PEQUENO GUIA DA GASTRONOMIA DO SARDOAL

Onde se descrevem algumas das receitas da gastronomia tradicional local e outras de âmbito regional e até nacional, muito utilizadas no Concelho de Sardoal

Recolha de Luís Manuel Gonçalves

JANEIRO DE 2003

Índice

ENTRADAS 5
BOLINHOS DE BACALHAU 5
SALADA DE FEIJÃO – FRADE 5
PATANISCAS DE BACALHAU 6
SARDINHAS DE ESCABECHE 6
SALADA DE BACALHAU CRÚ 7
SONHOS DE BACALHAU 7
PEIXINHOS DA HORTA 7
CENOURAS DELICIOSAS 8
OVOS MEXIDOS COM ESPARGOS 8
ESPARGOS BRAVOS COM OVOS (ALENTEJO) 9
OVOS VERDES 9
SOPAS 10
SOPA DE FEIJÃO – FRADE C/ GRELOS OU NABIÇAS 10
SOPA DE GRÃO C/ ARROZ 10
CANJA 10
SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM NABOS 11
SOPA DE FEIJÃO CATARINO C/ COUVES 11
SOPA DE FAVAS À RIBATEJANA 12
SOPA DA VELHINHA 12
CALDO VERDE 13
SOPA RICA DE PEIXE 13
SOPA DE RABO DE BOI 14
PRATOS DE PEIXE 15
SARDINHAS EM CALDEIRADA 15
COZINHA FERVIDA C/ BACALHAU ASSADO, SARDINHAS ASSADAS OU PETINGAS FRITAS 15
ARROZ DE SARDINHAS 15
ARROZ DE BACALHAU COM TOMATE 16
PRATOS DE CARNE 17
FÍGADO DE CEBOLADA 17
CABRITO ASSADO 17
GALINHA CORADA 18
ENSOPADO DE BORREGO 18
PATO COM ARROZ NO FORNO 19
FAVAS À MODA DE ENTREVINHAS 20
CHISPALHADA 20
COZIDO À PORTUGUESA (4 – 5 pessoas) 21
ARROZ DE CABIDELA 22
CARNE DE PORCO À ALENTEJANA 23
ACOMPANHAMENTOS (GUARNIÇÕES) 24
ESPARREGADO DE NABIÇAS 24
ARROZ DE GRELOS MALANDRINHO 24
ARROZ DE TOMATE À CASEIRA 25
GRELOS SALTEADOS 25
ESPARREGADO DE NABIÇAS À PORTUGUESA 25
SOBREMESAS 27

FARÓFIAS COM CANELA 27
TIGELADAS DO SARDOAL (ALCARAVELA) 27
3 RECEITAS DE ARROZ DOCE 28
COSCORÕES (ÉPOCA NATALÍCIA) 29
SONHOS (ÉPOCA NATALÍCIA) 29
PÃO DE LÓ 29
BOLOS AMASSADOS À BOCA DO FORNO (ENTREVINHAS) 30
BROAS AMASSADAS DOS SANTOS (ENTREVINHAS) 30
BROAS LÊVEDAS À MODA DA JÚLIA 30
BROINHAS DE MEL À MODA DE ENTREVINHAS 31
MARMELOS ASSADOS 31
ALGUMAS RECEITAS DE AVES E CAÇA 32
PERDIZES COM REPOLHO 32
PERDIZES COM COUVES EM TACHO DE BARRO 32
PERDIZES DE TOMATADA 33
COELHO BRAVO COM FEIJÃO BRANCO 33
COELHO À CAÇADOR 33
COELHO BRAVO ESTUFADO 34
COELHO SALTEADO COM ALHO 34
COELHO NA PÚCARA 35
COELHO ASSADO DEBAIXO DA TERRA À CAÇADOR 35
VÁRIAS RECEITAS DE FRANGO OU GALINHA MUITO USADAS NO CONCELHO DE SARDOAL 37
ARROZ DE MIÚDOS 37
GALINHA DE FRICASSÉ 38
FRANGO "À CAÇADOR" 38
FRANGO NA PÚCARA COM COUVES 39
FRANGO COM VINHO TINTO 39
ENSOPADO DE GALINHA 40
FRANGO COM TOMATE 40
GALINHA MOURISCA 41
COELHO À MINHA MODA 41
ALGUMAS RECEITAS TRADICIONAIS ORIGINÁRIAS DO ALTO ALENTEJO E RIBATEJO 43
CABEÇA DE PORCO 43
GASPACHO (ALENTEJO) 44
SOPA DE COENTROS À ALENTEJANA 44
SOPA GATA (ALENTEJO) 44
MASSA À BARRÃO (RIBATEJO) 45
ENSOPADO DE ENGUIAS À RIBATEJANA 45
PARGO ASSADO À RIBATEJANA 46
AÇORDA DE SÁVEL À RIBATEJANA 46
ARROZ DE ENTRECOSTO À RIBATEJANA 47
MIGAS À RIBATEJANA 48
MIGAS À ALENTEJANA 48
SARAPATEL ALENTEJANO 48
BORREGO FRITO À ALENTEJANA 49
ENTRECOSTO FRITO COM MIGAS DE BATATA À ALENTEJANA 49
COZIDO À ALENTEJANA 50

CARNE DE PORCO FRITA À MODA DO ALTO ALENTEJO 50
FATAÇA À MODA DO RIBATEJO.....51
RECEITAS DA BEIRA-BAIXA USADAS NO SARDOAL 52
CHAFANA DE CARNEIRO À MODA DA BEIRA.....52
GRELOS COM CHOURIÇO E OVOS.....52
FÍGADO DE PORCO À MODA DA BEIRA-BAIXA 53
MARANHOS À MODA DA SERTÃ.....53
PETISCOS.....54
COURATOS À CARVOEIRO 54
PIPIS.....54
BUCHOS GRELHADOS.....54
PEZINHOS DE COENTRADA.....55
MÍSCAROS ESTUFADOS.....55
CAÇÃO FRITO À ALENTEJANA.....56
ORELHEIRA ASSADA 56
RECEITAS DA GASTRONOMIA PORTUGUESA, MUITO USADAS NO SARDOAL.....57
BACALHAU À BRÁS (À ANTIGA).....57
BACALHAU À LAGAREIRO.....57
BACALHAU À ZÉ DO PIPO 58
BACALHAU À GOMES DE SÁ.....58
ARROZ DE LOMBINHOS OU LÍNGUAS DE BACALHAU À PORTUGUESA 59
CALDEIRADA DE CABRITO (À ANGOLANA) 59
OVOS ESCALFADOS EM ERVILHAS 60
BIFE À PORTUGUESA.....60
MÃO DE VACA À JARDINEIRA.....61
CHANFANA À MODA DA LOUSÃ.....62
FILETES DE PEIXE À PORTUGUESA.....62
BIFE À PADRE PIEDADE 63
ISCAS DE FÍGADO.....63
JARDINEIRA DE VACA 64
ISCAS COM ELAS 64
MOLHOS.....65
MOLHO À ESPANHOLA.....65
MOLHO BECHAMEL 65
MOLHO REGIONAL.....65
MOLHO DE VILÃO.....66
MOLHO DE ESCABECHE 66
MOLHO DOCE CALDA PARA DOCES NATALÍCIOS.....66

ENTRADAS

BOLINHOS DE BACALHAU

INGREDIENTES: 750 g de bacalhau; 750 g de batatas; 200 g de cebola; 1 molho de salsa; 6 dentes de alho; 4 ovos; sal, pimenta, água e óleo q.b..

Demolhar o bacalhau durante 12 horas.
Lavar, descascar e cortar ao meio as batatas. Descascar e picar finamente a cebola. Lavar e picar uma parte da salsa. Descascar, lavar e picar o alho. Cozer o bacalhau. Depois de cozido limpar de peles e espinhas e lascar o bacalhau. Colocar num pano e desfazer.

Cozer as batatas em água temperada com sal e, depois, passar no passe-vite. Juntar a batata, o bacalhau, o alho, a cebola, a salsa e os ovos batidos. Envolver tudo. Temperar com sal e pimenta.

Moldar, com a ajuda de duas colheres de sopa, os pastéis. Fritar em óleo quente, até ficarem dourados de ambos os lados. Escorrer num tabuleiro com rede para libertarem o excesso de óleo. De salientar que os pastéis devem ser moldados à medida que vão sendo fritos.
Lavar e preparar um ramo de salsa. Dispor os pastéis numa travessa, decorar com o ramo de salsa e servir.

SALADA DE FEIJÃO – FRADE

INGREDIENTES (4-6 PESSOAS): 300 g de feijão – frade seco; 150 g de "bacon"; 2 cebolas; 5 dentes de alho; 4 ovos; 2 tomates; 1 ramo de salsa; 2 colheres de sopa de vinagre; 1 dl de azeite; sal e pimenta q.b..

De véspera, coloque o feijão de molho. No dia seguinte coza-o numa panela de pressão, juntamente com o "bacon", 1 cebola, 3 dentes de alho e sal. Cozinhe por 20 minutos. Escorra e reserve.
Entretanto, coza os ovos em água temperada de sal. Prepare depois os legumes, picando a restante cebola, os tomates, os dentes de alho que sobraram e a salsa.
Misture os legumes com o feijão e tempere com sal, pimenta, o vinagre e o azeite. Envolva bem e decore com os ovos cortados em gomos e a salsa.

Sugestão: Grelhe duas postas de bacalhau, desfie e junte à salada antes de servir.

PATANISCAS DE BACALHAU

INGREDIENTES: 1 dl de azeite; 5 dentes de alho; 2 cebolas; 1 folha de louro; 2 postas de bacalhau; 120 g de farinha; 2 ovos; 1,5 dl de água; 1 raminho de salsa; sal, pimenta, azeite e folha de alface q.b..

Leve o azeite ao lume e quando estiver quente junte 2 alhos e 1 cebola picados e o louro. Refogue bem. À parte, coloque um tacho ao lume com água aromatizada com a restante cebola e 2 dentes de alho.
Assim que levantar fervura acrescente o bacalhau e coza por 7 minutos. Retire, limpe de peles e espinhas e desfie. Reserve.

À parte, misture a farinha com os ovos e a água: Mexa bem até obter um polme homogéneo. Envolva-lhes o bacalhau, a salsa picada, o restante alho igualmente picado e o refogado de cebola.

Rectifique os temperos e frite às colheradas, em azeite quente.
Escorra sobre papel absorvente e sirva sobre umas folhinhas de alface.

SUGESTÃO: Confeccione um arroz de tomate bem malandrinho ou um arroz de feijão e sirva com as pataniscas.

SARDINHAS DE ESCABECHE

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 24 sardinhas pequenas; 3 dl de azeite; 4 cebolas grandes; 3 folhas de louro; 3 dentes de alho esmagados: 15 grãos de pimenta; 1 dl de vinagre branco forte; 0,5 dl de vinho branco seco; 1 colher de chá de colorau doce; 2 cravinhos; 1 ramo de salsa picada.

Amanhe e lave as sardinhas e deixe-as a repousar 1 hora com sal.
Lave-as de novo, enxugue-as, passe-as por farinha e frite-as em azeite fervente.
Corte as cebolas às rodelas finas e leve-as ao lume numa frigideira com todos os ingredientes, à excepção do vinagre, do vinho e do colorau. Deixe ferver brandamente até a cebola estar bem cozida, mas não frita. Depois de esfriar, adicione aos poucos o vinagre misturado com o vinho branco, nos quais dissolveu o colorau.
Coloque as sardinhas num recipiente fundo, regue-as com o molho e deixe-as assim 24 horas antes de servir.

SALADA DE BACALHAU CRÚ

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 2 postas de bacalhau; 2 pimentos; 2 ovos cozidos, em rodelas; 4 colheres de sopa de azeite; 1 colher de sopa de vinagre; 1 cebola; 2 dentes de alho; salsa, sal e pimenta

Retire as peles e as espinhas ao bacalhau em seco, desfie-o à mão ou corte em bocadinhos. Lave-o em várias águas frias até o dessalgar e escorra bem. Asse os pimentos e faça-os em tiras.
Numa saladeira, disponha camadas alternadas de pimentos, bacalhau e ovos. Regue com o azeite e o vinagre. Polvilhe com a cebola, o alho e a salsa, previamente picados e tempere com sal e pimenta.

SONHOS DE BACALHAU

INGREDIENTES (6 pessoas): 250 g de bacalhau; 1 chávena de chá de farinha; 1 chávena de chá de leite; 2 ovos; 1 colher de rasa de fermento em pó.

Coza e desfie o bacalhau. Prepare um polme com leite e a farinha. Junte-lhe o bacalhau, 1 ovo e 1 gema e na altura de confeccionar os sonhos acrescente a clara batida em castelo e o fermento. Tenda os sonhos e frite-os imediatamente.

PEIXINHOS DA HORTA

INGREDIENTES (4 pessoas): 400 g de feijão verde; 3 colheres de sopa bem cheias de farinha de trigo (125 g); 1 colher de sopa de azeite; sal e pimenta q.b.. Umas gotas de sumo de limão; 1 dl de vinho branco ou cerveja; 1 colher de chá de fermento em pó; 2 ovos inteiros.

Apare as pontas de feijão verde e corte-o em pedaços com cerca de 7 cm. Lave-os e meta-os em água a ferver temperada com sal, 3 a 5 minutos (conforme mais ou menos tenros). Devem ficar semi-cozidos. Escorra, deixe arrefer e tempere com um pouco de pimenta e, se necessário, mais um pouco de sal fino. Deite a farinha numa malga e abra ao centro desta uma cavidade. Na cova da farinha, deite o azeite, sal, pimenta, o sumo de limão, o vinho branco e o fermento em pó. Comece a mexer com a ponta dos dedos, só pelo meio, para não granular-a massa. Mexendo com cuidado, vá juntando os ovos inteiros, um a um. Bata depois para a massa ligar melhor. Deixe a massa ligar melhor e ficar leve. Deixe a massa repousar meia hora. Envolva os pedaços de feijão verde, a um e um na massa e frite em óleo quente.

Pode também fazer os peixinhos da horta panados. Para isso, depois de meio cozidos e temperados, passe-os por farinha, ovo batido e pão ralado frite depois em óleo quente.

CENOURAS DELICIOSAS

INGREDIENTES: 2 colheres (sopa) de azeite; 1 colher (sopa) de margarina; 1 dente de alho; 1 cebola média; 600 g de cenouras; sal e pimenta q.b.; 1 colher (chá) mal cheia de cominhos; 1 colher (chá) de salsa picada.

Descasque e pique o alho e as cebolas. Descasque e corte as cenouras em rodelas com 0,5 cm de espessura ou pouco mais, e lave-as.
Deite a margarina e o azeite num tacho, junte-lhes o alho e a cebola, picados, e leve ao lume a refogar lentamente, mexendo de vez em quando com colher de pau, sem deixar ganhar cor. Logo que a cebola comece a ficar vítrea, escorra as cenouras e junte-lhas; mexa, tape e deixe suar cerca de 1 minuto. Em seguida junte água até quase cobrir as cenouras e tempere de sal e pimenta; deixe cozer lentamente (as cenouras devem ficar um pouco rijas e quase sem caldo). Enquanto cozem, mexa-as uma vez por outra; por fim rectifique de sal e pimenta, junte-lhes os cominhos e a salsa e não deixe ferver mais. Estão prontas a ser consumidas

OVOS MEXIDOS COM ESPARGOS

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 500 g de espargos bravos (que podem ser substituídos por espargos de conserva ou de cultura), 100 g de manteiga; 1,5 dl de natas; 10 ovos; sal e pimenta q.b.

Lave os espargos, raspe-lhes o pé com uma faca e coza-os em água fervente, temperada com sal, durante 10 minutos. Decorrido esse tempo, escorra-os sobre um pano, corte-os às rodelinhas e salteie-os numa frigideira onde previamente derreteu 2/3 da manteiga. Em estando os espargos bem quentes e ligeiramente dourados, acrescente os ovos batidos temperados com sal e pimenta e quais adicionou as natas. Junte o resto da manteiga, reduza o calor da chama e deixe os ovos prender sem deixar ferver, mexendo sempre para não pegarem. Sirva-os bem cremosos num prato coberto e guarnecidos com algumas pontas de espargos.

ESPARGOS BRAVOS COM OVOS (ALENTEJO)

INGREDIENTES (4 pessoas): 500 g de espargos bravos; 8 ovos; 50 g de presunto magro; 50 g de queijo de ovelha; 50 g de manteiga; sal e pimenta q.b.

Lave os espargos, ate-os em 2 molhos, coza-os em água a ferver temperada com sal, enxugue-os e corte-os em pedacinhos. Misture com o presunto e o queijo ralado. Bata os ovos, ligue com eles a mistura e introduza-a numa frigideira com a manteiga fervente, depois de ter verificado o sal e temperado com uma pitada de pimenta. Quando a fritada tiver adquirido a consistência necessária, sirva.

OVOS VERDES

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 10 ovos; 2 colheres de sopa de manteiga; 1 molho de salsa; sal, pimenta, farinha e óleo q.b.

Coza 8 ovos, deixe-os arrefecer, descasque-os e corte-os ao meio longitudinalmente. Retire-lhes as gemas com cuidado e esmague-as com a manteiga e a salsa picada, sal e pimenta. Reintroduza o preparado nas cavidades das claras. Passe os ovos pelos restantes ovos batidos, farinha e novamente por ovos batidos, fritando-os imediatamente em óleo fervente.

SOPAS

SOPA DE FEIJÃO – FRADE C/ GRELOS OU NABIÇAS

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 400 g de feijão- frade cozido em água ou calda de carne; 1 cebola grande; 0,5 dl de azeite; 250 gr de grelos de nabo ou couve ou nabiças; 1 ramo de salsa; sal grosso e pimenta q.b..

Faça um refogado com o azeite e a cebola e a salsa picadas miúdo. Em alourando, junte os feijões com o caldo da cozedura e os grelos ou nabiças cortados aos bocados. Leve ao lume a ferver. Em estando os grelos bem cozidos, tempere com sal e pimenta e sirva.

SOPA DE GRÃO C/ ARROZ

INGREDIENTE (6 – 8 pessoas): 0,5 kg de grão; 200 g de arroz; 2 l de água; 6 colheres de sopa de azeite; 1 ramo de cheiros; sal e pimenta q.b..

Coza nos 2 l de água o grão, demolhado de véspera. Em seguida escorra e mexa fortemente com uma escucuadeira para retirar as peles. Reintroduza o grão no caldo em que cozeu, ao qual acrescentou água suficiente para perfazer os 2 l, junte o arroz lavado o azeite, o ramo de cheiros e tempere com sal e uma pitada de pimenta. Deixe ferver cerca de 20 minutos, até o arroz estar cozido, e sirva.

CANJA

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 1 galinha de cerca de 1,200 kg; 2 l de água; 100 g de arroz, sal q.b..

Leve a galinha e a água ao lume numa panela grande. Tempere com sal suficiente e aqueça lentamente retirando toda a espuma que se for formando até ter reduzido uma quarta parte do líquido. Quando o caldo estiver bem apurado, e a galinha cozida, junte a moela, o fígado e o coração da ave; decorridos 10 minutos, introduza o arroz e tape a panela, deixando o arroz cozer durante cerca de 20 minutos.
Juntamente com a canja, sirva um prato os miúdos partidos aos pedacinhos, bem como os ovos da galinha.

SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM NABOS

INGREDIENTES(4 pessoas): 200 g de feijão branco; 1 cebola; 2 nabos com rama; 1 tomate sem pele nem pevides (ou 2 ou 3 de conserva); 0,5 dl de azeite; sal q.b., 1 osso de presunto ou de porco(ou um pedaço de chouriço).

De véspera: ponha o feijão de molho.
No próprio dia: coza o feijão em cerca de 2 l de água juntamente com um dos nabos, descascado e o osso. Entretanto, descasque o outro nabo e corte-o em cubos pequeninos. Escolha a rama e corte-a em tiras finas. Depois do feijão cozido, retire da panela o osso e uma chávena de feijão. Passe o restante conteúdo pelo passador e junte de pois o nabo e a rama, cortados, o azeite e o sal necessário. Deixe cozer e quando estiver cozido, misture o tomate e a chávena de feijão que tinha posto a parte. Deixe levantar de novo fervura e ferver mais 2 ou 3 minutos. Rectifique de sal e, está pronta a ser servida.

SOPA DE FEIJÃO CATARINO C/ COUVES

INGREDIENTES (4 pessoas): 300 g de feijão catarino; 0,5 kg de couve galega (ratinha) ou na sua falta couve portuguesa ou lombarda; 0,5 dl azeite bem medido; 1 cebola e 1 dente de alho, picadinho; 1 folha de louro; sal q.b.; 1 colher de sopa de vinagre.

Na véspera ponha o feijão a demolhar. No dia, coza-o em cerca de 2 l de água. Escolha, limpe e corte a couve em pedacinhos e lave-a muito bem. Numa panela, leve ao lume a refogar o azeite, a cebola e o alho, picadinhos, e a folha de louro; vá mexendo e, logo que alourar um pouco, junte a couve bem escorrida, mexe tudo e deixe refogar 3 a 5 m; junte-lhe depois 1 l de água de cozer o feijão e deixe cozer a couve em lume moderado. Quando a couve estiver cozida, junte-lhe o feijão cozido, deixe levantar fervura e apurar um pouco, rectifique os temperos, junte-lhe o vinagre e sirva.

Com a sopa que sobra de um dia para o outro, prepara uma deliciosa variedade de migas, aqui chamada "cozinha fervida", excelente para acompanhar bacalhau assado, sardinhas assadas ou petinga frita, cujo modo de preparação é o seguinte:
Metade da sopa; cerca de 0,5 kg de pão de milho; 4 colheres de sopa de azeite; 3 ou 4 dentes de alho; 1 folha de louro.
Esboroe o pão em pedaços pequenos, faça ferver a sopa. Num tacho leve ao lume o azeite, os alhos descascados inteiros e a folha de louro; quando estiverem alourados, junte-lhe a sopa quente, deixe levantar fervura e junte-lhe de imediato o pão, mexe muito bem com colher de pau, sempre sobre lume moderado e deixe ferver até o pão estar ensopado na sopa. Rectifique o tempero a seu gosto e está pronta.

Ficará mais ou menos espessa conforme desejar se lhe juntar mais ou menos pão. Deve ficar com uma consistência para ser comida com o garfo.
Os dentes de alho devem ficar inteiros nas migas pois dão melhor paladar.
Decore com azeitonas.

SOPA DE FAVAS À RIBATEJANA

INGREDIENTES: 1,5 kg de favas; 1 cebola grande; 1 ramo de salsa; 1 ramo de coentros; 1 ramo de hortelã; ramo de alhos ou 3 dentes de alho; 1 dl de azeite; 3 colheres (sopa) de polpa de tomate; sal q.b.; água.

Descasque as favas e tire-lhes a pele. Corte a cebola em rodelas; se não tiver rama de alho descasque os dentes de alho e corte-os em pedacinhos. Deixe depois num tacho primeiro uma camada de rodelas de cebola, depois uma camada de favas, outra de cebola e outra de favas e assim até terminar. Em cima deite-lhe os cheiros, a salsa, a hortelã, os coentros e a rama de alho ou os alhos cortados e também o azeite e a polpa de tomate. Por fim, deite água suficiente para cobrir tudo à vontade, um pouco de sal e pimenta, tape e leve ao lume a ferver 30 minutos aproximadamente. Sirva depois acompanhada de pão caseiro.
Não se esqueça antes de servir, prove e rectifique os temperos.
Nota: as favas podem ser cozidas com pele, tal como se apresenta, mas só se forem pequeninas e muito tenrinhas; no entanto, com pele não tomam tão bem o paladar e levam mais tempo a cozer. Os melhores coentros para esta sopa são os espigados.

SOPA DA VELHINHA

INGREDIENTES: ½ galinha; 1 cenoura grande; 1 nabo, 2 batatas; 2 pés de alho francês (porro); 150 g de massa (fantasia ou canelões); 1 cubo de caldo de galinha.

Limpe e lave muito bem a galinha e meta-a a cozer em água fria temperada com um pouco de sal; ao levantar fervura, com uma escumadeira retire-lhe as impurezas que vêem à superfície. Entretanto descasque e corte a cenoura em rodelas; descasque o nabo e corte-o em meias luas; descasque e corte as batatas em quartos; limpe o alho e corte-o em pedaços. Depois da galinha cozida, retire-a e junte ao caldo a cenoura; 5 minutos depois, junte-lhe os restantes ingredientes, incluindo o cubo de caldo; a massa só entra quando os legumes estiverem meio cozidos. Entretanto, retire todos os ossos à galinha, divida a carne em pedaços e junte-os depois à sopa.

NOTA: Esta sopa deve até levar também um pé de aipo (se gostar e o tiver à disposição) e um tomate maduro cortado em pedaços. No fim, pode juntar um raminho de hortelã fresca. Podem também entrar nesta sopa as miudezas da galinha.

CALDO VERDE

INGREDIENTES (6 – 8 pessoas): 1,5 l de água; 400 g de batatas; 300 g de folhas de couve galega ou portuguesa; 1,5 dl de azeite; 6-8 rodelas de chouriço; sal, q.b..

Leve ao lume uma panela com água e sal. Em fervendo, introduza as batatas descascadas e cortadas aos pedaços. Reduza a puré as batatas cozidas e vaze este na água da cozedura. Entretanto prepare as folhas de couve da seguinte maneira: enrole uma nas outras bem apertadas, e com uma faca bem afiada corte-as em tiras o mais finas possível; deite-as num alguidar com água fria e lave-as bem em duas ou três água. Dez minutos antes de servir, escorra bem a couve migada e introduza-a na panela onde está o puré, juntando o azeite e deixando levantar fervura 3 minutos com a panela destapada para a couve ficar verde. Sirva em malgas, onde colocou uma rodela de chouriço.

SOPA RICA DE PEIXE

INGREDIENTES (10-12 pessoas): 2,5 kg de peixes variados de carne dura; 600 g de tomates; 2 l de água; 2 dl de vinho branco seco; 1 cálice de vinho do Porto seco; 4 cenouras; 5 cebolas; 1,5 dl de azeite; 0,5 kg de camarões; 20 mexilhões; 1 cravo de cabecinha; 1 malagueta; 1 folha de louro; 1 ramo de salsa; 1 colher de sopa de queijo curado ralado; sal, tomilho e pimenta q.b.; 12 a 16 fatias de pão secas no forno.

Limpe os peixes, corte-lhes a carne às postas e retire-lhes as cabeças. Cortando-as ao meio. Coloque tudo numa caçarola grande com tampa com 2 dl de água, o vinho branco, as cenouras às rodelas, o louro, tomilho, sal, 1 cebola cortada aos quartos e o cravo de cabecinha, deixando ferver lentamente, tapado, durante duas horas. Descasque e guarde os camarões cozidos em 0,5 l de água com sal. Ferva na água da cozedura as cascas e as cabeças previamente esmagadas no almofariz, passe o caldo pelo passador fino e guarde. Abra os mexilhões e retire-lhes a casca, reserve 8 a 10 dos melhores e passe os restantes pela pelo passador, guardando o polme obtido. Decante a água deixada pelos mexilhões, junte-lhe o vinho do Porto, o resto da água e deixe ferver 20 minutos. Leve ao lume numa frigideira o resto da cebola cortada miúda com o azeite, os tomates, a salsa e a malagueta. Uma vez a cebola cozida, passe tudo pelo passador. Retire as peles e as espinhas ao peixe e passe-o com o caldo e os vegetais pelo passador fino. Introduza este

preparado numa caçarola juntamente com a água dos mexilhões, o caldo da cozedura dos camarões, o polme de mexilhões e o preparado de cebola e tomates. Em fervendo rectifique o sal, tempere com pimenta, junte os camarões descascados e os mexilhões que ficaram e sirva bem quente sobre fatias de pão secas no forno e polvilhado com queijo ralado.

SOPA DE RABO DE BOI

Ingredientes (4-6 pessoas): 1 rabo de boi dividido pelas articulações; 1 colher de chá de vinagre; 2 colheres de sopa de banha; 2 cebolas descascadas e picadas; 2 cenouras grandes descascadas e picadas; 3 alhos franceses picados; 150 g de toucinho fumado (bacon); 1,5 l de caldo de carne; 3 folhas de louro; 1 ramo de cheiros, sal e pimenta preta, q,b.; 1cenoura descascada e cortada às rodelas; 1 cebola pequena descascada e cortada às rodelas; 2 colheres de sopa de farinha; 1 pitada de noz moscada; algumas gotas de sumo de limão; 4 colheres de sopa de brandy ou de vinho da Madeira.

Mergulhe o rabo de boi em água fria suficiente para o cobrir, na qual dissolveu o vinagre durante pelo menos 4 horas. Decorrido esse tempo, escorra e enxugue. Aqueça metade da banha num tacho largo, introduza o rabo de boi e deixe corar de todos os lados, mantendo o lume forte e agitando frequentemente o tacho. Retire o rabo de boi e junte à gordura na qual o corou, as cebolas, as cenouras, o alho francês e o toucinho fumado picados e salteie em lume médio até as cebolas alourarem. Reintroduza o rabo de boi, adicione o caldo, o ramo de cheiros, o louro, tempere com sal e pimenta e deixe ferver. Vá escumando. Deixe cozer até a carne se soltar dos ossos. Coe o caldo e rejeite as cebolas, as cenouras, o alho francês, o toucinho fumado, o ramo de cheiros e o louro. Deixe arrefecer uma hora e introduza em seguida no frigorífico durante 4 horas. Decorrido este tempo, retire a película de gordura que se formou à superfície. Ferva 5 dl de caldo, num tacho pequeno, acrescente as rodelas de cenoura e cebola e mantenha ao lume 15 minutos. Coe e reserve as rodelas de cenoura e cebola para a guarnição. Separe a carne dos ossos e pique-a. Aqueça a restante banha, junte a farinha e mantenha em lume médio até a mistura escurecer. Acrescente gradualmente o caldo, mexendo continuadamente até a sopa levantar fervura, engrossar e adquirir uma textura macia. Deixe ferver 3 minutos e adicione então a carne, a noz moscada e o sumo de limão. Rectifique os temperos se necessário e acrescente o brandy ou vinho da Madeira. Guarneça cada prato com rodelas de cenoura e cebola.

PRATOS DE PEIXE

SARDINHAS EM CALDEIRADA

INGREDIENTES: 800 g de sardinhas; 6 batatas; 4 cebolas; 3 tomates maduros; 4 dentes de alho; 2 pimentos; 1 malagueta de piri-piri; 6 colheres de sopa de azeite; 1 ramo de salsa e louro; colorau, sal.

Lave as sardinhas, escame e retire as guelras e as tripas. Se forem pequenas mantenha a cabeça. Tempere ligeiramente com sal. Num tacho com o fundo espesso, disponha em camadas as cebolas, os tomates, os alhos e as batatas já cortadas em rodelas e os pimentos em tiras. Tempere cada camada com um pouco de sal e colorau. Junte a malagueta de piri-piri, o ramo de salsa e louro atados. Finalmente coloque por cima as sardinhas. Regue com o azeite. Tape o tacho e leve ao lume esperto, agitando o tacho de vez em quando.
Sirva de imediato, acompanhado com fatias de pão torrado no prato.

COZINHA FERVIDA C/ BACALHAU ASSADO, SARDINHAS ASSADAS OU PETINGAS FRITAS

Ver receita junto à receita da sopa de feijão catarino com couves.

ARROZ DE SARDINHAS

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 750 g de sardinhas pequenas ou petingas; 1 dl de azeite; 3 dentes de alho; 1 cebola; 1 pimento; 1 folha de louro; 2 tomates maduros; sal e pimenta q.b.; 1 ramo de salsa; 400 g de arroz.

Antes de mais, limpe e lave muito bem as sardinhas, tire-lhes as cabeças e tempere com sal.
Pique finamente os dentes de alho, a cebola e o pimento. Deite num tacho o azeite, junte-lhe o alho, a cebola e o pimento picados, a folha de louro e um raminho de salsa. Leve ao lume a refogar, mexendo de vez em quando com a colher de pau. Logo que comece a alourar, junte os tomates previamente lavados, limpos e cortados em pedacinhos. Deixe refogar mais um pouco, com o tacho tapado para suar. Passados uns 2 minutos junte 1,5 l de água, deixe ferver e tempere com sal. Com a água a ferver junte o arroz, mexa e deixe cozer durante, aproximadamente, 12 minutos e espalhe então por cima as sardinhas. Tape novamente, deixe ferver mais 3 minutos, retire do lume, polvilhe com salsa picada e sirva assim “malandrinho”.

Se não conseguir sardinhas pequenas pode utilizar sardinhas maiores, cortando-as ao meio.
NOTA: para este arroz "malandrinho" a medida de água é – para cada chávena de arroz, 4 chávenas de água.

ARROZ DE BACALHAU COM TOMATE

Ingredientes p/ 4 pessoas: 2 postas de bacalhau; 2 cebolas; 4 colheres de sopa de azeite; 2 chávenas de arroz; 500 g de tomate; sal e pimenta q.b.; 1 pimento vermelho; 4 ovos e algumas folhas de alface.

Demolhe o bacalhau e divida-o em lascas. Pique as cebolas e refogue com o azeite numa caçarola que vá ao forno, até a cebola ficar translúcida. Acrescente o arroz e o tomate limpo de peles e sementes e picado. Envolva tudo. Na gordura tempere com sal e pimenta e refogue de novo. Regue com 2 chávenas de água a ferver. Cozinhe durante 8 minutos, junte o bacalhau e misture. Mude para o forno (pré-aquecido) até o arroz ficar macio. Retire do forno e, com um garfo, solte os bagos. Deite o arroz numa travessa e enfeite com tomate verde, ovos cozidos cortados em meias luas, azeitonas pretas, o pimento vermelho assado cortado em tiras e a alface cortada em juliana.

PRATOS DE CARNE

FÍGADO DE CEBOLADA

INGREDIENTES (5 – 6 pessoas): 1 kg de fígado de vitela ou porco; 100 g de baço; 3 cebolas grandes; 1 colher de sopa de banha; 1 colher de sopa de concentrado de tomate; 1 colher de sopa de vinho branco seco; 1 colher de sopa de vinagre branco; 1 colher de sopa de salsa picada; 3 folhas de louro; 3 dentes de alho; sal e pimenta q.b..

Corte o fígado em fatias finas e tempere-as com sal, pimenta, os alhos esmagados, o vinagre e as folhas de louro em pedacinhos.
Deixe-as assim 2 horas. Depois escorra-as e fite-as ligeiramente na banha. Corte as cebolas em rodelas finas e coza-as em fogo brando na gordura onde fritou o fígado. Junte a salsa picada, o tomate desfeito no vinho branco e o tempero do fígado.
Finalmente, acrescente o baço raspado e deixe ferver mais três minutos. Num tacho de barro coloque camadas alternadas de cebolada e fatias de fígado, terminando com uma de cebolada. Leve ao lume 3 minutos para aquecer e sirva imediatamente.

CABRITO ASSADO

Ingredientes: 1 cabrito (com 3 /4 kg); 3 limões; 6 dentes de alho; 100 g de banha; 1 ramo de salsa; 0,5 dl de azeite; 2 folhas de louro; 1,5 dl de vinho tinto; 2 kg de batatas (de preferência curvas e pequenas; 300 g de cebolas; água, sal, pimenta e colorau q.b..

Limpar o cabrito. Cortar em rodelas o limão. Colocar o cabrito em água fria com rodelas de limão durante 4 a 5 horas. Descascar e lavar o alho. Lavar a salsa e o louro. Pisar no almofariz o alho, um pouco de sal e a salsa. Adicionar a pimenta, o colorau, a banha e o azeite e misturar bem. Juntar o louro cortado em pedaços e cerca de um quarto do vinho tinto e envolver muito bem. Escorrer e enxaguar o cabrito, salpicar com um pouco de sal e o restante vinho tinto e esfregar bem com a para obtida anteriormente. Colocar o cabrito numa assadeira de barro e deixar repousar durante duas horas.
Descascar e lavar as batatas e as cebolas. Cortar em pequenos pedaços a batata e em gomos a cebola, salpicar a batata e a cebola com um pouco de sal. Dispor a batata e a cebola em redor do cabrito e levar ao forno a 170ºC, para assar. Cortar o cabrito em pedaços e servir bem quente.

GALINHA CORADA

INGREDIENTES (4 pessoas): 1 galinha; 4 dentes de alho; 120 g de toucinho gordo; 1 colher de café de pimenta moída, (preta de preferência); 1 colher de sopa de margarina.
Para acompanhamento e decoração: batatas fritas; salada de agriões; rodelas ou gomos de laranja (facultativo); azeitonas pretas.

Quando a galinha se destina a esta preparação, é previamente cozida e, com o caldo dessa cozedura pode preparar uma boa canja. A galinha deve ficar cozida mas não muito.
Descasque os dentes de alho, corte o toucinho gordo (sem courato) em pedacinhos e pise tudo muito bem no almofariz até formar massa. Junte-lhe depois a pimenta e a margarina e amasse bem até obter pasta uniforme.
Depois da galinha cozida ter arrefecido, barre-a muito bem com esta massa, por dentro e por fora, coloque-a num tabuleiro e leve-a ao forno a alourar; o forno deve estar muito quente. Uma vez por outra regue com o próprio molho e retire-a quando estiver bem lourinha a seu gosto. Sirva regado com o próprio molho e acompanhada de batatas fritas e agriões e decorada com gomos de laranja e azeitonas pretas.

Nota: Se não dispuser de toucinho esmague os alhos e misture-os com 100 gr de banha. Se quiser, pode passar os alhos e o toucinho pela máquina de picar o que lhe facilita um pouco o trabalho.

ENSOPADO DE BORREGO

INGREDIENTES (4 pessoas): 1 kg de carne de borrego; 1,200 kg de batatas; 1 folha de louro; 2 colheres de sopa de calda de pimentão; 2 dl de vinho branco; 2 tomates maduros; metade de um pão caseiro; sal; pimenta e noz moscada q.b..

Na véspera, corte o borrego em pedaços pequenos e tempere-os com sal, bastante pimenta, 1 colher de calda de sopa de calda de pimentão e 3 dentes de alho picados; junte-lhe também um pouco de vinho branco, mexa bem e deixe ficar assim até ao dia seguinte.
Do dia, pique finamente a cebola e os restantes 3 dentes de alho, leve-os a refogar no azeite com a folha de louro. Vá mexendo com colher de pau até a cebola estar bem loura e junte então o borrego com os tomates picados. Continue a mexer com a colher de pau até tudo começar a ganhar cor alourada. Junte então a restante calda de pimentão e o vinho branco, depois cerca de 1 l de água e deixe ferver um pouco. Entretanto descasque as batatas, corte-as em quartos, lave-as e junte-as ao guisado. Deixe cozer rectificando de sal e pimenta a seu gosto e tempere com um pouco de noz moscada.
Sirva acompanhado de pequenas fatias de pão.

Nota: Para este ensopado, como se explicou, a cebola deve ser muito bem refogada, assim como a carne. O momento de juntar as batatas varia conforme a dureza da carne: se for rija, as batatas têm de esperar um pouco antes de entrarem no tacho; se for tenrinha podem entrar quase de imediato.

PATO COM ARROZ NO FORNO

INGREDIENTES: 1 pato; 50 g de banha; sal e pimenta q.b.; ½ dl de azeite; 60 g de toucinho gordo; 2 dentes de alho picados; 1 cebola picada; 100 g de chouriço de carne; 100 g de presunto ou bacon; 1 ramo de cheiros feito apenas com salsa e louro; 1,5 dl de vinho branco; 400 g de arroz de boa qualidade; meio cubo de caldo de galinha; 1 ovo; 1 colher de sopa de queijo ralado.

Primeiro, limpe muito bem o pato, corte-o em pedaços e tempere com sal e pimenta; seguidamente, aqueça bem a banha numa frigideira, aloure os pedaços de pato e escorra-os. Passe depois o toucinho gordo pela máquina de picar e leve-o ao lume num tacho, juntamente com o azeite, o alho e a cebola picados e o ramo de cheiros. Vá mexendo sempre até alourar mas sem queimar e junte então o vinho branco. De seguida, deite no tacho o pato, o presunto ou bacon e o chouriço, tape e deixe suar durante um minuto e junte metade do cubo de caldo de galinha e 1,2 l de água quente. Deite um pouco de sal e deixe cozer em lume brando. Depois de cozido, separe as carnes e passe o caldo pelo passador. Retire para uma chávena 2 colheres de gordura que vem ao de cima do caldo. Com uma concha, retire mais um pouco desta gordura para um tacho (cerca de 1 dl) e leve-o ao lume; logo que a gordura esteja quente, junte-lhe o arroz e mexa bem, sobre o lume, cerca de um minuto e adicione em seguida o caldo. Rectifique de sal, deixe levantar fervura e leve 15 minutos ao forno. Depois retire e deite metade do arroz no fundo de uma assadeira ou tabuleiro, espalhe por cima a carne do pato, sobre esta o restante arroz e alise-o bem. Pinte-o com ovos batidos (ou só gema)espalhe por cima o queijo ralado e leve ao forno a alourar. Entretanto, corte o presunto em fatias e o chouriço em rodelas. Depois do arroz alourado, dê-lhe um pouco de brilho, pintando-o com a gordura que guarda na chávena e sirva decorado com rodelas de chouriço e fatias de presunto.

Nota: Também pode usar esta receita para um gostoso arroz com frango.

FAVAS À MODA DE ENTREVINHAS

INGREDIENTES: 1 kg de favas descascadas; 150 g de toucinho gordo, cortado em pedacinhos pequenos; 1 colher de sopa de azeite; 2 dentes de alho e 1 cebola picadas; 0,5 l de água; 100 g de presunto cru, cortado em fatias; 120 g de chouriço de carne; 150 g de morcela de cozer; 100 g de moura (chouriço mouro); 100 g de farinheira; sal e pimenta q.b.; 1 raminho de coentros.

Num tacho (de barro, de preferência) deite o toucinho picado, o azeite, o alho e a cebola picados e leve ao lume a refogar, mexendo com colher de pau de vez em quando. Logo que tenha alourado (sem deixar queimar), junte as favas, o presunto cortado e o chouriço de carne em rodelas grossas. Junte também a morcela, a moura e a farinheira, inteiros. Tempere com um pouco de sal e pimenta, junte um raminho de coentros (atado)e deixe cozer em lume moderado. Logo que a morcela e a farinheira estejam cozidos, o que leva cerca de 15 minutes, tire-a para fora. Deixe as favas acabarem de cozer lentamente. Rectifique depois os temperos e sirva-as guarnecidas com rodelas de morcela, moura e farinheira e polvilhe com coentros picados.

Para acompanhar sirva uma boa salada de alface com cebola cortada fina e uns raminhos de coentros.

CHISPALHADA

Ingredientes (4 pessoas): 1 bom chispe ou pernil (1 kg); ½ dl de azeite; 120 g de toucinho entremeado; 1 dente de alho picado; 1 cebola picada; 1 ramo de cheiros pequeno; 1 cenoura; 1 dl de vinho branco; 2 colheres de polpa de tomate; 80 g de presunto; 80 g de chouriço de carne; 80 g de morcela; 300 gr de feijão branco; 1 molhinho pequeno de grelos; 1 couve portuguesa pequena; ¼ de couve lombarda ou repolho; sal e pimenta q.b..

Comece no dia anterior, por raspar muito bem e lavar o chispe. Ferva-o numa primeira água e ponha-o a cozer depois noutra. O feijão é posto de molho e cozido no dia seguinte com a cenoura descascada e cortada em pedacinhos. A morcela também coze no feijão mas retira-se logo que pronta.
Faça um refogado com o azeite, o alho, a cebola e o ramo de cheiros. Logo que comece a querer alourar, junte o pedaço de toucinho entremeado, o chouriço de carne e o pedacinho de presunto. Mexa tudo com cuidado e pouco depois regue com o vinho branco e junte a polpa de tomate. Junte também um pouco de caldo de cozer o chispe, tape e deixe cozer. Entretanto, tire os principais ossos do chispe e corte-o em pedaços. Logo que o toucinho, o presunto e o chouriço de carne tire-os para fora. Deite depois as hortaliças, previamente escolhidas, bem lavadas e escorridas: primeiro a couve portuguesa e o repolho e,

passado algum tempo, os grelos. Deixe estufar assim, acrescentando um mínimo de caldo, se for preciso. Quando as hortaliças estiverem quase cozidas, junte o feijão e o chispe. Deixe apurar bem e rectifique os temperos. Se gostar, pode eventualmente utilizar um pouco de cominhos.
Sirva, espalhando por cima rodelas de chouriço de carne, morcela e fatias de presunto e de toucinho.

COZIDO À PORTUGUESA (4 – 5 pessoas)

Sendo este um dos mais populares pratos da cozinha portuguesa, pode parecer estranho a sua inclusão neste trabalho. Esta receita destina-se mais aos principiantes, ainda que alguns pormenores possam interessar aos mais experientes.

INGREDIENTES: 800 g de chispe (pernil) e cabeça de porco (orelha); 400 g de carne de vaca para cozer; meia galinha (ou frango); 300 g de entrecosto de porco, magro; 150 g de presunto; 100 g de toucinho entremeado; 150 g de chouriço de carne; 150 g de morcela; 150 g farinheira; 2 cenouras; 1 bom nabo; 0,5 kg de batatas; 1 couve branca e 1 couve portuguesa; 300 g de arroz.

Limpe muito bem o chispe e a cabeça de porco; chamusque raspe e caso sejam salgados, ponha-os de molho, dê-lhes uma fervura rápida e deite fora esta água. Ponha-os depois a cozer juntamente com a carne de vaca, a galinha, o presunto e o chouriço de carne. Rectifique de sal e, à medida que as carnes forem ficando cozidas, vá-as retirando. A morcela e a farinheira devem ser cozidas em separado. Para a farinheira não rebentar, ponha-a antes a cozer, 20 minutes de molho em água meio quente e depois, com a mão, espalhe o recheio pela tripa toda. Depois de ter retirado todas as carnes, meça o arroz e retire do caldo das carnes o dobro do seu volume. Deite num tacho esta medida de caldo e uma cebola pequena; rectifique de sal e leve ao lume. Quando ferver, junte o arroz e deixe ferver 15 minutos em lume brando (ou no forno). Entretanto, ponha a cozer no caldo restante, primeiro as cenouras já descascadas e cortadas em gomos e, logo em seguida, as couves, os nabos e as batatas. Rectifique de sal. Depois das hortaliças e legumes cozidos, sirva-os numa travessa ou terrina com um pouco de caldo e as carnes, cortadas em pedaços, dispostas em cima. Sirva o arroz à parte, com os enchidos também cortados também cortados em fatias, em volta ou por cima.

É de salientar que há outros métodos de preparação do cozido. De região para região, as variações são muitas: há quem inclua feijão branco ou feijão manteiga.

- O chispe e a cabeça (orelha) são melhores, quando frescos, limpos e temperados com um pouco de sal de um dia para o outro.

- O caldo do arroz deve levar um pouco de gordura do próprio cozido.
- Para preparar a sopa do cozido, basta separar uma parte do caldo, juntar-lhe um pouco de massa cortada (ou de massa miúda) e deixar cozer; junto depois um pouco de hortaliça do cozido, cortada em pedacinhos, e aromatize com um raminho de hortelã.

ARROZ DE CABIDELA

INGREDIENTES: 1 frango com cerca de 1 kg; 100 g de toucinho entremeado; 200 g de chouriço de carne; 0,5 dl de azeite; 1 dente de alho e 1 cebola picada muito fininhos; 0,5 dl de vinho tinto; 1 ramo de cheiros, preparado apenas com louro e salsa. O sangue de 1 ou 2 frangos; umas gotas de vinagre; salsa picada q.b.; 400 g de arroz; caldo ou água q.b..

Ao matar o frango, aproveite o sangue, recolhendo numa tigela e mexendo-o bem com umas gotas de vinagre e uma pitada de sal. Caso compre a ave já abatida, peça um pouco de sangue de aves ao seu fornecedor. Lave e limpe muito bem o frango, corte-o em pedaços e tempere com sal e pimenta. Em seguida, aloure-o em banha bem quente e escorra. Faça então num tacho ou caçarola um refogado, deitando primeiro o azeite, depois o alho e, em seguida, a cebola e o ramo de cheiros. Logo que comece a alourar, junte o pedaço de toucinho e chouriço, mexe bem, refogue mais um pouco, adicione o vinho e cerca de 3 dl de caldo ou água e deixe cozer durante 20 minutos, mais ou menos. Junte-lhe depois o frango e acrescente mais algum caldo ou água. Quando o frango estiver quase cozido, escorra o caldo e meça-o . volte a juntar o caldo, deixe-o levantar fervura e junte o arroz; rectifique de sal e pimenta e deixe ferver lentamente, durante 15 minutos. Retire do lume a caçarola, tire um pouco do líquido do arroz e dissolva nele o sangue. Mexendo bem para ligar tudo, junte esta mistura ao arroz; a partir deste momento, não pode ferver mais. Tape a caçarola e deixe repousar alguns minutos. Sirva quente, coberto com rodelas de chouriço e fatias de toucinho.

Nota: Na medição do caldo e do arroz, calcule 3 chávenas de caldo para 1 de arroz; este deve ficar " malandrinho", isto é: " a fugir pelo prato fora", como se costuma dizer, e com um ligeiríssimo travo a vinagre.

CARNE DE PORCO À ALENTEJANA

INGREDIENTES: 750g de carne de porco limpa (lombo de preferência); 2 dl de vinho branco; sal e pimenta q.b.; 1 colher (chá) de colorau ou 2 colheres (sopa) de massa de pimentão; 3 dentes de alho esmagados; 2 folhas de louro; 100 g de banha; 1 kg de amêijoas (ou berbigão); 1 limão; 100 g de pickles; 1 raminho de coentros picados.

Corte a carne em pedaços pequenos de cerca de 30 g cada e tempere-os com sal, pimenta, colorau, o vinho branco, os dentes de alho e as folhas de louro. Envolva muito bem e deixe estar assim cerca de 2 horas. Quando for preparar, escorra bem e aproveite o líquido da marinação. Deite a banha numa frigideira grande quando estiver bem quente, deite-lhe a carne bem escorrida e deixe fritar, mexendo de vez em quando, até ficar lourinha e frita; junte-lhe depois o líquido da marinação, deixe ferver cerca de um minuto e junte-lhe as amêijoas ou berbigões. Vá mexendo e logo que as amêijoas estejam abertas, junte os coentros picados. Misture bem e sirva imediatamente, polvilhado com pickles cortados miudinhos e decorado com gomos de limão. Não esqueça que as amêijoas ou berbigões devem ser previamente bem lavados e conservados algumas horas em água temperada com sal a fim de perderem a maior parte da areia que trazem.

ACOMPANHAMENTOS (GUARNIÇÕES)

ESPARREGADO DE NABIÇAS

INGREDIENTES (4 pessoas): 1,250 kg de nabiças; 1 dl (mal medido) de azeite; 2 dentes de alho levemente esmagadas; 1 colher (sopa) bem cheias de farinha de trigo; sal, pimenta e noz moscada q.b.; 1 colher (chá) de vinagre.

Escolha as nabiças, lave-as muito bem, escorra e coza-as, destapadas, em bastante água a ferver temperada com sal. Depois de cozidas, escorra-as e deixe arrefecer. Esprema-as bem e passe pela máquina de picados.
Num tachinho leve ao lume os dentes de alho a alourar no azeite. Retire o alho, deite o puré de nabiças no azeite quente e mexe bem. Espalhe por cima a farinha e continue a mexer até ligar bem. Conserve ao lume, mexendo sempre, até borbulhar e mantenha mais 1 ou 2 minutos. Retire do lume, tempere com pimenta e noz moscada, rectifique de sal e junte a colher de vinagre. Se o esparregado não estiver tão cremoso como gosta, vá misturando leite até obter a consistência que deseja e em seguida deixe levantar fervura.
Se não for para servir de imediato, ponha-lhe em cima um papel untado com azeite. No momento de servir, aqueça mexendo para não pegar, deite num prato ou pirex.

É um óptimo prato de legumes e pode servir para acompanhar carne assada, carne estufada, bifes, escalopes, peixe, etc.

ARROZ DE GRELOS MALANDRINHO

INGREDIENTES: 400 g de arroz; 1 molhinho de grelos; 1 colher (sopa) de margarina; 0,5 dl de azeite; 1 dente de alho; 1 cebola; 1 folha de louro; 1 dl de vinho branco; 1 l de água ou caldo; sal e pimenta q.b.; 1 tomate maduro.

Escolha e lave muito bem os grelos. Pique finamente o dente de alho e a cebola e faça-os refogar com a margarina e o azeite. Junte-lhes a folha de louro e logo que a cebola esteja lourinha, adicione o vinho branco e, em seguida o tomate, limpo de peles e pevides e cortado em pedacinhos pequeninos. Deixe ferver 2 minutos, junte 1 dl de água e tempere de sal. Deixe ferver mais alguns minutos, poucos, e junte-lhe o arroz lavado e muito bem escorrido; mexa, junte também os grelos, rectifique de sal e pimenta, deixe levantar fervura e tape. Ferve 16 minutos em lume brando.
Depois de pronto, deve ser servido imediatamente.

ARROZ DE TOMATE À CASEIRA

INGREDIENTES: 0,5 dl de azeite; 1 colher (sopa) de margarina; 1 cebola picada; 1 dente de alho; 1 folha de louro; 250 g de tomate maduro; 1 raminho de salsa ou de coentros; sal e pimenta q.b.; 300 g de arroz; 0,5 l de água quente.

Primeiro lave o arroz e escorra-o bem. Lave também os tomates e tire-lhes o pé. Num tacho, leve ao lume a refogar a margarina, a cebola, o alho e o louro, vá mexendo e, logo que tenha alourado, junte o tomate em pedaços e o raminho de salsa ou coentros. Deixe refogar mais um pouco (2 ou 3 minutos, junte o arroz, mexa e, por fim, junte a água quente. Deixe levantar fervura, tempere com sal e pimenta a seu gosto, tape o tacho e deixe cozer em lume brando 18 a 20 minutos mas não mexa mais o arroz. Verifique se está cozido e está pronto a ser servido.

GRELOS SALTEADOS

Escolha, lave e coza grelos em água fervente temperada com sal (destapados para que fiquem verdes). Depois de cozidos, escorra-os bem e pique-os miudinhos com a faca em cima de uma tábua.
Numa frigideira leve ao lume azeite e dentes de alho picados e logo que os alhos comecem a alourar junte os grelos picados; vá mexendo, sempre sobre o lume, rectifique os temperos com um pouco de pimenta e sal (se necessário) e adicione umas gotas de vinagre.
Sirva bem quentes a acompanhar carne ou ovos.

ESPARREGADO DE NABIÇAS À PORTUGUESA

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 1 kg de nabiças; 2 ovos cozidos; 2 dentes de alho; 1 limão ou 1 colher de sopa de vinagre; sal; farinha de trigo e palitos de pão q.b.

Coza as nabiças em água abundante, temperada com sal grosso, numa panela destapada, tendo o cuidado de mergulhar as folhas que emergem. Quando estiverem cozidas, escorra-as por um passador, refresque-as com água fria e esprema-as. Coloque-as numa tábua e pique-as miudamente ou passe-as pela máquina. Deite o azeite numa frigideira com os dentes de alho cortados ao meio e, quando ferver bem, frite nele os palitos de pão. Retire os alhos e introduza o picado de nabiças, passando-o na gordura sem fritar. Polvilhe com farinha de trigo, misturando bem e deixando cozer. Tempere com o sumo de limão e sirva enfeitado com os palitos e os ovos cortados às rodelas.

CURIOSIDADE: Esta receita pode servir para um esparregado de urtigas. Não se admire; as urtigas são comestíveis e muito saborosas.

Apanham-se com uma tesoura e lavam-se muito bem, segurando pelo pé a fim de evitar a fugagem que causam as folhas. Cozem-se com água e sal e procede-se como para um esparregado normal.

SOBREMESAS

FARÓFIAS COM CANELA

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 0,5 l de leite; 6 claras; 6 colheres de sopa de açúcar; 3 gemas; 1 colher de chá de farinha maisena; canela em pó para polvilhar; 1 casquinha de limão; 1 pauzinho de canela.

Misture no leite 4 colheres de açúcar, junte a casquinha de limão e faça ferver. Entretanto, bata as claras em castelo bem firme e, já quase no fim e batendo sempre adicione-lhes uma colher de açúcar. Mantendo o leite a ferver muito ao de leve, vá deitando nela colheradas de claras, bem seguras. Deixe cozer, vire-as ao fim de 2 minutos, mais um pouco e, com uma escumadeira, retire-as para um prato ou um pirex. Depois de cozer todas as claras, prepare (com o leite que ficou, com o restante açúcar e a maisena), o molho das farófias, passando o leite pelo passador. Misture o açúcar com a maisena e junte depois as três gemas e o leite em fio, mexendo bem. Leve-o ao lume a ferver mexendo no fundo com colher de pau. Assim que levantar fervura tire do lume e deixe arrefecer. Regue as farófias com o molho, polvilhando-as depois com canela.
Se não quiser preparar este molho, junte ao leite uma pequena quantidade de leite creme de pacote, dissolva bem e ferva. Obtém assim um óptimo molho para as farófias.

TIGELADAS DO SARDOAL (ALCARAVELA)

INGREDIENTES (12 tigeladas): 1,5 l de leite; 500 g de açúcar; 6 colheres de sopa de farinha; 12 ovos; raspa de 1 limão; 1 pitadinha de sal; 1 colher de chá de canela moída.

Num recipiente, misture muito bem o açúcar com a farinha, a canela, o sal e a raspa de limão; depois junte o leite em fio, mexendo sempre, e, de seguida, os ovos. Bata tudo muito bem durante 5 minutos.
Aqueça o forno até estar muito quente e ponha as tigelas de barro (vazias) a aquecer lá dentro perto de 30 minutos (que fiquem mesmo muito quentes). Depois o preparado deve ser deitado nas tigelas dentro do forno sem ser preciso que dele saiam. Para isso, segure um púcaro de alumínio ou inox na ponta de um pau ou de uma cana e assim, cá de fora, vá enchendo as tigelas. Feche bem a porta do forno e deixe-as cozer cerca de 10 minutos.
Retiram-se depois e servem-se frias.

3 RECEITAS DE ARROZ DOCE

1. **INGREDIENTES: 200 g de arroz; ¼ l de água; 1 pitada de sal; 0,5 l de leite; 50 g de margarina ou manteiga; 1 pau de canela; 1 casca de limão; 200 g de açúcar ; 4 gemas de ovo; canela em pó para decorar.**

Leve o arroz a cozer em água fervente temperada com sal. Mexa de vez em quando para não se colar um ou outro nem pegar no fundo. Depois de ferver 10 a 12 minutos, escorra-o e conservando-o ainda húmido, deite-o outra vez na mesma caçarola juntamente com o leite, a manteiga, a casca do limão e o pau de canela. Deixe ferver 5 minutos, junte-lhe o açúcar e deixe ferver mais um pouco. Tire depois do lume, desfaça numa tigela as gemas com um pouco do caldo do arroz e, mexendo bem, adicione-as em fio ao arroz. A partir dai a arroz já não pode ferver mais. Aqueça um pouco se desejar engrossá-lo. Retire o pau de canela e a casca do limão. Deite um pratinhos ou tigelinhas, deixe arrefecer e por fim decore com canela em pó, a seu gosto.

Se pretender um arroz doce mais líquido e cremoso, pode utilizar a seguinte receita.

2. **INGREDIENTES: 150 g de arroz; ½ l de água; 1 l de leite; 25 g de manteiga; 5 gemas de ovo; 150 g de açúcar; 1 casca de limão; 1 pau de canela; canela em pó para decorar.**

O modo de preparação é idêntico ao da receita anterior.

Para enfeitar pode colocar sobre o doce algumas tirinhas de papel ou até um naperon de papel (para base de bolos), antes de polvilhar com canela, retirando depois o papel.

3. **ARROZ DOCE COM LEITE DE OVELHA (S/OVOS)**

INGREDIENTES: 250 g de arroz; a casca de limão; 7,5 dl de leite de ovelha; 250 g de açúcar; 0,5 l de água; uma pitada de sal; canela q.b..

O modo de preparação é idêntico ao da receita anterior, com excepção da utilização das gemas.

COSCORÕES (ÉPOCA NATALÍCIA)

INGREDIENTES: 500 g de farinha; 3 ovos; raspa de laranja; 50 g de açúcar; 50 g de manteiga; 0,5 dl de aguardente e sal q.b..

Misturar bem o açúcar com a manteiga. Adicionar os ovos e a aguardente. Adicionar a farinha com o sal. Amassar o conjunto. Adicionar água se necessário e amasse até obter uma massa lisa e elástica, deixar repousar durante pelo menos uma hora.
Tender rectângulos com o auxílio do rolo, numa espessura de 2 milímetros. Fazer três cortes no meio. Fritar em óleo e passar por açúcar e canela.

SONHOS (ÉPOCA NATALÍCIA)

INGREDIENTES: 0,5 l de água; 150 g de abóbora menina; casca de ¼ de limão; 150 g de manteiga; ½ cálice de aguardente; 10 ovos; 150 g de açúcar; 350 g de farinha.

Colocar num tacho com a abóbora, a casca de limão, a manteiga e a aguardente. Levar ao lume até ferver.
Misturar a farinha e cozer, mexendo sempre, até a massa se despegar do fundo do tacho. Deixar arrefecer e misturar os ovos, um a um. Deitar colheradas de massa em óleo fervente. Retirar quando estiverem louros. Passar por açúcar e canela.

PÃO DE LÓ

INGREDIENTES: 100 g de açúcar; 6 gemas; 2 ovos; 50 g de farinha (branca de neve); manteiga q.b.; papel vegetal.

Bata os ovos inteiros com o açúcar até obter uma mistura de cor esbranquiçada. Comece a juntar, pouco a pouco as gemas de ovo desfeitas. Bata durante mais 20 minutos. Acrescente a farinha. Forre uma forma com o papel vegetal, unte com manteiga e deite a massa na forma. Tape-a com uma folha do mesmo papel e leve a cozer, em forno quente, cerca de 15 minutos. Retire e desenforme. Serve-se no dia seguinte.

BOLOS AMASSADOS À BOCA DO FORNO (ENTREVINHAS)

INGREDIENTES: 2 kg de farinha (1 kg de Branca de neve e 1 kg de espiga); 1 kg de açúcar; raspa de 1 limão; 1 pacote de margarina (250 gr.) e 2 dl de azeite; 10 ovos; 1 colher de chá de fermento em pó bem cheia; 1 litro de leite gordo.

Num alguidar coloca-se a farinha, abrindo uma cova no meio, onde se colocam os ovos (guardando 1 gema numa tigela), a raspa de limão, o açúcar, a margarina, previamente derretida e o fermento, juntando o leite conforme a necessidade, amassando tudo até conseguir uma massa compacta. Coloque uma toalha num tabuleiro polvilhando-a com farinha e tenda em forma de ferradura ou redondo, com os tamanhos que preferir.
Pincele os bolos com a gema batida e leve ao forno sobre folhas de papel (pode usar papel dos sacos de farinha).

Forno: Aquece-se (não muito). Para encontrar a temperatura ideal no forno de lenha, coloque um pedaço de papel na ponta de um pau. Quando tostar sem arder coloque os bolos no forno, durante cerca de 20 minutos. Para verificar se então bem cozidos, introduza um palito no bolo. Quando sair limpo os bolos estão cozidos.

BROAS AMASSADAS DOS SANTOS (ENTREVINHAS)

Para confeccionar estas deliciosas broas basta acrescentar à massa dos bolos amassados à boca do forno, 75 g de erva-doce e nozes partidas em pedaços, a gosto.

BROAS LÊVEDAS À MODA DA JÚLIA

INGREDIENTES: 1,5 kg de fermento (BRANCA DE NEVE); 750 g de açúcar; 5 ovos; 0,5 dl azeite; 125 g de margarina derretida; 1,4 l de leite; 25 g de erva doce; 1 casca de limão; 1 pau de canela.

Ferver o pau de canela com a casca de limão em ¼ litro de leite. Amassam-se 750 g de farinha com todos os ingredientes menos as claras e o açúcar e deixa-se repousar 1 hora.
Junta-se o açúcar, o resto da farinha e as claras em castelo e deixa-se levedar mais 1 hora.
Tendem-se e vão ao forno barradas com gema de ovo.
Pode juntar-se um pouco de batata doce cozida e nozes.
Em forno eléctrico (180º - 200º).

BROINHAS DE MEL À MODA DE ENTREVINHAS

INGREDIENTES: 0,5 l de azeite; 1 l de água; 500 g de açúcar amarelo; 250 g de mel; 30 g de erva-doce; 10 g de canela; 1 pitada de sal; 100 g de miolo de nozes; 1 kg de farinha. É necessário ainda mais um pouco de açúcar branco para as polvilhar, depois de prontas. Caso não tenha mel use 750 g de açúcar amarelo.

Primeiro pique as nozes muito miudinhas. Deite num tacho largo o azeite a água, o açúcar amarelo, a erva-doce, o mel, a canela e as nozes picadas, leve ao lume e deixe levantar fervura; retire do lume e misture-lhe a farinha, mexendo muito bem com colher de pau. Leve novamente ao lume, para enxugar, mais 2 ou 3 minutos e vá mexendo a massa com cuidado até que descole das paredes do tacho. Depois retir e despeje sobre a mesa. Deixe arrefecer um pouco, mas ainda enquanto quente molde as broas, pequeninas, com as palmas das mãos; dê-lhes alguns golpes em xadrez com as costas de uma faca, coloque-as num tabuleiro polvilhando com farinha e leve a forno forte para alourarem um pouco cerca de 15 minutos. Retire-as depois e coloque-as em camadas numa bandeja e vá-as polvilhando com açúcar areado.

MARMELOS ASSADOS

INGREDIENTES: 6 marmelos; 1l de água; 700 g de açúcar; 3 dl de sumo de limão; 3 paus de canela.

Lave bem e enxugue os marmelos. Corte-os ao meio sem lhes retirar as grainhas e mergulhe-os imediatamente em água, com sumo de limão, para não oxidarem. Dissolver 2/3 da quantidade de açúcar no litro de água e leve a lume forte, até levantar fervura. Acrescente o sumo de limão, a canela e as metades de marmelo e deixe cozer, durante aproximadamente 20 minutos, de forma a que os marmelos estejam cozidos mas ainda bastante firmes. Retire-os da água e coloque-os numa assadeira com a parte que tem casca virada para baixo. Polvilhe-os com o açúcar restante e leve a forno pré-aquecido a 220ªc, até ficarem bem dourados. Deixe arrefecer dentro do forno e sirva à temperatura ambiente.

ALGUMAS RECEITAS DE AVES E CAÇA

PERDIZES COM REPOLHO

INGREDIENTES (4 pessoas): 2 perdizes; 6 folhas de repolho; 125 g de presunto; 2 cebolas; 2 cenouras; 1 colher de sopa de manteiga; 5 –7 de caldo de galinha; 1 dente de alho; 1 folha de louro; 3 gemas; 1 colher de sobremesa rasa de farinha; sal e pimenta q.b..

Depene e arranje as perdizes, tempere-as com pimenta, envolva-as no presunto e em seguida embrulhe-as na couve, previamente branqueada. Ate-as e introduza-as num tacho juntamente com a cebola aos quatros, as cenouras às rodelas o alho picado, a gordura e a folha de louro. Regue com parte do caldo, leve a lume brando e deixe fervilhar tapado até a couve e as perdizes estarem tenras, acrescentando gradualmente o restante caldo. Tempere com sal e rectifique a pimenta. Retire as perdizes, conserve-as ao calor, engrosse o molho com a farinha diluída num pouco de água fria e deixe cozer. Fora do lume, misture as gemas com um pouco do molho e incorpore em seguida ao restante. Vaze o molho sobre as perdizes e sirva.

PERDIZES COM COUVES EM TACHO DE BARRO

INGREDIENTES (6pessoas): 3 perdizes; 80 g de manteiga ou margarina; 100 g de toucinho; 100 g de salpicão ou paio; 1 couve lombarda; 8 cenouras tenras; 3 cebolas médias; 1 folha de louro; cravinho da Índia ; 1 dl de aguardente; sal, pimenta; noz moscada.

Derreta a manteiga ou margarina e frite durante uns minutos, partidas em quartos, meta gordura bem quente. Depois de alouradas de todos os lados, retire-as da frigideira.
Corte o toucinho em tiras finas e pequenas. Cubra o fundo do tacho de barro com algumas tiras de toucinho.
Espete em cada cebola 3 cravinhos da Índia e corte as cenouras às rodelas.
A fervente a couve durante cinco minutos. Escorra-a .
Sobre as tiras de toucinho coloque o salpicão cortado em rodelas finas. Logo a seguir ponha algumas cenouras e 1 ou 2 cebolas. Introduza as perdizes, o resto das cenouras e das cebolas, a folha de louro e tempere com um pouco de sal, pimenta e noz moscada. Cubra tudo com as folhas de couve e por cima ponha as restantes fatias de toucinho.
Regue com a aguardente e um pouco de caldo de carne ou de água (pouca) na falta deste. Tape o tacho hermeticamente e leve a cozer em lume muito brando. Depois de prontas, cerca de 3 horas depois, retire tudo do tacho, coloque no prato de serviço, pondo as perdizes ao meio e

os legumes à volta reduza o molho e regue tudo com ele. Sirva bem quente.

PERDIZES DE TOMATADA

É uma boa receita para cozinhar perdizes velhas e duras, que se identificam facilmente por apresentarem os espigões das patas grandes e rígidos.

INGREDIENTES (6 pessoas): 3 perdizes; 750 g de tomates; 3 cebolas médias; 1 dl de azeite; 1 colher de chá de colorau; 1 cálice de Madeira ou Porto secos; 2 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 ramo de salsa; sal e pimenta q.b..

Prepare as perdizes e corte-as em quatro. Numa caçarola refogue no azeite a cebola picada e os alhos esmagados. Acrescente o tomate esmagado, limpo de peles e sementes, o louro, a salsa, o colorau desfeito no vinho e as perdizes e tempere com sal e pimenta. Tape e deixe apurar em fogo brando, durante cerca de 2 horas.

COELHO BRAVO COM FEIJÃO BRANCO

INGREDIENTES (4pessoas): 1 coelho bravo; 0,5 l de feijão branco demolhado; 1 cebola; 3 dentes de alho; 2 tomates maduros; 1 pimento verde; 0,5 dl de azeite; 1 folha de louro; 2 dl de vinho tinto; sal q.b..

Coze-se o feijão demolhado.
Corta-se o coelho em pedaços e tempera-se com o alho, o louro e sal. Rega-se com o vinho tinto e deixa-se repousar durante umas horas.
Num tacho refoga-se a cebola, junta-se o tomate pelado e partido, o pimento às tiras, o coelho e a marinada. Deixa-se estufar.
Quando estiver tenro junta-se o feijão bem cozido e parte da água da cozedura. Deixa-se ferver uns minutos até apurar o molho.
Pode servir-se com arroz branco, seco.

COELHO À CAÇADOR

Depois do coelho devidamente preparado e partido aos bocados, incluindo a cabeça partida ao meio, deitam-se numa marinada feita com os seguintes ingredientes:
3 ou 4 dentes de alho; sal q.b.; 2 folhas de louro; 0,5 dl de vinho tinto; pimento q.b..
Deixa-se marinar umas horas. Depois colocam-se os bocados do coelho num tacho, junta-se bastante cebola picada, salsa picadinha, bastante toucinho às tiras, 1 colher de sopa de banha de porco e 6 colheres de

azeite. Deixa-se refogar um pouco e acrescenta-se a mistura onde o coelho esteve a marinar e meio cubo de caldo de carne. Tapa-se o tacho e deixa-se apurar em lume muito brando. Quando o coelho estiver cozido, destapa-se a caçarola e aumenta-se o lume, deixando engrossar o molho.
Serve-se bem quente, acompanhado com fatias de pão frito.

COELHO BRAVO ESTUFADO

Ingredientes (4 – 6 pessoas): 1 coelho bravo; 1 cebola grande; 4 dentes de alho; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; 1 raminho de esteva; 6 grãos de pimenta; 0,5 dl de azeite; sal, pimenta e vinho branco q.b..

Limpe e corte o coelho aos bocados. Esfregue-o com os dentes de alho picados com o sal, deixando assim durante cerca de 3 horas.
Ao fim deste tempo coloque o coelho num tacho com a cebola às rodelas e todos os temperos. Regue com o azeite e deite vinho que cubra a carne. Deixe nesta marinada 24 horas.
Coloque em lume brando a estufar com o tacho tapado. Depois de cozinhado retire o coelho, passe o molho pelo passevite, deite-o numa molheira e sirva acompanhado com arroz de manteiga.
Nota: Pode juntar um raminho de salsa e outro de manjerona.

COELHO SALTEADO COM ALHO

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 1 coelho com 1 kg a 1,200 kg; 1 dl de azeite; 1 folha de louro; 1 colher de chá de tomilho seco; 2 dentes de alho; 2 colheres de sopa de salsa picada; sal, pimenta q.b.; limão.

Corte o coelho aos bocados evitando as lascas dos ossos. Numa frigideira grande aqueça o azeite em lume médio e deite nele o coelho. Assim que a carne estiver firme, tempere de sal e pimenta, polvilhe com o tomilho e o louro esmagados. Não tape. Deixe cozer mexendo frequentemente. No fim da cozedura acrescente o picado de alho e de salsa e o sumo de limão. Sirva sem esperar acompanhado com batatas salteadas e cortadas aos cubos.

COELHO NA PÚCARA

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 1 coelho; 2 copos de vinho verde tinto; 200 g de presunto gordo numa só fatia; 1 cálice pequeno de vinho do Porto; 1 colher de sopa de margarina; ½ colher de sopa de banha; 6 pequeninas cebolinhas; 2 cenouras; 3 dentes de alho; ½ colher de chá de tomilho; 1 folha de louro; 5 cravos de cabecinha; 1 colher de sobremesa de mostarda; 4 tomates pequenos; sal e pimenta q.b..

Corte em pedaços para uma púcara (que deve ser grandinha) o coelho, o presunto em quadrados e a cenoura em rodelas grossas. Vaze sobre ele o vinho verde e o vinho do Porto. Tempere-o com os alhos bem esmagados, o tomilho, a folha de louro, o sal e a pimenta.
Arranja as cebolinhas e espete nelas os cravos de cabecinha, retire a pele aos tomates deixando-os inteiros, fazendo-lhes um pequeno corte para lhes tirar as sementes e o líquido.
Coloque dentro da púcara os tomates e as cebolas, coloque sobre todos estes elementos a mostrada e a margarina e banha amolecidas conjuntamente.
Com uma colher de pau envolve bem todos os elementos, tape a púcara e deixe nestes temperos de um dia para o outro.
No dia seguinte leve a púcara ao forno até o coelho estar bem cozido e o molho bem apurado.
Sirva acompanhado de arroz branco ou puré de batata.

COELHO ASSADO DEBAIXO DA TERRA À CAÇADOR

Esta especialidade era confeccionada pelos caçadores em plena caça. Vamos dar a receita original e também o processo de remediar para quem a quiser confeccionar em casa, no fogão doméstico. Oriunda do Ribatejo e Alentejo, esta é a verdadeira receita do coelho à caçador.

INGREDIENTES: 1 coelho; sal, q.b.; 1 colher (sopa) mal cheia de mostarda; 1 malagueta; 1 colher (sopa) de massa de pimentão; algumas folhas de couve e fio de arame para atar.

Primeiro, faça uma fogueira sobre a terra, tomando as precauções necessárias. Entretanto, esfole o coelho, limpe-o bem, conservando as miudezas no seu lugar, sem as arrancar. Em seguida esfregue o coelho com sal (pouco), mostarda, a malagueta picada ou um pouco de píri – píri e com a massa de pimentão (digo pouco sal por causa do sal da massa de pimentão). Depois de bem esfregado com os temperos, embrulhe-o em folhas de couve, ate-o muito bem com o arame, deixando um pedaço de arame, em jeito de gancho para segurar. Puxe depois o braseiro da fogueira um pouco para o lado, abra uma pequena cavidade (quase superficial) na terra onde ardeu e coloque aí o coelho. Cubra com um pouco de terra quente e depois com brasas (ou só

directamente com o braseiro, conforme este esteja mais ou menos forte). Depois do coelho tapado, deixe-lhe a ponta com o gancho para fora (para o poder puxar). Passados uns 40 minutos puxe pelo arame ou arames, com cuidado e retire o "bicho", limpe-o e sirva-o acompanhado de salada.
AGORA, EM CASA: prepare-o de igual modo mas, em vez de o meter num braseiro, meta-o numa assadeira de barro (onde nada mais caiba do que o coelho) com meio copo de vinho branco e leve ao forno muito forte, coberto com folhas de couve. Se utilizar um coelho manso, tempere-o com 1 ou 2 dias de antecedência, meta-lhe na barriga e no pescoço uns raminhos de alecrim e, antes de colocar o coelho na assadeira, esfregue-o com 50 g de margarina.

VÁRIAS RECEITAS DE FRANGO OU GALINHA MUITO USADAS NO CONCELHO DE SARDOAL

ARROZ DE MIÚDOS

INGREDIENTES (Para 4 pessoas): 1 kg de miúdos; 2 cebolas; 1 colher de sopa bem cheia de concentrado de tomate; 1 dl de azeite; 1 colher de sopa de margarina; 1 ramo de cheiros; 2 dentes de alho; 300 gr de arroz; ½ litro de caldo de galinha ou carne (preparado com um cubo de concentrado; 1 ramo de salsa, pequeno; sal e pimenta q.b..

Comece por descascar as cebolas e os alhos. Lave muito bem a salsa. Pique tudo o mais finamente que puder. Num tacho ponha a margarina e um fio de azeite. Quando estiver quente, junte os miúdos, previamente lavados e cortados em pedaços. Deixe que alourem por igual e junte a cebola e o alho. Mexa bem. Quando a cebola começar a "estalar", regue com o caldo no qual dissolver a colher de concentrado de tomate, junte o ramo de cheiros, bem atado, tape e deixe cozinhar, sobre lume brando, durante meia hora ou mais, segundo forem de frango ou galinha ou perú ou mesmo se o frango for grandes. De qualquer modo vá verificando a cozedura e, quando falta pouco para estar pronto, digamos 10 minutos, deite o azeite numa frigideira, leve ao lume e, quando estiver quente, junte o arroz, já lavado e enxuto. Mexa bem para que fique bem embebido de gordura e depois deite tudo para dentro do tacho. Misture com uma colher de pau, baixe o lume para o mínimo, tape e deixe que tudo acabe de cozinhar. Isto é, que os miúdos fiquem bem cozidos. Não o arroz. O arroz, quando apagar o lume, deverá estar ainda bem duro por dentro. Embrulhe o tacho num jornal e meta no forno, aquecido mas já apagado, evidentemente. Espere 10 minutos. De qualquer modo deverá ir para a mesa muito quente e só nessa altura, isto é, quando for para a mesa – retirará o ramo de cheiros, mexerá com um garfo comprido e polvilhará com a salsa picada.

GALINHA DE FRICASSÉ

INGREDIENTES (Para 4 pessoas): 1 galinha média; 50 gr de margarina; 2 gemas de ovos; 1 cebola; 1 colher (de sobremesa) de farinha; 2 colheres (de sopa) de salsa picada; 2 colheres (de sopa) de sumo de limão; 1 chávena de natas frescas; 1 dl de vinho branco; 1 chávena de água; sal e pimenta q.b..

Corta-se a galinha em bocados e põe-se a alourar numa caçarola com a margarina e a cebola cortada em quartos. Tempera-se em seguida com sal e pimenta e junta-se a farinha, o vinho e a água. Tapa-se a caçarola e deixa-se ferver até a galinha ficar tenra. Numa tigela misturam-se as natas com as gemas de ovos, a salsa picada e 2 colheres de água.
Adiciona-se esta mistura ao molho de galinha, leva-se a engrossar em lume muito brando, sem deixar, contudo, ferver. Rega-se com o sumo de limão e serve-se acompanhado com puré de batata.

FRANGO "À CAÇADOR"

INGREDIENTES (4 pessoas): 1 frango; 150 g de cogumelos; quatro tomates grandes, bem vermelhos e maduros; 1 cebola grande; 2 dentes de alho; 2,5 dl de vinho tinto de boa qualidade; três colheres de sopa, bem cheias, de azeite; uma colher de sopa de margarina; uma colher de sopa de farinha; um ramo de salsa; sal e pimenta q.b..

Arranje o frango, passe-o sobre uma chama e retire todas as gorduras que puder; corte-o em oito pedaços. Num tacho de fundo espesso, ponha o azeite e a margarina a aquecer para alourar os pedaços de frango, sobre um lume bem vivo. Entretanto vá arranjando os tomates. Pele-os – será mais fácil se os mergulhar um minuto em água a ferver – corte-os em quatro e retire as grainhas e a água. Descasque a cebola e os alhos e pique-os o mais finamente que for capaz. O frango já estará louro e será altura de lhe juntar primeiro cebola / alho, deixando formar um pouco de cor, e depois os tomates. Deixe ferver dois ou três minutos e depois polvilhe com a farinha. Mexa muito bem para que a farinha envolva todo o conjunto e depois regue com vinho. Tempere com sal – pouco – e bastante pimenta. Pique a salsa e junte aos restantes elementos. Tape e deixe cozer durante uns vinte minutos. Durante este tempo lave os cogumelos debaixo da torneira, seque-os num pano e corte em tiras. Se forem muito pequeninos, corte-os ao meio apenas. Verifique o frango ao fim dos vinte minutos pois o tempo cozedura depende da qualidade do bicho. Se estiver cozido, junte os cogumelos e deixe ferver durante mais quinze minutos, em lume brando.
Aqueça o prato ou travessa de serviço, coloque o frango no centro e regue com o molho fervente. Polvilhe com a restante salsa.
Acompanhe com batata cozida e feijão verde cortado muito fininho, colocando ao redor do frango alternadamente.

Sirva o mesmo vinho que utilizou para cozinhar o seu "frango à caçador".

FRANGO NA PÚCARA COM COUVES

INGREDIENTES (4 Pessoas): 1 frango; 1 dl de vinho branco; sal e pimenta q.b.; 1 colher de sopa de banha; 0,5 dl de azeite; 1 dente de alho esmagado; 1 cebola picada; 1 folha de louro; 2 colheres de polpa de tomate; 1 couve lombarda pequena, 0,5 kg de batatas (novas de preferência); caldo ou água q.b..

Amanhe e limpe muito bem o frango e corte-o em 8 pedaços; tempere com vinho branco; sal e pimenta. Numa frigideira, aloure-o na banha bem quente de modo que fique bem louro de todos os lados e em seguida escorra-o . limpe e corte a couve em pedaços e lave-a muito bem. Descasque as batatas e corte-as em quartos. Faça um refogado com o azeite, o alho, a cebola e depois a polpa de tomate. Junte também a couve bem escorrida, mexa e tape a caçarola, deixando suar um pouco. Deite então o frango e as batatas e um pouco de caldo ou água(não é necessário cobrir completamente). Tape e deixe cozer. Vá sacudindo a caçarola de barro de vez em quando para não pegar. Se for preciso deite mais água, quente, mas com cuidado, para ficar apenas com o molho indispensável e não a "nadar" em caldo. Por fim, rectifique os temperos a seu gosto. É conveniente juntar meio cubo, quando deitar o caldo ou água.
Deve ser preparado de preferência em tacho de barro.

FRANGO COM VINHO TINTO

Esta receita deve ser feita com um animal adulto que leve bastante tempo a cozer, para melhor tomar o paladar.

INGREDIENTES: 1 frango bom; 60 g de margarina; 1 dl de azeite; 12 cebolinhas pequenas; 150 g de toucinho fumado; 2 dentes de alho; 1 colher (sopa) de farinha de trigo; 2,5 dl de vinho tinto; 1,5 dl de água; meio cubo de caldo de galinha; 1 folha de louro; 1 raminho de salsa; sal e pimenta q.b..

Na véspera ou com alguma antecedência, corte o franco em pedaços e, numa vasilha, tempere com sal, pimenta em grão (de preferência moída); vinho tinto; 1 dente de alho esmagado; 1 folha de louro e um raminho de salsa. No dia seguinte ou no próprio dia escorra muito bem os pedaços de frango, aloure-os em azeite quente e escorra-os depois de lourinhos. Deite então numa caçarola a margarina, as cebolinhas descascadas, o toucinho fumado, cortado em dados e um dente de alho

esmagado; leve ao lume e mexa de vez em quando para alourar por igual. Depois das cebolinhas mais ou menos alouradas, junte o frango e espalhe por cima a farinha; mexa com cuidado sobre o lume, cerca de um minuto e depois junte a marinação (os temperos onde esteve o frango), a água e o meio cubo de caldo de galinha. Tape e deixe cozer cerca de 25 minutos. Verifique então se está realmente cozido e rectifique os temperos a gosto.

ENSOPADO DE GALINHA

INGREDIENTES (6 Pessoas): 1,5 kg de galinha do campo; 1 chouriço de carne; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 2 folhas de louro; 100 g de toucinho; 200 g de ervilhas (facultativo); 500 g de batatas; fatias de pão caseiro, sal e hortelã q.b..

Prepare uma galinha e coza em água e sal em conjunto com o chouriço. À parte, faça o refogado com as cebolas, cortadas às rodelas, os dentes de alho, as folhas de louro e frite aí o toucinho, cortado em pedacinhos. Quando a galinha e o chouriço estiverem cozidos, retire-as do caldo. Entretanto, aproveite o caldo para cozinhar as ervilhas e as batatas às rodelas. Assim que estiverem prontas, adicione a galinha desfeita em pedaços. Deixe ferver um pouco. À parte, numa tigela de barro, coloque as fatias de pão e a hortelã. Disponha a galinha por cima do pão e regue com o caldo até o pão ficar ensopado.

FRANGO COM TOMATE

INGREDIENTES (4 Pessoas): 1 frango com cerca de 1 kg; 400 g de tomate; 1 colher de sopa, bem cheia, de banha e 0,5 dl de bom azeite; 1 colher de sopa de farinha; 2 dentes de alho; 1 folha de louro e 1 cravinho; sal e pimenta q.b..

Coze-se o frango, inteiro, temperado de sal apenas pelo espaço de 15 minutos após levantar fervura.
Depois disto pelam-se, cortam-se em pequenos pedaços e fritam-se na banha e no azeite os 400 g de tomate, juntamente com os dentes de alho, a folha de louro e o cravinho, condimentado com sal e pimenta. Logo que na sertã desapareça o líquido do tomate, passa-se este por um coador fino a fim de se obter um molho de pouca consistência, no qual se põe a cozer o frango durante 1 hora, em lume brando, para que se penetre bem do sabor do tomate. Se o caldo fica muito espesso, vai-se-lhe juntando água.
Depois de cozido corta-se o frango em quatro partes e antes de servir desfaz-se uma colher de sopa de farinha de trigo em 4 colheres de água fria, vertendo depois para a caçarola e deixando ferver um pouco.

Isto só se fez no momento de servir, fazendo com que todos os pedaços de frango fiquem bem embebidos no molho. Pode-se acompanhar à parte com esparguete ligeiramente salteado em azeite e alho, que no prato se rega com o molho de tomate do frango.

GALINHA MOURISCA

Trata-se de uma receita muito antiga, provavelmente do século XVI, época em que o estabelecimento do comércio com Oriente, permitia a utilização em abundância e a preço médio, das especiarias.

INGREDIENTES (4 – 6 pessoas): 1 galinha com cerca de 1,5 kg; 100 g de toucinho; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 cebolas; sumo de 1 limão; salsa, coentros, hortelã, canela, sal e pimenta q.b.; 6 fatias de pão caseiro; 6 ovos escalfados.

Corte a galinha em cru e introduza os pedaços numa panela juntamente com a cebola cortada às rodelas, salsa, coentros e hortelã picados, a manteiga e o toucinho cortado aos pedaços. Core a galinha e adicione depois água suficiente para a cozer e o sumo do limão e tempere com sal e pimenta. Disponha as fatias de pão numa travessa funda coloque sobre elas os pedaços de galinha cozidos e cubra tudo com ovos escalfados à parte polvilhados com canela.

COELHO À MINHA MODA

INGREDIENTES (4 Pessoas): 1 coelho pequeno; 1 cebola grande; 10 cebolas pequeninas; 500 g de batatinhas novas, bem pequenas; 1 dente de alho; 100 g de toucinho entremeado; 1 dl de caldo de carne (feito a partir de caldo concentrado); 1 dl de vinho branco; 150 g de margarina; 2 colheres de sopa de azeite; sal, pimenta, tomilho, louro e salsa.

Comece por cortar o coelho em pedaços não muito pequenos. Evite dar-lhe muitas pancadas para que não fique cheio de ossinhos esmigalhados. Descasque as cebolas grandes e pique-as grosseiramente. Pele as cebolas pique-as grosseiramente. Descasque as cebolas pequeninas evitando cortar demasiado o lado da raiz para que elas se não desfaçam ao cozinhar inteiras. Ponha metade da margarina e o azeite num tacho e leve ao lume a aquecer. Junte depois os pedaços do coelho e deixe-os alourar de todos os lados em lume vivo. Entretanto corte o toucinho em palitos grossos. Descasque o alho e as batatinhas. Quando o coelho começar a tomar cor junte-lhe as cebolas picadas, uma folha de louro, o dente de alho esmagado, uma pitada de tomilho, o toucinho, um pouco de sal e bastante pimenta. Quando recomeçar a ferver reduza o lume, tape e deixe cozinhar.

Numa frigideira ponha 50 g de margarina e leve ao lume. Junte-lhe as batatinhas bem enxutas, quando ela estiver quente. Vá agitando a frigideira para que as batatinhas corem por igual de todos os lados. Deite-as de pois no tacho onde está o coelho, mexa bem e vá acrescentando colherada do caldo de carne para evitar que o cozinhado peque ao fundo.
Ponha a restante margarina na frigideira que serviu para alourar as batatas e quando estiver bem quente, junte as cebolinhas. Reduza a chama para o mínimo e deixe que cozinhem, sacudindo a frigideira uma vez por outra. Escalde a travessa ou terrina em que vai servir o coelho. Quando tanto o coelho como as batatas estiverem macios, deite dentro do recipiente aquecido. Volta o tacho para o lume juntando-lhe o vinho branco. Mexa com uma colher de pau para dissolver todos os sucos que estiverem no fundo e deixe ferver cerca de 5 minutos. Regue o coelho com este molho, polvilhe com salsa muito picadinha e rodeia com as cebolinhas. Sirva sem esperar pois é bem quentinho que é bom.

ALGUMAS RECEITAS TRADICIONAIS ORIGINÁRIAS DO ALTO ALENTEJO E RIBATEJO

Muito utilizadas no Sardoal, trazidas para aqui pelos sardoalenses que se deslocavam para aquelas províncias para trabalharem em actividades sazonais na agricultura (ceifas, mondas, vindimas, apanha de tomate, etc.).

CABEÇA DE PORCO

Esta receita do Alto Alentejo, premiada no Concurso Nacional de Cozinha, e Doçaria Portuguesas, realizado em 1962 na Televisão pelo S. N. I.; também e conhecida por "CABEÇA DE XARA", tradução e carruptela de " Tête d´Achard d", receita deixada na terra alentejana, pelas tropas napoleónicas , na época das Invasões Francesas.

INGREDIENTES: 1 cabeça de porco, com miolos; 1 cebola; 3 ou 4 dentes de alho; pimenta em grão q.b.; 1 ramo de salsa, hortelã, salva e mangerona ; vinagre, vinho e água nas proporções 1 /2/ 7.

Depois de bem limpa a cabeça de porco é salgada durante 48 horas. Terminado este período limpa-se completamente do sal e coloca-se num tacho, partido aos bocados, juntamente com uma cebola cortada grosseiramente, 3 ou 4 dentes de alho, pimenta em grão, alguns ramos de salsa, hortelã, salva e magerona.
Cobre-se com o vinagre, vinho e água nas proporções indicadas e coze-se até se separar facilmente a carne dos ossos. Nesta altura, retiram-se os ossos, corta-se toda a carne em pequenos bocados, voltando novamente ao lume dentro do caldo que, entretanto, foi coado.
Ferve algum tempo e escorre-se colocando a carne dentro de um pano que se ata com um fio forte. Põe-se em cima um peso e deixa-se gelar.
Serve-se cortado em fatias.

GASPACHO (ALENTEJO)

O gaspacho é uma sopa fria muito agradável no Verão. Pode ser acompanhada com alguns acompanhamentos extras, tais como pimento, paio, chouriço ou presunto cortado aos pedacinhos, ovo cozido picado, azeitonas e até peixe de rio, frito na altura.

INGREDIENTES (6 – 8 Pessoas): 450 g de pão duro; 6 dentes de alho; 6 colheres de sopa de azeite; 5 colheres de sopa de vinagre branco; 1 pepino; 4 tomates maduros; 2 pimentos verdes; oregãos secos e sal q.b..

Pise os dentes de alho juntamente com sal num almofariz até os reduzir a papa. Passe uma terrina ou tigela grande de barro ou faiança por água gelada, coloque nela ao alhos pisados, orégãos, 2 tomates reduzidos a puré, os restantes descascados em pequenos cubos, o pimento às tiras fininhas e o pepino cortado em cubos. Tempere com o azeite e o vinagre regue com 3 l de água gelada e, na altura de servir, introduza o pão cortado em quadradinhos.
Sirva imediatamente.

SOPA DE COENTROS À ALENTEJANA

INGREDIENTES (6 Pessoas): 150 g de fatias de pão de trigo; 50 g de folhas de coentros; 6 ovos; 0,5 dl de azeite; 1,5 l de caldo de carne ou peixe; sal q.b..

Numa terrina deite as fatias de pão, os coentros, os ovos escalfados e o azeite. À parte, ponha a ferver o caldo ou, na falta deste, água com sal. Vaze o caldo na terrina, tape, espere 5 minutos, verifique o tempero de sal e sirva bem quente.
Há quem junte aos coentros um dente de alho picado, escalfe os ovos no próprio caldo e deite um raminho de hortelã.

SOPA GATA (ALENTEJO)

INGREDIENTES (6 – 8 Pessoas): 400 g de bacalhau; 1,5 l de água a ferver; 150 gr de pão de trigo cortado às tiras; 2 dentes de alho; 3 colheres de sopa de azeite; 1 colher de sopa de vinagre; 1 colher de sobremesa de colorau doce; pimenta q.b..

Coloque numa terrina os alhos pisados, o azeite, o vinagre, o colorau e a pimenta. Depois de tudo bem misturado, junte o bacalhau cozido, limpo da pele e das espinhas e desfiado, o pão às tiras e a água a ferver em que cozeu o bacalhau.
Rectifique os temperos de sal e pimenta e sirva bem quente.

MASSA À BARRÃO (RIBATEJO)

INGREDIENTES (4 Pessoas): 4 postas de bacalhau; 2 cebolas; 3 dentes de alho; 1 dl de azeite; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; 600 g de tomate; 1 copo de vinho branco; piri-piri q.b.; 300 g de massa cortada; 8 batatas; sal q.b..

Demolhe o bacalhau e, depois de limpo, corte-o em pedaços. Prepare um refogado com as cebolas e os alhos picados e o azeite. Quando a cebola começar a alourar, junte-lhe a salsa picada, o louro e o tomate, pelado e cortado em pedacinhos.
Refogue e regue com o vinho branco. Apure durante 5 minutos e, depois, retire o bacalhau com uma escumadeira.

Deite no refogado cerca de 1 litro e meio de água (ou, de preferência, a água de cozer o bacalhau). Quando levantar fervura, adicione a massa e as batatas descascadas e cortadas em cubos. Rectifique o sal e cozinhe durante 15 minutos em lume brando. Junte o bacalhau e apure um pouco mais.

ENSOPADO DE ENGUIAS À RIBATEJANA

Prato muito característico desta região pode também ser preparado com tainhas ou fataças quando não houver enguias ou eiroses.

INGREDIENTES: 1 kg de enguias ou eiroses; 1,5 dl de azeite; 2 dentes de alho; 2 cebolas; 2 pimentos médios (ou 1 grande); 750 g de bom tomate maduro; 1 raminho de salsa; 1 colher (sopa) de colorau; 1 folha de louro; sal q.b.; 1 malagueta ou pimenta; 1 dl de vinho branco. Para acompanhamento: fatias de pão caseiro.

Amanhe, lave e escorra as enguias; corte-as em pedaços com 10 cm de comprimento aproximadamente e tempere-os com sal. Descasque as cebolas e corte-as em rodelas. Limpe os pimentos e corte-os em rodelas ou tiras. Lave os tomates, tire-lhes o pé e corte-os em rodelas. Deite então num tacho o azeite, a folha de louro, os dentes de alho esmagados e os pimentos e leve ao lume a refogar; vá mexendo e, quando a cebola começar a alourar, junte o colorau, mexa e, imediatamente, adicione o tomate e o ramo de salsa; deixe refogar mais uns 3 minutos em lume moderado e junte depois as enguias e o vinho branco; mexa, tape e deixe cozer em lume moderado 20 a 35 minutos conforme a espessura das enguias. Rectifique os temperos a seu gosto e sirva sobre fatias de pão caseiro.
Nota: pode adicionar 1 malagueta ao mesmo tempo que o tomate (ou piri-piri a seu gosto). Quando as enguias estiverem quase cozidas, convém não mexer mais; se necessário sacuda o tacho com jeito.

PARGO ASSADO À RIBATEJANA

INGREDIENTES: 1 pargo com cerca de 1 kg; 1,200 kg de batatas; 1 dl de azeite ; 2 dentes de alho; 1 folha de louro ; 1 cebola grande; 350 g de tomate maduro; 1 ramo de salsa; 100 g de chouriço de carne ; 1 colher (sopa) de colorau; 1 pimentão pequeno; sal e pimenta q.b.; 1 malagueta ; ½ limão.

Amanhe e limpe o peixe, lave-o e enxugue-o, dê-lhe um golpe longitudinal em cada lado do lombo, tempere com vinho branco, sal, pimenta, colorau e um pouco de sumo de limão e introduza-lhe ¼ de limão na barriga; deve ficar assim pelo menos 1 hora. Entretanto, descasque e corte batatas em gomos, lave-os e tempere com sal, pimenta e um pouco de colorau. Em seguida descasque e pique a cebola e os dentes de alho; pique também o chouriço em pedacinhos pequeninos; limpe e pique o pimentão (ou corte-o em tirinhas pequenas) e pique também uma colher (sopa) de salsa. Tire o pé aos tomates e corte-os em pedacinhos pequeninos. Num tacho refogue o azeite, a cebola e os alhos picados, o chouriço, a folha de louro e o pimentão picado e a malagueta; mexa com colher de pau e logo que comece a alourar, junte o restante colorau, o vinho branco, o tomate picado e a salsa; deixe ferver 2 minutos e retire do lume. Coloque então num tabuleiro ou, de preferência, numa assadeira de barro, um pouco de molho no fundo e depois o peixe com as batatas em volta; regue com o restante molho e leve a assar em forno não muito quente; de vez em quando, regue tudo com o próprio molho. Sirva no próprio tabuleiro, decorado com raminhos de salsa.
Este prato pode ser preparado com goraz , garoupa, cherne, fataça, etc.

AÇORDA DE SÁVEL À RIBATEJANA

INGREDIENTES: 1 sável (fêmea com ovas); 1 cebola; 1 folha de louro; 6 dentes de alho; 0,5 dl de azeite; 1 raminho de salsa; 1 raminho de coentros; sal e pimenta q.b.; 1 kg de pão duro (caseiro); 4 gemas de ovos; óleo para fritar; rabanetes e azeitonas para decorar.

Amanhe, limpe e lave muito bem o sável, aproveitando as ovas. Corte o peixe em postas finas, separando a cabeça e a cauda. Tempere as postas com sal, pimenta, alho esmagado e sumo de limão e deixe-as ficar a tomar gosto algumas horas. Entretanto, coza a cabeça, a cauda e as ovas em água temperada com sal e um raminho de coentros. Depois de cozidas, escorra-as aproveitando o caldo. Deixe arrefecer e escolha muito bem as febras da cabeça e do rabo, retirando as peles e espinhas. Deite de novo o caldo no tacho, junte as febras limpas do sável e também as ovas esfareladas e leve ao lume a ferver. Junte então o pão

previamente cortado em fatias, demolhado em água e espremido. Sempre sobre o lume, junte os dentes de alho esmagados, o azeite e os coentros picados e vá mexendo até ganhar consistência. Logo que esteja bem ligado, junte as gemas batidas e misture muito bem, mexendo sempre para não pegar. Logo que cozida a açorda deite-a num prato e coloque em volta as postas de sável que entretanto foram enxutas e fritas em óleo quente.
Decore com rabanetes, salsa, azeitonas e gomos de limão. Acompanhe com uma boa salada verde.

ARROZ DE ENTRECOSTO À RIBATEJANA

INGREDIENTES: 750 g de entrecosto; 5 dentes de alho; 2 colheres (sopa) de massa de pimentão; 1 dl de vinho branco; 1 colher (sopa) de banha; 1 folha louro; 1 cebola grande picada; 1 ramo de salsa; 300 g de arroz; 200 g de ervilhas descascadas, frescas ou congeladas, o dobro do volume do arroz em água quente, isto é, por cada medida de arroz duas de água quente. Para decorar gomos de limão e azeitonas.

Corte o entrecosto em pedaços pequenos (cerca de 3x5cm, tempere-os muito bem com a massa de pimentão, os alhos esmagados e o vinho branco e deixe assim de um dia para o outro em lugar fresco. No dia seguinte, deite a banha num tacho e frite nela os pedacinhos de entrecosto, previamente bem escorridos e limpos. À medida que ficarem bem fritos, vá-os retirando. Na gordura que fica, refogue a cebola picada com a folha de louro, bem lourinha; junte-lhe o arroz, mexa-o bem no refogado até o arroz começar a ganhar cor vítrea mas sem deixar queimar a cebola. Junta de imediato o tempero onde esteve o entrecosto e a água quente e deixe ferver; rectifique de sal, junte as ervilhas, deixe levantar fervura, mexa e deixe cozer em lume moderado durante cerca de 15 minutos até o arroz estar quase enxuto e cozido. Depois, misture-lhe o entrecosto e deixe abrir um pouco o arroz. Sirva de corado com azeitonas, gomos de limão e raminhos de salsa.

Nota: Há quem prefira servir o arroz com o entrecosto frito em cima. Há quem frite rodelas de chouriço para fazer render mais o prato. Se ao fritar o entrecosto, a gordura ficar queimado, faça o refogado com margarina noutro tacho.

MIGAS À RIBATEJANA

INGREDIENTES (4 Pessoas): 300 g de pão de trigo; 0,5 kg de pão de milho; 3 dentes de alho picadinhos; 0,5 dl de bom azeite.

Num tacho, coloque o pão de trigo e o pão de milho, cortados em fatias finas e misturados, regue com água a ferver de modo a embeber bem o pão mas sem o cobrir e, de imediato, mexa bem sobre o lume até o pão estar praticamente desfeito. Retire então do lume, abra-lhe um buraco no meio e deite aí o azeite e os alhos picadinhos volte a levar ao lume para cozer o azeite mas sem parar de mexer com a colher de pau. Verifique o sal, retire e sirva enquanto quente, para acompanhar sardinhas assadas.

MIGAS À ALENTEJANA

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 120 g de toucinho entremeado tenro; 600 g de lombo de porco; 1,5 dl de vinho branco; 2 dentes de alho esmagados; 1 folha de louro; 120 g de pimentão moído; sal e pimenta q.b.; 80 g de banha; 600 g de pão alentejano; 120 g de chouriço de sangue (facultativo).

Abra o toucinho em fatias mas sem cortar o courato para que fiquem unidas. Corte o lombo em pedaços pequenos e tempere tudo com o vinho branco, sal, pimenta, alho esmagado, louro, deixando ficar a marinar cerca de 24 horas. No momento de preparar, o pão é demolhado em água fria e espremido. Frite na banha quente os pedaços de toucinho já separados e com o courato dividido, deixe-os fritar bem e retire-os. Frite em seguida a carne e retire-a também. Deite então pão espremido na gordura que ficou e, sobre o lume, vá mexendo sempre até ficar com boa consistência e bem ligado. Rectifique os temperos. Coloque as migas no centro do prato de servir e, em volta, a carne e pedacinhos de chouriço fritos. Decore com raminhos de salsa.
Se não tiver pimentão moído, utilize colorau doce.

SARAPATEL ALENTEJANO

INGREDIENTES: 750 g de bucho e tripa de carneiro, muitíssimo bem lavadas; 100 g de sangue cozido; 250 g de carne do peito do borrego; 3 colheres (sopa) de azeite e igual quantidade de banha; 1 cebola e 2 dentes de alho, picadinhos; 3 cravos de cabecinha; 1 raminho de salsa, noz moscada q.b.; 2 colheres (sopa) de bom vinagre; 1 folha de louro; 1 ramo de hortelã; pão caseiro; 1 laranja; sal e pimenta q.b..

Depois de muito bem lavados, escalde as tripas e o bucho e corte-os em pedacinhos: corte também a carne do peito. Num tacho leve ao lume a refogar a banha e o azeite, a cebola e os alhos, a folha de louro, o raminho de salsa e um pouco de raspa de noz moscada e vá mexendo. Quando alourar um pouco, junte as tripas, o bucho e a carne mexa e deixe refogar mais 3 ou 4 m, adicione então cerca de 1,5 l ou 2 l de água, tempere de sal e deixe cozer. Quando estiver cozido, prove e, se desejar mais paladar, junte um cubo de caldo de carne ou de galinha (nesse caso, cuidado com o sal). Junte por fim o sangue bem esfarelado e 2 colheres (sopa de vinagre). Corte o pão em fatias e coloque-as numa terrina intercaladas com folhinhas de hortelã. No momento de servir, cubra o pão com o preparado e sirva quente, pode decorar com rodelas de laranja. O ensopado deve ficar quase enxuto.

BORREGO FRITO À ALENTEJANA

INGREDIENTES: 750 g de borrego tenro; 250 g de fígado e coração do mesmo; 1 dl de vinho branco; sal e pimenta q.b.; 1 folha de louro; 1 colher (sobremesa) de colorau; 3 dentes de alho; 1 raminho de salsa; 1 colher (sopa) de massa de pimentão; 80 g de banha.
Para acompanhamento batatas em cubos fritos ou batatinhas novas, também fritas.

Limpe as carnes e corte-as em pedacinhos de cerca de 30 g cada; coloque-os num alguidar, junte o vinho branco, sal e pimenta, a folha de louro, os dentes de alho esmagados, o raminho de salsa, a massa de pimentão e uma colher (sopa) de vinagre. Mexa muito bem e deixe estar assim algumas horas ou de um dia para o outro. Escorra depois bem as carnes, aproveitando a marinada. Numa frigideira aqueça bem a banha e nela frite muito bem os pedacinhos de carne em 2 ou 3 vezes.
À medida que forem fritas, retire-as e guarde em lugar quente. Entretanto, frite à parte as batatinhas. Por fim deite a marinada na gordura onde a carne fritou, deixe fervilhar uns segundos e misture este molho com a carne e as batatinhas fritas. Guarneça com grelos salteados; sobre a carne, espalhe rodelas de cebola crua e azeitonas.

ENTRECOSTO FRITO COM MIGAS DE BATATA À ALENTEJANA

INGREDIENTES: 150 g de toucinho fresco magro; 750 g de entrecosto; 2 dentes de alho; 1 dl de vinho branco; 1 folha de louro; 1 colher (sopa) de massa de pimentão; 50 g de banha; 1 kg de batatas; sal e pimenta q.b.; 1 limão; azeitonas e salsa para decorar.

Corte o toucinho em pedaços pequenos. Corte também o entrecosto em pedaços. Tempere tudo com vinho branco, o alho esmagado, massa de pimentão, louro, vinho branco, sal e pimenta e deixe estar assim durante algumas horas. Descasque as batatas, corte-as em pedaços e ponha-as a cozer em água temperada como para puré. Enquanto as batatas cozem, deite a banha numa frigideira ou tacho largo, leve ao lume e frite nela primeiro o toucinho, depois o entrecosto e vá-os retirando para um prato à medida que forem ficando fritos. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra-as aproveite um pouco de água, esmague as batatas escorridas com um garfo e depois junte-as à gordura no tacho onde fritou as carnes; mexa bem sobre o lume e rectifique de sal; deite o puré numa travessa, alise-o com um garfo e coloque em volta as carnes. Decore com raminhos de salsa, azeitonas pretas e gomos de limão.

COZIDO À ALENTEJANA

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 750 g de carne de carneiro, tenra; 250 g de grão de bico; 1 cenoura grande; 1 lombardo pequeno ou metade de um lombardo médio; 1 farinheira; 100 g de cacholeira; 80 g de chouriço de carne; 1 raminho de hortelã; sal q.b.

Na véspera, ponha o grão a demolhar. No próprio dia, corte a carne em pedaços e coza-a juntamente com o grão, o chouriço de carne e a cenoura. Se o grão ou a carne forem muito rijos pode cozê-los separadamente. Retire depois um pouco de caldo da carne e coza nele o lombardo, a cacholeira e a farinheira. Sirva depois, colocando no prato os diversos elementos, com rodelas de enchidos por cima. Ao caldo que sobrou da carne e da couve junte um raminho de hortelã e deite-o numa terrina sobre fatias de pão caseiro.
Ao cozer a carne e o grão não se esqueça de rectificar de sal.

CARNE DE PORCO FRITA À MODA DO ALTO ALENTEJO

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 1 kg de carne de porco limpa (lombo ou perna); 2 colheres (sopa) de massa de pimentão; 3 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 ramo de salsa; 1 dl de vinho branco; 3 colheres (sopa) de banha; sal e pimenta q.b.; 1 limão; 1 laranja; azeitonas. Para acompanhamento: batatinhas coradas e grelos cozidos.

Corte a carne em cubos de 50 g aprox. e, num recipiente, tempere-os com a massa de pimentão, os alhos esmagados, a folha de louro aberta ao meio, sal e pimenta (cuidado com estes por causa do sal do pimentão). Regue com o vinho branco, mexa bem e deixe ficar assim

algumas horas. Entretanto pode começar a preparar as batatinhas e os grelos.
Depois, numa frigideira, leve ao lume a banha a aquecer e junte-lhe a carne; deixe-a primeiro alourar em lume forte e depois modere um pouco para ir passando devagar. Coloque-a numa travessa e regue-a com metade da gordura em que fritou. Polvilhe a carne com salsa picada e espalhe por cima algumas azeitonas. Em volta disponha o limão e a laranja cortados em gomos. À parte sirva as batatinhas coradas e os grelos. Os grelos são cozidos em água temperada com sal e depois bem escorridos e regados com a restante gordura de fritar a carne.

FATAÇA À MODA DO RIBATEJO

INGREDIENTES: 1 fataça (tainha de 1,5 kg); 3 colheres (sopa) de margarina; 1 limão; 1kg de batatas; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 1 colher (sopa) de colorau; 1kg de tomate maduro; 1 colher (sopa) de farinha; 2 dl de vinho branco; 1 cálice de vinho do Porto; 1 pimento; salsa; louro; sal e pimenta q.b.

Prepare a fataça e corte-a em postas. Coza-a em água temperada com sal e rodelas de limão.
Descasque as batatas, corte-as em quartos e coza-as em água e sal.
Corte as cebolas às rodelas e pique os alhos. Num tacho, de preferência de barro, ponha as cebolas, os alhos, o louro e aloure ligeiramente com a margarina. Polvilhe com o colorau e junte o tomate, bem maduro, sem peles e sem sementes e cortado aos bocados. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer até o tomate estar desfeito e não saber a cru.
Desfaça a farinha em vinho branco e um pouco de água de cozer a fataça e junte este preparado ao molho de tomate. Deixe ferver um pouco.
Coloque as batatas e a fataça bem escorrida num tacho, cubra com o molho e leve a cozer um pouco sobre lume brando, para apurar.
Na altura de servir aromatize a fataça com o vinho do Porto.
Enfeite a superfície com o pimento previamente assado e cortado em tirinhas e a salsa picada.

RECEITAS DA BEIRA-BAIXA USADAS NO SARDOAL

CHAFANA DE CARNEIRO À MODA DA BEIRA

INGREDIENTES: 1 perna de carneiro; 1 dl de bom vinho tinto; 250 g de toucinho (de preferência a parte gorda do presunto); 3 cebolas médias; 4 dentes de alho (grandes); 4 colheres de sopa de azeite; 1 folha de louro (grande); 5 cravinhos de cabecinha; 1 colher de sopa de colorau; sal e pimenta q.b..

Corte a perna do carneiro em pedaços para um tacho de barro (grande). Cubra-o com as cebolas aos quartos, os alhos bem esborrachados, o toucinho às falhas , a folha de louro (em pedaços), o azeite, os cravos de cabecinha, o colorau e o vinho.
Tempere de sal e pimenta. Mexa bem com uma colher de pau.
Arranje uma tampa que se ajuste ao tacho. Faça uma massa com água e farinha e cole com ela a tampa ao cacho, coloque-lhe um peso em cima e deixe ficar assim de um dia para o outro.
No dia seguinte, sem retirar a tampa, leve o tacho a forno brando durante duas a três horas. Depois deste tempo destapa-se o tacho raspando com cuidado a massa de farinha para que não caia dentro do recipiente.
A carne deve ficar bem tenra e o molho apurado.
Serve-se no próprio tacho acompanhado por batatas assadas no forno com azeite, alhos, uma colher de banha e uns tronquinhos de alecrim.

GRELOS COM CHOURIÇO E OVOS

INGREDIENTES (4 Pessoas): 1 molho de grelos de couve; 250 g de chouriço de carne; 200 g de presunto; 4 ovos; sal q.b..

Lave muito bem o chouriço e o presunto, pique o chouriço com um garfo e coza-os em cerca de 1,5 l de água, durante cerca de 30 minutos. Entretanto, escolha e lave muito bem os grelos e deixe ferver; os ovos podem ser cozidos conjuntamente mas, pessoalmente prefiro cozê-los à parte. Depois dos grelos cozidos escorra tudo e sirva os grelos com pedaços de chouriço e presunto por cima e também os ovos descascados. Regue tudo com um pouco de caldo mais gordo. Se desejar, sirva à parte, alhos picados e pimenta.

FÍGADO DE PORCO À MODA DA BEIRA-BAIXA

INGREDIENTES (4 Pessoas): 750 g de fígado de porco; 250 g de toucinho gordo sem sal; sal q.b.; 1 folha de louro; 1 dl de vinho branco; 1 laranja; 200 g de sangue cozido de porco; 4 ou 8 fatias de pão (conforme o tamanho); óleo para fritar o pão.

Corte o fígado em dados ou fatias pequenas e tempere com sal e vinho branco. Depois corte o toucinho em fatias finas, deite-as numa frigideira e leve-as ao lume. Quando as fatias tiverem derretido toda a gordura e estiverem como torresmos, retire-as com um garfo para um prato. Escorra o fígado e frite-o na gordura que ficou na frigideira; vá-o virando para fritar por igual. Quando estiver meio cozinhado, junte o vinho em que esteve e o sumo de laranja; deixe ferver um pouco e junte também o sangue de porco esfarelado, deixe apurar um pouco e rectifique os temperos a gosto. Entretanto, frite as fatias de pão e coloque-as no fundo da travessa; sobre elas deite o fígado e o molho. Polvilhe com salsa picada e decore com rodelas de laranja. Acompanhe com batatas fritas.
Também poderá executar esta receita com fígado de vitela ou de vaca.

MARANHOS À MODA DA SERTÃ

INGREDIENTES: 600 g de buchos ou tripas de borrego; 250 g de carne de borrego, sem osso; metade de um chouriço pequeno; 150 g de presunto; ½ colher (café) de pimenta; sal e noz moscada q.b.; 1 copo de vinho branco.

Na véspera passe a carne de carneiro na máquina de picar assim como o chouriço, o presunto e o toucinho. Junte-lhes o cravinho esmagado e a pimenta, o vinho branco, um pouco de noz moscada e sal para temperar. Amasse tudo muito bem e deixe ficar assim. No dia seguinte, lave muito bem os buchos com água fria, sal e limão; depois, corte-os em pedaços em jeito de saco (também os pode rechear inteiros).
Em seguida, lave o arroz e misture-o cru na carne picada e também umas folhinhas de hortelã. Depois de bem misturado; depois deixe-os ficar ligeiramente folgados e coza-os com linha branca e agulha para ficarem bem fechados. Leve-os a cozer em lume moderado num tacho com água temperada com 1 cubo de caldo de carne, um ramo de hortelã e todas as gorduras e restos que tenham sobrado do recheio ou dos buchos. Cozem em cerca de 1 hora; para verificar se estão cozidos, experimente um pedacinho de bucho que faça parte das aparas e que tenha cozido conjuntamente. Depois de cozidos, os Maranhos comem-se com batatas e legumes cozidos no próprio caldo, ou com grelos salteados em azeite com alho.

PETISCOS

COURATOS À CARVOEIRO

São um excelente petisco para beber uns "copos" com os amigos.
Primeiro lave muito bem e coza cerca de 750 g de couratos (devem ficar bem cozidos). Depois escorra-os e deixe arrefecer. Corte-os em pedacinhos e tempere a gosto, com alguns dentes de alho picados, azeite, vinagre, colorau e pimenta. Junte-lhes coentros picados, misture tudo e sirva. Quanto a quantidades, para os 750 g de couratos são necessários 3 bons dentes de alho, 1 colher de coentros picados, 1 colher (chá) de colorau, azeite, vinagre e sal q.b..

PIPIS

INGREDIENTES: 1 kg de miúdos de frango; sal e pimenta q.b.; 0,5 dl de azeite,; óleo ou banha; meia colher de margarina; 1 dente de alho e uma cebola picados finamente; 1 folha de louro; 1 raminho pequeno de salsa; 1 dl de vinho branco; 2 tomates; 3 dl de caldo ou água.

Limpe muito bem e lave os miúdos; as patas são escaldadas e é-lhes retirada a pele exterior, apare depois as pontas dos dedos e corte-os, ao meio; corte as moelas em 3 partes e os fígados em 2 ; depois tempere com sal e pimenta. Em seguida, faça um refogado com a gordura indicada, o alho, a cebola, a folha de louro e o raminho de salsa. Logo que comece a querer alourar, junte os miúdos, vá mexendo com cuidado até que tudo aloure um pouco mais e deite então o tomate e o vinho branco, mexa e deixe refogar assim mais um pouco. Junte depois o caldo, deixe estufar cerca de 45 minutos, fervendo em lume brando e mexa de vez em quando. O tempo da cozedura depende da rijeza das moelas. Depois de cozidas, rectifique de sal e junte um pouco de piri-piri, se desejar.

BUCHOS GRELHADOS

Lave muito bem os buchos de porco, em várias águas frias; depois escalde-os e ponha-os a cozer em água temperada com sal, pimenta em grão, uma pitada de cominhos (se gostar) e um pouco de limão ou vinagre. Depois de cozidos, escorra-os, corte-os em tiras largas e tempere-os com vinho branco, pimenta moída, alho esmagado e, se for preciso, mais um pouco de sal. Em seguida, grelhe-os em lume de brasas ou de chama, apenas para ganharem a cor e gosto de grelhado.

Depois corte-os em tiras finas, tempere-os com rodelas finas de cebola, salsa picada, azeite e vinagre e sirva acompanhados de azeitonas e um gomo de limão por pessoa.
Não convém que os buchos cozam demais para ficarem ligeiramente rijinhos.

PEZINHOS DE COENTRADA

INGREDIENTES: 4 Pezinhos de porco, frescos (ou 4 metades, se forem grandes); 40 g de banha; 2 bons dentes de alho; 1 molhinho de coentros; 1 colher (sopa) de farinha de trigo; 1 colher (chá) de colorau; sumo de ¼ de limão.

Na véspera, limpe muito bem os pezinhos e salgue-os com sal grosso. No próprio, lave-os muito bem e ferva-os numa primeira água que é deitada fora. Ponha-os depois a cozer noutra água temperada com muito pouco sal. Logo que estejam cozidos, escorra-os e aproveite parte de água (0,5 litros) onde cozem. Retire os ossos maiores e corte os pezinhos aos pedaços. No almofariz pise uns raminhos de coentros, o dente de alho e um pouco de sal grosso. Em seguida, deite a banha num tacho, deixe aquecer e junte-lhe o "pisado" de alho e coentros; logo que comece a alourar, junte a farinha e o colorau e mexa bem. Adicione também o caldo de cozer (0,5 litros) deixando-o cair em fio. Junte depois a carne e deixe ferver cerca de 5 minutos. Por fim, tire do lume e adicione o sumo de limão. Entretanto, frite as fatias de pão. Sirva, polvilhado com mais coentros picados, guarnecidos com as fatias de pão fritas.

MÍSCAROS ESTUFADOS

INGREDIENTES: 750 g de míscaros; 60 g de margarina (ou o azeite correspondente); 1 cebola picada; 3 colheres (sopa) de polpa de tomate; 1 raminho de salsa; água; sal e pimenta q.b..

Primeiro lave muito bem os míscaros e corte-lhes a parte do pé que esteve em contacto com a terra. Seguidamente, com cuidado, raspe-lhes toda a pele que os cobre e volte a lavá-los.
Em seguida, faça um refogado com a margarina ou o azeite, a cebola picada e a salsa; logo que a cebola comece a alourar, junte-lhe o tomate e os míscaros; mexa, tape e deixe suar um pouco. Acrescente depois água, a pouco e pouco, para ficarem com molho suficiente.
Depois de prontos, rectifique os temperos.

CAÇÃO FRITO À ALENTEJANA

Ingredientes: 8 postas de cação já limpo; 1 molhinho de coentros; sal pimenta e azeite q.b.; 1 limão, farinha para polvilhar; óleo e margarina.

Depois de bem limpo e lavado, enxugue o peixe, tempere-o com sal, pimenta, sumo de limão e um pouco de azeite e esfregue-o muito bem com os coentros pisados, deixe-os ficar assim cerca de 2 horas. Deite depois óleo e margarina em partes iguais numa frigideira só até, 0,5cm de altura e leve a aquecer. Passe as postas de peixe por farinha e frite-as lentamente no óleo quente, virando quando for preciso, para alourarem por igual de ambos os lados. Depois de frito escorra e sirva quente com gomos de limão, azeitonas, rabanetes.
Nota: Se pretender que o peixe fique mais lourinho ao fritar, junte ao tempero inicial 3 colheres de leite.

ORELHEIRA ASSADA

INGREDIENTES: 2 orelhas de porco; 1 colher de sopa de banha; 2 dentes de alho; sumo de um limão; sal, pimenta e azeitonas q.b.

Limpe, lave e coza a orelheira até esta ficar tenra. Coloque-a numa frigideira, unte-a com a banha e tempere com sal, pimenta e o alho. Leve ao forno, virando-a de vez em quando. Em estando uniformemente alourada, retire-a, corte em pedaços, tempere com o sumo de limão e sirva acompanhada com azeitonas.

RECEITAS DA GASTRONOMIA PORTUGUESA, MUITO USADAS NO SARDOAL

BACALHAU À BRÁS (À ANTIGA)

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 600 g de bacalhau; 0,5 dl de azeite; 30 g de margarina; 1 dente de alho; 1 cebola grande; 150 g de chouriço de carne; 750 g de batatas; 6 ovos; sal e pimenta q.b.; salsa e azeitonas.

Na véspera, ponha o bacalhau a demolhar. No dia escame o bacalhau, retire-lhe todas as espinhas que puder e corte-o e corte-o em cubos com 1 cm de lado, aproximadamente. Corte o chouriço também em pequenos cubos iguais. Descasque as batatas, corte-as em pequeninos cubos, lave-as muito bem, escorra-as e frite-as. Escorra-as e tempere-as depois de fritas. Parta os ovos para dentro de um recipiente e bata-os.
Até aqui foi tudo a preparação. Agora pique grosseiramente a cebola e o dente de alho, deite-as num tacho largo (ou numa frigideira), leve ao lume a refogar e, logo que comece a alourar, junte o chouriço e o bacalhau e vá mexendo sempre, sobre o lume, durante 2 minutos. Junte depois as batatas, mexendo muito bem mais um minuto e, por fim, junte os ovos batidos. Vá mexendo com cuidado até os ovos estarem mais ou menos passados, a seu gosto. Deite então numa travessa ou pirex e sirva quente, polvilhado com salsa picada e azeitonas. Pode decorar com raminhos de salsa.

BACALHAU À LAGAREIRO

INGREDIENTES (4-6 pessoas): 4 postas de bacalhau, bem demolhadas; 1, 200 kg de batatas novas, escolhidas pequeninas; 4 dentes de alho; 1 cebola grande; 1,5 dl de azeite; azeitonas pretas; raminhos de salsa; pimenta q.b..

Em primeiro lugar preparam-se as "batatas a murro", da seguinte forma:
Lavam-se bem as batatas e colocam-se num tabuleiro, bem polvilhadas com sal grosso, por baixo e por cima. Vão em seguida a forno quente, durante cerca de 40 minutos; por fim, retiram-se, sacode-se-lhes o sal que têm agarrado, dá-se-lhes um "murro" (ou uma palmada com a mão) para rebentarem e temperam-se com bom azeite e alho.
Entretanto, enxugue as postas de bacalhau e asse-as lentamente sobre lume de carvão, sem fumo nem chama, de modo a que fiquem bem grelhadinhas de ambos os lados, mas não secas nem queimadas.
À mão lasque o bacalhau em pedaços, misture-os com as batatas, tempere com pimenta a seu gosto e deite numa travessa ou prato de

barro; por cima espalhe a cebola às rodelas finas. Esmague os alhos, deite-os com o azeite numa frigideira ou caçarolinha, leve ao lume a aquecer muito bem e despeje por cima do bacalhau. Decore com azeitonas pretas e raminhos de salsa; sirva bem quente.

BACALHAU À ZÉ DO PIPO

INGREDIENTES (4 pessoas): 4 boas postas de bacalhau; 1 dl de azeite; 2 dentes de alho; 1 cebola pequena; farinha de trigo para polvillhar; 100 g de pickles; 2 dl de maionese; 1 kg de batatas; leite e margarina q.b. para o puré; sal, pimenta e noz moscada q.b.; 1 ovo.

Antes de mais, prepare o puré de batata, fofo mas seguro, juntando-lhe apenas uma pequena quantidade de leite, 1 ovo, um pouco de margarina e temperado de sal, pimenta e noz moscada; deve ficar um pouco mais seguro que o habitual. Conserve-o em lugar quente.
Depois das postas de bacalhau bem demolhadas, faça-as ferver 1 minuto e, depois lave-as, retire-lhes a pele e algumas espinhas mais salientes e enxugue-as com um pano. Aqueça o azeite numa frigideira; com muito cuidado passe as postas de bacalhau, uma a uma, por farinha, aloure-as de ambos os lados no azeite quente e vá-as colocando num pirex ou tabuleiro. Depois de todas alouradas, deite no azeite a cebola e os alhos finamente picados e deixe alourar, mexendo de vez em quando. Deite depois por cima do bacalhau a cebola refogada e o azeite, espalhe os pickles cortados em pedacinhos e, com saco e boquilha, coloque em volta o puré de batata, encostando-o aos bordos do tabuleiro o melhor que puder. Cubra o bacalhau com a maionese, alise e leve ao forno bem quente 8 a 10 minutos e sirva depois, bem quente.

BACALHAU À GOMES DE SÁ

"Receita fiel do bacalhau à Gomes de Sá, para 12 pessoas, copiada do original escrito por Gomes de Sá Júnior, negociante de bacalhau com armazém no Muro dos Bacalhoeiros (à Ribeira), Porto. É receita original por ele oferecida ao João do Lisbonense (Restaurante Lisbonense) da mesma cidade.

Pega-se no bacalhau demolhado e deita-se numa caçarola. Depois cobre-se todo com água a ferver e depois de tapar a caçarola abafa-se a referida caçarola com uma baeta grossa ou um pedaço de cobertor e deixa-se então assim, sem ferver, durante 20 minutos. A seguir ao bacalhau que está na caçarola e que devem ser 2 quilos pesados em cru, tiram-se-lhe todas as peles e as espinhas e faz-se em pequenas lascas e se põem em um prato fundo, cobrindo-se com leite quente, deixando-o em infusão durante uma hora e meia a duas horas. Depois, em uma travessa de ir ao forno, deitam-se 3 decilitros de azeite do mais

fino (isto é essencial), 4 dentes de alho e 8 cebolas cortadas às rodelas. Estando ou antes, começando a alourar, ter já cozidos 2 quilos de batatas (cozidas à parte com casca) às quais se tira a pele e se cortam às rodelas da grossura de um centímetro e bota-se as batatas mais as lascas de bacalhau que se retiram do leite. Põe-se então a travessa no forno deixando ferver tudo por 10 a 15 minutos. Serve-se na mesma travessa com azeitonas grandes e pretas, muito boas e mais um ramo de salsa muito picada e rodelas de ovos cozidos. Deve servir-se bem quente, muito quente"

Noutra transcrição que não esta, encontra-se um *"post scriptum":*

"P.S. João: se alterar qualquer coisa desta receita já não fica capaz."

ARROZ DE LOMBINHOS OU LÍNGUAS DE BACALHAU À PORTUGUESA

INGREDIENTES (4 pessoas): 1 dl de azeite; 1 pimentão; 1 folha de louro; 2 dentes de alho; salsa; 1 bom tomate maduro; 400 g de arroz; 600 g de lombinhos os línguas de bacalhau.

Lave muito bem os lombinhos, 5 ou 6 vezes em água fria. Se forem línguas, ponha-se de molho cerca de 5 horas. Pique finamente a cebola e os dentes de alho; limpe o pimentão e corte-o em tirinhas finas. Deite-os num tacho com o azeite, a folha de louro e um raminho de salsa e leve ao lume a refogar, mexendo de vez em quando. Entretanto, tire o pé ao tomate, lave-o e corte-o miudinho. Logo que a cebola esteja lourinha, junte-lhe o tomate e o bacalhau, mexa e deixe refogar cerca de 2 minutos. Em seguida junte 1,5 l de água, bem medidos, deixe ferver e tempere de sal. Lave e escorra o arroz, junte-o ao caldo, rectifique os temperos e deixe cozer cerca de 17 minutos. Sirva assim "malandrinho", polvilhado com salsa picada. À parte, sirva azeitonas e salada de alface ou agriões.

CALDEIRADA DE CABRITO (À ANGOLANA)

Advertência: A carne de cabrito para uma caldeirada (também pode ser de borrego) deve ser de animal pequeno e tenro que, no todo, não pese mais do que 5 kg.

INGREDIENTES (4 pessoas): 1,200 kg de cabrito; 1,5 kg de batatas; 1 dl de azeite; 3 dentes de alho; 2 cebolas: 2 pimentos; 0,5 kg de tomates maduros; 1 ou 2 malaguetas; 1 folha de louro; 1 ramo de salsa; 1 dl de brandy; 2,5 dl de vinho branco; sal q.b.; metade de 1 limão.

Corte a carne em pedaços de cerca de 50 g cada e tempere com sal e sumo de limão; descasque e corte as batatas em quartos, lave-os, escorra e tempere com sal; descasque as cebolas e corte-as em rodelas finas; limpe os tomates, tire-lhes o pé e corte-os em rodelas; limpe os pimentos e corte-os em rodelinhas finas. Deite tudo num tacho em camadas alternadas, juntando alguns raminhos de salsa (a primeira camada deve ser de cebola). Por fim, deite a malagueta, as folhas de louro, mais um raminho de salsa, regue tudo com brandy, azeite e vinho branco, aconchegue bem, tape e leve a cozer em lume moderado; o tampo de cozedura ronda os 45 minutos, mas verifique se tudo está bem cozido sem estar desfeito; uma vez por outra sacuda o tacho para não pegar. Verifique os temperos e sirva, acompanhado de fatias de pão caseiro.

OVOS ESCALFADOS EM ERVILHAS

INGREDIENTES (4 pessoas): 500 g de ervilhas congeladas ou descascadas; 1 alface pequena; 12 cebolinhas pequenas ou 8 médias; 4 ovos; sal q.b.; 0,5 l de água; 1 colher de sobremesa de margarina.

Escolha as folhas de alface, corte-as em tiras grosseiras, com menos de 1cm de largura, coloque-as num recipiente com água fria e lave-as bem. Lave as ervilhas e deite-as num tachinho. Junte a água, as cebolinhas descascadas e lavadas e a alface bem escorrida. Junte a margarina e uma pitada de sal e leve a cozer em lume brando. Depois de cozidas as ervilhas e depois de rectificado o sal, deite tudo num pirex; abra 4 cavidades, deite nelas os ovos, um a um e leve ao forno a acabar de cozinhar os ovos, bem ou mal passados, conforme desejar; retire depois e sirva quente.

BIFE À PORTUGUESA

Para este bife, é necessária uma frigideira de barro para cada pessoa e um pouco de molho de carne que pode substituir por caldo de carne, em último caso.
Receita para uma pessoa: 1 bife, nem muito alto nem muito baixo; 30 g de manteiga ou margarina; 1 dente de alho; meia folha de louro; 2 colheres de sopa de vinho branco; 2 colheres de sopa de molho de carne; 1 fatia fina de presunto; 300 g de batatas; óleo para fritar; salsa picada; umas gotas de vinagre.

Espalme o bife e tempere-o com sal e pimenta. Descasque e corte as batatas em rodelas, lave-as, escorra-as e frite-as; tempere só depois de fritas. Coloque a frigideira sobre o lume, deite-lhe a margarina, o dente de alho esmagado e a folha de louro e, quando a margarina começar a aquecer, frite a fatia de presunto muito ao de leve e retire-a para um

prato; deve a margarina continuar a aquecer e, quando estiver bem quente, aloure o bife de ambos os lados, sempre em lume brando e junte-lhe o molho de carne; deixe ferver, até estar mais ou menos passado a seu gosto e coloque em volta as batatas fritas e, em cima, a fatia de presunto. Polvilhe as batatas com salsa; no momento de servir, com o molho a ferver deite neste umas gotas de vinagre e assim a ferver sirva imediatamente.
Este bife não deve esperar. Se não tem frigideira de barro, substitua-as pela frigideira de ferro, servindo as batatas à parte.

MÃO DE VACA À JARDINEIRA

INGREDIENTES (4 pessoas): Metade de uma mão de vaca; 120 g de toucinho entremeado; 80 g de chouriço de carne; 400 g de cenouras; 1 nabo; 150 g de ervilhas descascadas; 600 g de batatas¸3 colheres de azeite; 1 ramo de cheiros; 2 dentes de alho; 1 cebola; 1 dl de vinho branco; 4 colheres (sopa) de polpa de tomate; sal e pimenta q.b.. Para cozer a mão: 1 cebola pequena; 1 cravinho; 15 grãos de pimenta e 1 pedacinho de cenoura.

Na véspera, raspe muito bem a mão de vaca, limpe-a dos pedacinhos que vêm junto da unha, do lado interior, lave-a muito bem e faça-a ferver 2 minutos; deite fora esta primeira água em que ferveu. Seguidamente, ponha-a a cozer em água suficiente, temperada com sal e pimenta em grão, o pedacinho de cenoura e a cebola com o cravinho espetado. Deixe cozer mais ou menos tempo conforme a sua rijeza. Depois de cozida, retire-lhe alguns ossos maiores e corte a carne em pedaços. Aproveite o caldo onde cozeu e passe-o por um passador fino. No momento de preparar, pique metade do toucinho e leve-o ao lume num tacho com o azeite. Logo que o toucinho comece a derreter, junte o alho e a cebola picados e o ramo de cheiros, deixe refogar e, quando começarem a alourar, junte o restante pedaço de toucinho e o chouriço de carne. Deixe alourar a cebola e junte o vinho branco, a polpa de tomate e cerca de um litro do caldo passado. Deixe ferver mais 15 minutos e junte as cenouras e o nabo, descascados e cortados em dados. Deixe ferver mais 15 minutos e junte as batatas cortadas em dados também, a mão de vaca e as ervilhas. Deixe acabar de cozer, rectifique os temperos a gosto e, por fim, retire o toucinho e o chouriço que corta em fatias e rodelas e serve espalhadas sobre o guisado.

CHANFANA À MODA DA LOUSÃ

INGREDIENTES (4 pessoas): 1kg de carneiro ou cabra; 1 cebola; 3 dentes de alho; 1 raminho de salsa; 1 folha de louro; 1 colher (café) de pimenta moída (preta de preferência); 1 colher (café) de colorau; 1 colher (sopa) mal cheia de margarina; 60 g de banha; 7,5 dl de vinho tinto aprox.. São ainda necessárias algumas folhas de couve. Para acompanhamento: batatas cozidas ou arroz branco, seco e salada de agrião e alface.

A carne deve ser da parte das costelas, cachaço e pá. É adquirida e temperada com 3 dias de antecedência. Corte a carne, coloque-a num recipiente e junta a cebola descascada e às rodelas, os dentes de alho esmagados, o raminho de salsa, a folha de louro, a pimenta, o colorau e o vinho tinto, a margarina e a banha (o vinho deve cobrir completamente a carne). Depois de tudo junto mexa e deixe assim três dias mo frigorífico, mexendo uma vez por outra com colher de pau. Ao fim deste tempo, deite tudo num tacho de barro e leve ao lume, acrescentando um pouco de vinho, se necessário. Tape a carne com folhas de couve e leve o tacho ao forno 1 h e 30 m ou mais – até que a carne esteja tenrinha. Vá verificando se a carne está pronta.
Retire-lhe as folhas de couve com cuidado e sirva a chanfana como se disse acompanhada de batatas cozidas ou arroz. A salada de agriões e alface e o pratinho de azeitonas, são sempre agradáveis, além do bom vinho tinto e do pão caseiro.
Nota: Tal como todas, esta chanfana, feita de véspera e, depois, aquecida fica muito melhor.

FILETES DE PEIXE À PORTUGUESA

INGREDIENTES: 750 g de filetes de peixe; 1 limão; sal e pimenta q.b.; farinha para polvilhar; óleo para fritar. Para a cebolada: 1 dl de azeite; 2 dentes de alho; 1 boa cebola; 1 pimento verde; 2 ou 3 bons tomates maduros; 1 folha de louro; 1 colher (sopa) de salsa picada; 1 colher (sopa) de pão ralado; 1 colher (sopa) de margarina.

Limpe os filetes e deixe-os 1 ou 2 horas temperados com sal, pimenta e sumo de limão; depois passe-os, um a um, por farinha, frite-os em óleo quente, escorra-os e coloque-os num pirex ou tabuleiro. Num tacho leve ao lume a refogar o azeite, os dentes de alho picados, a folha de louro, a cebola cortada às rodelas e o pimento limpo e cortado em tiras; logo que tenham alourado um pouco, junte os três tomates, lavados, limpos e cortados em rodelas; deixe refogar mais uns 5 minutos, mexa e tempere. Espalhe depois esta cebolada sobre os filetes e polvilhe com salsa e o pão ralado e leve ao forno forte a alourar 10 ou 15 m. Depois retire e sirva quente. Como acompanhamento, pode servir batatas cozidas ou arroz de manteiga ou branco.

Em vez do azeite para a cebolada, pode utilizar um pouco do óleo onde fritou os filetes, mas bem passado e limpo (nunca queimado).

BIFE À PADRE PIEDADE

INGREDIENTES (2 pessoas): 2 bifes da alcatra (de preferência) com cerca de 150 g cada; 1 cebola pequena; 1 colher (sopa) de salsa picada; 4 colheres (sopa) de azeite; 2 colheres (sopa) de vinagre; sal e pimenta q.b.; 600 g de batatas.

Descasque as batatas, corte-as em rodelas, lave-as e ponha-as a cozer em água temperada com sal. Em seguida prepare o molho: pique finamente a cebola, deite-a na tigela, junte-lhe a salsa picada, o azeite e o vinagre, uma pitadinha de sal e pimenta a gosto e mexa bem. Quando as batatas estiverem quase cozidas, grelhe os bifes: unte-os ligeiramente com óleo e coloque-os sobre a grelha que já deve estar suficientemente aquecida; grelhe-os de um lado e do outro, mais ou menos passados, como desejar, retire-os para o prato de serviço; tempere-os então com um pouco de sal. Escorra bem as batatas que devem estar bem cozidinhas e coloque-as em volta dos bifes; regue tudo com o molho.

ISCAS DE FÍGADO

INGREDIENTES (4 pessoas): 600 g de fígado; 2 dentes de alho; ½ dl de vinho branco (se possível verde); 1 colher de chá de vinagre; 1 folha de louro; sal e pimenta q.b.; 3 colheres (sopa) de azeite; 50 g de margarina; 1 cebola grande. Para acompanhamento: batatas fritas ou cozidas ou arroz branco.

Tempere o fígado com o vinho branco e o vinagre, sal, pimenta, a folha de louro e os dentes de alho esmagados e deixe-o a marinar assim durante algumas horas. Entretanto, descasque a cebola e corte-a em rodelas. Numa frigideira leve ao lume a aquecer o azeite e a margarina, depois de bem quente frite os bifes de fígado, alourando-os de um lado e de outro, sem deixar passar muito e retire-os para um prato ou travessa aquecidos. Depois de ter alourado todo o fígado, deite as rodelas de cebola na gordura onde o fígado fritou e mexa-as com um garfo para se virarem e descolarem, até alourarem ligeiramente. Deite-lhes depois a marinada de fígado, deixe fervilhar um pouco e regue o fígado com este molho e a cebola. Sirva quente, acompanhado de preferência com batatas cozidas com pele e depois descascadas.

JARDINEIRA DE VACA

INGREDIENTES (4 pessoas): 600 g de carne de vaca; 3 colheres (sopa) de margarina; 1 colher (sobremesa) de farinha; 4 tomates frescos ou de lata; 2 nabo; 2 cenouras; 200 g de ervilhas; 400 g de batatas; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; sal e pimenta, q,b..

Corte a carne em bocados regulares. Corte os nabos, as cenouras e as batatas, em palitos grossos e depois em quadradinhos.
Num tacho, introduza a carne e 1 colher de margarina, leve ao lume forte e deixe a carne alourar de todos os lados. Depois polvilhe com a farinha, mexa e cubra a carne com água. Junte o ramo de salsa e o louro atados com uma linha e o tomate cortado em bocados. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer.
À parte, salteie na restante margarina e, separadamente, as cenouras, os nabos, as batatas e as ervilhas.
Quando a carne estiver macia, junte os legumes salteados e tempere com sal e pimenta. Se for necessário acrescente o líquido do guisado. Tape o tacho e deixe suavemente. No final rectifique os temperos.

ISCAS COM ELAS

INGREDIENTES (3-4 pessoas): 0,5 kg de fígado de vitela cortado às iscas; 100 g de baço raspado; 50 g de banha; 1 folha de louro; 3 dentes de alho; 1 colher de sopa de vinagre; 3 colheres de sopa de vinho branco; 500 g de batatas; sal e pimenta, q.b..

Coloque as iscas num prato fundo, temperadas com sal fino, pimenta, a folha de louro em duas metades e os alhos às rodelas, e cubra-as com o vinagre e o vinho branco. Deixe-as ficar assim 12 horas. Sem as enxugar deite-as numa frigideira onde aqueceu bem a banha, sem as sobrepor. Logo que a parte inferior escureça, vire-as com um garfo e retire-as da frigideira para não ficarem duras. Na gordura que ficou introduza o baço raspado e a marinada sem o louro e engrosse o molho, mexendo fora do lume; junte as iscas ao molho, dê-lhes mais uma voltas e coloque-as sobre rodelas de batatas cozidas com a casca e descascadas, já dispostas na travessa ou em frigideiras individuais.

MOLHOS

MOLHO À ESPANHOLA

INGREDIENTES: 1 colher (de sopa) de colorau; 1 cebola picada; 3 dentes de alho picado; 2 folhas de louro; 1 colher (de sopa) de salsa picada; 2 dl de azeite; 1 dl de vinagre.

Misture todos os ingredientes e tempere a seu gosto com sal e pimenta. Este é o melhor dos molhos para regar carapaus grelhados.

MOLHO BECHAMEL

INGREDIENTES: 50 g de margarina; 60 g de farinha de trigo; 5 ou 6 dl de leite (conforme queira o molho mais ou menos espesso); sal, pimenta e noz moscada q.b.; 1 gema de ovo (facultativa).

Faça ferver o leite. Noutro recipiente, aqueça a margarina, junte-lhe a farinha e mexa muito bem com colher de pau, deixando cozer em lume brando cerca de 1 ou 2 minutos; junte depois o leite em fio, mexendo sempre muito bem para não granular. Depois de juntar o leite todo, deixe ferver 2 minutos, mexendo sempre. Retire do lume e tempere com os condimentos indicados. Se o molho se destinar a ser utilizado com peixes, pode temperá-lo com uma gotas de limão.
Ao sair do lume pode juntar-lhe a gema de ovo e mexer, imediatamente muito bem, não devendo voltar a ferver.

MOLHO REGIONAL

INGREDIENTES: 1 ovo cozido; sal e pimenta q.b.; 1 dl de azeite; 0,5 dl de vinagre: meia cebola e um raminho de salsa, picados.

Separe a clara da gema, pique a clara bem miúda e esmague muito bem a gema. Vá-lhes misturando o azeite e o vinagre, mexendo muito bem. Junte por fim os restantes elementos picados, mexa e tempere de sal e pimenta.
Este molho é delicioso para peixes cozidos ou grelhados, para batatas cozidas, ovos, atum de conserva, frango assado frio, frango cozido, etc.

MOLHO DE VILÃO

INGREDIENTES (3 – 4 pessoas): 2 dl de azeite; 0,5 dl de vinagre; 1 cebola média; 1 molho de salsa ou coentros, se preferir; 2 ovos cozidos; 1 dente de alho; sal e pimenta q.b.

Pique miudamente a cebola, a salsa e o alho e esmague as gemas dos ovos cozidos. Misture estes ingredientes ao azeite e vinagre batidos à parte e tempere com sal e pimenta.
Este molho presta-se para acompanhar peixe assado na brasa, cozido, saladas de atum ou qualquer outro tipo de salada.

MOLHO DE ESCABECHE

INGREDIENTES (4 – 5 pessoas): 3 dl de azeite; 4 cebolas grandes; 3 folhas de louro; 3 dentes de alho esmagados; 15 grãos de pimenta; 1 dl de vinagre branco forte; 0,5 dl de vinho branco seco; 1 colher de chá de colorau doce; 2 cravinhos; 1 ramo de salsa picada.

Corte as cebolas às rodelas finas e leve-as ao lume numa frigideira com todos os ingredientes; à excepção do vinagre, do vinho e do colorau. Deixe ferver brandamente até a cebola estar bem cozida, mas não frita. Depois de esfriar, adicione aos poucos o vinagre misturado com o vinho branco, nos quais dissolveu o colorau.
Este molho é aplicado essencialmente na conservação de peixe frito por uma semana ou mais.

MOLHO DOCE CALDA PARA DOCES NATALÍCIOS

Para filhós; rabanadas; coscorões ou fritos de abóbora.
INGREDIENTES (8-10 pessoas): 500 g de açúcar; 2,5 dl de água; vidrado da casca de 1 laranja ou de ½ limão; 1 pau de canela.

Leve ao lume todos os ingredientes e deixe ferver 5 minutos. Retira os ingredientes aromáticos e aplique a calda morna ou fria.