



Contenido de la colección
Conteúdo da coleção

- Presentación de los Gabinetes / Apresentação dos Gabinetes
- Presentación de los coordinadores / Apresentação dos coordenadores
- Introducción a la cocina extremeña y alentejana / Introdução à cozinha estremenha e alentejana
- Recetas / Receitas

Entradas / Entradas

Açorda de Bacalhau	.1
Ensalada de limón	.2
Caldo Verde	.3
Guiso de boda	.4
Sopa de Peixe	.5
Pimientos mesteños	.6
Caspacho con carapaus fritos	.7
Sopa de tomate con higos	.8
Tortilla de espárragos trigueros	.9
Cilarcas com linguça e ovos à moda de Portel	.10

Pescados / Peixes

Bacalhau dourado	.11
Bacalao al modo de Alcántara	.12
Cação de coentrada	.13
Trucha con verduras	.14
Pastéis de bacalhau con arroz de tomate	.15
Escabeche de Cuaresma	.16
Pescada à "Bulhão Pato"	.17
Salmorejo de peces de río	.18
Lagosta à moda de Sines	.19
Tencas rellenas de cangrejos de río	.20

- Denominaciones de origen
- Denominações de origem

Carnes / Carnes

Ensapado de borrego	.21
Carrilleras de ibérico al vino tinto	.22
Cozido de grão	.23
Cochinillo al modo de las fiestas	.24
Pezinhos de porco de coentrada	.25
Cordero con criadillas de tierra	.26
Lombo de porco com amêijoas	.27
Gallina en pepitoria	.28
Cabeças de borrego assadas no forno	.29
Perdiz al modo de Alcántara	.30
Lebre com feijão e nabos	.31
Solomillo de ternera con criadillas de tierra	.32
Perdizes de escabeche	.33
Galinha de cabidela	.34
Migas com carne de porco e espargos	.35

Postres / Doces

Queijadas de Évora	.36
Arroz con leche	.37
Trouxas-de-ovos	.38
Natillas	.39
Pão de rala do Convento de Sta. Clara	.40
Crema tostada nupcial	.41
Repápalos	.42
Sopa de miel	.43
Torrijas	.44

Código de dificultad

Código de dificuldade

Mínima / Mínima



Baja / Baixa



Media / Média



Alta / Alta



Presentación DE LOS GABINETES

Allá por el año 95 los Gabinetes de Iniciativas Transfronterizas de Évora y Mérida editaron su primer libro en común, el *Recetario Comparado de Cocina Popular de Extremadura y Alentejo*, primer paso de una fructífera trayectoria por parte de ambos Gabinetes en el ámbito de la edición de publicaciones. Este primer libro mostraba algunas similitudes de ambas cocinas al estar basadas en productos procedentes de un ecosistema parecido, si bien permitía apreciar también las numerosas influencias propias.

Eran tiempos en los que Extremadura y el Alentejo daban los primeros pasos en el campo de la cooperación tras la creación de los Gabinetes de Iniciativas Transfronterizas en 1993. Los objetivos marcados en aquel momento son hoy una realidad: el interés de ambas regiones por lo que sucede al otro lado ha crecido hasta crear un clima en el que entidades de todo tipo y particulares desarrollan con gran naturalidad numerosos proyectos de cooperación con la región vecina. En la actualidad las colaboraciones institucionales abarcan todo tipo de sectores como la sanidad, cultura, economía, agricultura, juventud, turismo, deporte, infraestructuras, investigación, etc., y seguimos abriendo nuevos campos de actuación. Además, en los últimos años ha adquirido gran importancia la colaboración entre entidades municipales.

En este clima de entendimiento ya plenamente consolidado, y dado que el primer libro que editamos tuvo una excelente acogida y se agotó en pocos meses, hemos creído conveniente publicar un nuevo recetario de cocina tradicional extremeña y alentejana. En esta ocasión, fruto de la nueva etapa que vivimos en la que somos mucho más conscientes de lo que nos une y apreciamos lo que nos diferencia, no nos hemos querido centrar tanto en comparar ambas cocinas como en profundizar en las particularidades de cada una de ellas, dando a conocer nuevas propuestas. Además, con el propósito de que las recetas puedan llegar hasta el último rincón de Extremadura y el Alentejo, las fichas se distribuirán gratuitamente por entregas con el Diario Hoy y el Diário do Sul.

Agradecemos desde aquí a ambos periódicos su participación en este proyecto transfronterizo y a los coordinadores y los patrocinadores su contribución para hacer posible que la cocina que disfrutaban nuestros vecinos, con sus sabores y olores, se introduzca en nuestros hogares, conscientes del papel que ha desempeñado desde la antigüedad el conocimiento de otras gastronomías en el enriquecimiento y el acercamiento de los pueblos.

Gabinete de Iniciativas Transfronterizas de Mérida y Évora

Apresentação DOS GABINETES

Corria o ano de 1995 quando os Gabinetes de Iniciativas Transfronteiriças de Évora e de Mérida editaram o seu primeiro livro em conjunto, o *Recetario Comparado de Cozinha Popular de Extremadura y Alentejo* (*Receituário Comparado de Cozinha Popular da Extremadura e do Alentejo*), primeiro passo de uma frutífera trajetória dos dois Gabinetes na edição conjunta de publicações. Este primeiro livro dava conta de algumas semelhanças entre as cozinhas, ambas assentes em produtos provenientes de um ecossistema parecido, notando-se, contudo, muitas das influências específicas de cada região.

Eram tempos em que a Extremadura e o Alentejo davam os primeiros passos na cooperação transfronteiriça, após a criação dos Gabinetes de Iniciativas Transfronteiriças, em 1993. Os objetivos então traçados são hoje uma realidade: o interesse de ambas as regiões pelo que acontece do outro lado aumentou até criar um clima no qual entidades públicas e privadas desenvolvem com naturalidade numerosos projectos de cooperação com a região vizinha. Actualmente, as colaborações institucionais abarcam todo o tipo de sectores como a saúde, cultura, economia, agricultura, juventude, turismo, desporto, infraestruturas, investigação, etc., e continuam a abrir-se novos campos de acção. Além disso, nos últimos anos tem adquirido grande importância a colaboração entre entidades municipais.

Neste clima de entendimento plenamente consolidado, e atendendo a que o primeiro livro teve um excelente acolhimento, esgotando-se em poucos meses, considerámos conveniente publicar um novo receituário de cozinha tradicional extremeña e alentejana. Nesta oportunidade, fruto da nova etapa que vivemos, estando muito mais conscientes das coisas que nos unem e apreciando tudo quanto nos diferencia, não nos quisemos concentrar tanto na comparação entre ambas as cozinhas, mas sim em mergulhar nas particularidades de cada uma delas, dando a conhecer novas propostas. Para além disso, porque queremos que as receitas cheguem até ao último recanto da Extremadura e do Alentejo, as fichas vão ser distribuídas gratuitamente com os jornais diários Hoy e Diário do Sul.

Agradecemos a ambos os jornais a sua participação neste projecto transfronteiriço, bem como aos coordenadores e patrocinadores a sua contribuição para tornar possível que a cozinha de que disfrutavam os nossos vizinhos se introduza nos nossos lares, com os seus sabores e aromas, conscientes do papel que desempenhou desde a antiguidade o conhecimento de outras gastronomias no enriquecimento e na aproximação dos povos.

Gabinete de Iniciativas Transfronteiriças de Évora e Mérida

Agradecimientos

COORDINADORES:

Manuel Fialho, coordinador de la parte alentejana
Juan Pedro Plaza Carabantes, coordinador de la parte extremeña

FOTÓGRAFA:

Teresa Benítez Martín

AGRADECIMIENTOS:

Profesores y alumnos de Hostelería del Instituto de Enseñanza Secundaria "San Fernando" de Badajoz
Matías Macías Amado, Presidente de la Cofradía Extremeña de Gastronomía

PROYECTO GRÁFICO:

crearte.com

Agradecimentos

COORDENADORES:

Manuel Fialho, coordenador da parte alentejana
Juan Pedro Plaza Carabantes, coordenador da parte extremeña

FOTÓGRAFA:

Teresa Benítez Martín

AGRADECIMENTOS:

Professores e alunos de Hotelaria da Escola Secundária "San Fernando" de Badajoz
Matias Macias Amado, Presidente da Confraria Extremeña de Gastronomia

PROJECTO GRÁFICO:

crearte.com

Patrocinan



JUNTA DE EXTREMADURA

Colaboran



www.visitaletejo.com



Presentación del coordinador extremeño

Presentamos una colección de recetas de cocina extremeña y alentejana, alentejana y extremeña. Esta magnífica idea la puso en marcha meses atrás el Gabinete de Iniciativas Transfronterizas de la Junta de Extremadura, a la que se sumaron gustosamente el Gabinete de Iniciativas Transfronterizas de Évora y los periódicos Hoy y Diário do Sul.

Han sido meses de trabajos de selección, coordinación y elaboración de las recetas que, a partir de hoy, amigo lector, va a tener en sus manos en una cuidada edición y una bella presentación. Todo un agradable menú en papel que dará muchas satisfacciones gustativas cuando se haga realidad.

Son recetas sencillas de elaborar, sin demasiadas complicaciones arquitectónicas, una muestra de la cocina de la memoria que no ha pretendido hacer arqueología culinaria. Recetas que cocinarán para su familia y amigos, que se sorprenderán con los platos elaborados con ingredientes de las exquisitas Denominaciones de Origen extremeñas.

Las elaboraciones aparentemente más simples se convierten en alta cocina cuando, de la asociación de productos de calidad y la imaginación, se desprende ese sabor particular, original y genial que subyace en los platos que presentamos.

La alimentación es inseparable de la imaginación. Y de ésta, de la capacidad de sobrevivir, del espíritu inventivo y del sentido de la realidad, saben muchísimo estos dos pueblos hermanos que elaboran una cocina de la tierra, de temporada, con magníficos productos, en estrecha relación con la naturaleza y apoyados en un buen saber hacer ancestral, al que la ausencia de prisas y el cariño en su elaboración aportan otros dos ingredientes fundamentales en la cocina.

Todo un lujo para el paladar, amigo lector.

Apresentação do coordenador extremenho

Apresentamos-lhe uma coleção de receitas da cozinha extremeña e alentejana, alentejana e extremeña. Esta magnífica ideia foi lançada há alguns meses pelo Gabinete de Iniciativas Transfronteiriças da Junta de Extremadura, à qual se juntaram gostosamente o Gabinete de Iniciativas Transfronteiriças de Évora e os jornais Hoy e Diário do Sul.

Foram meses de trabalho de seleção, coordenação e elaboração dos pratos para que, a partir de hoje, o estimado leitor possa ter nas suas mãos esta bela e cuidada edição. Uma agradável ementa em papel, que lhe dará imensa satisfação gustativa sempre que a tornar realidade.

São receitas de fácil preparação, sem grandes complexidades arquitectónicas, uma verdadeira mostra da cozinha de memória, mas não de arqueologia culinária. São receitas elaboradas com produtos excepcionais, detentores de Denominação de Origem extremeña que surpreenderão a sua família e os seus amigos pela

qualidade dos ingredientes e pelo requinte dos pratos que permitem confeccionar:

As mais simples preparações transformam-se em produções de alta cozinha quando, da combinação de produtos de qualidade com a imaginação se desprende dos pratos que apresentamos esse sabor particular, original e genial.

A alimentação é inseparável da imaginação. E desta, da capacidade de sobreviver, do espírito inventivo e do sentido da realidade sabem muitíssimo estes povos irmãos que elaboram uma cozinha da terra, sazonal, com produtos magníficos, numa relação estreita com a natureza e apoiados num saber fazer ancestral, ao qual a falta de pressa e o carinho na sua elaboração adicionam mais dois ingredientes fundamentais da cozinha.

Um verdadeiro luxo para o paladar, amigo leitor.

Juan Pedro Plaza Carabantes



Apresentação do coordenador alentejano

O projecto para divulgar a gastronomia do Alentejo e da Extremadura espanhola, em conjunto, já vem de longe. Esta cooperação é uma forma das duas regiões estarem próximas e defenderem em comum as suas culturas históricas, muito semelhantes entre si. Só assim poderemos resistir à globalização da nossa alimentação, afastando os lixos alimentares e impor aos nossos hábitos o consumo dos produtos da terra, produzidos nas nossas regiões.

A escolha das receitas do Alentejo teve em conta critérios como a temporalidade e a facilidade de execução, dando pouca importância à arquitectura do empratamento. Recolhemos receitas de todas as regiões alentejanas e executámo-las com os nossos produtos de Denominação de Origem Protegida, promovendo, em suma, uma cozinha de verdade.

Com a edição e distribuição de fichas com receitas de cozinha das duas regiões, pensamos em despertar o interesse da reciprocidade de experiências gastronómicas, entre os alentejanos e extremeños. Plagiando o grande escritor francês Guy de Maupassant, que em determinada

obra referenciou que os amantes do paladar, são como ser artista, como ser instruído, como ser poeta. O paladar é um órgão perfectível como o olho ou a orelha. O não ter paladar é estar privado de uma faculdade deliciosa, a faculdade de discernir a qualidade dos alimentos, assim como estar privado daquela de discernir as qualidades de um livro ou de uma obra de arte; é estar privado de um sentido essencial, de uma parte da superioridade humana.

Esta iniciativa só se tornou possível com o empenhamento de muitas entidades, entre elas, os Gabinetes de Iniciativas Transfronteiriças da Comissão de Coordenação do Desenvolvimento Regional do Alentejo e da Junta de Extremadura, o Jornal Hoy e o jornal Diário do Sul.

Presentación del coordinador alentejano

La idea de elaborar un proyecto para divulgar de manera conjunta la gastronomía del Alentejo y de Extremadura viene de lejos.

Una cooperación de este tipo constituye una forma de aproximar a las dos regiones y defender de manera conjunta unas culturas históricas muy semejantes. Solo así podremos resistirnos a la globalización de nuestra alimentación, alejarnos de la comida basura e imponer nuestros hábitos y el consumo de los productos de la tierra, procedentes de nuestras regiones.

La selección de las recetas del Alentejo obedece a un criterio en el que la temporalidad es un factor importante, además de la facilidad de ejecución y una presentación de los platos sencilla. Recogemos recetas procedentes de todas las zonas de la región de Alentejo, elaboradas con nuestros productos de Denominaciones de Origen Protegidas; en suma, una cocina de verdad.

Con la edición y distribución de estas fichas con recetas de cocina de las dos regiones, esperamos despertar el

interés recíproco por la gastronomía entre extremeños y alentejanos. Plagiando al gran escritor francés Guy de Maupassant que afirmaba en una de sus obras que ser amante de la buena cocina era como ser artista, como ser instruído, como ser poeta. El paladar es un órgano de los sentidos como el ojo o el oído. El carecer de paladar es estar privado de una facultad deliciosa, la facultad de discernir la calidad de los alimentos, como estar privado de la capacidad de discernir la calidad de un libro o de una obra de arte; es estar privado de un sentido esencial, de una parte de la superioridad humana.

Esta iniciativa ha sido posible gracias al esfuerzo de muchas entidades, entre ellas los Gabinetes de Iniciativas Transfronterizas de la Comisión de Coordinación de Desarrollo Regional de Alentejo y de la Junta de Extremadura, y los periódicos HOY y el Diario do Sul.

Manuel Fialho

Cocina EXTREMEÑA

Dado que la cocina no entiende de fronteras geográficas, todas son el producto de diversas influencias e interrelaciones mutuas, incluso entre diferentes culturas sin aparente relación entre sí.

La extremeña, también.

Nuestra cocina es el conjunto de sabores, gustos, aromas, texturas y colores que se producen al elaborar platos de la cocina tradicional y actual -como las recetas que aparecen en la presente colección-, realizadas con productos naturales y de una contrastada y reconocida calidad gastronómica.

Materias primas naturales como la tierra ecológicamente perfecta que las produce; una cocina sencilla en su puesta en escena, plena de imaginación, soluciones y talento.

Es la cocina de la memoria colectiva; porque comemos -mucho más de lo que parece- con la memoria de un pueblo que cree en sí mismo; un pueblo en la frontera

de dos mundos: el de la naturaleza y el de la cultura.

Es la cocina hecha en las casas familiares, a pesar de las prisas de la sociedad en que nos ha tocado vivir. Pero, también, es la cocina, más o menos actualizada, que muchos prestigiosos cocineros extremeños elaboran en sus restaurantes, y en la que se inspiran para dar cumplimiento al aforismo que avisa de que pobre será un cocinero que olvide sus raíces, sus orígenes.

Esta colección de recetas de cocina del Alentejo y de Extremadura muestra dos espacios pertenecientes a la "casa común mediterránea".

Queda, amigas y amigos, que las pongamos en práctica. Queda cocinarlas, -con mimo y paciencia, ingredientes fundamentales-, y degustarlas sin prisas, conscientes del cúmulo de trabajos que se necesitan hasta que la comida está en el plato.

Queda saborearlas, porque entre los vahos de la cocción de cada una, va el alma y la cultura de dos pueblos hermanos. Va la vida vivida.

¡¡Que aproveche!!

Cozinha EXTREMENHA

Visto que a cozinha não percebe nada de fronteiras geográficas, ela torna-se o produto de influências diferentes e mútuas inter-relações, mesmo entre culturas diversas e sem uma aparente relação entre si.

A extremeña, também.

A nossa cozinha é o conjunto de sabores, gostos, aromas, texturas e cores que se produzem ao elaborar pratos da cozinha tradicional e moderna -como as receitas que se apresentam nesta coleção- , confeccionadas com produtos naturais de reconhecida e certificada qualidade gastronómica.

Matérias-primas naturais como a terra ecológicamente perfeita que as produz; uma cozinha simples na sua concretização, cheia de imaginação, soluções e talento.

É uma cozinha de memória colectiva, porque comemos -muito mais do que possa parecer- com a memória de um povo que acredita em si, um povo na

fronteira entre dois mundos: o da natureza e o da cultura.

É uma cozinha que se confecciona em casa, não obstante a pressa com que nos obrigam a viver. Mas, também, é uma cozinha actualizada, que muitos prestigiados cozinheiros extremeños confeccionam nos seus restaurantes, e na qual se inspiram para dar razão ao aforismo que diz que pobre será o cozinheiro que se esquece das suas raízes, das suas origens.

Esta coleção de receitas de cozinha do Alentejo e da Extremadura mostra dois espaços que pertencem à "casa comum mediterrânea".

Resta apenas, amigas e amigos, que as ponhamos em prática. Resta cozinhá-las - com carinho e paciência, que são os ingredientes fundamentais -, e degustá-las sem pressas, conscientes do muito trabalho que dão até que se apresentem no prato.

Resta saboreá-las, porque entre os vapores que emanam da confecção de cada uma, vai a alma e a cultura de dois povos irmãos. Vai a vida vivida.

Bom proveito!!



Cozinha

ALENTEJANA

uma cozinha de cheiros

A alimentação é uma condição fundamental da existência humana. Na pré-história os homens alimentavam-se de ervas, frutos, sementes e com o que obtinham da caça e da pesca. A descoberta do fogo foi o motor da grande transformação dos hábitos alimentares. Aqui começa, de certa forma, a humanização dos comportamentos alimentares.

Esta cronologia é abordada pelos historiadores e, para se conhecerem estas teorias, é necessário navegar sobre a História da Alimentação.

A ocupação do nosso território transtagnou pelos povos Fenícios, Gregos, Romanos e Árabes deixou marcas civilizacionais que ainda hoje perduram.

O Alentejo é credor cultural de uma alimentação muçulmana. Foram os Árabes, que mais nos marcaram com as suas raízes, ainda hoje bem evidenciadas na maioria dos nossos hábitos alimentares.

Com o decorrer da nossa história, sobretudo após a época da Expansão, a inserção de outros produtos, trazidos pelos nossos exploradores, alterou as nossas receitas tradicionais, embora nunca alterando a sua matriz Árabe. É notável

como o povo alentejano persiste na defesa da qualidade da sua alimentação – chamada também “dieta mediterrânica”, composta por pão, azeite e vinho – e considerada das cozinhas mais saudáveis do nosso planeta.

Foi com este conceito que a cozinha alentejana se tornou das mais reputadas do país e será assim que se pretende que perdure.

No último quartel do séc. XX, a gastronomia portuguesa e os seus produtos tornaram-se num alicerce fundamental para o desenvolvimento da nossa economia, não só como parte integrante da nossa oferta turística, mas também como factor importante para a nossa agricultura.

A Comissão Europeia criou um mapa de cerca de três mil produtos de todos os países da Comunidade, para serem protegidos e certificados. A quota atribuída a Portugal foi de 300 produtos, sendo que até ao presente já passaram por esse processo cerca de 120. A região do Alentejo é aquela que mais produtos submeteu a este estatuto, estando protegidos e certificados, entre outros, queijos, mel, azeites, frutos, enchidos, carnes de bovino, ovino e suíno.

A gastronomia alentejana está ligada a todos os sentidos: vista, olfacto e gosto. A simplicidade e a arte de juntar as ervas aromáticas na confecção dos pratos proporcionam aromas inesquecíveis, tornando-se numa autêntica “Arte dos Paladares”.

Cocina

ALENTEJANA

una cocina de olores

La alimentación es una condición fundamental de la existencia humana. En la prehistoria los hombres se alimentaban de hierbas, frutos, semillas y con lo que obtenían de caza y la pesca. El descubrimiento del fuego fue el motor de la gran transformación de hábitos alimentarios de las personas. Aquí comienza, en cierto modo, la humanización de los comportamientos alimenticios.

Esta cronología es abordada por los historiadores y, para conocer estas teorías, es necesario navegar por la Historia de la Alimentación.

La ocupación de nuestro territorio alentejano por los pueblos fenicios, griegos, romanos y árabes dejó marcas de civilización que hoy todavía perduran. El Alentejo es acreedor cultural de una alimentación musulmana. Fueron los árabes los que más nos dejaron unas raíces que incluso hoy son bien evidentes en la mayoría de nuestros hábitos alimentarios.

Con el devenir de nuestra historia, sobretudo tras la época de expansión, la introducción de otros productos traídos por nuestros exploradores alteró nuestras recetas tradicionales, pero nunca alterando su matriz árabe. Es notable cómo el

pueblo alentejano persiste en la defensa de la calidad de su alimentación, llamada también dieta mediterránea y compuesta por pan, aceite y vino, considerada una de las cocinas más saludables de nuestro planeta.

Fue con este concepto con el que la cocina alentejana pasó a ser de las más reconocidas del país y así se intentará que perdure.

En el último cuarto del siglo XX la gastronomía portuguesa y sus productos se consolidaron como un pilar fundamental para el desarrollo de nuestra economía, no sólo como parte integrante de nuestra oferta turística, sino también como factor importante para nuestra agricultura.

La Comisión Europea creó un mapa con cerca de tres mil productos de todos los países de la Unión para ser protegidos y certificados. La cuota atribuída a Portugal fue de 300 productos y hasta el momento han pasado por el proceso cerca de 120, siendo de la región del Alentejo de la que más productos se incluyeron en este Estatuto, estando protegidos y certificados quesos, miel, aceites, frutas, embutidos, carnes de bovino, ovino y porcino, etc.

La gastronomía alentejana está ligada a todos los sentidos: La vista, el olfato y el gusto. La simplicidad y el arte de combinar las hierbas aromáticas en la confección de los platos proporcionan aromas inolvidables, convirtiéndose en un auténtico “Arte del Paladar”.

Denominaciones de Origen EXTREMENAS

D.O.P. ACEITE GATA-HURDES

Se elabora exclusivamente a partir de aceitunas de la variedad Manzanilla Cacereña, que es una variedad autóctona del norte de Cáceres. Este aceite llama la atención por su alto contenido en componentes saludables, destacando su perfil de ácidos grasos; por su alta cantidad de insaturados y también por su elevado contenido en ácido oleico, en cantidades que alcanzan muy pocos aceites.

D.O.P. ACEITE MONTE RRUBIO

El Aceite de Monterrubio es un aceite procedente principalmente de las variedades Comezuelo y Picual. Estas dos variedades confieren características organolépticas inigualables. Es un aceite de color amarillo verdoso, de gran estabilidad, sabor afrutado, aromático, almendrado y ligeramente picante.

I.G.P. CORDERO DE EXTREMADURA, CORDEREX

Los corderos Corderex son controlados rigurosamente en todas sus fases, asegurando al consumidor la máxima garantía y calidad del producto. Es carne de exquisito sabor y aroma, jugosa, fina, tierna y saludable, con el justo nivel de grasa. Los canales de Corderex además se distinguen por su elevado rendimiento cárnico, permitiendo el llamado corte carnicero.

JAMÓN D.O.P. DEHESA DE EXTREMADURA

Los mejores cerdos ibéricos, junto con la sabiduría y el tiempo, son el secreto de estos jamones y paletas. Degustar cada uno de estos jamones y paletas es la culminación de un largo proceso de elaboración, que aúna el carácter artesanal, heredado de una tradición de siglos, con los controles de calidad más exigentes.

D.O. MIEL VILLUERCAS-IBORES

La zona de producción de estas mieles está localizada en el sureste de la provincia de Cáceres, ocupando las comarcas de las Villuercas y los Ibores. Son tierras con gran cantidad de vegetación, desde frondosos bosques de castaños, robles, encinas, alcornoques, hasta matorral en las zonas de suelo pobre y pizarroso, con abundantes corrientes de agua. En estos parajes las abejas liban el néctar de las flores y lo transforman y combinan con sustancias propias para almacenarlas y dejarlas madurar. Estas mieles puras pueden llegar a cristalizar; signo inequívoco de un manejo natural e indudable garantía para el consumidor.

D.O.P. PIMENTÓN DE LA VERA

El Pimentón de la Vera es el resultado de la molienda de los frutos secos de los pimientos cultivados, seleccionados y sometidos a un proceso de secado lento y tradicional en el que intervienen manos expertas que, con sabiduría, voltean los pimientos hasta conseguir el grado idóneo de secado. Este exclusivo proceso de secado confiere al pimentón sus tres características fundamentales: aroma ahumado, intenso sabor y gran estabilidad de color.

VINO D.O. RIBERA DEL GUADIANA

Las cerca de 2.500 hectáreas de viñedos que componen la D.O. se dividen en seis excepcionales zonas de producción: Cañamero, Montánchez, Ribera Alta, Ribera Baja, Matanegra y Tierra de Barros, que disfrutan de un clima homogéneo. Aún cuando los calurosos y largos veranos conllevan una maduración rápida de la uva, se consiguen vinos jóvenes, jugosos y deliciosos, gracias a las modernas técnicas aplicadas. Estos vinos maduros y limpios sorprenden en gran medida por su carácter típico español y su excelente relación calidad-precio.

Denominações de Origem

EXTREMENHAS

D.O.P. AZEITE GATA-HURDES

Este azeite é elaborado exclusivamente com azeitona da variedade Manzanilla Cacerña, espécie autóctone do norte de Cáceres. Este azeite chama a atenção pelo seu alto conteúdo em componentes saudáveis, destacando-se o seu perfil de ácidos gordos pelo elevado teor em insaturados e em ácido oleico, atingindo por muito poucos azeites.

D.O.P. AZEITE MONTE RRUBIO

O azeite de Monterrubio é elaborado principalmente a partir das variedades Cornezuelo e Picual. Estas duas variedades conferem-lhe propriedades organolépticas inigualáveis. É um azeite de cor amarela verdosa, com grande estabilidade, sabor frutado, aromático, amendoado e ligeiramente picante.

I.G.P. BORREGO DA EXTREMADURA, CORDEREX

O borrego Corderex é rigorosamente controlado em todas as fases da sua criação, o que assegura ao consumidor a máxima garantia de qualidade do produto. Trata-se de uma carne com um sabor e aroma requintados, suculenta, fina, tenra e saudável, com um conteúdo equilibrado de gordura. As carcaças de Corderex distinguem-se pelo seu elevado rendimento em carne, permitindo o chamado corte de talhante.

PRESUNTO D.O.P. DEHESA DE EXTREMADURA

Os melhores porcos de raça ibérica, aliados ao saber e ao tempo, são o segredo deste presunto. Saborear este presunto é o culminar de um longo processo de elaboração, no qual se conjugam o carácter artesanal, herdado de uma tradição de séculos, e os mais exigentes controlos de qualidade.

D.O. MEL VILLUERCAS-IBORES

A zona de produção deste mel encontra-se localizada no sudoeste da província de Cáceres, abrangendo as comarcas de Villuercas e Ibores. São terras com uma grande quantidade de vegetação, composta por frondosos bosques de castanho, carvalho, sobro e azinho, e matagais espessos nas zonas de solo mais pobre e abundantes correntes de água. Nestes locais, as abelhas recolhem o néctar das flores, transformam-no e combinam-no com substâncias próprias que armazenam e deixam amadurecer. Este mel puro pode cristalizar; o que constitui o sinal da sua pureza natural e uma garantia inequívoca para o consumidor.

D.O.P. PIMENTÃO DE LA VERA

O pimentão de la Vera é resultante da trituração de pimentos cultivados, secos, seleccionados e submetidos a um lento e tradicional processo de secagem, no qual intervêm mãos habilidosas que, com sabedoria, vão virando os pimentos até atingirem o grau de secura ideal. Este processo exclusivo de secagem confere ao pimentão as suas três características fundamentais: aroma fumado, sabor intenso e grande estabilidade de cor.

VINHO D.O. RIBERA DEL GUADIANA

Os cerca de 2500 hectares de vinha que determinam a denominação de origem dividem-se em seis excepcionais zonas de produção, Cañamero, Montánchez, Ribera Alta, Ribera Baja, Matanegra e Tierra de Barros, que desfrutam de um clima homogéneo. Mesmo quando os quentes e longos verões levam a um rápido amadurecimento das uvas, consegue-se obter um vinho jovem, frutado e delicioso, graças às suas modernas técnicas de produção. Estes vinhos maduros e límpidos surpreendem em grande medida pelo seu típico carácter espanhol e pela sua excelente relação qualidade-preço.

Denominações de Origem

ALENTEJANAS

AZEITE DO NORTE ALENTEJANO

Azeite produzido pelas variedades Galega vulgar; Blanqueta e Cobrançosa, com baixa acidez, ligeiramente espessos, de cor esverdeada com perfume suave e agradável.

APAFNA- Agrupamento de Produtores Agrícolas e Florestais do Norte Alentejano.

CARNE DE BOVINO DE RAÇA ALENTEJANA

Bovinos criados em sistema extensivo com cerca de 1.4 hectares por cabeça, dando origem uma carne de grão fino, suculenta e saborosa.

CARNEALENTEJANA-Agrupamento-de Produtores de Bovinos de Raça. Alentejana.

CARNE DE PORCO DE RAÇA ALENTEJANA

Suínos cuja carne varia entre o rosa-pálido e rosa escuro, muito saborosa e suculenta, devido à sua alimentação proveniente dos montados de sobre e azinho.

O melhor presunto e enchidos são feitos com esta carne.

ACPA- Associação de Criadores do Porco Alentejano.

BORREGO DO BAIXO ALENTEJO

Animais obtidos por cruzamento das raças Campaniça e Merino Branco, dando

origem a uma carne muito tenra e com grande suculência, decorrente da infiltração de gordura.

CARNEBOVINA- Agrupamento de Produtores Pecuários; S.A.

QUEIJO DE ÉVORA

Queijo feito a partir de leite de ovelha, cuja coagulação é feita com cardo, apresentando-se em forma de curado, de pasta dura ou semi-dura, ligeiramente amarelado e com poucos olhos.

COOPERATIVA Ovina de Évora.

MEL DO ALENTEJO

Produzido pela abelha Apis mellifera (sp. Ibérica) com as variantes de Rosmaninho, Soagem, Eucaliptos, Laranjeira e Multiflorais.Mel de cor clara ou amarelo transparente de cristalização fina e compacta.

EVORAMEL, CRL.

CEREJA DE S. JULIÃO DE PORTALEGRE

Resultante do cruzamento de cerejeira brava e variedades autóctones da zona de Portalegre. É muito resistente e saborosa.

APAFNA – Portalegre.

Denominaciones de Origen

ALENTEJANAS

ACEITE DEL NORTE ALENTEJANO

Aceite producido por las variedades Gallega vulgar, Blanqueta y Cobrançosa, con baja acidez, ligeramente espeso y de color amarillo oro con tonalidades verdosas. Con perfume suave y agradable.

APFNA- Agrupación de Productores Agrícolas y Forestales del Norte Alentejano.

CARNE DE BOBINO DE RAZA ALENTEJANA

Bovinos criados en sistema extensivo con cerca de 1,4 hectárea por cabeza, dando origen a una carne fina, succulenta y sabrosa.

CARNEALENTEJANA-Agrupación de Productores de Bovinos de R. Alentejana.

CARNE DE CERDO DE RAZA ALENTEJANA

Cerdos cuya carne varía entre el rosa pálido y rosa oscuro, muy sabrosa y succulenta, debido a su alimentación procedente de las dehesas de alcornocques y encinas. Con esta carne elaboran jamón y embutidos de excelente calidad.

ACPA- Asociación de Criadores de Cerdo Alentejano.

CORDERO DEL BAJO ALENTEJO

Animales obtenidos por cruce de las razas Campaniças y Merino Blanco, dando

origen a una carne muy tierna y succulenta debido a la infiltración de la grasa.

CARNEBOVINA- Agrupación de Productores Pecuários, S.A.

QUESO DE ÉVORA

Queso hecho a partir de leche de oveja, cuya coagulación se realiza con cardo y se presenta curado, con corteza dura o semidura, ligeramente amarillento y con pocos agujeros.

COOPERATIVA Ovina de Évora.

MIEL DE ALENTEJO

Producida por la abeja Apis mellifera (sp. Ibérica) con las variantes de Rosmarino, Soagem, Eucalipto, Naranjas y Milflores. Miel de color clara y ámbar de cristalización fina y compacta.

EVORAMEL, CRL.

CEREZA DE S. JULIÃO DE PORTALEGRE

Resultante del cruce de cereza silvestre y de las variedades autóctonas de la zona de Portalegre. Es muy resistente y sabrosa.

APAFNA – Portalegre.

Açorda de
BACALHAU

Açorda de
BACALAO

Recetas alentejanas / Recetas alentejanas 1



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:30:00

Açorda de BACALHAU

Açorda de BACALAO



INGREDIENTES

1 posta de bacalhau por pessoa • pimento verde • pão duro • coentros ou poejos • alho • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Faça um piso com coentros ou poejos (ou com ambos), 6 dentes de alho e uma colher pequena de sal grosso.
- 02 Bata muito bem e junte duas colheres de sopa de azeite por pessoa.
- 03 Ferva litro e meio de água e deite o bacalhau para cozer.
- 04 Numa terrina, deite a massa do piso e junte bocadinhos de pimento verde.
- 05 Deite a água para escaldar o piso e mexa com uma colher para saber se deve rectificar o sal.
- 06 Deite as sopas de pão, partidas à mão, e feitas de um pão com três ou quatro dias.
- 07 Pode comer o bacalhau à parte ou juntá-lo ao caldo da açorda.

INGREDIENTES

1 filete de bacalao por persona • pimiento verde • pan duro • cilantro o poleo • ajo • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Hacer una base con cilantro o poleo (o ambos), 6 dientes de ajo y una cucharadita de sal gorda.
- 02 Machar muy bien y añadir dos cucharas soperas de aceite por persona.
- 03 Hervir un litro y medio de agua y cocer el bacalao.
- 04 En una sopera, poner la masa de la base y añadir unos trocitos de pimiento verde.
- 05 Verter el agua para escaldar la base y remover con una cuchara para saber si debe añadir más sal.
- 06 Añadir a las sopas el pan, partido con la mano; a poder ser pan de tres o cuatro días.
- 07 Se puede comer el bacalao separado o añadirlo al caldo de la açorda.



Caldo
VERDE

Caldo
VERDE

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 3



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:30min

Caldo
VERDE

Caldo
VERDE



INGREDIENTES

500 g de batatas • couve portuguesa • chouriço • alhos • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Coza as batatas sem pele em 2 litros de água, juntamente com um pequeno chouriço e 3 dentes de alho.
- 02 Corta-se a couve em juliana muito fininha e passa-se por algumas águas para tirar o verde da couve.
- 03 Depois das batatas estarem cozidas, retire-as e faça um puré, que se junta de novo à água de as cozer.
- 04 Deita-se um decilitro de azeite juntamente com as couves e tempera-se de sal, deixando cozer.
- 05 Sirva em tigela de barro, com uma rodela de chouriço no fundo e uma colher de azeite por cima.
- 06 No norte acompanha-se com um pão chamado broa.

INGREDIENTES

500 g de patatas • col portuguesa • chorizo • ajo • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Cocer las patatas sin piel en 2 litros de agua, junto con un chorizo pequeño y 3 dientes de ajo.
- 02 Cortar la col portuguesa muy fina y pasarla por agua para quitarle un poco el verdor de la col.
- 03 Cuando las patatas estén cocidas, se retiran del fuego y se hace un puré, al que se le añade el agua que se utilizó para cocer las patatas.
- 04 Poner de nuevo en el fuego y añadir un decilitro de aceite, la col, la sal y dejar cocer.
- 05 Servir en una cazuela de barro con una rodaja de chorizo en el fondo y una cucharada de aceite por encima.
- 06 En el norte se acompaña de pan de maíz.



Sopa

DE PEIXE

Sopa

DE PESCADO

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 5

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:40:00



Sopa DE PEIXE

Sopa DE PESCADO



INGREDIENTES

1 kg de batatas • pão duro • 1 cabeça de corvina • 4 postas de corvina • 1,5 kg de tomate • 100 g de toucinho • 2 pimentos verdes • hortelã da ribeira • poejos • cebolas • alhos • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Corte o toucinho às tiras e frite-o em 1,5 decilitros de azeite.
- 02 No pingo que fica, refogue 3 cebolas cortadas às rodelas, os 4 dentes de alho cortados em lamelas, os pimentos verdes cortados às tiras, meio ramo de hortelã da ribeira e meio ramo de poejos.
- 03 Tempere com sal.
- 04 Deixe alourar e junte depois os tomates cortados aos bocados e limpos de pele e de pevides.
- 05 Adicione litro e meio de água e junte as batatas cortadas às rodelas e a cabeça de uma corvina.
- 06 Quando as batatas estiverem perto do fim da cozedura, deite as postas de corvina e depois deixe cozer e apurar um pouco.
- 07 Sirva em terrina, com fatias de pão no fundo e com as batatas e as postas de peixe por cima ou separadamente numa travessa de ir à mesa.

INGREDIENTES

1 kg de patatas • pan duro • 1 cabeça de corvina • 4 filetes de corvina • 1,5 kg de tomates • 100 g de tocino • 2 pimientos verdes • hierbabuena • poleo • cebollas • ajos • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Cortar el tocino en tiras y freírlo en un decilitro y medio de aceite.
- 02 En el aceite de freír el tocino rehogar 3 cebollas cortadas en rodajas, 4 dientes de ajo cortados en lascas, los pimientos verdes cortados en tiras, media rama de hierbabuena y media rama de poleo.
- 03 Aliñar con sal.
- 04 Dejar que se dore y añadir los tomates pelados, sin pepitas y cortados en trozos.
- 05 Añadir un litro y medio de agua, un kilo de patatas cortadas en rodajas y la cabeza de una corvina.
- 06 Cuando las patatas estén casi cocidas, introducir los filetes de corvina, dejar cocer y reducir un poco.
- 07 Servir en la sopera, con rebanadas de pan en el fondo y con las patatas y el pescado encima o por separado en una fuente.



Caspacho com

CARAPAUS FRITOS

Gaspacho con

JURELES FRITOS

Recetas alentejanas / Recetas alentejanas 7



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:35min

Caspacho com CARAPPAUS FRITOS

Gazpacho con JURELES FRITOS



INGREDIENTES

tomates • pimentos • pepino • pão duro cortado aos cubos pequenos • carapaus fritos • alhos • orégãos • sal • vinagre • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Pise 6 dentes de alho com sal.
- 02 Acrescente um tomate e pise-o juntamente com os alhos já passados.
- 03 Corte em cubos a quantidade que quiser de tomates, pimentos encarnados ou verdes e pepinos.
- 04 Ponha o piso de alho, os tomates e os pimentos no fundo de uma tigela e deite água bastante fria, salpicada com um pouco de orégãos.
- 05 Tempere com azeite, vinagre e sal, mas tenha atenção ao sal que deitou no piso dos alhos.
- 06 Acrescente cubos de pão.
- 07 Também pode juntar pedaços de presunto ou de chouriço.
- 08 Acompanha com carapaus fritos.

INGREDIENTES

tomates • pimientos • pepino • pan duro cortado en dados pequeños • jureles fritos • ajos • orégano • sal • vinagre • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Machar seis dentes de ajo com sal.
- 02 Añadir un tomate y macharlo junto con los ajos ya machados.
- 03 Cortar en forma de dados tantos tomates, pimientos rojos o verdes y pepinos como se quiera.
- 04 Poner los ajos, los tomates y los pimientos en el fondo de una cazuela y añadir agua bastante fría, espolvoreada con un poco de orégano.
- 05 Aliñar con aceite, vinagre y sal pero sin olvidar la sal que previamente añadió a los ajos.
- 06 Añadir los dados de pan.
- 07 También se pueden añadir unos trozos de jamón o chorizo.
- 08 Acompañar con los jureles fritos.



Cilarcas

COM LINGUIÇA E OVOS
À MODA DE PORTEL

Gurumelos

CON LINGUIÇA Y
HUEVOS A LA MANERA
DE PORTEL

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:30min



Cilarcas COM LINGUIÇA E OVOS À MODA DE PORTEL

Gurumelos CON LINGUIÇA Y HUEVOS A LA MANERA DEL PORTEL



INGREDIENTES

1 kg de cilarcas • 8 ovos • linguiça • vinho branco • 150 g de banha

PREPARAÇÃO

- 01 Arranje e lave muito bem as cilarcas e corte-as aos bocadinhos.
- 02 Numa frigideira, deite a banha e frite meia linguiça média, partida às rodelas.
- 03 Quando estiver frita, deite as cilarcas e deixe cozinhar, tapando a frigideira para ir estufando.
- 04 Um pouco antes de estar pronto, deite um pouco de vinho branco.
- 05 De seguida bata os ovos e acrescente ao cozinhado.
- 06 Não deixe fritar muito os ovos.

INGREDIENTES

1 kg de gurumelos • 8 huevos • *linguiça** • vino blanco • 150 g de manteca

PREPARACIÓN

- 01 Lavar un kilo de gurumelos cortándolos en trocitos pequeños.
- 02 Freír en una sartén media *linguiça** cortada en rodajas en la manteca de cerdo.
- 03 Cuando esté frita, echar los gurumelos y dejar cocinar, tapando la sartén para que se vaya haciendo.
- 04 Un poco antes de estar listo, añadir un poco de vino blanco.
- 05 A continuación, batir los huevos y agregarlos a la sartén.
- 06 Freír poco los huevos.

* Salchicha de cerdo portuguesa similar a la chistorra

Bacalhau

DOURADO

Bacalao

A LA DORADA

Recetas alentejanas / Recetas alentejanas 11

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:25min





INGREDIENTES

2 postas de bacalhau • 1 kg de batatas • 8 ovos • alhos • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Pegue nas postas bacalhau já demolido e desfie.
- 02 Frite as batatas cortadas em palha.
- 03 Numa frigideira ou num tacho frite num decilitro e meio de azeite os alhos, que deverão ser previamente esmagados.
- 04 Retire-os e de seguida deite o bacalhau e deixe fritar.
- 05 Quando estiver frito, acrescente as batatas fritas, um pouco de sal e misture. De seguida bata os ovos e volte a envolver.
- 06 Não deixe fritar muito os ovos, para que fiquem fofos.
- 07 Retire e sirva numa travessa.

INGREDIENTES

2 filetes de bacalao • 1 kg de patatas en tiras finas • 8 huevos • ajos • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Deshacer dos filetes de bacalao desalado.
- 02 Freír un kilo de patatas en tiras finas.
- 03 Verter en una sartén o una cazuela un decilitro y medio de aceite y freír los ajos que, previamente, habrá machado.
- 04 Retirar el sofrito y freír el bacalao en el mismo aceite.
- 05 Cuando esté listo, añadir las tiras de patata frita, un poco de sal y mezclar todo.
- 06 Después, batir los huevos y volver a mezclar todo sin dejar que los huevos se frían mucho para que quede jugoso.
- 07 Retirar y servir en una fuente ovalada.



Cação

DE COENTRADA

Cazón

AL CILANTRO

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:35min



Cação
DE COENTRADA

Cazón
AL CILANTRO



INGREDIENTES

cação • 1 molho de coentros • pão frito • colorau • louro • farinha de trigo • vinagre • alho • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Faça um piso com as folhas dos coentros, uma colher de chá de sal grosso e 6 dentes de alho.
- 02 Num tacho, coloque o azeite e deite o piso, uma folha de louro e uma colher pequena de colorau, deixando ferver um pouco.
- 03 Entretanto, numa tigela, misture bem 2 ou 3 colheres de sopa de farinha de trigo com o vinagre.
- 04 Deite este preparado no tacho, passando por um passador, e deixe cozer a farinha.
- 05 Deite as postas de cação e deixe cozer.
- 06 Frite umas fatias de pão.
- 07 Sirva as postas do cação numa travessa, polvilhe com o resto do molho de coentros picados e acompanhe com o pão frito.

INGREDIENTES

cazón • cilantro • pan frito • pimentón • laurel • harina de trigo • vinagre • ajo • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Hacer una base con hojas de cilantro, una cucharadita de sal gruesa y 6 dientes de ajo.
- 02 En una cazuela verter 2 decilitros de aceite, colocar la base, con una hoja de laurel y una cucharadita de pimentón dejando que hierva un poco.
- 03 Mientras, en un cuenco, mezclar muy bien 2 ó 3 cucharadas soperas de harina con el vinagre.
- 04 Verter todo en la cazuela pasándolo por un colador y dejar cocer la harina.
- 05 A continuación añadir los filetes de cazón y dejar cocer.
- 06 Freír unas rebanadas de pan.
- 07 Servir el cazón en una fuente con la salsa de cilantro y acompañar con el pan frito.



Pastéis de

**BACALHAU COM ARROZ
DE TOMATE**

Buñuelos de

**BACALAO CON ARROZ
DE TOMATE**



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:40 min

Pastéis de Bacalhau COM ARROZ DE TOMATE

Buñuelos de bacalao CON ARROZ DE TOMATE



INGREDIENTES

1 posta de bacalhau • 300 g de batatas • 2 cebolas pequenas • 2 ovos • salsa picada • pimenta • alho • 500 g de tomate • 1 chávena de arroz carolino • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Deite uma posta de bacalhau demolido num tacho com água a ferver.
- 02 Espere um minuto e apague o lume.
- 03 Passados 15 minutos, retire a posta e tire a pele e as espinhas.
- 04 Numa toalha de pano deita-se o bacalhau de modo que fique em fios.
- 05 Coza cerca de 300 gramas de batata com pele e descaque-as.
- 06 Numa tigela, misture as batatas feitas em puré, com o bacalhau, uma pequena cebola picada, a pimenta, o sal, salsa picada e dois pequenos ovos inteiros.
- 07 Envolve todos os ingredientes de forma a ficar uma massa com consistência.
- 08 Molde os pastéis em forma de bolinhos e frite em óleo até ficarem douradinhos.
- 09 Arroz de tomate: Num tacho coloque 1 decilitro de azeite e refogue uma pequena cebola picada e 2 dentes de alho bem picados. Arranje meio quilo de tomate, sem peles nem pevides e deite no refogado com um pouco de sal.
- 10 Deixe refogar um pouco e acrescente 3 chávenas de água. Deixe apurar e de seguida deite uma chávena de arroz carolino e coza cerca de 15 a 20 minutos.
- 11 Deixe secar um pouco e sirva de imediato com os pastéis.

INGREDIENTES

1 trozo de bacalao • 300 g de patatas • 2 cebollas pequeñas • 2 huevos • perejil picado • pimienta • ajo • 500 g de tomates • 1 taza de arroz carolino • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Cocer un trozo de bacalao desalado en una olla con agua hirviendo.
- 02 Espere un minuto y apague el fuego.
- 03 Transcurridos 15 minutos, retirar el pescado y quitar la piel y las espinas.
- 04 Desmenuzar el bacalao en un paño de cocina.
- 05 Cocer 300 g de patatas con piel y pelarlas.
- 06 Mezclar en una cacerola las patatas hechas puré con el bacalao, una cebolla pequeña picada, pimienta, sal, perejil picado y 2 huevos pequeños enteros.
- 07 Remover todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente.
- 08 Moldear los buñuelos y freír en aceite hasta que queden dorados.
- 09 Arroz de tomate: poner en una cazuela 1 decilitro de aceite y rehogar una cebolla pequeña picada y 2 dientes de ajo bien picados. Añadir medio kg. de tomates, sin piel ni pepitas, y agregar al sofrito con un poco de sal.
- 10 Dejar rehogar un poco y añadir 3 tazas de agua. Poner a hervir, añadir una taza de arroz *carolino* y cocer entre 15 y 20 minutos.
- 11 Dejar que se rinda un poco y servir con los buñuelos.



Pescada

À “BULHÃO PATO”

Merluza

“BULHÃO PATO”

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 17

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:30min



Pescada
À “BULHÃO PATO”

Merluza
“BULHÃO PATO”



INGREDIENTES

6 tranchas de pescada • amêijoas • vinho branco • 1 molho de coentros • alho • sal • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Coza em vapor as tranchas de pescada, limpas de pele e espinhas.
- 02 Numa frigideira deite um decilitro de azeite e refogue ligeiramente os coentros picados com um dente de alho também picado e um pouco de sal.
- 03 Deite as tranchas da pescada
- 04 Envolve e de seguida junte as amêijoas e meio copo de vinho branco.
- 05 Tape a frigideira com uma tampa e quando as amêijoas estiverem abertas, está pronta a servir.



INGREDIENTES

6 filetes de merluza • almejas • vino blanco • cilantro • ajo • sal • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Cocer al vapor seis filetes de merluza limpios de piel y espinas.
- 02 En una sartén, poner un decilitro de aceite y rehogar ligeramente un manojo de cilantro picado con un diente de ajo picado y un poco de sal.
- 03 Añadir los filetes de merluza y remover.
- 04 Remover y agregar las almejas y el vino blanco.
- 05 Tapar la sartén y servir cuando las almejas estén abiertas.



Lagosta

À MODA DE SINES

Langosta

AL MODO DE SINES

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 19



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:45min

Lagosta À MODA DE SINES

Langosta AL MODO DE SINES



INGREDIENTES

1 ou 2 lagostas vivas • vinho branco • vinho do Porto • pimenta moída • colorau • salsa • 1 cebola • sal • manteiga de vaca • azeite muito fino

PREPARAÇÃO

- 01 Corte uma ou duas lagostas vivas, conforme o tamanho, pelos nós, tirando os bocados de tripa que aparecem.
- 02 Guarde todo o líquido transparente que sai da lagosta.
- 03 Corte ao meio o cofre da lagosta (cabeça) retirando o estômago, que é um pequeno saco geralmente com muita areia.
- 04 Leve um tacho ao lume, de preferência onde se vai servir, com 100 g de manteiga.
- 05 De seguida coloque os bocados da lagosta, o cofre e as patas que foram arrancadas, todo o líquido que foi guardado, espalhando por cima 1 colher de sal, 1 colher de chá de pimenta moída, um pequeno ramo de salsa picada, 1 colher de chá de colorau, o azeite, um decilitro de vinho branco, um decilitro de vinho do Porto e a cebola cortada muito fina.
- 06 Agite o tacho para misturar tudo muito bem, tape e leve ao lume.
- 07 Assim que levantar fervura, reduza o lume, agitando de vez em quando, para não se pegar.
- 08 Ao fim de uma hora de fervura com o tacho bem tapado, rectificam-se os temperos e serve-se.

INGREDIENTES

1 ó 2 langostas vivas • vino blanco • vino de Oporto • pimentita molida • pimentón • perejil • 1 cebolla • sal • mantequilla • aceite muy fino

PREPARACIÓN

- 01 Cortar por los nudos 1 ó 2 langostas vivas, según el tamaño, retirando los trozos de tripas que puedan aparecer.
- 02 Conservar el líquido transparente que sale de la langosta.
- 03 Cortar longitudinalmente la langosta retirando el estómago, que es una pequeña bolsa con mucha arena.
- 04 Poner en un recipiente al fuego, preferentemente el mismo en el que se servirá, 100 g de mantequilla
- 05 A continuación se colocan los trozos de langosta, el caparazón y las patas arrancadas y el líquido transparente, echando por encima una cucharadita de sal, una cucharadita de pimentita molida, una ramita de perejil picada, una cucharadita de pimentón colorado, 1 decilitro de aceite, un decilitro de vino blanco, 1 decilitro de vino de Oporto y cebolla cortada muy fina.
- 06 Agitar el recipiente para mezclar todo muy bien, tapar y poner al fuego.
- 07 Bajar el fuego cuando empiece a hervir; moviendo de vez en cuando para que no se pegue.
- 08 Dejar hervir una hora con el recipiente bien tapado, rectificar el punto de sal y servir.



Ensopado

DE BORREGO

Ensopado

DE CORDERO

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 21

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:90min



Ensopado
DE BORREGO

Ensopado
DE CORDERO



INGREDIENTES

1,5 kg de carne de borrego • 2 cebollas • alho • salsa • 1 cravo-de-cabecinha • 2 folhas de louro • 1 colher de chá de colorau • 1 colher de sopa vinagre • pão duro • banha de porco • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Refogue num decilitro de azeite e 3 colheres de sopa de banha, 2 cebollas picadas e 3 dentes de alho picados, um ramo de salsa, um cravinho, duas folhas de louro e uma colher de colorau.
- 02 Corte um quilo e meio de borrego aos bocados, da parte das costelas e do cachaço.
- 03 Salpique com um pouco de sal grosso e envolva a carne num pouco de farinha.
- 04 Deite a carne e continue a refogar em lume brando.
- 05 Junte um litro e meio de água e coza até a carne se despegar dos ossos.
- 06 Antes de terminar, adicione uma colher de sopa de vinagre.
- 07 Cubra o fundo de uma terrina com sopas de pão e deite o caldo por cima.
- 08 Sirva a carne separadamente.

INGREDIENTES

1,5 kg de carne de cordero • 2 cebollas • ajo • perejil • clavo • laurel • pimentón • vinagre • pan duro • manteca de cerdo • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Rehogar en un decilitro de aceite y 3 cucharadas de manteca, 2 cebollas picadas y 3 dientes de ajo picados; añadir una rama de perejil, un clavo, 2 hojas de laurel y una cucharadita de pimentón.
- 02 Cortar 1,5 kg de cordero de la parte de las costillas y de la cerviz.
- 03 Sazonar con un poco de sal gorda y enharinar la carne.
- 04 Echar la carne en el sofrito y dejar rehogar a fuego lento.
- 05 Añadir un litro y medio de agua y dejar cocer hasta que la carne se separe de los huesos.
- 06 Añadir una cucharada de vinagre.
- 07 Cubrir la base de una sopera con rebanadas de pan y verter el caldo por encima.
- 08 Servir la carne por separado.



Cozido

DE GRÃO

Cocido

DE GARBANZOS

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 23



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:00min

Cozido DE GRÃO

Cocido DE GARBANZOS



INGREDIENTES

1 kg de grão • 1 kg de abóbora • 1 kg de feijão verde • ossos de porco • 2 rabos de porco • 125 g de toucinho • 1 farinha • 1 linguiça • 1 chouriço • hortelã • pão duro • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Salgue os ossos da suã do porco e dois rabos durante dois dias.
- 02 Numa panela coza os ossos e os rabos, depois de lavados do sal com o toucinho.
- 03 Quando a carne despegar dos ossos, apague.
- 04 Em outra panela separada, para que o gosto da pele dos enchidos não se transmita ao caldo das outras carnes, coza uma linguiça e um chouriço.
- 05 No meio da cozedura deite a farinha.
- 06 Vá espetando com um garfo, para ver quando estão cozidos.
- 07 Na água em que cozeu os ossos, os rabos e o toucinho, coza os grãos e a meio da cozedura deite a abóbora partida aos cubos e os feijões verdes cortados de viés.
- 08 Cubra o fundo de uma terrina com bocados de pão partido aos cubos e cobertos com folhas de hortelã e verta o caldo onde cozeram os grãos, a abóbora e o feijão verde.
- 09 Sirva as carnes e os legumes em travessa separada.

INGREDIENTES

1 kg de garbanzos • 1 kg de calabaza • 1 kg de judías verdes • huesos y rabos de cerdo • 125 g de tocino • fariñera (morcilla de harina) • *linguiça** • chorizo • hierbabuena • pan duro • sal

PREPARACIÓN

- 01 Salar los huesos y los rabos durante dos días.
- 02 En una cacerola, cocer los huesos y los rabos después de quitarles la sal con un trozo de tocino.
- 03 En otra cacerola, cocer una *linguiça** y un chorizo (para que el sabor de la piel de los embutidos no se transmita a las otras carnes y legumbres).
- 04 A mitad de la cocción añadir la fariñera. Pinchar con un tenedor para ver cuándo están cocidos.
- 05 En el agua en la que se cocieron los huesos y demás, cocer los garbanzos y en medio de la cocción añadir la calabaza partida en dados y las judías verdes cortadas en juliana.
- 06 Cubrir la base de un plato hondo con trocitos de pan partidos en dados y cubierto con hojas de hierbabuena y verter el caldo donde se cocieron los garbanzos, la calabaza y las judías.
- 07 Servir la carne y los garbanzos en fuentes separadas.

* Salchicha de cerdo portuguesa similar a la chistorra.



Pezinhos de

PORCO DE COENTRADA

Manitas de

CERDO CON CILANTRO

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:30min



Pezinhos de porco DE COENTRADA

Manitas de cerdo CON CILANTRO



INGREDIENTES

8 pezinhos de porco • pão frito • farinha de trigo • louro • vinagre • alho • sal • 2 ramos de coentros • 100 g de banha de porco

PREPARAÇÃO

- 01 Abra oito pezinhos de porco ao meio, salgue-os e deixe três dias em sal.
- 02 Depois de os limpar do sal coza-os muito bem, até a carne se despegar dos ossos.
- 03 Num almofariz, pise 8 dentes de alho, sal e só as folhas dos ramos de coentros.
- 04 Num tacho deite a banha e uma folha de louro juntamente com os pezinhos.
- 05 Deite um pouco de água onde cozeram os pezinhos e junte 3 colheres de sopa de farinha de trigo dissolvida em 2 colheres de sopa de vinagre.
- 06 Deixe apurar mais um pouco e sirva os pezinhos sobre fatias de pão frito.

INGREDIENTES

8 manitas de cerdo • pan frito • harina de trigo • laurel • vinagre • ajo • sal • cilantro • 100 g de manteca de cerdo

PREPARACIÓN

- 01 Partir a la mitad ocho manitas de cerdo y dejar en sal tres días.
- 02 Quitar la sal sobrante y cocer muy bien hasta que la carne se separe del hueso.
- 03 En un mortero, machar 8 dientes de ajo, sal y las hojas de las ramas de cilantro.
- 04 En una cazuela, dorar la manitas de cerdo en 100 g de manteca y una hoja de laurel.
- 05 Agregar un poco de agua donde se cocieron las manitas y añadir después 3 cucharadas soperas de harina de trigo disueltas en 2 cucharadas de vinagre.
- 06 Dejar apurar el caldo y servir las manitas sobre rebanadas de pan frito.



Lombo de porco

COM AMÊJOAS

Lomo de cerdo

CON ALMEJAS

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 27



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:57:00

Lombo de porco COM AMÊJOAS

Lomo de cerdo CON ALMEJAS



INGREDIENTES

1 kg de lombo de porco • 1,5 kg de amêijoas • 1 copo de vinho branco • limão • pimentão • 1 cabeça de alhos • sal • salsa • 125 g de banha de porco

PREPARAÇÃO

- 01 Pise num almofariz uma cabeça de alhos com sal.
- 02 Junte 2 colheres de sopa de massa de pimentão e esfregue o lombo com esta pasta.
- 03 Ponha o lombo num recipiente fundo, adicione a água e o vinho branco e deixe a tomar de gosto de um dia para o outro.
- 04 Corte o lombo em fatias com um dedo de grossura e passe-as pela banha.
- 05 Quando as fatias estiverem passadas, deite as amêijoas, com casca, e ponha uma tampa na frigideira para as amêijoas abrirem.
- 06 Antes de estarem completamente abertas, deite um copo de vinho branco e volte a tapar.
- 07 Quando as amêijoas estiverem abertas, o prato está pronto.
- 08 Coloque numa travessa e salpique com salsa picada.
- 09 Acompanhe com gomos de limão.



INGREDIENTES

1 kg de lomo de cerdo • 1,5 kg de almejas • vino blanco • limón • pimentón • ajo • sal • perejil • 125 g de manteca de cerdo

PREPARACIÓN

- 01 Machar en un mortero una cabeza de ajo con sal.
- 02 Añadir 2 cucharadas de pimentón y untar el lomo de cerdo.
- 03 Poner el lomo en un recipiente hondo, añadir un vaso de agua y otro de vino blanco y dejar macerar durante un día.
- 04 Cortar el lomo en rodajas de un dedo de grosor y untarlas en la manteca.
- 05 Cuando las rodajas estén bien pasadas, echar las almejas con concha y tapar la sartén para que las almejas se abran.
- 06 Antes de que las almejas se abran del todo, regar con un poco de vino blanco y volver a tapar.
- 07 El plato estará listo cuando las almejas se abran por completo.
- 08 Colocar todo en una fuente y espolvorear con perejil picado.
- 09 Acompañar con unos gajos de limón.

Cabeças de borrego

ASSADAS NO FORNO

Cabezas de cordero

AL HORNO



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:30min

Cabeças de borrego ASSADAS NO FORNO

Cabezas de cordero AL HORNO



INGREDIENTES

cabeças de borrego • vinho branco • cebolas • louro • colorau • alhos • banha de porco

PREPARAÇÃO

- 01 Depois de bem limpas, parta as cabeças de borrego ao meio.
- 02 Barre-as com sal e alho.
- 03 Numa frigideira de barro de ir ao forno, coloque a banha com uma cebola cortada às rodelas, junte o louro e uma colher média de colorau e por fim o vinho branco.
- 04 Leve ao forno para assar.
- 05 Vá dando voltas às cabeças e se for necessário, vá acrescentando água.

INGREDIENTES

cabezas de cordero • vino blanco • cebolla • laurel • pimentón • ajo • manteca de cerdo

PREPARACIÓN

- 01 Limpiar bien las cabezas de cordero y partirlas a la mitad.
- 02 Untar las cabezas de cordero con sal y ajo.
- 03 En un recipiente de barro poner la manteca de cerdo, una cebolla cortada en rodajas, laurel, vino blanco y media cucharada de pimentón y vino blanco.
- 04 Introducir en el horno.
- 05 Dar vueltas a las cabezas y, si fuera necesario, añadir más agua.



Lebre

COM FEIJÃO E NABOS

Liebre

CON ALUBIAS Y NABOS

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 31

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:30 min



Lebre COM FEIJÃO E NABOS

Liebre CON ALUBIAS Y NABOS



INGREDIENTES

1 lebre • 1 kg de feijão • 1 kg de nabos • 1 linguiça • 125 g de toucinho • vinho branco • 2 cebolas • alho • 1 folha de louro • 1 cravo-de-cabecinha • sal • banha de porco

PREPARAÇÃO

- 01 Ponha num tacho 4 colheres de sopa de banha e frite nela uma linguiça e toucinho às tiras.
- 02 Retire a linguiça e o toucinho e no pingo faça um refogado com 2 cebolas picadas, 3 alhos picados, uma folha de louro esmagada e um cravinho.
- 03 Depois da cebola quebrada molhe com um copo de vinho branco.
- 04 Deite a lebre partida aos bocados e tempere com sal.
- 05 Vá juntando água aos poucos para que a lebre não se pegue ao fundo do tacho.
- 06 Numa panela separada coza um quilo de feijão que deve ter estado de molho um dia antes. Quando os feijão estiver cozido, junte-o à lebre.
- 07 Parta os nabos às rodelas muito finas e deite-os junto com a lebre e o feijão e deixe-os cozer sem se desfazer.
- 08 Sirva a lebre acompanhada da linguiça cortada às rodelas e do toucinho.

INGREDIENTES

Una liebre • 1 kg de alubias • 1 kg de nabos • *linguiça** • 125 g de tocino • vino blanco • 2 cebollas • ajo • laurel • clavo • sal • manteca de cerdo

PREPARACIÓN

- 01 Poner en una cazuela 4 cucharadas de manteca y freír una *linguiça** y tocino en tiras.
- 02 Retirar la *linguiça** y el tocino y en el aceite restante hacer un sofrito con 2 cebollas picadas, 3 ajos, una hoja de laurel machacada y un clavo.
- 03 Regar la cebolla pochada con un vaso de vino blanco.
- 04 Echar una liebre partida en trozos y salar.
- 05 Añadir un poco de agua para evitar que la liebre se pegue a la cazuela.
- 06 Cocer por separado un kilo de alubias en remojo desde la víspera. Cuando las alubias estén cocidas se añaden a la liebre.
- 07 Partir los nabos en rodajas muy finas y echarlas junto a la liebre y las alubias dejando cocer todo hasta que se deshagan las rodajas de nabo.
- 08 Servir la liebre acompañada de la *linguiça** en rodajas y del tocino.

* Salchicha de cerdo portuguesa similar a la chistorra.

Perdizes

DE ESCABECHE

Perdices

EN ESCABECHE

Receitas alentejanas / Recetas alentejanas 33



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:00 min

Perdizes DE ESCABECHE

Perdices EN ESCABECHE



INGREDIENTES

2 perdizes • vinho branco • pimenta branca • 2 cravos-de-cabecinha • vinagre • 4 cebolas • 6 dentes de alho • louro • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Tempere as perdizes com sal e pimenta branca e regue uniformemente o interior com 1 copo de vinagre.
- 02 Regue as perdizes com um fio de azeite e deixe-as repousar durante uma hora.
- 03 Numa frigideira, faça um refogado com 2 decilitros de azeite, as cebolas cortadas às rodelas muito finas, os alhos picados e o louro esmagado.
- 04 Quando a cebola estiver quebrada, deite as perdizes cortadas aos bocados e deixe que refoguem e estufem durante 40 minutos.
- 05 Ao fim deste tempo, retire as perdizes e desosse-as completamente.
- 06 Ao refogado junte mais duas colheres de azeite, o vinho branco, um copo de vinagre, grãos de pimenta branca e os cravinhos.
- 07 Deixe ferver até que o molho reduza um pouco.
- 08 Introduza a carne das perdizes e deixe refogar mais 5 minutos.
- 09 Prove e rectifique os temperos.
- 10 Num prato fundo deite os bocados de perdiz e cubra-os com a cebola e o molho de escabeche.
- 11 Deixe ficar durante um dia e sirva depois.

INGREDIENTES

2 perdices • vino blanco • pimienta blanca • 2 clavos • vinagre • 4 cebolla • 6 dientes de ajo • laurel • aceite

PREPARACIÓN

- 01 Aliñar dos perdices con sal y pimienta blanca y rellenar la barriga de las perdices con un vaso de vinagre.
- 02 Regar posteriormente las perdices con aceite y dejar macerar durante una hora.
- 03 En 2 decilitros de aceite, preparar un sofrito con 4 cebollas cortadas en rodajas, 6 dientes de ajos picados y una hoja de laurel machacada.
- 04 Cuando la cebolla esté dorada, echar las perdices cortadas y dejar que se rehogue durante 40 minutos.
- 05 Después, retirar las perdices y deshuesarlas por completo.
- 06 Añadir 2 cucharadas de aceite al sofrito, un vaso de vino blanco, un vaso de vinagre, unos granos de pimienta blanca y los clavos.
- 07 Hervir hasta que el caldo se reduzca un poco.
- 08 Agregar las perdices y rehogar durante 5 minutos.
- 09 Probar el punto de sal y vinagre.
- 10 En un plato hondo, echar los trozos de perdiz y cubrir todo con la cebolla y el escabeche.
- 11 Dejar reposar durante un día y servir.



Galinha

DE CABIDELA

Gallina

CON MENUDILLOS

Recetas alentejanas / Recetas alentejanas 34

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:00 min



Galinha DE CABIDELA

Gallina CON MENUDILLOS



INGREDIENTES

1 galinha • 2 cebolas • 5 dentes de alho • louro • 1 colher de sopa de vinagre • 1 colher de chá de cominhos • 1 copo de água • sangue de uma galinha • sal • 3 colheres de sopa de banha

PREPARAÇÃO

- 01 Parta uma galinha aos bocados e salgue-a.
- 02 Faça um refogado com a banha, as cebolas e os alhos picados e uma folha de louro.
- 03 Depois da cebola alourada, junte os bocados de galinha e um copo de água com uma colher de sopa de vinagre.
- 04 Adicione os cominhos.
- 05 Refogue a galinha e deixe-a cozer. Vá adicionando água conforme necessário.
- 06 Antes da cozedura terminar, deite o sangue da galinha e mexa para que não fique coagulado.
- 07 Antes de servir, deite um golpe de vinagre.

INGREDIENTES

1 gallina • 2 cebollas • 5 dientes de ajo • laurel • 1 cucharada soperas de vinagre • 1 cucharadita de comino • 1 vaso de agua • sal • sangre de gallina • 3 cucharadas soperas de manteca de cerdo

PREPARACIÓN

- 01 Trocear una gallina y salarla.
- 02 Preparar un sofrito con la manteca de cerdo, las cebollas, los ajos picados y la hoja de laurel.
- 03 Cuando la cebolla esté dorada, añadir los trozos de gallina y un vaso de agua con una cucharada de vinagre dentro.
- 04 Añadir el comino.
- 05 Cocer la gallina a la que se irá añadiendo un poco de agua cuando sea necesario.
- 06 Antes de que esté completamente cocida la gallina, añadir la sangre de la gallina y mover para que no se coagule.
- 07 Antes de servir, añadir un poco de vinagre.



Migas

COM CARNE DE PORCO
E ESPARGOS

Migas

CON CARNE DE CERDO
Y ESPARRAGOS

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:60min



Migas COM CARNE DE PORCO E ESPARGOS

Migas CON CARNE DE CERDO Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

1 kg de carne de porco da perna • 1 kg de entrecosto de porco • 2 mioleiras de porco • 1 molho espargos bravos • 250 g de toucinho • miolo de pão esfarelado • alho • massa de pimentão • sal • vinagre • banha de porco

PREPARAÇÃO

- 01 Com uma massa feita de sal, alho e massa de pimentão, tempere a carne de porco da perna, o entrecosto e 250 g de toucinho.
- 02 Deixe que a carne se tome destes temperos durante um dia.
- 03 Arranje os espargos aproveitando só as cabeças. Coza-as muito pouco depois de as ter escaldado em água a ferver.
- 04 Arranje as mioleiras de porco e regue-as com um golpe de vinagre.
- 05 Numa frigideira de barro frite as carnes em 3 colheres de banha de porco.
- 06 Retire as carnes e deite as mioleiras no pingo.
- 07 Desfaça-as com uma colher de pau.
- 08 Num outro tacho, deite miolo de pão e regue-o com um pouco de água quente. Deixe-o estar abafado uns minutos.
- 09 Depois, vá desfazendo o pão com uma colher de pau e junte o pingo em que fritaram as carnes, depois de passado por um passador.
- 10 Junte depois as mioleiras.
- 11 Faça uma bola e quando ela estiver quase feita, deite as cabeças dos espargos. Continue a bater até que as migas fiquem douradas.
- 12 Comem-se com as carnes fritas.

INGREDIENTES

1 kg de pierna de cerdo • 1 kg de costillas de cerdo • sesos de cerdo • 1 manojo de espárragos trigueros • 250 g de tocino • miga de pan • ajo • pimentón • sal • vinagre • manteca de cerdo

PREPARACIÓN

- 01 Aliñar con una salsa hecha con sal, ajo y pimentón, la carne de pierna de cerdo, las costillas y 250 g de tocino.
- 02 Dejar que la carne macere durante un día.
- 03 Hervir en agua las puntas de espárragos y dejarlas cocer muy poco.
- 04 Regar con vinagre los sesos de cerdo.
- 05 En una cazuela de barro, freír las carnes en tres cucharadas soperas de manteca.
- 06 Retirar las carnes y echar los sesos.
- 07 Deshacer los sesos con una cuchara de madera, colarlos y reservarlos.
- 08 En una cazuela echar la miga de pan y humedecerla con un poco de agua caliente.
- 09 Después, deshacer la miga de pan con una cuchara de madera y añadir la manteca donde se frieron las carnes.
- 10 Añadir los sesos.
- 11 Hacer una masa y cuando esté preparada, añadir las puntas de los espárragos. Remover las migas hasta que se doren.
- 12 Servirlas junto con la carne frita.

Queijadas

DE ÉVORA

Quesadillas

DE ÉVORA



Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

00:00min

Queijadas
DE ÉVORA

Quesadillas
DE ÉVORA



INGREDIENTES

Para o recheio: 6 queijos • 12 ovos • 400 g açúcar • 2 colheres de sopa de manteiga • 2 colheres de sopa de farinha

Para a massa: 250 g de farinha • 125 g de manteiga • 1,5 dl de água morna

PREPARAÇÃO

- 01 Recheio: misture muito bem os queijos frescos, as gemas, o açúcar, a manteiga e a farinha de trigo.
- 02 Massa: Faça uma massa com a farinha, a manteiga e a água morna.
- 03 Deixe repousar um pouco.
- 04 Unte as formas caneladas das queijadas com banha, polvilhe-as com farinha e forre-as com a massa.
- 05 Deite o recheio e leve ao forno a cozer.



INGREDIENTES

Para el relleno: 900 g de queso de oveja fresco • 12 huevos • 400 g de azúcar • 2 cucharadas soperas de mantequilla • 2 cucharadas • soperas de harina de trigo

Para la masa: 250 g de harina de trigo • 125 g de mantequilla • 1,5 dl de agua tibia

PREPARACIÓN

- 01 Relleno: mezclar muy bien el queso de oveja fresco, las yemas de huevo, el azúcar, la mantequilla y la harina de trigo.
- 02 Masa: hacer una masa con harina de trigo, mantequilla y agua tibia.
- 03 Dejar que repose la masa durante unos minutos.
- 04 Untar las formas caneladas de las quesadillas con manteca de cerdo, espolvorearlas con harina y forrarlas con las masa.
- 05 Introducir el relleno y hornear.



Trouxas

DE OVOS

Canutillos

DE HUEVOS

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:00min



Trouxas
DE OVOS

Canutillos
DE HUEVOS



INGREDIENTES

1 kg de açúcar • 12 ovos

PREPARAÇÃO

- 01 Dissolva o açúcar em meio litro de água e deixe cozer uns 3 minutos até levar ao ponto de espadana.
- 02 Desfaça as gemas de ovos e uma clara, misturando bem, sem bater.
- 03 Deite, aos poucos, os ovos no açúcar de forma a fazerem folhas e fiquem cozidos.
- 04 Retire do lume e coloque em cima de uma peneira para escorrer o açúcar. Cortam-se as folhas em quadrados e enrolam-se em forma de cilindro.

INGREDIENTES

12 huevos • 1 kg de azúcar

PREPARACIÓN

- 01 Disolver un kilo de azúcar en medio litro de agua y dejar cocer unos 3 minutos hasta llevar al punto de bolita dura.
- 02 Deshacer 12 yemas de huevo y una clara mezclando bien sin batir.
- 03 Añadir poco a poco los huevos en el azúcar de forma que vayan quedando cocidos.
- 04 Retirar y colocar encima de un escurridor. Cortar las hojas en cuadrados y enrollar en forma de cilindro.



Pão de Rala

DO CONVENTO
DE SANTA CLARA

Pan de Rala

DEL CONVENTO
DE SANTA CLARA

Dificuldade / Dificultad



Tempo / Tiempo

02:20min



Pão de Rala DO CONVENTO DE SANTA CLARA

Pan de Rala DEL CONVENTO DE SANTA CLARA



INGREDIENTES

açúcar • 20 gemas de ovos • 400 g de amêndoas • 250 g de doce de gila • 200 g de fios de ovos • 1 limão • 1 chávena de ovos moles • farinha e farelos (a suficiente para forrar o tabuleiro e salpicar o pão)

PREPARAÇÃO

- 01 Pisam-se as amêndoas muito bem.
- 02 Leva-se um tacho ao lume, com 4 decilitros de água e o açúcar até fazer ponto de cabelo.
- 03 De seguida, mistura-se as amêndoas pisadas para fazer uma massa espessa e bem ligada.
- 04 Deixa-se arrefecer e juntam-se as gemas batidas com as raspas de um limão. Volta ao lume, mexendo sempre muito bem, até fazer ponto de estrada.
- 05 Para fazer o recheio do pão de rala, misturam-se os ovos moles com o doce de gila e os fios de ovos.
- 06 Depois de a massa ter arrefecido, espalha-se um pouco de farinha numa superfície e tende-se a massa em forma de redondela do tamanho de um prato de sopa.
- 07 Forra-se a massa com a 6/8 capas de ovos e deita-se o recheio e trabalha-se com as duas mãos para que fique um pão regional.
- 08 Com muito cuidado coloca-se o pão num tabuleiro de ir ao forno com bastante farinha e salpica-se com os farelos e deixa-se cozer em lume médio.
- 09 Quando cozido, retira-se e deixa-se arrefecer completamente.

INGREDIENTES

azúcar • 20 yemas de huevo • 400 g de almendras • 250 g de cabello de ángel • 200 g de huevo hilado • 1 limón • 1 taza de ovos moles* • harina y salvado de trigo (la cantidad suficiente para cubrir la bandeja y espolvorear el pan)

PREPARACIÓN

- 01 Machar muy bien las almendras.
- 02 Calentar 4 decilitros de agua y azúcar hasta conseguir el punto de alibar ligero.
- 03 Añadir la almendra para conseguir una masa espesa y bien ligada.
- 04 Dejar que se enfríe y añadir las yemas de huevo batidas con la ralladura de un limón. Poner al fuego y remover insistentemente hasta conseguir el punto de hilo fuerte.
- 05 Para hacer el relleno del pan de rala, mezclar los huevos con el cabello de ángel y el huevo hilado.
- 06 Cuando la masa esté fría, se espolvorea un poco de harina en una superficie y se extiende la masa formando un círculo del tamaño de un plato hondo.
- 07 Untar la masa 6/8 capas de huevo, echar el relleno y moldear con la forma de un pan.
- 08 Colocar con mucho cuidado el pan en una bandeja espolvoreada con mucha harina y salvado. Cocer a una temperatura media.
- 09 Retirar del horno y dejar enfriar.



*ovos moles: dulce típico de Aveiro.

Ensalada de LIMÓN

Salada de LIMÃO

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 2



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:15:00

Ensalada de
LIMÓN
Salada de
LIMÃO



INGREDIENTES

4 limones • 8 naranjas • 200 g de chorizo blanco • 200 g de chorizo rojo • vino tinto • 4 huevos • aceite virgen extra • sal

PREPARACIÓN

- 01 Pelar y partir en rodajas la misma cantidad de limones que de naranjas.
- 02 Cortar en rodajas las dos clases de chorizo, más o menos la misma cantidad que las frutas.
- 03 Unir todos los ingredientes anteriores.
- 04 Freír un huevo por persona y añadirlo troceado.
- 05 Aliñar al gusto, con aceite, vino y sal.

INGREDIENTES

4 limões • 8 laranjas • 200 g de linguiça • 200 g de chouriço de sangue • vinho tinto • 4 ovos • azeite virgem extra • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Descasque e corte em rodelas igual quantidade de limões e de laranjas.
- 02 Corte em rodelas os dois tipos de enchido, mais ou menos na mesma quantidade das frutas.
- 03 Junte todos os ingredientes anteriores.
- 04 Frite um ovo por pessoa, pique-o e adicione.
- 05 Tempere a gosto com azeite, vinho e sal.



Guiso de

BODA

Guisado de

BODA

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 4

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:50min



Guiso de BODA

Guisado de BODA



INGREDIENTES

1 kg de carne de cordero • ajos • pimiento rojo • vino tinto • azafrán • vinagre • aceite de oliva virgen extra • laurel • harina • perejil • pan • huevos • sal

PREPARACIÓN

- 01 Desgrasar el cordero, partirlo en trozos pequeños y salar.
- 02 Cocerlo en agua con el pimiento troceado, el laurel y el perejil hasta que esté tierna la carne.
- 03 Tras reservar el caldo de la cocción, rebozar los trozos de cordero en harina y huevo y freírlos. Colocar encima de papel, para quitarle grasa.
- 04 Machar el azafrán, los ajos y un trozo de pan mojado en vino.
- 05 Batir una yema de huevo, con un poco de vinagre; añadir al machado anterior y todo al caldo.
- 06 Introducir la carne en el caldo y dejar cocer hasta que esté tierna. Servir caliente.

INGREDIENTES

1 kg de carne de borrego • alhos • pimento vermelho • vinho tinto • açafão • vinagre • azeite virgem extra • louro • farinha • salsa • pão • ovos • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Tire as gorduras ao borrego, parta-o em pedaços pequenos e tempere com sal.
- 02 Coza-o em água com o pimento aos bocados, o louro e a salsa até que a carne esteja tenra. Reserve o caldo da cozedura.
- 03 Passe os pedaços de borrego por farinha e ovo e frite-os. Coloque em papel absorvente.
- 04 Esmague o açafão, os alhos e um pedaço de pão demolido em vinho.
- 05 Bata uma gema de ovo com um pouco de vinagre, junto ao preparado anterior e adicione tudo ao caldo.
- 06 Introduza a carne no caldo e deixe cozer até que fique tenra. Sirva quente.



Pimientos

MESTEÑOS

Pimientos

MESTEÑOS

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 6



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45:00

Pimientos
MESTEÑOS

Pimentos
MESTEÑOS



INGREDIENTES

pimientos rojos • jamón ibérico • carne de cerdo picada • huevo cocido • pimienta negra molida • manteca de cerdo • tomates • cebolla • perejil • ajos • caldo de carne • sal

PREPARACIÓN

- 01 Lavar los pimientos, quitándole los rabos y las semillas, procurando que queden enteros.
- 02 Juntar muy bien la carne picada, el jamón y el huevo cocido, en trocitos.
- 03 Aliñar con el perejil, los ajos picados y la pimienta negra.
- 04 Mezclar todo, rellenar los pimientos y cerrarlos con palillos.
- 05 Enharinar, freír en manteca de cerdo y reservar.
- 06 En la manteca anterior, hacer un sofrito con los tomates y la cebolla, y agregar el caldo de carne. Añadirlo a los pimientos, sazonar al gusto y dejar cocer hasta que esté tierno. Servir caliente.

INGREDIENTES

pimentos vermelhos • presunto ibérico • carne de porco picada • ovo cozido • pimenta preta moída • banha de porco • tomates • cebola • salsa • alhos • caldo de carne • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Lave os pimentos e tire-lhes os pés e as sementes, mantendo-os inteiros.
- 02 Junte muito bem a carne picada, o presunto e o ovo cozido, em pedaços.
- 03 Tempere com a salsa, os alhos picados e a pimenta preta.
- 04 Misture tudo, recheie os pimentos e feche-os com palitos.
- 05 Passe por farinha, frite em banha de porco e reserve.
- 06 Na gordura que ficou da fritura anterior, faça um refogado com os tomates e a cebola e junte o caldo de carne. Junte os pimentos, rectifique os temperos e deixe cozer até que fique tenra. Sirva quente.

Sopa de tomate

CON FIGOS

Sopa de tomate

COM FIGOS

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 8



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:30min

Sopa de tomate CON HIGOS

Sopa de tomate COM FIGOS



INGREDIENTES

3 tomates maduros • higos • 1 pimiento rojo • huevo • cebolla • 1 cabeza de ajos • laurel • rebanadas de pan • orégano • cominos • ajos • aceite de oliva virgen extra • sal

PREPARACIÓN

- 01 Lavar el pimiento, partirlo en trocitos y freírlo, con la cebolla, una cabeza de ajos y los 3 tomates.
- 02 Añadir una ramita de orégano, y dejar que tome sabor.
- 03 Agregar al sofrito la hoja de laurel, los cominos machados y agua para que cueza.
- 04 Escalfar, en la cocción anterior, un huevo por persona.
- 05 Poner rebanadas de pan en los platos individuales, colar el caldo y verterlo encima.
- 06 Añadir los huevos escalfados.
- 07 Comerlo acompañado de higos, preferentemente frescos.

INGREDIENTES

3 tomates maduros • figos • 1 pimiento vermelho • ovo • cebola • 1 cabeça de alhos • louro • fatias de pão • orégãos • cominhos • alhos • azeite virgem extra • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Lave o pimento, parta-o em pedaços e frite-o com a cebola, os alhos e os tomates.
- 02 Junte orégãos, e deixe que tome sabor.
- 03 Adicione ao refogado a folha de louro, os cominhos esmagados e água e deixe cozer.
- 04 Escalfe, no preparado anterior, um ovo por pessoa.
- 05 Coloque fatias de pão em pratos individuais, coe o caldo e deite-o por cima.
- 06 Junte os ovos escalfados.
- 07 Acompanhe com figos, de preferência frescos.



Tortilla de

ESPÁRRAGOS
TRIGUEROS

Omeleta de

ESPARGOS VERDES

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 9



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:20min

Tortilla de ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Omeleta de ESPARGOS VERDES



INGREDIENTES

2 ó 3 manojos de espárragos trigueros tiernos • 8 huevos • aceite de oliva virgen extra • ajos • sal

PREPARACIÓN

- 01 Lavar los espárragos y cortar las partes tiernas.
- 02 Freírlos en aceite con los ajos.
- 03 Batir bien los huevos, añadir los espárragos trigueros, salar y hacer la tortilla, que quede jugosa.

INGREDIENTES

2 ou 3 molhos de espargos verdes • 8 ovos • azeite virgem extra • alhos • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Lave os espargos e aproveite as partes tenras.
- 02 Frite em azeite com os alhos.
- 03 Bata os ovos, deite os espargos, salgue e faça a tortilha, que deve ficar fofa.



Bacalao

AL MODO DE ALCÁNTARA

Bacalhau

À MODA DE ALCÁNTARA

Recetas extremeñas / Receitas extremeñas 12

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:30 min



Bacalao AL MODO DE ALCÁNTARA

Bacalhau À MODA DE ALCÁNTARA



INGREDIENTES

200 g de bacalao por persona • 500 g de patatas • 500 g de espinacas • harina • aceite de oliva virgen extra • ajos • caldo de pescado • leche • tres huevos duros

PREPARACIÓN

- 01 Poner en remojo el bacalao para desalar.
- 02 Hacer un caldo con las espigas y la piel del bacalao, colarlo y reservar.
- 03 Cocer las espinacas en agua con sal, escurrir bien y reservar.
- 04 Pelar y cortar las patatas en rodajas gruesas, sazonar y freír.
- 05 En este aceite, sofreír las espinacas y reservar.
- 06 Cortar los huevos en rodajas del tamaño de las patatas.
- 07 Pelar y machar los ajos con sal. Diluir con unas gotas de aceite y añadir un poco de leche.
- 08 Enharinar y freír el bacalao. Reservar.
- 09 Colocar en una cazuela refractaria una capa de patatas en el fondo, encima el bacalao, las espinacas y las rodajas de huevo, y regar todo con un poco de aceite de freír y el caldo.
- 10 Introducir en el horno, previamente calentado, durante unos diez minutos.

INGREDIENTES

200 g de bacalhau por pessoa • 500 g de batatas • 500 g de espinafres • farinha • azeite virgem extra • alhos • caldo de peixe • leite • 3 ovos cozidos

PREPARAÇÃO

- 01 Demolhe o bacalhau.
- 02 Faça um caldo com as espinhas e a pele do bacalhau, coe e reserve.
- 03 Coza os espinafres em água com sal, escorra bem e reserve.
- 04 Descasque e corte as batatas em rodelas grossas, tempere e frite.
- 05 No azeite restante, refogue os espinafres e reserve.
- 06 Corte os ovos em rodelas do tamanho das batatas.
- 07 Pele e esmague os alhos com sal. Dilua com umas gotas de azeite e junte um pouco de leite.
- 08 Passe o bacalhau por farinha e frite.
- 09 Coloque no fundo de um recipiente de ir ao forno uma camada de batatas, espalhe por cima o bacalhau, os espinafres e as rodelas de ovo, regue tudo com um pouco do azeite de fritar e do caldo.
- 10 Leve ao forno, previamente aquecido, durante uns dez minutos.



Trucha

CON VERDURAS

Truta

COM VERDURAS

Recetas extremeñas / Receitas extremeñas 14



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min

Trucha
CON VERDURAS

Truta
COM VERDURAS



INGREDIENTES

1 kg de filetes de trucha limpios • 1 kg de espárragos verdes o espinacas • zanahorias • puerros • endivias • apio • salsa americana* • mantequilla • aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

- 01 Cocer y saltear, en aceite, los espárragos o las espinacas y reservar.
- 02 Rellenar los filetes de trucha con el salteado anterior.
- 03 Hornear las truchas untadas con mantequilla para que no se sequen y reservar.
- 04 Rehogar las verduras cortadas en juliana y reservar.
- 05 Añadir la salsa americana; y dejar reposar todo una hora.
- 06 Colocar en un plato, poniendo abajo las verduras rehogadas y, sobre ellas, los filetes de trucha horneados.

* Salsa americana: rehogar en un poco de aceite cebolla, zanahoria y puerro cortado en dados; cuando esté bien pochado, añadir tomate troceado y dejar cocer hasta que evapore todo el agua de vegetación; añadir cáscaras y cabezas de cangrejo o carabinero y flambear con brandy; añadir caldo de pescado y cocer. Añadir sal y pimienta blanca. Triturar y tamizar para que quede fina.

INGREDIENTES

1 kg de filetes de truta limpos • 1 kg de espargos verdes ou espinafres • cenouras • alhos franceses • endívias • aipo • molho americano* • manteiga • azeite virgem extra

PREPARAÇÃO

- 01 Coza e salteie em azeite os espargos e os espinafres e reserve.
- 02 Recheie os filetes de truta com o salteado anterior.
- 03 Leve ao forno os filetes untados com manteiga para que não sequem e reserve.
- 04 Refogue as verduras e reserve.
- 05 Junte o molho americano e deixe repousar tudo durante uma hora.
- 06 Coloque num prato, pondo por baixo as verduras reservadas e, sobre elas, os filetes de truta.

* Molho americano: refogue num pouco de azeite cebola, cenoura e alho cortados em cubos. Quando estiver bem refogado, junte tomate aos pedaços e deixe cozer até que evapore toda a água dos vegetais. Adicione cascas e cabeças de carangueijo ou carabineiro e flameje com brandy. Acrescente caldo de peixe e deixe cozer. Junte sal e pimenta branca. Triture e passe por um passador.



Escabeche

DE CUARESMA

Escabeche

DA QUARESMA

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 16



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:40 min

Escabeche
DE CUARESMA

Escabeche
DA QUARESMA



INGREDIENTES

300 g de bacalao • patatas • cebolla • harina • ajos • laurel • vinagre • aceite de oliva virgen extra • sal

PREPARACIÓN

- 01 Desalar bien el bacalao.
- 02 Cocer las patatas con piel, pelar y pasar por un pasapurés.
- 03 Desmigalar el bacalao. Mezclar con las patatas, haciendo una especie de tortas pequeñas.
- 04 Enharinar, rebozar en huevo y freír.
- 05 En este aceite, sofreír la cebolla con un poco de harina, que no haga grumos.
- 06 Añadir agua hasta cubrir la cantidad de tortas que hemos hecho y poner a cocer entre 5 y 10 minutos.
- 07 Machar los ajos con un pizca de sal, y agregar a la sopa anterior.
- 08 Cocer con una hoja de laurel unos 15 minutos a fuego lento.
- 09 Dejar enfriar y añadir un generoso chorro de vinagre y consumir.
- 10 Se recomienda dejar reposar 24 horas antes de consumir.

INGREDIENTES

300 g de bacalhau • batatas • cebola • farinha • alhos • louro • vinagre • azeite virgem extra • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Demolhe bem o bacalhau.
- 02 Coza as batatas com pele, descasque e passe por um passe-vite.
- 03 Desfie o bacalhau. Misture com o puré, fazendo uma espécie de tortas pequenas.
- 04 Passe por farinha e ovo e frite.
- 05 Refogue a cebola neste azeite com um pouco de farinha, de maneira a que não faça grumos.
- 06 Junte água até cobrir as tortas e deixe cozer entre 5 e 10 minutos.
- 07 Esmague os alhos com uma pitada de sal, e misture ao preparado anterior.
- 08 Junte uma folha de louro e deixe cozer uns 15 minutos em lume brando.
- 09 Deixe arrefecer e junte um golpe generoso de vinagre.
- 10 Recomenda-se que deixe repousar 24 horas, antes de consumir.



Salmorejo

DE PECES DE RÍO

Salmoura

DE PEIXES DO RIO

Recetas extremeñas / Receitas extremeñas 18

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:30 min



Salmorejo
DE PECES DE RÍO

Salmoura
DE PEIXES DO RIO



INGREDIENTES

1 kg de peces de río* • 1 cabeza de ajos • 1 tomate • 1 cebolla • aceite de oliva virgen extra • vinagre de vino • sal

PREPARACIÓN

- 01 Limpiar y desescamar los peces de río.
- 02 Asarlos y reservar en una fuente, poco honda.
- 03 Cubrir con el tomate y la cebolla, finamente picados.
- 04 Asar la cabeza de ajos, pelar; machar en un mortero con un poco de sal y desleír con buen vinagre.
- 05 Añadir al pescado y regar con un generoso chorro de aceite, hasta cubrir los peces.
- 06 Dejar macerar, en un lugar fresco, durante 24 horas antes de consumirlo.

*También es válida la receta para sardinas o boquerones.

INGREDIENTES

1 kg de peixes do rio* • 1 cabeça de alhos • 1 tomate • cebola • azeite virgem extra • vinagre de vinho • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Limpe e escame o peixe.
- 02 Asse o peixe e coloque-o numa travessa pouco funda.
- 03 Cubra com o tomate e a cebola, finamente picados.
- 04 Asse a cabeça de alhos, tire-lhe a pele, esmague num almofariz com um pouco de sal e dilua com um bom vinagre.
- 05 Junte ao peixe e regue com uma quantidade generosa de azeite, até cobrir o peixe.
- 06 Deixe macerar, em lugar fresco, durante 24 horas antes de consumir.

* Também pode usar sardinhas ou biqueirões.



Tencas rellenas

DE CANGREJOS DE RÍO

Taínhas recheadas

COM CARANGUEJOS
DO RIO

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 20

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:60min



Tencas rellenas DE CANGREJOS DE RÍO

Tainhas recheadas COM CARANGUEJOS DO RIO



INGREDIENTES

4 tencas grandes • 1 kg de cangrejos de río • cebolla • 1 diente de ajo • caldo de pescado • mantequilla • harina • vino blanco • aceite de oliva virgen extra • 1 zanahoria • sal

PREPARACIÓN

- 01 Limpiar y desespinar las truchas y quitar los caparzones de los cangrejos en crudo.
- 02 En una sartén, hacer un sofrito de cebolla, zanahoria y un diente de ajo, muy picados.
- 03 En un litro de agua, cocer las espinas y las cabezas de los pescados; sazonar, colar y reservar.
- 04 En otra sartén, fundir lentamente la mantequilla y agregar las colas de los cangrejos y la harina, cuidando que no se formen grumos y dejándolo dorar; añadir posteriormente el sofrito y agregar el caldo de pescado, poco a poco, procurando que se forme una masa uniforme.
- 05 Sazonar con sal, hervir y retirar del fuego, hasta que se enfríe.
- 06 Rellenar las truchas con la masa, coserlas con hilo y colocarlas en una cazuela de horno, untadas con mantequilla.
- 07 Poner en el horno, previamente calentado a fuego fuerte durante 5 minutos.
- 08 Pasado este tiempo, añadir un vaso de vino blanco, dejándolo reducir.
- 09 Agregar un poco del caldo de pescado, dejar hervir y sazonar.
- 10 Quitar el hilo a las truchas, salsear, calentar y servir.

INGREDIENTES

4 tainhas grandes • 1 kg de caranguejo do rio • cebola • 1 dente de alho • caldo de peixe • manteiga • farinha • vinho branco • azeite virgem extra • 1 cenoura • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Limpe e retire as espinhas às tainhas e lave e aproveite as caudas dos caranguejos.
- 02 Numa sertã, faça um refogado com cebola, cenoura e um dente de alho, muito picados.
- 03 Num litro de água, coza as espinhas e as cabeças dos peixes; tempere, coe e reserve.
- 04 Passe as caudas dos caranguejos por farinha e frite-as em manteiga, em lume brando, tendo o cuidado de que não formem grumos. Deixe dourar; junte o refogado e finalmente o caldo de peixe, pouco a pouco, até obter um molho uniforme.
- 05 Tempere com sal, deixe levantar fervura, retire do lume e deixe arrefecer.
- 06 Recheie as tainhas com o molho, cosa-as com um fio e coloque-as num recipiente de ir ao forno, untado com manteiga.
- 07 Leve a forno bem quente durante 5 minutos.
- 08 Passado este tempo, junte um copo de vinho branco e deixe reduzir.
- 09 Junte um pouco do caldo de peixe, deixe ferver e tempere.
- 10 Retire o fio às tainhas, misture bem o molho, aqueça e sirva.



Carrilleras

DE IBÉRICO AL VINO TINTO

Queixadas

DE PORCO IBÉRICO
EM VINHO TINTO

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 22



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min

Carrilleras DE IBÉRICO AL VINO TINTO

Queixadas DE PORCO IBÉRICO EM VINHO TINTO



INGREDIENTES

1 kg de carrilleras de cerdo ibérico • aceite de oliva • 1 litro de vino tinto • caldo de carne • 100 g de uvas pasas • 1 cabeza de ajos • 2 cebollas • pimienta negra • mantequilla • maicena • sal

PREPARACIÓN

- 01 Limpiar de telillas y grasas las carrilleras.
- 02 En una cacerola poner aceite, una cabeza de ajos entera, las 2 cebollas en cascos y las carrilleras. Sofreír a fuego vivo.
- 03 Cuando la carne se dore, añadir el vino. Dejar reducir y concentrar.
- 04 Añadir el caldo de carne, dejando cocer hasta que estén tiernas las carrilleras.
- 05 Salpimentar y añadir las pasas. Reservar.
- 06 Sacar las carrilleras y las pasas y espesar la salsa con un poco de maicena, añadir la mantequilla y colar en el chino.
- 07 Añadir la salsa a las carrilleras y las pasas, dar un hervor y servir.

INGREDIENTES

1 kg de queixadas de porco ibérico • azeite • 1 litro de vinho tinto • caldo de carne • 100 g de uvas passas • 1 cabeça de alhos • 2 cebolas • pimenta preta • manteiga • farinha maisena • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Limpe as queixadas de peles e gorduras.
- 02 Numa caçarola deite azeite, uma cabeça de alhos inteira, duas cebolas em gomos e as queixadas. Deixe refogar em lume forte.
- 03 Quando a carne estiver dourada, junte o vinho. Deixe reduzir e concentrar.
- 04 Junte o caldo de carne, deixando que coza até que as queixadas estejam tenras.
- 05 Tempere com sal e pimenta e junte as uvas passas. Reserve.
- 06 Retire as queixadas e as passas e espesse o molho com um pouco de maisena. Junte a manteiga e coe com um passador.
- 07 Junte o molho às queixadas e as passas, dê uma fervura e sirva.

Cochinillo

AL MODO DE LAS FIESTAS

Leitão

À MODA DAS FESTAS

Recetas extremeñas / Receitas extremeñas 24



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min

Cochinillo

AL MODO DE LAS FIESTAS

Leitão

À MODA DAS FESTAS



INGREDIENTES

1 kg de cochinillo • 1/2 cabeza de ajos • aceite de oliva • vino blanco • caldo de carne • pimentón dulce • laurel • sal

PREPARACIÓN

- 01 Freír los ajos y reservarlos.
- 02 En este aceite, rehogar bien el cochinillo.
- 03 Machar los ajos fritos con otros crudos, añadir el vino y agregar todo a la carne.
- 04 Calentar y añadir el pimentón, el laurel y la sal al gusto.
- 05 Añadir agua, o caldo de carne, y dejar cocer hasta que esté tierno para servir.

INGREDIENTES

1 kg de carne de leitão • 1/2 cabeça de alhos • azeite • vinho branco • caldo de carne • pimentão doce • louro • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Frite metade dos alhos e reserve-os.
- 02 No mesmo azeite refogue bem o leitão.
- 03 Esmague os alhos fritos com os outros crus, acrescente o vinho e junte tudo à carne.
- 04 Aqueça e junte o pimentão, o louro e o sal, a gosto.
- 05 Junte água e o caldo de carne e deixe cozer até que fique tenro para servir.



Cordero

CON CRIADILLAS
DE TIERRA

Borrego

COM TÚBERAS

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 26

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min



Cordero CON CRIADILLAS DE TIERRA

Borrego COM TÚBERAS



INGREDIENTES

1 kg de falda de cordero • 1,5 kg de criadillas de tierra • cebolla • 1 pimienta roja • ajos • laurel • vino blanco • aceite de oliva • sal

PREPARACIÓN

- 01 Lavar, cepillar o pelar muy bien las criadillas, para que no tengan tierra.
- 02 Cortarlas en rodajitas gruesas.
- 03 Rehogar la carne junto con una cebolla, el pimienta y el laurel.
- 04 Cuando esté dorada, añadir el vino y un poco de agua. Dejar cocer 30 minutos.
- 05 Agregar las criadillas y seguir cociendo unos 20 minutos más, hasta que apenas quede caldo.
- 06 Añadir el ajo machado, dar un hervor y servir caliente.

INGREDIENTES

1 kg de alcatra de borrego • 1,5 kg de túberas* • cebola • 1 pimiento vermelho • alhos • louro • vinho branco • azeite • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Lave muito bem e esfregue ou descasque as túberas, para lhes retirar a terra.
- 02 Corte-as às rodelas grossas.
- 03 Refogue a carne junto com uma cebola, o pimento e o louro.
- 04 Quando estiver dourada, junte o vinho e um pouco de água. Deixe cozer 30 minutos.
- 05 Junte as túberas e continue a cozer durante cerca de 20 minutos ou até apurar.
- 06 Junte o alho esmagado, deixe levantar fervura e sirva quente.

* Cogumelo subterrâneo; *terfezia arenaria*.



Gallina

EN PEPITORIA

Galinha

EM PEPITORIA COM
AMÊNDOAS E PINHÕES

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 28



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min

Gallina EN PEPITORIA

Galinha EM PEPITORIA COM AMÊNDOAS E PINHÕES



INGREDIENTES

1 gallina • 1 vaso de vino blanco • manteca de cerdo • almendras tostadas • piñones tostados • huevo cocido • harina • caldo de carne • ajo • perejil • nuez moscada • azafrán • pimienta negra • sal

PREPARACIÓN

- 01 Limpiar bien la gallina, trocear y enharinar.
- 02 Rehogar la gallina con la manteca, ajo y perejil.
- 03 Cuando empiece a dorarse, añadir una cucharada de harina espolvoreada, cuidando que no se formen grumos, el vino y el caldo.
- 04 Añadir pimienta blanca en polvo, nuez moscada rallada y salar.
- 05 Dejar cocer hasta que esté tierna la carne.
- 06 Machacar las almendras, los piñones y la yema de un huevo cocido.
- 07 Deshacer con un poco de caldo, verter sobre la gallina, y dejar cocer hasta que esté a punto de servirse.

INGREDIENTES

1 galinha • vinho branco • banha de porco • amêndoas torradas • pinhões torrados • ovo cozido • farinha • caldo de carne • alho • salsa • noz moscada • açafrão • pimenta preta • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Limpe bem a galinha, parta-a em bocados e passe-a por farinha.
- 02 Refogue a galinha com a banha, o alho e a salsa.
- 03 Quando começar a ficar dourada, junte uma colher de farinha peneirada, tomando cuidado para que não se formem grumos, um copo de vinho e o caldo de carne.
- 04 Junte pimenta branca em pó, noz-moscada ralada e sal.
- 05 Deixe cozer até que a carne esteja tenra.
- 06 Esmague as amêndoas, os pinhões e a gema de ovo cozida.
- 07 Desfaça com um pouco de caldo, deite sobre a galinha e deixe cozer até que fique pronta para servir.



Perdiz

AL MODO DE ALCÁNTARA

Perdiz

À MODA DE ALCÁNTARA

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:60min



Perdiz AL MODO DE ALCÁNTARA

Perdiz À MODA DE ALCÁNTARA



INGREDIENTES

1 perdiz de tiro por persona • finas hierbas • 1 lata de trufa negra • manteca de cerdo • foie gras (de cerdo, pato u oca) • 2 litros de vino de Oporto • pimienta blanca • sal

PREPARACIÓN

- 01 Limpiar bien las perdices, vaciarlas y pasarlas por el fuego vivo para quitar las plumillas que pueda tener y cerrar los poros.
- 02 Cocer las trufas, cortadas en láminas, en un poco de vino de Oporto, y reservar.
- 03 Añadir el foie-gras elegido, lo mezclamos bien y rellenamos el interior de las perdices; sazónándolas con la pimienta blanca y sal.
- 04 Dejar macerar las perdices rellenas, durante 24 horas, en el vino de Oporto y las finas hierbas.
- 05 Pasado este tiempo, sacar las perdices, escurrirlas y freírlas con la manteca de cerdo, a fuego vivo, en una cacerola.
- 06 Una vez doradas, añadir todo el caldo del adobo y dejar cocer hasta que estén tiernas. Servir calientes, con costrones de pan frito.

INGREDIENTES

1 perdiz de caça por pessoa • mistura de ervas aromáticas picadas • 1 lata de trufas pretas • banha de porco • foie gras (de porco, pato ou ganso) • 2 litros de vinho do Porto • pimenta branca • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Limpe bem as perdizes, Arranje-as e passe-as pelo fogo para retirar a penugem que ainda possa ter e fechar os poros.
- 02 Coza as trufas, cortadas em lâminas, num pouco de vinho do Porto, e reserve.
- 03 Junte o foie-gras, misture bem e recheie o interior das perdizes, temperando-as com pimenta branca e sal.
- 04 Deixe macerar as perdizes recheadas durante 24 horas em vinho do Porto, com a mistura de ervas aromáticas picadas.
- 05 Passado este tempo, retire as perdizes, escorra-as e frite-as em banha numa caçarola, em lume forte.
- 06 Uma vez douradas, junte todo o caldo da marinada e deixe cozer até que fiquem tenras. Sirva quentes, com fatias de pão frito.

Solomillo de ternera

CON CRIADILLAS DE TIERRA

Lombinho de vitela

COM TÚBERAS



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:30 min

Solomillo de ternera CON CRIADILLAS DE TIERRA

Lombinho de vitela COM TÚBERAS



INGREDIENTES

1 kg de solomillo • 1 kg de criadillas • tocino ibérico • manteca de cerdo • pimienta negra • 1 limón • ajos • sal

PREPARACIÓN

- 01 Eliminar los nervios y el exceso de grasa del solomillo.
- 02 Hacer tiras del tocino, y salpimentar con antelación.
- 03 Enrollar el solomillo con el tocino.
- 04 En una cazuela de barro refractaria, poner un poco de manteca de cerdo y asar el solomillo; con fuego suave al inicio y, luego, más fuerte hasta dorarlo.
- 05 Cuando esté a medio hacer, moler encima pimienta, añadir sal y el zumo del limón.
- 06 Continuar el asado, unos tres cuartos de hora más, cuidando que no se seque demasiado, regándolo con la salsa que suelte.
- 07 Mientras tanto, lavar, cepillar y limpiar muy bien las criadillas, para que no tengan tierra; filetear y freír con ajos en láminas, hasta que estén tiernas. Reservar.
- 08 Añadir las criadillas, y servir muy caliente.

INGREDIENTES

1 kg de lombinho de vitela • 1 kg de túberas • toucinho ibérico • banha de porco • pimenta preta • 1 limão • alhos • sal

PREPARAÇÃO

- 01 Elimine os nervos e o excesso de gordura do lombinho.
- 02 Corte o toucinho em tiras e deixe-o algum tempo a temperar com sal e pimenta.
- 03 Enrole o lombinho com o toucinho.
- 04 Num tacho de barro deite um pouco de banha de porco e passe o lombinho, com lume suave de início, depois mais forte, até ficar dourado.
- 05 Quando estiver a meio, moa pimenta e junte sal e o sumo do limão.
- 06 Continue a dourar durante mais cerca de 45 minutos, tomando cuidado para que não seque demasiado, regando-o com o molho que vai soltando.
- 07 Entretanto, lave, esfregue e limpe muito bem as túberas até ficarem sem terra; corte em rodela e frite com alhos às lâminas, até que fiquem tenras.
- 08 Junte as túberas e sirva muito quente.



Arroz

CON LECHE

Arroz

DOCE

Recetas extremeñas / Receitas extremeñas 37



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:40min

Arroz CON LECHE

Arroz DOCE



INGREDIENTES

1 litro de leche • 150 g de arroz • 200 g de azúcar • la piel de un limón • una rama de canela • canela en polvo

PREPARACIÓN

- 01 Hervir la leche con la piel del limón y la rama de canela.
- 02 Colar y poner al fuego. Cuando arranque la ebullición, añadir el arroz, removiéndolo con una cuchara de madera.
- 03 15 minutos después, añadir el azúcar, bajar la intensidad del fuego y dejar cocer, hasta que se evapore bastante, y quede una especie de crema.
- 04 Colocar en una fuente honda, o en cuencos individuales, y dejar enfriar.
- 05 Espolvorear con canela en polvo antes de servir.

INGREDIENTES

1 litro de leite • 150 g arroz • 200 g açúcar • a casca de um limão • pau de canela • canela em pó

PREPARAÇÃO

- 01 Ferva 1 litro de leite com a casca do limão e um pau de canela.
- 02 Coe e leve ao lume. Assim que ferver, junte o arroz, mexendo bem com uma colher de pau.
- 03 15 minutos depois, junte o açúcar, baixe a intensidade do lume e deixe cozer, até que se evapore bastante e forme uma espécie de creme.
- 04 Coloque numa travessa funda, ou em formas individuais, e deixe arrefecer.
- 05 Antes de servir, polvilhe com canela em pó.

Natillas

Recetas extremeñas / Receitas extremenhas 39

Natillas

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min



Natillas

Natillas



INGREDIENTES

3 huevos • 100 g de azúcar • 1,5 litros de leche • 2 cucharadas colmadas de harina • canela

PREPARACIÓN

- 01 Batir las yemas. Añadir un poco de leche templada, el azúcar y batir bien.
- 02 Añadir la harina, y mezclar todo muy bien.
- 03 Agregar a la leche, que debe estar caliente, removiendo constantemente hasta que espese, sin que se pegue. Se apartan.
- 04 En la misma cazuela, se pone un poco de leche con azúcar, se baten las claras a punto de nieve y se cuecen.
- 05 Colocar las natillas en un plato y, sobre ellas, poner cucharadas de claras a punto de nieve hervidas. Espolvorear con la canela.
- 06 Se pueden tomar calientes o frías.

INGREDIENTES

3 ovos • 100 g de açúcar • 1,5 litros de leite • 2 colheres bem cheias de farinha • canela

PREPARAÇÃO

- 01 Prepare um creme, batendo primeiro as gemas, adicione um pouco de leite morno e o açúcar e bata bem.
- 02 Junte de seguida a farinha e misture tudo muito bem.
- 03 Adicione o leite, que deve estar quente, mexendo constantemente até que fique espesso, mas sem pegar. Retire.
- 04 Bata as claras em castelo e coza-as num pouco de leite com açúcar.
- 05 Coloque o creme num prato e, sobre elas, deite colheradas de claras em castelo cozidas. Polvilhe com a canela.
- 06 Podem ser servidas quentes ou frias.



Crema tostada

NUPCIAL

Crema tostada

NUPCIAL



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min

Crema tostada NUPCIAL

Creme tostada NUPCIAL



INGREDIENTES

natillas • 25 g de açúcar • 3 claras de huevo • almendras

PREPARACIÓN

- 01 Elaborar unas natillas al gusto (siguiendo los pasos de la ficha anterior).
- 02 Mientras, ponemos un cazo en el fuego, añadimos el azúcar y lo llevamos a punto de caramelo.
- 03 Verter sobre las natillas, removiendo hasta que se unan bien.
- 04 Laminar y freír las almendras en un poco de aceite. Reservar.
- 05 Batir las claras a punto de nieve. Las ponemos en un plato hondo y, sobre ellas, vertemos las natillas calientes, adornándolo con las almendras fritas.

INGREDIENTES

natillas • 25 g açúcar • 3 claras de ovo • amêndoas

PREPARAÇÃO

- 01 Prepare um creme de *natillas* a gosto (segundo os passos da ficha anterior).
- 02 Entretanto, ponha um tacho ao lume com o açúcar e leve-o a ponto de caramelo.
- 03 Deite o caramelo sobre o creme, mexendo até que se misturem bem.
- 04 Corte em lâminas e frite as amêndoas num pouco de azeite. Reserve.
- 05 Bata as claras em castelo. Ponha-as num prato fundo e, sobre elas, despeje o creme (as *natillas*) quente. Enfeite com as amêndoas fritas.

Repápalos

Repápalos

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45:00



Repápalos

Repápalos



INGREDIENTES

4 huevos • 100 g de pan rallado • 1 pizca de bicarbonato sódico • 2 litros de leche • 1/2 litro de aceite de oliva • 1 palo de canela • 150 g de azúcar • 1 limón

PREPARACIÓN

- 01 Batir los huevos, añadir el pan rallado y el bicarbonato. Mezclar bien.
- 02 Con 2 cucharas, hacer una especie de croquetas, o bolas (los repápalos).
- 03 Freír en abundante aceite, y reservar; colocándolos sobre papel de cocina para que no estén demasiado grasos.
- 04 Cocer 1.5 litros de leche con la canela, azúcar al gusto y las cáscaras de limón.
- 05 Pasado un rato, añadir los repápalos para que cuezan juntos.
- 06 Dejar enfriar antes de servirlos, en un cuenco. Espolvorear con canela molida.

INGREDIENTES

4 ovos • 100 g de pão ralado • 1 pitada bicarbonato de sódio • 2 litros de leite • 1/2 litro de azeite • 1 pau de canela • 150 g açúcar • 1 limão

PREPARAÇÃO

- 01 Bata os ovos, junte o pão ralado e o bicarbonato. Misture bem.
- 02 Com 2 colheres, faça uma espécie de croquetes, ou bolas (os repápalos).
- 03 Frite em azeite abundante e reserve, colocando-os sobre papel absorvente para que não fiquem com muita gordura.
- 04 Ferva o leite com a canela, açúcar a gosto e a casca de limão.
- 05 De seguida, junte os repápalos para que cozam juntos.
- 06 Deixe arrefecer e sirva numa tigela, polvilhados com canela em pó.



Sopa

DE MIEL

Sopa

DE MEL

Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min



Sopa
DE MIEL

Sopa
DE MEL



INGREDIENTES

pan duro • 300 g de miel • 2 plátanos • 2 peras • 2 manzanas • 250 g de almendras • 250 g de piñones • aceite de oliva • canela en polvo • anís seco

PREPARACIÓN

- 01 Hacer rebanadas, freír y escurrir, encima de papel absorbente.
- 02 Tostar las almendras y los piñones.
- 03 En una fuente poco alta, colocar capas de pan frito, piñones y almendras. Reservar.
- 04 Hacer un almíbar con la miel y un litro de agua.
- 05 Añadir las frutas, cortadas en trocitos, la canela y el anís.
- 06 Cocer un rato, quitar bien la espuma y añadir al pan reservado.
- 07 Cocer al baño maría, en el horno previamente calentado, a 150° C.
- 08 Dejar enfriar, y servir con canela en polvo por encima.

INGREDIENTES

pão duro • 300 g de mel • 2 bananas • 2 pêras • 2 maçãs • 250 g de amêndoas • 250 g de pinhões • azeite • canela em pó • anis seco

PREPARAÇÃO

- 01 Corte o pão em fatias, frite no azeite e escorra sobre papel absorvente.
- 02 Toste as amêndoas e os pinhões.
- 03 Numa travessa pouco profunda, coloque fatias de pão frito, pinhões e amêndoas. Reserve.
- 04 Faça uma calda com o mel e um litro de água.
- 05 Junte as frutas, cortadas em pedaços, a canela e o anis.
- 06 Coza um pouco, retire bem a espuma e junte ao pão reservado.
- 07 Coza em banho-maria, em forno previamente aquecido, a 150° C.
- 08 Deixe arrefecer e sirva, polvilhando com canela em pó.

Tomijas

Tomijas



Dificultad / Dificuldade



Tiempo / Tempo

00:45min

Torrijas

Torrijas FATIAS DOURADAS



INGREDIENTES

pan duro • 1 litro de leche • azúcar • canela en rama y en polvo • cáscara de 1 limón • 4 huevos • aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 01 Poner a cocer 1 litro de leche, con el azúcar, el palo de canela y la cáscara de limón.
- 02 Mientras, cortar rebanadas gruesas de pan.
- 03 Una vez cocida la leche, la dejamos templar y vamos introduciendo las rebanadas, cuidando que no embeban demasiada leche y se rompan.
- 04 Pasar por huevo batido, y freír en aceite muy caliente.
- 05 Apartar y colocar sobre papel de cocina absorbente.
- 06 Espolvorear con azúcar y canela en polvo antes de consumirlas.

INGREDIENTES

Pão duro • 1 litro de leite • açúcar • canela em pau e em pó • casca de 1 limão • 4 ovos • azeite

PREPARAÇÃO

- 01 Leve a ferver 1 litro de leite com o açúcar, o pau de canela e a casca de limão.
- 02 Entretanto, corte fatias de pão grossas.
- 03 Deixe o leite amornar e vá introduzindo as fatias de pão, tomando cuidado para que não fiquem demasiado embebidas no leite e se partam.
- 04 Passe por ovo batido e frite em azeite muito quente.
- 05 Separe e coloque sobre papel absorvente.
- 06 Polvilhe com açúcar e canela em pó antes de servir.

