

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

PORTUGAL



Sumário

PORTUGAL	3
FICHAS TÉCNICAS:	10
CALDO VERDE.....	10
BACALHAU COM NATAS.....	11
BATATAS AO MURRO.....	12
BACALHAU À GOMES DE SÁ.....	13
BOLINHO DE BACALHAU	14
FEIJOADA TRANSMONTANA	15
ESCABECHE DE SARDINHAS PORTUGUESA	16
PASTÉIS DE BELÉM	17
TOUCINHO DO CÉU	18

PORTUGAL

Devido a possessão por longos anos da ditadura de Salazar, o povo português esteve por 40 anos distante do resto do mundo. A falta de desenvolvimento nos mais variados setores dados a não modernização em relação aos outros países da Europa, trouxe ao povo português uma estagnação.

Com a entrada do país na comunidade europeia, os portugueses tiveram que rapidamente se adaptar aos novos conceitos de standardização e uniformidade de produtos em todas as áreas de atuação principalmente na agricultura. Isto trouxe um ganho considerável para a cozinha portuguesa, melhorando seu conceito e desenvolvimento interno, mantendo sua característica de produção regional.

A tradição gastronômica portuguesa se mantém fiel nos fortes e suaves sabores da mesa, na preparação simples dos alimentos, que podem ser misturados de maneira inesperada, mas jamais mascarados por molhos.

O costume alimentar do português segue os mesmos padrões de horários que os nossos. A alimentação matutina tem uma grande importância já que a maioria do povo trabalha no campo.

Um aspecto característico é o ato de petiscar, como os espanhóis, o português adora comer pequenas porções antes das refeições em bares "tascas". Geralmente fritos estes salgadinhos vão desde o tradicional bolinho de bacalhau, a risoles, croquetes, porções de lingüiças.

Os pratos de peixe e frutos do mar aproveitam a rica variedade e encontradas ao longo da costa.

Os peixes têm uma grande importância nesta cozinha. A variedade de peixes consumidos pelo povo português vai desde a simples sardinha a uma considerável gama de tipos de peixes e de frutos do mar. Preparados de diversas formas, desde assados na brasa a ensopados ou simplesmente grelhados, os paladares para os pescados em geral apresentam nuances de especialidades até um tanto excêntricas como os pratos preparados a base de LAMPREIA, ou com peixe ESPADA.

Embora o peixe mais popular seja o bacalhau ele não é um peixe português. O bacalhau, foi descoberto pelos portugueses no final do século XV e no início do século XVI, na mesma época da descoberta do Brasil. A caminho das Índias nas grandes navegações portuguesas, se buscava uma alternativa de alimento substancioso que pudesse resistir às travessias que duravam vários meses. Após várias tentativas com os peixes da costa portuguesa e dos países mais próximos, em 1497 descobriram o bacalhau na terra nova- Canadá.

Desde então o bacalhau foi introduzido ao cotidiano dos portugueses em geral e não só nas embarcações que partiam para outros mares, foram os primeiros a disseminar seu uso em sua alimentação para os povos da Europa, pois até então só era conhecido pelos povos ao Pólo Norte, e por noruegueses, russos, canadenses e moradores do Alasca, primeiros povos a consumir este peixe como alimento.

A maior parte do bacalhau consumido em Portugal vem da Noruega, o mais apreciado é o do tipo Cod, mas existem três outros que são peixes igualmente salgados e secos e são vendidos sob o nome de bacalhau, Saithe, o Ling, e o Zarbo.

A sopa é uma presença obrigatória no cardápio português. Todos os dias, preparar uma panela de sopa com base em batata e vegetais é a primeira atividade em qualquer restaurante ou das donas de casa.

Sopas como o gaspacho alentejano, as açordas (a base de pão), e o conhecido caldo verde estão sempre presentes. Um dos principais pratos portugueses é o CALDO VERDE, sopa verde da região do vinho verde MINHO que tem como principal ingrediente uma variedade de couve oriunda da Galícia, COUVE GALEGA (encontrada somente na Galícia e em Portugal) , servida com BROA DE MINHO como acompanhamento. Comuns também são os preparos a base de caldo de galinha como a CANJA, ou a sopa de legumes.

As sopas portuguesas são divididas em duas categorias: as espessas e os purês e os caldos claros.

Com forte tradição religiosa católica, o povo português mantém costumes alimentares arraigados na abstinência do consumo de carnes vermelhas em certas épocas, mas é grande o consumo de carnes de todos os tipos, com destaque para a carne de porco principalmente no Norte.

Se pensarmos na típica cozinha portuguesa devemos ter em mente não só nos tradicionais pratos a base de bacalhau, mas também nas particularidades de cada região como por exemplo, no arroz açafreado, na carne cozida com presunto, no feijão fradinho, nas favas e nas tripas.

As carnes têm um especial lugar na mesa do povo português. Apreciadores que são da boa mesa, sem esquecer da regionalidade e simplicidade preparam diferentes tipos de pratos à base de carnes. É muito comum a utilização desde a carne propriamente dita, como o sangue, os miúdos, tripas nas mais diversas formas de preparações, a galinha ao molho pardo é um deles. Feijoadas, churrascos também tem seu lugar.

A carne de porco tem uma grande importância em Portugal, ela foi por muitos anos parte fundamental da alimentação do povo, métodos de conservação, tais como salgamento e defumação são técnicas que foram passadas de gerações para gerações. Variados tipos de linguiças, chouriços, pertences do porco salgado, leitão inteiro, fazem parte das iguarias do cotidiano da mesa portuguesa.

O pão tem lugar de destaque no hábito alimentar do povo, pode-se dizer que é completamente essencial à presença do pão à mesa. Pães robustos, caseiros com os mais variados aromas, geralmente assados em forno a lenha.

O azeite de oliva, é utilizado não só como parte integrante de preparos em geral, como também tem um caráter importante na finalização da maioria dos pratos a base de peixe e de vegetais.

Os queijos e o vinho são iguarias comuns na mesa dos portugueses, um dos melhores queijos português é o Serpa queijo curado e o Serra queijo fresco e curado.

A manufatura dos queijos portugueses data de uma tradição centenária, a partir de 1985 esta produção passou a contar com o controle de denominação de origem, garantindo assim o controle de padrão e qualidade e a facilidade de acesso ao produto, pois a alguns anos atrás era impossível se encontrar alguns tipos como também era irregular manutenção do padrão e qualidade.

Cerca de 50 variedades de queijos podem ser encontradas pelo país. Os queijos portugueses mais comuns são: alcobaça, alverca, azeitão, castelo branco, flamengo, moura, vale de cabra, cada região do país tem queijos frescos e requeijões que são fabricados em toda parte.

Sempre presentes na mesa portuguesa, os vinhos mais populares são os brancos frescos e de leve sabor, os mais conhecidos são os VINHOS VERDES secos que por sua característica são vinhos ímpares na vinicultura mundial. Vinhos mais encorpados como o VINHO DO PORTO e o MADEIRA são marcos de renome mundial apreciados nos quatro cantos do planeta.

O Porto, é um vinho com aroma e paladar fino, frutado e forte, geralmente doce, que a memória gustativa não esquece. Foi o primeiro vinho no mundo a ser vendido em garrafa, em 1708 e o primeiro datado, 1775, antes do vinho francês Chateau-Lafite. É o vinho mais nobre dos vinhos, sendo que o Vintage é o rei da linhagem.

Contando com cerca de 44 qualidades de vinhos, são divididos em oito regiões produtoras desde 1991, que passam por várias classificações tais como, denominação de origem DOC, identificação de proveniência regulada IPR, vinhos de qualidade produzidos em região determinada VQPRD, como também controle de seleção de qualidade baseado no tipo de vinho para consumo tal como as classificações de vinhos de Reserva ou vinhos de Garrafeira.

Cada região de Norte a Sul do país tem seu tipo de uva, suas condições características de solo e clima, de tipo de cultivo e tempo de envelhecimento.

Os vinhos mais conhecidos são: madeira, do Porto, verde, moscatel, lamego, douro, dão, vinho de cheiro, bairrada, cadaval, almeirim, alcobaça, que são encontrados por todo o país, mas principalmente em suas regiões de origem.

A doçaria portuguesa é traduzida nos milhares de formas, texturas e sabores com açúcar e ovos.

A arte de confeccionar doces é originária dos conventos distribuídos pelo país. Nos mosteiros que as receitas foram desenvolvidas e por muitos anos foram disseminadas para o povo, baixo os controles de seus preceitos. Segredos de famílias foram passados de gerações em gerações, gerando as especialidades locais.

As pastelarias em geral apresentam uma enorme variedade de produtos que vão desde os doces e bolos regionais clássicos a criações artísticas de seus chefes confeiteiros.

Cada região do país tem sua característica pasteleira, diversos tipos de preparações doces de cada região específica chegam a ser tratados com verdadeiras especialidades, como por exemplo o PUDIM DE AMÊNDOAS e o PUDIM DO ABADE DE PRISCO da região do Norte, O BOLO DE MEL da ilha da Madeira, o BOLO DE REIS.

Delícias como arroz doce, papos de anjo, trouxas de ovos, sopa dourada, beijinhos, fios de ovos, toucinhos do céu, são algumas das mais variadas iguarias encontradas em Portugal.

A cozinha portuguesa, portanto, é cheia de nuances e características onde cada região do país tem suas especialidades culinárias.

Por exemplo, na região dos Açores, arquipélago contando com nove ilhas, conhecidas por se encontrar as melhores iguarias portuguesas, tem como pratos tradicionais: Sopa do Espírito Santo, Assado Misto, Massa Sovada, Feijão assado com mel, Queijadinha de Vila Franca do Campo. É tradicional nas ilhas o vinho de cheiro, de produção artesanal e rústica.

Na ilha da Madeira tem como maior atração o Peixe Espada Preto, espécie só encontrada na ilha e no Japão. Outra iguaria bastante apreciada nesta região é a Espetada de Carne (carne de boi espetada em um pau de louro assada no braseiro). Nas encostas das íngremes montanhas sustentam os poios, construções em forma de terraços que abrigam as plantações de trigo, milho feijão e uvas.

Já no Trás-os-Montes, é que se percebe que o trabalho agrícola e pastoril é a própria vida. O trabalho no campo, desde o pastoreio das ovelhas à plantação de milho, batatas, da criação de porcos e do gado nos trás uma cozinha bem particular, defumados, enchidos (salsichas, lingüiça) assados, cozidos fazem a robusta cozinha trasmontana. Desta região que se produz o saboroso vinho do Porto.

Em Lisboa os requintes vão além do bacalhau, dado os modernos e impecáveis restaurantes que vão desde o luxo a simplicidade. Comer em Portugal é estar diretamente ligado a costumes simples e boa comida, traduzida nas manifestações e nas características rurais de cada uma de suas regiões.

O BACALHAU

O bacalhau tem sua origem em um peixe nobre que vive nos mares limpos e frios do Atlântico Norte cuja carne, seca e salgada, é muito apreciada na culinária internacional, há centenas de anos.

O peixe se transforma em bacalhau após passar por um processo de salga e cura, onde é retirada em média 50% da sua umidade.

O nome científico do peixe é *Gadus Morhua*. Também é conhecido internacionalmente como Cod.

Com o passar do tempo, outros peixes salgados e secos também passaram a ser comercializados como o Saithe, o Ling, o Zarbo e, mais recentemente, o Cod *Gadus Macrocephalus*, apenas o Cod -*Gadus Morhua* é o Legítimo.

Pesca e tipos:

O bacalhau é pescado no Atlântico Norte e processado em indústrias de vários países. Os maiores produtores são: Noruega, Islândia, Portugal, Espanha, Itália, França e Canadá.

O maior exportador de bacalhau para o Brasil é a Noruega.

Atualmente, existem cinco tipos de peixes salgados e secos no mercado brasileiro, importados da Noruega e de outros países, mas apenas os dois primeiros podem tecnicamente receber a denominação "bacalhau"; os demais deveriam ser classificados como peixes salgados e secos, mas também recebe no comércio a denominação de bacalhau:

- Bacalhau Cod Gadus Morhua ou Legítimo Bacalhau Porto
- Bacalhau Cod Gadus Macrocephalus ou Bacalhau do Pacífico um clone do legítimo; o macrocephalus é pescado no Pacífico Norte e é muito parecido com o legítimo quando salgado e seco, mas é completamente diferente quando preparado, porque é mais fibroso, não se desmancha em lascas e seu sabor é totalmente diferente.
- Saithe, Ling e Zarbo.

O tamanho do bacalhau está relacionado com o tamanho do peixe no momento da pesca. O preço também varia com o tamanho, embora a qualidade do produto seja a mesma: peixes maiores são mais caros porque mais raros de serem capturados.

Encontramos no mercado bacalhau de vários tamanhos, que estão identificados na embalagem original. As embalagens podem ser cartões de 25 kg ou caixas de 50 kg e a Adega do Bacalhau trabalha com os seguintes tamanhos:

Caixas de 25 kg com:

4 a 6 peixes, cada peixe tem em média 5 kg.

7 a 9 peixes, cada peixe tem em média 3,125 kg.

Caixas de 50 kg com:

16 a 20 peixes, cada peixe tem em média 2,777 kg.

11 a 15 peixes, cada peixe tem em média 3,840 kg.

8 a 10 peixes, cada peixe tem em média 5,555 kg.

É mais fácil entender analisando cada palavra da expressão "Legítimo Porto Imperial":

- Legítimo - refere-se ao bacalhau tipo Cod Gadus Morhua.
- Porto - é uma denominação que identifica peixes com peso acima de 2,5 kg; o peixe com peso menor é identificado comercialmente como "Códinho".
- Imperial - o bacalhau pode ser imperial, universal ou popular; o imperial é o peixe de melhor aparência, que foi bem limpo, bem escovado e bem curado. É normal encontrarmos o Legítimo Porto Universal, porque nas importações do produto 80% são classificados como Imperial e 20% como Universal.

Mas a diferença entre Imperial e Universal é só na aparência: o sabor é o mesmo.

Muitos supermercados identificam o Cod Gadus Macrocephalus ou Bacalhau do Pacífico (o clone do legítimo) como "Bacalhau Porto Imperial". O macrocephalus é entre 10 a 20% mais barato que o legítimo, por isso tem sido importado em larga escala no Brasil, inclusive porque sua oferta é bem maior que a do Legítimo Cod - Gadus Morhua.

Do ponto de vista técnico, os supermercados estão corretos, porque são peixes tipo "cod", com mais de 2,5 kg e na categoria Imperial. Mas com isto confundem o consumidor, que é induzido ao erro ao pensar que está comprando o melhor, visto que o bacalhau está identificado como Porto Imperial, quando na verdade está levando um produto inferior. É um assunto delicado, e só será resolvido quando houver uma legislação específica sobre a nomenclatura do bacalhau no ponto de venda, o que está sendo realizado pelo Ministério da Agricultura.

Características:

A pele do Legítimo sai com facilidade, descolando-se da carne assim que puxada, ao contrário do macrocephalus.

A cor do rabo e barbatanas é uniforme; no macrocephalus, existe uma espécie de "bordado" branco nas extremidades.

Existem dois tipos de expressões utilizadas: "Bacalhau do Porto" e "Bacalhau Tipo Porto".

Este é o bacalhau que tem origem na Cidade do Porto, em Portugal. Foram os portugueses que introduziram o costume alimentar do bacalhau no Brasil; no passado, o principal porto em Portugal era na Cidade do Porto, que enviava para o Brasil o bacalhau que era salgado e seco em Aveiros. A produção atual em Aveiros é pequena e está praticamente destinada a abastecer o mercado interno português. Mas existem empresas que produzem e exportam o "Bacalhau do Porto".

Por influência dos portugueses, e devido ao surgimento de outros tipos de bacalhau, passou-se a identificar o legítimo bacalhau como "tipo porto". Atualmente, todo bacalhau com peso acima de 3 kg é identificado como Bacalhau tipo Porto, seja ele originário de Portugal, da Noruega, da Islândia ou de outro país exportador de bacalhau para o Brasil.

O bacalhau faz bem à saúde. É um alimento saudável, rico em sais minerais, vitaminas e proteínas, além de ter baixíssimos teores de colesterol e gordura. Além disso, é processado sem nenhum aditivo químico. É muito nutritivo e indicado na maioria das dietas.

Restrição apenas para pessoas que têm hipertensão: para estas o bacalhau tem que ser dessalgado ao máximo, até ficar praticamente sem sal.

Conteúdo de Nutrientes por 1 kg de bacalhau salgado e seco:

- Proteínas de 365 a 380 g
- Gordura 10 g
- Cálcio de 3,1 a 4,0 g
- Ferro 0,16 g
- Vitamina B2 0,23 g
- Vitamina B12 0,04 g
- Energia/cal 1600

Cura do bacalhau:

A cura é o processo de secagem do bacalhau em câmaras onde o ar quente retira a umidade do peixe, com respectiva perda de peso. O bacalhau é curado depois de salgado; quanto mais tempo destinado ao processo de salga, e quanto melhor a cura, melhor será o sabor do bacalhau.

No passado, quando não eram utilizados no comércio e nas residências refrigerador tinha uma cura excepcional, de cerca de 35%, parecendo uma tábua rija. Isso garantia sua preservação por muito mais tempo à temperatura ambiente. Com isso, ao se devolver a umidade do bacalhau ao dessalgar (ou demolhar, como dizem os portugueses), o peixe recuperava cerca de 30% de seu peso.

Atualmente, a cura está em torno dos 45%, mas não raro encontramos bacalhau com até 50% de umidade, o que prejudica o sabor e também o rendimento do produto, visto que o ganho de peso após o dessalgue é bem menor.

Para identificar se o bacalhau está bem curado, pega-se o peixe pela extremidade e levanta-se o mesmo da superfície onde está apoiado. Se o bacalhau envergar muito, a cura está acima dos 45%; se o bacalhau ficar quase reto, a cura está boa, o rendimento no dessalgue ficará em torno de 20% do peso do bacalhau salgado e seco.

Validade e armazenamento:

O prazo de validade do bacalhau está relacionado à cura: quanto mais curado, maior a validade.

O Bacalhau salgado e seco deve ser guardado dentro da geladeira, jamais dentro do freezer ou à temperatura ambiente; o bacalhau salgado e seco pode ficar na geladeira por até 3 meses, depois de dessalgado e congelado, o prazo de validade é de 12 meses.

1. Retire o excesso do sal no início do dessalgue.

Coloque o bacalhau em postas ou desfiado dentro de um vasilhame sob um fio de água corrente durante 10 minutos, para retirar o excesso do sal.

2. Dessalgue o bacalhau dentro da geladeira.

É muito importante dessalgar o bacalhau dentro da geladeira. Não se preocupe, pois, o bacalhau não exala cheiro quando está imerso em água gelada. Dessa forma, o bacalhau vai ficar tenro e consistente. Se dessalgado fora da geladeira, o bacalhau vai exalar forte cheiro, podendo pré-cozinhar e até estragar, principalmente nos dias mais quentes.

3. Verifique o tamanho das postas para saber o tempo de dessalgue.

Abaixo você encontra as trocas de água que são necessárias para cada tamanho. Mas para ter certeza do ponto certo de sal que você deseja obter, prove o bacalhau durante as duas últimas trocas de água. Postas pequenas trocar a água de 6h em 6h, durante 30 h. Postas médias trocar a água de 6h em 6h, durante 36 h. Postas largas trocar a água de 6h em 6h, durante 42 h.

Bacalhau desfiado em lascas grandes, trocar a água de 3h em 3h, cuidado, porque o bacalhau desfiado dessalga muito rapidamente, dependendo do tamanho da lasca e da quantidade de água. Se o bacalhau ficou mais salgado do que o esperado, cubra-o com leite fervente e deixe-o de molho por 30 minutos.

O melhor momento para retirar a pele do bacalhau é quando ele ainda está salgado e seco: levante a pele em uma das extremidades e retire-a com puxadas firmes. Depois do cozimento, a pele também sai com facilidade. O melhor momento para retirar as espinhas é quando se desfia o bacalhau ainda salgado e seco u depois do cozimento.

O bacalhau não deve ser fervido, a não ser que a receita ou o preparo indique. A fervura prejudica o paladar e resseca o peixe. Deve ser sempre preparado em água a ferver, ou seja, em fogo brando, sem borbulhar; você pode reservar o caldo do bacalhau (a água do cozimento) para cozinhar as batatas ou o arroz.

Em receitas de bacalhau ao forno ou bacalhau na brasa, faça um pré-cozimento no bacalhau, colocando-o em um tabuleiro imerso em água em fogo brando, sem ferver, durante 05 minutos; Se quiser apurar o paladar do bacalhau, de acordo com a receita, deixe-o temperado com azeite e ervas coentro ou salsa ou submerso no leite durante pelo menos 02 horas antes do preparo.

A qualidade da refeição com bacalhau também depende da qualidade dos complementos: o azeite de oliva deve ser extra-virgem, de preferência português; as batatas, do tipo HBT; as azeitonas pretas, portuguesas, e as verdes, portuguesas, argentinas ou espanholas.

O bacalhau e o azeite:

Como não poderia deixar de ser, consideramos o azeite virgem português como o mais indicado para acompanhar o bacalhau.

A qualidade do azeite varia em função da qualidade dos frutos, do gosto, da acidez e do modo de extração.

Tradicionalmente existem 3 grandes categorias:

Os azeites virgens que resultam de uma primeira pressão a frio. Nesta categoria distinguem-se três qualidades: extra (de gosto e qualidade perfeitos), fino ou corrente;

Os azeites refinados - que são obtidos pela refinação de azeites virgens que não apresentem as qualidades exigidas.

Os azeites que são obtidos da mistura de azeite virgem e de azeite refinado.

O bacalhau e os vinhos:

Dizem os portugueses que "bacalhau não é peixe nem carne; bacalhau é bacalhau". Por isso, ao escolhermos o vinho para acompanhar os pratos de bacalhau, não podemos aplicar as regras clássicas, devido às suas características exclusivas e porque a escolha depende muito do modo como o bacalhau é preparado.

Transcrevemos a seguir um trecho do livro "Comer e Beber Bem com Eça de Queiroz", da Editora Index:

"Em Portugal é tradicional acompanhar os pratos de bacalhau com vinho tinto. Este "casamento" feliz explica-se pela ação do tipo de sabores frutados presentes nos vinhos tintos que, dando-nos uma sensação gustativa indireta da doçura, amenizam o gosto "oposto" salgado do bacalhau.

Para receitas mais condimentadas de bacalhau, é também vantajosa a existência dos aromas que se formam durante o envelhecimento em garrafa, que se ligam com outros temperos.

Estrutura e com um envelhecimento curto em garrafa apresentam estas características."

Outros pratos mais leves, especialmente os que são compostos por legumes onde o bacalhau é moderadamente salgado, podem ser acompanhados por um vinho branco estruturado, como alguns do Dão envelhecidos e o tradicional Cova da Ursa, elaborado com a uva Chardonnay.

Vinhos verdes, os tintos, e mesmo assim acompanhando os famosos "bolinhos de bacalhau": "Com esta escolha pretendemos que o dominante gosto salgado e os sabores do bacalhau e cebola fritos desta receita sejam, equilibrados pela elevada acidez e os aromas florais do vinho".

Reconhecido como um dos melhores vinhos do mundo, costuma-se dizer que o vinho português tem "corpo e alma".

Existe uma grande variedade de vinhos em Portugal: Vinhos Verdes (brancos e tintos), Vinhos Maduros (brancos e tintos), Vinhos Generosos (Porto e Madeira), Vinhos Licorosos (Carcavelos e Moscatel de Setúbal), Vinhos Espumantes (brancos e tintos) e o Vinho Rosado.

A cultura do vinho em Portugal é muito antiga: os primeiros reis já fomentavam a produção vinícola e os portugueses cultivam o vinho desde o princípio da nacionalidade. Segundo consta, a primeira venda para o exterior data de 1367.

A importância econômica e cultural da vitivinicultura era crescente e em 1756 foi criada, através de um decreto do Marquês de Pombal, a Região Demarcada do Douro - a primeira designação de origem dos vinhos modernos. Essa região é o berço do prestigiado e valioso Vinho do Porto.

Por todo o Portugal proliferam as vinhas, beneficiadas pelos diversos microclimas e solos, ocupando atualmente 25% da população agrícola ativa. A produção média é de 10 milhões de hectolitros de vinho anuais, colocando o país entre os 8 principais produtores do mundo.

FICHAS TÉCNICAS:

CALDO VERDE

(O caldo verde é uma sopa de couve-galega, típica da Região do Norte de Portugal, mas muito divulgada e com impacto em todo o país. É uma sopa medianamente espessa e de cor predominantemente verde, uma vez que a couve é cortada às tiras bastante finas. Foi nomeada uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal.)

Rendimento: 4 porções

Couve-manteiga 200 g (chifonade)

Batata 600 g (descascada)

Cebola 100 g (brunoise)

Fundo de legumes 800 ml

Azeite 90 ml

Paio 2 unidades (em rodelas)

Sal Qb

Pimenta-do-reino Qb (moída na hora)

Modo de preparo:

- Numa panela, frite as rodelas de paio em 30 ml de azeite e reserve.
- Em outra panela, coloque 30 do azeite, refogue as cebolas e as batatas.
- Acrescente a água e deixe cozinhar até que as batatas estejam macias e cozidas.
- Passe tudo no liquidificador se precisar adicione mais água.
- Volte o caldo ao fogo, junte o fundo e tempere com sal e pimenta e deixe ferver por 5 minutos.
- Coloque as rodelas de paio e deixe ferver por mais 5 minutos.
- Prove e acerte os temperos.
- Acrescente a couve, desligue o fogo e tampe a panela.
- Sirva com o restante do azeite.
- Dica: Essa sopa é servida com broa de milho. O paio substitui aqui o chouriço português.

BACALHAU COM NATAS

Rendimento: 4 porções

Bacalhau 500 g (dessalgado em postas)

Louro 2 folhas

Azeite 60 ml

Cebola 200 g (juliene)

Alho 2 unidades (picado)

Molho Béchamel 400 ml

Creme de Leite 200 ml

Sal Qb

Pimenta do reino branco Qb

Noz Moscada Qb

Farinha de rosca Qb (para polvilhar)

Modo de preparo:

- Afervente o bacalhau com água e a folha de louro.
- Deixe nessa água descansando por 30 minutos.
- Retire o bacalhau da água e reserve os separadamente.
- Corte o bacalhau em lascas grandes.
- No molho bechamel. Acrescente o creme de leite, noz-moscada, pimenta do reino e sal.
- Refogue a cebola e o alho no azeite.
- Num refratário, coloque a cebola e o alho refogados, espalhe por cima o bacalhau e cubra com o molho.
- Salpique a farinha de rosca e leve ao forno para aquecer e gratinar.
- Dica: Sirva com brócolis cozido no vapor e batatas ao murro.

BATATAS AO MURRO

Rendimento: 6 porções

Batatas 6 unidades (pequenas)

Azeite 120 ml

Sal Grosso Qb

Modo de preparo:

- Numa panela, coloque as batatas e cubra com água. Leve para ferver por 10 minutos.
- Escorra a água, seque as batatas e reserve.
- Passe o azeite nas batatas, coloque numa forma e salpique o sal grosso sobre elas.
- Leve ao forno quente preaquecido a 200°C por 15 a 20 minutos.
- Retire as batatas do forno e dê um murro em cada uma.
- Salpique mais um pouco de sal e retorne ao forno para acabar de assar.

Obs: salpique ervas

BACALHAU À GOMES DE SÁ

(Alguns pratos tradicionais da culinária recebem o nome de seus criadores: esse é o caso do bacalhau à Gomes de Sá, receita tradicional em Portugal deste peixe, da autoria de José Luís Gomes de Sá Júnior, que nasceu no Porto a 7 de fevereiro de 1851 e que faleceu no ano de 1926. Negociante de bacalhau, sediou o seu negócio num armazém da Rua do Muro dos Bacalhoeiros, na Ribeira do Porto, tendo vendido a receita ao seu colega e amigo João, cozinheiro do Restaurante Lisbonense, localizado na Travessa dos Congregados, na cidade do Porto)

Rendimento: 4 porções

Bacalhau Seco dessalgado 600 g

Leite 500ml

Batatas 500 g

Ovos cozidos 3unidade

Cebolas 2unidade (julienne)

Alho 4 dentes (laminado)

Azeite extra virgem 150ml

Louro 3 Folhas

Azeitonas pretas (portuguesa) 100g

Pimenta do reino Qb

Sal Qb

Modo de preparo:

- Cubra o bacalhau com água fervendo e deixe o tampado por 20 minutos. Escorra o bacalhau. Coloque – o novamente na panela, dessa vez com leite fervendo. Tampe de deixe descansar por 2 horas.
- Corte as batatas m rodela de 1 a 2 cm com casaca e cozinhe ao dente, reserve.
- Em uma frigideira aqueça metade do azeite, salteie a cebola, e adicione o alho, e deixe dar uma leve dourada
- Acrescente o bacalhau e as batatas bem escorridas. Refogue em fogo baixo, por alguns minutos, mexendo com cuidado para não quebrar demais o bacalhau e as batatas. Não deixe ferver.
- Ajuste o sal e pimenta do reino.
- Numa tigela de barro ou assadeira, coloque o refogado de bacalhau com as batatas.
- Regue o restante do azeite, e leve ao forno por 10 a 15 minutos.
- Salpique a salsinha, decore com o ovo cozido e as azeitonas.

PARA DESSALGAR O BACALHAU:

- Ele deve ser mantido na geladeira com água, por pelo menos 12 horas, trocando a água umas 4 ou 5 vezes. Se for pedaços grandes deixe por 24 horas.

BOLINHO DE BACALHAU

(Bolinhos ou pastéis de bacalhau são uma especialidade da gastronomia portuguesa, podendo ser encontrados por toda a região Mediterrânea, sendo também muito populares em Angola e no Brasil onde é um petisco muito apreciado em restaurantes e adegas portuguesas.

No Centro e Sul de Portugal são conhecidos por pastéis de bacalhau e, no Norte, por bolinhos de bacalhau.

O pastel de bacalhau foi um dos candidatos finalistas às 7 Maravilhas da Gastronomia portuguesa.)

Rendimento: 4 porções

Bacalhau cozido e desfiado 500g (compre sempre a mais, depois de cozido ele perde o peso)

Azeite 70ml

Alho 15 g (brunoise)

Pimenta dedo de moça Qb

Cheiro Verde Qb (picado)

Ovo 1 unidade

Purê de Batata 400 g (*batata Asterix “casca roxa”)

Amido de milho

Sal Qb

Pimenta de reino Qb

Óleo para fritura Qb

Modo de Preparo

- Cozinhe o bacalhau por alguns minutos para desfiar, se ainda continuar salgado, troque a água e ferva novamente.
- Sue o alho no azeite, e reserve. (Não deixe ficar muito torrado)
- Em um bow, misture o bacalhau desfiado, o cheiro verde picado, o ovo, o purê de bata, o amido, a pimenta e o alho com azeite.
- Ajuste o sal e a pimenta.
- Modele os bolinhos e frite por imersão.
- Dicas:ASSE as batatas embrulhadas em papel alumínio, para elas não ficarem encharcadas de água e ficar mais fácil de modelar os bolinhos, sem precisar adicionar mais amido ou farinha de trigo.

FEIJOADA TRANSMONTANA

(A feijoada à transmontana é um prato da gastronomia portuguesa que tem origem na região de Candedo)

Rendimento: 6 porções

Feijão branco 500 g (deixar de molho)

Cenoura 200 g (rodela)

Repolho 300 g (chiffonade) *pode substituir por couve

Linguiça paio defumada 400 g (rodela)

Bacon 300 g (cubos médios)

Lombo 400 g (cubos médios)

Peito de frango 400 g (cubos médios)

Azeite 50 ml

Alho 30 g (picado)

Cebola 100 g

Extrato de tomate 100 g

Pimenta dedo-de-moça 2 unidades (picada sem semente)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Louro 2 folhas

Salsa Qb

Cebolinha Qb

Modo de preparo:

- Coloque o feijão numa panela de pressão, junte água, a couro do bacon e as folhas de louro. Cozinhe por 15 a 20 minutos.
- Frite o bacon e reserve.
- Sele as carnes na gordura do bacon. Reserve.
- Nesta gordura refogue o alho e a cebola.
- Faça uma deglaçagem com o extrato de tomate.
- Volte com as carnes e misture bem.
- Acrescente tudo na panela do feijão. Adicione a cenoura deixe ela cozinhar.
- Ajuste os temperos.
- No final do cozimento junte o repolho e as ervas. Misture bem.
- Sirva com arroz branco

ESCABECHE DE SARDINHAS PORTUGUESA

Rendimento: 5 porções

Sardinha 800 g (limpas e inteiras sem a cabeça)

Azeite 180 ml

Cebola 200 g (juliene)

Pimentão verde 100 g (juliene)

Pimentão vermelho 100 g (juliene)

Pimentão amarelo 100 g (juliene)

Tomate 200 g (rodela)

Pimenta dedo de moça 2 unidades (picada)

Vinagre 180 ml (pode ser qualquer vinagre)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Alho 30 g (picado)

Salsa Qb (picada)

Orégano seco Qb

Limão 1 unidade (usar o suco e as zests)

Louro 4 folhas

Água 180ml

Azeitonas portuguesas 50 g (sem caroço e picada)

Modo de preparo:

- Tempere a sardinha com sal e pimenta do reino.
- Fazer camadas de cebola, tomate, pimentões, salsa, orégano, alho, zests do limão, pimenta dedo de moça e sardinha na panela de pressão. (Salpique sal e pimenta nos legumes)
- Adicionar o azeite e o vinagre, o louro e a água.
- Cozinhar por 10 minutos após pegar pressão.
- Abrir quando esfriar. Se possível no dia seguinte.
- Finalizar com as azeitonas picadas
- Servir com pão tipo Italiano.

PASTÉIS DE BELÉM

(Os Pastéis de Belém são assim apelidados por serem especialidade de uma antiga confeitaria existente nesta zona de Lisboa, a Confeitaria de Belém, Lda^a. Esta casa nasceu em 1837, à beira do Convento dos Frades Jerónimos, que, segundo a lenda, já fabricavam os referidos bolos, embora outra versão mais recente da lenda atribua os pastéis às freiras do Convento de Odivelas. No entanto, nada está provado, excepto que todos os pastéis de nata do País aqui vieram buscar a receita. A verdadeira receita dos Pastéis de Belém é, ainda hoje, um segredo bem guardado pelos mestres pasteleiros da firma.)

Rendimento: 20 unidades

Açúcar 180 g

Água 90 g

Farinha de trigo 20 g

Leite 150 ml

Creme de leite 225 ml

Zeste de limão Qb

Canela em pau 1 unida

Gema 180 g

Massa folhada 300 g

Modo de preparo:

- Coloque o açúcar com a água no fogo e deixe-os até fazer ponto de fio.
- Em outro recipiente, bata a farinha com o leite, o creme de leite, as zestes de limão e as gemas.
- Junte a calda fervendo, batendo sempre. Deixe bater até espumar.
- Leve ao fogo para engrossar. Reserve.
- **Montagem:**
- Enrole a massa folhada em forma de rocambole. Corte pedaços de 1,5 centímetro de espessura
- e da mesma largura que a forminha. Abra com o dedo. Cuide para que a massa fique bem fina.
- Coloque o recheio na forminha forrada com a massa e asse a 220 °C, até corar.

TOUCINHO DO CÉU

(Doce conventual que faz parte da doçaria tradicional portuguesa, pois adquiriu carácter nacional a partir do século XIX. Conhecem-se várias receitas de Toucinho-do-Céu que correspondem às várias regiões do País, sendo a do Alentejo característica pela utilização de especiarias, em que a cozinha alentejana é pródiga. O seu nome deve-se, possivelmente, ao seu aspecto, que é semelhante ao de uns doces fabricados com toucinho moído, e que são conhecidos por toucinhos. O Convento de Santa Mónica foi o primeiro da sua ordem em Portugal. Foi extinto em 11 de fevereiro de 1881. Entre 1790/92, o convento sofreu uma convulsão interna descrita sob a forma de uma história monástica. Nessa história aparecem referências a alguns doces do convento, entre os quais o Toucinho-do-Céu)

Rendimento: 1 torta (5 porções)

Açúcar refinado 380 g

Água 150 ml

Manteiga 90 g

Farinha de amêndoas 200 g (*amêndoas trituradas sem pele)

Farinha de trigo 15 g

Gemas 9 Unidades

Ovo 1 Unidade

Para untar:

Manteiga 30 g

Farinha de trigo 60 g

Para polvilhar:

Açúcar impalpável 45 g

Modo de preparo:

- Fazer uma calda com o açúcar e a água em ponto de pérola (110°C).
- Junte a manteiga e deixe esfriar levemente.
- Adicione a farinha de amêndoas, a farinha de trigo, as gemas peneiradas com o ovo, misturar bem. (se preferir bata na batedeira para ficar mais aerado).
- Unte uma forma redonda com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
- Despeje a mistura e assar em forno pré-aquecido a 160°C, até que a superfície esteja dourada. (Uma média de 30 minutos)
- Deixe esfriar, desenforme e polvilhe o açúcar impalpável.