro) para juntar ao prato e como sugestão termine com os pinhões torrados e as folhas de coentros.



## Atum de Cebolada com Batata-Doce

Receita interpretada a partir de um vídeo do restaurante Noélia

### Ingredientes:

- 1 kg de lombo de atum fresco
- 1 dl de vinagre de vinho branco
- 20 g de dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1,5 dl de azeite
- 20 g de manteiga
- 500 g de cebola
- 500 g de batata-doce
- 50 g de salsa
- 5 g de poejo seco
- Sal e pimenta

1. Corte os bifos de atum com cerca de 1,5 cm de espessura e reserve.
2. Lave as batatas e coza-as inteiras com pele. Quando estiverem cozidas, escorra e reserve.
3. Corte as cebolas em meias-luas e pique o alho. Leve um sauté ao lume com o azeite, a manteiga, o alho e a cebola. Quando a cebola estiver translúcida, colocam-se os bifos temperados com sal, rodeados com as batatas cortadas em rodela grossas (com pele), polvilha-se com poejo seco e salsa picada, tapa-se e deixa-se confeccionar cerca de 10 minutos.

## Azevia, Ervilha, Chouriço, Noisette



### Azevia:

- 1000 g azevia
  - 100 g sal
  - 10 dl água
1. Misturar a água e o sal até dissolver.
  2. Amanhar a azevia, colocar os filetes em salmoura durante 15 min.
  3. Retirar os filetes da salmoura, dosear, colocar num tabuleiro com um fio de azeite e levar ao forno a vapor a 100°C/2min.

### Puré de Ervilha:

- 500 g ervilha congelada
  - 0,5 dl água com gás
  - qb sal
1. Descongelar as ervilhas as ervilhas.
  2. Num Thermomix, colocar as ervilhas, a água com gás e triturar a 70°C/Vel. 12/6min.
  3. Passar por étamine e reservar.

### Holandês Noisette

- 170 g gema de ovo
  - 1,2 dl água
  - 300 g *noisette* clarificada
  - 15 g mostarda Dijon
  - 10 g sal
  - 40 g sumo de limão
1. Na thermomix colocar a manteiga, as gemas e a água a 80°C/10min/vel4.
  2. Adicionar o sumo de limão, o sal e a mostarda Dijon e bater mais 30 seg/vel4.
  3. Passar o holandês por étamine e colocar num sifão com uma carga de CO2.
  4. Manter o holandês numa ronner a 50°C.

### Ervilha Salteada

- 2500 g ervilha congelada
  - 40 g Chouriço de Porco Preto
  - 30 g Manteiga
  - qb sal
1. Descongelar e pelar as ervilhas. Reservar.
  2. Tirar a tripa ao chouriço e cortar em brunesa.
  3. Suar o chouriço e envolver a ervilha pelada. Retificar tempero.



## Óleo de Chouriço

- 200 g chouriço Alentejano
- 300 g óleo Grainha de Uva

1. Cortar o chouriço em pedaços.
2. Triturar o chouriço com o óleo numa thermomix 30seg/vel7.
3. Levar ao lume num tacho, deixar levantar fervura e retirar do lume.
4. Deixar repousar até intensificar a cor. Passar por pano e guardar numa garrafa para o serviço.

## Empratamento

Quantidade Ingredientes

10g (3 p/pax) Micro-Ervilha

# Bivalves e Salicórnica da Lagoa de Óbidos com Molho de Gema

Receita de João Silva – Chefe Executivo do restaurante Cobalt  
Resort Royal Óbidos



## Ingredientes:

- 200 g Mexilhão
- 110 g Berbigão
- 88 g Ameijoia Boa
- 5 g Salicórnica da lagoa de Óbidos
- 27 g Alho seco
- 45 g Coentros
- 0,1 dl Vinho branco
- 1/2 Limão
- 0,1 dl Azeite virgem extra
- 0,05 g Vinagre Xerez
- 8,3 g Manteiga com sal
- 4,7 kg Gema pasteurizada
- 0,03 dl água
- 2 g Sal fino
- 25 g Bacalhau de meia cura
- 2 g Rebentos de coentros

## Para os Bivalves:

1. Mexilhão, ameijoia e berbigão: Aquecer bem o tacho, alourar o alho e, de seguida adicionar os bivalves e tapar. Refrescar com vinho branco e voltar a tapar.
2. Finalizar com limão e coentros
3. Arrefecer os bivalves em banho-maria frio e de seguida retirar o miolo dos bivalves, reservar o miolo e o caldo.

## Para o Bacalhau meia cura:

1. Laminar o bacalhau em laminas o mais fino possível

## Para o Molho de gema:

1. Juntar vinagre xerez, manteiga, gema, água, sumo de limão, sal num saco de vácuo e cozinhar 30 minutos, a 75°C. Colocar no sifão com a carga

## Para a Salada de bivalves:

1. Picar os bivalves e temperar com o caldo dos bivalves, coentros em chiffonade e raspa de limão.

# Filete de Salmonete, Ensopado de Alcachofras

Fonte: Receitas de Grandes Chefes, Edição Vista Alegre 1824



## Ingredientes (para 6 pessoas):

- 16 alcachofras roxas
- 40 gr cenoura
- 40 gr aipo
- 40 gr chalota
- 2 dentes alho
- 3 c. sopa azeite
- qb Sal e pimenta
- 1 c. sopa *bouquet garni*
- ½ sumo limão
- 4 c. sopa vinho branco seco
- 5 dl caldo de galinha ou de legumes
- qb Folhas de salsa
- 4 unidades filetes salmonete (400gr)

1. Retirar as folhas externas das alcachofras. Cortar as folhas até 2/3 de altura, descascar grosseiramente o pé e retirar o interior com uma colher.
2. Descascar, lavar e picar finamente os legumes. Num tacho aquecer o azeite e refogar os legumes durante 3 minutos, sem deixar ganhar cor. De seguida juntar as alcachofras. Misturar com uma espátula, deitar sal, pimenta e ervas.
3. Juntar o sumo de ½ limão e o vinho branco, deixar ferver e reduzir até secar. Molhar com o caldo de galinha (ou de legumes), deixar ferver até as alcachofras estarem aromatizadas com o suco da cozedura e cozidas no ponto. Reservar e corrigir o tempero. Cortar a salsa em juliana.
4. Na hora, fritar em azeite os filetes de salmonete com sal e pimenta, numa frigideira antiaderente.



## Gamba, Manga e Caril

Receita cedida pelo Chef Vasco Coelho Santos, Restaurante Eskalduna

### Ingredientes (para 4 pessoas):

#### Para o Creme Carabineiro:

- 1 kg Cabeça carabineiro
- 100 g Manteiga
- 150 g Brandy Constantino
- 0,5 Xantana
- Pimenta
- Azeite

1. Corar as cabeças num pouco de azeite, num sauté.
2. Após coradas dos dois lados, adicionar a manteiga e o brandy e flamejar.
3. Triturar na Bimby e temperar com pimenta.
4. Passar num passador fino e finalizar com xantana.
5. Ligar com a Bamix.
6. Colocar em saco pasteleiro e reservar no frio.

#### Para a Salada de Manga e maçã

- 1 Manga
- 1 Maçã
- 1 Malagueta
- 1 Limão

1. Cortar a manga, a maçã e a malagueta.
2. Abrir a malagueta a meio, retirar as sementes e picar.
3. Temperar com sumo de limão e raspa de limão.
4. Temperar com flor de sal.

#### Para a Gamba Rosa do Algarve

- 200 g gamba rosa

1. Descascar a gamba rosa do Algarve, retirar a tripa com o auxílio de uma pinça.
2. Reservar no frio.



## Para o Caril

- 250 g chalota
- 100 g cebola
- 25 g gengibre
- 300 g batata
- 100 g maçã granny smith
- 18 g citronela
- 500 g buttermilk
- 600 g leite coco
- 10 g raz al a nut
- 10 g caril madras
- 10 g açafrão
- 25 g pasta de caril verde

1. Cortar todos os legumes em camponesa.
2. Refogar num pouco de azeite.
3. Tostar ligeiramente os caris e adicionar o leite de coco. Deixar cozinhar.
4. Depois de todos os legumes bem cozinhados, triturar e adicionar um pouco de água para ficar mais aquoso. Passar num peneiro fino.
5. Deixar congelar. Passar um garfo de forma a conseguir um granizado.

## Empratamento

1. Dispor no fundo do prato o creme de carabineiro.
2. Colocar as gambas previamente temperadas por cima do creme.
3. Ao lado, colocar uma colher de sobremesa da salada de manga e maçã.
4. Finalizar com o granizado de caril por cima de tudo de forma a cobrir todo o prato.

# Lombo de Bacalhau no Forno com Barriga Defumada, Creme de Cebola Assada e Migas de Broa e Couve

Receita cedida pelo Restaurante Tasca da Esquina



## Ingredientes (para 10 pessoas):

- 2,5 Kg lombo de bacalhau demolhado
- 40 fatias barriga de porco defumada laminada
- 1 dl azeite virgem extra Cebola
- 150 g cebola
- 20 g alho
- 1 folha louro
- 300 g batata
- q.b. Sal marinho tradicional

## Para a Cebolada:

- 350 gc Cebola laminada
- 45 g alho laminado
- 1 folha louro
- 0,5 dl azeite virgem extra
- 0,5 dl vinho branco
- q.b. sal marinho tradicional
- q.b. Pimenta em grão

## Para o creme de cebola assada

- 450 g cebola
- 50 g alho
- 1 folha louro
- 1,5 dl azeite virgem extra
- 0,5 dl vinho verde
- q.b vinagre de vinho verde

## Para as Migas de broa e couve

- 300 g broa
- 150 g couve escaldada
- 30 g alho laminado
- 0,5 dl azeite virgem extra

1. Lave as batatas e leve a cozer inteiras e com casca em água, com cebola, alho e louro, corte em metades e leve ao forno com o bacalhau.
2. Lardear os lombos de bacalhau com a barriga de porco laminada e reservar.
3. Saltei a cebola laminada num sauté em azeite e alho, folha de louro e deixe suar a cebola, deixe caramelizar ligeiramente. Quando estiver cozinhada, refresque com vinho branco, retifique os temperos e reserve.



4. Corte grosseiramente as cebolase coloque num tabuleiro junto com os alhos, o louro e 1 dl do azeite, leve ao forno a 150°C durante 30 minutos. Depois de cozinhado leve ao liquidificador e triture com o restante azeite até formar um creme homogéneo.
5. Corte a broa grosseiramente, leve ao forno e torre a 160°C durante 10 minutos. Leve ao triturador.
6. Faça um fundo com azeite, cebola e alho, junte a broa triturada, vá acrescentando um pouco de caldo e por fim acrescente a couve escaldada, retifique os temperos.
7. Quando estiverem todos os elementos prontos, espalhe o creme no fundo da taça, sobreponha o bacalhau coberto pela barriga defumada, junte as batatas cortadas em metade, e regue com um fio de azeite, leve ao forno a 180°C durante 10 minutos, após este tempo junte a cebolada por cima do bacalhau e leve novamente ao forno por mais 5 minutos.
8. Guarneça com as migas e sirva.

# Polvo Grelhado, Camarão Vermelho do Algarve e Grão de Bico

Receita cedida pelo Chef Bruno Caseiro, Restaurante Cavalariça



## Para o Polvo

- 1,5 kg Polvo
  - 2 l Dashi
1. Mergulhar três vezes o polvo no dashi e deixar cozer durante 3 minutos.
  2. Arrefecer.
  3. Voltar a cozer por 20 minutos.
  4. Dosear em porções de 90g.

## Para o Dashi

2 litro de água

20 g de alga kombu

20 g de katsuobushi (raspas de peixe Bonito curado e fumado)

1. Coloque a água com a kombu numa panela e deixe descansar pelo menos 20 minutos.
2. Coloque o lume no mínimo, e aqueça lentamente a água com a kombu.
3. Assim que começar a ferver, retire o kombu e acrescente o katsuobushi.
4. Quando levantar fervura novamente, desligue o lume e deixe descansar com o katsuobushi durante mais alguns minutos (todas as lascas devem assentar no fundo da panela)
5. Coe com cuidado, sem espremer.

## Para o Grão

- 500 g de grão de bico seco (demolhar previamente)
  - 200 g de cebola
  - 1 folha de louro
  - 5 g alho
1. Cozer em 3 l de água da cozedura do polvo

## Para o Molho da Caldeirada

- 1,150 kg cebola branca
- 550 g de pimentos
- 650 g de alho francês
- 100 g de alho
- 4 folhas de louro



- 35 g malaguetas sem sementes
- 365 g batata branca
- 250 g de tomate
- 40 g de brandy
- 120 g vinho branco
- 1,5 l caldo de grão
- 1,5 l caldo de polvo
- azeite

1. Refogar bem a cebola, os pimentos, o alho francês, o alho, as folhas de louro e as malaguetas em azeite. Adicionar a batata branca e deixar suar. Juntar o tomate.
2. Juntar as bebidas alcoólicas e deixar evaporar o álcool. Adicionar o caldo de grão e o caldo de polvo. Deixar cozinhar lentamente. Escorrer muito bem. Passar por um passador bem fino.

## Finalização

1. Refogar brunesa de chouriço (0,015kg) e morcela(0,015kg) e cebola branca bem picada. Adicionar o grão de bico cozido.
2. Juntar vinho branco reduzido, juntar caldo da caldeirada e deixar reduzir.
3. No momento de sair adicionar brunesa de farinheira(0,015kg) e camarão vermelho do algarve (0,080kg), misturar bem.
4. Polvilhar com salsa picada
5. Acompanhar com polvo grelhado na chapa com um pouco de óleo

# Salmonete com Xerém de Tomate e Manjericão

Receita cedida pelo Chef Louis Anjos do Restaurante Al Sud



## Ingredientes (para 4 pessoas):

- 800 g de salmonete
- 750 g de tomate
- 50 g Manjericão
- 50 g de óleo grainha de uva
- 50 g de toucinho gordo
- 200 g de cebola branca
- 50 g de alho francês
- 50 g de bolbo de aipo
- 20 g chalota
- 40 g de manteiga s/sal
- 40 g azeite
- 25 g vinho do porto Branco
- 25 g de Moscatel
- 1 folha louro
- 50 g de cebola roxa
- 10 g alho
- 50 g de limão
- 80 g de sêmola de milho (Xerém)
- qb Sal

## Para o Salmonete:

1. Amanhar os salmonetes, retirar os fígados e reservá-los.
2. Filetar o peixe e dosear. Sangrar as espinhas e preparar um caldo. Para o caldo, aquecer bem o tacho e corar bem as espinhas, adicionar parte da cebola, alho francês e aipo, refrescar com um pouco de água somente a cobrir as espinhas. Ferver lentamente cerca de 40 minutos.
3. Para o molho de fígados do salmonete, refogar um pouco a chalota em metade da manteiga, adicionar os fígados refrescar com o moscatel, evaporar o álcool e adicionar um pouco de caldo da preparação do salmonete, triturar bem o molho e finalizá-lo com a restante manteiga e umas gotas de sumo de limão.

## Para o puré de tomate e xerém:

1. Limpar o tomate e levá-lo a assar.
2. Puxar a toucinho num pouco de azeite lentamente até libertar parte da gordura. Adicionar a cebola, o alho e refogar um pouco.
3. Introduzir cerca de 500 gr do tomate previamente assado, reservando o restante.



4. Refrescar com um pouco de vinho do Porto branco, evaporar o álcool e acrescentar o restante em água até cobrir bem o tomate como se de uma sopa se tratasse. Ferver lentamente cerca de 1 hora e coar o caldo para a preparação do xerém.
5. Com o restante tomate, triturar, retificar de sal e fazer um puré bem liso.
6. Para o xerém, fritar um pouco a sêmola no azeite, acrescentar o caldo de tomate e deixar cozinhar bem a sêmola, cerca de 20 minutos, retificando de sal.

### Para o óleo de manjeriço:

Escolher as folhas do manjeriço e numa termomix com o óleo de gralha de uva, triturar 3 minutos a 70°C, retirar a temperatura e bater 7 minutos na velocidade máxima. Coar numa rede fina. Congela-se e limpa-se de todos os resíduos.

# Sardinhas Assadas no Forno com Sal e Gaspacho Algarvia



Fonte: Jornal Expresso, entrevista a José Lisa; Sabores da Cozinha Algarvia  
Editora: Clube do Autor

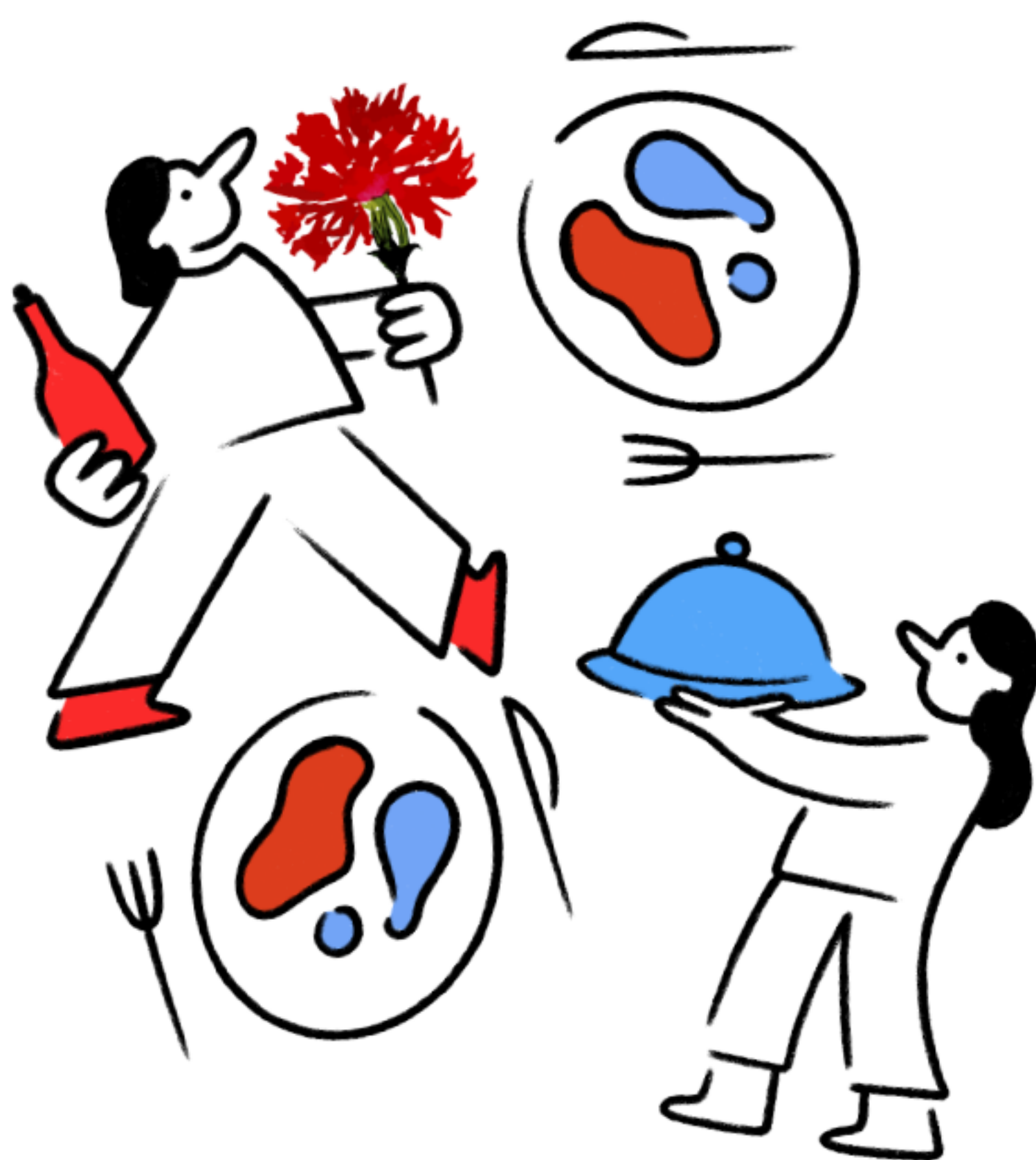
## Sardinhas:

- 20 sardinhas
  - 1 kg de sal
1. Espalhe uma camada de 2 a 3 centímetros de sal no fundo de um tabuleiro. Disponha as sardinhas em cima do sal e depois cubra-as com nova camada de sal de 2 a 3 centímetros.
  2. Leve ao forno, a temperatura média. Quando o sal estiver ligeiramente louro, as sardinhas estão assadas.

## Gaspacho à Algarvia:

- 4 tomates maduros
  - 0,5 Kg de pão duro
  - 5 dentes de alho
  - 5 c. sopa de vinagre
  - 1 dl de azeite
  - 2 pimentos verdes
  - 1 pepino
  - oregãos
  - sal e pimenta preta
1. Descasque os alhos e esmague-os bem com o sal. Coloque-os numa terrina e junte-lhe os tomates em puré e um copo de água bem gelada.
  2. Descasque o pepino e limpe os pimentos do pé e das sementes, cortando tudo em cubos pequenos. Adicione os oregãos, o pepino e os pimentos, misturando muito bem e temperar com azeite, vinagre e pimenta preta.
  3. Por fim, junte o pão cortado em pedaços e suficiente água fria para empapar o pão e permitir uma boa mistura final.

# CARNES





## A Horta da Galinha dos Ovos de Ouro

Receita cedida pelo Restaurante “Belcanto – José Avillez”

### Ingredientes (4 pessoas):

#### Para os ovos:

- 4 ovos grandes, frescos e biológicos
1. Lave os ovos cuidadosamente, esfregando-os com uma escova.
  2. Coza os ovos em banho-maria a 63 °C durante 35 minutos.
  3. Retire os ovos do banho-maria e mergulhe-os em água fria durante 10 minutos.
  4. Mergulhe os ovos num banho de gelo durante 50 minutos.
  5. Seque-os bem e reserve no frio.

#### Para o creme de queijo da Ilha de São Jorge:

- 100 g de queijo da Ilha de São Jorge ralado
  - 200 g de natas
1. Aqueça as natas num tacho pequeno.
  2. Junte o queijo ralado e deixe-o derreter.
  3. Misture tudo bem, coe com um passador de rede fina e reserve.

#### Para o caldo de cogumelos texturizado

- 500 g de cogumelos Paris
  - 30 g de alho esmagado
  - 100 g de chalota em aros
  - 50 g de azeite virgem extra
  - Para texturizar 100 ml de caldo de cogumelos:
  - 0,5 g de goma xantana 1 g de sal
1. Corte os cogumelos em pedaços.
  2. Num tacho de fundo térmico, aqueça o azeite, junte os cogumelos e deixe caramelizar bem.
  3. Junte o dente de alho esmagado e a chalota em aros.
  4. Caramelize novamente e junte a manteiga.
  5. Mexa bem e cubra com água.
  6. Deixe ferver durante cerca de uma hora.
  7. Coe o caldo num passador de rede fina.
  8. Leve novamente ao lume e deixe reduzir para metade.
  9. Junte a goma xantana (0,5 g por cada 100 ml) e emulsione com a varinha mágica.
  10. Retifique os temperos, deixe arrefecer e reserve.

Nota: reserve um pouco de caldo não-texturizado de cogumelos para saltear os cogumelos shimeji.



### Para o sumo texturizado de trufa negra

- 80 ml de sumo de trufa negra de Périgord
  - 0,3 g de goma xantana
1. Junte a xantana ao sumo de trufa e emulsione com a varinha-mágica até obter uma textura suave.
  2. Retire o ar com a máquina de vácuo e reserve.

### Para o crumble de pão tingido com tinta de choco

- 100 g de pão alentejano ralado num robot de cozinha
  - 10 g de tinta de choco 0,2 g de sal
  - 1 l de óleo de amendoim para fritar
1. Frite o pão em óleo pré-aquecido a 180 °C até estar dourado e crocante.
  2. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente.
  3. Dissolva a tinta de choco em água e misture bem com o pão.
  4. Passe o pão para uma frigideira antiaderente e salteie-o até estar bem crocante.
  5. Reserve em vácuo.

### Para o caldo de galinha

- 1 kg de asas de frango
  - 1,4 l de água mineral
1. Limpe as asas de frango e corte-as em pedaços.
  2. Num tacho largo, aqueça o azeite até começar a fumar ligeiramente.
  3. Junte as asas de frango e caramelize bem dos dois lados.
  4. Junte um terço da água e deixe secar para caramelizar novamente.
  5. Repita o processo e termine com o último terço da água.
  6. Deixe ferver durante alguns minutos e coe o caldo.
  7. Leve novamente ao lume e deixe reduzir para metade.
  8. Deixe arrefecer e reserve.

### Para a palha de alho-francês

- 50 g de alho-francês (apenas a parte branca) em juliana fina
  - 0,5 l de óleo de amendoim para fritar
  - 5 g de sal
1. Aqueça o óleo a 140°C e frite o alho-francês em juliana até ficar dourado.
  2. Deixe escorrer sobre papel absorvente e retifique os temperos com um pouco de sal.



## Para os cogumelos shimeji salteados

- 8 cogumelos shimeji limpos
  - 1 ramo de tomilho
  - 1 dente de alho esmagado
  - 16 g de manteiga sem sal
  - 80 ml de caldo de cogumelos
  - 1,2 g de sal
1. Aqueça o ovo durante 15 minutos em banho-maria a 54°C.
  2. Salteie os cogumelos shimeji no azeite quente, com o alho, o tomilho, o sal e a pimenta preta.
  3. Junte o caldo de cogumelos e a manteiga.
  4. Aqueça o creme de queijo da Ilha de São Jorge, o caldo de cogumelos texturizado e o sumo de trufa texturizado.
  5. Aqueça o caldo de galinha e misture com a manteiga bem fria.

## Para o empratamento

- 20 g de terra de pão frito
  - 1 fatia de toucinho alentejano
  - Sumo texturizado de trufa negra
  - Caldo de cogumelos texturizado
  - Creme de queijo da Ilha de São Jorge
  - 2 cogumelos shimeji salteados
  - ½ avelã marinada em óleo de avelã
  - 1 rebento de shiso roxo
  - 1 rebento de shiso verde
  - ½ folha dourada
  - Flor de sal q. b.
  - Pimenta-preta moída no momento q. b.
  - Palha de alho-francês
1. Regue o fundo do prato com o creme de queijo da Ilha de São Jorge, o sumo de trufa e o caldo de cogumelos.
  2. Com um pouco de crumble de pão, faça uma base para o ovo.
  3. Disponha o bacon e a metade de avelã à volta do pão e o ovo sobre a base de crumble.
  4. Cubra com a folha de ouro.
  5. Rodeie o ovo com o crumble de pão.
  6. Rectifique os temperos com flor de sal e pimenta-preta.
  7. Junte os cogumelos e regue com o caldo de galinha.
  8. Finalize com a palha de alho-francês sobre o ovo e os rebentos ao lado.

# Arroz de Perdiz com Castanhas e Cogumelos

Receita cedida pelo Restaurante Cordel



## Sardinhas:

- 250 g de arroz carolino do Baixo Mondego
- 3 unidades de perdiz
- 300 g (2 unidades) de cebola
- 100 g de cogumelos pleurothus
- 2 dl de azeite
- 1 dl de vinho tinto Bairrada
- 100 g de couve coração
- 100 g de castanhas
- qb Cravinho
- qb Pimenta em grão
- qb Salsa
- qb Vinagre
- qb Sal grosso

1. Depois de amanhadas cozem-se as perdizes em água temperada com sal, cravinho, ramo de salsa, pimenta em grão e outros temperos a gosto.
2. Deixa-se arrefecer um pouco e desfia-se a perdiz, borrija-se com vinagre e azeite, reserva-se.
3. Refoga-se a cebola picada em azeite, refresca-se com vinho tinto.
4. Junta-se o caldo de cozer as perdizes depois de coado.
5. Deixa-se levantar fervura, junta-se o arroz carolino e mexe-se para envolver o arroz no caldo e não ficar agarrado ao fundo do tacho. Adicionam-se as castanhas cruas e os cogumelos laminados ou inteiros se forem pequenos.
6. Deixa-se cozinhar em fogo médio, quando levantar fervura reduz-se para o mínimo.
7. Adiciona-se a perdiz desfiada e couve em juliana fina.
8. Retifica-se de temperos.
9. Servir caldoso.

Eu gosto de um golpe de vinagre cru no momento de servir.

# Borrego Merino DOP da Malhadinha

Receita cedida pelo chefe Executivo Joachim Koerper  
do restaurante Malhadinha Nova



## Ingredientes (4 pessoas):

### Para o borrego:

- 5 dl vinho branco
  - 1 cabeça de alho
  - Sal qb
  - Manteiga *noisette* para pincelar
  - 300 g Lombo de borrego
  - 1 kg Perna de borrego com osso
1. Marinamos em vinha de alhos 24h o lombo e perna do borrego.
  2. De seguida, desossamos a perna e limpamos o lombo deixando o mesmo ligado à capa e limpando esta também.
  3. Finalmente, enrolamos o lombo junto com a perna desossada, aproveitando a capa do lombo para fazer o rolo com a fita filme. Colocamos em vácuo e cozemos em sous vide, a 61°C, durante 1h30m.
  4. Após o término, esfriamos os lombos no abatedor de temperatura, doseamos em doses de 160g+-.
  5. No serviço, pincelamos manteiga *noisette* no lombo e levamos ao forno a 180°C, sensivelmente 5min apenas para aquecer e servir.

### Para a couve:

400 g couve coração

1. Cortamos a couve em quartos e ao momento, colocamos a mesma no jasper para assar.

### Para a maionese de hortelã:

- 100 g Hortelã fresca
  - 2 dl Óleo
  - 1 Gema de ovo
  - Vinagre
  - Sal
1. Primeiro criamos um óleo de hortelã, aquecemos o óleo até sensivelmente 70°C, e adicionamos o óleo com um molho de folhas de hortelã na bimby e trituramos tudo, coando o resultado final para obter o óleo de hortelã.
  2. Após termos o óleo de hortelã, procedemos à elaboração da maionese. Com uma gema de ovo, e juntando o óleo de hortelã pouco a pouco, vamos montando a maionese com as varas até obtermos a consistência desejada.



### Para o Xerém:

- 2 dl Caldo de borrego e hortelã
  - 100 g Farinha de milho
1. Cozemos a farinha de milho em caldo de borrego e hortelã. Colocamos num recipiente e deixamos esfriar. Cortamos em “batonete” e aquecemos ao momento no forno cerca de 1 a 2min a 180°C.

### Para o Milho baby:

- 3 dl Leite
  - 100 g Milho baby
1. Primeiramente cozemos o milho em leite até ficar macio e esfriamos. Após este processo, cortamos o milho ao meio e levamos a assar no jasper apenas para marcar. Finalizamos aquecendo com o xerém no forno.

### Demi de Borrego:

1. Procedimento normal de um demi-glacé, ao qual adicionamos cebolinho e chalota ao servir sob o rolo de borrego.

# Cataplana by Dieter Koschina

Fonte: Tribute to Claudia, Vila Joya's International Gourmet Festival



## Ingredientes (4 pessoas):

- 250/300 g lombo de vitela
- 1 kg mexilhões
- 4 tomates laminados
- 2 pimentos vermelhos
- 2 pimentos amarelos
- 3 cebolas médias
- ½ malagueta
- 1 bolbo de aipo (triturado)
- 30 g *pancetta*
- 100 ml caldo de peixe
- Azeite
- Vinho branco
- Noilly Prat
- Coentros frescos

1. Cortar o lombo de vitela em cubos pequenos.
2. Marinar o lombo de vitela em azeite e coentros.
3. Tapar, e reservar no frigorífico durante 2 a 3 horas.
4. Cortar os legumes em juliana.
5. Aquecer um sautê, adicionar azeite e a cebola.
6. Cozinhe mexendo de vez em quando, até a cebola ficar caramelizada. Acrescente o alho, os pimentos, a *pancetta*, a malagueta e o tomate.
7. Deixar cozinhar cerca de 5 minutos e refresque com vinho branco e Noilly Prat.
8. Deixe reduzir durante 10 minutos, em fogo lento.
9. Entretanto, coloque uma caçarola ao lume, deixe aquecer, adicione as ameijoas, tape e deixe cozinhar até abrirem (entre 1 a 2 minutos).
10. Adicione a água (caldo) que foi libertada pela cozedura das ameijoas aos legumes, assim como o caldo de peixe.
11. Grelhe a vitela cortada em cubos, cerca de 1 minuto.
12. Adicione as ameijoas aos legumes.
13. Empratar os legumes em 4 taças, com um pouco de caldo.
14. Finalizar com a vitela e os coentros frescos.



## Molejas Salteadas com Chalotas Estufadas em Vinagre

Fonte: BISTROMANIA, No Bristo como em casa, Leya, Casa das Letras

Ingredientes (4 pessoas):

Para as Molejas:

- 400 gr molejas
- 80gr manteiga
- qb Sal e pimenta

Para as chalotas

- 500gr chalotas descascadas e cortadas ao meio
- 1 dl vinagre de sidra
- 50 gr manteiga
- 1 haste de tomilho
- 50gr manteiga
- qb Sal e pimenta
- Para as tostas de pão
- ½ pão alentejano
- qb Azeite e sal

1. Limpar as molejas, separando a membrana. De seguida, colocar numa frigideira antiaderente com metade da manteiga e saltear lentamente até começarem a ficar douradas. Adicionar a restante manteiga e cozinhar até ficarem crocantes e glaceadas por fora (acastanhadas).
2. Temperar com sal e pimenta.
3. Numa caçarola, alourar as chalotas em manteiga, tapar e deixar em lume brando para perderem a água. Adicionar o vinagre e deixar reduzir muito lentamente na totalidade, até obter um molho espesso. Temperar com sal e pimenta.
4. Numa fiambreira, cortar o pão em fatias de 1 mm de espessura, pincelar de azeite e temperar com sal. Colocar as fatias de pão num tabuleiro côncavo (que faça uma espécie de cúpula) e levar ao forno até alourar.
5. Num prato, colocar o pão como uma concha voltada para cima, adicionar as chalotas estufadas em vinagre e, em seguida, as molejas. Terminar com uma pitada de flor de sal.



## Presa de Porco Bísaro, Kennebec, Bulhão Pato e Pé de Burro

Receita cedida pelo Chef Óscar Gonçalves, do Restaurante G Pousada

### Para a presa:

- 1 presa de porco bísaro
  - 100 g de sal
  - 10 dl de água
  - qb Pimenta
1. Limpar o excesso de gordura e dar uma salmoura líquida (100g/1l) na peça inteira.
  2. Uma hora depois, secar bem e dosear a 80 g por pessoa.

### Para a espuma de batata:

- 500 g de batata
  - 20 dl de natas
  - 8 g (2 unidades) de dentes de alho
  - qb Sal, pimenta e leite
1. Em primeiro lugar lavamos, descascamos e cortamos as batatas em pedaços homogéneos.
  2. De seguida aromatizamos as natas com alho e grãos de pimenta.
  3. Cozemos a batata em leite e na nata que anteriormente aromatizámos. Temperamos de sal e pimenta.
  4. Quando estiver bem cozinhada trituramos com a ajuda da bimby, e vamos ajustando a textura com o leite e nata da cozedura.
  5. Para finalizar, com a ajuda de um peneiro, “limpamos” o puré que deverá estar numa consistência para sifão.

### Para o Bulhão Pato:

- 150 g (1 unidade) de cebola
  - 8 g de dentes de alho
  - 1 folha de louro
  - 50 g de talos de coentros
  - 1 kg de amêijoa pé de burro
  - qb Sal e pimenta
  - qb Espumante Montes Ermos
  - qb Folhas de coentros
1. Num tacho, puxamos cebola, dentes de alho esmagados, louro e talos de coentros.



2. Quando alourados, juntamos a amêijoia pé de burro, temperamos de sal e pimenta .
3. De seguida refrescamos com espumante (Montes Ermos).
4. Acondicionamos a amêijoia.
5. Para finalizar, bringimos folhas de coentros e trituramos com o “caldo” do bulhão.

### Para o crocante:

- 50g de puré de coentros
  - 50g de manteiga
  - 50g de coentros
  - 50g de farinha
1. Com a ajuda de umas varas, criar uma massa homogénea.
  2. Cozinhar no forno, 6 minutos a 160°C.

# Rojões à Moda do Minho, com Enchidos, Arroz de Forno e Maçã Salteada

Receita cedida pelo Restaurante Camelo



## Para os rojões:

- 600 g de carne de porco e algumas costelas
  - 10 dl de vinho verde
  - qb Sal, pimenta e colorau
  - Banha de porco
  - 16 g (4 unidades) de dente de alho
  - Belouras
  - Farinheiras
  - Morcelas
  - 130 g (1 unidade) maçã em gomos
  - 950 g de batata aos cubos
1. Começar por cortar a carne ou melhor os rojões, e num alguidar fazer a marinada com o vinho, os alhos, pimenta, colorau e sal.
  2. Mexer bem e colocar a carne dentro e envolver bem na marinada, deixar de um dia para o outro. No dia seguinte, ponha a banha num tacho, a carne e a marinada. Deixe cozer e apurar.
  3. Descasque as maçãs, remova os caroços e corte-as em gomos.
  4. Descasque as batatas e pré-frite as mesmas em óleo.
  5. Num outro tacho, coloque algum molho dos rojões passe as batatas e depois as maçãs neste molho até fritar.

## Para o arroz de forno:

- 300 g de arroz carolino
  - 150 g (1 unidade) de cebola picada
  - 4 g (1 unidade) de dente de alho picado
  - 1 dl de azeite
  - Água a ferver
  - qb Sal
1. Coloque a cebola picada num tacho com o azeite e o alho picado.
  2. Leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente.
  3. Deixe levantar fervura, retifique os temperos.
  4. Deite o arroz num tacho de barro. Adicione o caldo anterior, mexa e leve ao forno, pré aquecido a 200°C, durante 20 minutos. Retire do forno, deixe repousar durante 10 minutos e sirva decorado com salsa.

## Rosbife com *Yorkshire Pudding*



### Ingredientes:

- 1,8 kg carne da vazia de vitela
- qb Sal grosso e pimenta preta esmagada
- 1 dl óleo
- Bouquet garni
- Mirepoix (cebola, alho francês, cenoura, aipo)
- 2 ovos
- 2 g sal fino
- 250 ml leite
- Gordura do assado

1. Limpar de gordura excessiva da peça de carne e atar com fio do norte.
2. Temperar com sal, pimenta e reservar no frigorífico, pelo menos 1 hora antes de cozinhar.
3. Num frigideira, adicionar o óleo e o mirepoix de legumes. Deixar tostar ligeiramente, e depois adicionar a carne.
4. Cozinhar, até ganhar uma caramelização, regando com os sucos que se vão libertando da cozedura.
5. Colocar num tabuleiro, e levar ao forno a 220°C, cerca de 15 minutos, mas mantendo a cor rosada no seu interior.
6. Retirar a peça de carne do tabuleiro e deixar a descansar antes de fatiar.
7. Entretanto, no tabuleiro com os sucos do assado, levar ao lume e fazer a *deglaçage*; deixar ferver a gordura, e refrescar com caldo escuro de vitela. Deixar reduzir lentamente, até obter metade da quantidade inicial. Retificar de temperos, e conforme gosto, poderá adicionar um pouco de caramelo para ajustar a cor e sabor.
8. Guardar este molho para servir com o rosbife.
9. Entretanto, fazemos o *Yorkshire Pudding*: bater os ovos com o sal, e incorporar a farinha peneirada, pouco a pouco. Adicionar o leite em fio, batendo até que o preparado se torne numa massa uniforme.
10. Reservar no frigorífico durante 1 hora, antes de usar.
11. Untar um tabuleiro pequeno (ou pequenos moldes), com um pouco de gordura do assado. Adicionar a massa do pudim, a qual foi ligeiramente batida antes de colocar no tabuleiro.
12. Levar a cozinhar no forno a 210°C, previamente aquecido, durante 15 minutos.
13. Retirar o fio à peça de carne, cortar finamente e empratar. Decorar com agriões e servir com o pudim à parte.
14. Acompanhar com o molho do assado.

## Vitela Assada no Forno a Lenha com Batata Assada e Grelos



### Ingredientes:

- 1,500 kg Carne de vitela para assar
  - 4 dl de vinho branco
  - 100 g alho
  - 2 dl de azeite
  - 30 g colorau
  - q.b. picante (pimenta preta e piri-piri)
  - q.b. sal
  - 2 folhas louro
  - 1 ramo de salsa
1. Temperar a carne com sal, alho esmagado, louro e salsa, colorau, picante e vinho branco. Regar com azeite.
  2. Colocar a carne num tabuleiro de barro. Levar ao forno de lenha a assar. O forno deve ter sido previamente aquecido e limpo de cinzas. Fechar o forno e deixar assado cerca de 2 horas.
  3. Retirar do forno e deixar a carne repousar antes de cortar. Levar o molho ao lume até reduzir.

### Para as batatas:

- 2 kg batata pequenas
  - 20 g colorau
  - 30 g alho
  - q.b. tomilho
  - q.b. sal
  - 0,5dl azeite
1. Descascar a batata e torneá-las.
  2. Colocar num tabuleiro e temperar com colorau, alho picado, tomilho, sal e pimenta. Regar com azeite e misturar bem. Assar em forno a lenha cerca de 1 hora.

### Para os grelos e cenoura:

- 2 kg grelos de nabo
- 0,5 kg Cenouras
- q.b. sal
- 0,5 dl azeite
- 20 g alho
- q.b. pimenta preta



1. Arranjar os grelos (ou nabiças) e bringir em água e sal. Passar por água fria corrente.
2. Escorrer bem e picar grosseiramente.
3. Saltear em azeite e alho picados e temperar com sal e pimenta.
4. Fazer o mesmo processo com as cenouras cortadas em palitos.

### Empratamento:

1. Cortar a vitela assada em fatias grossas.
2. Colocar no centro do prato e dispor batatas à volta. Juntar uma porção de grelos salteados.
3. Regar a carne com o molho do assado e sobre e sobre a vitela dispor um palito de cenoura.

# 25 ABRIL

50 anos | 50 receitas

