Maravilhas da Doçaria Conventual Portuguesa

®Doces Regionais

.



História da Doçaria Conventual Portuguesa

107 Receitas Celestiais

Apresentação

Portugal é dos países em que a doçaria conventual tem maior destaque e mais enriqueceu a gastronomia, tendo sido a base para muitas receitas tradicionais e regionais. São doces muito vistosos e apelativas ao olhar, sendo, por isso mesmo, presença frequente à mesa em dias festivos e celebrações especiais.

Foi somente a partir do século XV, com a divulgação do açúcar, que os doces conventuais atingiram notoriedade, estando os seus nomes relacionados com a vida conventual ou a fé católica. Naquela época, a população feminina dos conventos era, na sua maioria, composta por mulheres que não tinham escolhido o a vida conventual por fé, mas sim por imposição social. Para se entreterem durante o interminável tempo claustral, dedicavam-se à confeção de doces que foram diversificando e aprimorando.

Além do açúcar, estes doces têm como ingredientes de eleição os ovos (sobretudo as gemas) e as amêndoas. São também de salientar ingredientes como o doce de chila (particularmente presente na doçaria conventual e tradicional alentejana) e a folha de obreia.

Portugal sempre teve uma grande produção ovícola, sendo mesmo o principal produtor de ovos da Europa entre os séculos XVIII e XIX. Grande parte da clara era exportada e usada como purificador na produção de vinho branco ou ainda para engomar os fatos dos homens mais ricos, nas principais cidades do mundo ocidental. A quantidade excedentária de gemas, aliada à abundância do açúcar que vinha das colónias portuguesas foi a inspiração para a criação de maravilhosas receitas de doces à base da gema de ovos, nas cozinhas dos conventos.

A partir de 1834, quando foi decretada a extinção das Ordens Religiosas em Portugal, as freiras e monges viram-se confrontados com a necessidade de angariarem dinheiro para o seu sustento. A venda de doces conventuais foi uma das formas encontradas para minimizar a sua situação financeira. Por isso, transmitiam, já fora dos conventos, as receitas às mulheres que as acolhiam e, dessa forma, as deliciosas receitas de doces conventuais portugueses, geralmente as mais simples, foram sendo conhecidas, tendo muitas delas passado de geração em geração e mantidas nas famílias das mulheres que contactaram diretamente com as doceiras conventuais.

Damos-lhe a receita de algumas maravilhas da doçaria criada nos conventos portugueses. Além de algumas receitas transversais, agrupamo-las por região e pelo convento de onde provêm.

Cada página deste livro é uma verdadeira tentação! Experimente as receitas e delicie-se...

Índice de Receitas

Ambrosia 6
Barriga de Freira 7
Bolachas da Madre Joana 8
Fatias dos Anjos 9
Fatias do Bispo 10
Natinhas do Menino Jesus 11
Pão de Ló 12
Papos de Anjo 13
Pudim de S. Benedito 14
Trouxas de Ovos 15
Região Norte 16
Aletria Conventual 17
Papos de Anjo - Mirandela 18
Barriga de Freira do Vaticano 19
Pitos de Santa Luzia 20
Rabanadas do Convento 21
Pudim Abade de Priscos 22
Pão de ló Coberto 23
Tortas de Guimarães 24
Doce Dourado 26
Sopa Dourada 27
Sopa Dourada - Entre Douro e Minho 28
Sopa Dourada do Convento de Santa Clara 29
Beijos de Freira 30
Manjar Branco 31
Manjar Real 32
Clarinhas de Fão 33
Pastéis de Chila 34
Sardinhas Doces de Trancoso 35
Rebuçados de Ovos da Beira 37
Tigelada da Beira 38

Orelhas de Abade Beirãs 39
Esquecidos 40
Gargantas de Freira 41
Toucinho do Céu 42
Toucinho do Céu de Murça 43
Queijadas de Murça 44
Castanhas de Ovos de Arouca 45
Brisas do Tâmega 46
Foguetes de Amarante 47
Lérias 48
Pingos de Tocha 49
Região Centro 50
Castanhas de Ovos de Viseu 51
Ovos-moles de Aveiro 52
Pão de Ló de Ovar 53
Nabada do Mosteiro de Semide 54
Barriga de Freira - Anadia 55
Arrufadas de Coimbra 56
Barriga de Freira - Coimbra 57
Charcada de Coimbra 58
Pastéis do Lorvão 59
Pastéis de Santa Clara - Coimbra 60
Pastéis de Tentúgal 61
Fatias de Tomar 62
Pudim de Queijo Fresco 63
Brisas do Lis 64
Broinhas do Mosteiro de Alcobaça 65
Pudim de Ovos do Mosteiro de Alcobaça 66
Delícias de Frei João 67
Pão de Ló de Alfeizerão 68
Trouxas das Caldas 69
Lisboa e Vale do Tejo 70
Broas das Donas 71
Celestes de Santa Clara 72

Queijinhos do Céu do Convento das Donas 73
Pampilhos 74
Tigeladas do Zêzere 75
Queijinhos do Céu - Constância 76
Arrepiados de Almoster 77
Fios de Ovos 78
Pastéis de Belém 79
Pastéis de Nata 80
Alentejo 82
Bolo Podre 83
Bolo Real 84
Fatias Reais 85
Migas Doces 86
Orelhas de Abade 87
Sericaia 88
Sopa Dourada Alentejana 89
Bolo Príncipe 90
Barriga de Freira do Alentejo 91
Barriga de Freira à moda de Borba 92
Pastéis de Santa Clara - Portalegre 93
Rebuçados de Ovos -Portalegre 94
Toucinho Rançoso 95
Alfitetes de Santa Clara 96
Bolo do Paraíso 97
Bolo Real do Paraíso 98
Encharcada do Convento de Sta. Clara 99
Pão de Rala 100
Torrão Real 101
Filhós Enroladas 102
Tibornas 103
Tiborna Grande 104
Bolo de Amêndoa do Convento da Vidigueira 105
Geladinhos do Convento da Conceição 106
Queijadas de Requeijão 107

Queijinhos de Hóstia 108
Tosquiados 109
Algarve 110
Bolo de Chila e Amêndoa 111
Bolo Delícia 112
Dom Rodrigos 113
Morgado de Amêndoas 114
Queijinhos de Amêndoas 116
Regiões Autónomas 117
Queijadas Madeirenses 118
Cornucópias 119
Papos de Anjo da Terceira 120
Queijadas de Vila Franca do Campo 121
Esperanças – S. Miguel 122

Ambrosia

Esta receita tradicional portuguesa, com origem na doçaria conventual, é muito popular no interior do Brasil, onde é conhecida como «Doce de Ovos».

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de erva-doce em grão
- 1 litro de leite
- 12 gemas
- 500 g de açúcar
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Ponha o leite a ferver com a erva-doce embrulhada num pano ou gaze.

Logo que levante fervura, adicione o vinagre e deixe ferver até formar grumos (se forem muito grandes, desfaça-os com um garfo). Retire-os com uma escumadeira e mantenha o leite ao lume, retirando mais algum grumo que se vá formando. Desfaça muito bem os grumos e reserve.

Quando o soro do leite estiver reduzido, junte-lhe o açúcar e deixe ferver em lume brando, mexendo até atingir ponto de espadana (a calda corre com o aspeto de lâmina).

Retire a erva-doce e reintroduza, então, os grumos que retirou do leite.

Adicione as gemas sem estarem batidas.

Coloque num tacho e ponha em lume brando, mexendo sempre até cozer as gemas.

Deite a ambrósia em pequenas taças individuais ou numa travessa larga e sirva bem fria, podendo polvilhá-lo com canela.

Barriga de Freira

Esta deliciosa sobremesa conventual foi criada no séc. XVII, sendo dos doces mais tradicionais de Portugal, com diversas variantes regionais.

Ingredientes:

- 100 g de amêndoas sem pele
- 12 gemas
- 200 ml de água
- 500 g de açúcar
- 50 g de miolo de pão
- amêndoa laminada p/ decorar

Confeção:

Rale o miolo do pão e reserve. A amêndoa poderá ser ralada na altura da confeção do doce ou comprada já moída.

Leve a água com o açúcar ao lume e deixe ferver até ficar em ponto de pérola. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.

Junte a amêndoa e o pão à calda e leve novamente a ferver em lume brando. Quando levantar fervura, mantenha no calor mais alguns minutos, mexendo sempre.

Retire uma porção do preparado para uma taça e envolva nela as gemas, levemente batidas, mexendo rapidamente para que não cozam.

Junte as gemas à restante calda e leve novamente ao lume. Deixe ferver, mexendo sempre, até atingir ponto de estrada fraco.

Retire do lume e coloque num prato ou distribua por taças individuais. Decore com amêndoa laminada e sirva frio.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Bolachas da Madre Joana

Embora de origem conventual, esta é uma receita muito simples e rápida de fazer. Se desejar dar-lhes um, sabor mais intenso, poderá juntar erva-doce ao açúcar.

Ingredientes:

- 100 g de farinha
- 100 g de açúcar
- 2 ovos
- 80 g de manteiga + q.b. p/ untar o tabuleiro
- erva-doce q.b. (opcional)

Confeção:

Pré-aqueça o forno a 170 º C.

Unte um tabuleiro com manteiga e reserve.

Amasse a farinha com o açúcar, a manteiga e os ovos.

Estenda a massa até ficar com uma espessura muito fina e, com um corta-massas redondo ou outro objeto apropriado, faça pequenos círculos e disponha-os no tabuleiro.

Leve a cozer durante 20 minutos.

NOTA:

Estas bolachas têm a vantagem de se manterem conservadas, desde que bem acondicionadas, fazendo as delícias de todos em casa.

Fatias dos Anjos

Um doce conventual absolutamente delicioso, ideal para saborear no Natal ou sempre que queiramos fazer um bom aproveitamento de pão de ló.

Ingredientes:

- 10 fatias de pão de ló
- 2 cascas de limão
- 2 gemas
- 200 ml de água
- 3 ovos inteiros
- 500 g de açúcar
- leite q.b.
- vinho do Porto q.b.
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Ferva o açúcar, a água e as cascas de limão até obter uma calda em ponto de cabelo (pondo uma gota de calda entre o polegar e indicador, ao afastarem-se os dedos, forma-se um fio resistente).

Demolhe as fatias de pão de ló numa mistura de vinho do Porto e leite, em partes iguais, sem as deixar embeber demasiado. Deixe escorrer sobre uma rede.

Passe as fatias pelos ovos batidos com as gemas e mergulhe-as rapidamente na calda, deixando ferver durante 5 minutos.

Retire as fatias, deixe escorrer e coloque-as numa travessa.

Depois de frias, polvilhe as fatias dos anjos com canela e sirva.

Fatias do Bispo

Esta receita conventual é muito comum na mesa da consoada, embora seja confecionada ao longo de todo o ano. Além de ser uma receita simples de preparar, é uma ótima forma de fazer o aproveitamento de pão.

Ingredientes:

- 1 chávena (chá) de água
- 400 g de pão
- 50 g de manteiga
- 500 g de açúcar
- 8 ovos
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Se o pão ainda não estiver fatiado, corte-o em fatias e reserve.

Leve o açúcar e a água ao lume até obter uma calda em ponto de espadana (a calda corre com o aspeto de lâmina). Junte então a manteiga.

Bata os ovos e envolva neles as fatias de pão.

Leve as fatias a cozer na calda de açúcar.

Retire com uma escumadeira e coloque as fatias numa travessa. Polvilhe com canela e regue com a calda que sobrou.

Natinhas do Menino Jesus

Embora esta receita não leve natas, o seu nome dever-se-á à textura suave e cremosa, idêntica às natas, com uma apresentação idêntica ao leite-creme. O toque da laranja torna este doce verdadeiramente sublime.

Ingredientes:

- 1 laranja
- 1 litro de leite
- 2 ovos + 4 gemas
- 250 g de açúcar
- 50 g de maisena
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Leve ao lume o leite dentro de uma caçarola.

Lave a laranja, retire-lhe o vidrado da casca e junte ao leite, deixando ferver durante uns segundos. Retire do lume e, passados 5 minutos, coe por um passador de rede.

Misture o açúcar e a maisena.

Junte o sumo da laranja coado e os ovos batidos com as gemas.

Cozinhe em lume brando ou em banho-maria, mexendo sempre com varas de arame, até espessar.

Divida o doce em pequenas taças, deixe arrefecer e polvilhe com canela.

NOTA:

Se preferir, substitua a laranja por tangerina ou limão.

Pão de Ló

Também designado «Bolo Esponjoso», este bolo, feito à base ovos, açúcar e farinha, caracteriza-se pela sua massa alta e fofa, sendo muito apreciado à fatia, ou como complemento de outros doces e sobremesas. É um bolo muito apreciado em qualquer ocasião e imprescindível nas alturas festivas do Natal e Páscoa.

Ingredientes:

- 180 g de farinha
- 200 g de açúcar
- 6 ovos médios

Confeção:

Pré-aqueça o forno a 180º C. Unte e polvilhe uma forma de chaminé e reserve.

Bata os ovos com o açúcar até obter uma massa fofa e esbranquiçada. Junte depois, sem bater, a farinha peneirada.

Deite o preparado na forma e leve a cozer em durante cerca de 30 minutos ou até a massa se separar das paredes da forma.

Retire o bolo do forno, deixe arrefecer e desenforme.

SABIA QUE...

Sendo um doce de origem conventual, o nome do bolo está relacionado com a fé católica, tendo sido assim designado em homenagem a Ló, sobrinho de Abraão, salvo por anjos, nas vésperas da destruição da cidade de Gomorra pela ira de Deus.

Papos de Anjo

A origem destes bolos, como tantos outros na cozinha tradicional e conventual portuguesa, está relacionada com o aproveitamento de ovos, sobretudo a gema. A receita tradicional tem variantes em diversas regiões do país.

Ingredientes:

Para os bolos

- 1 ovo inteiro
- 9 gemas

Para a calda

- 1 pau de canela
- 500 ml de água
- 600 g de açúcar

Confeção:

Comece por fazer a calda. Misture todos os ingredientes e leve ao lume, deixando ferver durante 4 minutos. Reserve.

Para os bolos, bata as gemas e o ovo até triplicarem de volume. Deite este preparado, em formas de queques, devidamente untadas e polvilhadas, até atingir metade da sua capacidade.

Coloque as formas num tabuleiro e leve a cozer em forno quente (230º C) cerca de 15 a 18 minutos.

Desenforme os Papos de e Anjo e pique-lhes a base com um garfo. Mergulhe os bolos em calda ainda quente; reserve uma parte da calda para regar os papos na altura de servir.

Sirva-os numa taça grande ou em taças, regados com a calda que reservou.

Pudim de S. Benedito

Este pudim é uma das receitas conventuais com que nos podemos deliciar em qualquer altura do ano, sendo particularmente apreciado no Natal.

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de água morna + q.b. p/ a calda
- 1 pau de canela
- 10 gemas
- 185 g de açúcar
- 2 claras
- 3 folhas de gelatina branca
- 6 batatas médias
- corintos q.b.
- raspa de 1 limão

Confeção:

Coza as batatas com a casca. Descasque-as depois de cozidas, reduza-as a puré e reserve.

Leve o açúcar ao lume, coberto de água, e deixe ferver até ficar obter uma calda em ponto de espadana.

Junte o polme de batata à calda de açúcar e mantenha no lume, mexendo sempre, até fazer estrada. Acrescente a raspa de limão e a gelatina previamente desfeita na água morna.

Deixe o preparado arrefecer um pouco e, entretanto, bata as claras em castelo e reserve.

Integre as gemas, previamente batidas, no puré até obter um creme espesso e esbranquiçado. Junte também, delicadamente, as claras em castelo, o pau de canela e, por fim, as passas corintos.

Deite a mistura numa forma untada com manteiga e leve a cozer em forno moderado.

O pudim deverá ser desenformado no dia seguinte ao da confeção para evitar que se desmanche. Se o desenformar no próprio dia, mergulhe o fundo da forma em água quente, vire-a sobre o prato de servir e bata levemente para o pudim se manter estruturado.

Trouxas de Ovos

A característica que se destaca nos doces conventuais é o facto de serem, na sua maioria, feitos à base de açúcar e gemas de ovos em grande quantidade. As trouxas de ovos são um exemplo disso, tornando-se num doce marcante, de sabor delicado, após serem cozinhadas com a paciência e tempo de que necessitam.

Ingredientes:

Para as capas

- 1 ovo inteiro
- 10 gemas

Para os fios de ovos

- ½ kg de açúcar
- 10 gemas
- 300 ml de água

Para a calda

- ½ litro de água
- 1 kg de açúcar

Confeção:

Misture o açúcar com a água e leve ao lume até fazer ponto de fio forte.

Bata as gemas com o ovo e deite-as, às colheradas, na calda até cozerem. Retire para um prato e reserve.

Para os fios de ovos, aqueça o açúcar com a água até levantar fervura e deite as gemas em fios. Retire os fios de ovos, com um garfo, para um prato molhado.

Recheie as capas com os fios de ovos, enrole-as, ponha numa travessa e regue com a restante calda.

Região Norte



Aletria Conventual

Esta receita conventual não leva leite, ao contrário do que se passa com outras variantes. Trata-se de uma sobremesa comum da cozinha tradicional, particularmente no norte de Portugal, muito associada à celebração do Natal.

Ingredientes:

- 1 pau de canela
- 10 gemas
- 250 g de aletria
- 350 g de açúcar
- 750 ml de água
- canela em pó q.b.
- casca de 1 limão

Confeção:

Leve ao lume um tacho com água temperada com sal e, quando levantar fervura, junte a aletria. Deixe cozer cerca de 5 minutos e, passado esse tempo, escorra a massa, passando-se depois por água corrente.

Leve ao lume a água com o açúcar, a casca de limão e o pau de canela, deixando ferver até obter ponto de pérola fraco (a calda é espessa e corre em fio, ficando uma gota suspensa na extremidade, como se fosse uma pérola).

Junte a aletria escorrida e deixe ferver mais 2 minutos. Passado esse tempo, retire o tacho do lume.

Desfaça as gemas, num passador de rede fina, e junte-lhes um pouco de calda quente, misturando bem.

Envolva as gemas na aletria e leve novamente ao lume, brando, mexendo sempre para espessar, mas sem deixar ferver.

Retire a casca de limão e o pau de canela.

Deite a aletria numa travessa e deixe arrefecer. Faça esboços com a canela e sirva.

Papos de Anjo - Mirandela

Estes doces, de origem conventual, são muito apreciado em todo o país, existindo algumas variantes da receita em várias regiões de Portugal. Os papos de Anjo de Mirandela caracterizam-se por levar doce de fruta, sendo este o ingrediente essencial, e de não levarem calda mas sim uma cobertura de açúcar em pó.

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de canela
- 3 ou 4 colheres (sopa) de doce de fruta
- 500 g de açúcar+ q.b. p/ polvilhar
- 7 gemas
- 8 ovos inteiros

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com um copo de água e deixe ferver até obter ponto de espadana. Adicione o doce de fruta e volte novamente a ferver até obter o mesmo ponto.

Retire do lume e, depois de arrefecer um pouco, adicione os ovos (previamente bem batidos com as gemas) e a canela.

Distribua o preparado em forminhas de queques muito bem untadas com manteiga e leve a cozer em forno moderadamente quente (190º a 200º C).

Desenforme os papos de Anjo e polvilhe-os com açúcar.

NOTA:

Pode ser utilizado qualquer doce de fruta, à exceção dos de maçã, marmelada ou qualquer geleia.

Barriga de Freira do Vaticano

Esta sobremesa, típica da região de Monção, é uma variante regional da tradicional Sopa Dourada, também designada localmente «Doce de Chavo». No essencial, destaca-se da receita tradicional de Barriga de Freira por ser feita à base de pão de ló e não do miolo de pão simples. Além disso, são usadas cerejas cristalizadas na decoração, ingrediente que não aparece nas restantes variantes do doce.

Ingredientes:

Para o doce

- 125 g de amêndoas
- 20 ml de água
- 250 g de pão de ló
- 500 g de açúcar
- 9 gemas + 1 ovo inteiro

Para a decoração

- canela p/ polvilhar
- cerejas cristalizadas q.b.

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água, até obter ponto de pasta.

Corte o pão de ló em fatias, disponha-as numa travessa e regue com metade do açúcar em ponto. Reserve.

Pele as amêndoas e passe-as pela trituradora, juntando-as depois à restante calda de açúcar. Adicione as gemas e o ovo, bem batidos. Misture tudo muito bem e leve a lume brando, mexendo sempre até engrossar.

Retire do calor e deite sobre as fatias de pão de ló, de forma a cobrir tudo. Polvilhe o doce com canela e enfeite com cerejas cristalizadas.

Pítos de Santa Luzia

Estes bolos, um ex libris de Vila Real, tiveram origem no antigo Convento de Santa Clara.

Ingredientes:

Para a massa

- 300 g de farinha
- 50 g de açúcar
- 75 g de banha
- leite q.b.

Para o recheio

- 12 gemas
- 400 g de doce de abóbora

Confeção:

Prepare a massa, misturando a farinha com a banha, o açúcar e o leite necessário para obter uma massa consistente. Forme uma bola com a massa, polvilhe-a com farinha e deixe repousar durante 30 minutos.

Durante o tempo de espera, prepare o recheio, misturando bem o doce de abóbora com as gemas. Leve o preparado ao lume e deixe apurar até fazer estrada (ao passar a colher no doce, vê-se o fundo da panela). Reserve e deixe arrefecer completamente.

Estenda a massa com um rolo de cozinha, deixando-a com um pouco de espessura, e corte quadrados com cerca de 8 cm. No centro destes, coloque uma colherada de recheio, já frio, e junte as 4 pontas ao centro (formando uma espécie de trouxa).

Coloque a massa num tabuleiro com farinha e leve a cozer em forno moderado. Quando retirar do forno, pode polvilhar os bolos com açúcar e, se desejar, um pouco de canela.

PARA SABER MAIS...

Estes doces surgiram pelas mãos de Maria Ermelinda Correia, irmã Imaculada de Jesus (devota de Sta. Luzia), que era muito gulosa. A Madre Superiora proibira-a de comer quaisquer doces, pois alimentavam nela o pecado da gula. Não conseguindo controlar a gulodice, a irmã, que ouvira falar no «Milagre das Rosas», teve uma revelação enquanto estava a tratar doentes com problemas de olhos, usando as habituais compressas de linhaça. Criou uns bolos de aspeto muito idêntico às compressas, levando um recheio de doce de abóbora envolto numa massa simples, com as pontas dobradas. Assim, conseguia enganar a Madre, que tinha problemas de visão, levando-a a crer que se tratava de curativos.

Os bolos são confecionados durante todo o ano. No entanto, o dia 13 de dezembro consagra à Irmã Imaculada de Jesus a sua criação e, neste dia, assim como nos dias da Festa de Santa Luzia, são um marco cultural em Vila Real. Manda a tradição que, nestas ocasiões, as raparigas ofereçam o pito aos rapazes seus eleitos, para que no dia 3 de Fevereiro, dedicado a S. Brás, estes retribuam a oferta com a gancha - rebuçados em forma de báculo (cajado) dos bispos.

Rabanadas do Convento

Estas rabanadas, oriundas do antigo Mosteiro de Adaúfe, em Braga, caracterizam-se por serem fritas na calda que as envolve. Enriquecida com mel, limão, canela e vinho do Porto, esta calda deixa-as aromáticas e fofas. Simplesmente deliciosas!

Ingredientes:

Para as rabanadas

- 1 pão tipo cacete com 2 dias
- 12 gemas
- 700 g de açúcar
- água q.b.

Para a calda

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 pau de canela
- 1 pitada de sal
- 2 cálices de vinho do Porto
- 2 tiras de casca de limão
- 200 ml de água
- 300 g de açúcar

Confeção:

Corte o pão em fatias com 1 dedo de espessura.

Faça uma calda pouco espessa com a água, o açúcar, o pau de canela, as cascas de limão, a manteiga, o mel e o sal. Retire do lume, junte 1 cálice de vinho do Porto e deixe arrefecer.

Entretanto, bata as gemas num prato.

Leve o restante açúcar ao lume com água, numa frigideira, e deixe ferver até obter um ponto fraco.

Passe as fatias de pão pela calda, depois pelas gemas e frite-as, uma de cada vez, na calda que está a ferver.

À medida que vão fritando, coloque as rabanadas em travessas fundas ou taças.

Terminado este processo, regue as rabanadas com a calda da fritura, na qual terá juntado o outro cálice de vinho do Porto. A calda terá farrapos de ovos, o que dá um aspeto característico às rabanadas.

Pudim Abade de Príscos

Também conhecido como «Pudim de Toucinho», este doce conventual é um dos marcos gastronómicos da cidade de Braga e, de certa forma, da região do Minho. O toucinho dá a este pudim a sua consistência e aspeto característicos, sendo também evidente o sabor que lhe confere o vinho do Porto e a canela.

Ingredientes:

- 15 gemas
- 1 cálice de vinho do Porto
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 500 ml de água
- 500 g de açúcar
- 50 g de toucinho gordo
- caramelo líquido p/ untar a forma

Confeção:

Coloque um tacho ao lume com a água e, quando ferver, adicione o açúcar, a casca de limão, o toucinho e o pau de canela. Deixe ferver durante 2 minutos e passe depois a calda por um passador de rede.

Bata as gemas e junte-lhes o cálice de vinho do Porto, batendo bem.

Deite a calda de açúcar sobre o preparado de gemas, passando-a por um coador fino. Envolva bem.

Deite o preparado numa forma de pudim caramelizada e leve a cozer em banho-maria, durante 30 minutos.

Retire o pudim depois de cozido, deixe arrefecer e desenforme.

PARA SABER MAIS...

A receita é do final do século XIX, tendo sido das únicas deixadas pelo abade de Priscos, que foi um dos grandes cozinheiros do seu tempo, chegando mesmo a cozinhar para o Rei. Além da receita, o abade deixou um alerta no que respeita à sua confeção, ao dizer que "A receita é só o princípio... As mãos, o olfato, o paladar do verdadeiro cozinheiro fazem o principal".

Pão de ló Coberto

O pão de ló coberto, conhecido tradicionalmente por "Bolinhol", é a mais famosa especialidade gastronómica de Vizela, sendo geralmente comercializado com a designação de «Pão de Ló coberto de Vizela». Destaca-se entre os pães de ló tradicionais pela sua forma, a sua massa levemente húmida, de sabor inigualável, e por ser o único que leva cobertura.

Ingredientes:

Para a massa

- 24 gemas
- 3 claras
- 300 g de farinha de trigo tipo 55
- 400 g de açúcar

Para a cobertura

- 1 copo de água
- 200 g de açúcar

Confeção:

Bata as gemas e as claras com o açúcar até obter um preparado espesso e esbranquiçado.

Junte a farinha e bata apenas o necessário para ficar bem misturada.

Deite a massa em formas retangulares, forradas com papel costaneira (grosso).

Leva-se o pão-de-ló a cozer em forno quente (220º C). A meio da cozedura, reduza o calor e deixe acabar de cozer o pão de ló até atingir o ponto de bolo (ao espetar um palito, este sai seco).

Deixe arrefecer um pouco, desenforme e retire o papel dos lados.

Para a cobertura, leve o açúcar e a água ao lume até fazer uma calda em ponto de voar fraco (112º C).

Deixe a calda amornar e espalhe-a depois sobre a superfície e os lados do pão-de-ló, em movimentos vaivém, até a calda se tornar opaca.

NOTA:

Conserve o pão de ló em local seco, num recipiente fechado e forrado com um papel absorvente.

SABIA QUE...

A receita, tal como a conhecemos (que se acredita ter por base o pão de ló das Carmelitas do Convento de Guimarães, famoso pelo menos desde o século XVIII), deve a sua designação e aspeto peculiar, a lembrar a forma retangular de um barco, a Joaquina Ferreira da Silva.

Tortas de Guimarães

Este bolos vimaranenses, com a forma de concha, são dos doces regionais mais típicos de Guimarães. A massa é tradicionalmente amassada à mão, sendo as medições feitas a olho. Para a untar, é usada gordura de porco, apurada da confeção dos rojões, regionalmente designada de pingue.

Ingredientes:

Para a massa

- 1 pitada de sal
- água fria q.b.
- farinha de trigo q.b.
- pingue dos rojões

Para a calda da cobertura

- açúcar e água q.b.

Para o recheio

- 1 pau de canela
- 115 g de amêndoa pisada
- 20 gemas batidas
- 350 ml de água
- 459 g de açúcar
- doce de chila

Confeção:

Amasse a farinha em água fria temperada de sal, de modo que a massa fique dura.

Depois de bem amassada a farinha, estenda a massa sobre uma superfície lisa e continue a amassar, dando-lhe voltas, de forma trabalhá-la bem, até que comece a fazer bolhas. Atingindo este ponto, faça um rolo com a massa e unte-o de todos os lados com pingue frio dos rojões e deixe descansar durante 2 ou 3 horas.

Passado o período de repouso, estenda a massa em fita, pouco a pouco, com um rolo de cozinha. Feito um pedaço de fita, alargue-a, puxando a massa para os lados com as mãos o máximo que puder.

Depois de alargada, enrole a massa com cuidado e forme um rolo, que untará com pingue quente. Deixe repousar durante algumas horas, envolvendo o rolo em película aderente.

Entretanto, prepare o recheio.

Deite o açúcar e a água num tacho, deixando ferver até atingir o ponto de espadana baixo (a calda corre em fitas, com o aspeto de lâmina).

Retire a calda do lume e deixe arrefecer.

Junte-lhe depois a amêndoa pisada, as gemas, o pau de canela, levando de novo ao lume até engrossar.

Retire o pau de canela, deixe arrefecer um pouco e misture com o doce de gila. Reserve.

Corte o rolo de massa em fatias, aproximadamente da largura de um dedo, de forma a ficarem bem separadas umas das outras.

Abra a massa das fatias e cubra-a com o recheio. Dobre depois a massa, dando-lhe a forma de pastéis, fechando-os em forma de torcidos.

Coloque os pastéis num tabuleiro e leve ao forno (200º C), cerca de 40 minutos.

Leve um tacho com açúcar e água ao lume, deixando ferver até atingir o ponto de espadana.

Quando saírem do forno, mergulhe os pastéis na calda, retirando-os depois com uma escumadeira.

SABIA QUE...

A receita original é feita na "Casa Costinhas", em Guimarães, adquirida por 3 freiras do Convento de Santa Clara que, após a saída do convento, quiseram ficar perto do local onde estava a sua ordem religiosa e começaram a fabricar os doces que faziam no convento.



Doce Dourado

Esta receita, típica do Peso da Régua, com amêndoa, miolo de pão e uma generosa quantidade de gemas, faz uma sobremesa soberba, perfumada com água de flor de laranjeira. O doce deve ser servido quente.

Ingredientes:

- 1 limão
- 100 g de manteiga
- 100 g de miolo de amêndoa
- 12 gemas
- 150 g de miolo de pão
- 2 colheres (sopa) de água de flor de laranjeira
- 250 g de água
- 3 claras
- 500 g de açúcar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água até ficar ponto de fio (colocando uma gota da calda entre os dedos, forma-se um fio sem grande resistência). Deite então a amêndoa, deixando continuar a ferver.

À parte, derreta a manteiga, junte o miolo de pão esfarelado e envolva bem. Misture ao preparado anterior e cozinhe até ficar uma massa homogénea. Retire do lume e deixe arrefecer.

Acrescente as gemas e as claras batidas com a água de flor de laranjeira e a casca do limão ralada.

Volte a levar ao lume, mexendo sempre, até ter a consistência desejada. Sirva quente.

Sopa Dourada

Um dos doces mais populares na mesa de Natal em Portugal, sendo indispensável na região norte do país. A receita varia consoante a localidade onde é confecionada - há regiões onde é feita com fatias de pão duro e outras em que é o pão de ló que serve de base à confeção do doce.

Ingredientes:

- ½ l de água
- 1 kg de açúcar
- 2 paus de canela
- 24 gemas
- 250 g de amêndoa ralada
- 3 cascas de limão
- 400 g de pão frito (em cubos)
- canela em pó p/ polvilhar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água, os paus de canela e as cascas de limão. Deixe ferver até atingir o ponto de espadana (a calda cai da colher com o aspeto de lâmina de espada).

Retire do lume e junte a amêndoa ralada e as gemas batidas.

Leve o preparado ao lume, mexendo sempre, e junte o pão frito.

Deite a sopa dourada numa taça e polvilhe com canela.

Sopa Dourada - Entre Douro e Minho

Conheça a forma de confecionar este doce conventual na região Entre Douro e Minho, em que a receita é aromatizada com água de flor de laranjeira e inclui frutas cristalizadas na decoração.

Ingredientes:

- ½ kg de açúcar
- 24 gemas
- 250 g de amêndoas
- 300 g de fatias de pão de ló
- água de flor de laranjeira q.b.
- frutas cristalizadas (picadas finamente) p/ decorar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume, deixando ferver cerca de 2 minutos, até o pôr em meio ponto de espadana. Vá deitando algumas gotas de água de flor de laranjeira.

Quando o açúcar atingir o ponto, retire a calda do lume e regue com ela as fatias de pão de ló, que porá depois a escorrer numa grelha.

Leve novamente o açúcar ao lume para atingir o ponto de espadana (a calda cai da colher em lâmina).

Deite a amêndoa na calda, pise bem e deixe ferver mais um pouco.

Retire do lume para arrefecer ligeiramente.

Entretanto, bata bem as gemas. Aos poucos, vá deitando a calda sobre elas, mexendo sempre para que não coalhe.

Deixe engrossar até fazer rugas e deite sobre as fatias, cobrindo-as bem.

Decore com frutas cristalizadas.

Sopa Dourada do Convento de Santa Clara

O Convento de Santa Clara de Vila do Conde foi um dos conventos das irmãs clarissas, fundado em 1318 e extinto no século XIX. Um dos doces mais célebres que aí surgiram foi a tradicional Sopa Dourada que, além dos ingredientes habituais - pão de ló, amêndoas e gemas -, é enriquecida com cidrão, flor de laranjeira e doce de chila. Esta é das receitas de sopa dourada mais afamadas em Portugal, o que não é de admirar, pois é verdadeiramente deliciosa.

Ingredientes:

(para 10 pessoas)

- 1 colher (chá) de canela
- 12 gemas
- 125 g de amêndoas peladas e raladas
- 150 g de pão de ló cortado em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de água de flor de laranjeira
- 250 ml de água
- 250 g de doce de chila
- 40 g de cidrão picado
- 750 g de açúcar

Confeção:

Com o açúcar e a água, faça uma calda em ponto de pérola (o fio que corre da colher é espesso e forma uma gota na extremidade).

Quando atingir o ponto, retire a calda do lume e junte a água de flor de laranjeira.

Passe as fatias de pão de ló pela calda e ponha-as depois a escorrer numa grelha.

Leve o açúcar novamente ao lume e deixe ferver até obter ponto de estrada (ao passar uma colher na calda, forma-se uma abertura que deixa ver o fundo do tacho).

Adicione o cidrão e o doce de chila e deixe ferver um pouco.

Junte a amêndoa, deixe ferver mais um pouco e retire para amornar.

Junte um pouco preparado às gemas, ligeiramente batidas, mexa e junte o restante.

Leve ao lume, mexendo sem parar e raspando o fundo do tacho em movimentos de vaivém.

Coloque as fatias de pão de ló numa travessa, cubra-as com o doce preparado e polvilhe com canela.

Beijos de Freira

Os doces conventuais são uma tradição secular em Vila do Conde, para a qual muito contribuíram as religiosas do Convento de Santa Clara, que foi uma verdadeira escola de doçaria. Dos doces típicos deste Convento, os beijos de freira são dos que ganharam maior destaque, sendo uma referência gastronómica da cidade.

Ingredientes:

- 10 gemas
- 100 g de miolo de amêndoa
- 125 g de água
- 250 g de açúcar + q.b. p/ envolver os bolos

Confeção:

Leve o açúcar e a água ao lume, fazendo uma calda em ponto de pérola.

Junte à calda de açúcar a amêndoa, pelada e moída, e as gemas batidas. Mantenha em lume brando, mexendo sempre até cozer as gemas e engrossar.

Deixe o preparado repousar de um dia para o outro.

Com as mãos, molde pequenas bolas e envolva-as em açúcar cristalizado. Coloque depois os bolinhos em formas de papel frisado.

Manjar Branco

A primeira referência ao manjar branco remonta à época medieval, sendo à época uma receita salgada de origem portuguesa. No entanto, a receita foi-se transformando ao longo dos séculos, dando origem ao doce de coco com calda de ameixa dos dias de hoje. No Brasil, onde os primeiros registos públicos da receita datam de 1841, o manjar sofreu influência da cozinha africana, sendo então acrescentado o leite de coco.

Ingredientes:

Para o doce

- ⅓ chávena de maisena
- ½ chávena de açúcar
- 1 chávena de leite de coco
- 3 chávenas de leite

Para a calda

- ½ chávena de açúcar
- 1 chávena de água
- 100 g de ameixas secas s/ caroço

Confeção:

Unte uma forma de chaminé com óleo e reserve.

Misture a maisena e o açúcar, acrescente aos poucos o leite e o leite de coco e leve a lume baixo, misturando bem até ferver (quando levantar fervura, deixe no lume mais 2 minutos, mexendo sempre).

Deite o preparado na forma untada, alise com uma espátula e deixe arrefecer.

Ponha no frigorífico durante 4 a 6 horas.

Para fazer a calda, misture o açúcar e a água, leve ao lume até levantar fervura, acrescente as ameixas, deixe ferver durante 3 minutos e arrefeça.

Desenforme o manjar e sirva com a calda. Decore a gosto.

Manjar Real

Esta sobremesa conventual, à base de galinha, amêndoas, pão, gemas e açúcar, integra o receituário das freiras beneditinas do Mosteiro de São Bento de Avé-Maria, no Porto, cujo edifício foi demolido no final do séc. XIX. O doce, que dominou em Portugal todo o século XVIII, foi criado a partir da receita do Manjar Branco*, que inicialmente também era feito com galinha.*

Ingredientes:

(para 12 pessoas)

- 1 galinha
- 1,5 kg de açúcar
- 1,5 l de água
- 1,5 kg de miolo de amêndoas
- 1,5 kg de miolo de pão
- 24 gemas

Confeção:

Coza a galinha na água. Quando estiver pronta, pique a carne e pise-a num almofariz.

Coe o caldo da cozedura num pano húmido, para retirar a gordura. Deite algumas gotas do caldo sobre a carne, para que fique reduzida a uma massa.

Parta o miolo de pão em pedaços e ensope-os no caldo. Esprema e adicione a galinha.

Passe o preparado por uma peneira fina ou, se preferir, pelo passe-vite.

Pise as amêndoas e junte-as à massa da carne.

Bata as gemas até ficarem bem ligadas.

Coloque o açúcar num recipiente, diluído num pouco de água, e leve ao lume até obter ponto de espadana (cerca de 3 minutos de fervura, quando, ao deixar cair um pouco de calda, esta forma uma espécie de lâmina).

Retire a calda do lume e misture-lhe os restantes ingredientes.

Ponha o tacho novamente ao lume e deixe engrossar até que a massa obtenha uma consistência idêntica à de um creme grosso.

Deite o doce numa travessa ou taça e sirva. Para uma apresentação ainda mais apelativa, polvilhe com amêndoa palitada.

Clarinhas de Fão

As famosas clarinhas de Fão são um doce regional, de origem conventual, marco gastronómico da vila que lhes dá o nome, no concelho de Esposende. Uma massa fina e estaladiça envolve o recheio deliciosamente cremoso, tornando estes doces em algo verdadeiramente único e irresistível..

Ingredientes:

Para a massa

- 250 ml de leite
- 3 colheres (sopa) bem cheias de manteiga
- 400 g de farinha de trigo
- sal fino q.b.
- sumo de ½ limão
- açúcar p/ polvilhar

Para o recheio

- 300 g de doce de chila
- 5 ovos
- 60 g de açúcar

Confeção:

Amasse muito bem a farinha com a manteiga e o leite, uma pitada de sal fino e o sumo de limão. Bata a massa, ao amassar, para que fique bem ligada.

Coloque-a depois num prato polvilhado de farinha e tape, deixando a massa repousar cerca de 30 minutos.

Entretanto, prepare o recheio.

Coloque o doce de chila num tacho, juntamente com os ovos batidos e o açúcar. Mexa muito bem e leve ao lume brando, misturando sempre com a colher de pau para não queimar.

Quando engrossar o suficiente para poder ser trabalhado, retire o recheio do lume, deite numa taça e deixe arrefecer.

Estenda porções de massa o mais finas possível. Deite no centro destas 1 colher (sobremesa) de recheio e dobre. Corte com o formato de rissóis.

Frite depois as clarissas em óleo quente. Escorra-as um pouco e passe-as por açúcar (granulado, ou em pó) para ficarem com o seu aspeto característico.

Pastéis de Chila

A receita original dos deliciosos Pastéis de Gila (ou «Pastéis de Chila») é da vila de Fão, no concelho de Esposende. Estes pastéis já eram muito conhecidos em finais do séc. XIX, havendo referências da doçaria conventual na sua confeção.

Ingredientes:

Para a massa

- ½ kg de farinha de trigo
- 1 limão
- 200 ml de água com sal
- 50 g de manteiga

Para o recheio

- 1 clara
- 1 pau de canela
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 laranjas
- 500 g de doce de gila
- 6 gemas
- açúcar e canela p/ polvilhar

Confeção:

Misture a farinha com a manteiga derretida e as raspas do limão. Adicione pequenas porções de água, amassando até obter uma massa moldável. Tape com um pano e reserve.

Leve ao lume o doce de chila misturado com as gemas, a clara, a farinha, o sumo das laranjas e o pau de canela. Apure, sem deixar secar demasiado.

Espalhe o doce num prato largo, tire a canela e deixe arrefecer completamente.

Estenda a massa com um rolo sobre uma superfície polvilhada, corte em rodelas e recheie com o doce de gila (note que o doce deve estar frio para a massa não amolecer). Feche os pastéis e aperte as bordas. Frite-os em azeite. Escorra o excesso de gordura sobre folhas de papel absorvente e polvilhe com açúcar e canela.

Sardinhas Doces de Trancoso

Este é um doce conventual, com origem no séc. XVII, que faz parte do receituário do convento feminino de Santa Clara, em Trancoso, também conhecido por Convento de Nossa Senhora do Sepulcro. A receita consiste num doce de massa tenra, em forma de sardinha, recheado de amêndoas, ovos, açúcar e canela e com cobertura de chocolate. O ligeiro travo da especiaria, que sobressai no doce, torna-o verdadeiramente sublime..

Ingredientes:

Para a massa

- 1 pitada de sal
- 2 ovos + 1 ovo batido p/ selar
- 250 g de farinha
- 5 colheres (sopa) de azeite quente
- 50 ml de água morna

Para o recheio

- 1 pitada de canela
- 200 g de açúcar
- 5 gemas batidas
- 60 g de amêndoas, peladas e moídas
- água q.b. p/ cobrir o açúcar

Para a cobertura de chocolate

- 100 g de chocolate para culinária
- 1 pitada de canela
- 40 g de margarina
- 50 g de açúcar
- açúcar p/ polvilhar

Confeção:

Comece por preparar o recheio, levando ao lume o açúcar coberto de água. Deixe ferver cerca de 3 minutos, até atingir o ponto de pérola (forma-se uma bola na extremidade do fio que escorre da colher).

Adicione as amêndoas e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre.

Retire do calor, deixe arrefecer ligeiramente e incorpore as gemas batidas, mexendo bem.

Leve de novo ao lume e, mantendo uma temperatura branda, deixe o doce apurar até fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo da panela).

Deite o preparado numa tigela, tapado com um pano, e deixe repousar durante umas horas.

Para a massa, misture bem a farinha e o azeite, trabalhando até obter uma massa homogénea e seca.

Adicione 2 ovos, um de cada vez, envolvendo-os bem.

Coloque a massa sobre uma superfície de trabalho e acrescente pequenas quantidades de água morna, temperada com a pitada de sal.

Amasse muito bem até obter um preparado macio e moldável.

Estenda a massa com um rolo, sobre uma superfície lisa e enfarinhada, de modo a ficar com uma espessura fina, e corte-a e retângulos estreitos.

Coloque um pouco de recheio no centro de metade dos retângulos, distribuindo-o no sentido do comprimento.

Barre as bordas com 1 ovo batido e cubra com outro retângulo de massa. Pressione um pouco em volta para selar.

Com uma carretilha, corte os bordos da massa no sentido do comprimento, mas sem chegar ao fim, dando ao doce o formato de sardinhas. A área com o recheio será o corpo da sardinha e o rabo será feito com a sobra da massa que não foi cortada. Para finalizar corte o rabo da sardinha em "v", usando uma faca.

Frite as sardinhas em óleo quente e deixe a gordura escorrer sobre papel absorvente.

Para a cobertura, leve ao lume o chocolate com a margarina, o açúcar e a canela. Deixe derreter até formar uma calda.

Passe as sardinhas fritas pela cobertura de chocolate e polvilhe com açúcar.

Rebuçados de Ovos da Beira

Os rebuçados de ovos têm a sua origem na doçaria conventual, existindo noutras regiões de Portugal outras receitas com a mesma proveniência, mas com variantes no modo de preparação e ingredientes. Na receita beirã, os rebuçados são preparados à base de gemas, amêndoas e açúcar. Atualmente são um dos doces de referência daquela região do país.

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de amêndoas
- 5 gemas
- 750 g de açúcar
- água q.b.
- farinha p/ moldar

Confeção:

Leve 500 g de açúcar ao lume com um pouco de água e deixe ferver até fazer ponto de pérola (para confirmar se está em ponto de pérola, encha uma colher e despeje-a lentamente. Está em ponto de pérola se, ao cair, formar um fio ligeiramente preso).

Junte a amêndoa, pelada e ralada, e deixe ferver um pouco.

Retire do lume e adicione as gemas.

Leve novamente ao lume e deixe ferver até fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho).

Retire do calor e deixe arrefecer completamente.

Com um pouco de farinha, molde a massa de ovos em bolas.

Leve o restante açúcar ao lume com 100 ml de água e deixe ferver até fazer ponto de rebuçado (ao deitar um pouco de calda num recipiente com água, forma-se de imediato uma bola consistente, mas moldável).

Passe as bolas de ovos pela calda de açúcar e ponha os rebuçados a secar sobre uma pedra untada. Embrulhe-os depois em papel celofane de várias cores.

Tigelada da Beira

Esta tigelada é um doce regional da Beira que se serve especialmente como sobremesa de Páscoa, mas é uma receita apreciada durante todo o ano, não só na região norte de Portugal.

Ingredientes:

(para 8 pessoas)

- 1 litro de leite
- 2 colheres (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 350 g de açúcar
- 8 ovos

Confeção:

Coloque no forno (bastante quente) um tacho de barro vidrado a aquecer.

Bata muito bem os ovos com a canela.

Dissolva a farinha num pouco de leite frio, acrescente o restante e, em seguida, junte-o aos ovos, com o açúcar. Mexa muito bem.

Deite o preparado no tacho de barro e deixe a tigelada cozer durante cerca de 1 hora, até atingir o ponto de bolo.

Orelhas de Abade Beirãs

Esta versão da receita das Orelhas de Abade é da zona do Sabugal, na Beira Alta, e tem sido passada de geração em geração.

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 5 colheres (sopa) de aguardente
- 5 colheres (sopa) de leite
- 5 ovos
- 700 g de farinha de trigo extrafina
- açúcar e canela q.b. p/ polvilhar

Confeção:

Amasse bem todos os ingredientes, acrescentando por fim a farinha e o fermento, aos poucos.

Misture muito bem até obter uma massa homogénea, tape com um pano e deixe levedar, num local ameno.

Numa superfície enfarinhada, tenda a massa e recorte pedaços em forma de língua, com aproximadamente um palmo de comprimento e meio de largura.

Frite em azeite e dobre a massa ao deitá-la na frigideira. Deixe dourar e, no fim, polvilhe com açúcar e canela.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Esquecidos

Estes biscoitos tradicionais, típicos da Covilhã, têm uma receita simples e económica, feita somente com farinha, açúcar e ovos. Na região, manda a tradição que se façam estes bolinhos na altura da Páscoa. No entanto, estas delícias da doçaria regional portuguesa não se confinam a esta quadra festiva, sendo feitos durante todo o ano.

Ingredientes:

- 250 g de açúcar
- 250 g de farinha
- 4 ovos

Confeção:

Bata muito bem os ovos com o açúcar (cerca de ½ hora, se bater à mão).

Junte a farinha e envolva, sem bater.

Deite a massa, em colheradas espaçadas, num tabuleiro untado e polvilhado.

Deixe cair o tabuleiro sobre a mesa para espalhar a massa e leve a cozer em forno bem quente.

Gargantas de Freira

Este doce conventual da Covilhã caracteriza-se por ter fios de ovos enrolados, sob a forma de charuto, em capa de hóstia.

Ingredientes:

- 100 ml de água
- 1 folha de hóstia (obreia)
- 1 chávena de fios de ovos
- 200 g de açúcar

Confeção:

Corte a hóstia em nove retângulos. Com os fios de ovos, faça 9 charutinhos com o comprimento dos retângulos de obreia.

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pérola. Passe os charutos de fios de ovos pela calda de açúcar e escorra-os.

Coloque cada charuto de fios de ovos sobre cada retângulo de obreia e enrole em forma de charuto, formando, assim, este maravilhoso doce conventual.

SABIA QUE...

Este doce conventual foi trazido por um espanhol, de nome Francisco Muñoz Gomes, cuja receita divulgou numa pastelaria que abriu, quando, no início do séc. XX, foi viver para a Covilhã, uma cidade localizada na região centro de Portugal, junto à Serra da Estrela. Sempre fez questão de referir que a receita deste doce fora trazida dum convento e daí o nome "Gargantas de Freira".

Toucinho do Céu

O Toucinho do Céu é um dos mais célebres doces tradicionais de Portugal, com origem na doçaria conventual. O nome deste doce conventual deve-se ao facto de a receita original ter banha de porco.

Ingredientes:

- 100 g de doce de chila
- 150 g de amêndoas peladas e raladas
- 18 gemas
- 2 claras
- 200 ml de água
- 500 g de açúcar
- açúcar em pó p/ polvilhar

Confeção:

Leve a água e o açúcar ao lume durante cerca de 10 minutos, até obter ponto de pérola.

Sem retirar do lume, junte o doce de chila e a amêndoa, misturando bem. Sem parar de mexer, deixe levantar fervura e retire.

Misture as gemas e as claras e adicione um pouco do preparado anterior, misturando bem. Junte à restante calda de açúcar e amêndoa e mexa até estar bem ligado.

Volte a levar ao lume e, mexendo sempre, retire quando começar a querer levantar fervura.

Deite numa taça, deixe arrefecer e, assim que estiver quase frio, despeje para uma forma de mola (22 cm de diâmetro), com o fundo previamente forrado com papel vegetal, untada com margarina e polvilhada com farinha.

Leve a cozer a 180 º C, durante cerca de 1 hora.

Depois de desenformado e frio, polvilhe o Toucinho do Céu com açúcar em pó.

Toucinho do Céu de Murça

Este afamado doce tradicional íntegra o riquíssimo legado gastronómico deixado pelas freiras beneditinas, que estiveram instaladas num mosteiro, em Murça, até finais do século XIX. Acredita-se mesmo que elas terão sido as criadoras da receita original deste doce, que mais tarde se popularizou por todo o país.

Ingredientes:

- 125 g de amêndoas
- 125 g de doce de chila
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 20 gemas
- 500 g de açúcar
- açúcar em pó p/ polvilhar

Confeção:

Pele e rale as amêndoas.

Leve o açúcar ao lume com um copo de água e deixe ferver até obter ponto de fio (a calda correr em fios, sem grande resistência).

Junte o doce de chila e deixe ferver mais 2 a 3 minutos.

Adicione as amêndoas raladas, que devem estar bem enxutas, e leve novamente ao lume para fazer um ponto de estrada muito fraco (o fundo do tacho deve ver-se muito rapidamente).

Retire o doce do lume e, depois de arrefecer um pouco, junte as gemas, que vão a engrossar um pouco ao lume, sem que no entanto o doce ferva. Deixe arrefecer ligeiramente.

Unte e polvilhe um forma. Espalhe uma colher de farinha sobre o fundo e deite nela o doce.

Polvilhe a superfície com a outra colher de farinha e leve a cozer em forno bem quente (200 a 250º C).

O doce estará cozido quando lhe introduzir uma faca e esta sair quente e limpa. Deixe arrefecer um pouco e desenforme.

Sacuda o excesso de farinha e corte o bolo em fatias, que em seguida polvilhará com açúcar em pó.

Queijadas de Murça

Estas queijadas têm um sabor e consistência diferentes daquelas a que estamos habituados e, segundo reza a tradição, as freiras beneditinas diziam que, à semelhança do Toucinho do Céu, seriam a única iguaria a oferecer a Jesus Cristo, caso Ele voltasse a este mundo.

Ingredientes:

Para a massa

- 1 colher (sopa) de banha
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de água
- 3 ovos
- 300 g de farinha

Para o recheio

- 1 colher (chá) de canela
- 12 gemas
- 1 kg de doce de chila bem seco
- 250 g de amêndoas
- 300 g de açúcar p/ cobrir

Confeção:

Peneire a farinha e ponha a banha por cima, misturando com as mãos.

À parte, bata os ovos inteiros com a água com um pouco de sal. Junte esta mistura à farinha com a banha e amasse tudo, batendo a massa até ter a consistência e elasticidade suficientes para ser tendida. Se for necessário, junte um pouco mais de água. Deixe repousar ½ hora.

Entretanto, misture o doce de chila com as gemas, as amêndoas peladas e raladas e a canela.

Estenda a massa muito fina e, com um copo, corte em rodelas. Aperte os bordos das rodelas em cinco sítios, de modo a dar a cada uma a forma de caixa. Coloque as caixas de massa num tabuleiro e encha com o recheio, levando depois a cozer em forno quente.

Enquanto as queijadas cozem, leve o açúcar ao lume com ½ copo de água e deixe ferver até fazer ponto de pérola. Passe as queijadas por esta calda assim que saírem do forno e ponha-as a secar.

Depois de frias, pincele a superfície com a calda, esfregando o pincel para o açúcar se tornar opaco.

Castanhas de Ovos de Arouca

A história destes doces, também conhecidos como «Castanhas Doces de Arouca» ou «Castanhas Doces de Amêndoa», está intimamente ligada às freiras Bernardas, do Convento de Arouca, que terão criado a receita. Tal como os restantes doces conventuais, a receita está ligada a dias de festa litúrgica que, no caso concreto deste convento, inclui o Natal, a Páscoa e a Festa da Rainha Santa Mafalda.

Ingredientes:

- 150 ml de água
- 16 gemas
- 350 g de açúcar
- 375 g de miolo de amêndoa
- farinha p/ tender

Confeção:

Pique a amêndoa e reserve.

Leve o açúcar e a água ao lume, deixando ferver até a calda atingir ponto de pérola (mergulhando uma colher na calda, ao levantá-la, cai um fio resistente, com uma bola na extremidade que se assemelha a uma pérola).

Adicione a amêndoa picada e deixe ferver alguns minutos.

Retire do lume, deixe amornar e acrescente 15 gemas batidas.

Leve novamente ao lume, sem parar de mexer, ate fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho).

Deite o doce sobre uma superfície e, com um pouco de farinha, retire pedaços e tenda-os com o formato de castanhas.

Coloque num tabuleiro, pincele com a restante gema batida e leve cozer, em forno quente (240º C), durante alguns minutos.

Sirva-as da forma tradicional, em caixas de cartão ou metal.

NOTA:

Em vez de levar as castanhas doces ao forno, poderá queimá-las com o maçarico depois de pinceladas com a de ovo. Escolhendo este método, deverá é fazer a receita de véspera pois, como são queimadas, ficam com sabor a fumo. De qualquer forma, se não tiver maçarico, também as poderá crestar com o ferro do leite-creme.

Brísas do Tâmega

Estes doces regionais de Amarante, provenientes da doçaria conventual, têm a forma de barquinhos recheados de doce de ovos e miolo de amêndoa. As brisas foram criadas pelas freiras clarissas, no aproveitamento sábio e inteligente das gemas.

Ingredientes:

- 12 ovos
- 1 cálice de Vinho do Porto
- 300 g de miolo de amêndoa
- 300 ml de água
- 500 g de açúcar
- massa q.b. para forrar as formas

Confeção:

Ferva o açúcar com a água, até atingir o ponto de pérola.

Misture a calda aos ovos, juntamente com o miolo da amêndoa moído e o vinho do Porto.

Forre de massa pequenas formas próprias para o efeito e encha-as com o recheio.

Leve ao forno, em temperatura baixa, deixando cozer durante cerca de 15 minutos.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Foguetes de Amarante

A receita dos Foguetes, tal como muitas outras iguarias da doçaria conventual amarantina, nasceram na cozinha do Convento de Santa Clara, fundado no século XIII. As deliciosas receitas da doçaria conventual criadas pelas irmãs clarissas transpuseram as portas do convento nos finais do século XIX e ainda hoje a tradição se mantém viva, fazendo as delícias de todos quanto saboreiam estes doces.

Ingredientes:

- 125 g de amêndoas
- 250 g de açúcar + 250 g p/ a calda
- 2 ovos
- 7 gemas
- folhas de obreia

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com um pouco de água e deixe ferver até fazer ponto de espadana (a calda corre da colher em fila larga).

Junte as amêndoas peladas e raladas e deixe cozer até engrossar. Retire do lume e, depois de frio, adicione os ovos. Mexa muito bem e leve novamente a lume brando, mexendo sempre, para cozer os ovos.

Corte as hóstias em quadrados com 5,5 cm e, com um pano molhado em água fria, humedeça-os individualmente. À medida que o vai fazendo, coloque o recheio com o preparado anterior, bem frio, enrolado em forma de charuto.

Leve os foguetes ao forno, devendo os topos ficar virados para o lado do calor.

Depois de frios, passe-os por uma calda de açúcar em ponto de pérola (o fio que corre da colher é espesso, ficando uma gota suspensa na extremidade, como se fosse uma pérola) e deixe-os secar.

Lérias

Os doces mais conhecidos de Amarante são de origem conventual, sendo as lérias, à semelhança de outras deliciosas receitas, provenientes do Convento de Santa Clara. A sua doçura, assim como o aspeto atraente e singular tornaram-nas num doce conhecido e muito apreciado.

Ingredientes:

- 100 g de açúcar para a calda
- 100 ml de água morna
- 500 g de açúcar escuro
- 500 g de amêndoas peladas e raladas

Confeção:

Amasse bem todos os ingredientes com a água morna.

Depois de bem amassado, faça rolos, envoltos em farinha, e corte-os em rodelas grossas, que depois espalma com a mão.

Leve a cozer em forno brando, num tabuleiro polvilhado de farinha.

No final, passe as lérias por uma calda de açúcar em ponto de espadana, e deixe-as secar em redes.

Pingos de Tocha

Este doce integra o riquíssimo receituário do Convento de Santa Clara de Amarante. O seu aspeto tentador e doçura acentuada deram-lhes a fama que ainda hoje têm aquém e além fronteiras de Portugal.

Ingredientes:

- 1 kg de fios de ovos
- 330 ml de água
- 750 g de açúcar em pó
- sumo de 1 limão

Confeção:

Numa tigela, deite o açúcar, a água e o sumo de limão, mexendo com colher de pau até obter um preparado consistente que se agarra à colher quando a levanta. Dependendo da consistência da calda, consoante esteja muito mole ou muito rija, adicione-lhe mais um pouco de água ou açúcar em pó até atingir o ponto desejado.

Sobre uma superfície limpa, suspenda pedaços de fios de ovos em pauzinhos.

Leve a calda ao lume até ficar quase derretida e, aos poucos, deite-a sobre os fios de ovos, de modo a que escorra e se entranhe pelo meio deles.

À medida que o açúcar for ficando seguro, vá regando com mais calda até esgotar os ingredientes.

Deixe secar 1 ou 2 horas e depois disponha os pingos num prato de serviço.

Região Centro



Castanhas de Ovos de Viseu

Viseu tem muitos doces e iguarias, muitas delas sob influência conventual das freiras beneditinas, com o convento instalado junto de uma das entradas da cidade. Das especialidades saídas da cozinha daquele convento, destaca-se esta receita que, como qualquer doce conventual, se caracteriza pela grande quantidade de açúcar e gemas.

Ingredientes:

- 21 gemas
- 250 g de açúcar
- farinha q.b.

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com um pouco de água até formar ponto de rebuçado (ao deitar um pouco de calda em água fria, forma-se imediatamente uma bola consistente).

Retire do lume, deixe arrefecer um pouco e misture 20 gemas, previamente misturadas sem ser batidas.

Leve de novo ao lume, mexendo até que o preparado se despegue do tacho. Retire do calor e deixe arrefecer completamente.

Com um pouco de farinha, tenda os doces em forma de castanhas, bolas ou croquetes.

Coloque-os num tabuleiro com algum espaço entre si, pois crescem um pouco.

Pincele com a gema de ovo restante e, com um garfo, faça-lhes uns riscos na superfície, de forma a que se assemelhem a castanhas.

Leve ao forno a 240º C, durante 10 minutos.

Sirva as castanhas de ovos em forminhas de papel frisado.

NOTA:

Tradicionalmente, os doces são pincelados com a gema e espetados num pauzinho (que pode ser de loureiro) e levam-se a crestar numa chama ou lume em brasa.

Ovos-moles de Aveiro

Os ovos-moles são doces regionais típicos da cidade de Aveiro. Trata-se de uma receita feita à base de ovos e de açúcar, herdada da doçaria conventual, sendo originalmente confecionado pelas freiras dos vários conventos existentes na região até ao século XIX - dominicanas, franciscanas a carmelitas. A partir de então, a receita tradicional foi sendo difundida de geração em geração, pelas senhoras instruídas nesses conventos.

Ingredientes:

(para 24 unidades)

- 12 gemas
- 12 colheres (sopa) de açúcar
- 12 colheres (sopa) de água
- 4 folhas de hóstia com moldes
- claras p/ selar as folhas

Confeção:

Coloque as gemas, o açúcar e a água num tacho e leve ao lume, mexendo sempre até o creme espessar. Deixe arrefecer.

Deite pequenas porções do creme de ovos, já frio, em 2 folhas de hóstia (deixe um pouco de creme para barrar as outras folhas). Com uma faca, espalhe bem o creme, de forma a preencher os espaços entre os moldes.

Barre os moldes das outras folhas de hóstia e coloque-as por cima das anteriores.

Recorte os moldes de hóstia já cheios.

Molhe os dedos polegar e indicador em clara para unir bem as bordas. Corte as aparas dos moldes e terá prontos os seus ovos-moles de Aveiro.

SABIA QUE...

Mais do que a receita em si, é a sua forma de apresentação que torna estes ovos-moles verdadeiramente peculiares; podem ser apresentados em barricas de madeira, decoradas com pinturas locais ou sob a forma de miniaturas de plantas e animais recheadas com este doce regional. Também se apresenta em tacinhas de cerâmica e ainda envolvida em hóstia, moldada nas mais diversas formas de elementos marinhos, passados por uma calda de açúcar para os tornar opacos a dar mais consistência.

Pão de Ló de Ovar

Este bolo é considerado o ex libris da cidade de Ovar. A receita é feita somente com ovos (sobretudo gemas), açúcar e farinha e, depois de pronto, a massa do pão de ló mantém-se húmida, deixando transbordar o seu característico recheio de ovos-moles.

Ingredientes:

- 125 g de farinha
- 18 gemas
- 250 g de açúcar
- 5 claras

Confeção:

Ligue o forno a 180º C.

Bata as gemas com as claras e o açúcar, durante alguns minutos, até obter um preparado espesso, com um volume largamente superior ao inicial.

Adicione a farinha, previamente peneirada pelo menos duas vezes, e bata suavemente.

Unte uma forma redonda (22 cm Ø) e forre-a com papel vegetal.

Deite a massa na forma e leve o pão de ló a cozer durante cerca de 15 minutos. Deverá desligar o forno após o tempo de cozedura indicado e deixar a porta do forno aberta. Retire o bolo somente quando o forno estiver frio.

A superfície do bolo deve ficar húmida, parecendo mesmo que a massa não está totalmente cozida. No entanto, o processo é mesmo assim pois, desta forma, no dia seguinte, o pão de ló mantém a humidade característica, proporcionada pelo recheio de ovos moles.

SABIA QUE...

Não se conhecem ao certo as circunstâncias ligadas à criação e divulgação deste doce tradicional de Ovar. Apenas se sabe que tem origem conventual, especulando-se que alguma freira tenha divulgado a receita a um familiar ou amigo residente na cidade. Sabe-se também que a sua confeção é anterior ao século XVIII. No século XIX, a receita era confecionada por várias das famílias de Ovar, registando-se pequenas variações.

Uma dessas famílias criou o hábito de, nas quadras festivas do Natal e da Páscoa, presentar aos seus clientes e amigos com os já célebres pães de ló de Ovar. Esta iniciativa deu azo a que o fabrico desta especialidade registasse um aumento considerável no final do século XIX.

Nabada do Mosteiro de Semide

A nabada é um dos doces conventuais mais antigos de Portugal, tendo sido criado pelas monjas beneditinas do Mosteiro de Santa Maria de Semide, no concelho de Miranda do Corvo. A particularidade deste doce, também conhecido simplesmente como «Nabada de Semide», é ser feito à base de nabo, ingrediente que lhe dá o nome e que, comummente, não associamos a este tipo de receitas. Mas as freiras, que eram excelentes doceiras, criaram esta maravilhosa iguaria, à base de nabos, açúcar e amêndoas. As receitas mais antigas registam ainda o uso de almíscar, pau de canela, flor de laranjeira e água de rosas.

Ingredientes:

- 1 kg de nabos tenros
- 50 g de miolo de amêndoa triturada
- açúcar q.b.
- água e sal q.b.

Confeção:

Coza os nabos, descascados e cortados em rodelas, em água temperada com sal. Deixe cozinhar alguns minutos, até os nabos ficarem macios, mas sem cozerem demasiado.

Escorra as rodelas e conserve-as numa tigela, cobertas com água fria, durante 4 dias. Renove a água diariamente (em Semide, este processo dá pelo nome de corar os alimentos).

Escorra as rodelas de nabo, esprema-as bem com um pano, para absorver toda a humidade, e reduza-as a puré. Retire os fios ou algumas pontas mais duras dos nabos que possam subsistir.

Pese o puré e igual porção de açúcar (regra geral, 1 kg de nabos fica reduzido a 500 g de puré).

Leve ao lume o açúcar coberto de água e deixe ferver até aos 106º C, quando a calda atinge o ponto de cabelo (ao mergulhar a colher na calda e levantá-la, correm dela fios finos e estaladiços).

Junte o puré de nabos e as amêndoas raladas. Deixe o doce ferver até se ver o fundo do tacho, mexendo continuamente.

Deixe amornar e guarde em taças ou potes cobertos com papel vegetal, passado por aguardente.

SUGESTÃO:

Use este doce para rechear bolos ou tortas.

Barriga de Freira - Anadia

Pensa-se que este doce conventual tenha sido criado pelas freiras da Ordem das Ursulinas, do Convento situado em Vale da Mó, no concelho da Anadia. Esta variante da Barriga de Freira é atualmente um doce regional típico daquela região, fazendo lembrar a charcada, na sua apresentação e textura.

Ingredientes:

Para o doce

- 18 gemas
- 350 ml de água
- 4 ovos inteiros
- 500 g de açúcar
- manteiga q.b.

Para a decoração (opcional)

- fios de ovos

Confeção:

Leve o açúcar, ao lume com a água e deixe ferver até a calda atingir o ponto de pasta.

À parte, misture, com um garfo, as gemas e as claras, de modo a obter um preparado homogéneo, mas não espumoso.

Deite suavemente os ovos na calda de açúcar e deixe cozer ligeiramente.

Vá rodando o doce usando dois garfos. Adicione um pouco de manteiga, deixando-as escorregar pelos bordos do tacho, a fim de evitar que o pegue. Pelo mesmo motivo, deverá também picar o centro do doce.

Quando o açúcar atingir o ponto de caramelo, a barriga de freira está pronta.

Sirva num prato um pouco fundo e, se desejar, enfeite o centro com fios de ovos.

NOTA:

Esta sobremesa deve ser confecionada em tacho de cobre com 20 cm Ø, devendo o mesmo ser polido no momento. No entanto, o doce pode ser feito num tacho de aço inoxidável ou de alumínio com as mesmas dimensões.

Arrufadas de Coimbra

As arrufadas são consideradas o bolo mais célebre de Coimbra, estando particularmente ligadas à tradição Pascal. Outrora era possível encontrar arrufadas com duas formas: redondas, como atualmente, ou em feitio de ferradura. Foram confecionadas em grande quantidade no convento de Sant'Ana (mas também são referidas nos livros do Convento de Santa Clara-a-Velha).

Ingredientes:

- 10 ovos
- 2 kg de farinha de trigo
- 200 g de manteiga
- 50 g de fermento de padeiro
- 500 g de açúcar + q.b. p/ polvilhar
- leite (opcional)

Confeção:

De véspera, amasse a farinha com os ovos, o açúcar e o fermento previamente desfeito num pouco de água morna (se for necessário tornar a massa mais maleável, junte-lhe um pouco de leite morno).

Acrescente a manteiga derretida, continuando a amassar, até a massa se soltar das mãos e dos bordos do alguidar.

Tape com um pano e deixe levedar, durante uma noite.

No dia seguinte, antes de tender a massa, pré-aqueça o forno a 180º C. Estenda depois as arrufadas, formando pequenas bolas com 4 cm Ø. Deixe-as levedar novamente, até dobrarem de volume (cerca de 40 minutos).

Quando terminar o tempo de levedura, ponha as arrufadas em tabuleiros, pincele-as com gema de ovo e leve a cozer cerca de 25 minutos.

Quando estiverem cozidas, retire-as e polvilhe com açúcar e sirva as arrufadas quente ou frias.

Barriga de Freira - Coimbra

São inúmeras as variantes deste doce conhecido por «Barriga de Freira», sendo todas elas confecionadas com muitos ovos e açúcar. Esta foi criada pelas freiras do Mosteiro de Sta. Maria de Celas, em Coimbra, e integra nos seus ingredientes uma outra especialidade da doçaria coimbrã: as famosas ***arrufadas****.*

Ingredientes:

- 1 arrufada de Coimbra (pequena)
- 1 casca de limão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 150 ml de água
- 250 g de açúcar
- 4 gemas
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água e a casca de limão. Deixe ferver até obter um xarope fraco (até se pegar ligeiramente aos dedos).

Retire do lume e junte a arrufada, previamente esfarelada à mão, a manteiga e as gemas desfeitas.

Leve novamente ao lume e deixe ferver durante 3 a 4 minutos.

Deite num prato ou em taças e enfeite a barriga de freira com canela.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Charcada de Coimbra

A charcada à moda de Coimbra é feita à base de ovos e calda de açúcar. Apesar de ser altamente calórica, é uma daquelas sobremesas deliciosas, em que o sabor e envolvência compensam as calorias que se possam ganhar. Se não conhece, experimente!...

Ingredientes:

(para 8 pessoas)

- 1 copo de água
- 8 ovos + 4 gemas
- 550 g de açúcar
- confeitos de várias cores

Confeção:

Leve 400 gramas de açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pasta (a calda escorre, deixando uma fina camada na colher).

Entretanto, bata os ovos com as gemas.

Deite os ovos sobre o açúcar a ferver, com o funil utilizado para fazer os fios de ovos. Quando os ovos acabarem, deite a calda de açúcar sobre os mesmos, do meio da coroa para os lados, girando ao mesmo tempo a charcada, para impedir que se agarre aos lados e ao fundo do recipiente.

Quando a calda tiver desaparecido e começarem a surgir bocadinhos de ovos queimados, retire do lume e deite no prato de serviço.

Leve ao lume os 150 gramas de açúcar restantes e deixe fazer caramelo.

Deite o caramelo sobre a charcada, fazendo traços, e enfeite toda a superfície com confeitos coloridos.

Pastéis do Lorvão

Estes pastéis, criados no Mosteiro de Lorvão, no concelho de Penacova, distrito de Coimbra, eram tradicionalmente oferecidos pelos monges a hóspedes e pessoas que visitavam o Mosteiro. São uns bolos deliciosamente densos e húmidos, com uma textura idêntica à das queijadas.

Ingredientes:

- 1 colher (café) de canela
- 1 colher (chá) de manteiga
- 12 gemas
- 120 g de amêndoa pelada e moída
- 2 claras
- 250 ml de água
- 420 g de açúcar + q.b. p/ a cobertura
- 80 g de farinha de trigo
- raspa de limão q.b.

Confeção:

Pré-aqueça o forno a 180º C. Unte e polvilhe 8 formas de queques e reserve.

Leve o açúcar ao lume com a água e deixa-se ferver até obter ponto de espadana (a calda escorre da colher em fitas largas, com o aspeto de lâmina).

Retire o tacho do lume, junte a farinha, a amêndoa moída e a manteiga.

Mexa bem e leve novamente ao lume, continuando a mexer. Quando levantar fervura, retire novamente do lume e deixe arrefecer um pouco.

À parte, misture as gemas, as claras, a canela e a raspa do limão. Junte este preparado à massa de açúcar e amêndoa já esfriada.

Envolva bem todos os ingredientes e encha as forminhas quase até acima (estes pastéis crescem bem, mas não transbordam).

Leve-os ao forno cerca de 25 a 30 minutos, até ficarem dourados.

Depois de cozidos, envolva-os em açúcar e coloque-os em forminhas de papel.

Pastéis de Santa Clara - Coímbra

Estes pastéis, que também dão pelo nome de «Pastéis de Sta. Clara do Convento de Coimbra», são dos doces conventuais portugueses mais conhecidos, estando o seu nome relacionado com o convento onde tiveram origem. As dificuldades económicas por que passaram as ordens religiosas, em meados do século XIX, levaram a que as freiras vendessem os doces a estudantes da Universidade de Coimbra, tendo-se popularizado por toda a região, em pouco tempo e assumindo diferentes formatos: meias-luas, estrelas, corações, entre outros.

Ingredientes:

Para a massa

- 250 g manteiga
- 500 g farinha

Para o recheio

- 150 g de amêndoa moída
- 150 ml de água
- 250 g açúcar
- 9 gemas
- açúcar em pó p/ polvilhar

Confeção:

Leve ao lume o açúcar com a água até fazer ponto de cabelo (ao mergulhar a colher na calda, correm dela fios finos e estaladiços).

Retire do lume e junte a amêndoa moída, acrescentando depois as gemas, previamente desfeitas.

Leve novamente ao lume até fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho).

Para a massa, comece por peneirar a farinha para uma tigela, trabalhando-a, à mão, com a manteiga (vá mergulhando a mão em água fria). Amasse bem até a massa fique elástica, própria para se poder tender.

Estenda a massa de forma a que fique muito fina e deite sobre ela montinhos de recheio. Dobre a meio e corte os pastéis em meia-lua.

Disponha-os num tabuleiro untado, pincele com ovo batido e polvilhe com açúcar. Leve a cozer, em forno médio.

SABIA QUE...

O convento de Santa Clara-a-Velha foi fundado no final do XIII, tendo recebido a proteção da Rainha Santa Isabel, que aí passou parte da sua vida - assim como D. Inês de Castro. O edifício viria a ser abandonado em 1677, na sequência das cheias ocorridas no rio Mondego, tendo as religiosas passado para o convento de Santa Clara-a-Nova, em cuja igreja se encontra o túmulo da Rainha Santa Isabel.

Pastéis de Tentúgal

Inicialmente designados "Pastéis do Convento", os pastéis de Tentúgal, também conhecidos como "Pastel Pobre", foram criados pelas freiras do Carmelo de Tentúgal, começando a ser confecionados fora do convento aquando das reformas que, em 1834, puseram fim às congregações religiosas. São conhecidos pela sua massa folhada finíssima e única no mundo. Atualmente, os pastéis são conhecidos pela sua forma alongada, a fazer lembrar um travesseiro, e o típico recheio com doce de ovos. Devido ao seu formato, os pastéis de Tentúgal são também designados de "Palitos". No entanto, outrora a forma dos pastéis era em meia-lua e o recheio, além do doce de ovos, incluía também amêndoa.

Ingredientes:

Para a massa

- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 200 ml de água
- 500 g de farinha

Para o recheio

- 12 gemas
- 250 g de açúcar

Para a cobertura

- açúcar em pó q.b.

Confeção:

Peneire a farinha várias vezes para um alguidar e faça uma cova no meio, onde deita a manteiga derretida. Misture bem.

Aqueça a água onde previamente dissolveu o sal. Adicione-a, pouco a pouco, à farinha, amassando até a massa se despregar das mãos. Molde-a em forma de bola e coloque-a num prato previamente polvilhado com farinha. Polvilhe também a massa com um pouco de farinha e cubra com uma tigela aquecida, deixando repousar durante 30 minutos.

Entretanto, prepare os ovos-moles para o recheio. Estenda um pano sobre uma superfície lisa e limpa. Pincele a massa com um pouco de manteiga derretida em banho-maria ou azeite; retire pequenos pedaços e estenda-os, com o rolo, sobre o pano (deverá ter cuidado para não romper a massa, que deve ficar tão fina como uma folha de papel).

Corte a massa em retângulos com 14 cm x 10 cm, retirando as bordas espessas, que não devem ser aproveitadas para as folhas dos pastéis.

Derreta um pouco mais de manteiga em banho-maria. Depois sobreponha quatro folhas de massa, pincelando-as, uma a uma, com a manteiga derretida à medida que se vão sobrepondo

Coloque 2 colheres (sopa) de ovos-moles sobre cada retângulo de massa (com quatro folhas) e enrole os pastéis, dobrando as pontas para cima.

Distribua os pastéis num tabuleiro e leve-os a cozer, cerca de 15 minutos, em forno forte (200º C).

Quando retirar do forno, polvilhe-os com açúcar em pó.

Fatias de Tomar

Embora não haja certezas em relação à origem deste doce, crê-se que as fatias serão provenientes do convento de Santa Iria de Tomar e conta a lenda que que esta era a sobremesa favorita dos frades do Convento de Cristo. Inicialmente eram designadas Fatias da China, que não é do agrado dos tomarenses, mas como ainda hoje também são conhecidas.
Para fazer a receita, são necessários muitas gemas, açúcar e água. A panela que serve para as cozer só se vende na cidade de Tomar, mas também podem ser feitas numa forma que vede bem.

Ingredientes:

Para as fatias

- 24 gemas

Para a calda

- 1 kg de açúcar
- 1 litro de água

Para a decoração (opcional)

- fios de ovos q.b.
- cerejas em calda

Confeção:

Separe as gemas das claras e bata imediatamente as gemas (durante 1 hora, à mão, ou 20 minutos na batedeira elétrica).

Deite a massa numa forma oval com tampa, muito bem untada. Introduza a forma em banho-maria, já a ferver, e deixe cozer durante 1 hora sem nunca parar a fervura da água. Verifique a cozedura com um palito e, quando a massa de gemas estiver cozida, retire e deixe arrefecer.

Enquanto a massa arrefece, e antes de ser cortada, prepare a calda. Leve o açúcar e a água ao lume e deixe ferver cerca de 5 minutos até a calda atingir um ponto fraco.

Desenforme o bolo de gemas, deixe arrefecer e corte-o em fatias grossas, ao alto.

Mergulhe as fatias, uma a uma, na calda de açúcar, que deve borbulhar ligeiramente. Deixe-as inchar até absorverem um pouco de calda.

Retire cuidadosamente as fatias com a escumadeira e coloque-as numa travessa de servir, regando-as com a restante calda. Poderá enfeitar o doce com fios de ovos e cerejas, se assim o desejar.

Pudim de Queijo Fresco

Este pudim é uma das iguarias da doçaria regional de Tomar, tendo como ingrediente principal os queijos frescos, típicos daquela localidade. Sendo uma receita de origem conventual, nela abundam as gemas e o açúcar, ingredientes tão característicos desta doçaria.

Ingredientes:

- 10 gemas
- 2 claras
- 280 g de açúcar
- 4 queijos frescos de Tomar (sem sal)

Confeção:

Passe os queijos por um passador ou peneira. Se tiverem sal, ponha-os de molho em água fria, mudando a água várias vezes, antes de os passar.

Numa tigela, misture ligeiramente as gemas, as claras e o açúcar.

Adicione o queijo passado e misture sem bater.

Deite numa forma muito bem untada e leve a cozer em forno brando durante cerca de 45 minutos.

Brísas do Lís

A origem destes deliciosos doces regionais de Leiria é bastante antiga, tendo sido criada pelas freiras do antigo convento de Santana, já demolido. A receita foi passada a uma senhora muito devota e assídua nas cerimónias realizadas no convento, que era proprietária do café Colonial – que ainda hoje existe, sendo o mais antigo e conhecido da cidade. O segredo da confeção das brisas do Lis, que são um ex libris da doçaria portuguesa, foi-se espalhando até aos dias de hoje.

Ingredientes:

- 100 ml de água
- 100 g de miolo de amêndoa
- 250 g de açúcar em pó
- 3 claras
- 6 gemas

Confeção:

Ponha o óleo ao lume a aquecer até atingir aproximadamente os 190º C.

Bata os ovos com o leite, o açúcar, a canela e a baunilha.

Deite os cereais num prato fundo.

Passe o pão pela mistura dos ovos e depois pelos cereais, apertando-os bem no pão.

Frite as fatias no óleo quente até dourarem.

Escorra as rabanadas em papel absorvente e sirva-as ainda quentes.

SABIA QUE...

Com base nesta receita foram criados, no Brasil, os afamados Quindins - feitos à base de coco e não de amêndoa, pois lá este é um ingrediente menos comum.

Broinhas do Mosteiro de Alcobaça

A gastronomia alcobacense é das mais tentadoras da região de Leiria, em muito graças à influência das ordens religiosas do Mosteiro de Alcobaça e do Convento de Cós, que deixaram receitas de doces conventuais que deliciam o paladar. Estas broinhas, também designadas «Broinhas de Alcobaça» ou simplesmente «Broas de Alcobaça», são doces tradicionais de legado conventual, feitos à base de açúcar, amêndoas, farinha e ovos.

Ingredientes:

- 300 g de amêndoa ralada
- 50 g de farinha de trigo
- 500 g de açúcar
- 6 ovos + q.b. / pincelar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume até atingir o ponto de pasta (a calda escorre da colher, deixando uma camada levemente aderente).

Junte a amêndoa, os ovos e a farinha, mexendo muito bem. Retire depois do lume.

Quando a massa estiver morna, passe as mãos por farinha e tenda as broas, dispondo-as num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha.

Pincele generosamente com ovo e leve ao forno a cozer.

Pudim de Ovos do Mosteiro de Alcobaça

O pudim de ovos dos Frades do Mosteiro de Alcobaça é uma das especialidades da doçaria conventual que integra o riquíssimo património gastronómico da região. Mantém os traços típicos dos doces conventuais, sendo feito à base de ovos e açúcar.

Ingredientes:

- 1 kg de açúcar
- 14 gemas
- 2 ovos inteiros
- 250 ml de água
- 50 g de manteiga

Confeção:

Leve ao lume o açúcar com a água até obter uma calda em ponto de pasta.

Deixe arrefecer um pouco e adicione as gemas, juntamente com os ovos inteiros e a manteiga, mexendo bem até obter um preparado homogéneo.

Deite a mistura numa forma de pudim bem untada e leve a cozer, no forno, durante cerca de uma hora, em banho-maria. Verifique a cozedura espetando um palito, o qual deverá sair húmido mas limpo.

Quando estiver cozido, deixe o pudim arrefecer e desenforme.

Este doce conventual é um dos ícones da doçaria conventual cisterciense e uma das mais famosas receitas de doces regionais de Alcobaça. A receita é feita à base de fruta - o produto mais marcante da região -, de preferência bem madura e doce. A ela junta-se bastante açúcar e nozes picadas, tornando este doce deliciosamente irresistível.

Ingredientes:

- 1 pau de canela (opcional)
- 500 g de fruta madura a gosto
- 500 g de pêssegos, uva, ameixa, melão e marmelo
- 50 g de nozes picadas
- 700 g de açúcar

Confeção:

Descasque a fruta e corte-a em pedaços pequenos.

Leve a fruta, o açúcar e o pau de canela a cozinhar, em lume brando, até formar estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho).

Junte as nozes e deixe ferver 2 minutos.

Retire o pau de canela, caso o tenha colocado e guarde em frascos de compota ou sirva numa travessa ou em doses individuais.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Pão de Ló de Alfeizerão

Os doces tradicionais portugueses têm, na sua maioria, uma grande influência da doçaria conventual. O pão de ló de Alfeizerão é uma das receitas que exemplifica esta ligação entre a doçaria conventual e a doçaria tradicional portuguesa.

Ingredientes:

- 150 g de farinha
- 25 gemas
- 4 ovos inteiros
- 450 g de açúcar
- manteiga p/ untar a forma

Confeção:

Misture os ovos inteiros com o açúcar e, quando a mistura estiver esbranquiçada, junte, a pouco e pouco, as gemas desfeitas.

Bata durante aproximadamente 20 minutos (batedor manual) ou 10 minutos, com o batedor elétrico. Quando parar de bater, junte a farinha, envolvendo-a delicadamente para não abater o preparado.

Forre uma forma redonda com papel manteiga, unte-o com manteiga e, em seguida, deite a massa. No final, tape a forma com uma folha do mesmo papel.

Leve a cozer em forno quente (220º C), cerca de 10 minutos. Quando estiver pronto, retire e deixe arrefecer na forma.

Quando estiver bem frio, retire o pão de ló da forma com o papel e passe uma espátula comprida por baixo do bolo, para o soltar do papel.

Coloque num prato e, de preferência, sirva o pão de ló no dia seguinte ao da confeção.

PARA SABER MAIS...

Conheça a história deste maravilhoso doce AQUI.

Trouxas das Caldas

As trouxas de ovos são um dos variados legados da doçaria conventual, existindo diferentes receitas nas diversas regiões de Portugal. Todas elas se caracterizam pela sua apresentação, rolos amarelos brilhantes com cerca de 5 cm, mergulhados em calda de açúcar. Consideradas uma sobremesa requintada, tradicionalmente consumida em ocasiões festivas, as trouxas das Caldas são atualmente procuradas durante todo o ano, sendo um ícone da doçaria local.

Ingredientes:

- 1 kg de açúcar
- 18 gemas
- 2 claras
- 300 ml de água

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de fio (quando correrem fios de calda sem grande resistência).

Entretanto, passe as gemas por um passador fino e misture-as com as claras, apenas para ligar.

Estando o açúcar no ponto desejado, retire o tacho do lume e deite imediatamente no meio um cálice pequeno com a mistura dos ovos.

Leve a lume forte e, com uma escumadeira, retire as folhas que se formam assim que os ovos coagulam, colocando-as a escorrer sobre uma peneira. Borrife a calda com água fria sempre que for necessário, a fim de manter a sua densidade, e coza toda a mistura de ovos do mesmo modo.

Para armar o doce, sobreponha duas folhas, ficando a parte brilhante virada para baixo. Apare os lados com uma faca e coloque as aparas sobre o meio das placas.

Enrole as trouxas na forma tradicional e sirva-as regadas com calda de açúcar.

SABIA QUE...

Não há dados exatos em relação à origem deste doce regional das Caldas da Rainha, mas a receita poderá ter surgido no Convento de Cós, que chegou a abastecer o Mosteiro de Alcobaça. As primeiras freiras que vieram para este convento vinham de outras casas religiosas do Alentejo, conhecidas pela sua grande e prestigiosa tradição doceira. O escritor Eça de Queirós, no final do séc. XIX, sublimava a delicadeza deste doce.

Lisboa e Vale do Tejo



Broas das Donas

Estas broas, também conhecidas por «Broas de Santarém», foram criadas pelas freiras do Convento de S. Domingos das Donas, genericamente conhecido por Convento das Donas. Este convento, extinto no séc. XIX, era um dos mais antigos da cidade, sendo habitado pelas freiras da ordem dominicana. As hábeis mãos destas religiosas deixaram marcas no receituário regional de Santarém, sobretudo no que se refere à doçaria. As broas ficam um pouco duras e conservam-se durante vários dias.

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de canela
- 1 colher (sopa) de erva-doce
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 pitada de cravinho
- 125 g de miolo de amêndoa
- 150 ml de água
- 250 g de açúcar amarelo
- 400 ml de azeite fino
- açúcar p/ polvilhar

Confeção:

Escalde as amêndoas e pele-as ainda quentes. Passe-as até ficar com um miolo fino e reserve.

Leve ao lume o azeite com a água, o açúcar e as especiarias.

Retire quando ferver e deite sobre a farinha, num recipiente largo.

Junte a amêndoa e bata até os ingredientes estarem bem ligados.

Deixe a massa arrefecer e molde pequenas broas redondas.

Disponha as num tabuleiro polvilhado com farinha e leve ao forno, pré-aquecido, até as broas cozerem e alourarem.

Ponha-as num prato de servir e polvilhe com açúcar.

Celestes de Santa Clara

Estes bolinhos, que são uma das mais conhecidas delícias de Santarém, foram criados pelas monjas Clarissas do Convento de Santa Clara e daí advém o seu nome. Durante muitos anos, a receita foi mantida em segredo. No entanto, veio a ser adquirida por uma mercearia de especialidades de Santarém, que deu depois início à sua divulgação e comercialização.

Ingredientes:

- 200 ml de água
- 24 gemas + 2 claras
- 250 g de amêndoa
- 500 g de açúcar pilé
- rodelas e tiras de obreia

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de fio (quando a calda adere levemente à colher e, ao retirar um pouco, forma-se um fio com o qual se conseguem fazer formas sobre uma superfície lisa).

Junte as amêndoas pisadas e deixe cozer.

Bata as gemas com as claras.

Retire o preparado do lume, deixe arrefecer um pouco e adicione-lhe as gemas batidas. Misture bem e leve novamente a lume brando, mexendo sempre até que a mistura engrosse e se solte das paredes do tacho. Deite, então, o preparado num recipiente e deixe-o esfriar e endurecer.

Forme montinhos com a massa e coloque-os sobre os círculos de hóstia, rodeando-os com tiras recortadas, e leve ao forno até que as pontas estejam tostadas.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Queijinhos do Céu do Convento das Donas

A região de Santarém é um ilustre herdeiro das tradições da doçaria conventual proveniente dos Mosteiros e Conventos anteriormente existentes no Ribatejo. Esta deliciosa receita é exemplo disso mesmo, tendo sido criada pelas freiras dominicanas do Convento de São Domingos das Donas (ou simplesmente Convento das Donas) de Santarém. Por serem bolinhos de origem conventual, com o seu nome evocam o Céu, um elemento da devoção cristã; já a apresentação e consistência destes doces delicados, lhes confere a designação de Queijinhos.

Ingredientes:

- 15 gemas
- 150 ml de água
- 250 g de açúcar
- açúcar em pó p/ moldar

Confeção:

Leve o açúcar e a água ao lume, até obter ponto de bola rija (ao deitar um pouco de calda num recipiente de água fria, forma-se uma bola consistente).

Retire do lume e junte cuidadosamente as gemas, mexendo sempre.

Leve de novo ao lume, mexendo, até engrossar e fazer estrada (ao passar a colher, é possível ver o fundo do tacho).

Deixe a massa arrefecer completamente e, quando fria, molde os queijinhos, com a ajuda do açúcar em pó. Note que o açúcar serve apenas para polvilhar levemente as mãos, de modo a permitir a moldagem da massa.

Depois de moldados, polvilhe os bolos com um pouco mais de açúcar em pó e faça uns vincos quadriculados na superfície.

Coloque os queijinhos em formas de papel frisado.

Pampilhos

Estes bolos regionais de Santarém caracterizam-se pelo seu aspeto peculiar, comprido e fino, e o sabor tradicionalmente português, conferidos pelo recheio de ovos-moles e canela.

Ingredientes:

(10 pampilhos)

Para a massa

- 250 g de açúcar
- 250 g de margarina
- 2 ovos + 1 gema p/ pincelar
- 600 g de farinha

Para o recheio de ovos-moles

- 3 colheres (sopa) de água
- 4 gemas
- 60 g de açúcar
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Misture o açúcar com a margarina amolecida e os ovos.

Junte a farinha e trabalhe a massa energicamente.

Deixe repousar um pouco e, entretanto, prepare os ovos moles. Leve as gemas ao lume, juntamente com o açúcar e a água, mexendo sempre até engrossar.

Retire os ovos-moles do lume e deixe arrefecer.

Estenda a massa com um rolo enfarinhado e corte-a em retângulos. Recheie cada um deles com os ovos-moles e polvilhe com canela.

Enrole os pampilhos, pincele-os com gema e leve ao forno, cerca de 20 minutos, a 200º C.

NOTA:

Não deixe os bolos cozerem muito para não ficarem rijos e secos.

SABIA QUE...

Estes bolos foram criados em homenagem aos campinos do Ribatejo que usam uma vara comprida para conduzir o gado, a que se dá exatamente o nome de pampilho.

Tigeladas do Zêzere

Existem na doçaria tradicional portuguesa diferentes receitas das famosas tigeladas, que variam consoante a região. As tigeladas à moda de Ferreira do Zêzere, no distrito de Santarém, são uma das mais afamadas receitas deste doce regional, que se popularizou por todo o país.

Ingredientes:

- 1 chávena (bem cheia) de farinha
- 1 litro de leite
- 4 ovos + 16 gemas
- 500 g de açúcar
- raspa de 1 limão

Confeção:

Bata muito bem (cerca de ½ hora à mão ou 10 minutos na batedeira elétrica) os ovos, as gemas e o açúcar com a raspa do limão, juntando a farinha a pouco e pouco. Note que, se bater os ingredientes à máquina, as tigeladas ficam mais rijas.

Adicione o leite, mexa e deite o preparado em tigelas de barro não vidrado, previamente aquecidas e bem quentes, sem que fiquem muito cheias.

Leve as tigelas a cozer em forno forte durante cerca de 20 minutos.

Queijinhos do Céu - Constância

Os queijinhos do Céu são uma relíquia da doçaria conventual, criada pelas irmãs Clarissas, mantendo-se ainda hoje um grande secretismo na arte na sua confeção.
A receita baseia-se na harmoniosa conjugação de ovos com açúcar e miolo da amêndoa, sendo os bolos cobertos com massa de amêndoa e recheados com um doce de ovos espesso. Ao contrário da restante doçaria conventual, estes bolinhos não são demasiados doces.

Ingredientes:

- 250 g de açúcar pilé (açúcar granulado fino) + q.b. p/ tender
- 3 claras
- 500 g de miolo de amêndoa
- ovos-moles (q.b.)

Confeção:

De véspera, escalde a amêndoa em água bem quente para sair a pele.

Passe muito bem o miolo de amêndoa até ficar finíssimo.

Coloque num tacho, juntamente com o açúcar e as claras, mexendo muito bem.

Leve a cozer em banho-maria, mexendo constantemente, até engrossar.

Retire, então, o preparado do calor e reserve até ao dia seguinte.

Tenda pequenas parcelas da massa de amêndoa numa superfície lisa, polvilhada com açúcar pilé, e coloque 1 colher (chá) de ovos-moles sobre cada uma delas.

Feche os queijinhos, formando umas bolas que envolvam bem o recheio. Achate-as, para ficarem com o formato de queijos, e deixe secar.

Depois de secos, embrulhe os queijinhos em papel de seda recortado.

Arrepiados de Almoster

Estes deliciosos bolos provêm de uma receita conventual, criada pelas monjas do Mosteiro de Almoster. São verdadeiramente irresistíveis e simples de confecionar, sendo atualmente um dos ícones da doçaria regional de Santarém.

Ingredientes:

(para cerca de 20 bolos)

- 250 g de açúcar amarelo (use outro se não o tiver)
- 250 g de amêndoa lascada
- 4 claras

Confeção:

Bata as claras em castelo e, quando já estiverem firmes, adicione o açúcar, continuando a bater sempre para o mesmo lado até ganhar bolhas.

Adicione a amêndoa e envolva, sem bater muito.

Unte um tabuleiro e deite colheradas de massa em pequenos montes, afastados cerca de 1 cm uns dos outros.

Leve a cozer em forno moderado (150º C).

A meio da cozedura, aproximadamente 20 minutos depois de ter colocado os arrepiados no forno, retire-os e pressione cada um dos bolos para que fiquem fofos.

Volte a colocar no forno, deixando-os cozer mais 25 minutos. Note, no entanto, que a duração da cozedura pode ter de ser ajustada, dependendo do forno; retire os arrepiados quando estiverem ligeiramente tostados.

SABIA QUE...

Há uma lenda associada ao nome destes bolos que nos dá conta de uma ocasião em que as monjas estavam atarefadas a preparar doces para receberem um grupo de fidalgos e uma delas, evocando a fama que gozavam os bolos de amêndoa das Clarissas (monjas do Mosteiro de Santa Clara), terá questionado se a receitas tinha a qualidade necessária para tal evento. Então, a freira responsável pela preparação dos doces terá dito que os bolos ficariam bons ao ponto de deixar os fidalgos arrepiados. E assim ficaram conhecidos estes bolos de amêndoa que ainda hoje fazem as delícias de quem os come.

Fios de Ovos

Os fios de ovos, também conhecidos como «Ovos Reais» ou «Palha de Abrantes», são uma das mais antigas especialidades da doçaria tradicional portuguesa. Este doce conventual faz-se por todo o país, sendo parte importante de grande número de especialidades tradicionais

Ingredientes:

- 12 gemas
- 2 claras
- 250 ml de água
- 750 g de açúcar

Confeção:

Misture as gemas com as claras, com um garfo, sem bater, e passe-as 3 vezes por um passador de rede.

Leve o açúcar com a água ao lume e deixe ferver até atingir o ponto de pérola fraco (a calda corre em fio, ficando uma gota suspensa na extremidade, como se fosse uma pérola). Limpe o açúcar de todas as impurezas.

Tenha já os ovos dentro do funil de fazer os fios de ovos e, sem demoras, deixe cair os ovos em calda em pequenas porções, manuseando o funil em círculo e o mais alto possível. Os fios tomarão o aspeto de uma meada. Retire-os com a ajuda de uma ou duas escumadeiras e coloque-os sobre uma peneira com o fundo virado para cima. Abra os fios passando as mãos por água fria.

Nesta altura pode passar os fios por uma calda de açúcar mais fraco (retire uma pequena porção de calda e junte-lhe um pouco de água).

DICAS PRÁTICAS:

- Enquanto prepara os fios de ovos, deve sempre borrifar com água fria para impedir que a densidade do xarope aumente.
- A calda de açúcar deverá manter-se sempre a ferver no centro do tacho.
- Para possibilitar a separação dos fios durante a cozedura, adicione um pouco de água, à qual junta uns pingos de gemas. As gemas ao ferver fazem bolhas que automaticamente separam os fios dos ovos.

Pastéis de Belém

Os pastéis de Belém são dos bolos mais deliciosos e internacionalmente conhecidos da doçaria portuguesa. Esta iguaria, com origem na doçaria conventual, foi eleita, em 2011, uma das 7 Maravilhas da Gastronomia de Portugal.

Ingredientes:

- ½ litro de leite
- 250 g de açúcar
- 6 gemas
- 70 g de miolo de pão
- canela a gosto
- massa folhada q.b.
- canela e açúcar em pó p/ polvilhar

Confeção:

Unte formas próprias para pastéis com manteiga e forre-as com a massa folhada.

Misture todos os ingredientes e passe-os pela varinha mágica.

Encha as formas com este preparado e leve ao forno, a temperatura branda, até cozer.

Sirva os pastéis polvilhados com canela e açúcar em pó.

PARA SABER UM POUCO MAIS...

No inicio do Século XIX, havia uma refinação de cana de açúcar, em Belém, junto ao Mosteiro dos Jerónimos, associada a um pequeno local de comércio variado. Na sequência da revolução Liberal, ocorrida em 1820, no ano de 1834 são encerrados todos os conventos de Portugal, sendo expulsos os membros do clero e os trabalhadores que lá prestavam serviços. Crê-se que numa tentativa de sobrevivência, alguns monges terão posto à venda nessa loja uns pastéis fabricados no convento, cuja fama rapidamente se espalhou, começando a ser conhecidos por "Pastéis de Belém".

A receita terá começado a ser confecionada em instalações anexas à refinação em 1837, segundo as orientações da receita conventual. Esta receita mantém-se igual, na Fábrica dos Pastéis de Belém, até aos dias de hoje.

Pastéis de Nata

Os pastéis de nata são uma das mais populares especialidades da doçaria portuguesa, tendo a receita, de origem conventual, sido criada pelos monges do Mosteiro dos Jerónimos. Os pastéis começaram a ser comercializados em 1837, numa pequena pastelaria contígua ao mosteiro, com o intuito de angariar dinheiro para tentar manter a Ordem.
Os pastéis de nata têm um aspeto semelhante e uma história comum aos pastéis de Belém, mas são doces diferentes.

Ingredientes:

Para a massa folhada

- 1 pitada de sal
- 300 ml de água morna
- 400 g de margarina para folhados
- 500 g de farinha

Para o recheio

- 100 ml de água
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 2 ovos
- 300 g de açúcar
- 500 ml de leite
- 7 gemas
- casca de 1 limão

Confeção:

Para o folhado, amasse a farinha com a água e o sal. Faça uma bola e dê dois golpes em forma de cruz até ao centro.

Ponha a margarina sobre um pedaço de papel vegetal e bata-a com o rolo para que fique com a mesma consistência que a massa.

Divida depois a massa, puxando para fora as quatro partes em que ficou divida (formará uma espécie de estrela de quatro pontas). Coloque a margarina no centro e envolva-a completamente com as pontas.

Vire a massa ao contrário, colocando as pontas sobre a superfície de trabalho e, com um rolo, estenda-a até obter um retângulo com aproximadamente 40x15 cm.

Comece por dobrar a massa em três partes iguais. Vire-a e estique de novo até voltar a ter um retângulo alongado. Repita o processo de folhear a massa (dobrar e esticar) mais duas vezes e reserve no frigorífico durante 10 minutos.

Passado o repouso, retire a massa do frio e dobre-a em dois, juntando as pontas no centro. Estique novamente a massa até ter cerca de 4 mm e salpique-a com água em toda a sua extensão.

Enrole-a uniformemente, corte em rodelas com cerca de 1 cm de espessura e coloque cada pedaço numa forma de pastel. Tape e deixe repousar durante 10 minutos.

Molhe depois o polegar em água, carregue no centro da rodela e puxe a massa até ao cimo da forma.

Para o recheio, coloque o leite a ferver com a casca de limão. Retire um pouco do leite e desfaça nele a farinha.

Bata as gemas e os ovos sem fazer espuma. Retire a casca de limão e adicione o leite fervido, mexendo bem para não cozinhar os ovos. Em seguida, junte a farinha dissolvida e reserve.

Leve o açúcar e a água a ferver até obter uma calda em ponto pérola (mergulhando uma colher na calda, forma-se uma bola na extremidade do fio que escorre da colher).

Adicione a calda ao preparado de leite, mexa e deite nas formas, tendo o cuidado de não as encher demasiado para o recheio não sair durante a cozedura.

Leve a cozer em forno quente (250º C) cerca de 25 minutos.

Desenforme os pastéis de nata mal saiam do forno.

DICAS E SUGESTÕES:

- Pode usar massa folhada de compra, que reduz bastante o tempo de preparação e facilita a confeção da receita.
- A meio da cozedura, salpique os pastéis com água para baixarem e repita no final.
- Sirva os pastéis de nata polvilhados com canela ou com canela e açúcar em pó.

Alentejo



Bolo Podre

O bolo podre é uma receita tradicional da cozinha alentejana, com raízes na doçaria conventual. O azeite e a canela, assim como o mel, conferem-lhe um sabor muito característico.

Ingredientes:

- ½ kg de farinha
- ½ litro (mal medido) de azeite
- ½ litro (mal medido) de mel
- 1 cálice de aguardente
- 250 g de açúcar
- 8 ovos
- canela em pó
- raspa de 2 laranjas

Confeção:

Separe as gemas das claras, bata estas últimas em castelo e reserve.

Bata muito bem as gemas com o açúcar e junte o mel e a canela, continuando a bater.

Acrescente o azeite, a raspa de laranja, o cálice da aguardente e a farinha.

Bata novamente muito bem e, por fim, incorpore delicadamente as claras batidas em castelo.

Unte uma forma com azeite e deite nela a massa, levando a cozer durante aproximadamente uma hora em temperatura média.

Bolo Real

Este bolo é uma receita típica do Alentejo e mais uma maravilhosa iguaria da doçaria conventual. A amêndoa e a chila são ingredientes comuns na doçaria alentejana e, como doce conventual que é, não poderiam faltar os ovos em abundância. O acentuado sabor a amêndoa e a chila fazem deste bolo uma verdadeira delícia, digno dum manjar dos deuses.

Ingredientes:

- 125 g de doce de chila
- 250 g de açúcar + 1 colher p/ juntar às claras
- 250 g de miolo de amêndoa
- 3 claras
- 6 gemas
- açúcar em pó p/ polvilhar

Confeção:

Unte uma forma redonda e polvilhe-a com farinha. Reserve.

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.

Misture o miolo de amêndoa e o doce de chila.

Bata as claras em castelo bem firme e, quando estiverem quase no ponto, adicione 1 colher de açúcar para que fiquem mais seguras.

Misture delicadamente os dois preparados.

Deite na forma e leve ao forno (160º C) cerca de 45 minutos. Não deixe secar muito, pois o bolo real deve ficar húmido.

Retire e polvilhe com açúcar em pó.

Fatias Reais

Excelentes para aproveitar sobras de pão, estas fatias podem ser apreciadas em qualquer altura do ano, mas têm especial destaque na mesa de Natal. A receita conjuga na perfeição ingredientes típicos da doçaria da região do Alentejo, como o doce de chila e a canela, com a tradição da doçaria conventual, em que abunda a utilização de gemas e o açúcar.

Ingredientes:

- 1 limão
- 12 fatias (aprox. 1,5 cm) de pão de forma de véspera s/ côdea
- 12 gemas + 1 clara
- 2 colheres (sopa) de doce de chila
- 250 ml de água
- 750 g de açúcar
- canela p/ polvilhar
- grangeias prateadas

Confeção:

Bata as gemas com a clara. Coe a mistura num passador e reserve.

Leve o açúcar ao lume com a água e a casca de limão. Deixe ferver até obter o ponto de pérola (quando correr um fio espesso de calda, com uma gota na extremidade).

Junte um pouco de sumo de limão.

Retire cerca de metade da calda e reserve.

Passe as fatias pelas gemas, deixando-as ensopar bem. Escorra-as ligeiramente e coza-as na calda, dos dois lados. À medida que vai cozendo as fatias, vá acrescentando a calda que reservou anteriormente, à medida que for necessário.

Coloque na travessa e polvilhe com canela. Espalhe depois sobre as fatias algumas grangeias prateadas e os fios de abóbora chila.

Migas Doces

Este doce tradicional alentejano, de origem conventual, é feito com pão, açúcar, ovos e canela. Fazem parte das tradições de Natal no Alentejo, sendo um dos ícones da doçaria regional.

Ingredientes:

- 100 g de pão duro migado
- 250 g de açúcar pilé
- 6 gemas
- água q.b.
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com água em quantidade suficiente para o cobrir.

Quando ferver, junte o pão e mexa para o desfazer por igual. Continue a mexer até engrossar.

Retire o doce do calor, deixe amornar e incorpore as gemas, bem batidas.

Coloque em lume brando somente para cozinhar as gemas, mexendo sempre.

Deite as migas doces em pratos e polvilhe com canela.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Orelhas de Abade

Estes fritos tradicionais da época natalícia integram o património da cozinha portuguesa e consistem numa massa com ovos que, depois de frita, é envolvida em mel ou calda de açúcar e polvilhada com canela. A fritura faz a massa abrir e dá-lhe o formato de orelha característico.

Ingredientes:

Para a massa

- 15 g de fermento de padeiro
- 500 g de farinha de trigo
- 60 g de manteiga
- 8 ovos

Para a cobertura

- mel ou calda de açúcar q.b.
- canela em pó q.b.

Confeção:

Amasse muito bem todos os ingredientes e deixe levedar, em local ameno, durante 2 horas.

Passado o tempo de levedura, deite a massa numa superfície lisa, polvilhada com farinha, e estenda-a com o rolo até ficar muito fina.

Corte pequenas porções de massa com cerca de 1 palmo de comprimento e meio de largura. Ponha a fritar em óleo quente e dê-lhes logo a forma de orelha, dobrando a massa com um garfo.

Depois de fritos, passe os bolinhos por mel ou calda de açúcar e polvilhe com canela.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Sericaia

Também conhecido por «Sericá» ou «Cericá», este é um doce tipicamente alentejano, com marcas da doçaria conventual. O toque da canela e a textura fofa fazem deste doce uma verdadeira delicia. No entanto, o segredo da receita, mais do que os ingredientes, está na forma de deitar o doce no prato, às colheradas desencontradas.

Ingredientes:

- 1 limão
- 1 litro de leite
- 1 pau de canela
- 1 pitada de sal
- 12 ovos
- 150 g de farinha de trigo
- 500 g de açúcar
- canela em pó q.b.

Confeção:

Leve o leite a ferver, juntamente com a casca de limão, o pau de canela e sal. Retire do lume quando estiver pronto e deixe arrefecer.

Entretanto, bata muito bem as gemas com o açúcar até obter um creme fofo.

À parte, dissolva, aos poucos, a farinha no leite, junte o creme de gemas e açúcar e, mexendo sempre, leve a engrossar em lume brando.

Retire do calor, tire a casca de limão e o pau de canela e deixe arrefecer.

Bata as claras em castelo bem firme e incorpore-as cuidadosamente no preparado anterior, que deverá estar frio ou morno.

Aqueça um prato de barro, fundo e largo, em forno pré-aquecido a 225º C.

Deite o creme no prato em colheradas desencontradas — uma no sentido do centro para as bordas do prato e a outra atravessada.

Polvilhe abundantemente com canela e leve a cozer durante cerca de 1 hora. Verifique, no entanto, a cozedura fazendo o teste do palito — se este sair seco, colocando-o no centro do doce, a sericaia estará pronta.

NOTA:

Ao cozer a sericaia, esta deverá abrir gretas à superfície, dando-lhe o seu aspeto característico.

SABIA QUE...

Há quem diga que a sericaia é oriunda da Índia e outros que vem do Brasil - o que se sabe ao certo é que esta receita foi implementada no Alentejo pelas mãos habilidosas das freiras do convento de Elvas e de Vila Viçosa, reclamando ambos para si os direitos da sua importação. Umas deram-lhe o nome de Sericaia e outras de Sericá, sendo que a tradição está mais ligada a Elvas, onde o doce é decorado com as famosas ameixas da região.

Sopa Dourada Alentejana

Doce conventual, tradicionalmente presente na mesa de Natal, a sopa dourada alentejana também poderá servir para aproveitamento de pão.

Ingredientes:

- 10 gemas
- 100 g de pão frito (em pequenos cubos)
- 100 g miolo de amêndoa
- 150 g de doce de chila
- 300 ml de água
- 500 g de açúcar
- canela em pó p/ polvilhar

Confeção:

Leve o açúcar a ferver com a água durante 10 minutos.

Retire a calda do lume e envolva nela o doce de chila, levando novamente a levantar fervura.

Já fora do lume, adicione o miolo de amêndoa e ponha a ferver durante 3 minutos. Deixe arrefecer um pouco.

Envolva preparado de amêndoa e chila nas gemas e mexa bem.

Leve ao lume, numa panela de barro, com o pão, mexendo até ficar consistente.

Coloque num prato de servir e salpique ou polvilhe com canela em pó. Sirva o doce depois de frio.

DICA:

Pode guardar as claras que não usou na receita, num recipiente de plástico, no congelador. Conservam-se durante cerca de 6 meses e, para as utilizar, basta descongelá-las normalmente.

Bolo Príncipe

A cidade de Beja e outras localidades alentejanas foram sede, ao longo dos séculos, de diversos conventos que deixaram na região um riquíssimo legado de doces conventuais. O Bolo Príncipe é um dos expoentes máximos da maravilhosa doçaria conventual alentejana.
Os ingredientes usados na receita denunciam a origem conventual deste bolo, que é um deleite para a vista e para o paladar.

Ingredientes:

Para o bolo

- 1 tigela de doce de chila
- 1 tigela de fios de ovos
- 12 gemas
- 12 trouxas de ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 200 ml de água
- 500 g de amêndoas
- 750 g de açúcar
- fondant p/ a cobertura

Para a decoração

- abóbora coberta ou cascas de laranja cristalizadas (opcional)
- confeitos prateados (opcional)

Confeção:

Escalde, pele e rale as amêndoas.

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pasta (quando a calda adere à colher sem correr). Junte a amêndoa, as gemas bem batidas e a farinha e leve tudo ao lume para enxugar. Retire do calor e deixe arrefecer.

Entretanto, unte muito bem um tabuleiro e polvilhe-o abundantemente com farinha.

Faça uma tira de papel vegetal e prenda-lhe as pontas com alfinetes de modo a obter uma argola do tamanho do bolo que quiser fazer.

Tire um pouco da massa de amêndoa e, com as mãos polvilhadas com farinha, espalme-a, dando-lhe a forma de uma rodela. Coloque a massa no tabuleiro, contornando-a com a tira de papel vegetal.

Espalhe por cima uma camada de fios de ovos, outra de chila e outra ainda de trouxas bem espalmadas e escorridas. Cubra tudo com uma camada de doce amêndoa.

Retire a tira de papel, envolva todo o bolo com bastante farinha e volte a coloca-la para impedir que o bolo alastre durante a cozedura, que deve ser em forno muito brando.

Depois de cozido, retire toda a farinha e cubra o bolo com fondant. Enfeite com confeitos prateados ou com flores, feitas com tiras de abóbora coberta ou laranja cristalizada.

Barriga de Freira do Alentejo

A barriga de freira é um doce tradicional português, muito célebre de norte a sul do país e proveniente da doçaria conventual, que em muito influenciou os doces regionais do Alentejo.

Ingredientes:

- 20 g manteiga
- 250 g açúcar
- 6 ovos
- 70 g miolo de pão
- 75 g amêndoas peladas
- canela p/ polvilhar (opcional)

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com um pouco de água até a calda fazer ponto de pérola.

Rale as amêndoas e, em seguida, o miolo de pão. Misture muito bem o pão e a amêndoa com os ovos e junte à calda de açúcar. Deixe ferver, em lume brando, até que os ovos cozam.

Coloque a manteiga em volta do doce e deixe cozer uniformemente, rodando a frigideira.

Coloque o doce num prato de servir ou em taças individuais e, se desejar, polvilhe com canela.

Barriga de Freira à moda de Borba

Esta célebre sobremesa conventual é muito apreciada de norte a sul de Portugal. Esta variante regional é originária de Borba e caracteriza-se pelo facto de ser coberta com caramelo, quando a grande maioria das receitas leva canela.

Ingredientes:

- 1 pão de forma
- 18 gemas
- 200 ml de água
- 500 g de açúcar + q.b. p/ o caramelo

Confeção:

Corte o pão de forma em fatias e retire-lhes a côdea, esfarelando grosseiramente o miolo.

Leve o açúcar com a água ao lume e deixe ferver até obter uma calda em ponto de pérola fraco. Introduza o pão e, mexendo sempre, deixe absorver a calda sem deixar queimar e retire do calor.

Junte gemas e leve o preparado novamente ao lume para cozer as gemas.

Deite o doce num prato raso.

Caramelize um pouco de açúcar e regue irregularmente a superfície da barriga de freira com o caramelo.

Pastéis de Santa Clara - Portalegre

Portalegre é uma cidade onde existiram diversos conventos, portanto não é de estranhar que muitas sejam as receitas conventuais provenientes desta região do Alentejo, em grande medida graças às receitas oriundas do Convento de Santa Clara. Os pastéis de Santa Clara são um bom exemplo desse património de uma doçaria de tradição secular.

Ingredientes:

Para a massa

- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 300 g de farinha de trigo

Para o recheio

- 10 gemas
- 100 g de amêndoas
- 250 g de açúcar
- 1,5 litro de água

Para a fritura e polvilho

- azeite fino q.b.
- 1 casca de limão
- açúcar em pó

Confeção:

Comece por preparar o recheio (de preferência, deverá ser feito de véspera).

Leve ao lume o açúcar com a água até obter ponto de pérola. Retire e acrescente a amêndoa ralada e as gemas.

Leve novamente ao lume, mexendo continuamente até fazer ponto de estrada. Retire e deixe arrefecer completamente e reserve.

Para a massa dos pastéis, trabalhe bem todos os ingredientes. Em seguida, estenda-a e divida-a em várias partes, sobre as quais deitará um pouco de recheio.

Frite os pastéis no azeite com uma casca de limão. Por fim, polvilhe-os com açúcar em pó.

Rebuçados de Ovos -Portalegre

A origem deste doce conventual remonta ao século XVIII, quando as freiras procuravam uma utilidade a dar às gemas. Da sábia mistura de ovos e açúcar, aliada ao tempo e dedicação dados à receita, resulta uns rebuçados sublimes, tradicionalmente embrulhados em papel de seda, que se derretem delicadamente na boca.

Ingredientes:

Para os rebuçados

- 200 g de açúcar
- 80 g de água
- 8 gemas
- óleo de amêndoas doces p/ moldar

Para o vidrado

- 160 g de água
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 500 g de açúcar

Confeção:

Leve ao lume o açúcar com a água até obter uma calda em ponto elevado (pouco depois de começar a ferver).

Deixe arrefecer um pouco e, fora do lume, junte as gemas ligeiramente batidas. Misture rapidamente para as gemas não talharem.

Leve o doce ao lume, mexendo sempre até formar um preparado espesso. Deite sobre uma superfície lisa e fria, untada com óleo de amêndoas doces e, com as mãos também untadas, molde os rebuçados.

Para o vidrado, leve o lume o açúcar diluído na água e o suco de limão, deixando ferver até obter uma calda em ponto de pasta (também designado calda fraca, pois é atingido logo que uma pequena camada de açúcar começar a aderir à colher).

Retire de imediato e, com a ajuda de um garfo ou uma pinça, passe os rebuçados, um a um, pela calda. Deixe arrefecer sobre a superfície onde os moldou e embrulhe-os em papel.

Toucinho Rançoso

O Toucinho Rançoso, também conhecido como Bolo Rançoso, é um doce tradicional de Monforte, no distrito de Portalegre.

Ingredientes:

- 1 clara
- 1 colher (sopa) de farinha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 10 gemas
- 125 g de doce de chila
- 250 g de açúcar + q.b. p/ polvilhar
- 75 g de amêndoas raladas
- canela p/ polvilhar

Confeção:

Leve o açúcar ao lume, com um pouco de água, a fazer ponto de pasta (o mergulhar uma colher na calda, esta adere e forma uma crosta).

Junte as amêndoas raladas e deixe ferver até fazer ponto de estrada (ao passar uma colher na calda, esta deixa uma abertura que permite ver o fundo do tacho).

Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.

Acrescente o doce de chila e as gemas, levar depois novamente ao lume a engrossar, sem deixar ferver.

Retire e deixe arrefecer um pouco, juntando depois a clara levemente batida em castelo.

Acrescente a farinha e envolva bem todos os ingredientes.

Leve ao forno, numa forma untada, aproximadamente 40 minutos.

Retire do forno e enfeite com açúcar e canela a gosto.

Deixe arrefecer, corte o bolo e sirva.

Alfitetes de Santa Clara

Os alfitetes são uma especialidade do Convento de Santa Clara de Évora que consiste nuns pastéis deliciosos com um recheio à base de amêndoas e grão.

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 450 g de amêndoas sem casca
- 450 g de grão de bico
- 6 gemas
- 675 g de açúcar
- canela
- açúcar em pó p/ polvilhar
- banha p/ fritar

Confeção:

De véspera, ponha o grão de molho. No dia seguinte, descasque-o antes de cozer.

Depois de cozido, passe o grão por um ralador e deite a massa desfeita numa tigela. Em seguida, escalde a pele, rale as amêndoas e junte-a ao grão.

Leve ao lume o açúcar com uma pequena porção de água para poder ferver. Quando estiver em ponto de pasta, não muito alto, deite a massa bem misturada, a manteiga e um pouco de canela em pó.

Deixe levantar fervura e retire do lume. Junte-lhe, então, as gemas bem batidas, mexendo para que tudo fique envolvido por igual.

Leve o preparado novamente ao lume para levantar fervura e, se vir que a massa está pouco consistente, junte-lhe algumas colheradas de miolo de pão ralado, a pouco e pouco (tenha atenção para não deixar ficar muito espesso, porque quando arrefece torna-se sólido). Retire do calor e deixe arrefecer.

Amasse com uma porção da farinha fina e, em seguida, faça os pastéis.

Estenda um pouco de massa com um rolo, deixando-a o mais fina possível. Deite-lhe em cima colheres de recheio, dobre a massa a meio, fazendo os pastéis e recortando-os depois com uma carretilha.

Frite os alfitetes em banha, para poderem crescer, e polvilhe-os com açúcar branco fino.

SABIA QUE...

O termo alfitete é de origem árabe, está registado desde o séc. XIV e significa bocadinho, migalha.

Bolo do Paraíso

Este bolo é uma especialidade do Convento de Nossa Senhora do Paraíso, em Évora. Embora haja algumas variantes da receita, esta é a deixada nos registos do convento.

Ingredientes:

- 125 g de pão ralado
- 1350 g de açúcar
- 15 gemas
- 450 g de amêndoa ralada
- 5 claras
- canela q.b.
- glacê ou açúcar em pó p/ a cobertura

Confeção:

Prepare o açúcar em ponto de cabelo (ao mergulhar a colher na calda, correm dela fios finos e estaladiços), deixe arrefecer um pouco e adicione-lhe a amêndoa ralada.

Leve o preparado ao lume até espessar.

Depois de frio, junte as gemas. Bata tudo muito bem e leve novamente ao lume até engrossar e fazer castelo pequeno.

Torne a retirar do calor e misture o pão ralado e a canela.

Por fim, envolva delicadamente as claras em castelo, sem bater.

Unte bem uma forma com manteiga e deite nela o preparado. Leve a cozer em forno moderado.

Depois de frio, cubra o bolo com glacê de açúcar ou, se preferir, polvilhe com açúcar em pó.

SABIA QUE...

O Convento de Nossa Senhora do Paraíso foi fundado em 1450 por irmãs dominicanas, tendo passado à terceira Ordem de S. Domingos em 1499. O nome do convento provém de uma escultura da Virgem, doada por uma senhora eborense. Foi uma das últimas casas monásticas, tendo sido fechada em Novembro de 1897, depois da morte da sua prioresa.

Bolo Real do Paraíso

Esta deliciosa receita pertence ao receituário do Convento do Paraíso, em Évora. Existem cerca de três variantes da receita, que diferem sobretudo na cobertura e temperatura aplicada durante a cozedura dos ingredientes, que se mantém inalterados em todas elas. Encontramos os ingredientes típicos da doçaria conventual, havendo uma ligação fenomenal de sabores entre as gemas, as amêndoas e o pão ralado.

Ingredientes:

Para o bolo

- 10 gemas
- 1 colher de canela
- 200 g de pão ralado
- 250 g de miolo de amêndoa ralada
- 500 g de açúcar
- 5 ovos inteiros

Para o recheio e cobertura

- 1 chávena de ovos-moles

Confeção:

Leve o açúcar ao lume até fazer ponto de cabelo (pondo uma gota de calda entre o polegar e indicador, ao afastarem-se os dedos, forma-se um fio resistente).

Retire do lume, junte as amêndoas raladas, as gemas e os ovos.

Leve novamente ao lume, batendo energicamente até fazer castelo pequeno e sem deixar cozer demasiado a gemada.

Retire do lume e junte o pão ralado.

Trabalhe muito bem o preparado, acrescente a canela e deite-a numa forma bem untada e polvilhada, sem a encher completamente.

Leve a cozer em forno brando e verifique a cozedura com um palito (quando este sair seco, o bolo estará cozido). Deixe arrefecer e desenforme.

Abra o bolo ao meio e recheie-o com metade dos ovos-moles.

No momento de servir, cubra o bolo com a outra metade dos ovos-moles.

Encharcada do Convento de Sta. Clara

Este é um dos doces mais representativos da riquíssima doçaria regional alentejana. As receitas da encharcada variam entre os conventos de Évora, Beja e Mourão, sendo a de Évora a mais comum de todas elas. Preparado à base de ovos, açúcar e canela - os sabores tradicionais do Alentejo, tão marcado pela doçaria conventual – este doce faz as delícias de todos, mesmo os apreciadores de sabores mais requintados.

Ingredientes:

- 22 gemas
- 200 ml de água
- 4 claras
- 750 g de açúcar
- canela

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pérola muito fraco (quando o fio da calda for espesso, ficando uma gota suspensa no limite).

Entretanto, bata os ovos.

Estando a calda no ponto, deite nela os ovos, lentamente, através de um passador de rede e em movimentos circulares. Deixe cozer, espetando a calda com uma espátula, dos lados para o meio, para evitar que ganhe crosta.

Retire do lume quando os ovos estiverem cozidos, mas ainda com um pouco de calda.

Deite num prato fundo, polvilhe com canela e leve a encharcada ao forno bem quente só para tostar.

Pão de Rala

Esta sobremesa, típica de Évora, integra a riquíssima doçaria conventual do Alentejo. O pão de rala terá sido criado e confecionado pelos frades e freiras conventuais que existiam por todo o Alentejo, conhecendo-se atualmente diferentes variações de região para região.

Ingredientes:

Para a massa

- 300 ml de água
- 480 g de amêndoa moída (s/ pele)
- 500 g de açúcar
- 6 ovos

Para a cobertura

- açúcar em pó
- fios de ovos (opcional)

Para a calda

- 12 gemas
- 390 g de doce de chila
- 400 g de açúcar
- 400 ml de água
- 6 ovos inteiros

Confeção:

Comece por preparar a massa do bolo, levando ao lume o açúcar com a água até fazer ponto de pasta (a calda começa a borbulhar nas bordas da panela).

Junte a amêndoa ralada e os ovos batidos, até obter um preparado espesso, levando depois a cozinhar em lume moderado. Mexa bem até que o preparado se descole do tacho. Retire do calor e deixe arrefecer um pouco.

Forre com a massa uma forma redonda, previamente untada. Comece por cobrir o fundo, pressionando bem com as mãos. Forre depois as partes laterais com a restante massa bem esticada e reserve.

Para a calda, leve a ferver o açúcar com a água até obter a consistência própria do ponto de fio (mergulhando uma colher na calda, esta deverá correr facilmente, em fio, mas aderindo à colher uma pequena camada de açúcar).

Junte 6 gemas às colheradas, virando-as à medida que vão cozendo. Depois de prontas, retire-as do lume.

À parte, misture as 6 gemas restantes com o doce de gila e deixe cozer.

Coloque o doce de gila sobre a massa previamente enformada e vá dispondo os dois doces em camadas alternadas: primeiro o doce de gila e, em seguida, as capas formadas com as gemas e a calda de açúcar. Envolva, por fim, com massa de amêndoa, de forma a cobrir o recheio, dando ao bolo a forma de pão.

Leve a alourar em forno moderado, entre 180º e 190º C, entre 10 a 15 minutos. O bolo deve ficar levemente tostado, como acontece com o pão.

Desenforme só depois de frio e polvilhe com açúcar em pó, decorando com fios de ovos, se desejar.

Torrão Real

Este doce conventual, também conhecido como «Torrão Real de Ovos» ou somente «Torrão de Ovos» é um dos ex-libris da doçaria regional de Évora. Em termos de sabor, é qualquer coisa de divinal, sendo particularmente apreciado por quem gosta de sobremesas muito doces.

Ingredientes:

(para 10 pessoas)

- 125 g de amêndoa pelada e moída
- 15 gemas
- 150 ml de natas
- 250 ml de água
- 500 g de açúcar
- canela em pó q.b.

Confeção:

Leve o açúcar e a água ao lume, deixando ferver até atingir o ponto de espadana (cerca de 3 minutos, quando, ao mergulhar uma colher na calda, esta formar uma espécie de lâmina ao cair).

Retire a calda do lume e, estando morna, junte o miolo de amêndoa moído, as gemas batidas e as natas. Bate muito bem para ligar bem os ingredientes.

Leve de novo ao lume, em lume brando, e mexa até as gemas estarem cozidas. Retire do calor quando a mistura atingir o ponto de estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho).

Deite o doce numa taça funda ou em taças individuais e polvilhe com canela a gosto.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Filhós Enroladas

Esta receita é tradicional de Vila Viçosa, em Évora, sendo um dos muitos doces tradicionais de Natal no Alentejo. São feitas à base de ovos e levam um toque de aguardente que lhes confere um sabor distinto. A calda de açúcar torna-as uma autêntica dádiva dos céus. Destacam-se das filhós tradicionais pelo seu formato, textura estaladiça e sabor.

Ingredientes:

Para as filhós

- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de banha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 ml de aguardente
- 6 ovos
- farinha q.b.

Para a calda

- 1 kg de açúcar

Confeção:

Bata muito bem os ovos com a banha, a manteiga, a aguardente e a colher de açúcar.

Junte a farinha e amasse até obter uma massa elástica e que se estenda bem. Deixe descansar um pouco.

Entretanto, ponha o azeite ao lume.

Estenda a massa e corte umas tiras com cerca de 7 x 20 cm. Pegue com a mão numa das extremidades e segure a outra com um garfo comprido. Introduza o garfo com a ponta da massa no azeite a ferver e vá enrolando ao mesmo tempo que vai deixando cair.

Deixe fritar até as filhós até estarem louras e passe-as depois por açúcar em ponto de voar (ao retirar um pouco de calda com uma escumadeira e assoprar, formam-se bolas que se desprendem como bolhas de sabão).

Tibornas

As tibornas são doces tradicionais da região de Vila Viçosa. São doces excelentes para marcar uma ocasião especial, com uma apresentação muito bonita e uma conjugação única de sabores e texturas, na qual se destacam as gemas, as amêndoas o doce de chila e a canela.

Ingredientes:

- 1 chávena de doce de chila
- 1 colher (sobremesa) de canela
- 1 limão
- 18 gemas
- 250 g de amêndoas
- 250 g de pão
- 650 g de açúcar

Confeção:

Com o açúcar em ponto de pasta (quando a calda adere à colher sem correr), faça 15 gemas em fios de ovos e reserve.

Corte as côdeas do pão muito finas, em quadrados com 1 cm de lado. Introduza-as na calda dos fios de ovos e deixam-se ferver um pouco para absorverem bem o açúcar.

Retire as côdeas de pão a calda e coloque-as numa travessa, separando-as com um garfo.

Junte a amêndoa, pelada e ralada, à calda restante, deixando ferver para engrossar.

Acrescente em seguida o miolo de pão esfarelado, as 3 gemas que restam e as peles das gemas com fez os fios de ovos e que ficaram no passador. Junte ainda a raspa de limão e a canela.

Leve a cozer até obter um preparado bem espesso e deixe em repouso até ao dia seguinte.

Para armar as tibornas, prepare rodelas de papel ou de hóstias (com cerca de 4 cm). Sobre cada rodela, coloque 2 colheres (chá) de massapão, entremeadas com uma de chila.

Disponha por cima alguns fios de ovos e, por fim, 2 ou 3 côdeas de pão.

Coloque cada tiborna sobre um quadrado de papel de seda, recortado a gosto, e una as quatro pontas com um laço de fio de lã.

Tiborna Grande

As tibornas, recheadas com doce de chila e amêndoa que se aliam aos ovos sempre presentes na doçaria conventual, são o doce mais apreciado e conhecido de Vila Viçosa, no distrito de Évora.

Ingredientes:

- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 20 gemas
- 200 g de doce de chila
- 250 g de amêndoas
- 500 g de pão de boa qualidade
- 600 ml de água
- 750 g de açúcar
- cerejas cristalizadas
- pérolas prateadas

Confeção:

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pasta, no qual prepara 11 gemas em fios de ovos que depois reservará.

Ao açúcar que restou da preparação dos fios dos ovos, junte a amêndoa ralada muito fina, o miolo de pão ralado e algumas côdeas do mesmo, cortadas em quadradinhos. Deixe cozer um pouco, retire do lume e junte as 9 gemas restantes, com canela.

Leve novamente a lume brando para enxugar.

Para armar a tiborna, forre uma tigela com papel vegetal, no fundo do qual deita metade da porção do massapão (também conhecido por massa de amêndoa), dando-lhe a forma de tigela. Encha-a com o doce de chila e cubra com o restante massapão.

Deixe repousar até ao dia seguinte.

Prepare uma folha de papel de seda branco recortado. No centro deste coloque uma rodela de papel mais grosso, sobre o qual desenforma a tiborna.

Enfeite com os fios de ovos, cerejas cristalizadas e pérolas prateadas. Por fim, ate as pontas do papel de seda com fios de lã de várias cores.

Bolo de Amêndoa do Convento da Vidigueira

A receita foi criada pelas religiosas do Convento da Vidigueira para assinalar o dia de Santa Rita de Cássia, celebrado em 22 de maio. Por esse motivo, este bolo de amêndoas também é conhecido como «Bolo de Santa Rita de Cássia». É feito à base de amêndoas e polvilhado com açúcar em pó, podendo ainda ser decorado com amêndoas sem pele.

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de canela
- 100 g de farinha de trigo
- 500 g de açúcar
- 500 g de amêndoas
- 6 ovos inteiros + 6 gemas
- açúcar em pó p/ polvilhar
- amêndoas sem pele p/ decorar (opcional)

Confeção:

Comece por escaldar, pelar e ralar as amêndoas.

Numa tigela, bata muito bem o açúcar, as amêndoas, os ovos e as gemas. Junte a canela e bata um pouco mais.

Junte depois a farinha e misture bem, sem bater.

Deixe a massa repousar cerca de 30 minutos. Em seguida deite-a numa forma untada e polvilhada com farinha e leve a cozer em forno quente durante cerca de 15 minutos.

Desenforme e, depois de frio, polvilhe com açúcar em pó e, se desejar, decore com amêndoas sem pele.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Geladinhos do Convento da Conceição

Este doce secular ficou conhecido pelo nome do Convento onde foi criado - o antigo Convento da Conceição, que é atualmente a sede do Museu Regional de Beja. É um dos doces tradicionais do Alentejo, com uma grande marca da doçaria conventual, que não dispensa a quantidade abundante de ovos.

Ingredientes:

- 1 colher (café) de manteiga
- 18 gemas
- 2 claras
- 250 ml de água
- 500 g de açúcar

Confeção:

Ponha o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pérola.

Retire do calor e deixe amornar. Junte então as gemas e as claras, previamente misturadas, e a manteiga.

Deite a mistura em forminhas redondas, pequenas, mas com o fundo arredondado, e leve a cozer em forno moderado.

Desenforme enquanto quentes e meta em caixinhas de papel frisado.

Queijadas de Requeijão

As queijadas de requeijão de Beja fazem as delícias de todos quantos as degustam. O seu maravilhoso recheio está contido em formas de massa que completam a doçura envolvente.

Ingredientes:

Para a massa

- ½ colher (sopa) de banha
- ½ colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 125 g de farinha
- 50 ml de água tépida

Para o recheio

- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 3 ovos inteiros + 3 gemas
- 375 g de açúcar
- 50 g de manteiga
- 500 g de requeijão

Confeção:

Prepare a massa, trabalhando os ingredientes e amassando-os com a água tépida, temperada com sal.

Bata muito bem a massa e deixe repousar.

Entretanto, prepare o recheio. Passe o requeijão pelo passador e, mexendo muito bem, junte os restantes ingredientes.

Com o rolo de cozinha, estenda a massa sobre uma superfície lisa, deixando uma camada muito fina.

Corte rodelas com cerca de 8 cm de diâmetro e, com elas, forre forminhas de queques, untadas e polvilhadas.

Encha as formas com o recheio de requeijão e leve a cozer em forno moderado.

Queijinhos de Hóstia

Este é o nome pelo qual são atualmente conhecidos uns deliciosos bolos de origem conventual, com amêndoas e muitos ovos, que influenciaram a doçaria regional de Beja e do Alentejo em geral. No entanto, o nome original destes doces era «Queijadinhas de Hóstia».
Embora com uma aparência delicada, estes doces são autênticas bombas de deleite - pequenos, com a base e o topo formados por rodelas de hóstias, são recheados com doce de ovos que lhes conferem uma tonalidade amarela na parte central. Experimente e delicie-se!...

Ingredientes:

- 18 gemas
- 2 claras
- 200 ml de água
- 250 g de amêndoa pelada e moída
- 500 g de açúcar
- ovos-moles p/ o recheio

Confeção:

Misture as gemas com as claras.

Leve o açúcar e a água ao lume, deixando a ferver até fazer ponto de pasta forte.

Junte a amêndoa à calda de açúcar. Retire, por momentos, do calor e adicione os ovos batidos.

Leve de novo a lume brando para engrossar, até ser possível observar o fundo do tacho. Deixe arrefecer completamente.

Com um cálice de vinho, corte a obreia em rodelas.

Estando a massa de amêndoa bem fria, molde com ela uns rolos que disporá sobre a obreia, formando argolas. Recheie depois as argolas de massa com ovos-moles e tape com uma rodela de hóstia.

Tosquiados

Estes maravilhosos bolos, confecionados à base de claras e amêndoas, são doces regionais de Beja, e a sua doçura faz as nossas delícias. Além da amêndoa, podem ser usados outros frutos secos na sua confeção e, assim, criar deliciosas variantes desta receita com origem conventual.

Ingredientes:

- 3 claras
- 300 g de açúcar
- 300 g de amêndoa com pele
- margarina e farinha q.b.

Confeção:

Pré-aqueça o forno a 180º C.

Unte um tabuleiro com margarina e polvilhe-o com farinha. Reserve.

Bata as claras em castelo, junte-lhes o açúcar e bata até ficarem bem firmes.

Moa as amêndoas e envolva-as cuidadosamente no preparado das claras.

Disponha pequenos montinhos do creme no tabuleiro ou em caixinhas de papel frisado e leve a cozer no forno, cerca de 20 minutos.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Algarve



Bolo de Chila e Amêndoa

Feito com ingredientes tradicionais da cozinha portuguesa, este é um bolo fácil de encontrar numa mesa de festa, por altura do Natal ou da Páscoa.

Ingredientes:

Para a massa

- 100 g de amêndoas moídas
- 100 g de farinha
- 150 g de chila escorrida
- 250 g de açúcar
- 250 g de manteiga
- 6 ovos

Para a cobertura

- açúcar em pó
- amêndoas torradas q.b.

Confeção:

Bata a manteiga com o açúcar até fazer creme.

Junte as gemas, a chila, as amêndoas, a farinha e, por fim, as claras batidas em castelo.

Unte e polvilhe uma forma redonda e leve ao forno, previamente aquecido a 200º C, durante 45 minutos.

No momento de servir, polvilhe com açúcar em pó e amêndoas torradas.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Bolo Delícia

Este bolo típico do Algarve é feito com ingredientes tradicionais da região, como a amêndoa e a chila. Sendo uma receita da cozinha portuguesa, mantém uma das características desta doçaria que é a massa ser preparada com uma grande quantidade de gemas. A canela é outro dos ingredientes de referência a marcar presença nesta receita que é uma autêntica delícia.

Ingredientes:

- ½ kg de açúcar
- 200 g de chila
- 30 gemas
- 300 g de amêndoa
- 5 g de canela
- 50 g de abóbora em calda
- 70 g de margarina

Confeção:

Leve o açúcar ao lume até atingir ponto de fio forte (depois de o açúcar estar algum tempo em ebulição, forma um fio forte entre os dedos, sem partir).

Deite a calda de açúcar sobre as gemas, mexendo rapidamente.

Junte a amêndoa, a margarina e a abóbora às falhinhas. Leve ao lume para engrossar.

Unte uma forma com manteiga e papel vegetal e deite a massa às camadas, alternando a canela e a chila.

Leve ao lume a secar um pouco. Retire e decore a gosto.

Dom Rodrigos

Também conhecidos como «Bolos de Dom Rodrigo», estes doces tradicionais, originários de Lagos, são dos doces mais típicos da região do Algarve. São feitos à base de fios de ovos, enriquecidos com canela e amêndoas (ingrediente muito presente na doçaria regional algarvia).

Ingredientes:

(para 6 doces)

- 50 ml de água
- 250 g de açúcar
- 250 g de fios de ovos
- 4 gemas
- 50 g de miolo de amêndoa ralada
- canela em pó q.b.

Confeção:

Leve ao lume 200 gramas de açúcar coberto de água e deixe formar ponto de pérola.

Retire do lume e misture as amêndoas. Deixe que fique morno, junte as gemas e leve novamente ao lume, mexendo até engrossar. Polvilhe com um pouco de canela em pó.

Com o restante açúcar e água faça uma calda em ponto de fio.

Coloque a calda numa frigideira e leve ao lume. Quando ferver, deite os fios de ovos e, sobre estes, a mistura feita com o açúcar, as amêndoas e as gemas.

Com a ajuda de duas espátulas, enrole os fios de ovos em volta do recheio, envolvendo-o completamente. Deixe alourar e retire da frigideira.

Corte 6 quadrados de folha de papel cristal e outros tantos de papel prata colorido com uma dimensão ligeiramente superior. Separe a preparação em quantidades iguais pelos quadrados, una as pontas de cada um e enrole-as, dando forma de uma pirâmide tosca.

Depois de frios, os Dom Rodrigos estão prontos para fazer as nossas delícias de todos.

Morgado de Amêndoas

Um dos mais afamados doces regionais do Algarve, tendo a receita origem na doçaria conventual. Este bolo delicioso é feito com massa de amêndoa e recheado com ovos-moles, fios de ovos e doce de chila. Serve-se tradicionalmente decorado com pérolas e motivos em massa de amêndoa, sendo contornado com uma franja tripla de papel de seda, papel cristal e celofane.

Ingredientes:

Para a massa

- 150 ml de água
- 250 g de açúcar
- 250 g de amêndoas

Para o recheio

- ½ chávena (chá) de doce de chila
- 1 chávena (bem cheia) de fios de ovos
- 1 chávena de ovos-moles espessos

Para a cobertura

- 1 clara
- 125 g de açúcar em pó
- água q.b.

Para a decoração

- massa de amêndoa
- pérolas prateadas

Confeção:

Pele as amêndoas, escaldando-as com água a ferver; enxugue-as com um pano e deixe secar ao sol ou em forno quente com a porta aberta. Depois de secas, passe-as várias vezes pela máquina de ralar, de modo a ficarem muito finas.

Leve o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até obter ponto de pasta (quando a calda começar a aderir à colher sem correr da mesma).

Adicione a amêndoa ralada e deixe cozer em lume muito brando, mexendo sempre, até fazer estrada (ao passar a colher, vê o fundo do tacho).

Retire o preparado do lume e deite-o sobre a bancada, previamente polvilhada com farinha ou untada com óleo de amêndoas doces.

Deixe a massa de amêndoas arrefecer um pouco e, logo que seja possível mexer-lhe, amasse-a (será mais fácil fazer este trabalho, dividindo a massa em 3 partes e amassando uma de cada vez). Quando pronta, a massa deve ser muito fina. Por norma, deixa-se repousar até ao dia seguinte.

Volte a trabalhar a massa e retire uma porção equivalente a ⅔ do total.

Polvilhe uma superfície à parte com farinha e estenda a massa em círculo. Comece então a puxar os lados para cima, dando-lhe a forma de uma tigela com os bordos baixos (3 dedos de altura). No Algarve diz-se que se fez a «alcofa». A massa do fundo deve ficar bastante mais espessa do que a massa que forma os lados. O esticar e moldar da massa pode ser ajudado com um pouco de farinha, devendo as mãos serem lavadas e enxutas várias vezes.

Feita a «alcofa», coloque dentro uma camada de doce de chila bem espalhada. Sobre esta disponha os fios de ovos e, finalmente, os ovos moles. A «alcofa» deve ficar bem cheia.

Com a massa que resta, molde um círculo que servirá de tampa, devendo ter aproximadamente a espessura do fundo e o diâmetro da «alcofa».

Vire os bordos das paredes do morgado sobre os ovos-moles e feche o bolo com o círculo de massa.

Com uma faca molhada, alise a massa da tampa na parte do junção, de modo a disfarçá-la. O morgado tem agora a configuração de um queijo da serra. Deixe-o em repouso cerca de 2 horas.

Contorne o morgado com uma tira de pano de 3 dedos de largura e ate-o para impedir que abra ao cozer. Pincele com 1 clara batida.

Leve o bolo a forno esperto até adquirir uma cor ligeiramente dourada. A superfície ganha geralmente algumas bolhas. Retire do forno e deixe arrefecer.

Bata o açúcar em pó com um pouco de água ou de clara de ovo, até obter um preparado espesso que aplica com o pincel na parte superior e nos lados do morgado. Deixe secar, mas não completamente.

Enfeite com flores ou outros motivos feitos com massa de amêndoa e pérolas prateadas, contornando depois com uma franja tripla de papel de seda, de papel cristal e de papel celofane.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Queijinhos de Amêndoas

A doçaria algarvia foi marcadamente influenciada pela presença árabe, mas também pelas tradições conventuais, sendo os ovos e as amêndoas ingredientes muito usados na confeção dos doces regionais. Os queijinhos de amêndoa são fruto da combinação de amêndoas com açúcar e ovos, sendo usada na sua confeção uma das maravilhas da doçaria algarvia: os ovos-moles.

Ingredientes:

- 1 chávena de ovos-moles
- 1 clara
- 250 g de açúcar
- 250 g de amêndoas peladas
- açúcar em pó p/ a cobertura

Confeção:

Moa muito bem as amêndoas, de forma a ficarem em pó.

Junte-as ao açúcar, misture bem e amasse, à medida que vai adicionando a clara. Trabalhe o reparado até obter uma massa bem ligada e fina.

Leve um pouco ao lume para secar e deixe repousar durante algumas horas.

Após o período de repouso, divida a massa em bolas do tamanho aproximado de queijinhos. Corte de cada uma delas cerca de 1/4 da porção para fazer uma tampa. Molde o que resta da bola, dando-lhe a forma de um queijo.

Encha as bolas com ovos-moles e feche com a tampa de massa de amêndoa, alisando bem com uma faca molhada.

Molde novamente com açúcar em pó até se obter um bolo com o feitio de um queijo. Polvilhe a superfície com açúcar em pó e sirva.

Regiões Autónomas



Queijadas Madeirenses

A doçaria madeirense é riquíssima na conjugação de sabores e tradições do arquipélago, nomeadamente no que se refere aos ingredientes utilizados. As queijadas são dos doces regionais da Madeira mais apreciados. Feitas à base de requeijão, ovos e açúcar, estes doces conventuais fazem as delícias do paladar e da visão, com o seu aspeto peculiar.

Ingredientes:

(20 queijadas)

Para a massa

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 250 g de farinha de trigo
- 250 g de manteiga

Para o recheio

- 1 clara
- 1 colher (café) de canela (opcional)
- 250 g de açúcar
- 250 g de requeijão
- 6 gemas
- raspa de ½ limão (opcional)
- manteiga ou geleia p/ untar

Confeção:

Peneire a farinha com o açúcar. Junte a manteiga e trabalhe os ingredientes de modo a obter uma massa bem ligada. Se necessário, junte uns pingos de água, mas é preferível não o fazer.

Deixe a massa repousar durante 4 ou 5 horas.

Entretanto, passe o requeijão por uma peneira fina. Acrescente o açúcar e mexa bem. Se desejar atenuar o sabor do requeijão, junte a raspa de limão e a canela.

Junte as gemas individualmente, mexendo bem entre cada adição, e a clara.

Bata tudo até ficar uma mistura homogénea.

Passado o tempo de repouso da massa, estenda-a de forma a ficar muito fina e corte aos quadrados. No centro de cada quadrado coloque uma colher do recheio. Dobre as pontas sobre este, de modo a que o centro fique visível.

Coloque as queijadas num tabuleiro, em cima de quadrados de papel manteiga.

Leve a cozer em forno bem quente (220º C), cerca de 15 minutos.

Quando saírem do forno, unte as queijadas, ainda quentes, com manteiga ou geleia.

Cornucópias

As cornucópias são uma especialidade de Angra do Heroísmo, cidade da ilha Terceira. Relativamente à sua origem, sabe-se que foram criadas pelas mãos sábias e experientes das freiras, sendo uma das inúmeras relíquias da doçaria conventual portuguesa.

Ingredientes:

Para a massa

- 2 colheres (sobremesa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de banha
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de pão torrado e ralado
- 4 colheres (sopa) de amêndoa ralada
- 500 g de farinha

Para o recheio

- 12 gemas
- 500 g de açúcar

Para a cobertura

- 2 claras

Confeção:

Unte muito bem as formas de cornucópias e reserve.

Ligue os ingredientes indicados para a massa com água bem quente, adicionada à medida que vai sendo absorvida.

Amasse muito bem e deixe repousar.

Estenda a massa fina, cortando uma tira em triângulos.

Envolva as formas nestes triângulos de massa, passe por clara batida e, em seguida, pela amêndoa misturada com o pão ralado.

Leve a cozer em forno bem quente.

Desenforme cuidadosamente, quase frias. Recheie com ovos-moles feitos com os ingredientes indicados.

Papos de Anjo da Terceira

Os papos de Anjo da Ilha Terceira, nos Açores, seguem o mesmo processo de confeção que os de Viseu, pelo que a origem da receita tem causado uma certa polémica. No entanto, a ideia vigente é de que os Papos de Anjo da Terceira terão sido inventados pelas freiras que residiam na ilha e, assim sendo, a receita poderá ter sido passada para outros pontos do país.

Ingredientes:

Para os papos de anjo

- 1 clara
- 9 gemas

Para a calda

- 1 pau de canela
- 300 ml de água
- 500 g de açúcar

Confeção:

Bata muito bem as gemas (20 minutos com a batedeira),. Junte a clara em castelo e deite a mistura em formas pequenas redondas, bem untadas com manteiga.

Coloque as forminhas num tabuleiro e leve a cozer em banho-maria, em forno médio.

Entretanto, prepare uma calda com o açúcar, a água e o pau de canela. Deixe ferver até atingir ponto de pérola baixo e retire do lume.

Desenforme os papos de anjo quando estiverem cozidos e introduzo-os, cuidadosamente e ainda quentes, na calda, virando-os com uma escumadeira.

Regue os Papos de Anjo com a calda e coloque-os numa tigela. Sirva-os frios, de preferência de um dia para o outro.

DOCES REGIONAIS | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Queijadas de Vila Franca do Campo

A receita destas queijadas foi criada pelas freiras do antigo Convento de Santo André, em Vila Franca do Campo, na ilha de São Miguel, Açores. São, por isso, uma das relíquias da doçaria conventual açoriana, sendo muito apreciadas e dos doces regionais mais procuradas da ilha.

Ingredientes:

Para a massa

- ½ colher (sopa) de banha
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 250 g de farinha
- sal q.b.

Para o recheio e cobertura

- 1 clara
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha
- 2 l de leite
- 250 g de açúcar
- 6 gemas
- coalho q.b.
- açúcar em pó p/ a cobertura

Confeção:

Comece por preparar o recheio. Amorne o leite, juntando-lhe o coalho nas proporções indicadas. Abafe o recipiente e deixe coalhar.

Retire o coalho com um pano e esprema para sair o soro, de modo a obter uma massa bem seca. Amasse para ficar muito fino.

Junte as gemas, a clara, o açúcar, a manteiga e a farinha. Depois de bem misturado, leve a levantar fervura em lume brando. Retire do lume e, depois de arrefecer um pouco, passe por uma peneira ou passador fino. Reserve no frigorífico.

A massa deverá ser preparada no dia seguinte.

Amasse os ingredientes indicados com um pouco de água morna, de modo a obter uma massa que se possa estender. Embrulhe num guardanapo e deixe repousar.

Com o rolo e polvilho de farinha estenda a massa fina. Com um copo ou um corta-massas, corte-a em circunferências com 12 cm de diâmetro. À medida que as corta, vá-as deixando ao ar sobre a mesa.

Em seguida, no centro de cada circunferência coloque um montinho do recheio preparado. Ajeitando-o com um palito, puxe a massa para cima, encostando-a ao recheio e fazendo como que uma caixa canelada.

À volta de cada queijada coloque uma tira de papel vegetal com cerca de 2 cm de altura, que amparará a massa (o papel prende-se com um alfinete).

Coza as queijadas em forno médio e, depois de cozidas, polvilhe a superfície abundantemente com açúcar em pó.

Esperanças – S. Miguel

As religiosas do Convento da Esperança, em S. Miguel, nos Açores, criaram doces conventuais que fazem as nossas delícias. Estes bolinhos, com amêndoas e cidrão, são uma dessas maravilhosas criações...

Ingredientes:

Para a massa

- 1 chávena (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de banha
- 1 pitada de sal
- água q.b.

Para a cobertura

- claras q.b.
- açúcar em pó q.b.

Para o recheio

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 carcaças
- 200 g de amêndoas
- 250 g de cidrão
- 500 g de açúcar
- 8 gemas
- água q.b.

Confeção:

Para o recheio, rale as amêndoas, o cidrão e o miolo dos pães.

Leve o açúcar ao lume com água e deixe ferver até fazer ponto de fio.

Demolhe o pão em água fria e esprema-o.

Junte o pão ao açúcar em ponto de fio, acrescente a amêndoa moída, o cidrão picado, a manteiga e as gemas.

Leve ao lume até fazer estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo da panela) e deite numa travessa para arrefecer.

Entretanto, prepare a massa, misturando os ingredientes indicados com um pouco de água temperada com sal.

Amasse muito bem até poder estender a massa, muito fina, numa superfície lisa levemente untada com azeite.

Molde o preparado do recheio em bolas.

Corte quadrados da massa, coloque no centro de cada um uma bola de recheio e, conservando a forma redonda, una as quatro pontas e corte o que sobrar para a massa não ficar sobreposta.

Disponha os bolos num tabuleiro enfarinhado. Dê um golpe em cruz na superfície das bolas para abrirem e leve a cozer em forno quente.

Enquanto quentes, passe as esperanças primeiro por claras batidas e depois por açúcar em pó. Deixe secar os bolinhos e, depois de frios, ponha-os em caixas de papel frisado.