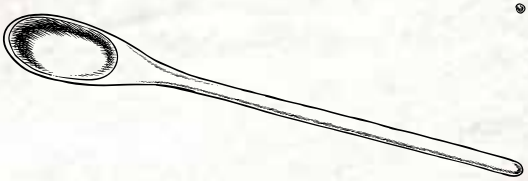
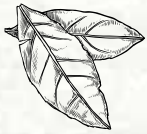
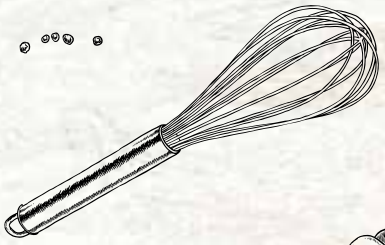
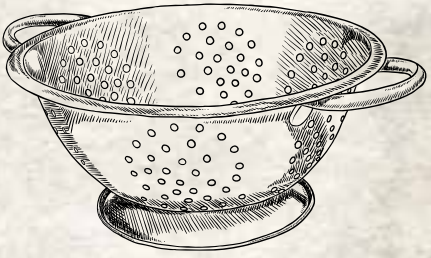
Carta Gastronómica da Lezíria do Tejo

Vol. II







Carta Gastronómica da Lezíria do Tejo

Edição e copywriting: Entidade Regional de Turismo do Alentejo e Ribatejo

Desenvolvimento, coordenação técnica e textos: Confraria da Gastronomia do Ribatejo

Pesquisa bibliográfica, coordenador, investigador e redator da obra: Armando Fernandes

Colaboração científica e técnica: Helena Salvador

Colaboração administrativa e logística: Cruz Marques e Joaquim Ferreira

Fotografia e tratamento de imagens: Joaquim Ferreira

Revisão de textos: Helena Silva e Cruz Marques

Conceção gráfica e paginação: Caminho das Palavras

Depósito Legal:

ISBN: 978-989-8784-75-9

Outubro de 2018

Ribatejo
Viva a festa

alentejo
ribatejo
ENTIDADE REGIONAL DE TURISMO

Cofinanciado por:

ALENTEJO 2020

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

Índice

Receituário 23

I. Sopas, Caldos e Papas

- Atabefe 25
- Caldinho para meninos 25
- Caldo de carne 25
- Caldo de farinha 26
- Caldo de farinha torrada (para meninos) 26
- Caldo verde 26
- Canja de borracho 26
- Canja de galinha I 27
- Canja de galinha II 27
- Canja de galinha III 27
- Canja de galinha e assada no forno 27
- Canja de galinha velha 28
- Canja de galinhola 28
- Canja de miúdos de peru 28
- Canja de pombo 28
- Chá de folha de laranjeira com bolachas 29
- Lapardana 29
- Magusto 29
- Magusto com pão de milho e trigo 30
- Magusto de mostarda 30
- Magusto de saramagos 30
- Puré de favas 31
- Puré de nabiças 31
- Sopa da avó 31
- Sopa da horta 31
- Sopa da Panela 32
- Sopa da pedra 32
- Sopa de abóbora e feijão 32
- Sopa de acelgas com grão 33
- Sopa de bacalhau I 33
- Sopa de bacalhau II 33
- Sopa de bacalhau III 33
- Sopa de barbo 34
- Sopa de barbos 34
- Sopa de batata com fataça 34
- Sopa de batatas 35
- Sopa de batatas refogadas 35
- Sopa de beldroegas com queijo 35
- Sopa de cardos 36
- Sopa de cardos ou sopa de espargos 36
- Sopa de carne I 36
- Sopa de carne II 36
- Sopa de carne de vaca com hortaliça 37
- Sopa de Domingo 37
- Sopa de favas I 37
- Sopa de favas II 38
- Sopa de favas ou ervilhas 38
- Sopa de feijão 38
- Sopa de feijão ou à lavrador 38
- Sopa de feijão vermelho com massa meada 39
- Sopa de feijão-verde I 39
- Sopa de feijão-verde II 39
- Sopa de grão I 40
- Sopa de grão II 40

Sopa de grão com carne de vaca 40
Sopa de grelos de inechas 40
Sopa de hortaliça I 41
Sopa de hortaliça II 41
Sopa de mechugas 41
Sopa de molho de toucinho 41
Sopa de nabos I 42
Sopa de nabos II 42
Sopa de nabos (nabiças) 42
Sopa de ossos 42
Sopa de ovos 43
Sopa de pão com grão 43
Sopa de peixe 43
Sopa de puré de grão 44
Sopa de sável 44
Sopa de soro de queijo 44
Sopa de Toucinho 44
Sopa do cozido 45
Sopa grossa com mostarda 45
Sopa salgueira 45
Sopas de azeite 45
Sopas de bacalhau 46
Sopas de bacalhau com torresmos 46
Sopas de batata com pão 46
Sopas de café 47
Sopas de Chá 47
Sopas de milho 47
Sopa de novilha brava 47
Sopa de rês brava à moda da Avó 48
Sopa de rabo de boi bravo com legumes 48
Sopas de sarmão 48
Sopas de tomate 49
Sopas refogadas 49
Sopinha de carne de vaca 49

II. Pão, Migas e Açordas

Açorda 50
Açorda de alho 50
Açorda de bacalhau para quatro pessoas 50
Açorda de batata 51
Açorda de batata com sardinhas 51
Açorda de carapau 51
Açorda de couve 52
Açorda de couves a soco 52
Açorda de peixe do rio 52
Açorda de saboga 53
Açorda de sável I 53
Açorda de sável II 54
Atabefe 54
Bolo de chouriço 54
Brondeiras de azeite 54
Caralhotas 55
Escaripiada ou Escarpiada 55
Lavadela da maceira 55
Merendinhas de milho 55
Miga farela 56
Migas da “Ti Odélia” 56
Migas de batata 56
Migas de batata com bacalhau 56
Migas de mulher parida 57
Migas de peixe, barbos ou bogas 57
Papas de milho I 57
Papas de milho II 57
Roscas de chouriço 58
Saramagos à laia de açorda 58
Sarrabulho 58
Tiborna 58
Tiborna de pão de milho 59
Toiras ou torricado 59

Torricado I 59
Torricado II 59
Torricado III 60
Torricado de Toicinho 60
III. Cogumelos, Legumes, Verduras
Acelgas cozidas 61
Batata cozida com toucinho 61
Batata de caldeirada 61
Batata-doce assada no forno 62
Batatas a murro com bacalhau assado 62
Batatas com toucinho frito 62
Batatas cozidas com pele 63
Batatas de rebolão 63
Batatas e couves à moda do campo 63
Batatas inteiras 64
Batatinhas de sopa 64
Batatinhas e massa 64
Batatinhas novas guisadas com ervilhas 65
Calatróia ou frigirada (tomatada com ovos mexidos) 65
Cardos com tudo 65
Comer do campo 66
Couves com feijão 66
Couves com feijão e pão de milho 66
Couves com pão migado 66
Couves de azeite 67
Ervilhas com arroz 67
Ervilhas com arroz ou massa 67
Ervilhas com carne de porco 68
Ervilhas com ovos escalfados 68
Ervilhas com peixe 68
Ervilhas e favas com ovos 69
Ervilhas guisadas com ovos 69
Esparregado de almeirão 69
Esparregado de diabelhas I 69
Esparregado de diabelhas II 70
Esparregado de ineixas ou de couve de nabo 70
Esparregado de nabiças 70
Esparregado de papoilas 70
Favas 71
Favas com arroz 71
Favas com batatas 71
Favas com borrego 72
Favas com sardinha ou carapau frito 72
Favas cozidas com bacalhau e massa 72
Favas de azeite 73
Favas de azeite e vinagre 73
Favas de rebolão 73
Favas guisadas I 73
Favas guisadas II 74
Favas guisadas com carnes 74
Favas porcas 74
Favas refogadas 75
Feijão Branco com nabos e tripas 75
Feijão com abóbora 75
Feijão com arroz 75
Feijão com castanhas piladas 76
Feijão com sopas 76
Feijão-cozido no candeeiro 76
Feijão-frade à moda do Couço 77
Feijão-verde 77
Feijão-verde de caldeirada 77
Feijoada 77
Feijoca «catrina» com arroz 78
Feijoca com couves 78
Feijocas com arroz 78
Feijocas com massa 79
Feijocas cozidas com ovos 79
Feijocas Guisadas 79

Grão com carne de carneiro 80
Grão de azeite e vinagre 80
Grão guisado com ovos 80
Grelos com arroz 81
Grelos de couve com rabicho de bacalhau 81
Grelos de ineixas com batatas 81
Guisado de cogumelos 81
Ineixas com batatas 82
Misturada de papoilas e feijão 82
Molhatada 82
Molho de tomate com petingas ou bacalhau 82
Molhona ou tomatada 83
Nabos com arroz 83
Paleio 83
Pastéis de arroz 83
Salada de alface 84
Salada de alface, pepino, pimento e tomate 84
Salada de Almeirão 84
Salada de batatas com pepino 84
Salada de beldroegas I 85
Salada de beldroegas II 85
Salada de chicória 85
Salada de grão-de-bico 85
Salada de papoilas 86
Salada de pardas 86
Saramagos cozidos com bochechas de bacalhau 86
Tomatada I 86
Tomatada II 87
Túbaras com ovos mexidos 87

IV. Arroz e Massas

Arroz de abóbora de água 88
Arroz de castanhas piladas I 88
Arroz de castanhas piladas II 88
Arroz de castanhas piladas III 89
Arroz de chícharos 89
Arroz de corvina 89
Arroz de favas 90
Arroz de iscas 90
Arroz de pato 90
Arroz de pimentos 90
Arroz de saramagos com bacalhau 91
Arroz de sarrabulho 91
Manga de capote 91
Massa à barrão 92
Massa com bacalhau I 92
Massa com bacalhau II 92
Massa com bacalhau III 92
Massa de bacalhau IV 93
Massa de bacalhau V 93

V. Peixes

Bacalhau albardado 95
Barbo assado na brasa 95
Barbo ou carpa de água e sal 95
Barbos assados na brasa I 96
Barbos assados na brasa II 96
Barbos fritos I 96
Barbos fritos II 96
Barbos fritos III 97
Bogas assadas na telha 97
Bogas fritas 97
Bogas ou fataças fritas 97
Cação cozido 98
Caldeirada ao modo do fragateiro 98
Caldeirada ao modo do Rafael 98
Caldeirada de barbo 99
Caldeirada de barbos e bogas 99
Caldeirada de enguias 99
Caldeirada de fataça I 100

Caldeirada de Fataça II 100
Caldeirada de peixe I 100
Caldeirada de peixe II 101
Caldeirada de peixes à pescador 101
Carapaus fritos em escabeche 101
Chicharros de escabeche 102
Enguias assadas 102
Enguias cozidas 102
Enguias de caldeirada I 102
Enguias de caldeirada II 103
Enguias fritas I 103
Enguias fritas II 103
Enguias fritas III 104
Enguias grelhadas 104
Ensopado de enguias I 104
Ensopado de enguias II 104
Ensopado de enguias III 105
Fataça frita I 105
Fataça frita II 105
Fataça grelhada 106
Fataça guisada 106
Fataças assadas em forno de lenha 106
Filetes de peixe 106
Filetes de pescada 107
Filetes de sardinha I 107
Filetes de sardinha II 107
Jaquinzinhos fritos 107
Lampreia assada na brasa 108
Lampreia frita I 108
Lampreia frita II 108
Molhata de sardinha I 108
Molhata de sardinha II 109
Molho de bacalhau 109
Pampos fritos I 109
Pampos fritos II 109
Pargo encarnado do Tejo 110
Pastéis de bacalhau 110
Pataniscas de bacalhau I 110
Pataniscas de bacalhau II 110
Pescada frita 111
Rissóis de pescada 111
Ruivaco assado na brasa 111
Samiro grelhado 112
Sarda cozida 112
Sardas amarelas 112
Sardinha no tacho de barro 112
Sardinhas assadas 113
Sardinhas assadas no forno 113
Sardinhas de caldeirada 113
Sardinhas no forno 113
Sardinhas sarnentas 114
Sardinhas-amarelas 114
Sarmão cozido em água e sal 114
Sarmão de molhata 114
Sável com arroz 115
Sável cozido I 115
Sável cozido II 115
Sável frito I 115
Sável frito II 116
Sável ou saboga fritos 116
Suflé de peixe 116
Tainha cozida 117

VI. Carnes, Enchidos e Vísceras

Aba de vitela brava com grão e lombarda 119
Assaduras 119
Bife do acém 119
Bifes de lebre 120
Bochechas de rês brava 120

Borrachos fritos 120
Borrego assado e caldo 120
Borrego no tacho 121
Bucho à Moda do Couço 121
Bucho com arroz 121
Bucho recheado 122
Cabra guisada I 122
Cabra guisada II 122
Cabra-velha 123
Cabrito assado no forno I 123
Cabrito assado no forno II 123
Cabrito frito 123
Cachola I 124
Cachola II 124
Cachola III 124
Caldeirada de charneca 124
Carne assada na brasa 125
Carne da matança 125
Carne de boi frita 125
Carne de carneiro no tacho 126
Carne de vaca assada no forno 126
Carne de vaca guisada (jarda) com grão 126
Carne frita 127
Carneiro assado na água à moda de Almeirim 127
Carnes para enchidos 127
Chispe cozido 127
Chouriço de sangue 128
Chouriços 128
Cobra assada 128
Coelho assado na lareira 128
Coelho assado no forno 129
Coelho bravo de cebolada 129
Coelho bravo estufado (da salgadeira) 129
Coelho com castanhas 129
Coelho com ervilhas 130
Coelho com toucinho ou torresmos 130
Coelho de rechichiu 130
Coelho estufado à caçador 131
Coelho guisado com batatas 131
Coelho guisado com ervilhas 132
Coelho vilão 132
Cordeiro assado na brasa 132
Cozido à portuguesa I 132
Cozido à portuguesa II 133
Cozido de couves com carnes 133
Cozido de grão 133
Cozido fingido 133
Dobrada com feijão branco 134
Dobrada de novilha brava com feijão branco 134
Empadão de carne 134
Ensopado de borrego 135
Ensopado de carneiro 135
Ensopado de touro bravo 135
Faisão estufado 136
Farinheira 136
Farinheira de sangue 136
Farinheira vermelha 137
Farinheira vermelha assada no borralho 137
Febras de porco 137
Fígado 137
Fígado abafado 138
Fígado de porco grelhado 138
Fígado grelhado 138
Frango assado no forno 139
Frango corado na frigideira 139
Frango frito I 139
Frango frito II 139
Franguinho assado na brasa 140

Fressura de carneiro 140
Frigirada 140
Furjoca I 140
Furjoca II 141
Galinha assada com arroz de forno 141
Galinha corada I 141
Galinha corada II 142
Galinha corada assada em forno de pão 142
Galinha cozida 142
Galinha cozida com arroz e massa 142
Galinha de cabidela 143
Galinhola assada 143
Galinhola de água frita 144
Galo cozido com grão e massa 144
Iscas de fígado 144
Iscas de fígado de vitela 145
Lebre guisada 145
Lebre guisada com arroz de feijoca 145
Linguiça 146
Lombo de porco assado I 146
Lombo de porco assado II 146
Lombo de porco assado III 146
Magusto ou cacholada 147
Mão de vaca 147
Mão de vaca com grão 147
Miolos com ovos 148
Misturada de carne 148
Morcela de arroz I 148
Morcela de arroz II 148
Morcelas 149
Nacos de rês brava em vinho 149
Nacos de vitela brava com carqueja 149
Pardais de telhado fritos 150
Passarinhos 150
Pato-bravo guisado com batatas 150
Perdiz estufada I 150
Perdiz estufada II 151
Perdizes assadas na brasa 151
Perna Fria 151
Pernas de coelho assadas no forno 151
Peru assado I 152
Peru assado II 152
Peru assado no forno com e sem recheio 152
Rabo de Boi Bravo Estufado 153
Sangue Coalhado 153
Sangue cozido 153
Tordos 154
Toucinho frito 154
Tripas cozidas de porco 154
Tripas de carneiro e de porco 154
VII. Bolos e Doces 155
Argolas 155
Arrobe I 155
Arrobe II 155
Arroz doce I 156
Arroz doce II 156
Arroz doce III 156
Arroz doce IV 156
Arroz doce V 157
Arroz doce VI 157
Arroz doce VII 157
Arroz doce VIII 158
Arroz doce IX 158
Arroz doce X 158
Arroz doce XI 159
Arroz doce XII 159
Arroz-doce XIII 159
Arroz-doce branco com canela 159

Arroz doce com amêndoa 160
Azevias com doce de abóbora e amêndoa 160
Beilhoses I 160
Beilhoses II 161
Beilhoses com abóbora 161
Biscoitos 161
Bolachas galega 162
Bolinhos brancos da Glória 162
Bolinhos de banha 162
Bolinhos de limão 162
Bolinhos de manteiga 163
Bolinhos de Santo António I 163
Bolinhos de Santo António II 163
Bolo branco 163
Bolo de banha 164
Bolo de borralho 164
Bolo de centeio 164
Bolo de gemas 165
Bolo de laranja 165
Bolo de massa lêveda 165
Bolo de mel 165
Bolo de noiva ou ferradura 166
Bolo de pão 166
Bolos brancos 166
Bolos de erva-doce 167
Bolos de papelinho 167
Bolos de pinhão 167
Broas de mel 167
Broas de pão de milho 168
Caspeada 168
Castanhas piladas com feijão branco 168
Cavacas 168
Coscorões 169
Crespos ou arrepiados de amêndoa 169
Doce de abóbora menina 169
Doce de melão 170
Doce de tomate 170
Esquecidos I 170
Esquecidos II 170
Farófias 171
Fatias constipadas 171
Fatias paridas I 171
Fatias paridas II 172
Fatias paridas III 172
Ferraduras 172
Filhós 172
Filhós de joelho 173
Filhoses I 173
Filhoses II 174
Fritos de cenoura 174
Fritos de tripas de galinha 174
Fritos enrolados 174
Geleia de marmelo 175
Lagartos I 175
Lagartos II 175
Maçãs assadas em tacho de cobre 176
Marmelos assados no forno 176
Pão-de-ló I 176
Pão-de-ló II 176
Pinhoadas 177
Pípias de azeite em folha de couve 177
Pudim caseiro 177
Pudim de chocolate 177
Quadradinhos de Alpiarça I 178
Quadradinhos de Alpiarça II 178
Rabanadas com calda 178
Roscas 178
Roscas de azeite I 179

Roscas de azeite II 179
Rosetas 179
Sonhos 179
Sonhos de abóbora-menina 180
Torta de espécie 180
Torta de limão 180
Torta de tomate 181
Torta doce 181
VIII. Diversos 182
Azeitonas adoçadas 182
Azeitonas retalhadas 182
Banha vermelha 182
Contra a gripe I 183
Contra a gripe II 183
Cura de presunto I 183
Cura de presunto II 183
Gemada I 184
Gemada II 184
Ginjinha com elas I 184
Ginjinha com elas II 184
Licor de ginjas I 185
Licor de ginjas II 185
Maneira de conservação do sável fresco de um dia para o outro 185
Manteiga 185
Manteiga de porco 186
Modo de conservar a carne de borrego 186
Omelete de espargos 186
Ovos batidos com salsa e chouriço 186
Ovos cozidos com batatas 187
Ovos mexidos 187
Passas de figo 187
Pastelão 187
Preparação de azeitonas 188
Pevides torradas 188
Queijo de ovelha 188
Queijo de vaca 188
Refogado de folhas de cebola 189
Rissóis 189
Sangue Coalhado 189
Sangue cozido 189
Tremoços I 190
Tremoços II 190
Tremoços doces 190
Uvas de pendura 190
Adiafa 192
Ovelha guisada 195
Glossário 196

Receituário

As receitas ora apresentadas de um modo geral deleitam todos os amigos ou apaixonados pela comida, de todos os matizes e matrizes...desde que bem confeccionada. No entanto, é provável lerem preparos culinários, os quais por variadíssimas razões e causas (ambientais, de escrúpulo, de gosto, de herança cultural ou religiosa) podem provocar rejeição, mas, como ensinam autores clássicos em matérias de gosto nada está escrito.

Este receituário de forma eloquente e lapidar dá grande importância à denominada cozinha popular de índole rural primeiramente e urbana, sem esquecer a cozinha histórica dentro do círculo das oralidades, ainda suculentas representações da cozinha burguesa e até de vínculo da alta cozinha estrangeira, veja-se a receita de galinholas.

A esmagadora maioria das receitas é de travejamento matriarcal, a cozinha varonil está esparsamente representada por culpa dos homens mais interessados na mastigação de refeições ligeiras a que chamam petiscos e as elaboradas pelas argutas Mulheres desde que o Homem aprendeu a criar e a dominar o fogo.





1. Sopas, Caldos e Papas

Atabefe

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Sousa Matos

Ingredientes: Soro de queijo, leite e pão.

Modo de fazer: Vaza-se o soro do queijo para um tacho e põe-se a ferver mexendo sempre. Adiciona-se uma pinga de leite para ficar mais grosso e fazer mais borregas. Deixa-se arrefecer e quando enrijecer retiram-se as borregas com uma escumadeira. Deitam-se numa tigela funda sobre pão migado, amaciam o pão e comem-se com uma colher.

Caldinho para meninos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Água, azeite, couve, feijão, pão, grãos de sal.

Modo de fazer: Coze-se o feijão. Migam-se as couves miudinhas. Quando o feijão está cozido adicionam-se as couves regadas com uma pinga de azeite. Fica a apurar. Numa tigela põem-se bocadinhos de pão, vaza-se o caldinho por cima e serve-se.

Caldo de carne

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Manuela do Rosário Correia

Ingredientes: Ossos-de-porco, chouriço, farinheira, couves, batatas, massa cortada, azeite, água e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água cozem-se os ossos do porco e os enchidos. Retiram-se as carnes, acrescenta-se água e cozem as couves, as batatas e a massa. Ao levantar fervura rega-se com um fio de azeite. Come-se o caldo acompanhado com as carnes.

Caldo de farinha

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Farinha, água e azeite.

Modo de fazer: Num tachinho deita-se um pouco de água, um fio de azeite e a farinha. Leva-se ao lume, mexe-se e deixa-se ferver. Come-se à colher.

Caldo de farinha torrada (para meninos)

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Farinha de trigo, água e manteiga.

Modo de fazer: Torra-se a farinha no forno, põe-se água ao lume, mal a água comece a ferver juntam-se umas colheres de farinha e um bocadinho de manteiga. Mexe-se, vai-se mexendo até a farinha ficar cozida de modo a ficar em forma de caldo não muito grosso. Serve-se.

Caldo verde

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Palmira da Silva Rosa

Ingredientes: Couves, batatas, alho, azeite, cebola, uma folha de louro e sal.

Modo de fazer: Migam-se as couves, lavam-se em várias águas e escaldam-se. Numa panela com água e sal cozem-se batatas descascadas e uma cebola cortada aos bocados. Ao ficarem cozidas passam-se as batatas e a cebola por um passe-vite para dentro da água onde cozeram. Ferve um bocadinho e juntam-se as couves. Deixa-se cozer, rectifica-se o sal, e vaza-se o caldo para um prato fundo onde se adiciona o dente de alho cortado e um fio de azeite. Tapa-se, espera-se um pouco e serve-se.

Canja de borracho

Receita cedida pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Borrachos, água, arroz, azeite, cebola, toucinho da salgadeira e sal.

Modo de fazer: Depenam-se os borrachos, estripam-se e lavam-se com sal, a fim de tirar o preto. Para uma panela com água corta-se uma cebola, bocadinhos de toucinho da salgadeira e os borrachos. Deixam-se cozer, quando estão cozidos adicionam-se os baguinhos de arroz e espera-se até ficarem cozidos.

Canja de galinha I

Receita cedida pela Senhora Dona Olívia Rosa Morais Correia

Ingredientes: Água, arroz, galo ou galinha, linguiça e toucinho.

Modo de fazer: Coze-se a galinha na companhia da linguiça e do toucinho. Depois da cozedura retiram-se as carnes e mete-se o arroz. Coze o arroz e serve-se.

Canja de galinha II

Receita cedida pela Senhora Dona Albertina Maia Rosa

Ingredientes: Galinha, água, arroz ou massa, cebola, hortelã e sal.

Modo de fazer: Coze-se a galinha com uma cebola e água temperada de sal. Ao a galinha estar cozida retira-se, junta-se o arroz ou a massa e coze. Na altura de a canja ser servida acresce um raminho de hortelã para dar gosto.

Canja de galinha III

Receita cedida pela Senhora Dona Maria da Conceição Nuno Marques

Ingredientes: Uma galinha, chouriço, arroz ou massa, hortelã, sal e água.

Modo de fazer: Numa panela com água e temperada de sal põe-se a galinha a cozer. Depois de cozida retira-se da água onde cozeu e junta-se o arroz ou massa e o chouriço para cozer. A seguir afasta-se do lume e acresce-se um raminho de hortelã. Serve-se.

Canja de galinha e assada no forno

Receita cedia pela Senhora Dona Maria Cecília Assunção Francisco

Ingredientes: Galinha, água, chouriço, cebola, massa pevide, alho, pimentão-doce, toucinho, vinho branco, salsa, sal e margarina e arroz.

Modo de fazer: Coze-se a galinha em água e sal. Depois de cozida retira-se. Aproveita-se uma parte da água da cozedura e faz-se a canja com os miúdos da galinha, chouriço, toucinho, cebola e a massa pevide. Deixa-se cozer até ficar pronta. Num tabuleiro põe-se a galinha e barra-se com uma pasta concebida com muito alho, pimentão-doce, vinho branco, margarina e salsa. Vai ao forno a corar. Na água restante coze-se o arroz, depois de cozido escorre-se bem e espalha-se numa assadeira, decora-se com rodelas de chouriço e vai ao forno.

Canja de galinha velha

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: Água, galinha, arroz, sal e salsa.

Modo de fazer: Põe-se uma panela ao lume com água, sal e salsa e nela coze a galinha. Uma vez cozida retira-se a galinha da panela e nessa água coze-se o arroz. Se houver precisão acrescenta-se a água e os miúdos da galinha previamente cortados. Prova-se de sal e aguarda-se que o arroz e os miúdos cozam.

Canja de galinhola

Receita lembrada pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Água, galinholas, arroz ou massa, nabiças e sal.

Modo de fazer: Depena-se e amanha-se a galinhola e coze-se numa panela com água e sal. Depois de cozida retira-se. Nessa água cozem-se as nabiças esfarrapadas com massa ou grãos de arroz. Verifica-se o sal. Serve-se.

Canja de miúdos de peru

Receita cedida pela Senhora Dona Matilde Lopes Fernandes

Ingredientes: Água, miúdos de peru, arroz, chouriço, toucinho curado e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água e sal põem-se a cozer os miúdos, rodelas de chouriço e bocados de toucinho curado. Ao os miúdos estarem quase cozidos adiciona-se o arroz a gosto. Deixa-se cozer. Ao estar tudo cozido serve-se.

Canja de pombo

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Pombos, água, cebola, massa e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água e cebola, temperada de sal, põe-se os pombos a cozer. Ao estarem quase cozidos juntam-se as massinhas. Deixa-se cozer o preparo. Cozidos retiram-se os pombos, desfiam-se e voltam para o caldo. Apura-se e serve-se.

Chá de folha de laranjeira com bolachas

Receita cedida pela Senhora Dona Noémia Maria Cotrim

Ingredientes: Água, folhas de laranjeira, bolachas e manteiga de porco (banha).

Modo de fazer: Aquece-se a água, metem-se as folhas de laranjeira e ficam de infusão. Num prato esmagam-se as bolachas, adiciona-se água do chá e faz-se uma papa, junta-se um bocadinho de manteiga e mexe-se.
Nota: Este chá e a papa era remédio para acalmar as crianças.

Lapardana

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Costa

Ingredientes: Água, batatas, pão, alho, azeite, ovos e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas cortadas aos bocados em água e sal. Depois cozidas junta-se o pão cortado em fatias. Deixa-se ferver um pouco. Escorre-se o caldo e acrescenta-se um pouco de azeite, o alho picado e os ovos previamente batidos. Mexe-se tudo muito bem até o preparado ficar pronto. Tira-se do lume e serve-se com entrecosto frito ou bacalhau.

Magusto

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Água, azeite, dentes de alho, couve, pão de milho, batata, e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as couves, depois de cortadas à mão e as batatas cortadas aos bocadinhos. Corta-se o pão de milho em fatias muito finas. Num tacho deita-se azeite e os dentes de alho a fritar. Retiram-se depois de frios. Adiciona-se a água e juntam-se as fatias de pão que vão ao lume para ferverem e desfazer o pão com uma colher de pau. Adicionam-se as couves e as batatas misturando tudo muito bem e fervendo um bocado. Serve-se na companhia de bacalhau assado ou sardinhas assadas. Ao tempo, as sardinhas vinham de Matosinhos escarchadas.

Magusto com pão de milho e trigo

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: Pão de milho com um bocadinho de centeio, pão de trigo, couve-galega, batatas, água, alho, azeite, azeitonas e sal.

Modo de fazer: Corta-se o pão em fatias finas. Corta-se a couve-galega, esfrega-se e soca-se, a fim de cozer mais depressa. Cortam-se as batatas descascadas às rodelas. As couves e as batatas vão a cozer em água e sal. Uma vez cozidas acrescentam-se as fatias de pão, as azeitonas, alho e azeite. Mistura-se tudo muito bem misturado. Acompanha sardinha assada.

Magusto de mostarda

Receita lembrada pela Senhora Dona Délia Cristina Silva Joaquim

Ingredientes: Mostarda, batatas, alho, pão de milho, e toucinho.

Modo de fazer: Lavam-se, esfarrapam-se e cozem-se em água e sal as folhas da mostarda. À parte faz-se o mesmo às batatas. Derrete-se o toucinho com muito alho. Esmaga-se o pão de milho em água. Esmagam-se as batatas e misturam-se com o pão de milho e as folhas de mostarda. Com essa mistura faz-se uma bola com uma cova no centro para receber a gordura do toucinho. A bola, a seguir, vai apurar em lume brando. Acompanha com petingas ou entrecosto.

Magusto de saramagos

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Saramagos, batatas, pão de trigo, dentes de alho, azeite, um ovo e grãos de sal.

Modo de fazer: Numa panela com água e um fio de azeite põem-se as batatas cortadas aos quartos e os saramagos cortados fininhos como se fosse para o caldo verde. Após as batatas e os saramagos ganharem cozedura retira-se uma porção da água que se guarda e na qual se embebe o pão. Espreme-se. Ao pão espremido acrescenta-se três dentes de alho bem picados, bate-se o ovo bem batido e junta-se-lhe, misturando-se com as batatas e os saramagos. Mexe-se tudo bem mexido, acrescenta-se outro fio de azeite e serve-se.

Puré de favas

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Favas, arroz, azeite, raminho de coentros, água e sal.

Modo de fazer: Descascam-se, lavam-se e retira-se os olhos negros às favas, deitam-se num tacho a cozer em água, com o raminho de coentros e folha de alho e sal. Deixam-se coze e a seguir à cozedura retiram-se passam-se pelo passe-vite e acrescenta-se um pouco de água, temperam-se com azeite e sal, junta-se um pouco de arroz e deixa-se cozer.

Puré de nabiças

Receita cedida pela Senhora Dona Assunção da Graça Lameiras

Ingredientes: Água, azeite, batatas, cebola, cenoura, nabiças e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas, a cebola e a cenoura. Depois de cozidas esmagam-se e passam-se pelo passador. Depois do preparo ficar esmagado, volta para a panela, acrescenta-se alguma água e adicionam-se as nabiças e a cebola. Depois de tudo cozido tempera-se de sal e azeite.

Sopa da avó

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Nabinhos, arroz, azeite, bacalhau, cebola, sal.

Modo de fazer: Numa panela ou tacho, se for de barro tanto melhor, coloca-se água que se ache necessária, quando levantar fervura junta-se os nabinhos, o arroz, o bacalhau, uma cebola pequenina, sal e azeite. Deixa-se cozer de forma a o arroz não ficar muito cozido e tenha caldo. Serve-se numa saladeira de barro.

Sopa da horta

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Teresa

Ingredientes: Água, alho, batatas, cebola, couves, feijão e uma pitada de sal.

Modo de fazer: O feijão fica de molho de um dia para o outro. No dia seguinte coloca-se uma panela ao lume com água ao lume e dentro o feijão, as couves ripadas, as batatas cortadas aos bocados, o dente de alho, a cebola cortada às rodelas e coze. Verifica-se, tempera-se de sal e no fim põe-se um fio de azeite.

Sopa da Panela

Receita cedida pelo Senhor Rui Soares Lopes

Ingredientes: Água, carne de vaca, frango, toucinho, chouriço de carne, uma cebola, hortelã, pão duro, sal e um ramo de salsa.

Modo de fazer: Numa panela com água coloca-se a carne de vaca, o frango, o toucinho, o chouriço, e a cebola. Tempera-se com os grãos de sal e a salsa. Leva-se ao lume e deixa-se cozer. Para uma terrina ou sopeira corta-se o pão em fatias finas e por cima espalham-se bocadinhos de hortelã. Retiram-se da panela as carnes, a cebola e a salsa, cortam-se as carnes em bocados miúdos, põem-se em cima do pão, vaza-se o caldo, aguardam-se uns minutos e serve-se.

Sopa da pedra

Receita cedida pela Senhora Dona Matilde Lopes Fernandes

Ingredientes: Feijão catarino, focinho e queixadas de porco, chouriço de carne, farinheira, e toucinho da barriga, batatas, cebola, coentros, uma folha de louro, água e sal.

Modo de fazer: O feijão fica de molho de um dia para o outro. Coze-se o feijão em água e sal. Guarda-se. As carnes salgadas lavam-se bem lavadas e põem-se a cozer. As farinheiras e as morcelas cozem-se à parte. Aproveita-se a água de cozer as carnes. Descascam-se as batatas, cortam-se aos quadrados miudinhos e cozem na água das carnes, ao ficarem quase cozidas recebem as carnes, uma cebola e um ramo de coentros. Deixa-se ferver, ao a cebola ficar cozida retira-se e o mesmo se faz aos coentros. Rectificam-se os temperos. Corta-se o chouriço aos bocadinhos, assim como a farinheira e a morcela que cozeram à parte e juntam-se à sopa.

Sopa de abóbora e feijão

Receita cedida pelo Senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: Água, abóbora, feijão, toucinho e sal.

Modo de fazer: Para uma panela com água deitam-se pedaços lavados de abóbora, o feijão, o toucinho e sal. Deixa-se cozer e come-se.

Sopa de acelgas com grão

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucília V. C. Marques

Ingredientes: Acelgas, grão-de-bico, água, azeite, cebola e sal.

Modo de fazer: De véspera demolha-se o grão. Coze-se o grão em água e sal, quando está cozido juntam-se as acelgas, tempera-se com um fio de azeite de deixa-se apurar.

Sopa de bacalhau I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes F. A. Ribeiro

Ingredientes: Bacalhau, massa, pão e água.

Modo de fazer: Coze-se o bacalhau. Retira-se e nessa água coze a massa. Para uma tigela corta-se o pão às fatias e escalda-se com água de cozer o bacalhau e a massa.
Nota: Sopa para pessoas idosas.

Sopa de bacalhau II

Receita cedida pela Senhora Dona Albertina Maia Rosa

Ingredientes: Bacalhau, água, alho, azeite, cebola, coentros, salsa, pão duro e sal.

Modo de fazer: Demolha-se o bacalhau e coze numa panela com água, cebola picada, azeite e salsa. Depois de cozido coloca-se o bacalhau numa travessa. Para uma terrina corta-se o pão em fatias esfregadas com um dente de alho e salpicadas de coentros, e deita-se o caldo onde cozeu o bacalhau sobre as fatias de pão. Come-se o caldo com o bacalhau.

Sopa de bacalhau III

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Costa

Ingredientes: Bacalhau, água, batatas, malagueta, pimento e tomate.

Modo de fazer: Numa panela com água põe-se a cebola cortada às rodelas, o tomate aos bocados, o pimento às tiras, a malagueta e as batatas aos bocados. Assim que a batata estiver cozida junta-se o bacalhau até levantar fervura. Fica a apurar.

Sopa de barbo

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: Barbos, água, alho, azeite, batatas, cebolas, hortelã da ribeira, malagueta, orégãos, pão, poejos, ramo de salsa, tomates, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Amanham-se, cortam-se às postas e temperam-se os barbos de sal. Para um tacho deita-se azeite, corta-se a cebola às rodelas, dois ou três dentes de alho e muito tomate bem maduro, sem pevides e sem pele e junta-se uma pinga de vinho branco. Refoga-se, faz-se a moira. A uma parte do refogado junta-se água a ferver e cozem-se as batatas e o peixe. Para uma travessa funda cortam-se bocados de pão, vaza-se a moira e tempera-se com malagueta. As batatas e o peixe servem-se à parte.

Sopa de barbos

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa Neves Batista Gonçalves

Ingredientes: Barbos, água, pão, alho, batatas, cebola, colorau, louro e sal.

Modo de fazer: Amanham-se e cortam-se às postas os barbos. Faz-se o refogado com azeite, alho picado, cebola picada, colorau, louro tomate desprovido de pele e grainhas. Refogado feito juntam-se as batatas cortadas às rodelas, as postas do peixe, água, sal e vai ao lume. À parte cortam-se fatias de pão para outro tacho e quando o preparo estiver cozido vaza-se por cima do pão.
Nota: O tacho ia à mesa e repartia-se por tigelas.

Sopa de batata com fataça

Receita lembrada pela Senhora Dona Aurélia Gonçalves Pereira

Ingredientes: Batatas, fataça, água, alho. azeite, cebola, louro, pão, tomate e sal.

Modo de fazer: Num tacho faz-se um refogado com azeite, alho picado, cebola picada, tomate sem pele e grainhas e uma folha de louro. Assim que o refogado estiver feito acrescenta-se água e as batatas cortadas às rodelas. Quando as batatas estiverem a meio da cozedura junta-se a fataça e deixa-se ultimar a cozedura. Nas tigelas individuais cada qual colocava bocados de pão e por cima caldo, batatas e um bocadinho de fataça.

Sopa de batatas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Batatas, alho, azeite, cebola, pão, ovos e sal.

Modo de fazer: Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas às rodelas e numa panela com água põem-se a cozer, acrescidas de uma cebola, alho picado e um fio de azeite. Após a cozedura, numa sopeira fazem-se sopas de pão e vaza-se o caldo com as batatas por cima das sopas. Juntam-se os ovos partidos sobre o preparado.

Sopa de batatas refogadas

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Genoveva Luís

Ingredientes: Água, batatas, toucinho, chouriço, negro, pão e sal.

Modo de fazer: Corta-se o toucinho às lascas e põe-se num tacho e fazem-se torresmos. Depois retiram-se e ficam a secar. Na gordura dos torresmos colocam-se rodelas de chouriço e de negro, as batatas às rodelas fininhas e um bocado de água. Deixa-se cozer. Para uma saladeira ou taça grande cortam-se fatias de pão caseiro. Logo que as batatas estejam cozidas vaza-se o preparado sobre as fatias de pão.

Sopa de beldroegas com queijo

Receita lembrada pela Senhora Dona Délia Cristina Silva Joaquim

Ingredientes: Beldroegas, batatas, ovos, queijo fresco, azeite, dentes de alho, água, colorau, louro, pão duro e sal.

Modo de fazer: Escolhem-se, lavam-se e escaldam-se as beldroegas. Numa panela põe-se azeite e dentes de alho esmagados e ficam a fritar. Acrescentam-se as beldroegas, o colorau, a folha de louro, grão de sal e deixa-se refogar levemente. Deitam-se as batatas cortadas às rodelas para a panela e adiciona-se água. As batatas ficam a cozer. Quando estiverem partem-se os ovos e escalfam-se. Cozem-se os queijos cortados às fatias. Depois de tudo cozido retiram-se os ovos e o queijo. Cortam-se fatias de pão para uma terrina ou prato e verte-se o caldo com as beldroegas sobre as fatias de pão.

Sopa de cardos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Cardos, chouriça, toucinho, arroz e uma pitada de sal.

Modo de fazer: Retiram-se os picos aos cardos, lavam-se os talos e migam-se como se fosse caldo verde. Vão a cozer com o chouriço e o toucinho, mais uns baguinhos de arroz. Após tudo cozido cortam-se as carnes e come-se.

Sopa de cardos ou sopa de espargos

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro de Sousa Santos

Ingredientes: Cardos ou espargos, água, carne de porco, carne de vaca quando se podia, cebola picada, batatas às rodelas ou quadradinhos, chouriço preto, massa grossa e toucinho.

Modo de fazer: Põe-se uma panela ao lume com todos os ingredientes, menos os cardos ou espargos e a massa. Ao tudo estar cozido juntam-se os cardos e a massa e cozem.

Sopa de carne I

Receita cedida pela Senhora Dona Sofia Frederico da Costa Salema

Ingredientes: Carne de vaca, massa e sal.

Modo de fazer: Coze-se a carne em água e sal. Depois de cozida retira-se a carne e nesse caldo coze-se a massa.
Nota: Não se faziam sopas de pão.

Sopa de carne II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Chouriço, toucinho, chispe, feijão-verde e batatas.

Modo de fazer: Numa panela com água põe-se a cozer as carnes. Uma vez cozidas retiram-se. Na mesma água cozem-se as batatas cortadas e o feijão-verde partido à mão. Deixa-se cozer e serve-se. Há quem junte sopas de pão.

Sopa de carne de vaca com hortaliça

Receita cedida pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Carne de vaca, água, batatas, cebola, hortaliças, macarrão, chouriço preto, linguiça, farinheira cozida à parte e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as carnes em água e sal. Depois de cozidas retiram-se. Nessa água cozem as batatas partidas aos quadrados e as hortaliças. Ao estarem quase cozidas acrescenta-se o macarrão e fica a cozer. À parte faz-se o mesmo à farinheira. Serve-se com as carnes cotadas aos bocados.

Sopa de Domingo

Receita cedida pela Senhora Dona Ivone Silva Ferreira

Ingredientes: Uma quarta de carne de vaca, um bocadinho de chouriço, um bocadinho de toucinho, água, azeite, batatas, ervilhas, folhas de nabiça, massa de meada e sal.

Modo de fazer: Numa panela de água colocada ao lume deita-se a quarta de carne, o chouriço, o toucinho, duas batatas e vai tudo a cozer com um bocadinho de azeite. Ao estarem cozidas as batatas, retira-se a panela do lume e com ajuda de um garfo esborracham-se as mesmas. A panela volta ao lume e recebe as ervilhas, as folhas de nabiça e a massa de meada e deixa-se cozer. Verifica-se o sal.

Sopa de favas I

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Favas, água, alho, azeite, batatas, ramo de alho fresco, ramo de coentros, massinha a gosto.

Modo de fazer: Descascam-se e tira-se-lhes a pele às favas, pondo-se a cozer numa panela com água, sal, coentros, uma batatinha e um fio de azeite. Depois de cozidas retira-se uma parte das favas e trituram-se. Depois de trituradas voltam para a panela, picam-se e juntam-se coentros, deixa-se levantar fervura e a sopa está pronta.
Nota: Quem quiser adiciona massinhas e deixa cozer.

Sopa de favas II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Fernanda Martins Godinho

Ingredientes: Favas, água, arroz, nabiças, azeite e sal.

Modo de fazer: Descascam-se as favas e põem-se a cozer numa panela ao lume com água e sal. Deixam-se cozer bastante até ficarem quase desfeitas, juntam-se as nabiças e uns baguinhos de arroz. Deixa-se cozer, prova-se, verifica- -se o sal e tempera-se com um fio de azeite.

Sopa de favas ou ervilhas

Receita cedida pela Senhora Dona Graciosa Margarida Xarana Letra

Ingredientes: Favas ou ervilhas, batatas, alho, azeite, cebola e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas, a cebola e o alho com um bocadinho de azeite e água. Depois de tudo estar cozido esborracha-se com uma colher e um garfo fazendo o puré da sopa. Volta a pôr-se ao lume, mais as favas ou ervilhas até estas cozerem. Tempera-se com uma pitada de sal e come-se.

Sopa de feijão

Receita cedida pela Senhora Dona Sofia Frederico da Costa Salema

Ingredientes: Carne, feijão, água, pão e sal.

Modo de fazer: Põe-se o feijão de molho e depois coze-se numa panela com água e sal, assim como a carne. Para uma saladeira miga-se o pão. Retira-se o feijão e a carne da panela após a cozedura, despeja-se o caldo sobre o pão, por cima o feijão e bocadinhos de carne.

Sopa de feijão ou à lavrador

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Feijão, cebola, orelha ou cabeça de porco, chispe, carne de vaca, carneiro ou galinha velha, chouriça, farinheira, folha de louro, morcela, ossos, sal, couve lombarda ou tronchuda, batatas e massa (esparguete).

Modo de fazer: Coze-se o feijão com uma cebola, a folha de louro, o chispe, a orelha, os ossos, a morcela, a chouriça, a farinheira, a carne de vaca, de carneiro ou galinha. No fim das carnes cozidas retiram-se cortam-se aos bocados e reservam-se tapadas para não arrefecerem. Junta-se ao feijão a couve lombarda ou tronchuda, batatas e cenouras. Quando os legumes estiverem cozidos junta-se um pouco de massa (esparguete), rectificam-se os temperos, juntam-se as carnes e serve-se.
Nota: As carnes devem estar no sal pelo menos 24 horas.

Sopa de feijão vermelho com massa meada

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Palmira Fernandes da Silva Rosa

Ingredientes: Feijão, massa meada, água, alho, cebola, toucinho e sal.

Modo de fazer: Põe-se o feijão vermelho de molho durante algumas horas. Coze-se o feijão, o alho cortado, a cebola, a folha de louro e o sal. Junta-se um bocadinho de toucinho e quando feijão está quase cozido junta-se a massa. Coze em lume brando.

Sopa de feijão-verde I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Celeste Matitas

Ingredientes: Feijão-verde, água, batata, cebola, massa fina, ramo de segurelha, tomate e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água cozem-se as batatas, a cebola e tomate. Deixam- -se cozer bem e depois esmagam-se para ficar um puré. O puré volta ao lume, adiciona-se o feijão cortado aos bocados, o ramo de segurelha, a massa fina e se quisermos batatas cotadas a miúdo. Coze, tempera-se com sal e serve-se.

Sopa de feijão-verde II

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Feijão-verde, batatas, cenouras, hortelã, vinagre ou um ramo de segurelha, chispe, orelha de porco, ossos, toucinho e enchidos.

Modo de fazer: Coze-se as carnes, quando estiverem cozidas junta-se o feijão- -verde cortado aos bocados, as batatas às rodelas e as cenouras aos bocadinhos. Deixa-se cozer bem. No fim junta-se um ramo de hortelã, umas gotas de vinagre ou um ramo de segurelha.

Sopa de grão I

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria da Conceição Nuno Marques

Ingredientes: Grão-de-bico, chouriça, massa, colorau, cebola, sal e azeite.

Modo de fazer: Põe-se o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. Coloca-se uma panela com água ao lume e quando água estiver a ferver junta-se a cebolinha e um fio de azeite. Ferve um pouco, acrescenta-se o grão-de-bico e o chouriço. Na altura de o grão estar praticamente cozido adiciona-se a massa e fica a cozer.

Sopa de grão II

Receita cedida pela Senhora Dona Assunção da Graça Lameiras

Ingredientes: Grão-de-bico, batatas, uma cebola, uma cenoura, nabiças, azeite e sal.

Modo de fazer: Coloca-se uma panela com água ao lume e cozem-se as batatas descascadas. Uma vez cozidas retiram-se da panela, esmagam-se a passam-se por um passador. O puré volta para a panela. Junta-se a cebola e a cenoura cortadas aos bocados, o grão já cozido à parte e as nabiças esfarrapadas. Deixa-se cozer e tempera-se de azeite e sal.

Sopa de grão com carne de vaca

Receita cedida pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Água, grão-de-bico, carne de vaca, couve lombarda, massa de cotovelinho, pão e hortelã.

Modo de fazer: O grão fica de molho e depois coze-se com a carne. Concluída a cozedura junta-se a massa e as couves. Deixa-se cozer, tempera-se de sal e azeite. Para uma tigela funda cortam-se fatias de pão e despeja-se a sopa por cima. Enfeita com o ramo de hortelã.

Sopa de grelos de inechas

Receita cedida pelo Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Grelos de inechas, água, arroz, banha, batatas e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água põe-se as batatas cortadas aos bocadinhos pequenos, os grelos migados, uns baguinhos de arroz, banha e sal. Deixa-se cozer.

Sopa de hortaliça I

Receita lembrada pela Senhora Dona Deolinda Maria Gonçalves

Ingredientes: Abóbora, água, azeite, batata (quando tinha), beldroegas, cebola, couve de covão e sal.

Modo de fazer: Para uma panela com água cortam-se bocados pequenos de abóbora, batatas, cebola, ripam-se as couves e as beldroegas, tempera-se sal e um fio de azeite e põe-se ao lume a cozer.

Sopa de hortaliça II

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Água, carne de vaca, repolho ou nabiças, chouriço, chispe, farinheira, linguiça, toucinho e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água cozem as carnes, os enchidos e o repolho ou as nabiças. Retiram-se as carnes e serve-se o caldo.

Sopa de mechugas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Elisa Zibreira

Ingredientes: Água, couve, farinha de milho, feijão, uma folha de louro, e um dente de alho.

Modo de fazer: Num tacho com água põe-se a cozer o feijão. Estando o feijão cozido junta-se a couve ripada aos bocados e o louro. Acresce um pouco de água e a farinha. A mistura fica a cozer e deixa-se apurar.

Sopa de molho de toucinho

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita R. L. Palmar

Ingredientes: Toucinho, água, batatas e pão.

Modo de fazer: Põe-se uma panela ao lume e nela o toucinho a fazer torresmos. Noutra panela cozem-se as batatas descascadas, cortadas às rodelas. Na altura de as batatas estarem cozidas junta-se a gordura dos torresmos ao caldo das batatas. Cortam-se fatias finas de pão e põe-se no fundo de uma terrina ou tigela-sopeira. Despeja-se o preparado do caldo para cima das fatias de pão, a seguir as batatas e por fim os torresmos.

Sopa de nabos I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Água, nabos, feijão encarnado, couves, arroz ou massa, sal e azeite.

Modo de fazer: Põe-se uma panela com água ao lume e coze-se o feijão encarnado. Depois de cozido retira-se parte do feijão e passa-se pelo passe-vite, colocando-se de novo na panela onde cozeu. A panela volta ao lume e acrescentam-se os nabos descascados e picadinhos e as couves cortadas. Adiciona-se um bocadinho de massa ou arroz. Deixa-se cozer. Tempera-se de sal e um fio de azeite. Serve-se.

Sopa de nabos II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Água, nabos, feijão encarnado, couves, arroz ou massa e sal.

Modo de fazer: Coze-se o feijão encarnado. Depois de cozido passa-se uma porção pelo passe-vite, pondo-se de novo dentro mesma panela onde cozeu. Coloca-se a panela ao lume e juntam-se as couves cortadas e os nabos descascados e picadinhos. Adiciona-se um bocadinho de massa ou de arroz. Deixa-se cozer. Serve-se temperada de sal e um fio de azeite.

Sopa de nabos (nabiças)

Receita cedida pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Nabiças, água, arroz, azeite, batatas e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água põem-se a cozer as batatas temperadas com um fio de azeite. Ao as batatas estarem cozidas acrescentam-se as nabiças e uns bagos de arroz e uma pitada de sal. Deixa-se cozer. Serve-se.

Sopa de ossos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: Ossos, feijoca, couve, batata, arroz ou massa, água e sal.

Modo de fazer: Cozem-se os ossos em água e sal. À parte coze-se a feijoca em água e sal. Uma vez cozida a feijoca ia para a panela dos ossos, acrescentando--se couve migada e batatas partidas aos bocados. Deixa-se cozer, prova-se para ver se está bem de sal e volta ao lume com umas pontinhas de arroz ou massa. Depois de tudo cozido serve-se.

Sopa de ovos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Augusta V. Soares

Ingredientes: Ovos, pão, água, alho, azeite e sal.

Modo de fazer: Corta-se o pão aos bocados. Ao lume põe-se uma panela com bastante água, alho, azeite e sal. Deixa-se ferver a água, nessa altura junta-se o pão e de seguida os ovos de acordo com o número de pessoas, bem batidos. Mexe-se muito bem de forma a ficar uma sopa aguada.

Sopa de pão com grão

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Grão-de-bico, pão, alho, azeite, carne de vaca, chispe, orelha, chouriço preto, linguiça, couve portuguesa ou lombarda e nabo (quem tinha), pão cortado e sal.

Modo de fazer: O grão-de-bico fica de molho desde véspera. No dia seguinte o grão vai a cozer as carnes, o alho, azeite, cebola picada, A cozedura pronta, retiram-se as carnes e na mesma água cozem as hortaliças. Num alguidarinho põem-se fatias de pão cortadas fininhas, por cima delas despeja-se o caldo com o grão e as hortaliças, e finalmente as carnes cortadas.

Sopa de peixe

Receita cedida pelo Senhor José António Jerónimo

Ingredientes: Cabeças de: corvina, garoupa e maruca, água, azeite, batatas, cebolas, ervas aromáticas, massas de cotovelinho, ovos, piripiri, tomates e sal.

Modo de fazer: Faz-se um refogado com azeite, cebola cortada, ervas aromáticas, piripiri e o tomate cortado aos bocados. Deixa-se alourar a cebola e cozem-se as cabeças. Retiram-se as cabeças e põem-se as batatas e a massa de cotovelinho a cozer, estando quase completa a cozedura adicionam-se os partidos.

Sopa de puré de grão

Receita cedida pela Senhora Dona Vitalina da Conceição Sousa

Ingredientes: Grão-de-bico, água, massa, hortaliça e sal.

Modo de fazer: Demolha-se e coze-se o grão-de-bico. Passa-se o grão de forma ficar em puré e volta para a panela, acrescenta-se água se for preciso e junta-se a hortaliça e um bocadinho de massa. Tempera-se com sal. Coze e serve-se.
Nota: Acompanhava com peixe frito ou linguiça.

Sopa de sável

Receita cedida pela Senhora Dona Albertina Maia Rosa

Ingredientes: Sável, água, azeite, alho, cebola, louro, e pão de trigo, pimenta, sal e salsa.

Modo de fazer: Lava-se o peixe, amanha-se e recebe grãos de sal. Retiram-se os fígados, que são temperados com sal. Corta-se o peixe às postas. Num tacho faz-se um refogado com azeite, alho picado, cebola picada, louro, pimenta e salsa. Deixa-se alourar a cebola, junta-se água e quando levantar fervura introduzem-se as postas e o fígado do sável. Deixa-se cozer. Enquanto o peixe coze, para uma tigela grande deitam-se tiras de pão trigo. Logo que o peixe esteja cozido retira-se da panela, vaza-se a água de cozer o sável sobre o pão e abafa-se. Dispõem-se as postas do peixe sobre o pão e serve-se.

Sopa de soro de queijo

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Teresa

Ingredientes: Soro de queijo e pão.

Modo de fazer: Para um alguidar cortam-se fatias de pão e por cima derrama-se o soro de queijo. Come-se.

Sopa de Toucinho

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Siva

Ingredientes: Toucinho, água, colorau, feijão-verde e massa.

Modo de fazer: Corta-se o toucinho aos bocadinhos. Numa panela derrete-se o toucinho e fazem-se torresmos, acrescenta-se água, colorau e deixa-se ferver. Ao estar a ferver junta-se o feijão-verde e a massa.

Sopa do cozido

Receita cedida pela Senhora Dona Liliana Rita Silva Gabriel

Ingredientes: Água do cozido, esparguete, hortelã, grão-de-bico e farrapinhos de couve.

Modo de fazer: Aproveita a água do cozido, o grão-de-bico e os farrapos de couve. Nessa água coze o esparguete. Tudo cozido enfeita com folhas de hortelã.

Sopa grossa com mostarda

Receita cedida pela Senhora Cona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Mostarda, água, feijão, chouriço, toucinho massa e sal.

Modo de fazer: Coze-se o feijão na companhia do chouriço e do toucinho. Lava-se a mostarda, escolhem-se os olhinhos mais tenros e juntam-se ao feijão. Acrescenta-se água, a massa e volta ao lume para cozer.

Sopa salgueira

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Ovos, alho, azeite, coentros, uma folha de louro, pão cortados às fatias e grãos de sal.

Modo de fazer: Põe-se ao lume uma panela com água, sal, alho picado, um fio de azeite e uma folha de louro. Mal a água levante fervura partem-se os ovos e colocam-se na panela e deixam-se cozer. À parte cortam-se finas fatias de pão para uma terrina, coentros e vaza-se o caldo dos ovos. Serve-se.

Sopas de azeite

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Antónia da Mata Luís

Ingredientes: Água, azeite, feijão seco, hortaliça e sal.

Modo de fazer: Numa panela ao lume com água mete-se tudo de uma vez. Ferve até ficar pronta. Serve-se em tigelas ou pratos de sopa.
Nota: O feijão seco demolha-se previamente.

Sopas de bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Bacalhau, água, alho, azeite, cebola, batatas, coentros, pão, pimento vermelho e sal.

Modo de fazer: Para numa panela com água, ao lume, vão os bocados de bacalhau, as batatas cortadas às rodelas, a cebola cortada da mesma forma, o dente alho, o tomate e o pimento às rodelas. Põem-se ao lume a cozer. Ao longo da cozedura verifica-se a quantidade de água necessária para molhar as fatias de pão. No final da cozedura rega-se com o azeite e deixa-se ferver. Retira-se. De seguida tira-se o bacalhau da panela. Num tacho colocam-se fatias de pão, vaza-se o preparado existente na panela e acrescentam-se os pedaços de bacalhau e os coentros.

Sopas de bacalhau com torresmos

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Bacalhau, azeite, alho, batatas, cebola, coentros, linguiça, pão, pimento vermelho, tomate, toucinho entremeado, sal e vinagre.

Modo de fazer: Na frigideira fazem-se os torremos, fritando o toucinho entremeado e a linguiça cortada às rodelas. Numa panela com água põem-se a cozer as batatas cortadas aos bocados, a cebola às rodelas finas, o tomate aos bocados, o pimento às rodelas, o alho e o bacalhau. Ao estar tudo cozido acrescenta-se a gordura da fritura dos torremos. Numa terrina acamam-se fatias de pão. Da panela retiram-se os pedaços de bacalhau e colocam-se de lado. Vaza-se o preparado que está na panela, ensopando as fatias de pão que se temperam com azeite cru e gotas de vinagre. Coloca-se os bocados de bacalhau, por cima destes os torresmos e por fim polvilham-se as sopas com coentros.

Sopas de batata com pão

Receita lembrada pela Senhora Dona Deolinda Maria Gonçalves

Ingredientes: Batatas, pão e sal.

Modo de fazer: Descascam-se, lavam-se e cozem-se as batatas em água. Para uma taça funda cortam-se fatias de pão despejam-se as batatas e o caldo.

Sopas de café

Receita cedida pela Senhora Dona Maria do Rosário Paulino Pereira

Ingredientes: Café de cafeteira, açúcar amarelo e fatias de pão.

Modo de fazer: Miga-se o pão para uma tigela, por cima rega-se com o café, adoça-se e mistura-se.

Sopas de Chá

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Água, chá, açúcar e pão.

Modo de fazer: Prepara-se a infusão do chá, adiciona-se-lhe bocadinhos de pão que se esmagam até ficarem em papa e adiciona-se o açúcar
Nota: Estas sopas de chá no passado davam-se às crianças.

Sopas de milho

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim Banha

Ingredientes: Pão de milho, couves, batatas, azeite, sal e água.

Modo de fazer: Numa panela com água e sal cozem-se as couves migadas e as batatas aos quadrados. Para os pratos miga-se o pão de milho, por cima verte--se o caldo com as couves e as batatas e rega-se com um fio de azeite.

Sopa de novilha brava

Receita cedida pelo Senhor Carlos Alberto Sousa Peseiro

Ingredientes: Água, 0,5 kg de aba de novilha brava, 1 linguiça, 1 chouriço mouro, ½ couve lombarda, 1 cabeça de nabo. 2 cenouras, 100g de massa esparguete, 1dl de azeite um ramo de hortelã.

Modo de fazer: Põem-se a cozer, numa panela com água sal e hortelã a aba e os enchidos. No fim de cozido, retira-se a carne e os enchidos e coloca-se na mesma água os legumes cortados. Quando os legumes estiverem quase cozidos mete-se o esparguete e as carnes previamente cortadas.

Sopa de rês brava à moda da Avó

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Fernanda Martins Rodrigues

Ingredientes: Um rabo de rês brava, 1 cebola, 1 cabeça de nabo, molho de nabiças, dentes de alho, 2 cenouras, 1 couve lombarda, arroz, 1 chouriço, grão, azeite, sal e hortelã.

Modo de fazer: Numa panela coze-se o rabo de rês brava com água e a cebola. À parte noutra panela de sopa com água coze o nabo cortado, as nabiças, a cebola, o alho, as cenouras, a couve lombarda, chouriço, o grão, e sal. Feita a base da sopa desfia-se o rabo de boi acrescenta-se o azeite verifica-se o sal quando estiver quase pronta acrescenta-se uns bagos de arroz e um raminho de hortelã.

Sopa de rabo de boi bravo com legumes

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Barroso

Ingredientes: Um rabo de boi bravo, batata, cebola, água, alho, cenoura, sal, azeite.

Modo de fazer: Coze-se à parte o rabo de boi com água e sal a gosto. Numa panela com os ingredientes indicados prepara-se uma base normal de sopa. Desfia-se o rabo de boi para juntar à base da sopa e o caldo a gosto.

Sopas de sarmão

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Sarmão, água, azeite, batatas, cebola, tomate, quando havia, colorau na substituição do tomate e sal.

Modo de fazer: Amanha-se, lava-se e corta-se às postas o sarmão. Para num tacho vaza-se uma porção de azeite, põe-se a cebola picada e bocados de tomate. Faz-se um refogado. Logo que a cebola aloure acrescenta--se água, as batatas cortadas às rodelas e as postas do peixe, ficando a cozer. Deve verificar-se se a água é suficiente para escaldar as fatias de pão. Se não for, junta-se mais água. Deixa-se cozer. À parte cortam-se fatias de pão, colocando-as numa terrina ou sopeira grande. Deita-se o preparado a ferver por cima das fatias de pão.

Sopas de tomate

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Água, azeite, cebola, 1 ovo, tomate.

Modo de fazer: Limpam-se e cortam-se os tomates aos bocados. Junta-se a cebola às rodelas e o azeite. Este preparo vai alourar num tacho. Alourado, adiciona-se água, junta-se o pão cortado às fatias e, ao levantar levanta fervura, escalfa-se o ovo e serve-se.

Sopas refogadas

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Nazaré D. F. Sousa Varela

Ingredientes: Açúcar, água, alho, azeite, batata, cebola, cominhos, ½ cravinho, louro, ovos, pimenta, ramo de cheiros, tomate tomilho e sal.

Modo de fazer: Põe-se um tacho ao lume com azeite, cebola cortada em rodelas fininhas, tomate pelado sem pevides e impurezas, cominhos, cravinho, alho picado, louro, pimenta, ramo de cheiros, açúcar e sal. Vai a lume brando e deixa-se estar até ganhar molho. Adiciona-se um pouco de água e as batatas cortadas em quadrados pequenos e cozem. Uma vez cozidas acrescentam-se os ovos para escalfarem. O preparado vaza-se para uma terrina.

Sopinha de carne de vaca

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Nazaré D. F. Sousa Varela

Ingredientes: Carne de vaca (pouca), ossos de vaca, toucinho, linguiça, grão-de--bico, couve das vinhas, batatas, massa, água e sal.

Modo de fazer: Põe-se o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. A seguir coze-se o grão na companhia das carnes. Ao estas estarem cozidas acrescenta-se a couve ripada e as batatas. No momento de as couves estarem cozidas junta-se a massa. Tempera-se de sal.
Nota: Nos tempos de carestia esta receita fazia-se sem batatas e apenas com uma rodela de linguiça.





II. Pão, Migas e Açordas

Açorda

Receita cedida pela Senhora Dona Deolinda Maria Gonçalves

Ingredientes: Pão, água e sal.

Modo de fazer: Cortam-se fatias de pão para dentro de um tacho, junta-se-lhe água e deixa-se ferver. Tempera-se de sal. Retira-se do lume amassa-se tudo e come-se com azeitonas ou sardinhas por ser o conduto mais barato.

Açorda de alho

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa Neves B. Gonçalves

Ingredientes: Pão, água, alho e azeite.

Modo de fazer: Miga-se o pão para dentro de um tacho, junta-se água e põe-se a ferver. Realizada a fervura retira-se o pão e adiciona-se um dentinho de alho e um fio de azeite. Amassa-se tudo muito bem. Acompanha com sardinhas ou azeitonas.

Açorda de bacalhau para quatro pessoas

Receita cedida pelo Senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 800 g de bacalhau, 2 cebolas médias, 2 dentes de alho, 4 tomates, 1 pimento vermelho médio, 2 colheres de sopa de banha de porco, 8 colheres de sopa de azeite, 1 ramo de coentros, 1 pão alentejano médio, pimenta e sal a gosto.

Modo de fazer: Coze-se o bacalhau. Depois de cozido tiram-se as espinhas e lasca-se. Guarda-se a água de cozer o bacalhau. Descascam-se e picam-se para uma panela as cebolas e os dentes de alho, junta-se o azeite e a banha e refoga-se até a cebola ficar transparente. Juntam-se os tomates, previamente pelados sem sementes e amassados à mão, o pimento cortado em fatias finas e a água de cozer o bacalhau suficiente

para embeber as sopas de pão. Tempera-se de sal e pimenta e leva-se ao lume. Entretanto corta-se o pão em fatias pequenas e coloca-se numa tigela. Quando o preparado da panela está a ferver deita-se por cima do pão e tapa-se durante cinco minutos (se não for suficiente para o pão deita-se mais água da cozedura do bacalhau para as sopas ficarem bem húmidas). Por cima colocam-se os coentros picadinhos e em seguida mistura-se tudo muito bem, até as sopas ficarem desfeitas, junta-se por fim o bacalhau e torna-se a mexer para misturar a açorda com o bacalhau. Rectifica-se de sal e pimenta e serve-se.

Açorda de batata

Receita cedida pelo Senhor Joaquim dos Santos Paulino

Ingredientes: Batatas, uma cebola, colorau, azeite, pão, sal e pimenta.

Modo de fazer: Cortam-se as batatas e a cebola às rodelas, indo a cozer em água temperada de sal. Depois de cozidas, acrescenta-se o pão. Deixa-se ferver. Retira-se do lume as batatas e o pão com uma colher de pau. No meio da açorda faz-se um buraco que se enche de azeite e tempera-se de colorau, pimenta e sal. Volta ao lume, mexe-se envolvendo tudo muito bem. Serve-se quente. Habitualmente acompanha peixe frito.

Açorda de batata com sardinhas

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Batatas, cebolas, água, pão e sal.

Modo de fazer: Descascam-se e cortam-se as batatas e as cebolas às rodelas e põem-se a cozer numa panela com água e sal. Retiram-se as batatas e reservam-se. Para uma tigela funda cortam-se fatias de pão, despeja-se a calda da batata por cima e esmagam-se. Acompanha com sardinha assada.

Açorda de carapau

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa Neves Batista Gonçalves

Ingredientes: Pão, água, alho, azeite e carapaus.

Modo de fazer: Num tacho faz-se um refogado de azeite e alho. Depois de feito acrescenta-se o pão migado, envolve-se, junta-se água quente de forma o pão ficar desfeito. À parte assam-se os carapaus e desfiam-se de maneira a serem misturados na açorda. Tempera-se de sal e serve-se.

Açorda de couve

Receita cedida pela Senhora Dona Felismina Agostinho Figueiredo

Ingredientes: Pão, água, couves, batatas, azeite, alho e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as couves e as batatas em água e sal e lançam-se numa tigela grande. Nessa altura junta-se o pão, alguma água necessária da cozedura das couves e das batatas, esborracha-se tudo, junta-se um dente de alho, azeite e sal. Come-se.

Açorda de couves a soco

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim Maria Silva

Ingredientes: Couves, pão de milho, alho, água, azeite e sal.

Modo de fazer: Pega-se nas folhas de couve, batem-se e esfregam-se para cozer mais depressa. Coze numa panela com água e sal. Ao as couves estarem quase cozidas miga-se para dentro o pão e ferve. Retira-se a panela do lume, escorre-se a água, mistura-se tudo, faz-se-lhe um buraquinho no meio que recebe um dente de alho, um bocadinho de azeite e volta a misturar-se tudo. Come-se.

Açorda de peixe do rio

Receita cedida pelo senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 2 ovas, cabeça e rabo de carpa do rio, 8 barbos pequenos ou carapaus pequenos, 1 folha de louro, 4 dl de azeite, 1 molho de coentros grande, 6 dentes de alho, 500 g de pão duro, 200 g de farinha de trigo, sal e pimenta.

Modo de fazer: Numa panela põe-se água, sal, meio molho de coentros e leva-se ao lume. Quando ferver juntam-se a cabeça, o rabo e as ovas do peixe e deixa-se cozer. Descascam-se os alhos, cortam-se às rodelas, pica-se meio molho de coentros e reserva-se. Corta-se o pão em fatias finas e põe-se numa tigela. Estando o peixe cozido tira-se o peixe e as ovas para um prato e côa-se a água da cozedura. Desfazem-se as ovas. À água de coada juntam-se os dentes de alho, os coentros picados e um decil de azeite. Deixa-se ferver durante dois minutos e junta-se o pão cortado às fatias, as ovas desfeitas e pimenta a gosto. Mantem-se ao lume, mexendo até ficar tudo bem cozido. Rectifica-se o sal e a pimenta. Coloca-se a farinha num prato envolve-se nela os barbos e fritam-se em azeite. Serve-se a açorda com o peixe frito à volta.

Açorda de saboga

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Sabogas, água, alho, azeite, pão, rama de alho fresco, ramo de coentros, ramo de salsa, uma folha de louro, colorau e sal.

Modo de fazer: Amanham-se e escamam-se as sabogas, aproveitando-se os fígados e as ovas. Cortam-se as sabogas em postas enviesadas para quebrar as espinhas e serem fritas. Num tacho com água cozem a cabeça, o rabo, os fígados e as ovas, o ramo de coentros, outro de salsa, bastantes alhos picados, uma folha de louro, rama de alho fresco, malagueta, louro e azeite. Deixa-se cozer. À parte, para uma tigela funda, parte-se o pão em fatias muito fininhas, por cima do pão colocam-se coentros, alhos picados, um bocadinho de colorau e um bocadinho de azeite. Após a cozedura guardam-se as ovas e os fígados, deitando-se fora a cabeça e os rabos. Côa-se a água da cozedura. Com uma colher de pau vai-se deitando água e amassando-se o pão. Utiliza-se a água aos poucos e só a necessária para amassar bem o pão. Estando tudo amassadinho acrescentam-se as ovas e os fígados e volta-se a amassar. A açorda está pronta, frita-se o peixe e acompanha.

Açorda de sável I

Receita cedida pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Cabeça, rabo e ovas do sável, pão duro, alho, azeite, coentros, folha de alho, hortelã, sal e salsa.

Modo de fazer: Coze-se o peixe com a folha de alho, a hortelã, a salsa e uma pitada de sal. Retira-se o peixe e guarda-se a água para a açorda. À parte picam-se os alhos e os coentros. Num tacho com a água coada da cozedura leva-se ao lume temperada com azeite e nela os alhos picados e os coentros. Deixa-se ferver e põem-se as fatias de pão. Ferve até enxugar a água, misturam-se as ovas, tudo bem misturadinho. Açorda está feita. Temperam-se as postas do sável cortadas fininhas com limão, alho, pimenta ou vinagre. Ficam assim algum tempo, escorrem-se e fritam-se. Põem-se enviesadas sobre a açorda.

Açorda de sável II

Receita cedida pelo Senhor José António Jerónimo

Ingredientes: Cabeça, miudezas e ovas de sável, pão, alho, azeite, cebola, coentros, ervas aromáticas, pimenta, sal e salsa.

Modo de fazer: Cozinha-se a cabeça, as miudezas e as ovas do sável em água suficiente para fazer a açorda com cebola, ervas aromáticas e sal. Num recipiente de barro colocam-se bocados de pão partidos com a mão. Molha-se o pão com o caldo da cozedura e com a ajuda de uma colher de pau transforma-se o pão em açorda: À açorda adiciona-se azeite, alho picado, pimenta, coentros picados, salsa picada e as ovas cozidas o mais desfeitas possível. Mistura-se tudo muito bem e serve-se.

Atabefe

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Sousa Matos

Ingredientes: Soro de queijo, leite e pão.

Modo de fazer: Vaza-se o soro do queijo para um tacho e põe-se a ferver mexendo sempre. Adiciona-se uma pinga de leite para ficar mais grosso e fazer mais borregas. Deixa-se arrefecer e quando enrijecer retiram-se as borregas com uma escumadeira. Deitam-se numa tigela funda sobre pão migado, amaciam o pão e comem-se com uma colher.

Bolo de chouriço

Receita cedida pela Senhora Dona Raquel Pereira Andrade Travassos

Ingredientes: Sangue de porco, gorduras do porco (banha), colorau, cominhos, cravinho, pimenta, farinha e sal.

Modo de fazer: Ao sangue de porco e às gorduras misturam-se os cominhos, os cravinhos, o colorau, a pimenta e o sal. Por fim a farinha para solidificar o sangue e obter uma massa não muito dura. Espalha-se a massa sobre uma folha de couve e vai cozer em forno de lenha.

Brondeiras de azeite

Receita cedida pelo Senhor Manuel Matias Coelho

Ingredientes: Massa de pão, água, azeite, erva-doce e sal.

Modo de fazer: Restos da massa de pão misturam-se com o azeite, a erva-doce e uma pitada de sal. Amassa-se tudo e fazem-se pequenas bolinhas que vão a cozer à entrada do forno sobre uma folha de couve.

Caralhotas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Emília Borrega

Ingredientes: Farinha de trigo, fermento, água e sal.

Modo de fazer: Num alguidar de barro coloca-se a farinha, o fermento e o sal, e adiciona-se água à medida que se amassa até a massa ganhar bolhas. Deixa-se levedar a massa durante algum tempo. Tende-se a massa, parte-se aos bocados e fazem-se pequenas bolas que vão ao forno em cima de um pano branquinho que depois se retira.

Escaripiada ou Escarpiada

Receita cedida pela Senhora Dona Raquel Pereira Andrade Travassos

Ingredientes: Massa de pão de milho, azeite e sal.

Modo de fazer: À massa de pão de milho adiciona-se o azeite, de forma a ficar mais azeitadinha e ralinha e uma pitada de sal. Estende-se em cima de uma folha de couve e vai ao forno.

Lavadela da maceira

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Joaquina Fernandes

Ingredientes: Restos de massa do pão e folhas de couve.

Modo de fazer: Lavam-se as couves e escorrem. A massa sobrante agarrada na maceira puxa-se para um canto e trazem-se as folhas de couve que recebem bocados dessa massa e vão o forno.

Merendinhas de milho

Receita cedida Senhora Dona Maria Emília Ferreira G. Pereira

Ingredientes: Farinha de milho, fermento, água, azeite, canela e sal.

Modo de fazer: Amassa-se a farinha e o fermento com água morna, adiciona-se o azeite, uma pitada de sal e a canela. Volta a amassar-se e estando tudo muito bem amassado retiram-se bocados de massa, com as mãos moldam-se as merendinhas e vão a cozer à boca do forno.

Miga farela

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Joaquina Fernandes

Ingredientes: Pão, alho e azeite.

Modo de fazer: Tira-se a côdea ao pão, esfarela-se, junta-se-lhe alho e azeite.
Nota: O esfarelamento do miolo do pão fazia-se para dentro da côdea.

Migas da "Ti Odélia"

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Couves-de-todo o ano, batatas, azeite, um rabito de bacalhau e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as couves e as batatas em água e sal, e um rabito de bacalhau para dar sabor. No fim de bem-cozidas escorre-se o caldo e junta-se o azeite q.b. e deixa-se ferver um pouco. Mexe-se tudo muito bem com uma colher de pau. Servem-se em pratos de barro podem acompanhar com bacalhau assado ou outro tipo de peixe.
Nota: Nos tempos difíceis comiam-se com azeitonas ou um rabito de sardinha.

Migas de batata

Receita cedida pelo Senhor Joaquim Duarte

Ingredientes: Batatas, toucinho, alho e água.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas em água e sal. Numa frigideira frita-se o toucinho com um dente de alho. Esmagam-se as batatas e por vaza-se o molho da fritura do toucinho. Mexe-se tudo muito bem e come-se na companhia do toucinho frito.

Migas de batata com bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Graciosa Margarida Xarana Letra

Ingredientes: Bacalhau, batatas, alho e azeite.

Modo de fazer: Num tacho coze-se o bacalhau com um dente de alho. Retira-se ao estar cozido. Na água onde cozeu o bacalhau põe-se um dente de alho picadinho, o fio de azeite e as batatas cortadas às rodelas. Deixa-se cozer. Após o preparado estar cozido acompanha o bacalhau temperado à parte com azeite e alho.

Migas de mulher parida

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide de Sousa Matos

Ingredientes: Pão, água, açúcar, ovos e sal.

Modo de fazer: Num tachinho põe-se pão a ferver em água. Uma vez fervido sai do lume, escorre-se a água, junta-se-lhe um ou dois ovos batidos, volta ao lume para cozer os ovos, acrescenta-se umas pedras de sal e duas colheres de açúcar. Mexe-se tudo e logo que os ovos cozam, está pronta.

Migas de peixe, barbos ou bogas

Receita da Senhora Dona Graciosa Margarida Xarana Letra

Ingredientes: Postas de barbos ou de bogas ou as duas espécies, alho, azeite, batatas, cebola, colorau, louro, pimenta, pão e grãos de sal.

Modo de fazer: Cozem-se os peixes, os dentes de alho, a cebola picada, a pitada de colorau, a folha de ouro e as batatas cortadas às rodelas e os grãos de sal. Uma vez tudo cozido, cortam-se fatias de pão para uma tigela ou sopeira, deitando-se primeiramente o caldo sobre as fatias de pão, depois as batatas e por fim o peixe.

Papas de milho I

Receita cedida pela Senhora Dona Deolinda Maria Gonçalves

Ingredientes: Farinha de milho, água, azeite e sal.

Modo de fazer: Mistura-se a farinha de milho com água. Leva-se ao lume até ferver, junta-se um fio de azeite e uma pedrinha de sal e come-se com azeitonas.

Papas de milho II

Receita cedida pelo Senhor Manuel Matias Coelho

Ingredientes: Farinha de milho, água, alho, azeite e sal.

Modo de fazer: Modo de fazer: põe-se um tacho ao lume com água, azeite, um dente de alho e sal. Deixa-se ferver e a pouco-e-pouco vai-se deitando a farinha até engrossar. Adiciona-se sal.
Nota: Esta papa era enriquecida com um bocadinho de açúcar ou rodelas de linguiça.

Roscas de chouriço

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Massa de pão lêveda e chouriço.

Modo de fazer: Tiram-se bocadinhos de massa, tendem-se e põem-se rodelas de chouriço num dos lados de cada porção de massa. Com a outra parte da massa dobra-se e cobre-se o chouriço e vai ao forno.

Saramagos à laia de açorda

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Sousa Matos

Ingredientes: Saramagos, pão de milho, água, azeite e sal.

Modo de fazer: Lavam-se os saramagos migam-se como se migam as couves, cozem-se em água e sal. Depois de cozidos escorrem-se vão para uma saladeira. Adiciona-se-lhe o pão de milho já migado, mistura-se uma pinga de azeite e come-se com azeitonas.

Sarrabulho

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Pão de milho, couve de nabo de preferência, alho, azeite, água e sal.

Modo de fazer: Lavam-se as couves e partem-se como para o caldo verde, mas mais grossas, cozem-se de preferência em lume de lenha com água e sal. Numa saladeira de barro desfaz-se o pão de milho, quando as couves estiverem cozidas escorre-se a água em excesso e mistura-se o pão. Mexe-se tudo muito bem com uma colher de pau e faz-se um buraco no meio, onde são colocados os alhos picados e o azeite. Deixa-se ferver um pouco, misturando-se muito bem. Deita-se numa saladeira de barro e serve-se com bacalhau assado, azeitonas ou sardinhas.
Nota. Se fizer com couves de todo o ano deve-lhe misturar um pouco de trigo duro. O pão deve ser escaldado.

Tiborna

Receita lembrada pela Senhora Dona Georgete Vital

Ingredientes: Pão-de-milho, açúcar louro, azeite.

Modo de fazer: Corta-se o pão de milho em fatias, torram-se nas brasas, regam-se com azeite e junta-se o açúcar.

Tiborna de pão de milho

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido

Ingredientes: Pão de milho, alho e azeite.

Modo de fazer: Esfarela-se o pão de milho, tempera-se com azeite e alho picado. Mistura-se.

Toiras ou torricado

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Pão e azeite.

Modo de fazer: Colocam-se as toiras (fatias de pão) nas brasas a torrar. Retiram-se depois de torradas e adiciona-se o azeite e voltam para as brasas para chiar o azeite. As toiras comiam-se no campo com um bocadinho de toucinho, enchidos ou sardinhas.

Torricado I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Augusta V. Soares

Ingredientes: Pão caseiro de dois dias, alho e azeite.

Modo de fazer: Parte-se o pão ao meio horizontalmente, depois cada metade em fatias na vertical, torram-se apressadamente as fatias, retiram-se do lume e esfregam-se com alho e bastante azeite. Voltam ao lume a torrar dos dois lados. Retiram-se no ponto de agrado. Acompanha com bacalhau assado na brasa, febras, entrecosto ou chouriço assado.

Torricado II

Receita lembrada pelo Senhor Abel Santos Brito

Ingredientes: Pão, azeite, alho e sal.

Modo de fazer: Faziam uma grande fogueira, espetavam as toiras em paus e torravam o pão ao lume. Depois de torrado untavam o pão com azeite, uma pitada de sal e esfregavam-no com alho. As toiras voltavam ao lume para frigir o azeite. Comia-se o torricado e bebia-se água-pé.

Torricado III

Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Pão-duro, azeite e alho.

Modo de fazer: Torra-se o pão lume, tempera-se de azeite e alho bem quentes
Nota: Era servido com bacalhau assado também desfiado e temperado com pimenta, alho e azeite bem quente. No Granho, não havendo bacalhau servia-se com enguias fritas ou grelhadas, ou pampos grelhados.

Torricado de Toicinho

Receita cedida pelo senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 2 pães caseiros, 250 g de toicinho cozido, 125 g de azeitonas.

Modo de fazer: Aproveita-se o toicinho cozido na sopa do dia anterior. Corta-se os pães ao meio, na transversal. Fazem-se uns golpes em forma de quadrados em cada fatia de pão. Torra-se o pão ao lume. Depois de torrado enquanto ainda está quente unta-se bem com o toicinho. Volta de novo ao lume até o toicinho estar bem entranhado no pão. Serve-se com as azeitonas.







III. Cogumelos, Legumes, Verduras

Acelgas cozidas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Acelgas, água, arroz ou batatas, banha e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água, banha e sal, cozem-se as acelgas juntamente com os bagos de arroz ou batatas cortadas miudinhas. Deixa-se apurar. **Nota:** Antigamente este preparo era servido com carne.

Batata cozida com toucinho

Receita cedida pela Senhora Dona Ilda Maria Pereira Mota

Ingredientes: Batatas, toucinho, água e sal.

Modo de fazer: Cozem as batatas em água e sal. Frita-se o toucinho. Retiram-se as batatas para uma travessa, regam-se com a gordura do toucinho frito e comem-se.

Batata de caldeirada

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: Batatas, cebola, água, alho, azeite, louro, tomates e sal.

Modo de fazer: Para um tacho derrama-se azeite, bastante cebola cortada às rodelas, batatas descascadas do mesmo modo, tomates cortados aos bocados, alhos picados, sal, uma folha de louro e alguma água. Tapa-se, coze lentamente e vigia-se a cozedura.

Batata-doce assada no forno

Receita lembrada pela Senhora Dona Etelvina Genoveva Luís

Ingredientes: Batatas-doces.

Modo de fazer: Lavam-se as batatas muito bem lavadas e deixam-se secar bem. Depois vão para o forno.

Batatas a murro com bacalhau assado

Receita cedida pelo Senhor Gilberto Ferreira Azinheira

Ingredientes: Três ou quatro postas de bacalhau, uma cabeça de alhos, um bom molho de coentros bem frescos, batatas pequenas, três a quatro por pessoa, ½ l de azeite, alho picado.

Modo de fazer: Assam-se as postas de bacalhau na grelha. Entretanto no forno assam-se as batatas, quando estas ficarem engelhadas estão prontas. No meio de uma travessa coloca-se o bacalhau em lascas e à volta as batatas esmurradas. Corta-se o ramo de coentros e estes cobrem o bacalhau. Os alhos laminados alouram numa frigideira sem esturrarem. Dispõem-se por cima.

Batatas com toucinho frito

Receita cedida pelo Senhora Dona Adelaide Coelho Isidro Matos

Ingredientes: 250 g de toucinho entremeado, 1 lombinho de porco, 1 dl de azeite, 2 colheres de sobremesa de pimentão vermelho, ½ dl de vinagre de vinho branco, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, 500 g de batatas novas, sal e pimenta.

Modo de fazer: Descascam-se as batatas, cortam-se às rodelas e põem-se ao lume numa panela com água e sal a cozer. Numa tigela faz-se uma marinada que leva 1 colher de sobremesa de pimentão, alho cortado às rodelas, louro, duas colheres de sopa de vinagre de vinho branco, sal e pimenta. Corta-se o lombinho às tirinhas e mergulha-se na marinada. Corta-se o toucinho em tiras e frita-se numa frigideira com azeite temperado de sal e pimenta. Depois de frito retira-se para um prato e na mesma frigideira que tem o molho do toucinho deita-se o lombinho com o resto do vinagre e do pimentão. Mistura-se tudo bem e deixa-se fritar. Rectifica-se o sal e a pimenta. Deita-se a carne frita com o respectivo molho por cima das batatas e serve-se. O toucinho frito serve de entrada.

Batatas cozidas com pele

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Luísa Carvalho

Ingredientes: Batatas inteiras, água, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se e cozem-se as batatas inteiras com a pele em água e sal. Uma vez cozidas pelam-se e temperam-se de azeite e vinagre. Acompanha com bacalhau.
Nota: Prato cozinhado no campo.

Batatas de rebolão

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Batata porquinha (pequenina), água, alho, azeite, louro, pimentão e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas inteiras com a pele. Uma vez cozidas pelam-se, põem-se numa tigela de barro e deita-se pimentão por cima. Leva-se ao lume uma frigideira com azeite, alho e uma folha de louro, quando o alho estiver frito despeja-se este molho nas batatas e envolvem-se bem envolvidas na mistura.
Nota: Quando matavam o porco estas batatas recebiam entrecosto frito ou outra carne do animal.

Batatas e couves à moda do campo

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Batatas, carne de porco-salgada, enchidos, couves tronchudas ou de todo o ano e sal.

Modo de fazer: Põe-se a panela ao lume com a carne de porco-salgada e os enchidos. Cozida a carne juntam-se as couves migadas a murro. Deixam-se as couves levantar fervura e juntam-se as batatas cortadas às rodelas. Rectifica-se o sal e deixa-se cozer à pressa com bastante lume.
Nota: No trabalho como não havia tempo para mais comiam-se engroladas.

Batatas inteiras

Receita cedida por Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Batatas, cebola, azeite, vinagre, pimenta, colorau, água, sal e cebola.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas inteiras em água, conjuntamente com uma pitada de sal, e depois de cozidas, se com a casca retira-se-lhes, temperando--se no prato com cebola crua picadinha, azeite, vinagre, um pouco de colorau e pimenta.

Batatinhas de sopa

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Batatas q.b., água, sardas ou sardinhas salgadas, alho, azeite, cebola, louro, piripiri e tomate.

Modo de fazer: Põe-se azeite no fundo do tacho, as cebolas às rodelas e as batatas também cortadas às rodelas, lava-se o peixe muito bem para tirar o excesso de sal e junta-se a água e as batatas. Tempera-se com alho, louro, piripiri e o tomate, despido de peles e sementes coloca-se por cima. Vai ao lume.
Nota: Não deve ser mexido com colher, mas sim rodado ou tendido.

Batatinhas e massa

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Bacalhau, batatas, massa de cotovelo, 1 dente de alho, azeite, cebola, colorau, piripiri, tomate maduro e sal.

Modo de fazer: Põe-se o azeite na panela, juntam-se as batatas cortadas em bocadinhos pequenos, bacalhau em pedacinhos pequenos, louro, colorau, piripiri, tomate e sal, acrescenta-se a água para tapar as batatas e suficiente para cozer e massa. Vai ao lume não muito forte. Quando levantar fervura junta-se a massa, deixando-se cozer de forma a ficar caldoso, mas não aguado. Serve-se bem quente.

Batatinhas novas guisadas com ervilhas

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim António Rafael

Ingredientes: Batatinhas novas, ervilhas, alho, folas de cebola, azeite, uma folha de louro, água e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e raspa-se a pele às batatinhas e lavam-se as ervilhas. Numa caçarola faz-se um refogado com azeite, alho cortado, folhas de cebola, e louro. Depois do refogado estar concluído juntam-se as batatas e as ervilhas. Deixa-se ferver um bocadinho. Acrescenta-se golinhos de água, temperam-se de sal e ficam a cozer. Acompanham com bacalhau.

Calatróia ou frigirada (tomatada com ovos mexidos)

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Alho, cebola (muita), ovos, tomates e sal.

Modo de fazer: Corta-se o alho e muita cebola às rodelas. Pelam-se e cortam-se os tomates aos bocados. Frita-se o alho e as rodelas de cebola. Juntam-se os bocados de tomate logo que a cebola aloure. Deixa-se apurar bem de forma a perder a acidez. Partem-se e batem-se os ovos e juntam-se ao estrugido (calatróia) mexendo-se muito bem.
Nota: Calatróia ou fringingada era "qualquer coisa" frita com muita cebola. Esta receita era tomada ao almoço no Verão.

Cardos com tudo

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Cardos, feijão branco ou grão-de-bico ou arroz.

Modo de fazer: Ripam-se os cardos, cortam-se os talos, metem-se numa panela com água juntamente com o feijão branco, grão-de-bico ou arroz e ficam a cozer. Depois de tudo cozido comem-se na companhia de sardinha assada.

Comer do campo

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Batatas, cebolas, chouriço ou toucinho, couves, massa e tomates.

Modo de fazer: Põe-se uma panela ao lume com água e sal, uma cebola picada, tomates esmigalhados, batatas cortadas aos bocados, um bocado de chouriço ou de toucinho, couves esfarrapadas e massa, ficando tudo a cozer. Quando tudo estiver cozido come-se.

Couves com feijão

Receita cedida pela Senhora Dona Albertina Maia Rosa

Ingredientes: Couves, feijão, azeite e sal.

Modo de fazer: O feijão fica de molho de um dia para o outro. Para uma panela com água e sal primeiro coze-se o feijão, a seguir as couves ripadas, depois de tudo cozido retira-se para uma tigela funda. Tempera-se com um fio de azeite e gotas de vinagre. Acompanham com bacalhau assado.

Couves com feijão e pão de milho

Receita cedida pela Senhora Dona Noémia Maria Cotrim

Ingredientes: Couves, feijão, pão de milho, baguinhos de arroz, azeite, toucinho e sal.

Modo de fazer: Lavam-se as e cortam-se as couves miudinhas. Numa panela com água coze-se o feijão que esteve de molho e o toucinho. Ao estar cozido o feijão e o toucinho acrescentam-se as couves e cozem. Logo que o preparado esteja quase pronto recebe os baguinhos de arroz e as batatinhas, ficando a cozer. Verifica-se o sal. Tira-se do lume. Para uma tigela grande ou terrina esmiola-se o pão de milho, por cima deita-se o caldo e tempera-se com um fio de azeite.
Nota: Comiam-se estas couves com as sardinhas assadas no forno.

Couves com pão migado

Receita cedida pela Senhora Dona Laurinda Mila Timóteo

Ingredientes: Couves, pão de milho, água, azeite e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as couves cortadas. Depois de cozidas esmagam-se as couves com uma colher de pau, acrescenta-se o pão de milho migado, envolve-se tudo e tempera-se com uma pinga de azeite.

Couves de azeite

Receita cedida pelo Senhor Joaquim dos Santos Paulino

Ingredientes: Couves, azeite, alho e sal.

Modo de fazer: Lavam-se, esfarrapam-se e cozem-se as couves. Escorrem-se. Temperam-se com alho picado e um pouco de azeite.

Ervilhas com arroz

Receita lembrada pela Senhora Dona Jacinta Quitério Inocêncio

Ingredientes: Ervilhas, arroz, água, alho, azeite, cebola, louro, tomate e sal.

Modo de fazer: Num tacho faz-se um refogado com azeite, alho picado cebola picada e a folha de louro. Mal a cebola fique loura junta-se o tomate sem pele, sem grainhas e cortado aos bocados, mexendo-se sempre para não agarrar até ficar desfeito. Acrescenta-se água e deixa-se ferver e nessa altura metem-se as ervilhas descascadas. Temperam-se de sal e cozem. Uma vez cozidas, caso seja preciso, adiciona-se mais água a fim de cozer o arroz. Ao estar quase cozido retira-se do lume, tapa-se e aguarda-se um bocado antes de servir.
Nota: Caso se queira pode-se misturar um rabinho de bacalhau ou um ovo.

Ervilhas com arroz ou massa

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Ervilhas, arroz ou massa, água, azeite, cebola, chouriço, carne de porco e sal.

Modo de fazer: Num tacho faz-se um refogado com azeite e cebola picada, feito o refogado, juntam-se bocadinhos de carne e de chouriço e frigem. Adicionam-se as ervilhas e misturam-se no preparado, acrescenta-se água, as ervilhas ficam a cozer, estando quase cozidas adiciona-se o arroz ou a massa e cozem.

Ervilhas com carne de porco

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Luísa Carvalho

Ingredientes: Ervilhas, carne de porco, água q.b., azeite, cebola, colorau e sal.

Modo de fazer: Num tacho com azeite leva-se ao lume a cebola picada e deixa-se alourar. Ao ficar loura junta-se a carne de porco cortada em bocados, colorau e sal. A carne fica a cozer adicionando-se-lhe golas de água até ficar cozida, nesse momento juntam-se-lhe as ervilhas e água suficiente para as cozinhar. Servem-se com pouco molho.

Ervilhas com ovos escalfados

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Ervilhas, ovos, água, alho, azeite, cebola, louro, sal e vinho.

Modo de fazer: Faz-se um refogado com o azeite, o alho picado, a cebola picada e a folha de louro. Logo que a cebola aloura acrescentam-se as ervilhas previamente lavadas e refogam. Acrescenta-se um bocadinho de água e grãos de sal e vinho. O preparado fica a apurar, depois abrem-se os ovos nas ervilhas e ficam a escalfar.

Ervilhas com peixe

Receita lembrada pela Senhora Dona Maira da Mata Luís

Ingredientes: Ervilhas, azeite, cebola, farinha de trigo, leite, peixe, ovos, tomate e sal.

Modo de fazer: Num tacho põe-se a cebola cortada às rodelas, os tomates antecipadamente pelados e sem sementes esborracham-se com as mãos para fazer o molho. Num tabuleiro põem-se as ervilhas (só os grãos), rodelas de cebola, o peixe amanhado e cortado às postas passadas por farinha, o leite, mais ervilhas, mais umas postas de peixe, meio copo de azeite puro, o preparado do tacho, seis ovos para escalfar, uma pitada de sal e vai ao forno durante quarenta e cinco minutos.

Ervilhas e favas com ovos

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Ervilhas ou favas, água, alho, azeite, folha de alho, cebola, sal e ovos.

Modo de fazer: Num tacho faz-se um refogado com cebola picada, alho, folha de alho, azeite e sal. Tudo refogado junta-se água, depois as ervilhas e as favas. Guisa-se. Depois de tudo guisado escalfam-se os ovos.

Ervilhas guisadas com ovos

Receita cedida pela Senhora Dona Vitória Borges Pires

Ingredientes: Ervilhas, ovos, toucinho, azeite, cebola, sal e salsa.

Modo de fazer: Num tacho põe-se o azeite, uns bocadinhos de toucinho, a cebola picada e a salsa. Deixa-se alourar a cebola, depois juntam-se as ervilhas e mexe-se repetidamente. Ficam a refogar pondo pingas de água quente para não queimarem. Mal as ervilhas estejam cozidas, temperam-se de sal, partem-se os ovos e vazam-se para cima das ervilhas. Deixam-se ferver uns minutos e estão em condições de serem servidas.

Esparregado de almeirão

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Almeirão, água, azeite, farinha e sal.

Modo de fazer: Lava-se bem lavado o almeirão e corta-se fininho e coze em água e sal. Uma vez cozido retira-se a água, põe-se um bocadinho de azeite e leva-se de novo ao lume misturando um pouco de farinha. Mistura-se tudo muito bem misturado. Serve-se o esparregado na forma de bolinhas.

Esparregado de diabelhas I

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Diabelhas, azeite, farinha, alhos, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se e esfarrapam-se as diabelhas. Cozem em água e sal numa panela. Escorrem-se. Numa frigideira frigem-se alhos em azeite, e juntam-se as diabelhas feitas em bolas, adiciona-se a farinha, mexe-se, põe-se mais azeite se for preciso, verifica-se o sal e borrifam-se com vinagre.

Esparregado de diabelhas II

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Diabelhas, água, azeite, farinha e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as diabelhas em água e depois de bem cozidas fazem-se bolas com farinha e mistura-se tudo muito bem. Temperam-se com um fio de azeite e sal. Depois esmagam-se as bolas até ficarem esparregadas.

Esparregado de ineixas ou de couve de nabo

Receita cedida pela Senhora Dona Gilda Ferreira André

Ingredientes: Ineixas ou couves de nabo, azeite, farinha, água e sal.

Modo de fazer: Lavam-se, cortam-se e migam-se as ineixas ou couves de nabo e põem-se a cozer numa panela com água e sal. Feita a cozedura escorre-se a água e ainda ao lume acrescenta-se o fio de azeite e a farinha, mexendo tudo muito bem.

Esparregado de nabiças

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Nabiças, farinha, água, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se e cozem-se as nabiças em água temperada com sal. Escorrem-se bem as nabiças e picam-se. Num tacho com azeite frita-se o alho, ao estar pronto retira-se adicionam-se as nabiças ao azeite. Temperam-se com uma pitada de sal e deixa-se ferver um pouco, mexendo sempre. Junta-se a farinha e um fio de vinagre. Estando tudo misturado fica a cozer mais um bocadinho e retira-se. Acompanha peixe-frito.

Esparregado de papoilas

Receita cedida pelo Senhor Leandro António da Conceição Raimundo

Ingredientes: Papoilas, alho, azeite e farinha.

Modo de fazer: Lavam-se as papoilas, migam-se. Numa frigideira com azeite quente e alhos picados, deitam-se as papoilas, que ficam a frigir em breves instantes, tendo-se o cuidado de mexer. Aos poucos acrescenta-se a farinha mexendo sempre e tempera-se de sal.

Favas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: Favas tenras, azeite, cebola, colorau, folhas de alho, um ramo de coentros, colorau, farinheira, linguiça, morcela, sal e toucinho.

Modo de fazer: Lavam-se as favas em água e sal. Frita-se o toucinho de maneira a deixá-los sequinhos. Cozem-se os enchidos, a farinheira à parte. Põe-se um tacho ao lume levando azeite, cebola picada, colorau, três a quatro folhas de alho, o ramo de coentros e as favas. Ficam a cozinhar em lume brando. Caso seja preciso adiciona-se um bocadinho de água. Depois de cozidas vão para uma travessa e as carnes ficam por cima. Acompanha com salada de alface.

Favas com arroz

Receita cedida pela Senhora Dona Lucília V. V. Marques

Ingredientes: Favas, arroz, bacalhau, água, alho, um molho de coentros, folhas de alho, folhas de cebola e sal.

Modo de fazer: Num tacho depositam-se as favas descascadas, água, um bocadinho de bacalhau e o molhinho das folhas de alho, de cebola e o de coentros. Deixam-se cozer as favas. Uma vez cozidas acrescenta-se água necessária para cozer o arroz, assim que a água ferver junta-se o arroz, tempera-se de sal e coze.
Nota: Comia-se com salada de alface migada miúda.

Favas com batatas

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Favas, batatas, toucinho, sal e água.

Modo de fazer: Cozem-se as favas descascadas e as batatas do mesmo modo cortadas às rodelas. Frita-se o toucinho, retiram-se as batatas e as favas para uma tigela grande e vaza-se o molho do toucinho por cima. Comem-se com o toucinho.

Favas com borrego

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: Favas, carne de borrego, água, alho, azeite, cebola, ovos, folhas de alho atadas a um molhinho de coentros e sal.

Modo de fazer: Leva-se ao lume um tacho com azeite, cebola picada, alhos cortados, o borrego cortado aos bocadinhos e fica a refogar. A seguir acrescentam-se as favas, que ficam a suar, e adicionam-se golinhos de água, sempre que for preciso, para o preparado não pegar. Logo que as favas estejam prontas, abrem-se os ovos e junta-se uma boneca de folhas de alho e um ramo de coentros. Tempera-se de sal, aguarda-se que os ovos estejam cozidos e come-se. Acompanha com salada de alface.

Favas com sardinha ou carapau frito

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Favas, um molhinho enrolado de coentros e folha de alho, água e sal.

Modo de fazer: Descascam-se as favas e retira-se-lhe os olhos pretos, lavam-se muito bem e põem-se dentro de um tacho de barro e junta-se o raminho de coentros enrolado com uma folha de alho, sal e alguma água, se forem duras, se forem moles não levam. O tacho vai ao lume e tem-se o cuidado de o abanar de vez em quando para não queimar. Acompanha com sardinhas ou carapaus fritos.
Nota: Receita herdada da sua avó.

Favas cozidas com bacalhau e massa

Receita cedida pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Favas, bacalhau, massa, água, alho, cebola, um ou dois tomates e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água colocam-se os tomates cortados aos bocados, a cebola migada e o alho migado. Leva-se ao lume e quando a água levante fervura juntam-se as favas. Ficam a cozer. Ao as favas principiarem a abrir adiciona-se a massa. Logo que a massa esteja quase cozida acrescenta-se o bacalhau. Verifica-se o sal. Este prato serve-se em pratos de sopa pois fica em caldo.

Favas de azeite

Receita cedida pela Senhora Dona Gisela Valério Rosa

Ingredientes: Favas, azeite, água, colorau, folhas de alho, louro, ramo de hortelã e sal.

Modo de fazer: Num tacho ao lume põe-se uma pinga de azeite, pica-se a cebola e tapa-se o tacho. Juntam-se as favas descascadas e lavadas. Deixa-se levantar fervura, sempre tapado, adiciona-se água e sal. Guisam. Assim que estivarem guisadas acrescenta-se o ramo de hortelã, as folhas de alho, o louro e o colorau. Apura lentamente.

Favas de azeite e vinagre

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Pires Jacinto

Ingredientes: Favas, água, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Cozem-se as favas em água temperada de sal. Uma vez cozidas, escorrem-se e temperam-se com azeite e vinagre a gosto.

Favas de rebolão

Receita lembrada pela Senhora Dona Jacinta Quitério Inocêncio

Ingredientes: Favas, azeite, alho, pimenta, sal e toucinho.

Modo de fazer: Lavam-se, descascam-se e cozem-se as favas em água e sal. À parte frita-se o toucinho cortado às fatias até resultar em torresmos. Retiram-se os torresmos e na gordura que ficou juntam-se alhos picados, pimenta e sal e nesse molho envolvem-se as favas e fritam-se.

Favas guisadas I

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Favas, chouriço, morcela, toucinho novo e sal.

Modo de fazer: Num tacho posto ao lume derrete-se o toucinho novo. Uma vez derretido junta-se o chouriço cortado aos bocados e a morcela às rodelas e por fim as favas, depois de lavadas. Ficam a cozinhar.
Nota: As favas comiam-se a seco.

Favas guisadas II

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Favas descascadas, água, azeite, carne de porco, 1 ovo (às vezes) e sal.

Modo de fazer: Põem-se as favas na água a cozer. Ao estarem a ponto de cozidas juntam-se bocados de carne de porco e ficam a cozer. No final bate-se um ovo bem batido e vaza-se para o preparo. Tempera-se com grãos de sal e um fio de azeite. Servem-se com salada.

Favas guisadas com carnes

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Pires Jacinto

Ingredientes: Favas, entrecosto, chouriço, chouriço preto, alho, azeite, cebola, coentros, louro e sal.

Modo de fazer: Descascam-se as favas, retira-se-lhes o olho negro e lavam-se. Para um tacho põe-se azeite, a cebola picada, o alho da mesma forma, a folha de louro, o entrecosto e os chouriços. Fica tudo a refogar durante algum tempo. Acrescenta-se água e tempera-se de sal. Mal a água levante fervura deitam-se as favas e um raminho de coentros. Tapa-se o tacho. Na altura de as favas estarem cozidas retira-se o ramo de coentros e servem-se.

Favas porcas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Jesuína Pereira

Ingredientes: Favas, chouriço, linguiça, água, alho, cebola, louro, sal e vinho.

Modo de fazer: Lavam-se e descascam-se as favas. Cozem-se as favas em água e sal. Num tacho faz-se um refogado com azeite, alho picado, cebola picada e a folha de louro. Logo que esteja alourada acrescentam-se as favas que fervem durante um pouquinho de tempo, acrescentam-se os enchidos cortados às rodelas e um bocadinho de vinho. Verifica-se o sal e deixam-se apurar.

Favas refogadas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Favas, alho, azeite, cebola, colorau, louro, ovos, pão e sal.

Modo de fazer: Debulhadas e lavadas as favas, põem-se num tacho ao lume, sem água e com azeite, cebola, alho, louro, colorau. Vão-se abanando até aparecerem cozidas. A seguir junta-se um pouco de água e os ovos abertos. Uma vez tudo pronto deitam-se sobre sopas de pão previamente postas numa sopeira ou tigela grande.

Feijão Branco com nabos e tripas

Receita cedida pela Senhora Dona Luciana Marcelino

Ingredientes: Feijão branco, tripas, água, arroz, chispe, toucinho e sal.

Modo de fazer: O feijão demolhado coze com as tripas, o chispe e o toucinho. Cozedura feita, acrescentam-se os nabos cortados miudinhos, e por fim uns baguinhos de arroz. Estando tudo cozido come-se como sopa.

Feijão com abóbora

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Abóbora porqueira, feijão seco ou verde, alho, azeite, cebola, louro e sal.

Modo de fazer: Coze-se em água o feijão, na companhia da cebola, do alho e de uma cebola. No momento de o feijão estar quase cozido junta-se a abóbora cortada aos bocadinhos pequenos. Tempera-se com um fio de azeite. Deixa-se apurar e come-se.

Feijão com arroz

Receita cedida ela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Feijão encarnado, arroz, quatro colheres de sopa de azeite, cebola, colorau, louro e vinagre.

Modo de fazer: Coze-se o feijão encarnado com uma cebola e uma folha de louro. Quando o feijão estiver cozido junta-se o arroz e deixa-se cozer para ficar solto. Depois de tudo cozido, numa frigideira frita-se uma cebola com quatro colheres de sopa de azeite até ficar lourinha, à qual se junta um pouco de colorau e vinagre. Depois de pronta deita-se em cima do arroz e feijão e mistura-se muito bem. Vai à mesa numa travessa de barro, serve-se bem quente com peixe frito, salada e azeitonas.

Feijão com castanhas piladas

Receita cedida pela Senhora Dona Aurélia Gonçalves Pereira

Ingredientes: Feijão, castanhas piladas, azeite, cebola, pão e sal.

Modo de fazer: De véspera ficam de molho o feijão e as castanhas piladas. Pelo outro dia, numa panela com água coze o feijão, as castanhas, a cebola cortada ao meio, tudo temperado com azeite e sal. Migam-se pedaços de pão para uma tigela grande para a qual se vaza o preparo devidamente cozido.

Feijão com sopas

Receita cedida pelo senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 400 g de feijão vermelho cozido, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 dl de azeite, 4 ovos, 200 g de pão caseiro, sal e pimenta.

Modo de fazer: Lava-se o feijão em água corrente dentro de um passador. De seguida põe-se ao lume numa panela e deixa-se ferver. Numa caçarola deita-se azeite e leva-se ao lume, quando estiver bem quente juntam-se as cebolas cortadas às rodelas e os alhos, deixa-se refogar até a cebola estar transparente junta-se depois o feijão com um pouco da água de cozedura, a folha de louro, sal e pimenta e deixa-se cozer bem. Rectifica-se o sal e a pimenta e escalfam-se os ovos na água de cozer o feijão. Uma vez escalfados retiram-se para dentro de uma terrina, corta-se o pão em fatias finas e sobre elas coloca-se o preparado do feijão com os ovos escalfados por cima. Emprata-se e põe-se um ovo em cada prato

Feijão-cozido no candeeiro

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Jacinta Brás Ouro

Ingredientes: Água, feijão e sal.

Modo de fazer: Demolhavam o feijão. De manhã, antes de saírem para o trabalho, ferviam água e davam uma entaladela ao feijão. Depois punham a panela com o feijão em cima da chaminé do candeeiro a petróleo aceso. Encostavam-na à parede para não cair. À noite quando chegavam a casa o feijão estava cozido.

Feijão-frade à moda do Couço

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: Feijão-frade, farinheira, pão, linguiça e morcela.

Modo de fazer: Numa panela com água coze-se a linguiça e a morcela. Ao estarem quase cozidas mete-se o feijão e deixa-se cozer. À parte coze-se a farinheira. Uma vez cozido o feijão, retiram-se as carnes e cortam-se. Para uma terrina cortam-se fatias de pão, deita-se-lhe a água da cozedura e o feijão por cima. Come-se conjuntamente com os enchidos.

Feijão-verde

Receita cedida pela Senhora Dona Ivone Silva Ferreira

Ingredientes: Feijão-verde, batatas, água, azeite, colorau e sal.

Modo de fazer: Lava-se e corta-se aos bocados o feijão, descascam-se e cortam-se as batatas às rodelas e numa panela com água e sal cozem-se o feijão e as batatas. Logo que o feijão e as batatas estão cozidos retiram-se para uma travessa e tempera-se o preparado azeite e colorau.

Feijão-verde de caldeirada

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Palmira Fernandes da Silva Rosa

Ingredientes: Feijão-verde, água, alho, azeite, batatas, cebola, louro, tomate e sal.

Modo de fazer: Lava-se o feijão-verde e parte-se com as mãos. Para um tacho verte-se o azeite, a cebola picada, os tomates sem pele e sementes, cortados aos bocados, o feijão-verde, as batatas cortadas às rodelas, o alho cortado, a folha de louro e o sal. Cobre-se com a água necessária e deixa-se estufar. Geralmente acompanhada com bacalhau.

Feijoada

Receita cedida pelo Senhor José António Ferreira

Ingredientes: Feijão seco, água, cebola, couve lombarda, chouriço, chispe, farinheira, morcela, negro e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água ao lume põem-se a cozer as carnes. Depois de cozidas retiram e cortam-se aos bocados. Reservam-se. Na água da cozedura das carnes coze-se o feijão, demolhado na véspera, a cebola migada e a couve lombarda. Depois de cozidas juntam-se as carnes e dá-se-lhes uma fervura e o preparado serve-se numa travessa.

Feijoca «catrina» com arroz

Receita cedida pela Senhora Dona Ludovina Isabelinha

Ingredientes: Feijoca catarina, arroz, alho, azeite, cebola, coentros, louro, sal e salsa.

Modo de fazer: Numa panela com água coze-se o feijão. Num tacho elabora-se um refogado com azeite, alho picado, a cebola cortada às rodelas, a salsa picada e o louro. Assim que a cebola fique loura adiciona-se o feijão e o arroz, misturando-se tudo. A seguir junta-se a água necessária para cozer o feijão. Ao o feijão estar quase cozido incorporam-se os coentros e deixa-se acabar de cozer.

Feijoca com couves

Receita cedida pelo Senhor Joaquim Duarte

Ingredientes: Feijoca, couves, pão de milho, azeite e sal.

Modo de fazer: As feijocas ficam de molho de um dia para o outro. Migam-se as couves. Cozem-se as couves e as feijocas em água e sal. Para uma tigela funda cortam-se fatias de pão de milho, verte-se a água, as couves e as feijocas por cima do pão. Tempera-se com azeite e mistura-se tudo.

Feijocas com arroz

Receita lembrada pelo Senhor Francisco Henriques Botas Violante

Ingredientes: Feijocas, arroz, cebola, azeite, água e sal.

Modo de fazer: Põe-se o feijão de molho de um dia para o outro, coze-se o feijão. Deita-se cebola picada num tacho e azeite quanto baste. Vai ao lume a refogar. Adiciona-se a água onde cozeu o feijão na quantidade suficiente para cozer o arroz. Mal a água levante fervura junta-se o arroz e fica a cozer. Quando o arroz está quase cozido acrescenta-se o feijão. Mexe-se, tapa-se, tira-se do lume e deixa-se acabar de abrir o arroz. Acompanha com peixe frito.

Feijocas com massa

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Feijocas Catarino, água, um pouco de carne de porco-salgada e enchidos, massa de meada ou esparguete, cebola, colorau e folha de louro.

Modo de fazer: Cozem-se as feijocas com a carne de porco e os enchidos. No fim de tudo cozido retira-se a carne e os enchidos. Guardam-se. Às feijocas e caldo que ficou na panela junta-se mais água, o suficiente para cozer a quantidade de massa desejada sem ficar seca. Adiciona-se um pouco de colorau, uma cebolinha pequena e uma folha de louro, deixa-se ferver e junta-se a massa. Rectificam-se os temperos e deixa-se cozer de maneira a massa não ficar mole. Corta-se a carne aos pedações e serve-se numa travessa com o feijão e a massa.

Feijocas cozidas com ovos

Receita cedida pela Senhora Dona Luciana Marcelino

Ingredientes: Feijocas, ovos, água, alho, azeite, cebola, louro. Pão e sal.

Modo de fazer: Coze-se a feijoca bem cozida em água e sal. Elabora-se um refogado com azeite, alho, cebola e louro. Assim que o refogado esteja pronto recebe o feijão. Abrem-se os ovos que cozem no feijão. À parte põem-se sopas de pão numa saladeira funda e deita-se o preparado por cima.

Feijocas Guisadas

Receita cedida pela Senhora Dona Luciana Marcelino

Ingredientes: Feijocas, água, alhos, azeite, cebola, louro, chouriço, morcela, sal e toucinho.

Modo de fazer: Numa panela com água e sal coze-se o feijão antecipadamente demolhado. Noutra panela cozem-se os enchidos e o toucinho. Uma vez tudo cozido faz-se um refogado com azeite, alho, cebola picada, louro, os enchidos e o toucinho cortados aos bocadinhos. Após o refogado estar pronto acrescentam-se as feijocas e fica a apurar.

Grão com carne de carneiro

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Grão-de-bico, carne de carneiro ou borrego, chouriço, toucinho e massa de meada.

Modo de fazer: Cozem-se as carnes. Noutra panela com alguma água do caldo das carnes coze-se o grão-de-bico, previamente demolhado. Mal a água levante fervura acrescenta-se a massa e deixa-se cozer. Depositam-se o grão e a massa numa tigela funda, por cima as carnes cortadas, enfeita-se com um raminho de hortelã e serve-se.

Grão de azeite e vinagre

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Jesuína Pereira

Ingredientes: Grão-de-bico, bacalhau, azeite, cebola, coentros, pimento, salsa e vinagre.

Modo de fazer: O grão e o bacalhau ficam de molho de um dia para o outro. Coze-se o grão e o bacalhau à parte. Depois de cozidos deitam-se numa travessa ficando o bacalhau por cima, que recebe rodelas de cebola cortadas fininhas, tirinhas de pimento, salsa picada e coentros do mesmo modo. Tempera-se com azeite e gotas de vinagre.

Grão guisado com ovos

Receita cedida pelo senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 500 g de grão, 2 tomates grandes, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 1 dl de azeite, 4 ovos, sal e pimenta.

Modo de fazer: Lava-se o grão em água corrente e põe-se a cozer numa panela com água e sal. Numa caçarola com azeite refoga-se a cebola cortada às rodelas e os alhos. Quando a cebola estiver transparente junta-se ao refogado o grão, tomate pelado e amassado à mão, a folha de louro, a salsa, o sal e a pimenta. Deixa-se ferver tudo até cozer o tomate. Juntam-se os ovos e deixam-se também cozer. Rectifica-se o sal e a pimenta. Emprata-se pondo um ovo em cada prato.

Grelos com arroz

Receita cedida pelo Senhor Manuel Matias Coelho

Ingredientes: Grelos, arroz, água, azeite, cebola, alho e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e migam-se os grelos. Para um tacho com azeite, cebola picada e alho do mesmo modo, põem-se a lume. Antes de a cebola alourar juntam-se os grelos e deixam-se fervilhar durante alguns minutos e a seguir acrescenta-se a água para cozer o arroz. Mal a água levante fervura introduz-se o arroz, tempera-se de sal e fica a cozer.
Nota: Não tinha conduto.

Grelos de couve com rabicho de bacalhau

Receita cedida pelo Senhor Manuel Matias coelho

Ingredientes: Grelos de couve, batatas, um rabicho de bacalhau, água, azeite e sal.

Modo de fazer: Descascam-se as batatas e deitam-se para uma panela com água e sal e uma cebola a cozerem. Ao as batatas e a cebola estarem quase cozidas acrescenta-se o rabicho de bacalhau já demolhado. Coze. Escolhem-se, lavam-se e migam-se os grelos que cozem à parte. Depois de tudo cozido serve-se e cada um tempera no prato.

Grelos de ineixas com batatas

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim António Rafael

Ingredientes: Grelos de ineixas, batatas, água, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Escolhem-se e lavam-se os grelos. Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas aos quadrados e coze tudo em água e sal. Após a cozedura escorrem-se e temperam-se com azeite e vinagre.

Guisado de cogumelos

Receita cedida pelo Senhor António Maria Bernardino

Ingredientes: Cogumelos, azeite, cebola, louro, água, sal, vinagre e vinho.

Modo de fazer: Para uma caçarola verte-se azeite, adiciona-se cebola picada e os cogumelos. Cozinham-se. Acrescenta-se um bocadinho de vinho, deixam-se alourar e temperam-se de sal. Ao serem retirados do lume borrifam-se com gotas de vinagre.

Ineixas com batatas

Receita da Senhora Dona Gilda Ferreira André

Ingredientes: Ineixas, batatas, água. Azeite e sal.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas em água e sal. Escorrem-se e esmagam-se com um garfo até fazerem um puré. Lavam-se e cortam-se as ineixas muito miudinhas, misturam-se com o puré e uma pinguinha de azeite. Serve-se.

Misturada de papoilas e feijão

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Leopoldina Arsénio

Ingredientes: Papoilas, feijão, água, azeite e sal.

Modo de fazer: O feijão fica de molho de um dia para o outro. A seguir o feijão vai a cozer numa panela com água, um fio de azeite e sal. Migam-se as papoilas miudinhas. Assim que o feijão fique em puré misturam-se as papoilas e rega-se com um bocadinho de azeite.
Nota: Também se pode fazer utilizando saramagos.

Molhatada

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Jacinta Brás Ouro

Ingredientes: Alho, azeite, cebola, pão, tomate e sal.

Modo de fazer: Refoga-se em azeite, alhos e cebola picada, e quando esta aloura acrescenta-se o tomate migadinho e deixa-se refogar também. Tempera-se de sal. Para uma tigela fundo corta-se pão aos bocadinhos vaza-se o refogado por cima.

Molho de tomate com petingas ou bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Matilde Lopes Fernandes

Ingredientes: Tomates maduros, azeite, cebola, água, alho, rodelas de batata, petingas ou bacalhau.

Modo de fazer: Num tacho põe-se azeite, uma cebola picada, um dente alho esborrachado, o tomate pelado e limpo de pevides, um pouco de água e sal. Vai ao lume a cozer e o tomate vai-se esmagando com um jerilbalde (colher de madeira), acrescenta-se um bocadinho de água e as batatas cortadas às rodelas. Assim que as batatas estiverem quase cozidas juntam-se as petingas ou o bacalhau. Deixa-se cozer e serve-se.

Molhona ou tomatada

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Tomate bem maduro, alho, azeite, cebola e louro, sal. Facultativo: ovos, sardinhas ou batatas cortadas às rodelas muito finas.

Modo de fazer: Faz-se um refogado composto por azeite, alho cortado, cebola picada e uma folha de louro. Ao a cebola ficar loura junta-se o tomate e fica a cozer. Serve-se, podendo-se servir com ovos cozidos cortados às rodelas, sardinhas assadas ou batatas cozidas.

Nabos com arroz

Receita cedida pelo Senhor Manuel Fonseca

Ingredientes: Água, arroz, azeite e nabos.

Modo de fazer: Descascam-se os nabos e cortam-se aos bocadinhos. Põem-se a cozer numa panela com água temperada de sal, quando os nabos ficavam quase cozidos junta-se o arroz e deixa-se cozer. Tempera-se no prato com um fio de azeite.

Paleio

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Feijão branco, batatas, folha de louro, azeite, água e sal.

Modo de fazer: Põe-se uma panela com água ao lume e coze-se o feijão, quando está quase cozido juntam-se-lhe as batatas cortadas aos bocadinhos e uma folha de louro. Fica tudo a cozer e apura-se. Retira-se a folha de louro. Tempera-se com grãos de sal e azeite. Serve-se numa sopeira.

Pastéis de arroz

Receita cedida pela Senhora Dona Lucília V. C. Marques

Ingredientes: Sobras de arroz, azeite, ovos e salsa.

Modo de fazer: Misturam-se as sobras do arroz com os ovos batidos e a salsa picada. Com duas colheres moldam-se os pastéis e fritam-se em azeite.

Salada de alface

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Alfaces, azeite, cebola, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se a migam-se as alfaces para uma saladeira. Corta-se a cebola às rolas e colocam-se por cima da alface. Tempera-se de azeite, sal e vinagre.

Salada de alface, pepino, pimento e tomate

Receita cedida pelo Senhor Manuel Matias Coelho

Ingredientes: Alfaces, pepinos, pimentos, tomates, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se as alfaces, descascam-se os pepinos, lavam-se os pimentos e os tomates. Migam-se as alfaces, os pepinos, os pimentos e os tomates. Misturam-se e temperam-se de azeite, sal e vinagre.

Salada de Almeirão

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Almeirão, feijão-frade, azeite e vinagre.

Modo de fazer: Corta-se o almeirão muito miudinho como o caldo verde, coze-se o feijão-frade. Uma vez cozido junta-se ao almeirão e tempera-se com azeite e vinagre a gosto.

Salada de batatas com pepino

Receita lembrada pela Senhora Dona Hermínia Custódia Martins

Ingredientes: Batatas, pepinos, pimento catalão, tomates, sal, azeite e vinagre.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas com a pele, assam-se os pimentos. Depois de as batatas estarem cozidas tira-se-lhes a pele, retalham-se aos bocados e vão para uma saladeira. Cortam-se os pepinos, os tomates e os pimentos assados aos bocadinhos e põem-se por cima das batatas. Mistura-se tudo e tempera-se com azeite e vinagre. Acompanha sardinhas ou carapaus pequenos.

Salada de beldroegas I

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria de Jesus Simões

Ingredientes: Beldroegas, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se e escolhem-se as beldroegas e depositam-se numa tigela grande. Temperam-se de sal, azeite e vinagre.

Salada de beldroegas II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Beldroegas, azeite, cebola, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se muito bem lavadas as beldroegas, retiram-se as folhas do caule, colocam-se num prato, cortam-se rodelas de cebola e tempera-se com um fio de azeite, sal e vinagre.

Salada de chicória

Receita lembrada pela Senhora Dona Etelvina Genoveva Luís

Ingredientes: Folhas de chicória, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Tira-se a raiz e as folhas velhas, lavam-se e migam-se muito bem para uma saladeira. Temperam-se de sal, azeite e vinagre. Acompanha com feijão-frade.

Salada de grão-de-bico

Receita cedida pela Senhora Dona Olívia Rosa Morais Correa

Ingredientes: Grão-de-bico demolhado, cebola picadinha, água, alho, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Coze-se o grão-de-bico em água e sal. Depois de cozido, escorre-se a água e o grão, vai para uma travessa e é misturado com a cebola picada e temperado com azeite e vinagre. Acompanha com bacalhau.

Salada de papoilas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Papoilas, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Apanham-se as papoilas, lavam-se e cortam-se miudamente e temperam-se com azeite, sal e vinagre.

Salada de pardas

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim António Rafael

Ingredientes: Pardas, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se as pardas, cortam-se miudinhas e temperam-se de azeite, sal e vinagre.

Saramagos cozidos com bochechas de bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Emília Borrega

Ingredientes: Saramagos, bochechas de bacalhau, água e um fio de azeite.

Modo de fazer: Lavam-se e ripam-se os saramagos para uma panela com água, e um fio de azeite. Depois de passadas por água juntam-se as bochechas e deixa-se cozer.

Tomatada I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Gaudêncio

Ingredientes: Tomates, alho, azeite, cebola, sal e uma folha de louro.

Modo de fazer: Num tacho põe-se um fio de azeite, a cebola cortada às rodelas, o dente alho e a folha de louro. Fica ao lume e quando a cebola aloura junta-se o tomate lavado e cortado aos bocados, tempera-se de sal e fica a cozer. Comia-se o tomate e a cebola embebendo-se o pão no molho.

Tomatada II

Receita cedida pela Senhora Dona Lubélia Duarte

Ingredientes: Tomate, azeite, batata, cebola, água e sal.

Modo de fazer: Põe-se o tomate limpo, a cebola, uma pitada de sal, um bocadinho de água e azeite a estufar. Na altura de ficar apurado acrescenta-se água e juntam-se as rodelas de batata. Tapa-se e deixam-se cozer as batatas. Quem tinha criação acrescentava um ovo escalfado.

Túbaras com ovos mexidos

Receita cedida pelo Senhor António Maria Bernardino

Ingredientes: Túberas ou túbaras, ovos, azeite e sal.

Modo de fazer: Apanham-se, lavam-se e limpam-se as túbaras. Cortam-se às rodelas e põem-se a fritar em azeite. Depois de fritas misturam-se os ovos batidos, tempera-se de sal e mexem-se até os ovos ficarem fritos e ligados às túbaras.

IV. Arroz e Massas

Arroz de abóbora de água

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Abóbora de água, alho, arroz, azeite, cebola, louro, sal e tomate.

Modo de fazer: Faz-se um refogado com o azeite, a cebola cortada às rodelas finas, alho picado, a folha de louro, sal e tomate cortado aos bocadinhos. No momento de a cebola ficar loura acrescenta-se água e põe-se a abóbora a cozer. Quando a abóbora está cozida acrescenta-se mais água e junta-se o arroz. Uma vez o arroz cozido, serve-se.

Arroz de castanhas piladas I

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim Duarte

Ingredientes: Castanhas piladas, arroz, açúcar, azeite, canela, erva-doce e sal.

Modo de fazer: As castanhas ficam de molho de modo a serem retiradas as peles que ficaram. As castanhas cozem em água e sal. Ao estarem cozidas acrescenta-se a erva-doce, a canela, o azeite e de imediato o arroz. Ao o arroz estar meio-cozido junta-se o açúcar. Fica a cozer.

Arroz de castanhas piladas II

Receita cedida pela Senhora Dona Noémia Maria Cotrim

Ingredientes: Arroz, castanhas piladas, água, açúcar, azeite, cebola, erva-doce, louro e sal.

Modo de fazer: Preparam-se as castanhas, pondo-as de molho, de modo a retirarem-se as peles que ainda estão agarradas. Numa panela depositam-se as castanhas previamente lavadas com um pouco de açúcar e erva-doce. Num tacho, à parte, faz-se um refogado com o alho picadinho, a cebola picada e o louro. Assim que a cebola fique loura junta-se água suficiente para cozer o arroz. Assim que a água levantar fervura adiciona-se o arroz e a seguir as castanhas e tempera-se de sal. Deixa-se cozer.

Arroz de castanhas piladas III

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Arroz, castanhas piladas, azeite, feijão-branco, erva-doce, um pau de canela, açúcar, água e sal.

Modo de fazer: O feijão fica de molho durante algumas horas, para de seguida ser cozido numa panela com água e um fio de azeite. Noutra panela cozem-se as castanhas em água que leva um fio de azeite. Uma vez cozidas as castanhas, retiram-se com uma espumadeira e juntam-se ao feijão, ficando as castanhas e o feijão a ferver conjuntamente, recebendo de imediato o arroz e ficando o preparo a cozer lentamente. O caldo das castanhas que deve estar ao lume é aproveitado para ir acrescentando a água necessária à cozedura do arroz. Na altura de acrescentar o arroz, também se introduz na panela uma boneca feita com o pau de canela e erva-doce. No momento de o arroz estar meio-cozido adiciona-se a gosto o açúcar. Fica a apurar.

Arroz de chícharos

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Arroz, chícharos, água, azeite, cebola, uma folha de louro e sal.

Modo de fazer: Os chícharos deixam-se molho algumas horas. Escorrem-se e cozem-se. Num tacho executa-se um refogado com azeite, cebola bem picada e a folha de louro, ao qual se juntam os chícharos que também se deixam a refogar um bocadinho. A seguir adiciona-se a água precisa para cozer o arroz. Ao esta levantar fervura junta-se-lhe o arroz lavado e enxuto. Deixa-se cozer. Acompanha bacalhau assado.

Arroz de corvina

Receita cedida pelo Senhor Manuel António Pinto Rodrigues

Ingredientes: Arroz, postas de corvina, água, alho, coentros, louro, malagueta, pimenta e sal.

Modo de fazer: Coze-se o peixe em água, alho, coentros, louro, pimenta e sal. Depois de cozido retira-se o peixe e desossa-se, côa-se a água onde cozeu e nela coze o arroz. Assim que o arroz estiver quase cozido junta-se-lhe o peixe. Deixa-se apurar. A malagueta é ao gosto de cada um.

Arroz de favas

Receita cedida pela Senhora Dona Ivone da Silva Ferreira

Ingredientes: Favas, arroz, água, azeite, cebola e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e escolhem-se as favas e elabora-se um refogado com azeite e cebola. Mal a cebola aloura, acrescentam-se as favas, um bocadinho de água e temperam-se de sal. Ficam a cozer. Uma vez cozidas adiciona-se água suficiente para o arroz ficar caldoso. Coze, verifica-se o sal e come-se.

Arroz de iscas

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Sobras de iscas, molho sobrantes das iscas, arroz, água e sal.

Modo de fazer: Para uma caçarola verte-se o molho das iscas e as iscas sobrantes cortadas aos bocadinhos. Adiciona-se água, levanta fervura e mete-se o arroz. Verifica-se o sal e deixa-se ferver.

Arroz de pato

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Um pato, alho, arroz, cebola, chouriço, pimenta e sal.

Modo de fazer: Lava-se o pato e mete-se a cozer numa panela com água e sal. Uma vez cozido retira-se o pato e com a água onde cozeu a ave, coze-se o arroz. Entretanto, desfia-se o pato e tempera-se com alho picado, cebola picada e pimenta. Num tabuleiro espalha-se uma camada de arroz, a seguir o pato desfiado, outra camada de arroz e por cima o chouriço cortado às rodelas. Vai ao forno a alourar.

Arroz de pimentos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Henriques

Ingredientes: Arroz, pimentos, água, alho, azeite, cebola, tomate e sal.

Modo de fazer: Faz-se um refogado com azeite, alho picado, cebola picada, bocados de tomate e tiras de pimentos. Assim que o refogado estiver pronto deita-se água suficiente para cozer o arroz. Logo que a água levante fervura mete-se o arroz e deixa-se cozer.
Nota: Geralmente acompanha com peixe frito.

Arroz de saramagos com bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Arroz, azeite, saramagos, bacalhau, água, alho, cebola e sal.

Modo de fazer: Num tacho põe-se azeite, a cebola picada e o alho picado. Leva-se ao lume até a cebola ficar loura. Juntam-se os saramagos migados e acrescenta-se a água precisa para cozer o arroz. Logo que esta comece a ferver adiciona-se o arroz, ao estar prestes a ficar cozido mete-se o bacalhau até tudo ficar cozido.

Arroz de sarrabulho

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Arroz, fressura de porco, entrecosto e aparas do suíno, azeite, alho, banha, cebola, louro, sal, sangue de porco, salsa, tomate, pimento, vinagre e vinho tinto ou branco.

Modo de fazer: Faz-se um refogado composto por azeite, alho, banha, cebola, louro e sal. Acrescentam-se as carnes e ficam a refogar. Adiciona-se o tomate passado, o pimento, a salsa e o vinho tinto. Acrescenta-se água e mete-se o arroz, mal o arroz esteja cozido vaza-se o sangue do porco mexendo sempre até levantar fervura.
Nota: O vinagre adiciona-se ao sangue quando o porco está a ser morto.

Manga de capote

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Elisa Cidreira

Ingredientes: Massa cortada, feijoca, cebola, louro, tomate, sal e azeite.

Modo de fazer: Num tacho com água cozem-se as feijocas. Noutro tacho faz-se um refogado com azeite, cebola picada, tomate cortado aos bocadinhos e a folha de louro. Quando o refogado aloura adiciona-se a água do feijão e põe a massa a cozer. Quando está quase cozida adiciona-se o feijão de fica a apurar.

Massa à barrão

Receita cedida pelo Senhor Edgar Nunes

Ingredientes: 3 postas de bacalhau, 200 g de macarrão, 1 dente de alho, 3 batatas grandes, 2 cebolas grandes, 200 g de macarrão, água, 750 g de tomate, 4 colheres de sopa de azeite, 3 dl de vinho branco, pimenta e sal.

Modo de fazer: Num tacho de barro deita-se o azeite, as cebolas finamente picadas, os alhos da mesma maneira, e deixa-se cozer sem alourar, junta-se o tomate, o bacalhau e tempera-se com pimenta e sal. Deixa-se cozer durante dez minutos. Retira-se o bacalhau e acrescenta-se água suficiente para cozer a massa e as batatas. Deixa-se cozer e apurar. Junta-se de novo o bacalhau e adiciona-se o vinho e deixa-se levantar fervura. Serve-se de imediato.

Massa com bacalhau I

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Massa, bacalhau, água, alho, azeite, batatas e cebolas.

Modo de fazer: Faz-se um refogado com azeite, alho picado e cebola da mesma forma. Feito o refogado adiciona-se água e as batatas às rodelas para engrossar o caldo. Assim que as batatas estiverem a modo de cozidas junta-se a massa e o bacalhau. Deixa-se cozer.

Massa com bacalhau II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Água, azeite, bacalhau, batatas, massa (qualquer uma) e uma pitada de sal.

Modo de fazer: Põe-se a panela ao lume com água suficiente para cozer o bacalhau, as batatas descascadas e cortadas aos quadrados e a massa. Coze, deixa-se apurar, tempera-se de azeite e sal, e serve-se.

Massa com bacalhau III

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Água, bacalhau, massa (qualquer uma), batata e uma pitada de sal.

Modo de fazer: Põe-se a panela ao lume com água suficiente para cozer a o bacalhau, as batatas aos quadrados e a massa. Coze, deixa-se apurar, tempera-se azeite e sal e serve-se.

Massa de bacalhau IV

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Bacalhau, massa grossa, batatas, alho, azeite, cebola, louro, ovos, tomate e sal.

Modo de fazer: Refoga-se o alho, a cebola, azeite, louro, sal e tomate. Refogado feito, acrescenta-se água, o bacalhau, as batatas às rodelas ou aos quadrados e a massa grossa. Quando o preparado está quase cozido põem-se os ovos e deixa-se escalfar.

Massa de bacalhau V

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Massa, bacalhau. Alho, azeite de batatas.

Modo de fazer: Numa panela com água coze-se o bacalhau, o dente de alho e um fio de azeite. Depois de o bacalhau estar cozido retira-se e na mesma água vão a cozer a massa e as batatas cortadas aos bocados pequenos. Estando a massa e as batatas cozidas servem-se acompanhando o bacalhau.









V. Peixes

Bacalhau albardado

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Bacalhau, água, azeite, farinha e sal.

Modo de fazer: Põe-se as postas de bacalhau de molho. Demolhadas retiram-se-lhes as espinhas e secam-se. Cortam-se as postas em bocados mais pequenos. Faz-se uma calda grossa com água, farinha e ovo. Envolvem-se os bocados de bacalhau nessa calda. Fritam-se em azeite. Escorrem-se e comem-se.

Barbo assado na brasa

Receita cedida pela Senhora Doba Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Barbos, azeite, alho, pimenta e sal.

Modo de fazer: Arranjam-se os barbos, e põem-se com sal, indo de seguida a assar em cima de brasas. Temperam-se com azeite, alhos picados e pimenta.

Barbo ou carpa de água e sal

Receita cedida pela Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Postas de barbo grande ou de carpa, água, cebola, azeite, sal e vinagre.

Modo de fazer: Cozem-se as postas do barbo ou da carpa em água e sal. Uma vez cozidas retiram-se e colocam-se num prato e temperam-se com cebola picada, azeite e muito vinagre. Serve-se.

Barbos assados na brasa I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: Barbos e sal.

Modo de fazer: Amanham-se e lavam-se os barbos. Golpeiam-se ao longo do corpo para tomarem o sal. Assam-se na brasa.
Nota: Os barbos acompanhavam com batatas cozidas.

Barbos assados na brasa II

Receita lembrada pelo Senhor Leandro António da Conceição Raimundo

Ingredientes: Barbos, azeite, alho e sal.

Modo de fazer: Faz-se um lume (de preferência de vides) até gerar brasas. Amanham-se os barbos, borrifam-se com sal e assam-se. Depois de assados temperam-se com um molho de azeite e alho picado.

Barbos fritos I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Jacinta Brás Ouro

Ingredientes: Barbos, alho, azeite, sal e vinho.

Modo de fazer: Amanham-se e cortam-se os barbos em postas fininhas, temperando-se com alho picado, sal e vinho. O preparado fica assim umas horas. Escorrem-se e fritam-se em azeite.

Barbos fritos II

Receita cedida pela Senhora Dona Leonor Inácio Moleiro

Ingredientes: Barbos, alho, azeite, louro e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e amanham-se os barbos. Temperam-se de sal. Numa frigideira fritam-se em azeite com uma folha de louro e alho cortado.

Barbos fritos III

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Barbos, azeite, sal e rodelas de limão. barbos, azeite, sal e rodelas de limão.

Modo de fazer: Amanha-se o peixe e tempera-se com sal e rodelas de limão. Deixa-se repousar. Deita-se numa frigideira o azeite e vai ao lume até aquecer bem. Frita-se o peixe e coloca-se a escorrer em cima de papel pardo.
Nota: São óptimos como entrada. Antigamente serviam de jantar no campo às três da tarde, mas também eram servidos como petisco nas tabernas.

Bogas assadas na telha

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Bogas, pimenta e sal.

Modo de fazer: Amanha-se, limpa-se e cortam-se às postas os peixes. Num tacho de barro coloca-se a cebola às rodelas, os dentes de alho picados, uma folha de louro, tomate aos bocados, o peixe por cima, tempera-se de coentros, colorau, sal e salsa. Rega-se com um fio de azeite. Tapa-se e deixa-se cozer em lume brando.
Nota: Peixes do estuário do Tejo.

Bogas fritas

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda N. Maia da Cunha Aleixo

Ingredientes: Bogas, alho, azeite, louro, limão, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Escamam-se as bogas, lavam-se e cortam-se em postas finas, temperam-se com alho, louro, sumo de limão, uma pitada de sal e vinho branco. Ficam nesta infusão três ou quatro horas. Fritam-se em azeite.

Bogas ou fataças fritas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Bogas ou fataças. Azeite, farinha, pimenta e sal.

Modo de fazer: Amanha-se o peixe e lava-se. Corta-se em postas finas e temperam-se com sal e pimenta. Envolvem-se em farinha e fritam-se em azeite.

Cação cozido

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Manuela do Rosário Correia

Ingredientes: Cação, água, azeite e vinagre.

Modo de fazer: Cozem-se as postas do cação em água e sal. Depois de cozidas temperam-se com azeite e vinagre e acompanham com batatas cozidas.

Caldeirada ao modo do fragateiro

Receita cedida pelo Senhor José António Jerónimo

Ingredientes: Linguado, robalo, tainha, solha, alho, azeite, cebolas, coentros, colorau, hortelã, sal, salsa e tomate.

Modo de fazer: Amanha-se, limpa-se e cortam-se às postas os peixes. Num tacho de barro coloca-se a cebola às rodelas, os dentes de alho picados, uma folha de louro, tomate aos bocados, o peixe por cima, tempera-se de coentros, colorau, sal e salsa. Rega-se com um fio de azeite. Tapa-se e deixa-se cozer em lume brando.
Nota: Peixes do estuário do Tejo.

Caldeirada ao modo do Rafael

Receita cedida pelo Senhor Joaquim António Rafael

Ingredientes: (Para 8 pessoas) ½ kg de amêijoas pretas, 3 cebolas, ½ de batatas, ½ de tomate chucha maduro, 2 pimentos encarnados, 6 dentes de alho, ½ de lulas frescas, ½ de safio fresco, ½ kg de tamboril, sal grosso, 1 colher de chá de pimenta branca moída, 1 colher de chá de pimentão-doce em pó, 1 malagueta pequena picante, 1 molho de coentros, um decil e meio de azeite, um copo de vinho branco, 1 copo de água.

Modo de fazer: Num tacho grande colocam-se as amêijoas pretas a forrar fundo, em cima das amêijoas pôr alternadamente e por camadas as cebolas grandes cortadas às rodelas, as batatas cortadas às rodelas, o tomate da mesma forma, os pimentos cortados às tirinhas e os alhos lascados. Seguidamente e por esta ordem juntar as lulas cortadas em argolas, o safio em postas (se for muito grande as postas cortadas em quatro), a raia às postas e o tamboril da mesma maneira. A finalizar espalha-se uma mão de sal grosso, a pimenta branca, o pimentão-doce, a malagueta, o molho de coentros picado grosseiramente, o azeite, o vinho e a água. Tapa-se, vai ao lume médio durante trinta e cinco

minutos após levantar fervura.
Nota: Caldeirada não se pode mexer. Deve-se agitar o tacho de vez em quando. Evitar destapar o tacho.

Caldeirada de barbo

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Custódia Maurício

Ingredientes: Barbos, água, alho, azeite batatas, cebola, pimenta, tomate e sal.

Modo de fazer: Lavam-se, escamam-se e amanham-se os barbos. Cortam-se às postas. Num tacho faz-se um refogado com azeite, alho cortado, cebola picada, pimenta e o tomate cortado aos bocados. Feito o refogado junta-se um pouco de água a ferver, acrescentam-se as batatas cortadas às rodelas e por cima acamam-se as postas de peixe. Tapa-se. Fica a cozer.

Caldeirada de barbos e bogas

Receita cedida pelo Senhor Virgílio Ramusga de Botas

Ingredientes: Barbos, bogas, água, alho, azeite, batatas, louro, pimenta, tomate e sal.

Modo de fazer: Arranjam-se e lavam-se os barbos e as bogas e cortam-se às postas. Para um tacho verte-se azeite, cebola às rodelas, louro, alho picado e o tomate. Refoga e acrescenta-se água suficiente para cozer o peixe. Assim que a água levante fervura põem-se as postas dos peixes a cozer. Temperam de pimenta e sal. Depois de o peixe ficar cozido retira-se e nesse caldo cozem as batatas. Serve-se.

Caldeirada de enguias

Receita cedida pela Senhora Dulcelina Cardoso

Ingredientes: Enguias, batatas, alho, azeite, cebola, uma folha de louro, pimento, tomate, sala um ramo de salsa e água.

Modo de fazer: Arranjam-se as enguias e temperam-se com sal durante um bocado. Num tacho elabora-se um refogado composto por azeite, alho picado e cebola cortada e rodelas fininhas. O refogado recebe as batatas cortadas às rodelas, tomate e mais rodelas de cebola, por cima acamavam-se as enguias cortadas aos bocados, o ramo de salsa, a folha de louro e água que baste. Tapa-se e vai cozer em lume brando.

Caldeirada de fataça I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Maximina Esteves Marques Loubet

Ingredientes: Água, alho, azeite, batata, colorau, cebola, louro, pimento catalão, tomate, sal e salsa.

Modo de fazer: Corta-se a fataça que também é conhecida pelo nome de matosa, muge e tainha, às postas. Coloca-se num tacho, juntamente com os restantes ingredientes. Se a caldeirada levar tomate não se põe água. Coze tudo ao mesmo tempo e deixa-se apurar.
Nota: Ao tempo, a caldeirada comia-se com pão e bebiam água vinda do rio Tejo em quartas de barro.

Caldeirada de Fataça II

Receita cedida pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Fataça cortada às postas, água, alho, azeite, cebola, batata, tomate e sal.

Modo de fazer: Para um tacho verte-se uma porção de azeite, alho picado, cebola cortada às rodelas, por cima uma camada de batatas cortadas às rodelas, tomate cortado aos bocados e por fim as postas da fataça. Deita-se a água necessária para a cozedura, tempera-se de sal, tapa-se e coze em lume brando.

Caldeirada de peixe I

Receita cedida pela Senhora Dona Ludovina Isabelinha

Ingredientes: Barbos, enguias, raias e sardinhas, água, três dentes de alho, azeite, batatas, cebola, louro, sal, salsa e tomate.

Modo de fazer: Amanha-se o peixe, corta-se às postas e tempera-se de sal. Num tacho faz-se uma cebolada com bastante azeite, as cebolas cortadas finamente às rodelas, os alhos cortados às rodelas, uma camada de batatas cortadas de igual forma, a folha de louro e a salsa. Em seguida põem-se em camadas as batatas e os peixes, adiciona-se água quanto baste e tempera-se de sal. Tapa-se o tacho. Leva-se o tacho ao lume, ficando a cozer lentamente. Acompanha a caldeirada fatias de pão.

Caldeirada de peixe II

Receita cedida pela Senhora Dona Vitória Borges Pires

Ingredientes: Carapaus fataças e sardinhas, alho, azeite, batatas, cebolas, louro, pimenta, pimentão e sal.

Modo de fazer: Num tacho deita-se o azeite, a cebola e as batatas cortadas às rodelas, o alho picado, a folha de louro, a pimenta em pó, o pimentão e o sal. Depois de o peixe ter sido lavado e cortado às postas, menos as sardinhas, põe-se por cima de tudo e acrescenta-se água, quanto baste. Vai ao lume, vigia-se, rectificam-se os temperos e fica a cozer em lume brando.

Caldeirada de peixes à pescador

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Peixes variados do rio Tejo, cebolas, batatas, pimentos, alhos, azeite, sal, segurelha, coentros e vinho branco.

Modo de fazer: Num tacho deita-se o azeite e o sal, por cima uma camada de batatas cortadas aos quartos, bastante cebola cortada às rodelas, uma camada de peixes, outra camada de cebola, tomates esmigalhados e escorridos e um bocado de pimento. Vai-se procedendo assim até o tacho ficar cheio. Adiciona-se o vinho branco e alguma água. Fica em lume macio. Quando estiver quase cozido faz-se uma boneca de segurelha e coentros e mete-se na caldeirada. Deixa-se apurar. Ao ficar pronta retira-se a boneca e serve-se.

Carapaus fritos em escabeche

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Carapaus, azeite, sal, e para o escabeche um dente de alho, azeite, uma folha de louro.

Modo de fazer: Amanham-se os carapaus e fritam-se em azeite com uns grãos de sal. Faz-se o escabeche colocando num tacho o azeite, alho picado e o louro. Deixa-se refogar até estar louro e verte-se sobre os carapaus.

Chicharros de escabeche

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Chicharros, azeite, alho, cebola, louro e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se, arranjam-se e cortam-se às postas os chicharros. Temperam-se de sal e fritam-se em azeite. Escorrem-se. Faz-se uma cebolada com bastante cebola cortada em rodelas, alhos picados e folhas de louro, tempera-se com sal e vai a fritar. Mal a cebola esteja bem frita adicionam-se goles de vinagre. Fica assim até ferver. Prova-se, regularizam-se os temperos e retira-se. Este preparado vaza-se por cima das postas do chicharro que devem estar num prato fundo. Fica o escabeche a aboborar durante alguns dias de maneira a penetrar bem.

Enguias assadas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Enguias, pimenta e sal.

Modo de fazer: Amanham-se as enguias, lavam-se, temperam-se com a pimenta em pó e o sal. Assam-se directamente na brasa.

Enguias cozidas

Receita cedida pelo Senhor Joaquim Duarte

Ingredientes: Enguias, batatas, água, alho, azeite, cebola, uma folha de louro e sal.

Modo de fazer: Amanham-se e cortam-se as enguias aos bocados. Faz-se um refogado com azeite, cebola picada, alhos cortados e louro. Assim que o refogado esteja pronto, juntam-se as batatas cortadas às rodelas e as enguias, adiciona-se água, tempera-se de sal e deixa-se cozer.

Enguias de caldeirada I

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Enguias, água, alho, azeite, batatas, cebola, colorau, louro, malagueta ou pimenta, pimento, tomate, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Limpam-se, lavam-se e cortam-se as enguias em bocados grossos. No fundo do tacho deitam-se rodelas de cebola, pimento, tomate,

louro, alho picado e um pouco de colorau. Por cima batatas cortadas às rodelas acamando-se. E, assim se procede intercalando em camadas. Por fim colocam-se as enguias, a malagueta, o vinho branco, azeite e um pouco de água. Vai a cozer em lume brando.

Enguias de caldeirada II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: Enguias, água, alho, azeite, batatas, cebolas, calda de tomate, centros, hortelã, louro, pimenta, pimentão, salsa, e vinho branco.

Modo de fazer: Arranjam-se as enguias, cortam-se aos bocados e temperam-se. Num tacho derrama-se um fio de azeite, uma camada de cebola às rodelas, uma camada de batatas cortadas às rodelas, tomate sem pele cortado aos bocados, calda de tomate, pimenta, alho picado, pimentão, hortelã, salsa, os bocados das enguias, água e rega-se com vinho branco. Tapa-se e coze em lume brando de trinta a quarenta e cinco minutos.

Enguias fritas I

Receita cedida pela Senhora Dona Amélia Maria Gonçalves

Ingredientes: Enguias, azeite, farinha e sal.

Modo de fazer: Corta-se a cabeça e arrancam-se as tripas às enguias, cortam-se às postas, lavam-se e temperam-se com sal. Passam-se por farinha e fritam-se em azeite.

Enguias fritas II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: Enguias, alho, azeite, louro, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se as enguias, corta-se-lhes a cabeça, faz-se um golpe a meio e tira-se-lhe as tripas. Lavam-se e limpam-se muito bem temperam-se com grãos de sal. Derrama-se azeite para uma frigideira, bem como alho e louro. Deixa-se alourar o alho e fritam-se. No fim temperam-se com um golpe de vinagre.

Enguias fritas III

Receita cedida pela Senhora Dona Graciosa Margarida Xarana Letra

Ingredientes: Enguias finas, azeite e sal.

Modo de fazer: Amanham-se, lavam-se e limpam-se as enguias e temperam-se com sal. Vão a fritar em azeite, sem mais nada. Era conduto depois de uma sopa.

Enguias grelhadas

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Enguias muito grossas, azeite, cebola picada, pimenta, sal e vinagre.

Modo de fazer: Amanham-se e limpam-se as enguias, temperam-se de sal e põem-se a grelhar. Temperam-se com cebola picada, pimenta, vinagre com um fio de azeite. Serviam-se com batatas cozidas, salada e pão caseiro.
Nota: Não se punha muito azeite pois o peixe é gordo.

Ensopado de enguias I

Receita cedida pelo Senhor João Miguel Marques Amador

Ingredientes: Enguias, água, alho, azeite, cebola, pimenta branca, tomate e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se, amanham-se e cortam-se em pedaços as enguias. Cozem-se em água com alho, cebola e tomate. Depois das enguias cozidas, miga-se pão para uma bacia e vaza-se parte da água e o peixe por cima. Nalguma da água restante faz-se uma moira com alho cortado, azeite, vinagre e pimenta branca. A moira despeja-se por cima de tudo.

Ensopado de enguias II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Antónia da Mata Luís

Ingredientes: Enguias, água, alho, azeite, batatas, colorau, limão, louro, sal, salsa, tomate, vinagre, e vinho branco.

Modo de fazer: Esfregam-se as enguias com areia. Com uma tesoura corta-se e tira-se a tipa. Lava-se muito bem lavada, passa-se por vinagre e corta-se aos bocados das enguias. Depositam-se os bocados num alguidar e temperam-se com salsa, alho picado, louro e colorau doce. Mexe-se e acrescenta-se uma rodela de limão. Fica assim de um dia para o

outro. No momento de preparar, cortam-se duas ou três cebolas às rodelas, pelam-se e limpam-se de pevides os tomates e vai tudo para uma panela com um l de azeite. Metem-se as enguias e ao ganharem fervura põem-se as batatas cortadas às rodelas ou aos quadrados. Adiciona-se um pouco de água para o puré ficar grosso. Cortam-se fatias de pão trigo para uma terrina. Vaza-se o preparado sobre o pão tendo-se o cuidado de as enguias ficarem por cima.
Nota: O preparado ia em cru, sendo cozinhado no campo numa fogueira.

Ensopado de enguias III

Receita cedida pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Enguias, água, alho, azeite, cebola, hortelã, limão, louro, pão, tomate maduro, sal, vinagre e vinho branco.

Modo de fazer: Cortam-se as cabeças e estripam-se as enguias e deixam-se ficar numa marinada de vinagre ou limão. Ficam assim umas horas. Num tacho colocam-se rodelas de cebola, os dentes de alho picados, azeite, uma folha de louro e bastante tomate. Depois de tudo cozido acrescenta-se o vinho e colocam-se os bocados das enguias e o ramo de hortelã. Volta a cozer em lume brando. Numa travessa colocam-se fatias de pão frito ou torrado e vaza-se o preparado por cima.

Fataça frita I

Receita cedida pelo Senhor João Miguel Marques Amador

Ingredientes: Postas de fataça, água, alho, azeite e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se as postas da fataça que vão para uma marinada com alho cortado e vinagre. Ficam assim algumas horas. Escorrem-se e fritam-se em azeite. Acompanha com batata cozida.

Fataça frita II

Receita da Senhora Dona Cristina Ligeiro

Ingredientes: Fataça, alho, azeite e sal.

Modo de fazer: Escamam-se, amanham-se, lavam-se e cortam-se as fataças às postas. Temperam-se de alho e sal. Fritam-se em azeite.
Nota: Se houvesse farinha passavam-se as postas por ela.

Fataça grelhada

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda N. Maia da Cunha Aleixo

Ingredientes: Fataça inteira e sal.

Modo de fazer: Amanha-se a fataça e coloca-se inteira temperada com sal sobre brasas. Acompanha com batatas cozidas e temperadas com azeite, sal e vinagre.

Fataça guisada

Receita cedida pela Senhora Dona Albertina Maia Rosa

Ingredientes: Uma fataça, água, alho, azeite, cebola, tomate, sal e salsa.

Modo de fazer: Amanha-se o peixe, corta-se às postas e tempera-se de sal. Num tacho refoga-se o alho cortado, a cebola picada, o tomate limpo de pevides e cortado às rodelas e um ramo de salsa. Põe-se o peixe, acrescenta-se um pouquinho de água, tapa-se e fica a guisar.

Fataças assadas em forno de lenha

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Jacinta Brás Ouro

Ingredientes: Fataças, azeite, cebolas, batatinhas com casca, sal e sumo de rodelas de limão.

Modo de fazer: Amanham-se e lavam-se as fataças, miga-se cebola para um tabuleiro, deitam-se as fataças, regam-se com sumo de limão e cobrem-se com rodelas do limão, à volta depositam-se as batatinhas com a casca, temperam-se com grãos de sal e regam-se com azeite. Assam no forno de lenha.

Filetes de peixe

Receita lembrada pelo Senhor José António Jerónimo

Ingredientes: Filetes de peixe, azeite, farinha leite, ovo e ervas e limão.

Modo de fazer: Colocam-se os filetes de peixe numa marinada contendo o leite, o sumo de limão e as ervas. Fica assim durante algum tempo. Passam-se os filetes pela farinha e ovo batido e fritam-se em azeite.

Filetes de pescada

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Filetes-de-pescada, alho, azeite, farinha, limão, ovos, pimenta. Sal e vinho branco.

Modo de fazer: Temperam-se os filetes com sal, limão, pimenta, alho e vinho branco. Batem-se os ovos, passam-se os filetes por farinha, depois pelos ovos e fritam-se em azeite.

Filetes de sardinha I

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim António Rafael

Ingredientes: Sardinhas médias, farinha, azeite, alho, louro, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se as sardinhas, abrem-se ao meio, retira-se-lhe a espinha e cortam-se as cabeças. Temperam-se com sal, um fio de azeite, vinagre, alho cortado e uma folha de louro. Ficam desta maneira de um dia para o outro. Passam-se pela farinha há e fritam-se em azeite.

Filetes de sardinha II

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: Sardinhas, sumo de limão, sal, farinha, ovo e azeite.

Modo de fazer: Escamam-se, lavam-se e tiram-se as cabeças às sardinhas. A seguir abrem-se as sardinhas ao meio e retira-se a espinha. Ficam a marinar durante algum tempo em sumo de limão. Escorrem-se, temperam-se de sal, passam-se pela farinha e o ovo batido e fritam-se em azeite.

Jaquinzinhos fritos

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Jaquinzinhos, farinha, ovo, sal e azeite.

Modo de fazer: Amanham-se os jaquinzinhos, lavam-se e passam-se por um polme feito com farinha, ovo batido e sal. Fritam-se dois a dois em azeite numa frigideira.

Lampreia assada na brasa

Receita cedida pelo Senhor Virgílio Ramusga de Botas

Ingredientes: Lampreia, farinha e sal.

Modo de fazer: Amanha-se e lava-se a lampreia, corta-se em postas maiores, temperam-se de sal, passa-se por farinha e põe-se a assar na brasa sobre uma grelha.
Nota: Acompanhava-se com pão regado com azeite.

Lampreia frita I

Receita cedida pelo Senhor Virgílio Ramusga de Botas

Ingredientes: Lampreia, azeite, alho e sal.

Modo de fazer: Amanha-se a lampreia, corta-se em postas mais estreitas e tempera-se de sal. Frita-se em azeite bem quente com dois ou três dentes de alho.
Nota: Comia-se a lampreia com arroz branco.

Lampreia frita II

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Lampreia, arroz, azeite, alho, cebola, louro, pimenta, sal, salsa e vinho tinto.

Modo de fazer: Raspa-se a lampreia e tira-se-lhe a tripa, guarda-se o sangue. Corta-se a lampreia às postas para fritar e colocam-se numa mistura de vinho e alhos composta por vinho tinto, alhos picados, uma folha de louro, pimenta e um ramo de salsa. Permanece nesta mistura durante dois dias. Frita-se em azeite. Faz-se uma cebolada, com cebola às rodelas, azeite, alho, louro e pimenta. Numa travessa dispõem-se as postas fritas da lampreia e despeja-se a cebolada por cima. À parte faz-se o arroz com a marinada e o sangue da lampreia.

Molhata de sardinha I

Receita cedida pelo Senhor José António Jerónimo

Ingredientes: Sardinhas, alho, azeite, louro, ervas, água, tomates e sal.

Modo de fazer: Amanham-se, lavam-se e estripam-se as sardinhas. Elabora-se um refogado composto de alho picado, azeite, cebola picada, louro, tomate cortado aos bocados, sal e ervas. Assim que a cebola estiver cozida recebe um bocadinho de água, põem-se as sardinhas e ficam a cozer quase como ao vapor.

Molhata de sardinha II

Receita cedida pelo senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 8 sardinhas grandes, 8 tomates grandes, 2 cebolas grandes, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 1 dl de azeite, 500 g de batata nova, sal e pimenta.

Modo de fazer: Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas. Põem-se a cozer numa panela com água e sal. Amanham-se as sardinhas, envolvem-se em sal e colocam-se num prato. Coloca-se ao lume uma caçarola com azeite e, quando este estiver bem quente, junta-se a cebola cortada às rodelas e os alhos. Quando a cebola estiver transparente juntam-se os tomates previamente pelados e amassados, a salsa, o sal, a pimenta e deixa-se ferver durante dez minutos. Se necessário acrescenta-se o caldo com água. Depois de ferver juntam-se as sardinhas, depois de passadas por água, e deixa-se cozer. Rectifica-se o sal e a pimenta. Deita-se o preparado sobre as batatas e serve-se.

Molho de bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Bacalhau, batatas, azeite e cebola.

Modo de fazer: Num tacho põe-se o azeite e a cebola a alourar, quando a cebola fica loura acrescenta-se o bacalhau e a batata aos bocadinhos, água e deixa-se guisar em lume brando.

Pampos fritos I

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Pampos, alho, azeite, louro e sal.

Modo de fazer: Arranjam-se os pampos, golpeiam-se muito fininhos, fritam-se em azeite, com a folha de louro e os dentes de alho picados.

Pampos fritos II

Receita lembrada pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Pampos, alho, azeite, louro e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e amanham-se os pampos, tempera-se com alho cortado, uma folha de louro e salpicam-se com sal. Fritam-se em azeite.

Pargo encarnado do Tejo

Receita cedida pela Senhora Sona Maria Antónia da Mata Luís

Ingredientes: Pargo, azeite, farinha e sal.

Modo de fazer: Amanha-se, escama-se e lava-se o pargo. Corta-se às postas e tempera-se de sal. Passam-se as postas por farinha de trigo e fritam-se em azeite. Devem ficar secas, douradas e estaladiças.
Nota: Também se comia cozido.

Pastéis de bacalhau

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Bacalhau, batatas, cebola, pimenta, ovos, salsa, água e azeite para fritar.

Modo de fazer: Numa panela com água coze-se o bacalhau e as batatas em conjunto. Retira-se o bacalhau, desfia-se e fica a escorrer em cima de um guardanapo de pano. Passa-se a batata por um passador e junta-se-lhe o bacalhau, pica-se uma cebola e a salsa bem picadinhas, misturam-se com a batata e o bacalhau. Adicionam-se os ovos e pitada de pimenta batendo-se tudo muito bem batido, depois com o auxílio de duas colheres moldam-se os pastéis e fritam-se em azeite.

Pataniscas de bacalhau I

Receita Cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Bacalhau salgado alto, 1 ou 2 ovos, água, azeite, farinha, pimenta e sal.

Modo de fazer: Pega-se numa posta de bacalhau alto e com uma faca bem afiada corta-se em fatias fininhas e colocam-se de molho durante um bocado. Numa chávena grande batem-se os ovos, um bocadinho de farinha, e pouca água, pimenta e sal. Neste polme mergulham-se e fritam-se azeite.

Pataniscas de bacalhau II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Cardoso Rocha

Ingredientes: Bacalhau, 1 ovo, farinha, salsa, água e azeite.

Modo de fazer: Coze-se o bacalhau muito bem cozido, a seguir desfia-se. Bate-se bem batido um ovo, ao qual se junta farinha, a salsa picada e um pouco de água a fim de a massa não ficar consistente. Passa-se os pedaços de bacalhau espalmados pela massa e frita-se em azeite.

Pescada frita

Receita cedida pela Senhora Dona Ilda Maria Pereira Mota

Ingredientes: Pescada, alho, azeite, farinha, sumo de limão e sal.

Modo de fazer: Corta-se a pescada em postas delgadas, temperam-se com sal e limão e repousam. Escorrem-se, passam-se por farinha e fritam-se em azeite.

Rissóis de pescada

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Para o recheio - ½ l de leite, seis gemas de ovo, duas colheres de farinha Maizena, duas colheres de farinha de trigo, 100 g de manteiga, sumo de limão, noz-moscada, pimenta, salsa, sal. Pescada já cozida e limpa.
Para a massa - Duas chávenas almoçadeiras de água, 1 chávena almoçadeira de farinha, uma casca de limão, 100 g de manteiga e sal.

Modo de fazer: O recheio - misturam-se as duas farinhas, o leite, as gemas, a manteiga e vão ao lume ganhar consistência. Tira-se do lume e adiciona-se o sumo de limão, a noz-moscada, a pimenta, a pescada e a salsa picada. Envolve-se tudo muito bem e põe-se de parte.
A massa - põe-se um tacho ao lume com água, manteiga, casca de limão e sal. Deixa-se ferver. Acrescenta-se a farinha, mexe-se tudo até formar uma bola. Tira-se do lume, trabalha-se a massa, estende-se, recheia-se e cortam-se os rissóis com um copo.
Passam-se os rissóis por ovo inteiro batido e pão ralado e fritam-se.
Lavam-se as sardinhas, abrem-se ao meio, retira-se-lhe a espinha e cortam-se as cabeças. Temperam-se com sal, um fio de azeite, vinagre, alho cortado e uma folha de louro. Ficam desta maneira de um dia para o outro. Passam-se pela farinha há e fritam-se em azeite.

Ruivaco assado na brasa

Receita cedida pelo Senhor Virgílio Ramusga de Botas

Ingredientes: Ruivacos e sal.

Modo de fazer: Amanham-se e lavam-se os ruivacos, com um golpe abrem-se ao comprido e temperam-se com sal. Assam em brasas de lenha seca enjoada.

Samiro grelhado

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Samiro (enguia grande) e temperos.

Modo de fazer: Lava-se o Samiro, faz-se um corte na pele junto à cabeça e puxa-se a pele até ao rabo. Dá-se um corte na barriga, retiram-se as tripas, lava-se e enche-se com os temperos (ervas aromáticas). Volta-se a puxar a pele para cima, ata-se com uma linha e põe-se o Samiro a grelhar, salpicado com sal. Depois de grelhado corta-se às postas. Serve-se.

Sarda cozida

Receita cedida pelo Senhor António Rodrigues

Ingredientes: Sardas, água, alho, azeite, coentros, sal e vinagre.

Modo de fazer: Amanham-se, lavam-se, cortam-se e cozem-se as sardas em água e sal. Após a cozedura vão para um prato fundo e temperam-se com alho picado, azeite, vinagre e coentros.

Sardas amarelas

Receita lembrada pelo Senhor Abel Santos Brito

Ingredientes: Sardas salgadas (amarelas) água, azeite, batatas e vinagre.

Modo de fazer: Põem-se as sardas de molho. Numa panela com água cozem-se com batatas cortadas. Depois de cozidas temperam-se com azeite e vinagre.
Nota: Acompanhavam com pão de trigo cozido em casa.

Sardinha no tacho de barro

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Lucília V. C. Marques

Ingredientes: Sardinhas, alho, azeite, cebola e louro.

Modo de fazer: Num tacho de barro põem-se as sardinhas limpas, temperam-se com azeite, cebola às rodelas, alho picado e uma folha de louro. Coloca-se o tacho sobre brasas à entrada do forno e deixam-se estufar.

Sardinhas assadas

Receita lembrada pelo Senhor Francisco Boavida Carvalho

Ingredientes: Sardinhas, sal, brasas de vide e pão de milho.

Modo de fazer: Salpicam-se as sardinhas com sal grosso e assam em brasas de vide. Comem-se em cima de fatias de pão de milho.

Sardinhas assadas no forno

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro de Sousa Santos

Ingredientes: Sardinhas, alho, azeite, cebola, colorau, louro, tomate e sal.

Modo de fazer: Amanham-se as sardinhas, põem-se num tabuleiro com todos os ingredientes e vão ao forno. Acompanham com batata cozida.
Nota: Receita muito praticada no campo na época da apanha do tomate.

Sardinhas de caldeirada

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gertrudes Roque Bernardes

Ingredientes: Sardinhas, água, alho, azeite, batatas, cebolas, pimentos, sal e vinho, quando o tinha.

Modo de fazer: Lavam-se e amanham-se as sardinhas. Para um tacho deita-se azeite, rodelas de cebola, quadrados de tomate, alho cortado aos bocados, tiras de pimentos (pouco), batatas cortadas às rodelas, as sardinhas, o vinho e água quanto baste. Tapa-se o tacho. Vai ao lume a cozer lentamente. Vigia-se o molho e acrescenta-se água se for necessário.

Sardinhas no forno

Receita cedida pela Senhora Dona Noémia Maria Cotrim

Ingredientes: Sardinhas, alho, azeite, farinha, folha de louro e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e arranjam-se as sardinhas, temperam-se com sal. Passam-se por farinha, colocam-se num tabuleiro, por cima adiciona-se alho cortado, bocadinhos de folha de louro e uma pinguinha de azeite. Vão ao forno.

Sardinhas sarnentas

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Sardinhas sarnentas, batatas e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água cozem-se as sardinhas, batatas com a casca e sal. Depois de cozidas retira-se a casca às batatas e comem-se.

Sardinhas-amarelas

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Elisa Pereira Lopes

Ingredientes: Sardinhas e sal.

Modo de fazer: Numa caixa com caruma de pinheiro acamam-se sardinhas com muito sal e pendura-se a caixa ao sol. Secam.
Para comer retiram-se, demolham-se e comem-se com batatas cozidas.

Sarmão cozido em água e sal

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Água, azeite, alho, pimenta e vinagre.

Modo de fazer: Amanham-se e cortam-se às postas os sarmões. Cozem-se em água e sal. Depois de as postas estarem cozidas põem-se nos pratos e temperam-se azeite, alhos picados, pimenta e borrifos de vinagre.

Sarmão de molhata

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Dois sarmões grandes, quatro cebolas grandes, alho, azeite, louro, colorau, pimenta, pimento vermelho, sal, salsa e vinho branco.

Modo de fazer: Deita-se no tacho o azeite, as cebolas às rodelas grossas, o peixe cortado às postas e os restantes temperos, adiciona-se água a tapar o peixe e deixa-se cozer. Ao começar a ficar seco deita-se mais vinho, deixa-se apurar e rectificam-se os temperos. Acompanha com batata cozida à parte ou pão torrado.
Nota: Esta receita, de preferência, deve ser feita em tacho de barro e em lume de lenha. Quem gostar de lhe dar outro sabor pode fazê-lo juntando um ramo de hortelã ou coentros.

Sável com arroz

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Gaudêncio

Ingredientes: Sável cortado em postas, arroz, alho, azeite, cebola, louro e sal.

Modo de fazer: Lava-se, corta-se o sável às postas. Faz-se um refogado com água, azeite, cebola cortada às rodelas, alho picado e a folha de louro. Deixa-se refogar e ao a cebola alourar acrescenta-se água e as postas do sável, que ficam a cozer. No momento de o peixe estar cozido, retira-se e na mesma água coze-se o arroz. Prova-se e verifica-se o sal. Serve-se com o sável.

Sável cozido I

Receita cedida pelo Senhor João Miguel Marques Amador

Ingredientes: Sável, água, alho migado, azeite, cebola migada, pimenta, sal e vinagre.

Modo de fazer: Amanha-se, lava-se e corta-se o sável em postas largas e numa panela com e sal cozem as postas do sável. À parte faz-se um preparado com alho picado, pimenta, cebola e azeite. Assim que a cebola alourar vaza-se por cima das postas de sável e temperam-se com azeite e vinagre.

Sável cozido II

Receita lembrada pelo Senhor José António Jerónimo

Ingredientes: Sável e água.

Modo de fazer: Amanham-se os sáveis, escalam-se e salgam-se. Antes de serem cozinhados demolham-se, cortam-se às postas e cozem-se.
Nota: O mesmo se fazia às sabogas.

Sável frito I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes F. A. Ribeiro

Ingredientes: Sável, alho, azeite, farinha, louro, sumo de limão, e vinagre.

Modo de fazer: Escama-se, lava-se e corta-se em postas fininhas o sável. Tempera-se o sável com bastante vinagre e descansa durante dois dias. Escorre-se, passa-se por farinha e frita-se. Depois de fritas as postas colocam-se numa tigela de esmalte com tampa e cobre-se totalmente o sável

com um molho feito ao lume com azeite, alho, e quando este fica louro finaliza-se com vinagre.
Nota: O sável frito em molho de escabeche ficava de um ano para o outro.

Sável frito II

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Postas de sável, azeite, farinha ou pão ralado, sal e sumo de limão.

Modo de fazer: Temperam-se as postas do sável com sumo de limão e sal. Assim ficam durante uma hora. Enxugam-se, passam-se pela farinha ou pão ralado e fritam-se em azeite.
Nota: As postas fininhas eram cortadas da praça.

Sável ou saboga fritos

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Postas finas de sável ou de saboga, alho, azeite, limão, sal e vinho.

Modo de fazer: As postas do peixe ficam de um dia para o outro numa marinada composta pelo alho bem picado, vinho branco a cobrir as postas e sumo de um limão. No dia seguinte escorrem-se as postas e fritam-se em azeite.
Nota: As postas do sável e da saboga não devem ser passadas por farinha antes de serem fritas.

Suflé de peixe

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Nazaré Coelho D. F. Sousa Varela

Ingredientes: Peixe, água, farinha, leite, manteiga, ovos, noz-moscada, e pimenta a gosto.

Modo de fazer: Coze-se o peixe e desfia-se com um garfo. Num tacho derrete-se manteiga que se polvilha com farinha deixando cozer sem ganhar cor. Junta-se leite frio, mexendo sempre para não criar grumos. Deixa-se engrossar e retira-se do lume, acrescenta-se o peixe, polvilha-se com sal, pimenta e noz-moscada e as gemas dos ovos, misturando-se tudo. Batem-se as claras em castelo e junta-se ao preparado. Unta-se uma forma com manteiga, vaza-se o preparado e vai ao forno em lume vivo.

Tainha cozida

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: Tainhas, água e sal.

Modo de fazer: Lavam-se e amanham-se as tainhas, pondo-se a cozer em água e sal. Depois de cozidas acompanham-se com batatas cozidas ou pão.







VI. Carnes, Enchidos e Vísceras

Aba de vitela brava com grão e lombarda

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Barroso

Ingredientes: Água, aba de vitela, chouriço, cenoura, batata, couve lombarda, grão e azeite.

Modo de fazer: Numa panela coloca-se água a aba de vitela, chouriça, cenoura, a batata, a couve lombarda aos quartos, o azeite. Quando a cozedura estiver adiantada junta-se o grão que foi previamente demolhado.

Assaduras

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Antónia da Mata Luís

Ingredientes: Assaduras de porco, alhos, cebola, limão, pimenta, salsa e sal.

Modo de fazer: Colocam-se as assaduras de porco numa grelha temperadas com alho picado, salsa e cebola do mesmo modo, pimenta e sal. Uma vez assadas retiram-se para um prato e tempera-se com limão.

Bife do acém

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Bifes-do-acém, alho, azeite, louro, manteiga ou banha de porco, um bocadinho de pimenta e rodas de limão.

Modo de fazer: Temperam-se os bifes com alho cortado, louro e sal. Depois fritam-se em azeite com um bocadinho de banha de porco ou manteiga. Servem-se polvilhados com pimenta e rodelas de limão.

Bifes de lebre

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Nazaré Coelho D. F. Sousa Varela

Ingredientes: Quartos traseiros de lebre partidos em bife, banha de porco, cominhos, cravinhos, manteiga pimenta, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Temperam-se os bifes com a banha de porco, o sal, os cominhos, o cravinho, a pimenta, o sal e umas gotas de vinho branco. Deixam-se ficar algum tempo para ganharem gosto. Fritam-se numa frigideira com os temperos acautelando a consistência do molho para não queimar.

Bochechas de rês brava

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Antónia Neves

Ingredientes: Bochechas de rês brava, alho, louro, pimenta, vinho branco, sal, manteiga e piripiri.

Modo de fazer: As bochechas são desusadas e postas a marinar em alho, louro, pimenta, sal e vinho branco um ou dois dias antes.
Num tabuleiro untado com manteiga são colocadas as bochechas com o caldo da marinada e vai ao forno. Por fim retificam-se os temperos do caldo.

Borrachos fritos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Elvira Dias Inverno

Ingredientes: Borrachos, água, alho, azeite e sal.

Modo de fazer: Depenam-se, limpam-se e lavam-se os borrachos. Numa panela com água e sal cozem-se os borrachos. Depois de cozidos retiram-se, escorrem-se e cortam-se em pedaços. Numa frigideira com azeite e alho cortado frigem até os pedações ficarem louros.

Borrego assado e caldo

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Henriques

Ingredientes: Carne de borrego, água, alho, banha, louro, colorau e sal.

Modo de fazer: Numa panela ao lume com água temperada de sal coze-se o borrego. Depois de cozido põe-se numa assadeira e barra-se com banha, alho

picado, colorau e uma folha de louro. Vai a assar no forno.
A água de cozer o borrego aproveita-se e junta-se-lhe massa ou arroz e elabora-se um caldo de borrego.

Borrego no tacho

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: Cachaço, costeletas e um bocado da perna do borrego, alhos, azeite, pimentão e vinho.

Modo de fazer: Parte-se o borrego em pedaços e esmagam-se os alhos. Num tacho põe-se azeite, os dentes de alho, uma porção de vinho e o borrego. Coze lentamente. Vigia-se e verifica-se se necessita de mais vinho. Ao estar quase cozido acrescenta-se o pimentão. Come-se com batatas.

Bucho à Moda do Couço

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. S. Maia

Ingredientes: Bucho de porco, carne magra e entremeada do porco, água, alho, colorau, pimentão e sal.

Modo de fazer: Enche-se o bucho com o preparo da carne que se utiliza nas linguiças (carne magra e entremeada do porco, água, alho, colorau, pimentão e sal) e junta-se arroz. Coze-se com uma linha e vai ao fumeiro durante quinze dias. Na altura de ser consumido coze-se em água durante hora e meia. Cozido acompanha com batatas fritas e salada.

Bucho com arroz

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria da Conceição Nazaré Catarino

Ingredientes: Bucho de porco, arroz, azeite, cebola, alho, sumo de limão, toucinho, pimenta e sal.

Modo de fazer: Lava-se o bucho, ficando de um dia para o outro em água com rodelas de limão. No dia seguinte corta-se o bucho em pedaços muito pequenos. Num tacho faz-se um refogado com azeite, cebola picada e dentes de alho picadinhos. Mal a cebola aloure acrescenta-se o bucho e espera-se até também ficar louro, altura em que se deita água suficiente para cozer. Logo que a água levantar fervura acrescenta-se o arroz e deixa-se cozer.

Bucho recheado

Receita cedida pela Senhora Dona Ludovina Isabelinha

Ingredientes: Bucho, carne de chouriço temperada em vinho e alhos, arroz cozido, laranja q.b., limão q.b. e sal quanto baste.

Modo de fazer: Lava-se muito bem o bucho em água, rodelas de laranja, limão e sal. Coze-se o bucho e enche-se com o arroz e a carne. Com uma guita ata-se a abertura da tripa e vai ao fumeiro durante quinze dias.

Cabra guisada I

Receita lembrada pela Senhora Dona Hermínia Custódia Martins

Ingredientes: Carne de cabra velha, água, alho, azeite, cebola, louro, colorau, tomate, sal, salsa e vinho tinto.

Modo de fazer: Corta-se a carne aos bocados e vai para uma panela com água e sal a cozer. Uma vez cozida, à parte, num tacho faz-se um refogado com azeite, colorau, louro e alho picado. Deixa-se alourar a cebola, junta-se o tomate cortado aos bocados e fica a ferver. Acrescentam-se os bocados da cabra, deita-se o vinho, põe-se o ramo de salsa e um bocado de água. Tapa-se. Deixa-se guisar.

Cabra guisada II

Receita cedida pela Senhora Dona Noémia Maria Cotrim

Ingredientes: Carne de cabra, água, alho, azeite, banha, cebola às rodelas, colorau, pimenta preta, sal e vinho.

Modo de fazer: Prepara-se a carne, ficando em vinho e alhos de um dia para o outro. Num tacho grande de barro deita-se o azeite, a banha, a cebola cortada às rodelas, o colorau, a pimenta preta, a carne e a marinada de vinho e alhos, água e sal, quanto baste. Guisa em lume brando durante três horas. Serve-se na companhia de massa manga de capote ou batatas cozidas.

Cabra-velha

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Fortunato Damião

Ingredientes: Bocados de carne de cabra, grão-de-bico, couve lombarda, alho, chouriço, colorau, hortelã, louro, sal, vinho branco e água.

Modo de fazer: Corta-se a carne de cabra em bocados miúdos e vai para um alguidar com alho picado, colorau, muita hortelã, louro, sal e vinho branco. Deixa-se assim de um dia para o outro. Numa panela com água coze-se a carne atafulhada de couves e grão. Uma vez tudo cozido vaza-se para uma saladeira e enfeita-se com rodelas de chouriço.

Cabrito assado no forno I

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Cabrito, alho, azeite, banha, cebola, colorau, louro, sal, salsa, sumo de limão, toucinho, vinho branco e vinagre.

Modo de fazer: Amanha-se o cabrito e logo a seguir vai para uma marinada composta por sal, alho, colorau, louro, sumo de limão, vinho branco e vinagre. Deixa-se estar na marinada vinte e quatro horas. Depois vai para uma assadeira com cebola cortada às rodelas, salsa, azeite, banha e fatias de toucinho. Assa em forno de lenha.

Cabrito assado no forno II

Receita lembrada pelo Senhor Jaime Gaspar Guilherme

Ingredientes: Cabrito, batatas, alho, cebola, colorau, louro e sal.

Modo de fazer: Amanha-se e lava-se o cabrito. Tempera-se com alho picado, cebola cortada, colorau, sal e louro. No tabuleiro vai para o forno rodeado de batatas descascadas e cortadas aos bocados e coze na gordura do cabrito. Leva grãos de sal.

Cabrito frito

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: Água, cabrito, alho, azeite, banha, cebola e vinho.

Modo de fazer: Faz-se uma marinada com vinho e alhos e nela se deitam os bocados do cabrito que ficam de um dia para o outro. Levam-se os bocados do cabrito a cozer. Numa frigideira com azeite, banha e cebola picada fritam-se os pedaços do cabrito. Acompanham batatinhas miúdas assadas no forno.

Cachola I

Receita cedida pela Senhora Dona Gisela Valério Rosa

Ingredientes: Cachola (bofe, coração e fígado) de porco, azeite, banha, cebola, alho picado, colorau, cominhos, cravo, louro, massa de pimentão, sal e vinho tinto.

Modo de fazer: Num tacho com azeite ou banha, corta-se a cebola em meia-lua e frita-se até ficar transparente. A seguir junta-se a cachola e o sal e fica a guisar. Mal esteja bem guisada acrescenta-se o alho picado, a folha de louro, o cravo, os cominhos, a massa de pimentão ou colorau e vinho tinto. Fica a ferver até o molho engrossar e ser a gosto de cada qual.

Cachola II

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Fígado do porco e um bocadinho de febra e sal.

Modo de fazer: Assa-se o fígado e a febra na brasa com grãos de sal. Depois corta-se o fígado e a febra aos bocadinhos e temperam-se com azeite, alho picado, cebola picada e um borrifo de vinagre.

Cachola III

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Costa

Ingredientes: Fígado de porco e miudezas do mesmo, alho, batatas, banha, calda doce de tomate, cebola, louro e vinho branco.

Modo de fazer: Corta-se o fígado e as miudezas em bocados. Num tacho põe-se a banha, bastante cebola cortada em rodelas, alho picado, a calda doce e as carnes, ficando a guisar e acrescentando-se vinho branco quando necessário. Ao estar o guisado quase pronto acrescenta-se um pouco de água e as batatas cortadas aos quadrados. Deixa-se cozer.

Caldeirada de charneca

Receita lembrada pelo Senhor António Maria Bernardino

Ingredientes: Ossos salgados, morcela e toucinho, batatas, couves, feijão, alho, água, pimenta e sal.

Modo de fazer: Dependurava-se a panela com água na burra e nela colocavam-se as couves migadas, as batatas cortadas, o alho picado, os ossinhos,

bocadinhos de toucinho e pedaços de morcela, temperadas de pimenta e sal, ficando a cozer em lume certo.

Carne assada na brasa

Receita lembrada pela Senhora Dona Idalina Franco Ferreira

Ingredientes: Febras, entremeada e sal.

Modo de fazer: Levantavam uma fogueira de vides e quando as labaredas baixavam as brasas assavam numa grelha as febras e a carne entremeada temperadas com sal.
Nota: Acompanhavam com azeitonas, pão caseiro e água-pé.

Carne da matança

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Febras, costelas, cachola mole e alguns bocados de gordura do porco, alhos, colorau, louro, pimento, piripiri ou pimenta, vinho branco e sal.

Modo de fazer: Levam-se ao lume os bocados da gordura e deixa-se fritar até ficarem os torresmos. Retiram-se e na gordura conseguida juntam-se as carnes cortadas aos bocados e todos os temperos a gosto. Para que a carne fique bem cozida e suculenta vai-se juntando vinho branco aos poucos. Se por acaso o vinho não for suficiente, e que a carne tende a secar pode-se juntar um bocadinho de água para ficar algum milho, deixa-se apurar. Serve-se com batata cozida e salada de alface.

Carne de boi frita

Receita cedida pelo Senhor Jaime Gaspar Guilherme

Ingredientes: Carne de boi, alho, azeite, banha, louro e sal.

Modo de fazer: Modo de fazer: corta-se a carne aos bocados e tempera-se com banha, alho picado e louro. Frita-se em azeite.
Nota: Acompanha com batatas cozidas e vinho «para beber».

Carne de carneiro no tacho

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Joaquina Fernandes

Ingredientes: Carne de carneiro, alho, azeite, louro, cebola, pimento picante, tomate, sal, água e vinho.

Modo de fazer: Limpa-se a carne de carneiro de todas as gorduras, corta-se aos bocados, põe-se num tacho de barro com todos os ingredientes e deixa-se ferver. Vigia-se e adiciona-se água quente sempre que necessário até ficar apurada. Acompanha com puré de batata.

Carne de vaca assada no forno

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Luísa Carvalho

Ingredientes: Carne de vaca, alho, azeite, colorau, uma folha de louro, limões, manteiga, sal e salsa.

Modo de fazer: Num alguidar tempera-se a carne com o alho picado, o colorau, sumo de limão, a folha de louro e um ramo de salsa. Fica assim de um dia para o outro. Retira-se a carne num tabuleiro untado com uma colher de sopa de manteiga e regada com um fio de azeite. O tabuleiro vai ao forno. Ao ficar coradinha serve-se. Acompanham batatas fritas em azeite.

Carne de vaca guisada (jarda) com grão

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Carne de vaca da ponta do acém (jarda), água, alho, cebola, colorau, grão-de-bico, uma folha de louro, sal, salsa e um bocadinho de vinho.

Modo de fazer: Previamente coze-se o grão-de-bico. Para uma caçarola põe-se a carne, azeite, cebola cortada, alho picado, colorau, uma folha de louro, um raminho de salsa, uns grãos de sal, um pouco de vinho e leva-se ao lume a guisar. Vigia-se, juntando água e vinho de forma a não esturrar. Ao a carne estar guisada junta-se o grão-de-bico, levanta fervura e retira-se.

Carne frita

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Teresa

Ingredientes: Carne de porco aos bocadinhos, alho, azeite, louro e sal.

Modo de fazer: Numa frigideira põe-se azeite, alho e louro, quando o azeite fica quente junta-se a carne, tempera-se com sal e deixa-se fritar.

Carneiro assado na água à moda de Almeirim

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: 1 kg de carne da perna do carneiro, 1 cebola picada, 2 dentes de alho cortados aos bocados, 1 raminho de salsa, 1 colher de sopa de calda de pimentão, 1 bocadinho de manteiga de vaca, 1 copo de vinho branco, água q.b., e sal q.b.

Modo de fazer: A carne vai a assar num tacho em lume brando com todos os ingredientes até estar cozida e tenra. Se havia batatas juntavam-se, cortadas em quadrados pequenos, se não havia batatas molhava-se o pão.

Carnes para enchidos

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Carnes das diversas partes do porco: febra, mão, perna, ossos, toucinho, alho picado, cornichos em massa, pimentão e sal.

Modo de fazer: Migam-se para um alguidar as carnes todas, limpam-se os ossos e o toucinho, adicionam-se os restantes ingredientes e assim ficam durante dois ou três dias. Enchem-se os chouriços, os quais têm sempre a tripa mais delgadinha e a carne mais magra.

Chispe cozido

Receita lembrada pela Senhora Dona Cristina Ligeiro

Ingredientes: Chispe e orelha de porco, chouriça, batatas, couves, grão-de-bico, água e sal.

Modo de fazer: O chispe, a orelha e o grão ficam de molho de um dia para o outro. Corta-se o chispe e a orelha aos bocados. Descascam-se as batatas, cortam-se ao meio e ripam-se as couves. As carnes, as couves, as batatas e o chouriço vão a cozer numa panela com água. Retira-se tudo, corta-se o chouriço às rodelas e serve-se.

Chouriço de sangue

Receita cedida pela Senhora Dona Cristina Ligeiro

Ingredientes: Sangue de porco da matança, carne de porco gorda, pimentão, alho, cornicho encarnado e sal.

Modo de fazer: Cortam-se as carnes para dentro de um alguidar, junta-se o pimentão, o alho cortado miúdo, os cornichos, o sangue e o sal. Envolve-se tudo. Fica a descansar dois ou três dias. Com uma enchedeira enchem-se as tripas, atam-se e os chouriços e põem-se a fumar.

Chouriços

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Emília Borrega

Ingredientes: Carne de porco-magra, entremeada da barriga, «cornitos de pimento catalão», alho, sal, vinho e tripa de vaca.

Modo de fazer: Miga-se a carne em bocadinhos e vai para um alguidar no qual se tempera alho pisado e sal, e o pimento catalão de maneira a ficar bem vermelho. Mexe-se bem. Acrescenta-se um pouco de água e vinho. Volta-se a mexer, e enche-se a tripa de vaca calcando bem para a carne unir, ata-se cada chouriço nas extremidades da tripa, pica-se com uma agulha de modo a sair o ar, dependuram-se ao fumeiro durante três ou quatro dias.

Cobra assada

Receita lembrada pelo Senhor Francisco Boavida Carvalho

Ingredientes: Cobra rateira, sal e brasas de vide.

Modo de fazer: Corta-se um palmo a partir da cabeça, e outro palmo a partir do rabo. Estripa-se e assa-se com o dorso nas brasas, com uma pitada de sal.

Coelho assado na lareira

Receita cedida pela Senhora Dona Maria da Graça Cavaleiro

Ingredientes: Um coelho amanhado e limpo, alho, azeite, colorau, louro e sal.

Modo de fazer: Enfia-se o coelho num espeto e temperado com a mistura do azeite, do alho esmagado, do colorau, da folha de louro e do sal e põe-se a assar na lareira. Vai-se virando e pincelando com a mistura até ficar assado.

Coelho assado no forno

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucília V. C. Marques

Ingredientes: Coelho, água, alho, azeite, cebola, colorau, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Arranja-se o coelho e numa assadeira tempera-se com todos ingredientes referidos. Vai ao forno a assar.

Coelho bravo de cebolada

Receita cedida pela Senhora Dona Irene da Conceição Ferreira

Ingredientes: Um coelho bravo, alho, azeite, calda de tomate, cebola, manteiga, sal, salsa e vinho branco.

Modo de fazer: Lava-se, amanha-se e corta-se o coelho aos bocadinhos, pica-se o alho e a cebola. Para um tacho deita-se o azeite, o alho, a cebola, o coelho, a manteiga, o sal, o ramo de salsa e rega-se tudo com vinho branco. Vai ao lume em lume macio, mexe-se de vez em quando, até apurar.

Coelho bravo estufado (da salgadeira)

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: Um coelho, alho, azeite, banha, cebola, louro, tomate, um copo de água, um copo de vinho.

Modo de fazer: Retira-se o coelho da salgadeira e fica de molho de véspera. Corta-se o coelho aos bocados e fica numa mistura durante algum tempo feita com alho picado, cebola cortada às rodelas, tomate cortado aos bocados, louro, água e vinho. Num tacho com banha põem-se os bocados do coelho e a mistura a estufar. Tapa-se o tacho, regula-se o lume para ficar brando e estufa.
Nota: A caça era amanhada e colocada na salgadeira até ser cozinhada.

Coelho com castanhas

Receita cedida pela Senhora Dona Matilde Lopes Fernandes

Ingredientes: Um coelho, castanhas, azeite, alho, cebolas, louro, salsa, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Amanha-se, lava-se e corta-se o coelho aos bocados. Para um tabuleiro cortam-se cebolas às rodelas, folhas de salsa picadas e sobre a cebola e a salsa dispõem-se os bocados de coelho. À parte, para um púcaro vaza-

-se um bocadinho de azeite, vinho branco, um dente de alho partido, a folha de louro e uma pitada de sal. Põe-se o púcaro ao lume até ganhar fervura. Regam-se os pedaços de coelho com o líquido quente. Vai ao forno. Ao o coelho ficar louro de um lado, com um garfo volta-se, de imediato acrescentam-se as castanhas descascadas e o preparado volta ao forno até o assado ficar pronto.
Nota: Prato de convidados. Acompanha com rabanetes ou salada de alface.

Coelho com ervilhas

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Coelho, ervilhas, água, batatas, alho, azeite, cebola, louro, pimento, tomate, sal e vinho tinto.

Modo de fazer: Elabora-se um refogado com azeite, alho picado, cebola e louro. Mal a cebola aloure juntam-se os pedaços do coelho, deixa-se envolver no refogado, juntando-se-lhe um tomate ou dois sem pele, tiras de pimento e vinho tinto. Deixa-se ferver e quando levantar fervura acrescentam-se as ervilhas e a batata cortada aos bocadinhos. Se necessário verte-se um bocadinho de água.

Coelho com toucinho ou torresmos

Receita cedida pela Senhora Dona Georgete Vital

Ingredientes: Coelho, alho, arroz ou massa, azeite, cebola, pimentão da horta (catalão), sal, salsa, toucinho ou torresmos e vinho branco.

Modo de fazer: Amanha-se e tempera-se o coelho, de um dia para o outro com o alho, pimentão, sal, salsa e vinho branco. Faz-se um refogado com o azeite e a cebola cortada às rodelas. Acrescenta-se a marinada onde esteve o coelho e vai ao lume brando. Após estar cozido junta-se a massa ou o arroz até tudo ficar pronto.

Coelho de rechichiu

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Um coelho com bom peso, uma cebola, sal, louro, alhos, salsa, colorau, pimenta preta ou piripiri, vinho branco e toucinho.

Modo de fazer: Amanha-se o coelho de forma a aproveitar o sangue. Parte-se aos bocados e tempera-se com sal, alhos, louro, pimenta e vinho branco.

Deixa-se marinar de um dia para o outro. Num tacho deita-se o toucinho cortado fininho e deixa-se fritar. Retiram-se os torresmos e na gordura que ficou junta-se a cebola picada e deixa-se alourar. Deita-se o coelho com os temperos, menos o molho da marinada, acrescenta-se o colorau e fica a refogar em lume brando. Conforme a carne vai secando junta-se um copo de vinho branco deixando apurar. No fim de cozinhar junta-se um ramo de salsa e rectificam-se os temperos. É servido com batatas ou arroz feito no molho do rechichiu, com salada e azeitonas pretas.

Coelho estufado à caçador

Receita cedida pela Senhora Dona Maria da Graça Cavaleiro

Ingredientes: Um coelho limpo e cortado aos bocados, alho, azeite, cebola, limão, louro, pimentão, sal e vinho.

Modo de fazer: De véspera colocam-se os bocados do coelho em marinada composta por alho picado, sumo de limão, pimentão em pequena quantidade, sal e vinho. No dia seguinte, num tacho ou caçarola, faz-se um estrugido com azeite, alho picado e cebola picada. Logo que a cebola aloure verte-se para o tacho ou a caçarola a marinada e os bocados de coelho. Fica a cozer lentamente até ganhar apuro.

Coelho guisado com batatas

Receita cedida pelo Senhor Joaquim dos Santos Paulino

Ingredientes: Um coelho, alho, azeite, batatas, cebola, colorau, louro, pimento vermelho em massa, tomate sem pele, sal e vinho tinto.

Modo de fazer: Amanha-se o coelho, corta-se aos bocados e passa-se por água, tempera-se com alho, azeite, uma folha de louro, sal e vinho tinto. Fica assim algum tempo. Num tacho elabora-se um refogado com azeite, alho picado, cebola picada, tomate sem pele e grainhas, a massa do pimento e sal. Assim que o refogado esteja no ponto junta-se o coelho e deixa-se ferver. Se necessário acrescenta-se mais vinho. Na altura de estar a ferver juntam-se as batatas descascadas e cortadas aos quadrados. Vigia-se, a fim de as batatas não ficarem em papa.

Coelho guisado com ervilhas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Elisa Pereira Lopes

Ingredientes: Coelho, ervilhas, água, alho, azeite, cebola, pimento, piripiri, salsa, sal e vinhos.

Modo de fazer: Numa panela com água e sal cozem-se as ervilhas. Num tacho põe-se o coelho amanhado e cortado aos bocados com todos os temperos e vai ao lume a guisar. Ao ficar quase guisado acrescentam-se as ervilhas e deixa-se apurar.

Coelho vilão

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Um coelho amanhado e partido aos bocadinhos temperado com sal e azeite.

Modo de fazer: Põe-se um tacho de barro com azeite ao lume brando e os bocados do coelho. Deixa-se apurar.
Nota: A informante reiterou a composição restrita da receita. O coelho acompanhava com batata cozida ou puré de batata.

Cordeiro assado na brasa

Receita lembrada pelo Senhor José Ventura Ferreira

Ingredientes: Cordeiro e sal.

Modo de fazer: Sobre as brasas vigorosas de oliveira punham-se os bocados de cordeiro temperados com grãos de sal. Iam-se virando. A gordura era o melhor. Tiravam-se os bocados das brasas e comiam-se com pão trigo.

Cozido à portuguesa I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes F. A. Ribeiro

Ingredientes: Carne de carneiro ou vaca, ossos, carne da talha, chouriço, farinheira, grão-de-bico, cenouras, couves e batatas.

Modo de fazer: Numa panela com água coze-se o grão demolhado com as carnes. A meio da cozedura juntam-se as couves esfarrapadas, as batatas e as cenouras. Deixa-se cozer.
Nota: Com o caldinho do cozido fazia-se uma sopinha de pão.

Cozido à portuguesa II

Receita cedida pela Senhora Dona Liliana Rita Silva Gabriel

Ingredientes: Pé de porco, orelheira, carne de vaca, borrego (às vezes), farinheira, morcela de arroz, negro e chouriço, couves, nabos, batatas, cenouras, grão-de-bico e arroz.

Modo de fazer: Primeiro cozem-se os enchidos, a seguir as carnes e por fim os legumes, tudo cozido na mesma água. Cozedura concluída, serve-se.

Cozido de couves com carnes

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Palmita Fernandes da Silva Rosa

Ingredientes: Ossos, chouriço, farinheira, carnes de vaca e porco, couves, batatas e grão-de-bico, água e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água cozem-se os ossos, as carnes e o chouriço. Depois da cozedura retiram-se os ossos, as carnes e o chouriço da panela. Nessa água cozem-se as batatas, as couves e o grão-de-bico. A farinheira coze-se à parte. Serve-se.

Cozido de grão

Receita cedida pelo Senhor Joaquim Duarte

Ingredientes: Grão-de-bico, chispe, chouriço preto e vermelho, farinheira branca, orelha, papada, toucinho, batatas e couves.

Modo de fazer: De véspera demolha-se o grão-de-bico e coze-se na companhia do chispe e da orelha. A farinheira coze-se à parte. Retira-se o grão quando estiver cozido, e cozem-se as carnes restantes, também se retiram após a cozedura. Nessa água cozem-se as batatas cortadas em quartos e as couves. Ao estar tudo cozido lançam-se as couves, as batatas, as carnes e os enchidos para uma travessa.

Cozido fingido

Receita cedida pela Senhora Dona Dulcelina Cardoso

Ingredientes: Chispe, pé de porco, orelha, focinho, toucinho, enchidos, grão-de-bico e repolho.

Modo de fazer: Lavam-se as várias partes do porco, cortam-se as carnes aos bocados e metem-se numa panela com água, na companhia do grão, do repolho e por cima os enchidos. Deixa-se cozer.

Dobrada com feijão branco

Receita cedida pela Senhora Dona Vitalina da Conceição Sousa

Ingredientes: Dobrada, feijão branco, água, alho, azeite, banha, cebola, colorau, sal e salsa.

Modo de fazer: Lava-se a dobrada bem lavada e coze-se em água e sal. À parte coze-se o feijão, previamente demolhado. Faz-se um refogado com azeite, banha, um dente de alho, cebola picada e colorau. Concluído o refogado recebe a dobrada, deixa-se levantar fervura e por fim coloca-se o feijão. Verifica-se o sal e a água e apura. Enfeita-se com um ramo de salsa.

Dobrada de novilha brava com feijão branco

Receita cedida pelo Senhor Carlos Alberto Sousa Peseiro

Ingredientes: 800g de dobrada de novilha brava, sal, pimenta, alho em pó, 500g de feijão branco cozido, 8 dentes de alho picado, 4dl de azeite, 2 folhas de louro, 4 cebolas picadas, 2 cenouras às rodelas, um chouriço às rodelas, 100g de coentros picados, 10 tomates pelados e picados.

Modo de fazer: Lava-se muito bem a dobrada com vinagre e limão. Coze-se a dobrada até ficar bem tenra e reserva-se. Num tacho refoga-se a cebola, o chouriço, o louro, o alho picado e os tomates em azeite. De seguida colocam-se 2dl de água, junta-se a cenoura e deixa-se cozinhar. Mistura-se a dobrada e o feijão branco. Retificam-se os temperos. Serve-se com coentros picados.

Empadão de carne

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Elvira Dias Inverno

Ingredientes: Puré de batata, restos de carne cozida ou assada, alho, louro, pimenta, vinho branco e salsa.

Modo de fazer: Pica-se a carne e tempera-se com louro, vinho, pimenta e salsa picada. Num tabuleiro deposita-se uma camada de puré, depois uma camada de carne, assim sucessivamente até atingir três alturas terminando com uma camada de puré. Vão ao forno até estar corado.

Ensopado de borrego

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Costa

Ingredientes: Borrego, água, alho, azeite, cebola, coentros, hortelã, piripiri e sal.

Modo de fazer: Amanham-se e lavam-se os bocados do borrego. Num tacho faz-se um refogado que leva azeite, a cebola cortada às rodelas, os dentes de alho picados e a folha de louro. Na altura de a cebola ficar loura juntam-se os bocados do borrego e deixa-se alourar. Mal o borrego fique louro adiciona-se a água, tempera-se com piripiri, sal, e os raminhos de coentros e hortelã. Deixa-se apurar. No momento de o borrego estar quase cozido juntam-se as batatas cortadas às rodelas. Fica a cozer. Rectificam-se os temperos, apura e serve-se.

Ensopado de carneiro

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Augusta Lopes de Jesus

Ingredientes: Carne de carneiro, banha de porco, batatas, cebola, massa, pimento catalão, vinho branco, alho, louro, sal e salsa.

Modo de fazer: Tempera-se o carneiro barrando-o com a massa de pimento catalão, alho, a folha de louro, sal e vinho branco, ficando a marinar de um dia para o outro. Para um tacho corta-se a cebola às rodelas, põe-se a banha de porco, a carne do carneiro e vaza-se por cima a marinada. O tacho vai a cozer em lume brando. Vigia-se a acrescenta-se um pouco de água, quando for necessário. Logo que a carne fique cozida juntam-se as batatas descascadas e cortadas aos quadrados e ficam a apurar. Serve-se no tacho ou em travessa enfeitada com salsa picada.

Ensopado de touro bravo

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Barroso

Ingredientes: Água, carne para estufar touro bravo, cebola, alho, batata, cenoura, sal, azeite e vinho branco.

Modo de fazer: Numa panela coze-se a carne em água temperada com sal, juntam-se a cebola migada e os alhos, a cenoura cortada às rodelas, as batatas cortadas aos quadrados pequenos, o azeite e o vinho branco. Deixa-se estufar e serve-se com fatias de pão caseiro.

Faisão estufado

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Nazaré D. F. Sousa Varela

Ingredientes: Faisão, alho, banha de porco, colorau doce, cominhos, cravinhos, louro, manteiga, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Arranja-se o faisão e coloca-se numa marinada envolvendo vinho branco, colorau doce, cominhos, cravinhos, alhos cortados, louro e sal. Retirado o faisão da marinada unta-se com banha de porco e manteiga, põe-se num tacho ao lume e deixa-se alourar. Uma vez louro adiciona-se a marinada. Tapa-se, estufa em lume brando.

Farinheira

Receita cedida pela Senhora dona Maria Emília Borrega

Ingredientes: Gorduras de porco, farinha, pimento catalão, pimenta, sal, água, alho, sal e tripa de vaca.

Modo de fazer: Cortam-se as gorduras aos bocadinhos e escaldam-se. Temperam-se com o dente alho pisado, o pimentão, a pimenta e sal. Adiciona-se a farinha e envolve-se tudo muito bem. Acrescenta-se a água necessária para a massa não ficar muito grossa. Enche-se com uma enchedeira a massa em tripa de vaca e atam-se as pontas com um fio resistente. Cozem-se sempre à parte porque podem rebentar.

Farinheira de sangue

Receita cedida pela Senhora Délia Cristina Silva Joaquim

Ingredientes: Gorduras e sangue do porco, veios de carne do toucinho, farinha de milho, alho, cebola, cominhos, cravinho e sal.

Modo de fazer: Cortam-se as gorduras miudamente, junta-se o sangue e os restantes ingredientes e a farinha, envolvendo-se tudo bem envolvido. Enchem-se as tripas de porco e vão ao fumeiro.

Farinheira vermelha

Receita cedida pela Senhora Dona Délia Cristina Silva Joaquim

Ingredientes: Gorduras de porco, água, pimentão ou colorau, pimenta, cravo-da-Índia em pó, alho, farinha, louro e sal.

Modo de fazer: Cortam-se as gorduras em pedacinhos e escaldam-se em água fervente. Temperam-se com alho, colorau, cravo, louro, pimenta e sal. Acrescenta-se a farinha e mistura-se tudo bem misturado. A massa deve ficar mole. Enchem-se as tripas, tendo-se o cuidado de não encher muito para as farinheiras não rebentarem. Atam-se com linha forte, passam-se por água tépida e vão ao fumeiro.

Farinheira vermelha assada no borralho

Receita lembrada pelo Senhor António Pedro Filipe Justino

Ingredientes: Uma farinheira vermelha, papel pardo e borralho.

Modo de fazer: No borralho da lareira ou de uma fogueira mete-se a farinheira envolta num papel pardo. Deixa-se assar.

Febras de porco

Receita cedida pela Senhora Dona Mara Cacilda Rabita

Ingredientes: Febras, água, alho, cebola coentros, louro, pimento, sal, salsa e vinho branco.

Modo de fazer: Num tacho deposita-se a cebola cortada às rodelas, as febras, alho picado, coentros, pimento, salsa, sal, vinho branco e um pouco de água. Vai ao lume, vigia-se para não pegar e serve-se com batatas assadas na brasa temperadas com uma pitada de sal.

Fígado

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Jacinta Brás Ouro

Ingredientes: Fígado, alho, azeite, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Corta-se o fígado em fatias e tempera-se alho cortado às rodelas, sal e vinho branco. Fica assim de um dia para o outro. No dia seguinte frita-se em azeite. Acompanha com batata cozida e hortaliça.

Fígado abafado

Receita cedida pelo senhor João Isidro de Matos

Ingredientes: 400grs de fígado de porco, 2 cebolas médias, 2 folhas de louro, 8 dentes de alho, 1 dl de azeite, 50 g de banha de porco, 1 dl de vinagre de vinho branco, 500 g de batatas novas ou 4 fatias de pão caseiro, sal e pimenta.

Modo de fazer: Descascam-se as batatas, cortam-se às rodelas e põem-se a cozer em água e sal. Numa caçarola coloca-se o azeite a aquecer e quando estiver bem quente junta-se a cebola, os alhos e deixa-se refogar até a cebola ficar loura. Junta-se-lhe o fígado cortado aos quadrados, tempera-se de sal e pimenta e deixa-se cozer em lume brando durante vinte minutos após os quais se lhe junta o vinagre, mexendo tudo durante mais dois minutos. Rectifica-se o sal e a pimenta. Deita-se tudo por cima das batatas e serve-se.
Nota: As batatas podem ser substituídas por pão cortado às fatias.

Fígado de porco grelhado

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Costa

Ingredientes: Fígado de porco do dia da matança, alho, azeite, coentros, sal e vinagre.

Modo de fazer: Tempera-se o fígado com sal e põe-se a grelhar. Uma vez grelhado retira-se para um prato, tempera-se com azeite, alho picado, coentros e vinagre.
Nota: Petisco muito apreciado por miúdos e graúdos no dia da matança.

Fígado grelhado

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Henriques

Ingredientes: Fígado, alho, louro, sal, vinho branco e vinagre.

Modo de fazer: Tempera-se o fígado com os ingredientes referidos e vai a grelhar na brasa.

Frango assado no forno

Receita cedida pela Senhora Dona Irene da Conceição Ferreira

Ingredientes: Um frango, alho picado, calda de tomate, colorau, óleo, limão, pimenta e sal.

Modo de fazer: Numa tigela prepara-se um molho grosso composto pelo óleo, alho picado, colorau, calda de tomate, sal e pimenta. Lava-se e prepara-se o frango que é barrado com esse molho, pondo-se o limão dentro da ave. Num tacho vai ao forno a assar.

Frango corado na frigideira

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes Ferreira de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Frango, azeite, louro e um dente de alho.

Modo de fazer: Amanha-se o frango e coloca-se numa panela com água a e sal a cozer. Uma vez cozido, retira-se e enxuga-se. Numa frigideira põe-se uma pinguinha de azeite, uma folha de louro e o dente de alho, depois o frango, ficando ao lume até ficar corado. Com o caldo de cozer o frango e os miúdos faz-se canja.

Frango frito I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Emília Ferreira G. Pereira

Ingredientes: Frango, alho, azeite, colorau, uma folha de louro, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Arranja-se o frango, corta-se aos bocadinhos e tempera-se com alho, colorau, louro, sal e vinho branco. Repousa nesta marinada algum tempo. Retira-se da marina e frita-se em azeite.

Frango frito II

Receita cedida pela Senhora Dona Vitalina da Conceição Sousa

Ingredientes: Frango, alho, pimenta, sal, salsa, sumo de limão e óleo.

Modo de fazer: Lava-se, amanha-se e corta-se o frango aos bocados. Tempera-se com sal, alho picado, pimenta, salsa picada e sumo de limão. Deixa-se estar assim de um dia para o outro. No dia seguinte espreme-se e frita-se em óleo.

Franguinho assado na brasa

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: Um frango, banha, sal e sumo de limão.

Modo de fazer: Arranja-se e lava-se o frango, abre-se ao meio, recebe grãos de sal e besunta-se com banha e sumo de limão. Coloca-se na grelha e vai-se virando e besuntando até a assadura ficar perfeita.

Fressura de carneiro

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa Neves B. Gonçalves

Ingredientes: Fressura de carneiro, azeite, batatas, cebola, colorau, louro, salsa, sal e vinho.

Modo de fazer: Corta-se a fressura miudamente. Num tacho faz-se um refogado com azeite e cebola. Mal a cebola aloure acrescenta-se o colorau, o louro, a salsa e um pouco de vinho. Ferve bem, mexe-se o refogado e junta-se a fressura. Torna-se a mexer com uma colher de pau. Fica a ferver algum tempo, metem-se as batatas cortadas aos quadrados e põe-se a água necessária. Tapa-se e deixa-se guisar, tendo-se o cuidado preciso para não deixar pegar. Rectificam-se os temperos, mexe-se e serve-se.

Frigirada

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira Sousa

Ingredientes: Miúdos de porco, fora os rins, febra de porco do cachaço, azeite, alho, cebola, cravo de bico, cominhos e colorau.

Modo de fazer: Cortam-se as carnes aos bocadinhos, temperam-se com cravos de bico, cominhos e colorau. Faz-se um refogado com azeite, alho picado e cebola, da mesma forma. Adicionam-se as carnes e deixa-se cozinhar. Serve-se.

Furjoca I

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Carne de porco, batatas água, alho, sal, pimenta e vinho branco.

Modo de fazer: Cortam-se às carnes aos pedaços, depois temperam-se com sal, pimenta e vinho branco e fica em repouso durante algum tempo. Vai

tudo para uma panela grande e acrescenta-se água e deixa-se cozer bem. À parte cozem as batatas partidas aos quartos. Após as batatas estarem cozidas serve-se a Furjoca com as batatas. Acompanha pão, azeitonas e vinho.

Furjoca II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Mariana Nunes Alexandre

Ingredientes: Uma perna de porco, alhos, cebolas cornichos, pimentão, louro, água e sal.

Modo de fazer: Corta-se a perna de porco em pedaços, pica-se o alho e a cebola, num tacho ou numa frigideira colocam-se os pedaços de carne, os alhos e a cebola, a folha de louro, os cornichos e o pimentão. Deita-se azeite, grãos de sal e frige-se. Nesse dia nem batatas, nem nada. Só a carne, tirava-se para um pratinho e cada um comia.
Nota: Noutra variante emprega-se água, um pouco de vinho e coze-se.

Galinha assada com arroz de forno

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Galinha, arroz, água, alho, azeite, banha, chouriço, pimentão e sal.

Modo de fazer: Numa panela com água e sal coze-se a galinha, uma vez cozida coloca-se num tabuleiro e unta-se com banha derretida, alho picado, o pimentão e azeite. À parte na água onde cozeu a galinha coze o arroz com o pimentão. Uma vez cozido deita-se para um tabuleiro e decora-se com bocadinhos de chouriço. Vão ao forno de lenha os dois tabuleiros para ganharem cor.

Galinha corada I

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Galinha cozida, alho, banha, sal, sumo de limão e toucinho.

Modo de fazer: Esfrega-se a galinha com uma massa feita com sumo de limão, sal e alho. Põe-se num tabuleiro, cobre-se com fatias de toucinho ou banha e vai ao forno.
Nota: Comia-se com arroz enxuto feito no forno.

Galinha corada II

Receita cedida pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Galinha, água, alho, louro, pimentão e sal.

Modo de fazer: Coze-se a galinha em água e sal com papo e tudo. Depois de cozida retira-se a galinha e tempera-se com alho, pimentão e louro. Vai ao forno.

Galinha corada assada em forno de pão

Receita cedida pela Senhora Dona Rosária Maria

Ingredientes: Uma galinha, alho, azeite, colorau, louro, limão e sal.

Modo de fazer: Amanha-se a galinha e unta-se bem untada com uma massa composta pelo alho picado, azeite, colorau, uma folha de louro, sumo do limão e grãos. Num tabuleiro leva-se ao forno a assar.

Galinha cozida

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Adelaide Henriques

Ingredientes: Galinha, arroz ou massa, água, alho, chouriço, linguiça e toucinho.

Modo de fazer: Para uma panela com água deita-se uma galinha com um dente de alho e as carnes. Deixa-se cozer. Depois de tudo cozido retiram-se as carnes e na mesma água coze-se o arroz ou a massa. Concluída a cozedura, serve-se a canja e as carnes comem-se com pão.

Galinha cozida com arroz e massa

Receita cedida pela Senhora Adelaide Coelho Isidro Maros

Ingredientes: Uma galinha, arroz, massa, água, tomilho e sal.

Modo de fazer: Amanha-se a galinha, corta-se aos bocados e coloca-se numa panela com água, tomilho. Ao estar quase cozida junta-se o arroz e a massa. Fica a cozer.

Galinha de cabidela

Receita cedida pela Senhora Dona Piedade de Jesus Garizo Góis

Ingredientes: Galinha caseira, arroz, água, alho, azeite, cebola, louro, toucinho, vinagre e vinho.

Modo de fazer: Aproveita-se o sangue da galinha e mistura-se com azeite e vinagre. Corta-se a galinha aos bocados, faz-se um estrugido com alho picado, cebola picada, azeite, louro e toucinho. Assim que a cebola aloure, mete-se a carne da galinha e um pouco de vinho e deixa-se cozer. Retira-se a carne do tacho, acrescenta-se água suficiente para o arroz cozer, deixa-se ferver e quando levantar fervura adiciona-se o arroz. Logo que o arroz esteja entalado vaza-se o sangue com o vinagre, mexendo muito depressa para não coalhar, a carne volta ao tacho e deixa-se apurar. O arroz deve ficar malandrinho ou caldoso.

Galinhola assada

Receita cedida pelo Senhor José Alberto Alves Belo

Ingredientes: Galinholas, 50 gr de manteiga, 3 colheres de sopa de óleo,2 dentes de alho, aguardente velha, pimenta para moer, sal, 3 ou 4 colheres de sopa de natas e pão.

Modo de fazer: Depenam-se as galinholas cuidadosamente incluindo as cabeças. Não se tiram as tripas e chamuscam-se em álcool etílico até enrijarem. Cortam-se-lhes os bicos e as patas.
Numa frigideira forte com tampa ou num tacho pequeno coloca-se um bocado de manteiga (mais ou menos 50 g) e 3 colheres de sopa de óleo, dois dentes de alho esborrachados por cada galinhola, deixa-se aquecer bem a gordura e alouram-se as galinholas dentro da frigideira ou tacho tapadas (a tampa deve ficar bem fechada) até a zona das tripas rebentar. Ir tirando do recipiente à medida que forem rebentando. Quando todas as galinholas estiverem rebentadas colocam-se todas dentro da frigideira, aquecem-se bem e nessa altura despeja-se um cálice de aguardente velha (muito boa) pega-se fogo, mantendo a frigideira sob lume forte e vai-se sacudindo até a chama se apagar. Fora do lume, uma galinhola por uma, corta-se-lhe a cabeça rente aos olhos de forma a ficarem os miolos. Tira-se com cuidado a tripa separando a moela que vem agarrada e que se deita fora. Põem-se as tripas de parte e picam-se cuidadosamente muito finas. Guardam-se. Tempera-se as galinholas com sal e pimenta moída na altura e vão de novo ao lume muito brando com a tampa durante mais ou menos trinta minutos. A seguir espeta-se um garfo no peito de cada uma

das galinholas para ver estão prontas. Depois de espetadas, se não sair sangue estão boas. Retiram-se do lume escorrendo-as. Juntar ao molho que ficou no tacho ou frigideira três ou quatro colheres de sopa de natas e as tripas picadas. Ir mexendo até o molho ficar consistente. Entretanto fritam-se em manteiga fatias de pão. Para servir cortam-se as galinholas ao meio, coloca-se metade em cada prato, duas fatias de pão e sobre e o molho sobre elas.
Acompanha com espumante bruto.

Galinhola de água frita

Receita cedida pela Senhora Dona Palmira X. Maltês Sereno

Ingredientes: Alho, azeite, banha, cebola, louro, tomate, sal e vinho.

Modo de fazer: Depenam-se, amanham-se e cortam-se as galinholas em bocadinhos pequenos e vão para uma marinada de vinho, sal e alhos durante algum tempo. Numa frigideira com azeite, banha, alhos picados, louro, tomate corado em bocados e cebola picada fritam-se os bocados da galinhola.

Galo cozido com grão e massa

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Um galo, grão de bico, massa, alho, cebola, pimentão, pimenta e sal.

Modo de fazer: Arranja-se o galo e corta-se aos bocados. Numa panela ao lume com água põem-se alhos, uma cebola, pimenta, pimentão, sal e os pedaços do galo que ficam a cozer. À parte coze-se o grão. Uma vez cozido o galo retira-se e na água em que cozeu deita-se a massa e o grão. Ficam a cozer. Depois do preparo cozido vai para uma tigela funda e grande e serve-se. Acompanha o galo cozido.
Nota: Não havia pratos individuais.

Iscas de fígado

Receita lembrada pelo Senhor José Júlio Elói

Ingredientes: Iscas-de-porco, azeite, baço, banha, uma folha de louro, pimenta, sal, salsa, vinagre ou vinho.

Modo de fazer: Corta-se o fígado em fatias muito finas e vão a marinar em vinagre e água na mesma proporção, alho, louro, um ramo de salsa, sal e um fio de azeite. Fica assim durante doze horas. Derrete-se banha numa frigideira

e quando aloura fritam-se as fatias de fígado bem fritas, vai-se-lhe juntando a marinada coada e o baço raspado para engrossar o molho.
Nota: O Sr. Elói recorda que as iscas acompanhavam com puré de batata ou batatas cortadas às rodelas fritas.

Iscas de fígado de vitela

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Fígado de vitela, alho, louro, sal e vinho tinto.

Modo de fazer: Corta-se o fígado em fatias fininhas e temperam-se com alho picado, louro, sal e vinho tinto. Fica assim durante algumas horas. Fritam-se em azeite e junta-se a marinada.

Lebre guisada

Receita lembrada pelo Senhor António Pedro Filipe Justino

Ingredientes: Uma lebre, água, alho, azeite, cebola, uma folha de louro, pimentão, sal, salsa e vinho tinto.

Modo de fazer: Arranja-se, lava-se e corta-se a lebre aos bocados. Tempera-se com alho cortado, azeite, louro, sal e vinho tinto. Fica assim durante algumas horas. Faz-se um refogado levando azeite, cebola picada, alho picado, pimentão, tomate sem pele e sem grainhas, sal e salsa picada. Deixa-se refogar a lebre no seu molho. Fica a cozer. Se necessário acrescenta-se água ou um pouco de vinho.

Lebre guisada com arroz de feijoca

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes Ferreira de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Uma lebre, arroz, azeite, banha, uma cebola, feijoca, couve lombarda, vinho, louro, alho, pimenta, sal e salsa.

Modo de fazer: Amanha-se a lebre, lava-se bem lavada e corta-se aos bocados pequenos ficando em vinho e alhos de um dia para o outro. A mistura de vinho e alhos leva vinho, uma folha de louro, alhos picados, pimenta, sal e salsa. Para um tacho pica-se a cebola, põem-se os bocados da lebre, o molho da marinada mais um pouco de azeite, a banha e põe-se ao lume a guisar. À parte cozem-se as feijocas. Na altura de a lebre estar quase guisada juntam-se folhas de couve lombarda esfarrapadas e fica tudo a cozer. No momento de o preparado estar cozido acrescentam-se as feijocas. Rectificam-se os temperos. Deixa-se apurar.

Linguiça

Receita lembrada pela Senhora Dona Délia Cristina Silva Joaquim

Ingredientes: Carne magra de porco, massa de alho, massa de pimentão louro, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Corta-se miudamente a carne de porco e envolve-se na massa de alho, na massa pimentão, louro, tempera-se sal e vinho. Assim se deixa durante três dias, e todos os dias (à noite) é mexida dando-lhe cinco voltas. Passados os três dias enchem-se nas tripas finas vão a fumar.

Lombo de porco assado I

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Lombo de porco com tempero do alguidar, banha e azeite.

Modo de fazer: Num tabuleiro coloca-se o lombo de porco temperado e regado com azeite e banha derretida. Vai ao forno de lume de lenha.
Nota: Prato servido aos domingos.

Lombo de porco assado II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Lombo de porco, alho, azeite, cebola, louro, pimentão, sal e salsa.

Modo de fazer: Coloca-se o lombo de porco num tabuleiro de barro, tempera-se com alho picado, cebola às rodelas, a folha de louro, pimentão, sal, salsa e rega-se com azeite por cima. Vai assar em forno de lenha.

Lombo de porco assado III

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Um lombo de porco, banha, alho, colorau, pimenta, sal e vinho.

Modo de fazer: Barra-se o lombo com o preparado de alho picadinho, banha, colorau, pimenta e sal. Põe-se o lombo assim preparado num tabuleiro, adiciona-se um pinguinho de vinho e vai ao forno. De vez em quando asperge-se um bocadinho de vinho sobre o lombo até este ficar assado. Verifica-se se está assado, espetando-se um garfo no lombo, se deitar humidade ainda não está assado. Pronto, corta-se às fatias e serve-se com batatas assadas ou fritas.

Magusto ou cacholada

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Cachola, baço, rins, febras (poucas) molejas, alho, cebola, azeite, pimenta preta, sal e vinagre.

Modo de fazer: Cortam-se as miudezas, tempera-se de sal e assam na brasa. Conforme se vão retirando do lume cortam-se em bocadinhos para uma saladeira de barro, temperam-se com alho, cebola picada, azeite, pimenta preta e vinagre. Deve-se comer bem quente.
Nota: Prato do dia da matança composto pelas miudezas que se retiram na altura de se abrir.

Mão de vaca

Receita cedida pela Senhora Dona Vitalina da Conceição Sousa

Ingredientes: Mão de vaca, grão-de-bico, água, banha, azeite, cebola, salsa, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Lava-se e escalda-se a mão de vaca e fica de um dia para o outro numa marinada de água e sal. À parte coze-se o grão, depois de demolhado. Uma vez cozida a mão de vaca desossa-se e corta-se aos bocados. Num tacho faz-se um refogado com banha, cebola e azeite. Logo que a cebola fique loura junta-se a mão de vaca, fica a ferver alguns minutos. De seguida acrescenta-se o grão, alguma água da cozedura da mão de vaca, vinho branco, salsa, tempera-se de sal, tapa-se e deixa-se apurar.

Mão de vaca com grão

Receita cedida pelo Senhor Manuel António Pinto Rodrigues

Ingredientes: Mão de vaca, grão-de-bico cebola, pimenta preta, cenoura, chouriço, salsa e sal.

Modo de fazer: Escalda-se e coze-se a mão de vaca numa panela com água temperada de sal e pimenta e deixa-se cozer bem até ficar gelatinosa. À parte coze-se o grão já demolhado. Faz-se um refogado com azeite, alho e cebola picadas, rodelas de cenoura e de chouriço, sal, louro e pimenta preta. Acrescenta-se um pouco de vinho. Tapa-se o tacho e deixa-se alourar a cebola. Ao a cebola estar loura adiciona-se água onde cozeu a mão de vaca e fica a ferver durante bastante tempo até ficar pronta. À parte desossa-se e corta-se aos bocados a mão de vaca, mistura-se com o grão, ferve um pouco e apura. Polvilha-se com salsa antes de servir.

Miolos com ovos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Miolos de carneiro ou porco, ovos e azeite.

Modo de fazer: Limpam-se os miolos, retirando-se a película e põem-se a cozer. À parte batem-se os ovos bem batidos, misturam-se os ovos com os miolos e levam-se a fritar, mexendo sempre. Se este comer for para adultos leva pimenta.

Misturada de carne

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro de Sousa Santos

Ingredientes: Ossos de porco, chispe, chouriço preto, linguiça, feijão, cebola picada e hortaliça, coração de boi, lombardo e repolho.

Modo de fazer: O feijão fica de molho de véspera. Vai a cozer juntamente com as carnes e a cebola picada. Realizada a cozedura do feijão e das carnes misturam-se as hortaliças e ficam a cozer.

Morcela de arroz I

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Palmira Fernandes da Silva Rosa

Ingredientes: Arroz, sangue, gordura de porco, alho, cominhos, cravinhos e sal.

Modo de fazer: Lava-se muito bem o arroz, junta-se-lhe o sangue e mexe-se muito bem. Sempre mexendo acrescentam-se as gorduras cortadas, os cominhos, os cravinhos e o sal. Mistura-se o preparado e com uma enchedeira enchem-se as tripas. Atam-se e cozem-se. Retiram-se e vão ao fumeiro a enxugar.

Morcela de arroz II

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: Lombinhos de porco da parte do rissol, febras, sangue de porco, arroz, cravinho e cominhos.

Modo de fazer: Misturam-se todos os ingredientes e o arroz cru. Estabelecida a mistura cozem-se numa panela e enchem-se em tripa, ficando mal cheias pois o arroz cresce. Cozidas podem-se comer de imediato.

Morcelas

Receita cedida pela Senhora Dona Leopoldina Arsénio

Ingredientes: Sangue de porco, gordura com carne, farinha de trigo, alho, água, cominhos, louro, pimenta, pimentão, sal e tripa de vaca.

Modo de fazer: Migam-se as carnes aos bocadinhos e para dentro de um alguidar. Mistura-se o sangue e escalda-se tudo com água fervente. Adiciona-se a farinha até ficar uma papa grossa e tempera-se com alho picado, cominhos, louro, pimenta, pimentão e sal. Com uma enchedeira mete-se a papa na tripa, atam-se as morcelas, passam-se por água morna e vão para o fumeiro.

Nacos de rês brava em vinho

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Fernanda Martins Rodrigues

Ingredientes: Nacos de rês brava, cebola, alho, azeite, louro, cravinho, vinho tinto e alecrim.

Modo de fazer: Prepara-se num tacho a carne os condimentos todos ao mesmo tempo e vai ao lume a cozer em lume brando durante três horas.

Nacos de vitela brava com carqueja

Receita cedida pelo Senhor Carlos Alberto Sousa Peseiro

Ingredientes: 400 g nacos de vitela brava, sal, pimenta, colorau, 3 dentes de alho, 2 dl de vinho branco e tinto misturado, azeite, ramo de carqueja, 3 folhas de louro, 60 g de banha, 3 cebolas picadas, 300 g de batata, 1 molho de grelos.

Modo de fazer: Temperam-se os nacos com sal, alho picado, louro, um pouco de pimenta e o azeite suficiente para fazer a ligação. Deixe este preparado de um dia para o outro. Coloca-se num tacho um pouco de azeite, banha e o preparado do dia anterior e deixa-se corar os nacos. De seguida coloca-se a cebola picada deixa-se corar novamente, junta-se a mistura dos vinhos e coloca-se o ramo de carqueja e tapa-se. Deixa-se cozinhar até a carne ficar tenra.

Pardais de telhado fritos

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: Pardais, alho, azeite, louro e vinho.

Modo de fazer: Depenam-se, amanham-se e temperam-se de sal os pardais. Fritam-se em azeite com um dente de alho, uma folha de louro e uma pinga de vinho.
Nota: Acompanhavam os pardais com batatas ou arroz.

Passarinhos

Receita lembrada pelo Senhor Joaquim dos Santos Paulino

Ingredientes: Passarinhos e sal.

Modo de fazer: Depenam-se e estripam-se os passarinhos. Lavam-se. Temperam-se com grãos de sal e assam na brasa.
Nota: Os passarinhos eram envenenados com trigo roxo. Envenenados caíam das árvores. Ao serem amanhados retira-se cuidadosamente o estômago de cada passarinho de forma a se retirado o veneno.

Pato-bravo guisado com batatas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: Um pato, batatas, alho, azeite, água, muita cebola, louro, tomate e sal.

Modo de fazer: Lava-se, arranja-se e corta-se o pato em bocados. Num tacho põe-se azeite, muita cebola, tomate, alho picado e louro. Deixa-se alourar a cebola e juntam-se os pedaços do pato. Quando estiver quase cozido recebe as batatas cortadas aos quadrados, adiciona-se água, não muita, a fim de o molho ficar mais apurado, verifica-se o sal e acaba de guisar.

Perdiz estufada I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: Perdiz, água, azeite, alho, banha, louro, tomate e vinho.

Modo de fazer: Depena-se e amanha-se a perdiz e vai, de um dia para o outro, para uma mistura feita com uma cebola picada, alho cortado, louro, tomate, um copo de água e um copo de vinho e sal. No dia seguinte deita-se azeite e banha para um tacho, junta-se-lhe a perdiz e a mistura onde esteve e tapa-se. Vai estufar em lume brando.

Perdiz estufada II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes Ferreira de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Uma perdiz, alho, azeite, cebola, louro, pimenta, sal, salsa, água e vinho branco.

Modo de fazer: Depois da perdiz estar preparada e lavada põe-se num taco, mais o alho, o azeite, a cebola, o louro, a pimenta, grãos de sal, a salsa, um pouco de vinho branco e uma pinguinha de água. Põe-se ao lume, em lume brando, até ficar estufada. Vigia-se e regulam-se os temperos a gosto. Por vezes juntam-se batatinhas pequeninas ou cortadas aos quartos.

Perdizes assadas na brasa

Receita cedida pelo Senhor José Joaquim Nunes

Ingredientes: Perdizes, manteiga e sal.

Modo de fazer: Depenam-se, estripam-se e lavam-se as perdizes, untam-se com uma mistura de sal e manteiga e põem-se a assar na brasa. Vigiavam e se necessário besuntavam-se as perdizes.

Perna Fria

Receita cedida pela Senhora Dra. Filomena Justo

Ingredientes: Uma perna de porco, salitre, água, dentes de alho, louro e pimenta.

Modo de fazer: Pega-se na perna de porco e pica-se com uma agulha de albardeiro. Depois de picada é posta num alguidar com água, salitre, dentes de alho, louro e pimenta. Fica assim durante alguns dias. Retira-se ao alguidar e vai ao forno a assar muito lentamente. Fica rosado e vai-se comendo fria.

Pernas de coelho assadas no forno

Receita cedida pela Senhora Dona Aurélia Gonçalves Pereira

Ingredientes: Pernas-de-coelho, alho, azeite, cebola, salsa, sal e vinho branco.

Modo de fazer: Para um tacho de barro colocam-se as pernas de coelho, cebola cortada às rodelas, o alho cortado, um ramo de salsa, grãos de sal, e rega-se com um fio de azeite e vinho branco. Vai ao forno.

Peru assado I

Receita cedida pela Senhora Ivone Silva Ferreira

Ingredientes: Peru, azeite, manteiga, massa de pimentão, louro, rodelas de limão, salsa, sal.

Modo de fazer: Arranja-se o peru e fica de um dia para o outro com sal, rodelas de limão, louro e salsa. No dia seguinte barra-se com massa de pimentão, azeite e manteiga. Vai a assar no forno em lume lento.

Peru assado II

Receita cedida pela Senhora Dona Matilde Lopes Fernandes

Ingredientes: Um peru, calda de tomate esborrachado, um ovo, limão, vinho e água.

Modo de fazer: Depena-se, limpa-se de vísceras, corta-se-lhe o pescoço e lava-se o peru. Fica inteiro. Numa celha ou alguidar verte-se água para cobrir a ave, sal e um ovo. Ao ovo vir ao de cima a água está em condições de receber o peru. À água juntam-se rodelas de limão e vinho branco, de maneira a o peru ficar submerso. Fica de um dia para o outro nesta salmoura. Chegado o momento de ir para o forno o peru põe-se num tabuleiro, e metem-se dentro do rabo dois limões picados. Para uma tigela verte-se um pouco de azeite, de vinho branco, um pouco de calda de tomate esborrachado e um alho picado. Mexe-se, e este preparado rega o peru. Vai ao forno. Quando se pensa estar pronto espeta-se um pauzinho para verificar se está assado. Salada de alface migada e rodelas de cebola temperadas com azeite e vinagre acompanha o peru.

Peru assado no forno com e sem recheio

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Para o recheio - miúdos do peru temperados, alho, azeite, azeitonas, cebola, leite, pão e sal.
Para o peru - água, alho, banha, colorau, pimenta, rodelas de limão e laranja, sal, sumo de limão, vinho branco.

Modo de fazer: Embebeda-se o peru um dia antes de ser morto. Depois de morto é limpo e fica três a quatro horas em água, sal, rodelas de limão e de laranja. Passado este tempo escorre-se de véspera e esfrega-se bem com uma pasta de banha, alho, colorau, sal, pimenta e sumo de limão. No dia seguinte coloca-se num tabuleiro com vinho branco e vai ao

forno. Para se fazer o recheio cortam-se os miúdos, refogam-se em azeite, alho, cebola e sal. Num alguidar põe-se miolo de pão duro, embebe-se em leite, juntam-se-lhe azeitonas cortadas aos bocadinhos, faz-se uma pasta, mistura-se-lhe o refogado e introduz-se no peru pelo papo. Coloca-se uma batata na abertura do papo, cose-se com uma linha e vai ao forno a assar.

Rabo de Boi Bravo Estufado

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Antónia Neves

Ingredientes: Um rabo de boi bravo, 1 cebola, 2 cenouras, 1 tomate, dentes de alho, pimenta, pimentão, azeite, sal, ramo de salsa, vinho branco e vinho tinto.

Modo de fazer: Corta-se o rabo em pedaços, mete-se num tacho, pica-se a cebola, cenoura cortada aos pedaços assim como ao tomate, o alho miudinho, sal, pimenta, pimentão, azeite não muito e vinho branco. Quando estiver tudo bem estufado junta-se o vinho tinto, verificam-se os temperos e por fim a salsa cortada miudinha.

Sangue Coalhado

Receita lembrada pelo Senhor Dr. Joaquim Martinho da Silva

Ingredientes: Sangue de porco, vinagre, sal, dentes de alho e uma folha de louro.

Modo de fazer: À medida que o sangue cai no alguidar a aparadeira junta sal e deixa-o coalhar. Coze-se de seguida com uma folha de hortelã. Uma vez cozido tempera-se a gosto.
Nota: Petisco apreciado no dia da matança e temperado a gosto.

Sangue cozido

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Costa

Ingredientes: Sangue do porco morto no dia da matança, alho migado, coentros e vinagre.

Modo de fazer: Coze-se o sangue em água temperada com sal. Uma vez cozido corta-se aos bocados e tempera-se com alho picado, coentros e vinagre.

Tordos

Receita cedida pelo Senhor Joaquim dos Santos Paulino

Ingredientes: Tordos e sal.

Modo de fazer: Depenam-se, estripam-se e lavam-se os tordos. Temperam-se com sal e assam-se na brasa.
Nota: Os tordos apanhados com ratoeiras eram geralmente conduto com as couves.

Toucinho frito

Receita lembrada pelo Senhor António Pedro Filipe Justino

Ingredientes: Toucinho, batatas, cebola e tomate.

Modo de fazer: Cozem-se as batatas. Frita-se o toucinho e para o molho do toucinho pica-se cebola e tomate aos bocados. Deixa-se frigir. Numa travessa deitam-se as batatas, regam-se com o molho da fritura e coem-se com o toucinho.

Tripas cozidas de porco

Receita cedida pelo Senhor Manuel João Simões

Ingredientes: Tripas-de-porco, água, sumo e rodelas de limão, sal e vinagre.

Modo de fazer: Lavam-se as tripas numa mistura de água, sumo de limão e vinagre. Escaldam-se. Cozem-se em água e sal. Arrefecem. Cortam-se as tripas miudamente e temperam-se com azeite, alho picado e cebola do mesmo modo e servem-se.

Tripas de carneiro e de porco

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Antónia da Mata Luís

Ingredientes: Tripas de carneiro e de porco.

Modo de fazer: Lavam-se as tripas de carneiro e de porco muito bem lavadas no rio. A seguir depositam-se num alguidar com folhas de louro, cascas e sumo de limão vinagre e sal. Deixam-se estar. Retiram-se e colocam-se num tabuleiro esfregando-se muito bem. Cortam-se. Ficam de molho e voltam a ser lavadas.
Nota: As tripas depois secas vendiam-se nas mercearias.









VII. Bolos e Doces

Argolas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes F. A. Ribeiro

Ingredientes: Farinha, açúcar, azeite, ovos, água e manteiga.

Modo de fazer: Misturam-se todos os ingredientes até resultar uma massa homogénea. Tende-se a massa a massa e com as mãos fazem-se argolinhas. Fritam-se em azeite. Deixam-se arrefecer e passam-se por uma calda feita com água e açúcar.

Arrobe I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira de Sousa

Ingredientes: Mosto de uva e maçãs bravo de Esmolfe.

Modo de fazer: Põe-se o mosto a ferver e adicionam-se as maçãs cortadas aos bocados. Vai-se mexendo até a mistura ficar dura.

Arrobe II

Receita cedida pela Senhora Dona Aurélia Gonçalves Pereira

Ingredientes: Uvas brancas Fernão Pires, maçãs, pêras ou outras frutas, açúcar a gosto.

Modo de fazer: Agarram-se bagos das uvas, esmagam-se, peneiram-se de forma a se aproveitar unicamente o líquido. Cortam-se as restantes frutas aos bocados, juntam-se ao líquido das uvas e vão a cozer. Após a cozedura esmaga-se tudo e regressa ao lume a fim de apurar. Adiciona–se açúcar a gosto.

Arroz doce I

Receita cedida pela Senhora Dona Francisca M. Canteiro Sousa Santos

Ingredientes: Arroz, água, açúcar, casca de limão, leite, manteiga e 1 pau de canela.

Modo de fazer: Põe-se o arroz a cozer em água com manteiga, quando está quase cozido junta-se o leite, a casca de limão e o pau de canela. Fica ao lume até estar enxuto. Ainda no lume acrescenta-se o açúcar e deixa-se ferver um bocadinho. Fica seco para se cortar às fatias.

Arroz doce II

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Fortunato Damião

Ingredientes: Arroz, leite de cabra, água, açúcar, raspa de limão e canela.

Modo de fazer: Coze-se o arroz em igual quantidade de água e leite de cabra e raspa de limão. A ficar cozido junta-se-lhe o açúcar a gosto. Vai para pratinhos e enfeita-se com canela.
Nota: O emprego de leite de cabra era pouco comum.

Arroz doce III

Receita cedida pela Senhora Dona Deolinda Maria Gonçalves

Ingredientes: Arroz, água, açúcar, leite, sal e canela.

Modo de fazer: Numa panela põe-se o arroz a cozer com água e sal. Na altura de estar quase cozido mistura-se o açúcar e um bocadinho de leite. Mexe-se bem para engrossar, uma vez cozido verte-se para tacinhas e enfeita-se com canela.

Arroz doce IV

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Amélia Navarro de Andrade

Ingredientes: Arroz, água, açúcar, sal e canela.

Modo de fazer: Aquece-se a água necessária para cozer o arroz. Ao estar cozido junta-se-lhe o açúcar, mexe-se e deixa-se ferver. Arrefece e emprata-se. Polvilha-se com canela.

Arroz doce V

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Cacilda Rabita

Ingredientes: 1 kg de arroz, 5 kg de açúcar, 3 l de leite, casca de limão, 1 pau de canela e canela em pó.

Modo de fazer: Põe-se uma panela ao lume com o leite, a casca de limão e o pau de canela. Assim que o leite levantar fervura acrescenta-se o arroz, quando este estiver quase cozido adiciona-se o açúcar e aguarda-se que acabe de cozer. Tira-se do lume, distribui-se por travessas e pratos decorando-se com canela.

Arroz doce VI

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: 1 kg de arroz, 1 kg de açúcar, 2 l de leite de vaca frescos, canela em pau e em pó, limão e sal.

Modo de fazer: Põe-se o arroz ao lume com água suficiente para o arroz ficar cozido, o sal, a casca de limão e a canela em pau. Quando o arroz estiver bem cozido junta-se o leite morno aos poucos, depois o açúcar, deixando apurar até a colher de pau ficar segura no meio da panela durante alguns segundos. Distribui-se por travessas de barro grande e decora-se com canela em pó.

Arroz doce VII

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: 125 g de arroz carolino, um bocadinho de azeite e um bocadinho de manteiga, casca de laranja, sal, 2 dl de leite, açúcar e canela.

Modo de fazer: Numa panela põe-se água a ferver com o azeite, a manteiga, a casca de laranja e o sal. Ao a água levantar fervura mete-se o arroz. Deixa-se cozer. Estando quase cozido acresce o leite. Já cozido adiciona-se o açúcar. Verte-se para uma travessa e decora-se com canela.

Arroz doce VIII

Receita cedida pela Senhora Dona Adélia do Carmo Ferreira Cardoso Figueiredo

Ingredientes: Arroz, açúcar, água, leite, ovos, pau de canela, canela em pó e uma casca de limão.

Modo de fazer: Numa panela põe-se água a ferver com o azeite, a manteiga, a casca num tacho põe-se água a ferver e mete-se o arroz, junta-se-lhe o leite. No momento de o arroz estar quase cozido adiciona-se-lhe o açúcar, a casca de limão e o pau de canela. Separam-se as claras das gemas e para uma tigela retira-se um bocadinho de arroz. Arrefece um pouco o arroz e misturam-se as gemas de ovo. Depois de bem misturadas vazam-se para o arroz e coze. O arroz a seguir põe-se em pratinhos e decora-se com a canela em pó.

Arroz doce IX

Receita cedida pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Arroz, água, açúcar, leite, casca de limão, manteiga, um pau de canela e canela.

Modo de fazer: Coze-se o arroz em água, depois junta-se o leite com a casca de limão, o pau de canela e um pouco de manteiga. Deixa-se ferver. Tira-se do lume, emprata-se e enfeita-se com canela.

Arroz doce X

Receita cedida pela Senhora Dona Rosária Maria

Ingredientes: Arroz, açúcar, casca de limão ou laranja e canela.

Modo de fazer: Coloca-se uma panela ao lume, onde coze o arroz no leite com uma casca de limão ou laranja. Ao o arroz começar a abrir junta-se o açúcar e deixa-se acabar de cozer. Uma vez cozido emprata-se e faz-se uma cruz com a canela.

Arroz doce XI

Receita cedida pelo Senhor Rui José Lopes

Ingredientes: Arroz, açúcar, leite, sal, canela para polvilhar e uma casca de limão.

Modo de fazer: Num tacho coze-se o arroz com umas pedrinhas de sal e a casca de limão, quando estiver cozido junta-se o leite e deixa-se ferver. Adiciona-se e mistura-se o açúcar, ficando mais um bocadinho. Retira-se do lume, põe-se em pratos e polvilha-se com canela.

Arroz doce XII

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Quartilho

Ingredientes: Um kg de arroz, dois l de leite, ½ de açúcar branco/louro, 1 pau de canela, canela moída para polvilhar, água quanto baste para cozer o arroz.

Modo de fazer: Coze-se o arroz em água. Após a cozedura retira-se a água e mistura-se-lhe o leite com um pau de canela. Vai de novo ao lume e deixa-se apurar, nesse momento mistura-se o açúcar. Arrefece, coloca-se em pratinhos, decora-se o arroz com canela em pó.

Arroz-doce XIII

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Augusta Lopes de Jesus

Ingredientes: Arroz, água, leite açúcar, e uma raspa de limão.

Modo de fazer: Coze-se o arroz em água, depois de o arroz estar cozido junta-se-lhe o leite, o açúcar e a casca de limão. Deixa-se apurar. Retira-se da panela e emprata-se. Alinda-se com canela.

Arroz-doce branco com canela

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Quartilho

Ingredientes: 1 kg de arroz, 2 l de leite, ½ kg de açúcar branco/ouro, 1 pau de canela, canela moída para polvilhar, água q.b. para cozer o arroz.

Modo de fazer: Coze-se o arroz primeiro em água. Depois de cozido tira-se a água e mistura-se o leite com o pau de canela. Deixa-se apurar e só no fim se mistura o açúcar. Arrefece, coloca-se em pratinhos, decora-se com canela em pó.

Arroz doce com amêndoa

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Emília Ferreira Guilherme Pereira

Ingredientes: Arroz, açúcar, água, amêndoa, casca de limão, leite, pau de canela e canela em pó.

Modo de fazer: Põe-se o arroz a cozer em água. Após a cozedura adiciona-se leite, a casca de limão e o pau de canela, fica a apurar. De seguida acrescenta-se o açúcar mexendo bem, e a amêndoa previamente ralada. Mexe-se sempre e retira-se para pratinhos. Decora-se com canela em pó.

Azevias com doce de abóbora e amêndoa

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucília V. C. Marques

Ingredientes: Para o recheio - um bom bocado de abóbora, 300 g de amêndoa escaldada, pelada e moída, açúcar, canela em pau, água e casca de limão.
Para a massa tenra - água, farinha, manteiga, sal, azeite para fritar, açúcar e canela para polvilhar.

Modo de fazer: O recheio - coze-se a abóbora, depois de cozida escorre-se e junta-se-lhe a amêndoa. Num tacho com água e o açúcar faz-se o ponto de pérola. Retira-se do lume e mistura-se conjuntamente com a abóbora e a amêndoa. Põe-se o pau de canela e regressa ao lume, ficando a fervilhar durante algum tempo mexendo-se bem até ficar em ponto. Deixa-se arrefecer. Pega-se na massa, estende-se com um rolo, corta-se com um copo, em cada rodela coloca-se uma colherzinha de recheio, tendo-se o cuidado de a massa não ficar muito cheia, dobra-se, apertam-se as pontas e vão a fritar em azeite. Depois de fritas escorrem-se e polvilham-se com açúcar e canela.

Beilhoses I

Receita cedida pelo Senhor Jaime Pirralho Silvestre

Ingredientes: Farinha, três ou quatro ovos, aguardente, açúcar (pouco), fermento e sumo de laranja.

Modo de fazer: Todos os ingredientes são bem amassados e num alguidar e põe-se essa massa ao lado do lume de um dia para o outro, a fim de crescer. No dia seguinte tendem-se bocadinhos dessa massa e fritam-se em azeite.

Beilhoses II

Receita da Senhora Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: 1 kg de farinha, ½ de abobora menina, fermento de padeiro, sumo de 6 laranjas, água e uns grãos de sal, açúcar e canela para polvilhar.

Modo de fazer: Coze-se a abóbora em pouca água com os grãos de sal, depois de cozida mistura-se e amassa-se tudo junto, tal qual se faz ao pão. Uma vez a massa pronta, tapa-se com um pano e abafa-se com um cobertor. Fica algumas horas a levedar. Uma vez leveda, retiram-se bolinhas de massa com o auxílio de duas colheres de sopa e fritam-se em azeite bem quente. Escorrem-se sobre papel pardo após a fritura, colocam-se num prato ou numa travessa e polvilham com açúcar e canela.

Beilhoses com abóbora

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Paula Ribeiro Calisto

Ingredientes: Abóbora cozida e escorrida, farinha de trigo, fermento, ovos, raspa de limão e laranja, vinho abafado, azeite para fritar, açúcar amarelo e canela para embrulhar.

Modo de fazer: Envolve-se a farinha com o fermento, junta-se a abóbora que ficou a escorrer de um dia para o outro, os ovos partidos, a raspa de limão e de laranja e o vinho abafado. Trabalha-se a massa durante quase duas horas, a seguir agarra-se com a mão bocadinhos de massa que vão a fritar em azeite. Escorrem-se e embrulham-se no açúcar e na canela. Acompanham com abafado, aguardente ou café de borras.

Biscoitos

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Genoveva Luís

Ingredientes: Ovos, açúcar, farinha e raspa de limão.

Modo de fazer: Batem-se os ovos com o açúcar, junta-se a raspa de limão e vai-se pondo farinha até a massa ficar moldável. Sobre uma tábua polvilhada de farinha fazem-se rolos finos de massa que se moldam em forma de argolas ou letras. Colocam-se num tabuleiro e vão ao forno.

Bolachas galega

Receita cedida pela Senhora Dona Liliana Rita Silva Gabriel

Ingredientes: Açúcar, farinha, leite, limão e manteiga.

Modo de fazer: Amassa-se tudo bem amassado, faz-se com as mãos um rolo e corta-se em tiras finas do tamanho de uma gema de ovo. Colocam-se em tabuleiro forrado com uma folha de prata. Deixa-se cozer.

Bolinhos brancos da Glória

Receita cedida pela Senhora Dona Cristina Ligeiro

Ingredientes: 2 kgs de farinha, 4 ovos, ½ kg de açúcar branco, canela, raspa de limão, banha de porco, manteiga, fermento do padeiro, água e sal.

Modo de fazer: Mistura-se a farinha, o fermento, o açúcar, os ovos partidos, a raspa de limão, a banha e a manteiga derretidas. Amassa-se bem com golinhos de água quente e deixa-se a levedar de um dia para o outro. No dia seguinte com as mãos fazem-se bolinhas que vão para um tabuleiro grande previamente untado com farinha. Vai ao lume em forno de lenha alguns minutos. Vigia-se a cozedura.

Bolinhos de banha

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: 1 kg de açúcar, 1 kg de farinha, 4 ovos, banha, margarina e água com canela.

Modo de fazer: Ferve-se a água com canela. Amassa-se tudo muito bem com as mãos e fazem-se bolinhas. Vão a cozer num tabuleiro bem untado.

Bolinhos de limão

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Viegas Vaz

Ingredientes: Açúcar, farinha, fermento, ovos, raspa de limão e azeite para untar.

Modo de fazer: Pesam-se os ovos. O açúcar a utilizar é metade do peso dos ovos. Mistura-se o açúcar com os ovos, acrescenta-se a raspa de limão e vai-se pondo a farinha conjuntamente com o fermento. Assim que a massa está segura fica pronta. Unta-se um tabuleiro com azeite, tiram-se bocadinhos de massa com uma colher de chá e depositam-se no tabuleiro para a seguir ir ao forno.

Bolinhos de manteiga

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: 200 g de açúcar, 100 g de manteiga, 500 g de farinha com fermento, 3 ovos e raspa de limão.

Modo de fazer: Amassa-se à mão e fazem-se bolinhas. Vão ao forno em tabuleiro bem untado com manteiga.

Bolinhos de Santo António I

Receita cedia pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: 1 kg de farinha, ½ kg de açúcar, 6 ovos, 250 g de margarina, leite q.b. e raspa de limão.

Modo de fazer: Mistura-se tudo, amassa-se com as mãos e deixa-se repousar para crescer. Moldam-se as bolinhas, põem-se num tabuleiro com farinha, dá-se um corte com uma tesoura, barra-se com gema de ovo e vai ao forno.

Bolinhos de Santo António II

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: ½ kg de farinha, 400 g de açúcar, 2 ovos, raspa de limão, erva-doce, fermento do padeiro e miolo de nozes e passas de uva.

Modo de fazer: Mistura-se tudo, amassa-se com as mãos, deixa-se repousar para crescer. Moldam-se as bolinhas, põem-se num tabuleiro com farinha, dá-se-lhe um corte com a tesoura, barram-se com gema de ovo e vão ao forno.

Bolo branco

Receita lembrada pela Senhora Dona Jacinta Quitério Inocêncio

Ingredientes: 1 kg de farinha, fermento, 1 kg de açúcar, 125 g de manteiga, 6 ovos, cascas de limão, 1 colher de sopa de banha de porco, pau de canela e ½ l de água.

Modo de fazer: Ferve-se a água, o pau de canela e a casca de limão durante cinco minutos. Num alguidar põe-se a farinha, mistura-se o fermento, o açúcar e os três ovos partidos e batidos. Derrete-se a banha e a manteiga misturadas, deixa-se arrefecer e junta-se à massa que recebe a água anteriormente fervida com a canela e o limão. Amassa-se tudo muito bem até obtermos

uma massa consistente. Com as mãos fazem-se bolinhas, depositam-se em formas grandes polvilhadas de farinha, pintam-se com gema de ovo e para o forno durante dez a quinze minutos.

Bolo de banha

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: 6 ovos, ½ kg de farinha, ½ kg de açúcar, 150 g de banha, fermento, raspa de um limão, um bocadinho de leite, uma colher de chá de pó Royal.

Modo de fazer: Partem-se os ovos e batem-se bem batidos com o açúcar, junta-se a raspa de limão, a farinha e o fermento, a banha derretida, o leite e continua a bater-se até a massa ficar fofa. Enforma-se e vai ao forno em lume constante.

Bolo de borralho

Receita lembrada pelo Senhor Leandro António da Conceição Raimundo

Ingredientes: Farinha, 3 ovos, fermento de padeiro e açúcar.

Modo de fazer: Mistura-se a farinha e um pouco de fermento e os ovos. Bate-se tudo bem batido até ficar uma pasta fina, adiciona-se o açúcar a gosto. Para uma forma polvilhada com farinha vaza-se a pasta fina. Faz-se lume forte que gera brasas e borralho que recebe uma trempe onde se coloca uma panela com água até ferver. Assim que a água levante fervura retiram-se as brasas e coloca-se forma debaixo da trempe que sustenta a panela. Deixa-se ficar, quando a água da panela arrefece o bolo está cozido.

Bolo de centeio

Receita cedia pela Senhora Dona Maria Celeste Matias

Ingredientes: ½ kg de açúcar amarelo, ½ kg de farinha de centeio, 2 ovos, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de fermento em pó, miolo de noz ou de amêndoa (facultativo), 2 chávenas de chá de leite, canela a gosto.

Modo de fazer: Num alguidar coloca-se o açúcar, os ovos partidos, a manteiga derretida e o leite. Bate-se tudo, e juntam-se a farinha e o fermento. Volta-se a bater, adiciona-se a canela. Caso se queira, pode acrescentar miolo de noz ou de amêndoa grosseiramente partido. Barra-se uma forma com manteiga e farinha, para dentro vaza-se o preparado e vai ao formo.

Bolo de gemas

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: 4 ovos, 250 g de açúcar, 500 g de farinha.

Modo de fazer: Num alguidar põe-se a farinha, o açúcar e os ovos partidos. Amassa-se. Esta massa bate-se muito bem batida até ficar grossa. Molda-se em vários feitios, pincelam-se as figuras com gema de ovo e levam-se ao forno num tabuleiro polvilhado com farinha. Vigia-se a cozedura.

Bolo de laranja

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gertrudes Roque Bernardes

Ingredientes: Açúcar branco, farinha, fermento, laranjas e ovos.

Modo de fazer: Mistura-se o açúcar com as gemas dos ovos, adiciona-se o sumo das laranjas e uma raspa de laranja. Aos poucos a farinha, a seguir as claras e um bocadinho de fermento. Bate-se bem, vaza-se o preparado para uma forma untada com manteiga e farinha. Mete-se no forno em lume brando.

Bolo de massa lêveda

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Massa de pão, azeite, açúcar amarelo, erva-doce.

Modo de fazer: Mistura-se a um bom bocado de massa de pão ao azeite, o açúcar amarelo e a erva-doce. Unta-se a forma com azeite, deposita-se a massa e vai a cozer em forno de lenha.

Bolo de mel

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: 20 ovos, 8 dl de azeite, 1 l de mel, ½ kg de açúcar escuro, 800 g de farinha, duas colheres de pó Royal, canela em pó, banha ou azeite para untar a forma.

Modo de fazer: Num alguidar partem-se e batem-se os ovos com o açúcar, junta-se o azeite e o mel, volta-se a bater e continuando a bater acrescenta-se a farinha, o pó Royal e a canela. Unta-se uma forma com banha ou azeite e vai para o forno.

Bolo de noiva ou ferradura

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Paula Ribeiro Calisto

Ingredientes: Farinha, água, açúcar louro, um pau de canela, canela, raspa de limão e margarina.

Modo de fazer: Numa panela põe-se água a ferver com um pau de canela. Mistura-se a os ingredientes amassados com goles de água com canela. Uma vez amassada molda-se a massa em forma de ferradura que vai ao forno num tabuleiro.

Bolo de pão

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Paula Ribeiro Calisto

Ingredientes: Massa de pão, açúcar louro, azeite, banha, limão, louro e ovos unteiros.

Modo de fazer: Com a massa do pão mistura-se o açúcar, o azeite, a raspa de limão e os ovos inteiros. Bate-se tudo muito bem batido e com as mãos faz-se uma bola. Unta-se um tabuleiro com a banha, nele a bola polvilhada com açúcar louro. Coze no forno de lenha.

Bolos brancos

Receita cedida pela Senhora Dona Inês Maria Pirralha

Ingredientes: 2 kgs de farinha do padeiro, 3 kgs de farinha branca de Neve, 2,5 kgs de açúcar, 10 ovos, fermento, 250 g de manteiga de vaca, 1 colher de sopa de banha, raspa de 2 ou 3 limões, sumo de 1 laranja, paus de canela, sal e água.

Modo de fazer: Coloca-se a água a ferver com a manteiga, a canela em pau, casca de meio limão, casca de laranja e deixa-se arrefecer. Juntam-se as farinhas, os ovos, uma pitada de sal, o açúcar, o sumo do limão e da laranja, a raspa dos limões e amassa-se tudo bastante bem. A este preparado junta-se o anterior, já frio e volta a amassar-se muito bem. A massa fica de um dia para o outro tapada. Depois com esta massa fazem-se bolas e decora-se com gema de ovo e açúcar. Vão ao forno de lenha.

Bolos de erva-doce

Receita cedida pela Senhora Dona Inês Maria Pirralha

Ingredientes: 100 g de erva-doce, 8 ovos, raspa de 2 a 3 limões, 1 kg de açúcar e 1 kg de farinha de trigo.

Modo de fazer: Junta-se tudo e amassa-se bem amassado. Dessa massa fazem-se bolinhas, colocam-se num tabuleiro e vão ao forno de lenha.

Bolos de papelinho

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Paula Ribeiro Calisto

Ingredientes: 1 kg de ovos, 1 kg de açúcar, 1 kg de farinha, margarina, pó Royal e raspa de limão.

Modo de fazer: Bate-se tudo, depois de bem batida a massa colocam-se bocadinhos em formas de papel e vão ao forno.
Nota: Esta receita também se fazia com coco.

Bolos de pinhão

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: ½ kg de açúcar, ½ de pinhões torrados, 4 claras, azeite e farinha para barrar o tabuleiro.

Modo de fazer: Batem-se as claras com o açúcar muito bem batidas, juntam-se os pinhões e mistura-se tudo bem misturado. Unta-se o tabuleiro com azeite e farinha, fazem-se montinhos da massa no tabuleiro e vão ao forno. Não podem ser retirados do forno nem muito quentes, nem frios.

Broas de mel

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes F. A. Ribeiro

Ingredientes: Farinha de trigo, farinha de milho, um bocadinho de farinha de centeio, fermento, 1 l de mel, 1 kg de açúcar, manteiga, ovos, amêndoa, canela e alguma água.

Modo de fazer: Num alguidar juntam-se as farinhas, a manteiga e o fermento. Mistura-se tudo. Acrescenta-se o mel, o açúcar e os ovos. Volta-se a misturar tudo muito bem e adiciona-se a canela e água, se necessária. Uma vez pronta tende-se, corta-se aos bocadinhos, ajeita-se com a mão para fazer biquinhos, pincela-se com as gemas de ovo batidas, coloca-se uma amêndoa em cada broa e vai ao forno.

Broas de pão de milho

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Mariana Nunes Alexandre

Ingredientes: Massa de pão de milho, fermento guardado de uma cozedura para a outra, açúcar, sumo de limão, azeite e canela.

Modo de fazer: Junta-se à massa de farinha de milho o fermento, o sumo de limão, o açúcar, o azeite e a canela. Amassa-se tudo. Com as mãos retiram-se bocados de massa, enrolam-se em forma de broa, põem-se num tabuleiro e vão ao forno.
Nota: No passado estas broas iam ao forno em cima de latas que arrebanham e guardavam para o dia de Natal.

Caspeada

Receita cedida pela Senhora Dona Ana Paula Ribeiro Calisto

Ingredientes: Sobras de massa do pão, açúcar, azeite, canela e limão.

Modo de fazer: Mistura-se na massa do pão os restantes ingredientes, volta a amassar-se, tende-se e tiram-se bocadinhos que vão ao forno em cima de folhas de couve. Cozem.

Castanhas piladas com feijão branco

Receita cedida pela Senhora Dona Gisela Valério Rosa

Ingredientes: Castanhas piladas, feijão, água, açúcar, azeite, canela e sal.

Modo de fazer: As castanhas e o feijão põem-se de molho na véspera. No dia seguinte limpam-se todas as peles das castanhas e cozem-se numa panela com água na companhia do feijão. Ao ficar a cozedura pronta deitam-se umas pedrinhas de sal, uma pinga de azeite, açúcar e uma pitadinha de canela. Deixa-se ferver até o caldo engrossar. Come-se.

Cavacas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: 3 claras, 2 ovos inteiros, ½ dl de azeite, 3 mãos-cheias de farinha e açúcar.

Modo de fazer: Mistura-se tudo bem misturado, a mistura coloca-se em forminhas untadas com azeite. Vão ao forno bem quente a cozer durante vinte

e cinco minutos. Retiram-se a deixam-se arrefecer. Leva-se açúcar ao lume com metade do seu peso em água até conseguir-se um ponto de estrada. Passam-se as cavacas pela calda.

Coscorões

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Genoveva Luís

Ingredientes: Açúcar, água, azeite, bicarbonato de sódio farinha, ovos, raspa de ião e sal.

Modo de fazer: Para um alguidar vaza-se a farinha e os ovos, que se misturam a amassa-se. Aquece-se o azeite e quando este ferver adiciona-se à massa. Amassa-se, acrescenta-se água morna e continua-se a bater até ficar concluída. Descansa. Com as mãos tiram-se bocados de massa que com um rolo se tendem finamente. Cortam-se aos bocados com uma carretilha. Fritam-se em azeite. Escorrem. Deixam arrefecer e envolvem-se em açúcar.

Crespos ou arrepiados de amêndoa

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Amêndoas picadas, açúcar amarelo e claras de ovos.

Modo de fazer: Batem-se as claras em castelo, junta-se-lhes o açúcar, as amêndoas picadas e envolve-se tudo muito bem. Para um tabuleiro forrado de papel vegetal, untado com manteiga e polvilhado com farinha depositam-se colheres de sopa dessa massa. O tabuleiro vai ao forno em lume muito brando.

Doce de abóbora menina

Receita cedida pela Senhora Dona Idalina Franco Ferreira

Ingredientes: Abóbora, açúcar louro, aguardente um pau de canela.

Modo de fazer: Descasca-se a abóbora e corta-se aos bocadinhos. Numa panela colocam-se camadas alternadamente de pedaços e abóbora e açúcar até ficar cheia. Vai ao lume, mexe-se sempre com uma colher de pau até ficar apurado. Retira-se do lume, verte-se para frascos e tapam-se com papel vegetal embebido em aguardente para durar mais tempo.
Nota: Também se usava o giribaldo para mexer.

Doce de melão

Receita cedida pela Senhora Dona Vitória Borges Pires

Ingredientes: Melão, açúcar, um pau de baunilha.

Modo de fazer: Limpar o melão de todas as pevides, bem limpo, passam-se os bocados do melão por um passe-vite, deitando-se para um tacho na companhia do açúcar e do pau de baunilha. Mexe-se até ganhar ponto. Deita-se numa taça.

Doce de tomate

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Tomates maduros, açúcar e um pau de canela.

Modo de fazer: Lavam-se, pelam-se e tiram-se as sementes aos tomates. Põem-se a cozer, mexendo para não deixar pegar. Adiciona-se o açúcar e o pau de canela e deixa-se apurar. Emprata-se.

Esquecidos I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Ovos, açúcar, farinha, manteiga e raspa de limão.

Modo de fazer: Partem-se os ovos e misturam-se com o açúcar. Junta-se a manteiga derretida e a raspa de limão e adiciona-se a farinha. Bate-se tudo muito bem e acrescenta-se farinha, de modo a conseguir-se uma massa a permitir enrolá-los com a mão. Unta-se o tabuleiro com manteiga e farinha, fazem-se bolas de massa com as mãos e depositam-se nesse tabuleiro. Vão ao forno.

Esquecidos II

Receita lembrada pela Senhora Dona Gilda Ferreira André

Ingredientes: Açúcar, ovos, farinha, manteiga para untar e raspa de limão.

Modo de fazer: Num alguidar bate-se o açúcar com os ovos, acrescenta-se a raspa de limão, deita-se farinha mexendo sempre até resultar numa massa toda igual. Unta-se um tabuleiro com manteiga e polvilha-se com farinha. Tira-se a massa com uma colher e fazem-se montinhos no tabuleiro devendo ficar bem separados porque crescem muito. Levam-se ao forno bem quente e ficam a cozer.

Farófias

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Augusta V. Soares

Ingredientes: Ovos, açúcar, leite, canela e farinha Maizena.

Modo de fazer: Partem-se os ovos, separam-se as gemas das claras e batem-se as claras em castelo. Reservam-se as gemas. Num tacho mistura-se leite com açúcar e põe-se ao lume a ferver. Com uma colher colocam-se claras dentro do leite a ferver e deixam-se cozer. Retiram-se com uma escumadeira e colocam-se num recipiente fundo. No leite que restou de cozer as claras faz-se um creme com um pouco de farinha Maizena e as gemas dos ovos bem batidas. Este derrama-se sobre as claras cozidas, polvilham-se com açúcar e canela.

Fatias constipadas

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmer

Ingredientes: Pão de trigo, açúcar amarelo, água, canela e vinho tinto.

Modo de fazer: Cortam-se, fritam-se ou torram-se fatias de pão trigo. Uma vez fritas ou torradas passam-se por água e colocam-se num tabuleiro. Cada fatia de pão é coberta pelo açúcar amarelo, polvilhada com canela e regada com um pouquinho de vinho tinto, de modo a absorver o açúcar. **Nota:** Estas fatias servidas no Entrudo também se davam às criancinhas para ganharem forças.

Fatias paridas I

Receita cedida pela Senhora Dona Arlete Marques Martinho Matias

Ingredientes: Fatias-de-pão de forma, ovos, leite, azeite, açúcar e canela.

Modo de fazer: Embebem-se as fatias em leite, escorrem-se, passam-se por ovo batido, fritam em azeite. Escorrem-se e polvilham-se com açúcar e canela.

Fatias paridas II

Receita cedida pela Senhora Dona Rosária Maria

Ingredientes: Fatias de pão de trigo, azeite, leite, ovos, açúcar e canela.

Modo de fazer: Batem-se os ovos muito bem batidos, molham-se as fatias do pão em leite, de seguida passam-se pelos ovos batidos e fritam-se em azeite. Após a fritura escorrem-se e envolvem-se em açúcar e canela.

Fatias paridas III

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Pão às fatias, açúcar, água, azeite, canela, farinha, leite, ovos e uma raspa de limão.

Modo de fazer: Numa tigela, com um garfo, bate-se a farinha, diluindo-a num bocadinho de leite e a raspa de limão. À parte quebram-se e batem-se os ovos. Leva-se ao lume uma frigideira com azeite, molham-se as fatias de pão no preparado da farinha, depois passam-se pelos ovos e fritam-se. Uma vez fritas envolvem-se numa mistura de açúcar e canela.

Ferraduras

Receita cedida pela Senhora Dona Joaquina Rita D. L. Palmar

Ingredientes: Açúcar, canela, erva-doce, farinha, fermento de padeiro e ovos.

Modo de fazer: Com a mão amassa-se a farinha, o fermento de padeiro dissolvido num pouco de água quente, os ovos partidos, a canela e a erva-doce. Bate-se tudo bem batido até ficar uma massa nem muito grossa, nem muito rala. Com as mãos enrola-se a massa e dá-se-lhe a forma de ferradura. Num tabuleiro as ferraduras vão cozer no forno.

Filhós

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: 1 kg de farinha, fermento de padeiro, 4 laranjas, 100 g de banha, 100 g de manteiga, 1 colher de azeite, 2 colheres de açúcar, 6 ovos e 1 pitada de sal.

Modo de fazer: Mistura-se a farinha, o sumo das laranjas, os ovos partidos, a banha e a manteiga derretidas, o azeite, a aguardente e o sal. Bate-se tudo muito bem e deixa-se repousar um pouco. Estende-se a massa, cortam-se as filhós e fritam-se em azeite. Retiram-se, escorrem-se e salpicam-se com açúcar e canela.

Filhós de joelho

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vicência Garcia Mestre

Ingredientes: 1 kg de farinha de trigo, 6 ovos, 11 e ½ copo de azeite, fermento, 1 copo de vinagre (mal cheio) e 1 casca de ovo de aguardente, açúcar, erva-doce e canela.

Modo de fazer: Num alguidar põe-se a farinha e vão-se adicionando os restantes ingredientes, menos o açúcar e a canela. Começa-se pelo azeite e vão-se juntando todos, batendo-se sempre até se conseguir a massa desejada. Tende-se a massa, frita-se em azeite. Retiram-se e escorrem-se para cima de papel pardo as filhoses. Polvilham-se com açúcar e canela.
Nota: Estas filhoses de «joelho» assim chamadas por serem fritas em lume de lareira, e como a pessoa que as executava esta sentada a massa era tendida sobre os joelhos tomando uma forma arredondada.

Filhoses I

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: Fatias de pão de trigo, azeite, leite, ovos, açúcar e canela.

Modo de fazer: Dentro de um alguidar de barro deita-se a farinha abrindo um buraco no meio onde se colocam os ovos, o sal, a aguardente, a canela, o açúcar, o fermento previamente derretido num pouco de água, a raspa e o sumo das laranjas. Amassa-se tudo muito bem. Deixa-se levedar. Quando estiver bem lêveda moldam-se as filhoses à mão para ficarem bem esticadas. Fritam-se em azeite ou óleo bem quente de forma a que ao fritar tenham espaço e não toquem no fundo do tacho. No fim de fritas são baptizadas dentro de um recipiente com água a ferver, passam-se rapidamente para não ficarem moles e envolvem-se em açúcar e canela.
Nota: Há quem passe por mel.

Filhoses II

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Marques Dias

Ingredientes: Farinha de trigo, água, fermento do padeiro, uma pitada de sal, raspa de limão ou de laranja, azeite para fritar, açúcar e canela.

Modo de fazer: Mistura-se a farinha em água tépida, o fermento, a raspa de limão ou laranja, amassando-se tudo bem amassado com as mãos molhadas. Depois de amassada deixa-se levedar. Numa frigideira ao lume com azeite, com as mãos molhadas em azeite, agarram-se bocadinhos de massa, de cada bocadinho faz-se uma bola e estende-se com os dedos. Uma vez estendida frita-se e polvilha-se com açúcar e canela.

Fritos de cenoura

Receita cedida pela Senhora Dona Irene da Conceição Ferreira

Ingredientes: Um kg de farinha, dois kg de cenouras, raspa de limão, sumo de laranja, um cálice de aguardente e três ovos.

Modo de fazer: Lavam-se, descascam-se e cozem-se as cenouras, depois de cozidas esmagam-se com uma colher de pau, junta-se a farinha, a raspa de limão, o sumo de laranja, os ovos e a aguardente. Esta mistura amassa-se bem amassada até fazer bolinhas. Fica a repousar durante alguns minutos, tira-se a massa com uma colher e frita-se.

Fritos de tripas de galinha

Receita lembrada pelo Senhor Rui Soares Lopes

Ingredientes: Água, açúcar, azeite e farinha.

Modo de fazer: Bate-se muito bem batida a mistura de água, açúcar e farinha. Numa frigideira coloca-se azeite e frita-se o polme em alongamento, a lembrar tripas de galinha.

Fritos enrolados

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Seis laranjas, seis ovos, água, farinha, fermento, pimenta e sal.

Modo de fazer: Para um alguidar espremem-se as seis laranjas, abrem-se os ovos, adiciona-se a farinha e vai-se batendo todo, repetidamente acrescentando o fermento e o sal. Mal a massa estiver homogénea

fica a levedar. Depois de lêveda estende-se, corta-se em tiras finas e fritam-se em azeite.

Geleia de marmelo

Receita cedida pela Senhora Dona Aurélia Gonçalves Pereira

Ingredientes: Restos dos marmelos empregues na feitura da marmelada, água de cozer os marmelos, açúcar.

Modo de fazer: Na água de cozer os marmelos colocam-se as cascas, as pevides e os caroços dos marmelos e volta tudo ao lume para ferver devagarinho até resultar uma água pastosa. Retira-se do lume e côa-se. Ao líquido coado adiciona-se açúcar, um kg por cada *l*. Mexe-se tudo. Volta a lume brando até ficar em ponto de estrada. Guarda-se em frascos.

Lagartos I

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: 125 g de açúcar, 4 ovos, 500 g de farinha, 1,2l de azeite, 1 colher de chá de pó de canela, erva-doce facultativa.

Modo de fazer: Amassa-se tudo à mão, deixa-se repousar a massa um pouco, moldam-se com a pão pequenos lagartos e vão ao forno em tabuleiro untado com manteiga.

Lagartos II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: ½ kg de farinha com fermento, 300 g de açúcar branco, 100 g de manteiga, 2 ovos e raspa de limão.

Modo de fazer: Derrete-se a manteiga e junta-se ao açúcar, vai-se batendo e acrescentam-se os ovos partidos, aso poucos a farinha e por fim a raspa de limão. A massa não pode ficar muito dura e muito grossa para poder passar pelo funil. Unta-se um tabuleiro com manteiga e farinha que recebe os lagartos (canudinhos de massa) feitos com o funil. Vai ao lume.

Maçãs assadas em tacho de cobre

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Fernanda Martins Godinho

Ingredientes: Maçãs pequenas e açúcar.

Modo de fazer: Abre-se um bocadinho da parte de cima de cada maçã. Cada maçã recebe um bocadinho de açúcar nessa abertura. Depositam-se num tacho de cobre. Tapa-se o tacho e assam-se em lume lento. (Não se põe água).

Marmelos assados no forno

Receita lembrada pela Senhora Dona Margarida Fortunato Damião

Ingredientes: Marmelos.

Modo de fazer: Atiravam-se os marmelos para dentro do forno. Depois de assados, com um rolo, retiravam-se e limpavam-nos antes de serem comidos divididos por todos.

Pão-de-ló I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Ovos, peso igual dos ovos em açúcar, e metade do peso dos ovos de farinha.

Modo de fazer: Partem-se os ovos e separam-se as gemas das claras. Batem-se as claras em castelo. Num alguidar mistura-se e bate-se o açúcar com as gemas. Acrescenta-se a farinha e continua a bater-se. Por fim adicionam-se as claras batendo até se conseguir uma massa consistente, homogénea. Salpica-se uma forma com farinha, vaza-se a massa e vai ao forno em lume brando.

Pão-de-ló II

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Gertrudes Roque Bernardes

Ingredientes: Açúcar, ovos, farinha, fermento e ovos.

Modo de fazer: Misturam-se as gemas dos ovos com açúcar. Batem-se os ovos e o açúcar, aos poucos adiciona-se a farinha e o fermento, juntando-se-lhe as claras antecipadamente batidas em castelo. Envolve-se tudo muito bem. Unta-se uma forma com manteiga que recebe o preparado. Vai ao forno em lume brando. Ao ficar louro espeta-se um palito para saber se está cozido, se o palito vier húmido deixa-se ficar mais um tempo.

Pinhoadas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: 1 chávena de mel, 2 chávenas de pinhões torrados e folhas de laranjeira.

Modo de fazer: Colhem-se, lavam-se e limpam-se as folhas de laranjeira. O mel vai ao lume numa frigideira funda, quando estiver grosso misturam-se os pinhões. Retiram-se do lume e com uma colher e sobre as folhas de laranjeira fazem-se montinho e deixa-se arrefecer.

Pípias de azeite em folha de couve

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira Sousa

Ingredientes: Massa de pão de milho, açúcar amarelo, azeite e canela.

Modo de fazer: Aos restos da massa do pão de milho acrescenta-se o açúcar, o azeite e a canela. Amassa-se tudo bem amassado, molda-se a massa em forma de bolinhos, põem-se em cima de folhas de couve e vão ao forno.

Pudim caseiro

Receita cedida pela Senhora Dona Rosa de Jesus Gomes da Silva

Ingredientes: 12 ovos, 1 l de leite, 12 colheres de sopa de açúcar.

Modo de fazer: Batem-se os ovos com o açúcar. O leite junta-se aos poucos. Carameliza-se a forma, deita-se o preparado e vai ao forno a 180º.

Pudim de chocolate

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Henriqueta Fonseca

Ingredientes: Chocolate em pó, açúcar, leite e um pau de canela e manteiga para barrar a forma.

Modo de fazer: Mistura-se no leite o chocolate, o pau de canela e por fim o açúcar. Para uma forma untada com manteiga, vaza-se a mistura e vai ao forno em lume brando. Depois de cozer desenforma-se e come-se.

Quadradinhos de Alpiarça I

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda Palhais

Ingredientes: Cem g de farinha, ½ kg de açúcar branco, seis ovos, açúcar pilé para polvilhar.

Modo de fazer: Mistura-se o açúcar com a farinha, acrescentam-se os ovos inteiros, bate-se muito bem batida a massa e coloca-se num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha. Leva-se ao forno a cozer. Após a massa estar cozida, retira-se do tabuleiro, corta-se em quadrados e salpicam-se com açúcar pilé.

Quadradinhos de Alpiarça II

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda Palhais

Ingredientes: 100 g de farinha, ½ kg de açúcar branco, 6 ovos e açúcar pilé para polvilhar.

Modo de fazer: Mistura-se primeiro o açúcar com a farinha, acrescentam-se os ovos inteiros, bate-se muito bem batida a massa e coloca-se num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha. Leva-se ao forno a cozer. Depois de a massa estar cozida corta-se em quadrados e polvilha-se com açúcar pilé.

Rabanadas com calda

Receita cedida pela Senhora Dona Ivone Silva Ferreira

Ingredientes: Fatias de pão, leite, ovos, vinho do Porto e casca de limão.

Modo de fazer: Molham-se as fatias de pão em leite, passam-se por ovo e fritam-se. Retiram-se para uma travessa e regam-se com uma calda feita com vinho do Porto e uma casquinha de limão a ferver.

Roscas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria José Garrido Vieira Sousa

Ingredientes: Massa de pão trigo, açúcar e azeite.

Modo de fazer: À massa junta-se o açúcar e o azeite. Amassa-se muito bem a mistura. Retiram-se bocadinhos da massa, enrolam-se com as mãos, dá-se-lhe a forma de roscas põem-se nas folhas de couve e vão ao forno.

Roscas de azeite I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda da Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Massa de pão lêveda, canela, erva-doce e azeite.

Modo de fazer: Com as mãos tende-se a massa e no meio põe-se o azeite, a canela e a erva-doce. Mistura-se e moldam-se as roscas. Cada rosca recebe um golpe no sítio onde se unem as extremidades. Colocam-se as roscas num tabuleiro e vão ao forno.

Roscas de azeite II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Lucinda da Assunção Correia Vicente

Ingredientes: Massa de pão lêveda, canela, erva-doce e azeite.

Modo de fazer: Faz-se uma massa bem amassada de maneira a ficar líquida. Uma vez pronta, numa frigideira deita-se azeite e quando estiver bem quente, a ferver, molha-se a forma, em forma de roseta, na massa líquida e mete-se no azeite fervente. Repete-se a operação até se esgotar a massa. Põem-se as rosetas a escorrer.

Rosetas

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Maximina Esteves Marques Loubet

Ingredientes: Farinha, açúcar, azeite e leite.

Modo de fazer: Com as mãos tende-se a massa e no meio põe-se o azeite, a canela e a erva-doce. Mistura-se e moldam-se as roscas. Cada rosca recebe um golpe no sítio onde se unem as extremidades. Colocam-se as roscas num tabuleiro e vão ao forno.

Sonhos

Receita cedida pela Senhora Dona Margarida Vaz Viegas

Ingredientes: 4 dl de água, 2 colheres de sopa de açúcar, 250 g de farinha, 6 ovos, raspas e cascas de limão, açúcar e canela para envolver.

Modo de fazer: Numa panela põe-se a água, as duas colheres de açúcar, a raspa e a casca de limão. A panela fica ao lume e aos poucos adiciona-se a farinha mexendo sempre, quando se agarra ao tacho está no ponto. Retira-se e deposita-se a massa numa tigela grande, enquanto esta arrefece

juntam-se os ovos, um a um, batendo-se sempre. Logo que surjam bolhas a massa está em condições de se fritar. Tiram-se bocadinhos com uma colher e fritam-se em azeite. Envolvem-se numa mistura de açúcar, canela e farinha.

Sonhos de abóbora-menina

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Gracinda da Silva T. D. Maia

Ingredientes: 1150 g de abóbora-menina, 4 ovos, ½ kg de farinha sem fermento, sumo de 2 laranjas, 1 cálice de vinho do Porto, 1 cálice de aguardente, 20 g de fermento inglês, azeite para fritar, açúcar e canela para polvilhar.

Modo de fazer: Mistura-se a abóbora, os ovos, a farinha, o sumo das laranjas, o vinho do Porto, a aguardente e o fermento inglês. Deixa-se ficar mais ou menos duas horas. Com duas colheres retiram-se bocados de massa e fritam-se em azeite. Polvilham-se com açúcar e canela.

Torta de espécie

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Jesus Granada

Ingredientes: Açúcar, farinha, 3 ovos.

Modo de fazer: Bate-se bem batido o açúcar, a farinha e os ovos até ficar uma massa homogénea e com bolhas. A seguir estende-se a massa. Coloca-se num tabuleiro e vai ao forno. Estando cozida enrola-se.

Torta de limão

Receita cedida pela Senhora Dona Vitória Borges Pires

Ingredientes: Limões, farinha, açúcar, ovos, manteiga para untar o tabuleiro.

Modo de fazer: Espremem-se e côa-se o sumo dos limões. À parte amassa-se a farinha conjuntamente com os ovos partidos e o açúcar. Junta-se o sumo dos limões. Amassa-se bem amassada e vai ao forno num tabuleiro untado com a manteiga aspergida com a farinha. Ao estar cozida, desenforma-se, coloca-se em cima de um pano polvilhado de açúcar. Com o auxílio do pano enrola-se e depois corta-se às fatias.
Nota: Do mesmo modo pode-se fazer a torta de sumo de laranja.

Torta de tomate

Receita cedida pela Senhora Dona Vitória Borges Pires

Ingredientes: Tomates, manteiga para barrar o tabuleiro, farinha, açúcar e ovos.

Modo de fazer: Esmaga-se e côa-se o sumo do tomate. À parte amassa-se a farinha, o açúcar e os ovos partidos. Após a massa estar bem amassada recebe o sumo de tomate. Unta-se um tabuleiro com manteiga polvilhada de farinha e acrescenta-se a massa. O tabuleiro vai ao forno e coze em lume brando. Mal a massa ficar cozida desenforma-se, põe em cima de um pano polvilhado de açúcar e enrola-se com a ajuda desse pano.

Torta doce

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes F. A. Ribeiro

Ingredientes: Açúcar, farinha, ovos, farinha para polvilhar o tabuleiro e compota.

Modo de fazer: Bate-se tudo junto, o açúcar, os ovos e a farinha. Depois de tudo bem batido a massa fica pronta. Vai para um tabuleiro untado com manteiga. Põe-se a cozer no forno. Cozida, retira-se e deposita-se num pano polvilhado com açúcar, barra-se a massa com compota, e com o pano enrola-se ficando coberta com o açúcar.







VIII. Diversos

Azeitonas adoçadas

Receita cedida pela Senhora Dona Dulcelina Cardoso

Ingredientes: Azeitonas, água, sal, folhas de louro, cascas de laranja e orégãos.

Modo de fazer: Num pote com água e sal e deitam-se as azeitonas. Assim ficam e vão-se provando. Muda-se-lhe a água, juntam-se os orégãos, folhas de louro, cascas de laranja e sal. Vai-se mudando a água e pondo os ingredientes até ficarem doces.

Azeitonas retalhadas

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Azeitonas, água, alhos, cascas e rodelas de laranjas, louro, pimenteiras, orégãos e sal.

Modo de fazer: Para uma talha com água vazam-se as azeitonas previamente retalhadas. São temperadas com alhos cortados, cascas e rodelas de laranjas, orégãos, pimenteiras e sal.

Banha vermelha

Receita cedida pela Senhora Dona Olívia Rosa Morais Correia

Ingredientes: Banha e colorau.

Modo de fazer: Numa frigideira derrete-se a banha. Retiram-se os torresmos e junta-se colorau mexendo sempre. Depois da fritura, despeja-se para púcaros de barro e tapam-se.
Esta banha barrava o pão ao modo da manteiga.

Contra a gripe I

Receita cedida pela Senhora Dona Maria de Lurdes Gomes dos Santos.

Ingredientes: Água, 2 laranjas, ½ kg de açúcar, louro e uma cerveja preta.

Modo de fazer: Põe-se a água ao lume e deitam-se as laranjas para a panela. Quando a água levantar fervura retiram-se as laranjas, picam-se e espreme-se o sumo para dentro da água, adiciona-se o açúcar, a folha de louro e a cerveja preta.

Contra a gripe II

Receita cedida pela Senhora Dona Etelvina Leopoldino Abalada

Ingredientes: Açúcar, água, canela, cebola e mel.

Modo de fazer: Ferve-se a cebola e depois de fervida retira-se da água e junta-se o mel e o açúcar, aspergindo-se com a canela.

Cura de presunto I

Receita lembrada pelo Senhor Albertino Pereira Ferreira

Ingredientes: Presuntos, alhos, azeite e colorau.

Modo de fazer: Limpam-se as pernas do porco e vão para a salgadeira durante dois meses. Retiram-se e esfregam-se com uma massa composta por alhos picados, azeite e colorau. Ficam ao sol durante dois dias. A seguir guardam-se pendurados na adega.
Nota: Os presuntos comiam-se um poucochinho de cada vez.

Cura de presunto II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Presunto, sal, azeite e colorau.

Modo de fazer: Os presuntos vão para a salgadeira onde permanecem três meses cobertos com sal. Passado esse tempo, retiram-se da salgadeira, lavam-se e barram-se com uma calda de azeite e colorau. Vão ao fumeiro.

Gemada I

Receita cedida pela Senhora Dona Perpétua Elisa Bernardino Duarte

Ingredientes: Gemas de ovos, açúcar e vinho.

Modo de fazer: Para uma tigela grande deitam-se as gemas de ovo, o açúcar e vinho tinto. Bate-se tudo bem batido até ficar uma pasta líquida. Bebe-se o come-se com uma colher.
Nota: Esta receita, muito praticada no antecedente, destinava-se a curar as constipações.

Gemada II

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Teresa

Ingredientes: Gemas de ovo e açúcar.

Modo de fazer: Numa tigela batem-se bem batidas gemas de ovo e açúcar. Assim que os ovos e o açúcar estejam bem ligados come-se.

Ginjinha com elas I

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda Palhais

Ingredientes: Dois l e meio de aguardente, 2,5 kg de ginjas, 1 kg de açúcar louro.

Modo de fazer: Distribui-se a aguardente, as ginjas e o açúcar por garrafas em partes iguais. Rolham-se as garrafas e expõem-se ao sol. Serve-se com as ginjas.

Ginjinha com elas II

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda Palhais

Ingredientes: ½ garrafão de aguardente, 2, 5 kg de ginjas, 1 kg de açúcar louro.

Modo de fazer: Os ingredientes são colocados em partes iguais por garrafas, sendo hermeticamente fechadas e postas ao sol ao longo do ano.

Licor de ginjas I

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda Palhais.

Ingredientes: ½ garrafão de aguardente, 2,5 dl de água, 2,5 kg de ginjas.

Modo de fazer: Tira-se o pé e as folhas das ginjas e colocam num garrafão com a aguardente a repousar pelo menos um ano ou mais. Ao fim deste tempo, num tacho mistura-se só a aguardente, o açúcar e dois dl e meio de água, a seguir-se leva-se a lume brando e retira- -se do lume mal comece a ferver. Com um funil e um pano de algodão côa-se toda a aguardente e engarrafa-se. Nesta receita as ginjas não se utilizam.

Licor de ginjas II

Receita cedida pela Senhora Dona Fernanda Palhais

Ingredientes: 2 ½ l de aguardente, 2 dl de água, 2,5 kg de ginjas, 1 kg de açúcar louro.

Modo de fazer: Retirados os pés e as folhas às ginjas colocam-se num garrafão com a aguardente a repousar pelo menos um ano. Ao fim deste tempo, num tacho, mistura-se apenas a aguardente, o açúcar e a água. A seguir vai ao lume brando e assim fica até principiar a ferver. Tira-se, com um funil e um pano de algodão côa-se a aguardente e engarrafa-se. Não se utilizam as ginjas.

Maneira de conservação do sável fresco de um dia para o outro

Receita cedida pelo Senhor Octávio de Oliveira Cláudio

Ingredientes: Sável e urtigas.

Modo de fazer: Introduzem-se urtigas nas guelras e retiram-se no dia seguinte. As guelras conservam o sangue como se o sável tivesse sido acabado de pescar.

Manteiga

Receita cedida pela Senhora Dona Matilde Lopes Fernandes

Ingredientes: Leite e sal.

Modo de fazer: Ferve-se o leite, deixa-se arrefecer e ganhar nata. Côa-se a nata e vai para uma tigela com uns grãos de sal. Acumula-se, bate-se com uma colher e espreme-se a nata até ficar uma substância endurecida, untuosa.

Manteiga de porco

Receita cedida pela Senhora Dona Maria Mariana Nunes Alexandre

Ingredientes: Banha encostada às tripas dos porcos, uma pitada de sal.

Modo de fazer: Derrete-se a banha e ao estar derretida vaza-se para um azado de barro. Endurece. Era manteiga para todo o ano.

Modo de conservar a carne de borrego

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Vitória Garcia Ferreira

Ingredientes: Borrego e sal.

Modo de fazer: Salga-se a carne, mete-se dentro de um saco de pano, pendura-se e por baixo coloca-se uma tigela a fim de receber o molho que vai caindo. Quando se queria comer essa carne cortava-se e punha-se de molho.

Omelete de espargos

Receita cedida pela Senhora Dona Isabel Maria Plácido M. Figueiredo

Ingredientes: Espargos, ovos, azeite, pimenta. Sal e salda.

Modo de fazer: Lavam-se e escaldam-se os espargos, cortam-se em bocadinhos. Batem-se os ovos bem batidos, juntam-se os espargos, salsa picada, pimenta e sal. Este preparado frita em azeite, dobra-se com a ajuda de uma colher e uma faca e serve-se.

Ovos batidos com salsa e chouriço

Receita lebrada pela Senhora Dona Maria Leopoldina Arsénio

Ingredientes: Ovos, chouriço, farinha, azeite e salsa.

Modo de fazer: Partem-se e batem-se os ovos bem batidos, deita-se a salsa picada e o chouriço às rodelinhas, e por fim um bocadinho de farinha batendo o preparado bem batido de maneira a não ficar com grumos. Deita- -se azeite para uma frigideira, quando ficar bem quente recebe o preparado, envolve-se tudo e frige o ovo.

Ovos cozidos com batatas

Receita cedida pela Senhora Dona Albertina Maia Roda

Ingredientes: Ovos, batatas, sal, azeite e vinagre.

Modo de fazer: Cozem-se os ovos e as batatas cortadas às rodelas. Descascam-se os ovos, cortam-se às rodelas e põem-se em cima das batatas que estão numa travessa. Temperam-se com sal, azeite e vinagre.

Ovos mexidos

Receita cedida pela Senhora Dona Adélia do Carmo Ferreira Cardoso Figueiredo

Ingredientes: Ovos, manteiga e sal.

Modo de fazer: Partem-se os ovos, batem-se bem batidos, salpica-se com grãos de sal. Numa frigideira derrete-se a manteiga, vazam-se os ovos e mexem-se até fritarem.

Passas de figo

Receita lembrada pela Senhora Dona Lucialina Constantino da Silva

Ingredientes: Figos, água e azeite.

Modo de fazer: Apanham-se os figos e secam-se ao sol. Uma vez secos lavam-se em água e azeite. Escorrem-se, colocam-se num tabuleiro e vão ao forno.
Nota: Os figos guardavam-se numa saca de pano e comiam-se no Inverno.

Pastelão

Receita cedida pela Senhora Dona Vitalina da Conceição Sousa

Ingredientes: Ovos, farinha, óleo, pimenta-preta e sal.

Modo de fazer: Partem-se ovos para uma taça e batem-se bem batidos, engrossam-se com farinha, sem deixa de bater tempera-se a mistura com pimenta-preta e sal. Numa frigideira com óleo o preparo vai ao lume fritar.

Preparação de azeitonas

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria de Jesus Simões

Ingredientes: Pevides de abóbora porqueira e sal.

Modo de fazer: Aproveitam-se as pevides da abóbora porqueira, salgam-se e vão ao forno.

Pevides torradas

Receita cedida pela Senhora Dona Adelaide Coelho Isidro Matos

Ingredientes: Azeitonas, água, casca de laranja, louro e sal.

Modo de fazer: Lavam-se as azeitonas bem lavadas e vão para uma talha de barro com água, louro, sal e as cascas de laranja.
Nota: Escolhiam-se as azeitonas miúdas dos zambujeiros.

Queijo de ovelha

Receita lembrada pelo Senhora Joaquim Banha

Ingredientes: Leite de ovelha, cardo e sal.

Modo de fazer: Ordenhavam as ovelhas para uma vasilha, ao leite acrescentavam-lhe cardo e punham a vasilha junto do lume. Esperavam que coalhasse. Tiravam coalho, espremiam-no e deitavam-no num chincho. Temperavam-se de sal. Um dia depois de feitos, desenformavam-se punham-se a secar num tabuleiro, virando-os todos os dias.

Queijo de vaca

Receita cedida pela Senhora Dona Lucinda Caniço Nunes

Ingredientes: Leite de vaca, cardo e sal.

Modo de fazer: Com o cardo faz-se um chá. Mistura-se a água do chá do cardo com leite morno. O leite coalha. Escorre-se e soro do queijo que se põe dentro de um chincho. Tempera-se de sal. Calca-se o soro de forma a sair o líquido, ficando o queijo fresco pronto para comer.

Refogado de folhas de cebola

Receita cedida pelo Senhor Joaquim António Rafael

Ingredientes: Folhas de cebola, azeite e alho.

Modo de fazer: Para um tacho deita-se o azeite, o alho picado e as folhas de cebola. Este refogado era feito quando não havia cebolas.

Rissóis

Receita cedida pela Senhora Dona Ivone Silva Ferreira

Ingredientes: Uma chávena de farinha para cada chávena de água, manteiga e sal. Para o recheio: restos de carne ou peixe, azeite, cebola, pimenta, sal, salsa e sumo de limão.

Modo de fazer: Põe-se a água ao lume num tacho com a manteiga e fica a ferver. Tira-se do lume, junta-se-lhe a farinha e coze até fazer uma bola que se solta do tacho. Faz-se o refogado para o recheio levando azeite, cebola e salsa picadas, sal, sumo de limão e pimenta. Junta-se o peixe desfeito miudinho, bem como a carne da mesma forma, envolve-se tudo, estende-se a massa, com uma colher de sobremesa, tira-se um pouco do recheio que coloca sobre a massa, dobra-se um bocado de massa sobre o recheio e cortam-se com uma chávena. Vão a fritar.

Sangue Coalhado

Receita lembrada pelo Senhor Dr. Joaquim Martinho da Silva

Ingredientes: Sangue de porco, vinagre, sal, dentes de alho e uma folha de louro.

Modo de fazer: À medida que o sangue cai no alguidar a aparadeira junta sal e deixa-o coalhar. Coze-se de seguida com uma folha de hortelã. Uma vez cozido tempera-se a gosto.
Nota: Petisco apreciado no dia da matança e temperado a gosto.

Sangue cozido

Receita cedida pela Senhora Dona Luísa Costa

Ingredientes: Sangue do porco morto no dia da matança, alho migado, coentros e vinagre.

Modo de fazer: Coze-se o sangue em água temperada com sal. Uma vez cozido corta-se aos bocados e tempera-se com alho picado, coentros e vinagre.

Tremoços I

Receita lembrada pela Senhora Dona Maria Henriqueta da Conceição Costa

Ingredientes: Tremoços, água e sal.

Modo de fazer: Para um alguidar vazam-se os tremoços, ficando submersos em água e sal até incharem. Depois de inchados cozem-se e de seguida metem-se dentro de um saco de pano e metem-se numa poça (num tanque) com água corrente até adoçarem.

Tremoços II

Receita cedida pela Senhora Dona Adelaide Coelho Isidro Matos

Ingredientes: Tremoços, água, cinza e sal.

Modo de fazer: Os tremoços são cozidos em água e cinza. Depois de cozidos e bem lavados colocam-se dentro de uma saca de linhagem e ficam de molho durante oito dias, de modo a perderem o gosto amargo. Retiram-se da saca de linhagem, salgam-se e o sal é que os vai curando.

Tremoços doces

Receita cedida pela Senhora Dona Lucília V. C. Marques

Ingredientes: Tremoços, água e cinza.

Modo de fazer: Cozem-se os tremoços em água e cinza. Após a cozedura lavam-se bem lavados, metem-se dentro de um saco de serapilheira que se deposita em água corrente para os tremoções perderem o acre e ficarem doces. Depois temperam-se com sal grosso.

Uvas de pendura

Receita cedida pela Senhora Dona Leonor Inácio Moleiro

Ingredientes: Uvas.

Modo de fazer: Escolhem-se os cachos de uvas e secam num tabuleiro. Depois de secas penduram-se no tecto de lugares sem humidade.

Adiafa

No Dicionário de Arabismos de Língua Portuguesa, de Adalberto Alves, o termo Adiafa é consagrado como sendo sinónimo de "festim da hospitalidade" e adianta que nos dias de hoje significa "refeição servida aos trabalhadores do campo no final da safra". Outros dicionários de referência acentuam o carácter festivo do ágape, colocando a ênfase no ser esta convivialidade no final da vindima.

Sendo o Ribatejo território polvilhado de vinhas, as mesmas dão-lhe um cromatismo sazonal de excepcional beleza, na sua maioria originadas pela perseverança e entusiasmo dos proprietários das Quintas, muitas delas tão emblemáticas, quanto outras famosas, dado serem singulares marcas patrimoniais existentes por esse Portugal fora.

Por nos parecerem representativas debaixo de todos os aspectos – longevidade, vínculos históricos, exuberância paisagística, monumentalidade e, naturalmente, a qualidade dos seus vinhos –, sublinhamos as Adiafas levadas a cabo na Casa Cadaval, na Quinta da Alorna, na Quinta do Casal Branco e na Quinta da Lagoalva de Cima.

A Herdade de Muge passou para a dependência da Casa Cadaval no século XVII, 1648. Essa herdade, de quase 5.400 hectares, tem sido gerida desde há cinco gerações por mulheres.

As adiafas tinham lugar depois de feitas as vindimas, a apanha da azeitona e a ceifa do arroz. Nesse dia de regozijo, os trabalhadores elaboravam comeres com produtos oferecidos pela Herdade, como sopas, açordas, borrego guisado, carnes grelhadas e feijoadas. Vinho conforme a vontade e desejo de todos. A festa prosseguia com música, canções e danças.

Na Quinta da Alorna, o Senhor Victor Hugo Ferreira de Oliveira, de 76 anos de idade, e 63 anos como trabalhador naquela secular Quinta, disse-nos que levavam a efeito a Adiafa no final das vindimas, a qual consistia numa manifestação festiva onde os ranchos de trabalhadores, cerca de quinhentos, vindos de outras paragens - São Pedro do Sul e Viseu - confraternizavam com os trabalhadores e locais e sedeados na Quinta. Nesse dia festivo, de danças e cantares, os trabalhadores recebiam o salário como se

tivessem trabalhado.

Importa sublinhar que o Palácio da Quinta, virado para o rio Tejo, foi mandado construir por D. Pedro de Almeida Portugal, 1.º Marquês de Alorna em 1725, o seu filho, Dom João, plantou vinhas, produziu azeite e criou pomares, bosques e jardins de amoreiras. Em 1779, após dezoito anos de cárcere por imposição do Marquês de Pombal, Dona Leonor de Almeida Lorena e Lencastre, neta de Dom Pedro, casou em 1779 com Carlos Augusto D'Oeynhausen,, tendo transformado a Quinta num local onde decorreram inúmeros e importantes saraus literários frequentados pela elite cultural portuguesa. A Senhora Dona Leonor, enquanto celebrada poetisa, ficou conhecida pelo pseudónimo de Alcipe.

Após a sua morte em 1839, as suas filhas venderam a quinta a José Dias Leite Sampaio, Visconde da Junqueira, o qual investiu na produção de azeite, pecuária e vinhos. A Sociedade Agrícola da Quinta da Alorna nasceu no ano de 1915, em 1918 é adquirida por novos sócios, entre os quais o Dr. Manuel Caroça, Passado pouco tempo o único dono da quinta, a sua filha, casou com o Dr. Fausto Lopo de Carvalho, cujos descendentes (quinta geração) são os seus proprietários.

A Quinta do Casal Branco foi fundada em 1775, na sequência da doação pela Coroa de terras que compunham a Coutada de Caça de Almeirim aos irmãos da Cruz Sobral. Mantém-se nas famílias Braamcamp Sobral e de Lobo Vasconcelos, conservando-se a tradição e predisposição vitivinícola da Quinta, tendo a primeira adega sido criada em 1817.

Após as vindimas e a apanha da azeitona, os trabalhadores da Quinta levavam a efeito as adiafas, sendo iniciadas com uma missa, dirigindo-se depois para a Casa do Baile ou da Alegria, a fim de exaltarem convivialidades e confraternizarem o dia inteiro.

No Natal, também os trabalhadores comemoravam a quadra, comiam uma sopa de grão-de-bico e massa feita no caldo da cozedura do borrego ou carneiro, que era o prato principal. A sua carne, carne esfolada por ser proveniente de animais esfolados, era guisada com batatas. A refeição incluía arroz doce branco, com água e leite, laranjas e vinho à descrição.

As vindimas eram realizadas com gente vinda do Norte, que com elas traziam outras usanças culinárias, como são exemplo, as batatinhas de rebolo ou rebolão com cebola e colorau. Os trabalhadores recebiam a comedoria; cereais, feijões e batatas. Alguns a molhadura, ou seja, vinho. Comiam peixe apanhado na vala.

Os trabalhadores da quinta na época natalícia recebiam como prenda dos patrões, os homens um corte de fazenda para fazerem uma camisa, as mulheres para lenços de cabeça. As crianças recebiam um boné.

A Quinta da Lagoalva de Cima, sita na periferia da vila de Alpiarça, é uma importante produtora de vinhos e azeite, possuindo uma coudelaria reconhecida internacionalmente, além de desenvolver actividades no âmbito do desenvolvimento regional e turístico. A Quinta pertenceu à Ordem de Santiago de Espada e em 1834 foi adquirida por Henrique Teixeira de Sampayo, Conde da Póvoa. Em 1641/42 passaram para a posse e Dona Maria Luísa de Noronha de Sampayo, que em 1846 casa com D. Domingos Maria Pedro de Sousa Holstein, 2º Duque de Palmela, revertendo os bens a

partir dessa data para a Casa Palmela.

O seu administrador, e profundo conhecedor da Região, Sr. Dr. Manuel Oliveira, disse-nos realizarem-se na Quinta três adiafas, anualmente. A primeira no fim da vindima, a segunda no final da apanha da azeitona, e a terceira no final da retirada da cortiça.

A adiafa era constituída por um ritual festivo, orientado pelo feitor, o qual fazia uns versos alusivos ao acto. Formava-se um cortejo encimado por uma bandeira e todos os participantes entoavam os versos antes de serem oferecidos à patroa.

VERSOS:

Lagoalva está em festa,
Vem de arquinho e balão.
És uma quinta tão bela,
Lagoalva ainda é aquela
Que mantém a tradição

Com os teus campos verdejantes
E o teu gado a galopar,
Com teus pomares e vinhas
Que acabamos de apanhar

Estamos em festa
E para esquecermos as fadigas,
Mulheres e raparigas
Cantamos desta maneira:
Estamos em festa
E a cantar alegremente,
Também está aqui presente
O nosso rancho da Parreira.

Terminamos a vindima,
Ganhamos nosso dinheiro.
Vivam os que trabalharam
E também os que mandaram
Viva o Senhor Engenheiro!
Viva o nosso Patrão Pedro
E o seu irmão Manuel!
Viva as duas Marias,
O João e o Miguel!

[coro]
Viva o Senhor Gabriel,

Dele não temos razões...
Viva os nossos "Chaufferes"
E o Vitor Simões!

Viva a nossa "Capataza"!
Bem mandou as Parreiristas...
Viva o António Vital,
Abegão não há igual.
Viva os nossos tractoristas!

Senhora Dona Isabel,
Nós lhe vamos agradecer!
Aqui tem esta bandeira,
É o Rancho da Parreira
Que lhe veio agradecer!!
(Versos cantados nos finais dos anos 60 princípio dos 70)

A festa prosseguia dando-se início ao simbólico "festim da hospitalidade", normalmente constituído por uma ovelha guisada com batatas e o verde que era cozido com chouriço e fressura. Nesse dia, o vinho corria aos borbotões, animando a libação.

A adiafa da vindima era a mais rica em comeres, a da exaltação do descortiçamento dos sobreiros, feita pelos trabalhadores alentejanos vindos de Évora-Monte, primava pelo apuro e untuoso gosto na sua confecção.

Ovelha guisada

Receita concebida na Adiafa, lembrada pelo Sr. Dr. Manuel Oliveira

Ingredientes: Ovelha, água, alho, azeite, cebola, louro, limão e sal.

Modo de fazer: Amanha-se e lava-se a ovelha cortada em três ou quatro pedaços. Os pedaços vão para um caldeirão com água, cebola e limão a cozer durante uma hora. Ao fim desse tempo retiram-se e ficam a secar. Depois de secos cortam-se em bocados mais pequenos e vão a guisar com batatas.

Glossário

Abafar: técnica de cozimento em que os alimentos vão cozinhando lentamente em panela que fica tapada durante todo o processo. Desta forma o alimento coze absorvendo os elementos líquidos que o integram.

Abóbora: abóbora, abóbora-machado, abóbora-porqueira, abóbora dos telhados, bogango, aboborinha, são alguns dos nomes vulgares de aboboreira. É uma planta herbácea anual, nativa, provavelmente da América Central e do México. Confeccionam-se sopas, purés, empadas, tartes, gratinados e doces de colher. Devem ser sempre limpas das pevides que têm no meio.

Aboboreira: planta cujo fruto é a abóbora.

Absorver: recolher em si. Sorver. Aspirar. Enxugar.

Açafrão: Planta bulbosa da família das iridáceas, cujos estigmas da flor são usados para tingir de amareli e como tempero em certas iguarias.

Acigalhar: (cigalho): Pouca coisa; migalha.

Açorda: prato português à base de pão. Temperada com azeite, alho e coentro, tem o aspecto e a textura de uma pasta.

Açúcar mascavado: açúcar amarelo de cana na forma cristalizada.

Açúcar: trata-se de cristais de sacarose extraídos da cana-de-açúcar e da beterraba. É originário da Índia. Os cruzados trouxeram-no para a Europa. Sendo grande fonte energética, consumido em excesso prova obesidade, diabetes e outras enfermidades. À escala mundial é produto estratégico.

Açucareiro: pequeno vaso que após ter acolhido açúcar passou a ser aproveitado como receptáculo de carne e enchidos protegidos por banha de porco ou azeite.

Adiafa: festa do fim das vindimas; o que o dono dá aos trabalhadores depois da vindima.

Adicionar: ajuntar. Acrescentar.

Asdões: folhas redondas que crescem nas paredes.

Água da cozedura de figos secos: o aproveitamento da água da cozedura dos figos secos é a prova provada do valimento do rifão: “a necessidade aguça o engenho”. No caso em apreço não tinha mel, nem havia dinheiro para comprar o açúcar amarelo.

Água: a bebida mais natural e imprescindível ao funcionamento do organismo que consome diariamente 40 g de água por kg do peso. Para ser potável deve ser límpida, inodora e pura bacteriologicamente. Deve conter em proporções equilibradas sais calcários, magnésio e fosfatos. Dever ser arejada, isto é: conter oxigénio. A água é a bebida dietética ideal (de preferência em jejum, ao levantar, e entre as refeições), além de ter um papel fundamental na cozinha, na indústria cervejeira e de refrescos. Serve também para preparar infusões.

Aguadouro ou aguadoiro: Regador. O menino que distribuía água aos trabalhadores nos campos e nos montados.

Alancar: abalar; dar um empurrão.

Albergue: Estabelecimento que fornece alojamento a preços mais reduzidos que um hotel; casa em que alguém se hospeda; refúgio para pernoitar ou pousar.

Alface: planta de horta, da família das compostas, que se come crua ou cozida. Os egípcios consumiam alfaces, sendo também apreciada pelos gregos e pelos romanos por lhe encontrarem virtudes terapêuticas por causa da substância leitosa que contém. Todas as alfaces são muito ricas em água e possuem números sais minerais e vitaminas. São a essência de numerosas saladas. Também é usada no preparo de sopas e pode ser refogada.

Alfacinhas: alcunha que se dá aos habitantes de Lisboa, por gostarem muito de alface.

Alguidar: recipiente de barro ou metal, baixo, com diversos usos domésticos. De origem árabe é também conhecido por ababá.

Alhada: muitos alhos. Guisado com alho

Alho: planta de bolbo originária da Ásia Central, estimada pelas suas qualidades curativas, Hipócrates do alho disse: ”ser quente, diurético e laxativo”. Disseminado na Europa pelos cruzados, transformou-se em remédio para quase tudo, desde o combate à peste, até à luta contra os Demónios. De ciência certa sabe-se das virtudes do alho no combate à arteriosclerose, hipertensão, colesterol e como preventivo de alterações vasculares ligadas ao processo de envelhecimento.

Almece: soro branco que escorre do queijo de cabras.

Almeirão: espécie de chicória amarga que pode ser consumida crua ou cozida. As variedades usadas nas saladas são a chicória branca, a chicória cresta e a escarola. Para perder o amargor é dar-lhe uma segunda fervura e acrescentar-lhe uma colher de café de açúcar. Na medicina natural o almeirão é empregue como tónico e como digestivo

Almude: medida de capacidade para líquidos equivalente a 12 canadas ou 48 quartilhos.

Alumínio: metal branco, leve e maleável, largamente utilizado no equipamento da cozinha

e na conservaria (bisnagas de molhos e latas de cerveja em especial). Bom condutor e bom distribuidor de calor, o alumínio é utilizado, dado o seu fraco peso, para fabricar numerosos utensílios de cozinha.

Amanhar: dar amanho a. Arranjar. Preparar. Compor.

Amarelas ou sarnentas: durante anos e anos por carência de transporte rápido e em frio, as sardinhas chegavam a Mação exibindo cor amarela, e a cabeça matizada por fios sanguíneos. A sarna sendo uma doença cutânea provoca imensa comichão obrigando as pessoas a um coçar incessante provocador de vergões vermelhos. Daí a associação.

Amora: fruto da silva. De um vermelho quase negro, a amora fica madura em Setembro e Outubro. Faz-se com ela doce, compotas, empadas, geleias, licores, ratafia, sobremesas geladas, tartes e xaropes. Também é empregue em produtos de confeitaria e pastelaria.

Antroponímia: tratado ou estudo sobre os nomes próprios das pessoas.

Apurar: acentuar o paladar de um molho, deixando-se reduzir um pouco mais.

Arrátel: antiga unidade de medida de peso, equivalente a 16 onças ou 459 *g*.

Arrobe: xarope ou doce produzido a partir do mosto da uva aquecido e que serve para fazer vinhos doces e para dar mais força a outras qualidades de vinho.

Aspergir: borrifar. Espalhar em forma de chuva.

Assar: confeccionar uma peça de carne de açougue, aves e carne de caça, mesmo um peixe, com uma certa quantidade de gordura, colocando-a directamente ao calor, nas brasas de uma fogueira, no espeto, ou ao calor de um forno numa assadeira.

Azeite fino: tipo de azeite que, por ser refinado apresenta menor acidez, perdendo também algumas componentes de sabor e aroma.

Azeite: óleo comestível extraído da azeitona madura, fruto da oliveira. O seu sabor, aroma e cor podem variar, dependendo das regiões e do tipo de oliveira. É muito utilizado para o tempero e preparo de legumes, saladas e peixes. Na Antiguidade era considerado símbolo da abundância pelos hebreus e gregos. Considerado um líquido incomparável, e por isso reverenciado, passou a ser usado em ofícios litúrgicos, unções reais, nos ritos de passagem, como no baptismo e extrema-unção. Teve larga utilização na medicina, na farmacopeia, fabricação de unguentos e produtos de higiene.

Bacalhau: peixe do Norte do Atlântico e do Pacífico, com carne branca e rija. O seu peso vai das 750 g aos 10 kgs. Apresenta-se fresco, salgado e seco. Muito estimado pelos portugueses, numerosos receituários atestam a sua importância na alimentação de todas as classes sociais.

Bacelo: vara que se tira de uma videira velha para formar uma nova planta; vinha nova.

Bacia: recipiente fundo e largo, circular, de cobre ou estanho, no qual se deitava água que se despejava por cima das mãos quando das abluções de mesa. Bacia de forno, vasilha vermelha, baixa e oblonga para assados no forno. Bacia esmaltada para diversos usos e receber alimentos.

Bago: qualquer pequeno fruto redondo e carnudo, semelhante ao da uva. Grão de qualquer

coisa, parecido àquele fruto.

Banha: gordura espessa, situada debaixo da pele do porco, sobretudo em volta do lombo e dos rins. Derretida, dá uma banha de alta qualidade utilizada para preparar os recheios finos.

Banho-maria: processo antiquíssimo de aquecimento ou cozimento de um alimento, evitando-se o calor excessivo do contacto directo do fogo, fundindo-se os elementos sem risco de os queimar. A técnica consiste em colocar o recipiente no qual está a preparação num outro recipiente maior, contendo água em ebulição. Também podem ser utilizadas duas panelas mesmo sem água. Os alquimistas usavam o termo banho-maria, em homenagem a Maria irmã de Moisés, ela também alquimista. Outra versão refere a Mãe de Jesus como origem do termo símbolo de doçura, porque banho-maria é a mais suave das cozeduras.

Barbo: peixe do rio de dorso castanho, com flancos amarelados e ventre branco, caracterizado pelos barbilhões que tem no beiço inferior. Culinariamente é tratado em sopas, escalfado ou estufado. O jovem barbo é apreciado petisco frito ou grelhado.

Bareiros: ver vareiros.

Barganha: coisa comprada a preço baixo; troca de uma coisa por outra.

Barrão: porco não castrado, destinado a reprodução.

Barrenhão: pequeno alguidar. Bacio. Recipiente de madeira onde se faz a travia para os porcos.

Batata: tubérculo farináceo originário do Peru, descoberto por Francisco Pizarro e trazido para Europa pelos espanhóis. O corsário inglês Francis Drake e Walter Raleigh deram-no a conhecer aos ingleses. A batata é um alimento global, barato, facilmente produzido na maioria dos países, consumido por biliões de pessoas. Inicialmente não foi bem acolhida, actualmente entra em milhares de receitas.

Bater: trabalhar energicamente um elemento de uma preparação para lhe modificar a consistência, o aspecto ou a cor. A operação pratica-se de diversas maneiras, segundo a natureza do elemento ou mistura, os utensílios utilizados e o objectivo pretendido. Para se bater as claras em castelo, batem-se com um batedor numa tigela.

Beijo: espécie de bolo pequenino.

Beldroegas: planta de talo grosso e suculento, folhas carnosas e arredondadas e flores amarelas, usada na alimentação em saladas.

Bempostes: planta usada na alimentação, semelhante aos saramagos.

Bicarbonato de sódio: pó alcalino – sal dissódico carbónico – que entra na composição de tabletes e pastilhas destinadas a facilitar a digestão acalmando a acidez gástrica. Na cozinha o bicarbonato de sódio serve para suavizar a água da cozedura dos legumes, sendo constituinte principal de pós levedantes, reforça a levedura química nas várias preparações industriais, pão de espécie, misturas para bolos, farinhas tratadas.

Biscoito: massa clara, não fermentada, doce ou salgada, com forma ou sabores variados. Pode ser simples ou recheado, com ou sem cobertura. O biscoito doce, em francês, é chamado

biscuit.

Bivalve: animal aquático de corpo mole, com corpo protegido por concha que tem duas valvas.

Bocado: porção de alimento que se pode meter na boca de uma vez. Pedaço.

Bofe: designação vulgar do pulmão. Fressura dos animais.

Bogas: peixe afusado, com um comprimento entre 20 a 30 cm. Tem espinhas no dorso, sendo essencialmente utilizado em sopas.

Bolota: glande do azinheiro, carvalho e sobreiro. Consumia-se em épocas de carestia.

Borragem: família das Boragináceas. Nomes vulgares: borrage, chupa-mel. Utilizam-se as flores, o óleo das sementes e ocasionalmente as folhas. Usam-se as flores e as folhas nas afecções das vias respiratórias, constipações, gripes, bronquites. Contra-indicações: flores e folhas desaconselháveis na gravidez, por conterem alcalólides pirrolidizínicos.

Borralho: brasido quase extinto. Cinzas quentes.

Borras: resíduo sólido ou pastoso de um líquido acumulado no fundo do recipiente ou vasilha.

Borregas: ovelhas até um ano de idade.

Bredo: planta hortense da família das amarantáceas. Tem caule recto, folhas verdes ou avermelhadas. Estas folhas são ricas em cálcio, fósforo, ferro, e vitaminas A, B, e C, são comestíveis.

Bucho: estômago dos animais.

Burnejo: miolo, a parte interior de alguns frutos e leguminosas.

Cabidela: reunião de fígado, pescoço, pernas e outras miudezas e sangue da mesma ave.

Cabrito: cria da cabra. Trata-se sempre de um macho muito novo, de seis semanas a quatro meses, as fêmeas reservadas para a produção de leite e reprodução. A carne insípida é consumida bem condimentada e aromatizada.

Cação: peixe com diversas variedades de carne de pouca qualidade. Tem corpo de forma alongada, fendas branquiais laterais e tamanho médio. A sua carne é cortada na forma de postas e filetes. Deve ser utilizado muito fresco.

Cacaréus: cacos, trastes velhos.

Cachola: prato de fígado de porco e febra assados, temperados de alho, azeite e vinagre.

Cachuchos: peixe vulgar, da família dos pristipomátidas. De largo consumo por acessível às famílias mais pobres.

Caçola: ver caçoula.

Caçoula: vaso cilíndrico de barro, mais largo do que alto, para nele se cozerem os alimentos.

Cagarrinha: erva utilizada na alimentação cozinhadas com água e sal, substituindo a couve, por exemplo.

Calatróia: sopa de azeite e cebola.

Calda: é uma solução de açúcar em água fervente. Conforme a quantidade de açúcar em relação à água, a calda adquire consistência mais ou menos grossa. Numa calda rala a proporção é de 125 g de açúcar para 300 ml de água, numa calda grossa 250 g de açúcar para 300 ml de água.

Caldear: misturar com líquido para formar calda.

Caldeirada: estufado de peixe preparado com vinho tinto ou branco. Por extensão, o modo de preparação da caldeirada (originalmente prato de marinheiros) pode ser aplicado também a outros produtos.

Caldeiramos: expressão usada pelos trabalhadores rurais, que expressava que para o campo, levavam a caldeira e tudo o que era necessário para cozinhar e comer ao longo da jornada de trabalho, pois não retiravam nada dos campos, já que pertenciam aos proprietários das terras.

Caldo: líquido concentrado obtido do cozimento prolongado de carnes, ou de legumes e outros produtos. Existem numerosos tipos de caldos, caso do caldo da parida, caldo de ovos, leite e de açúcar que outrora era dado às mulheres após o parto e às recém-casadas no dia seguinte ao das bodas.

Cambariz: peça metálica, que fica segura na burra de ferro, que na extremidade sustém a caldeira usada para cozinhar, no campo, sobre uma fogueira.

Campino: homem do campo; guardador de gado grosso; rural.

Canada: antiga medida portuguesa para líquidos equivalente a 4 quartilhos ou 2 *l*.

Canela: casca de diversos arbustos exóticos usada como aromatizante. As canelas mais apreciadas são as de Ceilão e da China. A canela exala um aroma suave e penetrante e possui um sabor quente e picante; encontra-se em pó e em extracto. É referida na Bíblia e nos textos sânscritos. Na Antiguidade era usada para perfumar o vinho. É muito utilizada na pastelaria, na aromatização de sopas, carnes, compotas, sobremesas e perfumar vinho quente.

Canelas: ou canelões. Erva usada na alimentação como tempero. Parecido com a salsa.

Canelo: pau do sabugueiro, flexível, usado com muitas finalidades; casca amarga de cor parda.

Capado: bode ou carneiro castrado. Porco grande. Cevado.

Carpaccio: prato composto de fatias muito finas, geralmente de carne ou peixe crus e temperados com limão e azeite.

Carrapato: carne migada e temperada para chouriços.

Casacas: vagem seca do feijão; patrões.

Cascas: vagem seca do feijão.

Castelo: ver claras em neve.

Catarrinho: planta, semelhante ao cardo.

Cavaca: biscoito leve e duro.

Cebola: da família das liliáceas, é uma raiz vegetal, cujo bolbo é formado de folhas brancas e carnudas, recoberto por fina casca amarela, branca, castanha ou vermelha. Consome-se fresca, crua, cozida, como legume, ingrediente ou condimento. Originária do Norte da Ásia e da Palestina, cultiva-se há uns cinco mil anos.

Cebolada: iguaria guisada ou frita com cebolas. Guisado, molho de cebolas.

Ceirões: saco em forma de alforge, ligados entre si, que se coloca sobre os animais de carga ou sobre as bicicletas.

Cervo: veado.

Chainça: porção de terra plana, frequentemente usada como horta ou terreno de cultivo.

Chalaças: doces fritos, semelhante a filhoses, recheados com chantilly.

Chanfana: Guisado de carne, especialmente de carne de cabra. Guisado de fígado. Sarapatel, sarrabulho.

Chiar: produzir som agudo e continuado.

Chibo: chibato. Bode novo, com mais de seis meses ou menos de um ano.

Chispe: pé de porco.

Chouriço: enchido de carne de porco cortada em pedacinhos e curtida, durante alguns dias, com sal, alho, pimenta e vinho. Mencionado por Petrónio, na Roma Imperial, existia um chouriço chamado botulus.

Cincho: aro que aperta o queijo, para lhe dar forma e espremer o soro. Molde em que se faz o queijo.

Claras em neve: claras de ovo batidas até ao ponto de ficarem brancas e firmes, como flocos de neve.

Coajo: erva usada no fabrico de queijos

Coalhada: leite coalhado.

Coalhado: Solidificado.

Coar: fazer passar por um coador ou filtro, filtrar.

Codêa: casca; crosta. Crosta do pão.

Coelho: mamífero roedor considerado calamidade em muitas partes por causa dos estragos que provoca e continuada proliferação. A palavra coelho é de origem ibero-românica (*lapparo*). Símbolo da fecundidade, o coelho é associado aos pratos de Páscoa, especialmente na Alemanha. Os coelhos domésticos, criados devido à sua carne, mas também pela sua pele, diferencia-se não só derivado do tamanho e cor, também dada a diferença de sabor da carne. Prepara-se de diferentes maneiras: frito, guisado, assado, grelhado, cozido, ao vapor, salteado, com diversos molhos, cebolas, ameixas, em geleia, mesmo em conserva.

Coentro: do latim coriandrum, significa "cheiro de percevejo", numa analogia ao aroma forte e característico que exala de todas as partes verdes da planta. Os grãos têm, porém, um odor agradável, principalmente depois de secos. Originário do Médio Oriente, foi trazido para a Europa pelos romanos, que para conservar a carne esfregavam-na com uma mistura de coentro, vinagre e cominho. Os chineses acreditavam que o coentro conferia a imortalidade.

Colaço: diz-se dos indivíduos que foram criados com o leite da mesma mulher.

Colher de pau: instrumento que é composto de um cabo e uma parte côncava e serve para mexer ou preparar alimentos. A colher é um instrumento para comer que apareceu no Neolítico, feito de osso e de pedra. Actualmente existe uma grande variedade de formatos de colheres em inúmeros materiais.

Colorau: pimentão-doce, vendido seco ou em pó. Pimento: planta da mesma família que o tomate e a beringela, descoberta na América por Cristóvão Colombo.

Cominho: planta aromática nascida no Turquestão, actualmente cultiva-se em todo o Mundo. A Bíblia menciona o seu emprego na sopa e no pão. Os romanos utilizavam-na como aromatizante de molhos, na conservação da carne e quando grelhavam peixe. Este condimento de sabor acre, picante e quente teve largo uso durante a Idade-Média.

Conduto: algo que se come habitualmente com pão.

Congro: peixe marinho de corpo sem escamas, comprido e cilíndrico, de cor escura e cinzenta azulada.

Coqueiras: cozinheiras no campo.

Corar: técnica culinária usada para dar cor dourada e aparência gulosa aos alimentos. Tal técnica resulta da exposição do alimento ao calor do forno ou do fogão, com auxílio de gordura, gema de ovo, café forte, molho de soja dentre outros.

Cornicho: malagueta.

Corografia: descrição particular de uma nação ou área geográfica.

Cortar: técnica culinária que consiste em dividir um alimento em pedaços menores, com o auxílio de um instrumento cortante. Existe uma variedade enorme de formas que podem ser dadas ao alimento através do corte, que vão ser ditadas pela receita em função do tipo de ingredientes empregue e do prato que será preparado.

Cotovelinhos: esparguete em forma de cotovelo.

Couve ratinha: couve-galega. Denominada de ratinha, porque os jornaleiros sem contrato (ratinhos) vindos do Minho e da Beira Alta para trabalharem em outras províncias, especialmente no Alentejo, a trouxeram com eles.

Couve: assim se designam diversas plantas da família das crucíferas, cultivadas como legumes. Referenciada na Europa há mais de 4000 anos, a couve marítima é a mãe de todas as couves. Na Idade Média era estimada pelas suas propriedades medicinais. Integrada na alimentação, constitui a base de numerosas sopas. Através da cultura e da selecção a couve marítima

deu origem a outros legumes: couve-de-bruxelas, couve-flor, couve-nabiça, couve-rábano, brócolos, repolho branco, verde ou rosa. A couve chinesa só surge na Europa no século XVIII.

Cozido: prato à base de carnes e enchidos, verduras, ovos cozidos, que são cozidos juntos, e com temperos, na mesma panela. O primeiro "cozido" terá sido feito, possivelmente, num vaso de barro, no Neolítico ou finais do período anterior. Existem numerosas variedades de cozido, são famosas diversas receitas francesas, em Espanha é denominado puchero ou cocido.

Cravinho: cravo-da-Índia. Originário das Filipinas e das Ilhas Molucas, é utilizado há milénios na Índia, como tempero e na preparação de perfumes. A descoberta do caminho marítimo para a Índia por Vasco da Gama permitiu a regular importação desta especiaria para toda a Europa, uma custosa raridade desde o século IV. Monopólio português, posteriormente holandês, até o francês Poivre ter levado algumas sementes para as ilhas Maurícias e Bourbon. De sabor picante, utilizado como conservador da carne e da charcutaria os chineses apreciam-no pelas suas virtudes medicinais.

Crescente: fermento que se deita na massa da farinha, para que esta levede.

Crivo: espécie de peneira de fio metálico; coador; instrumento de limpar o grão.

Cru: sangrento. Que ainda não está cozido. Que ainda não teve preparação.

Cumbos: tipo de peixe de rio.

Curar: processo através do qual o queijo atinge o seu ponto de maturação adequada. A maturação acontece quanto o queijo adquire o sabor e a textura desejada pelo fabricante. O processo de cura pressupõe acção do calor, do sol, do fogo, ou da estufa própria, e é usado para que o queijo conserve um maior grau ou menor de unidade.

Cortilheira: instrumento de cozinha que serve para cortar massa.

Defumadouro: substância que defuma. Vaso em que se queimam substâncias aromáticas. Lugar onde se defuma alguma coisa: fumeiro.

Derrangar: requebrar-se, soltar-se, desprender-se.

Desbulhar: debulho. Rabagoar, separar do casulo (grãos de cereais). Descascar frutos, tubérculos.

Descascar: retirar a casca de um alimento. Para se preservar os nutrientes, esta operação deve ser feita com uma faca afiada, já que eles se encontram exactamente abaixo da casca.

Desfiar: subdividir os pedaços da carne cozida, respeitando o sentido longitudinal das fibras, reduzindo-a fios.

Diabelha: planta medicinal.

Diáspora: dispersão de um povo, de uma comunidade ou de alguns dos seus elementos.

Dieta: regime alimentar.

Emboca: tombar ou virar-se.

Embude: o mesmo que funil, especialmente aquele em que se envasilha o vinho; substância com que se entontecem os peixes, para os apanhar à mão. Planta umbelífera, venenosa.

Embugar: envolver em líquido, massa ou molho.

Empada: preparação culinária doce ou salgada, de forma redonda, cujo nome designava originalmente, um pão redondo (tortus, em latim). A empada prepara-se com uma massa quebrada ou folhada, recheada de carne (aves, carne de caça), peixe ou legumes, com temperos e ingredientes complementares, ou ainda de fruta e creme. A empada é coberta com uma tampa. Mas existem empadas sem tampa; são tartes fundas.

Empoar: cobrir com pó. Polvilhar para enfeite.

Empratar: dispor alimentos em pratos individuais ou travessas, efectuando a respectiva decoração.

Encaladela: assar ou cozer ligeiramente qualquer alimento. Sujeitar a uma fervura preparatória.

Encapotar: encapar. Esconder. Disfarçar.

Encaroçar: entumecido, inchado. Que tem forma de caroço.

Enchedeira: Espécie de funil pequeno, por onde se mete a carne que enche os chouriços.

Encher: tornar cheio.

Engrelado: deitar grelo (plantas), crescer, endireitar-se.

Entretinho: membrana que envolve os intestinos do porco.

Entrudo: o mesmo que Carnaval. Neste dia um dos pratos mais apreciados era cabeça de porco com grão-de-bico.

Enxugar: secar a humidade.

Enxúndia: banha ou gordura das aves.

Erva-doce: nome vulgar de funcho. Cultivada em todo o mundo. Tudo nesta planta é aproveitado: raízes, talos, folhas e grãos. Os grãos entram na composição de diversos licores e também são usados para temperar pães, bolos, tortas, macarrão, tortas de carne, de feijão. As folhas e talos são excelentes para saladas, peixes, assados, sopas e molhos. Como legume pode ser consumido cru, cortado em juliana e temperado com maionese, ou cozido, gratinado ou com molho de manteiga.

Esborrachar: fazer estoirar ou rebentar, pisando apertando ou pisando.

Escabeche: preparado à base de vinagre e outros temperos, no qual se conservam os alimentos que serão servidos mais tarde. Este procedimento aplica-se sobretudo aos peixes pequenos, mas também serve para cozinhar aves de capoeira ou caça. Depois de frio, mantendo-se o azeite ou o óleo, é acrescido de alho, cebola, louro, pimentão, tomate, além do vinagre e especiarias.

Escarchada: Sardinhas em água e sal. Era uma forma de conservar as sardinhas, de modo a

poderem ser transportadas e usadas mais tarde.

Escolher: preferir. Separar o que se julga mau ou menos bom. Fazer selecção.

Escorchar: esfolar.

Esculateira: jarra metálica com uma pega usada para fazer café.

Esfarelar: reduzir a farelos, a pó.

Esfarrapar: Reduzir a farrapos, rasgar, romper.

Esfolar: tirar a pele de.

Esmigalhar: reduzir a migalhas; fragmentar. Despedaçar.

Esparregado: legumes picados e cozidos em água e sal, depois espremidos e refogados no azeite com alho, vinagre e um pouco de farinha ou molho branco. É um guisado de legumes.

Espremer: eliminar por pressão o sumo, a água ou outro líquido em excesso de um alimento (diz-se também escorrer).

Estremalho: rede de pesca das enguias

Estrugido: termo português que significa refogar, ou seja frigir em lume brando temperos como o alho, a cebola, o pimentão e o tomate, até começarem a cozinhar.

Estuário: parte do rio próxima à sua foz, no mar, onde a água doce se confunde com a salgada.

Estufar: técnica culinária que consiste em cozinhar um alimento no seu próprio suco, em lume baixo e com a panela hermeticamente fechada. Os romanos utilizavam esta técnica à qual chamavam *sufoccatio*. Estufar deriva da palavra francesa *étouffer*.

Fanga: antiga medida de 4 alqueires para secos e de 8 alqueires coagulados para carvão de pedra. Porção de terra arável.

Farinhota: enchido feito de gordura, sangue de porco e farinha, mais pequeno que a farinheira.

Farnel: provisões alimentícias para pequena viagem. Saco de provisões para jornada.

Fateixa: utensílio de ferro em que se penduram carnes para estarem expostas ao ar.

Febra: a parte musculosa dos animais vertebrados que são comestíveis. Carne sem gordura nem osso.

Feijão-frade: variedade de feijão miúdo e branco, com olhos pretos. Deve ficar de molho de um dia para o outro.

Fermento: mistura que concede leveza às massas, conferindo-lhe uma textura esponjosa. Um dos vários elementos próprios para este fim é o ar. Ele incorpora-se nas misturas enquanto estão a ser batidas. O ar aumenta durante a cozedura, fazendo com que a mistura cresça antes de ganhar consistência.

Ferrado: recipiente para a ordenha.

Ferradura: bolo seco feito com um toque de canela e erva-doce, cujo nome se deve à forma.

Fervura: estado de um líquido que ferve. Ebulição. Alvoroço.

Fintar: levedar. Fazer fermentar. Tornar-se lêvedo.

Fofa: espécie de bolo de farinha e ovos, frito e esponjoso.

Foral: carta soberana que, regulando a administração de uma localidade, lhe conferia certas regalias; título de aforamentos rurais.

Forma: recipiente côncavo, utilizado em cozinha e pastelaria para confeccionar ou cozer bolos, pães, geleias, empadas, gelados e artigos de confeitaria. As formas são geralmente em folha-de-flandres, mas podem ser também de alumínio, vidro, porcelana ou em barro esmaltado. Existem formas de diverso tipo e de função.

Fortificar: fortalecer. Tornar forte.

Frango: nos dias de hoje é a ave mais utilizada nas artes culinárias. O antepassado do frango foi domesticado no vale do Indo há uns quatro mil anos. Chegou até nós atravessando a Pérsia, a Grécia e espalhou-se por todo o Mundo. Muito popular, o frango na Idade Média viu-se suplantado pelas galinhas, frangas e capões. De carne saborosa pode ser assado, em caldeirada, cozido, estufado, de fricassé, frito, grelhado, guisado e salteado.

Fressura: conjunto das vísceras comestíveis da rês.

Fria: qualidade daquilo que é frio, no caso em apreço, comida servida fria.

Fricassé: fórmula de preparar aves, cordeiro ou carne de vitela, que tem como base a carne em pequenos pedaços e um molho branco. Este método é referido por François la Varenne, famoso mestre culinário do século XVII.

Frigideira: utensílio de cozinha de barro ou metal redondo ou oval, de pouca profundidade e rebordos inclinados, munido de um comprido cabo. A frigideira serve para alourar, fritar, refogar ou saltear carnes, legumes, ovos e peixes, para confeccionar certos preparados, omeletas e crepes.

Frigirada: qualquer coisa frita com muita cebola.

Fritar: cozedura de um alimento por imersão rápida num banho de gordura a alta temperatura. A fritura perfeita deixa o alimento seco, dourado e estaladiço.

Fumagem: além de meio de conservação ancestral de carnes e peixes, também é um modo de transmitir um sabor especial a esses produtos. A fumagem provoca a dessecação através de um processo lento de saturação através do calor que elimina o excesso de água contido no alimento, criando-lhe ao mesmo tempo uma capa protectora. Um dos primeiros modelos de conservação alimentar que o homem descobriu e que continua a usar.

Fumeiro: espaço, entre a lareira e o telhado onde se pendura carne ensacada, para esta se curar ou defumar.

Furjoca: prato do Ribatejo com perna de porco e fígado de porco.

Gabaia: espécie de capote com capuz e mangas.

Gadídeo: família de peixes que pertencem o bacalhau, a pescada, etc.

Galo: macho da galinha. Grande e bela ave, antigamente conservavam-se os galos bons reprodutores enquanto pudessem desempenhar a sua função. Na altura de serem sacrificados já tinham vários anos, por essa razão necessitavam de uma cozedura prolongada e lenta. Mais propícios para serem refogados e assados, também podem ser grelhados. Na cozinha antiga as cristas e os rins constituíam uma guarnição ou decoração.

Galricho: rede ou covão para apanha peixe miúdo.

Gamboa: fruto da gamboeira; marmelo-molar.

Garfo: utensílio de cozinha, de serviço ou de mesa, em forma de forcado com dois, três ou quatro dentes. É mencionado na Bíblia, na separação de carne nos sacrifícios. Introduzido na Europa a partir do século XV, foi Henrique III que o levou para França, que o descobriu na corte de Veneza no ano de 1574, tendo apenas dois dentes. A generalização do uso do garfo só ocorreu no século XVIII, Luís XIV ainda comeu com os dedos. Com o decorrer do tempo os garfos passaram a ter três e quatro dentes. O garfo com dois dentes usa-se em cozinha nos assados para espetar aves e carnes. Existem garfos especiais cujo tamanho varia, e têm uma função específica.

Gaspacho: sopa fria com vários temperos (azeite, vinagre, alho, cebola, tomate. Pimento, etc) e geralmente também pão.

Gemada: bebida à base de ovos, batidos com açúcar e leite quente. Usada como fortificante.

Giga: canastra em forma de selha, larga e pouco alta.

Gole: porção de líquido que se engole de uma vez; trago.

Golfeira: lugar agradável, onde se sente um calor natural, não molesto.

Grama: peso de um centímetro cúbico de água destilada. Unidade das medidas de peso, no sistema métrico ou decimal.

Grão-de-bico: leguminosa de pequenos frutos, cuja cor varia do amarelo ao quase negro. Os frutos podem ser cozidos inteiros, amassados em pastas ou torrados como o amendoim. Torrado e moído o grão-de-bico substitui o café, embora não tenha o seu sabor. De uso frequente na culinária árabe.

Grisana: erva campestre anual e de cor amarela.

Guardanapo: peça de roupa de casa individual, destinada a proteger o fato e a limpar a boca quando se come. A compostura à mesa exige que se limpe a boca antes de levantar o copo aos lábios sempre que uma iguaria ou um molho marque a boca. Para servir certas iguarias é corrente utilizar guardanapos brancos de pano em vez de papel, para servirem de base.

Guisar: método culinário preparado com molho, depois de refogado, adicionando líquidos em pequena quantidade.

Hortelã: família das Lamiáceas (Labiadas). Nomes vulgares: hortelã-das-cozinhas, hortelã-das-hortas, hortelã-dos-temperos, hortelã verde, hortelã-vulgar. Oriunda da região

mediterrânica, é muito cultivada em Portugal, as folhas são usadas como aromatizante. Na medicina é utilizada para o tratamento de problemas digestivos, e como eupéptico, carminativo e vermífugo.

Hortelã-de-burro: os manuais assinalam contra-indicações na absorção de óleo essencial puro de hortelã-pimenta, conhecida vulgarmente como: hortelã-apimentada, hortelã-das-damas e hortelã-de-água de cheiro, por via interna durante a gravidez, a crianças menos de seis anos, a doentes com dispepsias hipersecretoras, em doenças intestinais graves e doenças neurológicas.

Ilhaca: erva aromática.

Inchar: processo de absorção de líquido por que tem de passar determinados alimentos. Consiste em deixá-los imersos em líquido, até que alcancem o seu volume máximo. Este processo é muito usado na preparação de arroz, feijão e grão-de-bico.

Ineixa: planta herbácea espontânea de flor amarela pequena.

Ingrediente: substância que faz parte de uma iguaria.

Iscas: tira de fígado temperada com vinagre, alho e outros condimentos.

Jeribalde ou Giribaldo: colher de madeira utilizada na cozinha.

Jeropiga: vinho a que se suspendeu a fermentação pela adição de aguardente. Bebida feita de mosto, aguardente e açúcar.

Joeira: espécie de peneira para separar o trigo do joio e de outras sementes que estejam misturadas.

Lampacas: espécie de acelga.

Lampreia: peixe ciclóstomo muito apreciado desde a Antiguidade. Nasce nos rios, viaja para o mar, regressa e desova no local de nascimento. Existem centenas de receitas a ela consagradas.

Lapardana: comida das gentes pobres da borda d'água do Ribatejo com pão, batatas, couves, azeite e alho.

Láparo: coelho pequeno.

Laranja: fruto da laranjeira, redondo e de casca cor de laranja, por vezes com veios vermelhos, cuja polpa suculenta e acidulada, está dividida em gomos, contendo ou não caroços. Originária da China, foi introduzida em Espanha pelos árabes e pelos cruzados em França. Eram laranjas azedas. As doces chegaram à Europa no século XV. Durante séculos foi um fruto raro, que servia, sobretudo para compotas e para ornamentar mesas.

Lasca: fragmento ou estilhaço. Tira.

Lavadura: Água em que se lavou a loiça de mesa e que se dá como alimento a porcos.

Lebre: mamífero roedor, da mesma família do coelho, cuja carne saborosa e delicada. Animal de caça com pêlo, a sua carne é denominada negra e não branca como a do coelho. Atinge a plenitude aos dois anos. Após ser morta a lebre deve ficar pendurada, por uns dez dias, para escorrer o sangue que, aproveitado, entra depois na preparação de muitas receitas. As lebres

necessitam de um cozimento longo, lento, em molho básico ou vinho.

Leguminosa: plantas que frutificam em vagem.

Leite: produto líquido produzido pelas glândulas mamárias das fêmeas de animais. Rico em proteínas, açúcares, fósforo, vitaminas A, D, E, e K, lactose, riboflavina, aminoácidos e cálcio, tem alto valor nutritivo. Os leites de animais mais utilizados pelo homem são o de vaca, o de cabra, e o de ovelha. Também são bastante consumidos o de lama, o de búfala e o de camela. Base para imensos produtos, como a manteiga, o creme de leite, o queijo, a coalhada, é também ingrediente largamente usado na culinária, tanto para pratos doces com para salgados.

Lenço: entretinho. Membrana que envolve os intestinos do porco.

Lentilha: planta leguminosa de semente discoide comestível.

Limão: fruto do limoeiro, cuja polpa ácida e sumarenta é protegida por uma casca amarela, mais ou menos espessa. Originário da Índia ou da Malásia, foi introduzido na Assíria, passou para a Grécia e Roma sendo utilizado como medicamento e tempero. Os cruzados trouxeram-no para a Europa. Utilizou-se como produto de beleza, mas a sua fama benfazeja veio ao de cima quando se descobriu que era fundamental no combate ao escorbuto no tempo dos Descobrimentos, porque é muito rico em vitaminas C e PP, em ácido cítrico e em cálcio. O limão tem larga utilização em pastelaria, confeitaria, fabrico de bebidas e na cozinha.

Limar: raspar. Desgastar ou polir com lima.

Língua: línguas de carneiro, porco, vaca ou vitela são variedades de carne nutritivas e saborosas. Podem ser encontradas frescas, fumadas, salgadas ou enlatadas. Prestam-se a um grande número de preparos. Exigem cozedura demorada até amaciarem.

Lombete: lombelo. Cada um dos dois pedaços compridos de carne que se tiram dos lados do lombo do porco e que também se chamam coelhos.

Louro: pertence à mesma família da cânfora e da canela. A árvore pode atingir 10 metros de altura. Tem propriedades narcóticas, as folhas eram mastigadas pelas sacerdotisas para abreviar o estado de transe e visões. Por a ninfa Dafne ter escapado à perseguição de Apolo ao ser transformada num loureiro, este teceu para si próprio uma coroa de folhas de louro, que significa em latim honraria nobre. Daí a coroa de louros oferecida ao vencedor. O louro deve ser usado moderadamente.

Lucerna: clarabóia ou lampadário.

Luzente: que tem luz ou brilha.

Maçuda (sopa): cheio, compacto, grosso.

Maioral: aquele que dirige ou está à frente de algo; chefe dos pastores; carneiro ou bode de reprodução.

Maisena: é como ficou conhecida uma farinha fina e branca, um amido de milho. Por não conter glúten como a farinha de trigo, ela reage de maneira diferente durante o cozimento. É utilizada para bolos e biscoitos conferindo-lhe uma textura delicada. Emprega-se também

para engrossar cremes e molhos.

Malandrinho ou malandrino: diz-se do arroz a escorregar pelo prato fora. O arroz malandrinho leva mais água.

Malga: tigela vidrada, branca ou de cor.

Manja: Espécie de açorda com batata cozida, pão duro, azeite e alho.

Manjar: qualquer substância que sirva de alimento; aquilo que deleita o espírito: iguaria delicada.

Manjerona: família das Lamiáceas (Labiadas). Nomes vulgares: Majarona (Açores), manjerona-inglesa, manjorana, orégãos (Madeira). Vinda do Mediterrâneo dá-se bem nas zonas temperadas e quentes. Na cozinha é condimento apreciado, tem larga utilização na medicina tem larga utilização no combate às más digestões, flatulência, cólicas gastrointestinais, ansiedade, insónia, hipertensão, cefaleias entre outras.

Manteiga: substância gorda obtida batendo a nata de leite, lavada e malaxada depois para a tornar untuosa. A manteiga endurece com o frio e liquefaz-se com o calor. A manteiga era conhecida na Antiguidade, os Gregos e os Romanos consideravam-na apenas como remédio, cicatrizante em especial. Existem diversas variedades de manteiga, sendo conhecida como a gordura do Norte da Europa.

Maranho: bucho de cabra, chibato, chibo ou carneiro recheado com várias carnes, cozido e alourado no forno. Iguaria elaborada com miudezas de carneiro, bocados de galinha e arroz.

Margarina: gordura vegetal hidrogenada que pode ser feita a partir de sementes de girassol, gergelim, amendoim ou milho. De aspecto semelhante ao da manteiga, é sua substituta em regimes alimentares em que a gordura animal deve ser evitada. Encontra-se em três tipos: cremosa, líquida ou em tabletes. A margarina surgiu no século XIX, criada por um francês *Hippolyte* de *Mège-Mouriés*, a pedido de Napoleão III.

Marinar: pôr de molho num líquido aromático, uma peça de carne de talho ou caça com pêlo, durante um determinado tempo, a fim de a amaciar e aromatizar. Esta prática é usada desde há milénios.

Massas alimentares: preparado com farinha feito à base de sêmola de trigo e de água, incluindo, frequentemente, ovos. As massas são feitas de diversas maneiras, laminadas ou em fios, por vezes aromatizadas. São vendidas prontas para cozer em água, para guarnecerem uma sopa, para gratinar ou recheadas para serem aquecidas. São originárias da China, a receita veio para a Europa através de Marco Pólo.

Matosas: o mesmo que fataças.

Matrafão: mal feito. Desajeitado. Desleixado.

Matranoco: comer desleixado. Falta de apuro.

Meado: que chegou ao meio ou está perto dele; feito de partes iguais de substâncias diferentes.

Mechugas: tipo de sopa com couve, farinha e feijão.

Mexuda: papas de milho.

Mexúrdias: o mesmo que mixórdias; planta espontânea usada na alimentação.

Migalha: pequeno fragmento de pão, de bolo ou de outro alimento farináceo.

Migalhada: o mesmo que esmigalhar. Reduzir a migalhas; fragmentar. Despedaçar.

Migalhar: o mesmo que esmigalhar.

Migar: partir em migalhas; cortar em bocadinhos.

Migas: prato muitas vezes de aproveitamento, conhecido desde a Idade Média, típico das regiões do interior de Portugal e Espanha.

Mílharas: substância granulosa das ovas do peixe; papas de milho miúdo fervidas.

Miolos: cérebro do carneiro, porco ou vaca. Quando comprados, devem apresentar cor branca-rosada bastante firme. Por serem altamente perecíveis devem ser utilizados no próprio dia da compra. É necessário lavá-los com água acidulada antes do uso. Contém cálcio, ferro e fósforo, além das vitaminas A, B, e C.

Miudinha: Em bocadinhos. Pequena porção. Miuçalha.

Moela: última bolsa dos pássaros ou aves, constituída por um músculo espesso. Se não se cozinhar a moela ao mesmo tempo que a ave, enquanto esta assa ou coze, ou se não for picada para entrar no recheio, pode ser preparada em separado, frita ou assada, ou num guisado de miúdos.

Molhona: tomatada.

Morcela: chouriça de sangue, feita com sangue e gordura de porco e pão, temperados com cebola, salsa e cominhos. Também se fazem morcelas doces, feitas com miolo de pão, amêndoas moídas, açúcar, canela e manteiga.

Mosqueira(o): cobertura de arame ou de outra substância, para evitar o contacto das moscas.

Murtinho: baga da murta.

Murtunho: fruto da murta. O mesmo que murtinho.

Nabiças: rama de nabo que ainda não atingiu desenvolvimento completo.

Nabo: raiz hortícola, carnuda, comprida ou arredondada, amarelo-clara ou branca, muitas vezes num tom violeta na base das folhas. Por norma o nabo come-se cozido em sopas ou como guarnição. O nabo gozou de excelente reputação, foi cantado por Goethe, na Escócia é considerado legume nacional. Está a ser redescoberto pelos chefes que o apresentam cru, ralado e estufado.

Olharápo: entidade pertencente à superstição popular, equivalente a fantasma, lobisomem ou papão; larápio; individuo atrevido ou intrometido.

Ouriço-cacheiro: mamífero insectívoro com o corpo coberto de espinhos no dorso.

Ovo: valioso e versátil ingrediente culinário, de baixo custo e grande valor proteico. Alimento de grande valor económico é elemento imprescindível na elaboração de bolos, cremes, molhos, pudins e recheios. Pode ser preparado de muitas maneiras: quente, assado, cozido, cozido no vapor, meio-cozido, escalfado, frito, em gemada, mexido, em omeleta ou pastelão. O ovo está associado a inúmeras lendas e tem um enorme significado simbólico.

Paio: enchido de carne de porco, temperada e ensacada em tripa grossa do animal, conservado seco, ou imerso em banha.

Palantrona: atabalhoada. Atamancada. Enjorcada.

Paleio: prato feito com feijão branco, batatas, folha de louro, azeite, água e sal.

Pampelos: peixe do rio.

Panado: alimento frito depois de envolto em ovo batido e coberto de pão ralado ou farinha de trigo.

Panela: utensílio para cozinhar, redondo ou oval, de paredes grossas, munido de duas pegas e de uma tampa vedando bem, destinada a cozeduras lentas com pouco líquido. A origem da panela remonta ao início do século XIX; É a versão moderna da assadeira, adaptada aos fogões actuais. Primeiro era feita de ferro, material bom condutor, que armazena e reparte bem o calor, mas que racha e enferruja. Hoje em dia, a panela é quase sempre esmaltada, mas pode ser também de alumínio (mais leve), de aço inoxidável (não se estraga, mas é menos bom condutor e mais cara), de cobre (nos modelos pequenos), de vidro temperado (que vai ao forno, mas não suporta o contacto directo da chama ou da chapa eléctrica) ou de vidro-cerâmica (bom condutor e fácil de limpar, sem os inconvenientes do vidro temperado). Existem também a panela de estufar, a panela de pressão e a panela multiuso.

Papa: alimento mais ou menos fluído obtido pondo a cozer uma farinha num líquido. A papa é um dos modos de alimentação mais antigos. Os Egípcios alimentavam-se de papas de milho painço, de cevada e de trigo. Os Gregos misturavam nelas azeitonas, os legionários romanos comiam no dia a dia uma papa de trigo-candial e de espelta, acompanhada por cebolas, queijo e peixe salgado. As papas de milho ou de trigo mourisco constituíam a refeição da noite dos camponeses de muitos países.

Pardas: planta utilizada na alimentação

Pardelha: peixe de água doce.

Parrameiro: bolinhos de limão e erva-doce, em forma de ferradura.

Passador: utensílio de preparação que serve para filtrar bebidas, líquidos, molhos ou para escorrer alimentos crus ou cozidos retirando-lhe os líquidos. Cónico, hemisférico ou a alargar para as extremidades o passador tem uma dimensão apropriada às suas utilizações.

Pastel: massa de farinha cozida no forno, e que contém carne, peixe ou doce. Massa à base de farinha de trigo, ovos, sal, carne, peixe ou legumes que depois de tudo misturado é frita em azeite ou óleo.

Pato: ave palmípede domesticada na China há mais de 2000 anos. Existem duas principais variedades desta ave aquática: a doméstica e a selvagem. Geralmente é preparado assado no forno, com laranjas e molho grosso, assado no espeto, estufado, guisado ou em empadas.

Perdiz: animal de caça com penas, geradora de numerosas receitas, algumas da denominada alta cozinha, caso das perdizes ao modo do Convento de Alcântara, costeletas de perdigoto Romanov, e perdigotos recheados com geleia. As perdizes são chamadas perdigotos quanto têm menos de um ano.

Perica: pêra pequena.

Peru: originário da América do Norte, baptizado "galinha da Índia" pelos espanhóis, o peru é o símbolo da refeição tradicional no dia de Acção de Graças nos Estados Unidos da América, é prato nacional no México, sendo preparado com um molho de chocolate. O peru converteu-se em prato especial no dia de Natal em numerosos países. Apareceu na Europa nos finais do século XVII, trazido pelos Jesuítas, do mesmo fizeram grandes criações, daí em França ainda hoje se dizer "jesuíta" para designar um peru.

Picadinha(o): picado, cortado em pequenos pedaços.

Picar: reduzir um alimento a fragmentos muito pequenos, com uma faca ou um picador, a fim de se obter um preparado mais ou menos pastoso (ervas aromáticas, recheios, mousses), ou para realizar decoração (gemas e claras de ovos cozidos, geleia).

Pilé: diz-se do açúcar cristalizado, em fragmentos ou lascas.

Pimento: planta da mesma família que o tomate e a beringela, descoberta na América por Cristóvão Colombo e descrita pelos botânicos desde século XVI. Existem numerosas variedades de pimentos, vendidos frescos ou secos, sem contar o pimento dito doce, utilizado como legume, cozido ou cru, distinguindo-se pela sua cor (verde, alaranjada ou vermelha) que varia segundo o grau de maturidade.

Pimpão: peixe de rio, muitas vezes de cor vermelha.

Pincel: utensílio com cabo guarnecido de pêlos de seda ou nylon, utilizado na cozinha para pincelar com manteiga clarificada ou óleo, certos preparados (nomeadamente carne para grelhar), para untar formas, assim como para dourar com ovo batido a superfície de produtos antes de cozidos.

Pípias: doce feito com os restos da massa de pão de milho com açúcar, azeite e canela.

Piripiri: pequeno pimento africano de sabor cujo nome é uma deformação do árabe felfel (pimento forte). Em África acompanha diversos pratos, é também muito usado na culinária portuguesa.

Poejo: erva originária da Europa e Ásia Ocidental, é chamada também poejo-das-hortas ou poejo real. Conhecido também por hortelã dos pulmões pelas suas propriedades medicinais, emprega-se geralmente para temperar saladas de verduras ou de frutas.

Polme: massa de cozinha preparada com farinha de trigo, água, leite ou cerveja e ovo, de

consistência bem líquida. Nela são mergulhados os alimentos e, em seguida, fritos.

Polvilhar: acto de espalhar de forma leve um ingrediente em pó conforme e onde a receita indica. Normalmente empregue em relação a açúcar e farinha que devem ser espalhados sobre massas, bolos, formas e tabuleiros.

Pompostos: ervas, usadas na alimentação, nomeadamente em saladas ou como tempero.

Ponto de espadana: a calda deve correr da colher em fios grossos parecendo fitas.

Posta: pedaço de peixe. Pedaço. Talhada. Fatias grossas de peixe, cortadas perpendicularmente ao seu comprimento.

Prato: peça de baixela individual servindo para conter os alimentos, de dimensão e de forma variáveis de acordo com a natureza dos pratos. Na antiguidade, os pratos rasos ou fundos, eram de barro, de madeira ou de metal mais ou menos precioso. Os Romanos também os moldaram em massa de vidro.

Presunto: perna do porco salgada e curada ao fumeiro. Parte excelente do porco, o presunto recebe grande apreço desde a Antiguidade, em Roma aparecia na mesa do Imperador. Além de salgado e fumado, também se cozinha assado, cozido, fresco, grelhado, na brasa. É expoente de fartura, no passado as características dos diversos presuntos tinham a ver com a qualidade do sal, o processo de conservação, a raça, alimentação e idade do animal, daí o motivo da classificação geográfica. Por essa razão a existência de grande número de presuntos regionais. O concelho de Mação é um grande centro de preparação de presuntos.

Púcara: pequeno vaso de barro, com asa, não vidrado, para beber água ou para com ele se extraírem líquidos de outros vasos maiores.

Pudim: prato doce ou salgado, de consistência entre o creme e souflé, geralmente cozido em vapor ou no forno, ou em banho Maria.

Pútigas: (Pútega) planta citínea, parasito da esteva: hipocístide. Fruto da esteva (Prov. Beir.) Espécie de cogumelo amarelo e comestível.

Quartas de Barro: recipiente de barro para líquidos equivalente à quarta parte de um almude.

Quartilho: quarta parte da canada, correspondente a meio *l*.

Quartola: casco pequeno correspondente a aproximadamente meia pipa.

Queijo: alimento obtido pela coagulação do leite, da nata, do leite desnatado ou da mistura dos dois, seguido de uma cura numa forma (em latim forma, donde a palavra "fromage"). Distinguem-se os queijos frescos ou brancos, os queijos fermentados, os mais habituais, e os queijos em forma de aparição recente.

Queixada: o mesmo que maxila.

Quintal: peso de quatro arrobas.

Raposa: farnel.

Raspas: pedaços de casca, muito finos, de frutas cítricas que contêm óleos essenciais para

aromatizar alimentos.

Ratinha, (couve): couve galega. Denominada de ratinha, porque os jornaleiros sem contrato (ratinhos) vindos do Minho e da Beira Alta para trabalharem em outras províncias, especialmente no Alentejo, a trouxeram com eles.

Rebentar: estoirar. Fazer estrépito. Despedaçar com ruído.

Recheio: mistura de elementos crus ou cozidos, picados e temperados, utilizada para rechear ovos, peixes, aves, caça, carne, legumes e massas. Distinguem-se três grandes grupos de recheios: recheios magros à base de legumes, os recheios gordos à base de carne (de vitela, de porco, de caça ou de aves) e os recheios de peixe. Existem, além disso recheios de gemas de ovo.

Rede: gaze. Tecido leve e transparente.

Refogar: técnica de cozimento que emprega calor húmido através do qual o alimento é parcialmente assado e parcialmente cozido em líquido. Diferencia-se do ensopado por utilizar muito menos líquido.

Regar: molhar o alimento. Molhar ligeiramente, com a ajuda de uma pequena concha ou de uma colher, um prato a cozer no forno ou na assadeira, utilizando o molho ou a gordura que escorre.

Reguingalho: bocado de qualquer natureza em suspensão num líquido.

Retalhar: talhar em pedaços. Cortar em várias partes. Recortar. Golpear. Dividir. Entrecortar.

Rodela: em linguagem de talho, fatia grossa de forma redonda (como uma roda, de onde o nome), cortada na coxa da vitela, que se assa ou estufa. Por analogia aplica-se também às fatias redondas de legumes (cenoura, nabo e batata).

Rolas: ave semelhante à pomba. Ave de pequeno porte da família dos columbídeos.

Rosca: pão que tem feitio de rodilha.

Rupestre: que cresce sobre os rochedos.

Sal: cloreto de sódio, comum nas cozinhas de todo o Mundo, fundamental na conservação de alimentos. Encontra-se na forma de pedras, cristais ou refinado. Produto estratégico na Antiguidade e na Idade Média as legiões romanas eram pagas com sal. Daí o termo salário. A importância de uma pessoa media-se pela distância a que ficava do saleiro no decorrer da refeição. Muito longe, pouca importância tinha o convidado.

Salada: ao princípio as plantas hortenses depois de migadas e temperadas com sal, vinagre e outras especiarias comiam-se cruas. Mais tarde o termo estendeu-se a vegetais cozidos, peixe, carne, cereais, ovos e outros ingredientes. O termo de origem provençal significava “comida salgada”, depois deu azo às mais diversas misturas, dos mais distintos ingredientes. As saladas estão classificadas em: salada verde, saladas simples e saladas compostas.

Salmoura: solução salina na qual se mergulha as carnes, peixes, legumes para conserva; a mistura de água e sal leva, às vezes, açúcar e substâncias aromáticas. À escala doméstica só

pequenas peças podem ser tratadas em salmoura.

Salsa: planta herbácea anual, talvez originária da região mediterrânica, espalhou-se por quase todo o Mundo como planta condimentar, pelas folhas. Nomes vulgares: salsa comum, salsa de comer, salsa das hortas.

Saltaricos: o mesmo que gafanhoto.

Samiro: enguia grande.

Sangrar: ferir ou picar para tirar sangue. Tirar algum líquido. Ferir. Esvaziar: sangrar uma peça.

Sangue: através dos tempos o sangue dos animais foi usado não só como fonte de alimento, mas principalmente como fonte de energia e força. Guerreiros mongóis tinham o hábito de beber sangue fresco e, ainda hoje, os Mazai, na Tanzânia, seguem essa prática. Largamente utilizado na culinária, o sangue entra como substância engrossante em diversos pratos. Para não talhar, o sangue ao ser recolhido deve ser misturado num pouco de vinagre. Não deve ser fervido.

Sapatas: pés de borrego, assim foram designados pela respondente. Sapata: chinela de coiro.

Saramago: planta comestível.

Sardinha: peixe que não ultrapassa os 25 centímetros, de dorso azul, com os flancos e o abdómen prateados. Come-se fresca e posta em conserva. É um peixe, sobretudo, de Primavera e Verão. Em Julho e Agosto atingem o máximo de tamanho e gordura, sendo muito saborosas. Pingam no pão. Muito considerada pelos pobres e remediados em Portugal, especialmente no interior. Podem-se comer cruas depois de marinadas, cozidas, fritas, em escabeche ou caldeirada, panadas, recheadas, assadas no forno, ou em conserva. Assadas na grelha constituem um dos pratos portugueses mais populares.

Sargacinha: erva com caraterísticas medicinais, da qual se faz chá.

Sarmão: peixe de água doce (rio).

Sarnenta: planta herbácea, com propriedades medicinais.

Sarnento: meio podre, rançoso.

Sarnoso: o mesmo que sarnento (amarelado); carnudo.

Sável: peixe migratório, que vive no mar e sobe aos rios na Primavera para desovar. Tem uma carne muito fina, mas que se altera depressa e está cheia de espinhas. Peixe clúpeo.

Sêmea: pão de sêmea, que é a parte da farinha de trigo que depois de peneirada se aparta do farelo e da cabecinha; farelo miúdo.

Seminata: o mesmo que sarrabulho. A referência preta deve-se à cor do fígado do porco.

Serena: batedeira de movimentos brandos, usada para fazer manteiga.

Serenar: ficar quieto

Sopa fria: esta sopa tem as suas raízes numa sopa mais antiga, que era ingerida fria nos

intervalos do trabalho do campo. Fazia-se com pão, alho, azeite e condimentos. O tomate, só passou a ser acrescentado depois do século XVI, depois da sua aparição na Europa.

Sopeira: vaso para a sopa. Que serve para conter sopa.

Suã: carne de porco da parte inferior do lombo. Ossos da espinha dorsal dos porcos.

Suar: cozer numa gordura, em lume brando, um ou vários legumes, geralmente cortados em bocados pequenos, para os perder parcialmente ou por completo a água e concentrar os bocados de gordura. A moderação do calor evita que os legumes corem, nomeadamente no caso das cebolas e das chalotas.

Suspiro ou merengue: mistura feita à base de claras de ovos batidas, açúcar e raspas de limão. Foi inventada, no início do século XVIII, por Gasparini, um pasteleiro suíço. É utilizada principalmente para a finalização de doces e tortas, embora existam alguns doces que a utilizam como base, como os suspiros ou o *kiss*.

Tabefe: v. requeijão e broa de milho esmigalhada.

Talha: vaso de barro, de grande bojo. Pote.

Talhar: cortar; golpear.

Talmude: antiga compilação de leis, costumes e tradições dos judeus, onde se encontram, nomeadamente, as regras da alimentação.

Tarrafa: rede de pesca que o pescador arremessa de lanço.

Tender: bater e arredondar na masseira, numa tábua ou numa tigela.

Terrina: recipiente rectangular, oval ou redondo, de bordas direitas e bastante altas, equipado com asas os pegas e fechado com uma tampa que se encaixa no rebordo interior. Pode ser de barro envernizado, porcelana, vidro térmico ou de ferro esmaltado.

Terrunho: terreno de cultura.

Testo: tampa de barro para vasilha da mesma substância. Tampo de ferro, para tacho ou panela do mesmo metal.

Tiborna: fatia grossa de pão torrada nas brasas, regada com azeite e salpicada com alho e açúcar louro.

Tibornada: prato preparado com pão ou batatas assadas embebidas em azeite e misturadas com bacalhau.

Tigela: recipiente sem asas em forma de meia esfera, de capacidade variável. No Extremo Oriente a tigela é uma peça fundamental no serviço de mesa. O seu tamanho é em função do seu uso, porque serve de molheira, de terrina, de saladeira ou de prato individual. O chá é servido em tigelas, tal como as sopas.

Toiras: o mesmo que torricado.

Torrar: secar muito, assar um alimento ao calor do fogo, do forno, da torradeira. Durante o

processo ocorrem reacções químicas fazendo com que a superfície do alimento fique crocante e o seu sabor se modifique.

Torta: bolo salgado ou doce enrolado e com recheio.

Trambalho: trambelho, peça de torcer a corda que prende os pés.

Tremocinha: tremocilha, planta herbácea que dá uma flor amarela ou azul.

Tremoço: grão de tremoceiro em forma de disco, de grande aproveitamento em rações ou para consumo humano, pelo seu alto teor de proteína.

Trilhadura: pisadura; ato de moer ou esmagar.

Tronchuda: couve portuguesa de folhas largas, carnudas, tenras e fechadas.

Tronco: pedaço de madeira para prender os animais.

Túberas: género de cogumelos. Cogumelo subterrâneo, aromático e comestível, o mesmo que trufa.

Tumba: ataúde; caixão; urna.

Untar: técnica culinária consiste em passar algum tipo de gordura, manteiga, margarina, azeite ou óleo, em assadeira, panela ou forma antes de nela colocar o alimento a ser levado ao forno ou ao fogo. Pode-se untar também o próprio alimento, conforme o pedido na receita, antes de levá-lo ao forno.

Utopia: fantasia, sonho, quimera.

Vazar: verter. Despejar. Entornar. Tornar vazio.

Vinagre: resultado de actividade bacteriana, que converte líquidos alcoólicos como vinho, cerveja e cidra em ácido acético. O famoso cientista Pasteur em 1862, descobriu que esta fermentação era devido a um micro-organismo, no entanto, utilizava-se vinagre desde a época galo-romana. Os legionários romanos tomavam vinagre misturado com água. Existem numerosas variedades de vinagres, sendo imprescindível na preparação de mostardas, molhos frios, vinagretas, macerações, marinadas, conservas e receitas agridoces.

Vinha de alhos: molho de conserva própria para o tempero de carnes e de caça. É conhecida como marinada portuguesa, torna a carne mais húmida, tenra e saborosa. É feita à base de vinho ou vinagre, alho, louro, pimentas e sal.

