

PADARIA E PASTELARIA PORTUGUESA



TRABALHO REALIZADO POR EDUARDO SCHÜTZ TURLAJ
PORTO ALEGRE - RIO GRANDE DO SUL
BRASIL
NOVEMBRO - 2014

A História dos Pães Portugueses



Muito embora o pão tenha chegado em Portugal pela mão dos Romanos, desde a Idade Média que, em Portugal, se cultivava trigo, centeio e aveia.

O pão é citado há mais de seis milénios, de acordo com alguns historiadores, que afirmam que é provável que tenha surgido de uma massa rudimentar, de nome gurel, antes mesmo da Idade da Pedra.

Nessa altura, os grãos eram triturados, quebrados ou moídos, molhados com água ou leite e desta mistura surgia uma massa, que secava ao ar e depois era cozida em pedras quentes. No início a massa era assada em formato de disco e empregavam os grãos da cevada. Mas, desta primeira forma rudimentar aos dias de hoje, muita água passou por baixo dos moinhos dos moleiros.

Não é possível determinar, com clareza, como e onde se passou da plantação e da recolha dos grãos para a moagem e depois para a panificação. Grande parte dos historiadores acredita na origem mesopotâmica do pão.

Na Península Ibérica, a introdução da panificação deu-se com os Romanos, apesar de aqui já se encontrarem alguma prática no fabrico do pão e, até, de uma fermentação regional – usava-se a espuma da cerveja como meio de fermentação, resultando num pão leve e esponjoso, diferente dos pães romanos, que usava os restos de massa velha ou da vasilha suja de massa para obter a fermentação.

Com a queda do Império Romano, o pão voltou a ser confeccionado em casa.

Até ao início do século XX, o pão de trigo, comercializado nas grandes cidades, estava reservado apenas às classes mais abastadas.

O pão mais comum era o de mistura, que era confeccionado com combinações diversas de centeio, milho-miúdo, painço, cevada e, por vezes, farinha de trigo, de que são exemplos o pão terçado e o pão quartado.

Na Idade Média, o centeio era o quarto cereal mais cultivado em Portugal. É um cereal que tem a vantagem de se adaptar a terrenos pouco férteis e, à primeira vista, pode dar origem a um pão menos atraente do que o trigo, mas tem uma vantagem face àquele: mantém-se fresco por mais tempo, sem perder atributos.

O milho terá chegado a Portugal entre 1515 e 1525, e foi desde logo encarado como um cereal primordial. O pão de milho tornou-se o alimento essencial dos Minhotos e dos Durienses e teve também um papel importante na Madeira e nos Açores, ilhas onde este cereal é, ainda hoje, bastante considerado na culinária local. Hoje em dia, é procurado um pouco por todo o País, onde a broa de milho já pode ser encontrada.

Dizem os populares que pão e água não se negam a ninguém, o que revela a importância deste produto alimentar, o qual, actualmente, representa um volume de negócios anual de cerca de cinco mil milhões de euros e emprega cerca de cem mil pessoas em nove mil empresas de panificação e pastelaria.

Os Pães Regionais

A tradição do pão em Portugal é de enorme relevância histórica e cultural. Nas cidades prevalece o consumo de pães com maior quantidade de farinha de trigo, e de menor tamanho entre 80 a 100 gramas.

Esse costume chegou no século vinte pela influencia de alguns pães franceses que ficaram muito em voga, a pesar mesmo que na França esse habito praticamente tenha desaparecido. Esses pães comem-se de muitos modos, em sanduíches, pregos ou bifanas, com presunto cru, chouriço, queijo ou marmelada, ou simplesmente para acompanhar as refeições.

Em cada região encontramos diferentes tipos de pães, que utilizam farinhas de diversos cereais, em especial o milho e o centeio, que em combinação com o trigo, geram um universo fascinante de formatos, cor, sabor, textura de miolo e aspecto da casca. Estes pães referem-se a uma linguagem vernácula com uma variedade extensa de métodos de produção, herdados do passado aldeão, onde cada pão conta uma historia que faz parte da cultura do pão.

Recentemente o correio de Portugal lançou uma serie de selos comemorativos dos pães regionais portugueses que não faz mais que confirmar a relevância gastronômica dos pães no pais lusitano.

Você poderá encontrar em La Panoteca nossas versões de diferentes pães portugueses, que mudam a cada trimestre acompanhando as estações do ano, como por exemplo o pão de Mafra, o carcaça, a broa de centeio da aldeia, a broa de milho, o pão de chouriço, o pão de quartos, a trigamilha, o folar, etc.

RECEITAS CLASSIFICADAS POR REGIÕES PORTUGUESAS

ENTRE DOURO E MINHO



Pão-de-ló



Ingredientes:

12 gemas
4 claras
250 gramas de açúcar
150 gramas de farinha

Confeção:

Batem-se os ovos com o açúcar (25 minutos com batedeira eléctrica e 45 minutos à mão). Adiciona-se depois a farinha em chuva suave e continua a bater-se até perfazer o tempo, isto é, 35 minutos à máquina e 1 hora à mão.

Forra-se com quatro folhas de papel manteiga uma forma com buraco no meio, unta-se, deita-se dentro a massa e leva-se a cozer em forno bem quente. Quando o pão-de-ló estiver bem crescido e fofo, reduz-se o calor e, se for preciso, tapa-se com papel.

A cozedura leva entre 30 e 40 minutos. (180°C - 160°C)

Fogaça Santa Maria da Feira



História

Em 1505, a peste assolou Portugal. Na região de Santa Maria da Feira foi feita a promessa a São Sebastião de realizar uma festa anual em sua honra se o santo livrasse os Feirenses da peste. O “voto” da promessa seria uma “fogaça”, bolo cujo formato foi inspirado nas quatro torres do castelo. É esta a receita que partilho hoje convosco. É um bolo fácil de fazer, mas é preciso ter paciência para respeitar todos os períodos de descanso da massa.

Receita

Ingredientes para o fermento

- . 200 gramas de farinha de trigo
- . 120 ml (ou mais) de água morna
- . 50 gramas de fermento fresco de padeiro

Ingredientes para a massa

- . 600 gramas de farinha de trigo
- . 160 gramas de açúcar
- . 120 grama de manteiga sem sal
- . 3 ovos
- . 1 colher de café (5 gramas) de sal
- . 1 colher de café (5 gramas) de canela em pó
- . raspas da casca de umlimão

Preparação

- 1 - Dissolva o fermento na água tépida e deixe repousar um quarto de hora. Depois adicione a farinha e mexa até obter uma massa relativamente mole. Deixe levedar cerca de meia hora (depende da temperatura ambiente) para que aumente de volume.
- 2 - Depois, adiciona-se o açúcar com a canela, o sal, os ovos, a raspa de limão, a manteiga e a farinha necessária para se obter uma massa um pouco mais consistente do que a do pão. Deixa-se fermentar o tempo necessário para a massa dobrar de volume.
- 3 - Seguidamente, pega-se na massa, divide-se ao meio e molda-se cada uma das partes num rolo comprido semelhante a uma serpente, isto é, mais espesso num dos lados. Espalma-se este rolo com a mão, ficando uma tira que se começa a enrolar pelo lado mais largo, resultando numa pirâmide.
- 4 - À medida que se vão enrolando, vão-se colocando as pirâmides num tabuleiro forrado com um pano polvilhado com farinha onde voltam a crescer (entre 30 minutos e 1 hora). Pincelam-se com ovo batido e, com uma tesoura, dão-se 4 golpes no topo da pirâmide de que resultarão as "torres do castelo".
- 5 - Introduzem-se as fogaças no forno quente a (200°) e, a meio da cozedura (cerca de 15 minutos depois), tiram-se para fora e separam-se as "torres do castelo", permitindo assim que o calor penetre no interior das fogaças, cozendo-as uniformemente. Voltam ao forno para acabar de cozer. As fogaças devem ficar loirinhas e não queimadas, e cozidas mas não em demasia. Verificar a cozedura introduzindo uma faca no meio; se esta vier seca, o bolo estará pronto.

Pão-de-Ló de Margaride



Ingredientes:

19 gemas + 6 ovos inteiros
500 gramas de açúcar
250 gramas de farinha
raspa da casca de 1/2 limão
2 gramas de sal.

Confecção:

Batem-se os ovos com o sal, o açúcar e a raspa da casca de limão durante meia hora. Junta-se a farinha e mistura-se bem, batendo.

Tem-se a forma forrada com papel grosso e untado. Deita-se dentro o preparado e leva-se a cozer durante meia hora em forno quente, sem exagero, coberto com um papel grosso.

O autêntico pão-de-ló de Margaride é cozido em forno de lenha em formas de barro não vidrado.

Estas formas constam de três tigelas, duas iguais e uma mais pequena, sendo esta colocada invertida no centro de uma das outras tigelas formando um cano. Depois de forrada com papel grosso, em quadrados sobrepostos, a massa é aí deitada, os bicos do papel virados para dentro e depois tapada com a outra tigela.

Pão de ló de Arouca



História

O pão de ló de Arouca, mais precisamente da freguesia de Burgo tem sido vendido desde 1840. Pensa-se que este, possivelmente surgiu como um doce conventual tendo origem no Convento de Arouca. Mas descendentes da família Teixeira Pinto, que em 1840 começaram a comercializar pão de ló, afirmam que esta receita nada tem de raiz conventual. Afirmam ser os “inventores” de tal receita e que nos meados do séc. XIX tinham por hábito fazer este doce para consumo próprio e para os seus amigos. As pessoas que tiveram a oportunidade de provar começaram a pedir para confeccionarem este doce para dar a outras pessoas como forma de pagamento de favores, especialmente como oferta para o médico de família.

É facilmente distinguido de outros pães de ló pois este é preparado em fôrma rectangular, comercializado às fatias e envolvido em calda quente de açúcar.

RECEITA

14 Ovos
400 gramas de açúcar
250 gramas de Farinha de trigo
1 colher de sopa (12 gramas) royal

Preparação

Batem-se as gemas com o açúcar durante 30 minutos.

As claras em neve juntam-se às gemas e, por fim, a farinha com o fermento.
Forra-se a forma com o papel, enche-se com a massa e vai ao forno a cozer em temperatura branda durante cerca de 2 horas.

Pão de Deus



Ingredientes:

Massa:

500 gramas de farinha de trigo
3 Ovos
200 ml de leite morno
20 gramas de fermento biológico frescol
100 gramas de margarina sem sal
120 gramas de açúcar
½ Limão (raspa)
1 Gema (para pincelar)

Cobertura

100 gramas de côco ralado
2 Colheres de sopa (24 gramas) de açúcar
Açúcar em pó q.b. (para polvilhar)
2 ovos

Preparação

Numa batedeira elétrica, bata a farinha, os ovos, a margarina, o açúcar e o leite morno durante 3 minutos. Junte o fermento, a raspa de limão e bata durante mais 3 a 4 minutos. Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha, amasse-a mais um bocado a mão, polvilhando com mais farinha se necessário, até a massa ficar elástica e macia.

Leve a massa a levedar num local quente, devidamente tapada (escuro) até dobrar o tamanho (aproximadamente 1 hora).

Faças bolas com a massa e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal (ou untado com margarina) e polvilhado com farinha de trigo. Deixe levedar novamente até duplicar o tamanho.

COBERTURA:

Num recipiente, junte o coco ralado, o açúcar e os ovos, misture tudo até ficar empastado.

FINALIZAÇÃO:

Depois das bolas estarem levedadas, com muito cuidado, pincele-as delicadamente com gema de ovo. Coloque por cima a cobertura e leve ao forno previamente aquecido a 180°C a cozer durante cerca 30 minutos (vá fazendo o teste do palito).

Retire do forno, polvilhe com o açúcar em pó.

Sirva!

Pão-de-Ló de Vizela



Ingredientes:

24 gemas

3 claras

400 gramas de açúcar

300 gramas de farinha de trigo

200 gramas de açúcar para a cobertura

Confecção:

Batem-se as gemas e as claras com o açúcar, até obter um preparado espesso e quase branco. Junta-se a farinha que foi peneirada várias vezes e bate-se apenas o necessário para ficar bem misturada.

Deita-se a massa em formas quadradas de lata, forradas com papel costaneira (grosso).

Leva-se o pão-de-ló a cozer em forno quente (220° C).

A meio da cozedura, reduz-se o calor e deixa-se cozer o pão-de-ló.
Este estará cozido quando, espetando-o um palito, este sair seco.
Deixa-se arrefecer um pouco, desenha-se e retira-se o papel dos lados.
Com os 200 gramas de açúcar e um copo de água faz-se uma calda muito forte (112°C).
Deixa-se amornar e espalha-se, depois, sobre a superfície e os lados do pão-de-ló, com uma espátula ou colher de pau, em movimentos vaivém, até a calda se tornar opaca.
Conserva-se em local seco e de preferência em recipiente fechado mas forrado com um papel absorvente (vegetal não serve).

NOTA

Esta receita de pão-de-ló é a que mais se aproxima do que é comercializado com o nome de Pão-de-Ló de Vizela.
Como se pode ver, trata-se daquilo a que no Minho se chama «pão-de-ló minhoto» ou «cavaca alta».
Entre os pães-de-ló tradicionais, é o único que leva cobertura.

* O Povo chamava-lhe Bolinhol e há quem diga que é uma criação das Carmelitas do Convento de Guimarães, famoso pelo o Pão-de-Ló que ali era confeccionado pelo menos desde o século XVIII.

Hoje, recebe o nome de Pão-de-Ló coberto e deve a sua receita e forma peculiar (rectangular, a lembrar a forma de um barco)

A Joaquina Ferreira da Silva.

As suas particularidades em relação aos Pães-de-Ló que se fazem no Minho são a Humidade e a cobertura de açúcar, segredos que Joaquina Ferreira da Silva confiou a sua filha, Albina, que por sua vez os passou aos descendentes, deixando assim em boas mãos a receita que nos permite comer em Vizela o verdadeiro e delicioso Pão-de-Ló obrigatoriamente coberto com os nomes de Delícia e Kibom, grande representante da Pastelaria Portuguesa, reconhecido a nível Internacional com diversos prémios.

Pão Doce (Regueifas)



Ingredientes:

1 kg de farinha
250 gramas de farinha
40 gramass de fermento biológico fresco
9 gemas
1 clara
250 gramas de açúcar
125 gramas de manteiga
200 ml de água
açafrão
um pouco de canela

Confeção:

Desfaz-se o fermento de padeiro num pouco de água tépida e mistura-se com os 250 grs de farinha.

Deixa-se levedar em local temperado durante 1 hora.

Põe-se a açafrão de molho na água morna.

Deitam-se as gemas e a clara numa tigela e batem-se com o açúcar.

Junta-se a manteiga amolecida, o açafrão e a água e a canela e mistura-se tudo.

Peneira-se a farinha em monte para um alguidar, faz-se uma cova, no meio da qual se deita a massa fermentada (o crescente) e a mistura de ovos, açúcar e manteiga.

Amassa-se tudo muito bem e deixa-se levedar em local temperado.

Tendem-se as regueifas e deixam-se levedar até aumentarem de volume e aparecerem à superfície umas bolhas transparentes.

Leva-se a cozer em forno bem quente (240°C).

Depois de cozidas, pincelam-se as regueifas com manteiga.

Broa de Avintes (História)



A broa de Avintes, também designada como Boroa de Avintes (especialmente pelos habitantes de Avintes, freguesia de Vila Nova de Gaia - por esta razão também designada como a "terra da broa") é um dos tipos de pão com maior tradição em Portugal e que é bastante consumido no

Norte de Portugal. É claramente uma das iguarias mais apreciadas da gastronomia portuguesa e, provavelmente, o tipo de pão português mais afamado.

É um pão castanho-escuro e muito denso, com um sabor distinto e intenso, agridoce, feito com farinha de milho e centeio e mel. Tem um processo de produção particularmente lento: coze cerca de cinco a seis horas no forno. Depois de cozido, é polvilhado de farinha. Tem, geralmente, o formato de uma torre sineira.

Hoje em dia, a broa de Avintes é produzida mesmo fora da freguesia e com materiais de origem industrial. Os antigos moinhos de Avintes deixaram de ter relevância económica, contudo, a bem da tradição, o povo de Avintes tem mantido a sua produção artesanal, o que é sobejamente apreciado por consumidores que cada vez mais procuram produtos genuinamente tradicionais.

Ligados à sua produção estão os chamados "segredos" que, existindo ou não, residirão com certeza, no conhecimento de experiência feito dos panificadores de Avintes, bem como na escolha criteriosa dos materiais utilizados. Subsistem, também, algumas superstições relacionadas com a amassadura e cozedura, envolvendo rezas, como acontece, aliás, no resto de Portugal quando se faz pão à moda antiga.

Pode também ser servida frita - por exemplo, por altura do Natal, é uma das comidas típicas em alguns lares nortenhos. É ainda utilizada como base para diversas entradas, como coentros com broa de Avintes. É particularmente apreciada com presunto (de preferência, também produzido artesanalmente) e com caldo verde.

Todos os anos, na última semana de Agosto, a vila celebra, desde 1988, a festa da broa. Formou-se, entretanto, uma confraria para defender o produto que se encontra em processo de certificação oficial e internacionalização.

ABroa de Avintes, tradicionalmente uma mistura em partes iguais de farinhas de centeio e milho, é um produto distinto pelo aspecto, pela cor, pelo miolo compacto e pelo sabor característico, forte e sem igual.

Vai uma receita dessa fantástica iguaria....lembrando que não é um pão que se come com margarina, sanduíche..essas coisas..é para acompanhar pratos de bacalhau, sardinhas e outras carnes de caça.....

Rabanadas ou Fatias-de-paridas



Ingredientes:

1 pão de véspera (francês de 500 gramas ou de forma)
300 ml de leite
4 ovos
300 gramas de açúcar
canela
1 casca ralada de limão
óleo para fritar

Confecção:

Leva-se o leite a ferver com duas colheres de sopa de açúcar e a casca de limão.
Batem-se os ovos muito bem, de modo que a clara fique imperceptível.
Corta-se o pão em fatias com cerca de 1,5 cm e passam-se primeiro pelo leite e depois pelos ovos. Fritam-se em óleo bem quente e escorrem-se sobre papel absorvente ou sobre um pano.
Servem-se polvilhadas com açúcar e canela ou com calda de açúcar.

Aletria



Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

100 gramas de aletria (macarrão bem fininho)

400 ml de leite

150 gramas de açúcar

50 gramas de manteiga

3 gemas

casca de limão ralado

canela

Preparo:

Coze-se a aletria em água durante 5 minutos e escoe-se.

Em seguida, leva-se o leite ao lume juntamente com a casca de limão, o açúcar e a aletria e deixa-se cozer.

Depois de a aletria estar cozida, junta-se a manteiga e, fora do lume, misturam-se as gemas previamente batidas.

Leva-se ao lume apenas para que as gemas cozam ligeiramente.

Serve-se a aletria polvilhada com canela.

Cavaca Minhota**Ingredientes:**

10 gemas

5 claras

6 colheres de sopa (75 gramas) de açúcar

5 colheres de sopa (50 gramas) de farinha de trigo

200 gramas de açúcar para a calda

125 gramas de açúcar para a cobertura

2 colheres de sopa (30 ml) de leite ;

casca ralada de 1 limão (opcional)

Confecção:

Batem-se muito bem as gemas com o açúcar (durante meia hora se for à mão e 10 m se for batido com máquina eléctrica). À parte, batem-se as claras em castelo bem firme e juntam-se cuidadosamente às gemas, alternando com a farinha previamente peneirada.

Deita-se a massa numa forma redonda e lisa com cerca de 25 cm de diâmetro, previamente untada e polvilhada com farinha. Leva-se o bolo a cozer em forno médio (180° C) durante cerca de 40 minutos. Depois de cozido, retira-se do forno, pica-se todo com um palito de madeira e, ainda dentro da forma, rega-se com a calda. Desenforma-se em seguida para o prato de serviço e cobre-se com a cobertura preparada.

Calda: Dissolve-se o açúcar com 2 dl de água e leva-se ao lume com a casca de limão. Deixa-se ferver até fazer ponto de pasta.

Cobertura: Dissolve-se o açúcar no leite sobre lume muito brando ou em banho-maria. 5 colheres de sopa de farinha ;

Massapães



Ingredientes:

250 gramas de amêndoas
250 gramas de açúcar
1 clara de ovo
amêndoas inteiras e peladas para enfeitar

Confecção:

Pelam-se e ralam-se as amêndoas (só as 250 gramas). Misturam-se bem as amêndoas raladas, o açúcar e a clara.

Tem-se um tabuleiro, polvilha-se com farinha). Levam-se a cozer no forno. A meio da cozedura, achatam-se as bolinhas com os dedos e coloca-se uma amêndoa inteira em

cada uma. Deixam-se alourar.
Depois de frias, recorta-se a obreira de cada massapão.

Mexido do Natal

PONTE DE LIMA



Ingredientes:

Para 8 pessoas

150 ml de água
1 colher de sopa (20 gramas)de manteiga sem sal
1 cálice de vinho do Porto
a casca de meio limão
1 pau de canela
250 ml de mel
1 xícara de chá (rasa) - 160 gramas de açúcar
1 pitada de sal
50 gramas de pinhões
50 gramas de nozes
50 gramas de passas
250 gramas de pão

Confecção:

Leva-se a água ao lume com todos os ingredientes, com excepção dos frutos e do pão. Deixa-se ferver durante 15 m. Juntam-se então os frutos e deixa-se ferver mais 15 m. Corta-se o pão em fatias muito finas (o mais fino possível) e escalda-se com água a ferver. Esta água deve ser na menor quantidade possível. Junta-se esta massa de pão ao preparado anterior, cuidadosamente, para evitar que ganhe grumos.

Deixa-se ferver um pouco mais para apurar, mexendo sempre.

Broa de Milho e Centeio com azeite extra virgem



Ingredientes

315 gramas de Farinha de milho (fubá)
225gramas de Farinha de Trigo
130gramas de farinha de centeio
30gramas de fermento biológico fresco
350 ml de água
4 gramas de sobremesa de sal
90 gramas de açúcar mascavo
100 ml de água morna

Preparação

Dissolve o fermento em 100 ml de água morna, com o açúcar e 2 colheres de sopa das farinhas. Mexe bem e deixa a massa fermentar tapada em local quente, durante 15 minutos, até borbulhar.

Faz um buraco no meio das farinhas e deita o fermento. Junta o resto da água aos poucos e vai amassando até a massa se despegar das paredes da tigela.

Amassa bem até ficar mole e com boa consistência. Faz uma bola e traça uma cruz no topo. Coloca a massa numa tigela enfarinhada e deixa levedar em local quente, tapada com um pano, durante uma hora ou até a cruz desaparecer.

Volta a amassar mais um pouco e molda a broa num tabuleiro de ir ao forno enfarinhado. Deixa repousar por mais 20 minutos e leva ao forno pré-aquecido a 225°C, durante 10 minutos.

Passado esse tempo, baixa a temperatura para 180° C e deixa cozer por mais 30 minutos.

Num prato pequeno coloca o Azeite Selecccionado ExtraVirgem e molha a broa.

Broa de Milho da Padaria



Ingredientes

250 gramas de farinha de trigo especial
250 gramas de fubá
250 gramas de açúcar refinado
4 gramas de erva doce (opcional)
2 ovos inteiros
3 colheres de sopa (45 ml) de leite
125 gramas margarina
1 colher de sopa (12 gramas) de fermento em pó (Royal)

Preparo

Numa bacia misture todos os ingredientes secos.
Coloque a margarina e misture com as mãos fazendo uma farofa.
Acrescente os ovos, já ajuntando a massa, em seguida o leite.
Fica no ponto de enrolar nas mãos.
Se ficar seca acrescente só um pouco a mais de leite.
Essa massa não pode ficar amolecida, e mais no ponto durinha.
Pegue porções da massa enrole como bolas, achate um pouco, e coloque numa assadeira untada com margarina e fuba.
Pincele com gemada jogue por cima açúcar cristal.
Asse em forno médio (180°C), por uns 25 minutos, este tempo varia para cada forno.
Deixe espaço entre elas, porque esparramam um pouco enquanto assam.
E uma broa mais sequinha, guarde em recipiente fechado.

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO



Lenda do Folar da Páscoa

A lenda do folar da Páscoa é tão antiga que se desconhece a sua data de origem. Reza a lenda que, numa aldeia portuguesa, vivia uma jovem chamada Mariana que tinha como único desejo na vida o de casar cedo. Tanto rezou a Santa Catarina que a sua vontade se realizou e logo lhe surgiram dois pretendentes: um fidalgo rico e um lavrador pobre, ambos jovens e belos. A jovem voltou a pedir ajuda a Santa Catarina para fazer a escolha certa. Enquanto estava concentrada na sua oração, bateu à porta Amaro, o lavrador pobre, a pedir-lhe uma resposta e marcando-lhe como data limite o Domingo de Ramos. Passado pouco tempo, naquele mesmo dia, apareceu o fidalgo a pedir-lhe também uma decisão. Mariana não sabia o que fazer.

Chegado o Domingo de Ramos, uma vizinha foi muito aflita avisar Mariana que o fidalgo e o lavrador se tinham encontrado a caminho da sua casa e que, naquele momento, travavam uma luta de morte. Mariana correu até ao lugar onde os dois se defrontavam e foi então que, depois de pedir ajuda a Santa Catarina, Mariana soltou o nome de Amaro, o lavrador pobre.

Na véspera do Domingo de Páscoa, Mariana andava atormentada, porque lhe tinham dito que o fidalgo apareceria no dia do casamento para matar Amaro. Mariana rezou a Santa Catarina e a imagem da Santa, ao que parece, sorriu-lhe. No dia seguinte, Mariana foi pôr flores no altar da Santa e, quando chegou a casa, verificou que, em cima da mesa, estava um grande bolo com ovos inteiros, rodeado de flores, as mesmas que Mariana tinha posto no altar. Correu para casa de Amaro, mas encontrou-o no caminho e este contou-lhe que também tinha recebido um bolo semelhante. Pensando ter sido ideia do fidalgo, dirigiram-se a sua casa para lhe agradecer, mas este também tinha recebido o mesmo tipo de bolo. Mariana ficou convencida de que tudo tinha sido obra de Santa Catarina.

Inicialmente chamado de folore, o bolo veio, com o tempo, a ficar conhecido como folar e tornou-se numa tradição que celebra a amizade e a reconciliação. Durante as festividades cristãs da Páscoa, o afilhado costumam levar, no Domingo de Ramos, um ramo de violetas à madrinha de batismo e esta, no Domingo de Páscoa, oferece-lhe em retribuição um folar.

Folar de Páscoa



INGREDIENTES

Para a massa:

250ml de leite morno
2 colheres de chá (12 gramas) de fermento biológico seco
1 ovo
110gramas de açúcar
570gramas de farinha de trigo
1 colher de café de erva-doce em pó
1 colher de café (4 gramas) (4 gramas) de canela em pó
raspa de 1 limão pequeno
100 gramas de manteiga ou margarina amolecida sem sal

Para Decorar:

ovos cozidos em casca de cebola
1 ovo (para pincelar)

PREPARO

Cozer os ovos em água com cascas castanhas e secas de cebola e sal. Escorrer e reservar. Numa grande vasilha coloque todos os ingredientes secos e misture. Faça uma cavidade no centro e coloque o leite, e porfinal a manteiga. A massa no início parece pegajosa, mas com o amassar e levedar ela irá ficar macia, elástica e desprende-se. Forme uma grande bola, coloque num recipiente enfarinhado e deixe a massa levedar durante 1:30 horas. Polvilhe mais farinha. Retire a massa, que estará macia, e separar desta um pedaço equivalente a uma tangerina, para a decoração. Dividir a massa, para dois folares, ou tomá-la toda, para um só folar, e numa superfície enfarinhada moldar uma bola com a massa do folar, enrolando os lados para baixo e para dentro, tornando a superfície lisa. Enfarinhar um tabuleiro forrado com papel vegetal ou tapete de silicone e moldar o folar. Com a mão fazer no centro as covas para os ovos. Colocar os ovos fazendo pressão para que se enterrem. Dividir a massa, que foi separada para decoração, em número igual ao dos ovos usados e fazer rolinhos em cada porção. Dividir cada rolo a meio e fazer uma cruz em cima de cada ovo. Com o dedo empurrar as extremidades dos rolos, como se estivéssemos a fazer um furo na massa.

Pincelar com o ovo batido e deixar descansar 15min. enquanto o forno aquece.
Levar ao forno pré-aquecido, a 180°C durante 30-35min.

Retirar e deixar arrefecer numa rede.

Rende 1 foliar com 1,2kg ou 2 de 600g

Bôla Mirandesa



Ingredientes:

1,5 kg de massa de pão
2 ovos inteiros
4 gemas
100 ml de azeite
50 gramas de manteiga ou margarina
300 gramas de açúcar
40 gramas de canela em pó
500 g de farinha (aprox.)
2 gramas de sal

Confecção:

Compra-se a massa na padaria, encomendando-a de véspera. A esta massa juntam-se os ovos e a mistura das duas gorduras derretidas em banho-maria, sem ferverem. Bate-se a massa com a ajuda de um pouco de farinha de modo a ficar com a consistência de uma massa que possa ser estendida com o rolo.

Unta-se um tabuleiro com manteiga ou margarina e polvilha-se com farinha.
Estende-se uma folha de massa, polvilhando a mesa e o rolo com farinha e forra-se o fundo e os lados do tabuleiro. Esta camada de massa não pode ficar com buracos, para evitar que o açúcar e a canela se escapem.

Divide-se a canela em sete partes e o açúcar em oito. Polvilha-se a massa com uma parte de açúcar e outra de canela. Estende-se nova camada de massa, esta já muito fina, e coloca-se de modo a cobrir apenas o fundo, isto é, a cobrir o açúcar e a canela. Repetem-se estas operações até se obterem sete camadas de massa. Quando se colocar a última camada, unem-se os bordos de modo a obter um cordão. Polvilha-se a última camada de massa com a oitava parte do açúcar. Leva-se a cozer em forno quente, sem exagero (190° C aprox.), durante cerca de 25 a 30 minutos.

Bôla de carnes trás-os-montes



Adoro bôlas e pães recheados. A bôla que por aqui não falta nas festas de aniversário é a Bola de Fiambre e Salpicão, mas apenas é tradicional aqui de casa. Esta que hoje apresento é típica da região nortenha de Trás-os-Montes. É óbvio que também devem existir dezenas de receitas desta bôla e de recheios possíveis para ela, no entanto adaptei a sugestão da Cozinha Tradicional Portuguesa, da Impala. Para a massa de pão usei a massa base do Artisan Bread, que é prática porque se mantém no frigorífico vários dias, pronta a ser usada. A carne bovina e o bacon dão um sustento maior a esta bôla e o aroma no forno é divino. Mas mesmo bom é o sabor da combinação das carnes com a cebola, a salsa e o pimento!

INGREDIENTES

Para a massa:

1,5kg de massa de pão do dia anterior

Para o recheio:

400gramas de guizado

sal

pimenta

200 gramas de chouriço fatiado

200 gramas de bacon em tirinhas

200 gramas de presunto fatiado

1 cebola
1 ramo pequeno de salsa
1/4 pimento vermelho assado de conserva

Para decorar:

1 gema
1 colher (sopa) de água

PREPARAÇÃO

Aquecer bem uma frigideira funda e fritar o bacon, sem adicionar gordura, para que fique dourado e perca a gordura que tenha. Escorrer o bacon e reservar.

Cortar os bifes às tirinhas e na mesma frigideira e com a gordura do bacon fritar a carne de vaca, temperando com sal e pimenta. Reservar.

Dividir a massa de pão em 2 partes e esticar uma delas num tabuleiro untado ou forrado com papel vegetal. Dispor por cima da massa o chouriço, o presunto e as rodela finas de cebola. Dispor ainda a carne de vaca e o bacon, regar com a gordura resultante e distribuir ainda as folhas de salsa e as tiras finas de pimento.

Cobrir com a restante massa esticada. Calcar bem nas margens para unir as massas. Pincelar com uma gema batida com a água ou distribuir pequenos bocadinhos de banha ou margarina por cima e levar ao forno pré-aquecido a 180°C.

Assim que esteja dourado, verificar a massa e retirar do forno. Deixar arrefecer uns minutos, desenformar e deixar arrefecer.

Mexidos de Ovos com Amêndoas

Viana do Castelo



Ingredientes:

Para 8 pessoas

400 gramas de açúcar
125 gramas de amêndoas
100 gramas de uvas passas
1 pau de canela
1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga
1 cálice de vinho do Porto
100 gramas de pão cacete
leite
12 gemas

Confecção:

Leva-se o açúcar ao lume com 200 ml de água ferver até fazer ponto de pérola fraco. Escalda-se, pela-se e rala-se a amêndoa (devendo ficar grossa). Adiciona-se a amêndoa à calda, juntamente com as passas, o pau de canela, manteiga e o Porto. Deixa-se engrossar.

Entretanto, escalda-se o pão (e só o miolo) com um pouco de leite a ferver. O leite é apenas o suficiente para embeber o pão. Desfaz-se o pão o melhor possível (com a varinha), escalda-se com o preparado anterior e leva-se novamente ao lume a ferver.

Depois de bem cozido, retira-se do calor, deixa-se arrefecer um pouco e adicionam-se as gemas desfeitas.

Leva-se novamente ao lume só para levantar fervura.

Serve-se em travessas, devendo ficar ralo e fino, sendo às vezes preciso juntar mais calda fraca de açúcar, que será feita à parte.

Tendo que substituir o cacete por pão de forma, deve utilizar-se apenas metade da porção indicada.

Rosquilhas



Ingredientes:

250 gramas de açúcar
500 gramas de farinha
300 ml de azeite
meia colher de sopa (10 gramas) de banha
meia colher de sopa (10 gramas) de manteiga
4 ovos
meio cálice de aguardente
meia colher de sopa (5 gramas) de bicarbonato de sódio

Confecção:

Batem-se os ovos com o açúcar, junta-se a farinha, previamente peneirada com o bicarbonato, a aguardente e as gorduras. Mistura-se tudo muito bem.

Tende-se a massa em rolinhos com 15 cm de comprimento, que se enrolam na forma característica. Vão a cozer em forno quente (190°C).

Migas Doces (Natal)



VALPAÇOS

Ingredientes:

Para 10 pessoas

12 ovos
18 colheres de sopa (145 gramas) de açúcar
125 gramas de miolo de noz
canela para polvilhar

Confecção:

Misturam-se os ovos com o açúcar e batem-se ligeiramente. Deita-se a mistura num tacho e leva-se a lume brando até começar a engrossar. Retira-se o preparado do lume e mexe-se um pouco mais. Deita-se na travessa.

Parte-se o miolo de noz, esfregando-o entre as mãos, e junta-se ao doce.

Serve-se polvilhado com canela.

Toucinho-do-céu de Murça



Ingredientes:

500 gramas de açúcar
125 gramas de amêndoas
125 gramas de doce de chila *
20 gemas de ovos
2 colheres de sopa (20 gramas) de farinha
margarina sem sal

Confecção:

Pelam-se e ralam-se as amêndoas.

Leva-se o açúcar ao lume com um copo de água e deixa-se ferver até se obter o ponto de fio

(103° C). Junta-se o doce de chila e deixa-se ferver mais 2 a 3 minutos. Adicionam-se as amêndoas raladas, que devem estar bem enxutas, e leva-se novamente ao lume para fazer um ponto de estrada muito fraco (o fundo do tacho deve ver-se muito rapidamente). Retira-se o doce do lume e, depois de arrefecer um pouco, juntam-se as gemas, que engrossarão um pouco sobre o lume, sem que no entanto o doce ferva.

Deixa-se arrefecer ligeiramente.

Unta-se com margarina e polvilha-se com farinha um forma rectangular ou quadrada, com cerca de 1,5 litros de capacidade. Espalha-se uma colher de farinha sobre o fundo da forma e deita-se dentro o doce. Polvilha-se a superfície com a outra colher de farinha e leva-se a cozer em forno bem quente (200° C a 250° C).

O toucinho-do-céu está cozido quando se lhe introduzir uma faca e esta sair quente e limpa.

Desenforma-se.

Sacode-se o excesso de farinha, corta-se o toucinho-do-céu em fatias, passam-se por açúcar pilé e guardam-se numa caixa forrada com papel de seda recortado com a tesoura.

*** chila (ou gila) = espécie de abóbora para fazer doce**

Folar de Chaves



Ingredientes:

(para 6 a 8 pessoas)

500 gramas de massa de pão já levedada

6 ovos

100 ml de azeite

75 gramas de banha

100 gramas de presunto dessalgado

100 gramas de toucinho entremeado

500 gramas de carne sem osso. (Salpicão de Chaves, escalopes de vitela e de porco, lombinhos de coelho ou de cabrito e frango)

banha, sal, gema de ovo, e farinha q.b.

Confecção:

Junte à massa de pão os ovos e banha derretida com o azeite.

Tempere com sal e mexa todos os ingredientes à mão até obter um preparado homogéneo. Adicione gradualmente a farinha necessária até a massa readquirir uma consistência que permita tendê-la.

À parte, frite os escalopes e lombinhos em banha easse as aves tambem em banha.

Divida a massa em 4 ou 5 partes, forrando com a maior o fundo e as paredes de uma forma redonda e alta untada com banha.

Em seguida, vá colocando dentro do recipiente camadas alternadas de carnes e massa, sendo a ultima de massa.

Una bem as bordas da massa e pincele a superficie com a gema.

Deixe repousar 2 horas e leve depois ao forno a cozer.

BEIRA ALTA



Castanhas de Chocolate

SERNANCELHE



Ingredientes:

300 gramas de castanhas cozidas
1 pote (250 gramas) de requeijão
2 colheres de sopa (30 gramas) de coco ralado

2 colheres de sopa (24 gramas) de açúcar
3 colheres de sopa de castanha assada e ralada
200 gramas de chocolate em barra
75 gramas de manteiga sem sal

Confecção:

Passe pelo passe-vite as castanhas cozidas e o requeijão. Junte ao puré obtido o açúcar, as natas e o coco. Junte o chocolate, previamente derretido em banho-maria, e a castanha ralada. Misture muito bem. Tenda as pequenas bolas em forma de castanha. Passe-as por açúcar pilé e coloque-as em caixinhas de papel frisado.

Pãezinhos com Chouriço



Ingredientes:

250 gramas de farinha
2 ovos
1 colher de sopa (12 gramas) de fermento em pó
1/2 chávena de chá (120 ml) de leite
1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga

Confecção:

Juntam-se os ingredientes secos.
Faz-se uma cova no centro e deita-se o leite, os ovos e 1 colher das de sopa de manteiga.
Tendem-se bolinhos pequenos.
Enterra-se uma rodela de chouriço e vão ao forno em tabuleiro untado.
(190°C - 25 minutos ou até dourar)

Bolos da Páscoa



Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

1 kg de farinha de trigo
50 gramas de fermento biológico fresco
12 ovos pequenos ou 10 grandes
250 ml de azeite
1 cálice de aguardente

Confecção:

Dissolve-se o fermento num pouco de água tépida e junta-se a farinha peneirada.

Adicionam-se os ovos, o azeite e a aguardente, amassando-se tudo muito bem.

Quando a massa fizer bolhas e se desprender do alguidar, deixa-se levedar em lugar temperado.

Em seguida, com as mãos untadas em azeite, tendem-se os bolos em forma de ferradura
(semelhante a um croissant).

Esta massa dá geralmente para dois bolos grandes.

Deixam-se os bolos levedar já no tabuleiro untado e levam-se a cozer em forno bem quente, mas sem exagero. (190°C-até dourar)

* Variante: Em fornos de Algodres, estes bolos tendem-se em forma de bola, com a ajuda de azeite, puxando a massa com os dedos no cimo da bola.

Servem-se com queijo da serra.

Argolas de Galizes



Ingredientes:

500 gramas de farinha
175 gramas de manteiga (sem sal)
200 ml de leite morno
500 gramas de açúcar

Confecção:

Peneira-se a farinha e mistura-se com a manteiga derretida mas sem ter fervido. Amassa-se com o leite morno.

Tende-se a massa em argolinhas que se levam a cozer em forno bem quente em tabuleiros polvilhados com farinha.

Deixam-se arrefecer.

Leva-se o açúcar ao lume com 200 ml de água e deixa-se ferver até fazer ponto de cabelo pouco apertado (cerca de 105° C). Retira-se do lume e deitam-se lá para dentro as argolas agitando o tacho de modo a que o açúcar envolva bem as argolinhas. Põem-se a secar sobre uma rede.

Biscoitos de Azeite



Ingredientes:

8 ovos
250 gramas de açúcar
200 ml de azeite
1,100 kg de farinha (aprox.)
1 colher de sobremesa (5 gramas) de canela
açúcar e canela para polvilhar ;
1 ovo para dourar

Confecção:

Tomam-se 5 ovos inteiros e mais 3 gemas e batem-se com o açúcar e 1 colher de sobremesa de canela.

Junta-se em seguida o azeite, continua a bater-se e adiciona-se finalmente a farinha, batendo sempre. A farinha que se junta é a necessária para se obter uma massa que possa ser tendida. Formam-se então com a ajuda de farinha biscoitos em forme de SSS, que se pincelam com ovo batido e se polvilham com açúcar e canela.

Estes biscoitos, que devem ficar bem gordos (não achatados), levam-se a cozer em tabuleiros em forno bem quente (220°C) durante cerca de 20 minutos.

Bola de Manteiga



Ingredientes:

800 g de pão de 1ª em massa
500 gramas de manteiga
500 gramas de açúcar
3 colheres de sopa (36 gramas) de canela

Confecção:

Compra-se a massa de pão no padeiro e divide-se em 5 partes.

Juntam-se 2 dessas partes, estende-se a massa e forra-se com ela uma forma quadrada previamente untada.

Derrete-se a manteiga, tendo o cuidado de não a deixar ferver, e deita-se uma terça parte dessa manteiga sobre a massa.

Polvilha-se com um terço do açúcar e uma colher de canela.

Estende-se mais uma das partes de massa e coloca-se sobre a canela, fazendo camadas; rega-se com manteiga, polvilha-se com açúcar, canela e assim sucessivamente, até se esgotarem todos os ingredientes, sendo a última camada de massa.

Antes de levar a bola ao forno corta-se em quadrados, sem contudo os separar.

Leva-se a cozer em forno muito quente. (240°C-até dourar)

Cavacas da Zona do Alvo



Ingredientes:

8 ovos pequenos
175 ml de azeite
600 gramas aprox. farinha de milho que baste para se obter uma massa rija
uma pitada de sal
2 claras
200 gramas de açúcar
1 colher de chá (5 ml) de sumo de limão

Confecção:

Deitam-se os ovos inteiros para um alguidar e juntam-se o azeite frio e uma pitada de sal. Bate-se esta mistura à mão, sempre para o mesmo lado e em movimentos horizontais. Este preparado está batido quando, ao levantar a mão, não se encontrarem os fios das claras.

Começa então a amassar-se e a juntar-se a farinha de milho peneirada. A massa deverá ficar um pouco rija. Amassa-se bem.

Unta-se um tabuleiro com azeite e colocam-se aí as cavacas tendidas em forma de barco ou

redondas com um buraco no meio. Levam-se a cozer em forno bem quente durante 20 minutos. Em seguida, pincelam-se com as claras de ovo batidas com o açúcar e 1 colher de chá de sumo de limão.

Põem-se a secar ao sol sobre carqueja ou sobre uma rede.

Estas cavacas não têm o aspecto das tradicionais cavacas das caldas. A sua massa é compacta, embora bastante tenra.

Ferraduras



Ingredientes:

500 gramas de farinha
200 gramas de açúcar
150 gramas de manteiga
4 ovos
4 colheres de chá (16 gramas) de fermento em pó + 1 gema de ovo ;
açúcar

Confecção:

Misturam-se todos os ingredientes muito bem e com a massa obtida tendem-se pequenos bolos em forma de ferradura, que se vão colocando num tabuleiro à medida que se tendem. Pincela-se a superfície com gema de ovo, polvilham-se com açúcar e levam-se a cozer em forno bem quente.

BEIRA LITORAL



Pão de Azeite



Ingredientes

30 gramas de fermento biologico seco
1/4 xícaras (45 gramas) de açúcar demerara
3 colheres de leite em pó (15 gramas) dissolvidas em 1 e 1/2 xícaras (360 gramas) de água morna
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extra virgem
1 ovo
1 colher (chá) de sal
600 gramas de farinha de trigo (aproximadamente)
1 gema para pincelar

Preparo

Bata todos os ingredientes, menos a farinha, no liquidificador.
Coloque esta mistura em uma tigela grande, acrescente a farinha aos poucos, até que a massa comece a desgrudar das mãos
Não coloque farinha demais para que o pão não fique duro
Sove bastante e deixe descansar por 30 minutos ou até dobrar de volume coberto ou tampado em lugar escuro e sem corrente de ar (micro-ondas desligado, por exemplo)
Depois disso, divida a massa em duas partes iguais e coloque em assadeiras para pão de forma, pincele com gema e fio de óleo e deixe crescer coberto por um pano por mais 30 minutos

Leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido por 30 minutos.

Pasteis de Nata



(para +/- 15-20 unidades)

400 gramas de massa folhada, 300 gramas de açúcar, 6 gemas + 2 ovo, 500 ml de leite, 2 colheres de sopa (20 gramas) de farinha de trigo 100 ml de água, farinha para polvilhar manteiga para untar.

Pré-aquecer o forno na temperatura máxima (240°C).

Montagem: Coloque a massa folhada em fôrminhas de empada untadas e polvilhadas. Misture os ingredientes restantes. E preencha as forminhas. Coloque os pasteis e deixe dourar (15-20 minutos). Retire do forno e deixa esfriar. Sirva quente ou frio.

Folar Salgado (ou Bola de Carne)



Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo
12 ovos
250 gramas de manteiga ou margarina sem sal
50 gramas de azeite
30 gramas de fermento biológico fresco
salpicão, linguiça, presunto e frango assado
leite e sal

Confecção:

Ponha a farinha em monte num alguidar e deite no meio o fermento de padeiro, desfeito num pouco de água tépida.
Mergulhe os ovos rapidamente em água morna e abra-os sobre a farinha.
Misture, mexendo em círculo.
Em seguida, regue a massa com a margarina derretida, juntamente com o azeite.
Amasse muito bem e, se necessário, junte um pouco de leite morno temperado com sal.
Bata a massa até esta se desprender do alguidar.
Polvilhe com um pouco de farinha, tape com um pano e deixe levedar em local aquecido.
Unte com margarina um tabuleiro com 7 ou 8 cm de altura e revista-o de uma camada de massa.
Por cima disponha metade da porção das carnes fumadas, cortadas em rodela, e alguns bocados de frango assado desossado.
Cubra as carnes com uma segunda camada de massa e espalhe sobre esta as restantes carnes.
Cubra totalmente com a restante massa e deixe levedar, até a bola dobrar de volume.
Pincele com gema de ovo e leve a cozer em forno bem quente durante 45 minutos.

Coroa de Pão com Salsichas



Ingredientes:

400 gramas de farinha de trigo
15 gramas de fermento biológico fresco

200 ml de água
30 gramas de banha
1 colher de chá (5 gramas) de açúcar
1 colher de chá (5 gramas) de sal
600 gramas de salsichas frescas
2 ovos
pimenta q.b.

Confecção:

Faz-se um monte de farinha com um buraco no centro.
Deita-se dentro o açúcar e o sal e, depois, junta-se o fermento, diluído num pouco de água, e a banha.
Adiciona-se a restante água e vai-se puxando a farinha para o centro, incorporando-a pouco a pouco na massa.
Bate-se e trabalha-se bem a massa, põe-se a levedar num sítio morno, tapada, para não se expor a correntes de ar.
Passado cerca de 2 horas e 1/2, deve estar suficientemente levedada para ser tendida num rectângulo.
Coloca-se o picado de salsicha, enrola-se e dispõe-se dentro de uma forma de Savarin, previamente untada com manteiga.
Deixa-se levedar novamente até encher a forma.
Leve a cozer em forno quente durante 30 minutos + ou - (convém verificar se está cozida).
O recheio: Tira-se a pele às salsichas e amassa-se bem o recheio com os 2 ovos, temperando com pimenta e se necessário com sal.

Bolo de Canela



Ingredientes:

2 ovos

360 gramas de açúcar
240 ml de leite
180 gramas de azeite
420 gramas de farinha de trigo
1 colher de chá (5 gramas) de canela
1 colher de chá (5 gramas) de bicabornato

Confeção:

Batem-se os ovos com o açúcar.
Junta-se o azeite e bate-se.
Junta-se o leite e a canela e bate-se.
Peneira-se a farinha com o bicarbonato e mistura-se rapidamente ao preparado anterior.
Leva-se a cozer em forno médio numa forma com buraco untada e polvilhada.

Dica: Retire o bolo quando você colocar um palito e esse sair seco. Polvilhe açúcar de confeiteiro.

Bolo de Mel



Ingredientes:

9 ovos
200 gramas de açúcar
200 ml de mel
200 ml de azeite
1 colher de sobremesa (6 gramas) de canela em pó
1 limão
250 gramas de farinha de trigo

Confecção:

Separam-se as gemas das claras. Batem-se as gemas com o mel, o azeite, a canela e a raspa da casca do limão.

À parte batem-se as claras em castelo e junta-se o açúcar peneirado a pouco e pouco, batendo até se obter uma massa dura.

Misturam-se cuidadosamente o preparado de gemas, o mel e o azeite com as claras batidas e açúcar. Finalmente adiciona-se a farinha previamente peneirada.

Deita-se a massa numa forma bem untada e leva-se a cozer em forno bem quente, mas sem exagero.

Bolo de Mel II



Ingredientes:

8 ovos
200 gramas de açúcar
200 gramas de farinha de trigo
1 colher de chá (5 gramas) de canela
1 colher de chá (5 gramas) de fermento em pó
175 ml de azeite
175 gramas de mel
raspas da casca de 1/2 limão

Confecção:

Batem-se muito bem as gemas com o açúcar.
Juntam-se o azeite, o mel e a raspa de limão, batendo sempre.
Batem-se as claras em castelo bem firme e adicionam-se ao preparado anterior alternando a farinha previamente misturada com o fermento e a canela.
Esta mistura faz-se em bater.
Deita-se a massa numa forma com buraco no meio, untada com azeite e polvilhada com farinha, e leva-se a cozer em forno brando.

Pão Leve ou Pão-De-Ló



Ingredientes:

18 ovos
500 gramas de farinha de trigo
1 colher de chá (5 gramas) de fermento em pó Royal

Confecção:

Num alguidar batem-se os ovos com o açúcar até o batedor ficar em pé. Junta-se a farinha previamente misturada com o fermento e bate-se do mesmo modo mais um bocado.
Deita-se a massa em tachos previamente untados com azeite e com o fundo forrado com papel.
Leva-se a cozer em forno bem quente, devendo os bolos ficar húmidos.

Beira Baixa



Biscoitos de Azeite Especial



Ingredientes:

5 ovos inteiros + 3 gemas
175 gramas de açúcar
240 ml de azeite
meio cálice de aguardente
farinha de trigo
ovo para pincelar

Confeção:

Numa tigela batem-se os ovos inteiros com as gemas e o açúcar até se obter uma massa fofa e esbranquiçada como se fosse pão-de-ló. Podem ser batidos com o batedor eléctrico.

Entretanto, aquece-se um pouco o azeite em banho-maria. Junta-se ao preparado anterior e bate-se um pouco mais.

A partir daqui, a massa deve ser trabalhada à mão. Adiciona-se a farinha (cerca de 500 g) e amassa-se bem. Introduz-se a aguardente e, se for necessário, um pouco mais de farinha. A massa deve desprender-se das mãos, mas ficar macia. Modele ou use cortador. Coloque os biscoitos em tabuleiro untado e enfarinhado. Leve a o forno pré-aquecido na temperatura de 180°C durante 25 minutos ou até dourar.

Biscoitos de Gemas

Covilhã



Ingredientes:

9 gemas
2 claras
125 gramas de açúcar
240 ml de azeite
1 cálice de aguardente
farinha de trigo
2 gemas para pincelar

Confecção:

Batem-se os ovos com o açúcar até se obter um creme. Junta-se o azeite e bate-se até o preparado engrossar. Adiciona-se a aguardente a pouco e pouco alternando com a farinha, amassando até a mão sair enxuta. A massa enxuga mais com o amassar do que com a quantidade de farinha.

Tendem-se os biscoitos em rolos nos quais se dão dois golpes. Dispõem-se em tabuleiros untados. Pincelam-se com gema de ovo e levam-se a cozer em forno bem quente, devendo o calor incidir na parte de baixo do tabuleiro.

Retira-se a massa da tigela e põe-se a descansar um pouco sobre uma tábua enfarinhada. Em seguida tendem-se os biscoitos, primeiro num pequeno rolo grosso que se corta em dois sítios, separando a massa de modo a obter-se um biscoito com três pernas. Esta é a forma mais típica, mas os biscoitos podem tender-se em SS ou de qualquer outra forma.

Pincelam-se os biscoitos com ovo batido e levam-se a cozer em forno bem quente, de modo a ficarem com bom lar, isto é, uma base bem loura.

Em Idanha-a-Nova estes biscoitos são tendidos em forma de SS e, depois de pincelados com ovo, polvilhados com açúcar.

Bolos Perna



Ingredientes:

8 ovos
500 gramas de açúcar
480 ml de azeite
1 cálice de aguardente
1 colher de chá (5 gramas) de fermento em pó Royal
farinha de trigo

Confecção:

Batem-se muito bem os ovos com o açúcar, o azeite, a aguardente e o fermento. Junta-se a farinha, trabalhando a massa até ficar enxuta (para moldar). Tendem-se os bolos em forma de broa, na qual se dão dois golpes com uma faca, ficando os bolos com três pernas ou em T. Levam-se a cozer em forno quente.

Borrachões



Ingredientes:

250 ml de vinho branco
250 mll de aguardente
500 ml de azeite
500 gramas de açúcar
farinha de trigo
2 ovos
açúcar e canela

Confecção:

Mistura-se o vinho com o azeite, o açúcar e a aguardente e, depois, amassando, junta-se a farinha necessária até se obter uma massa que possa ser tendida.

Tendem-se os borrachões em forma de ferradura, picam-se com um garfo, pincelam-se com os ovos batidos e polvilham-se com açúcar e canela.

Levam-se a cozer em forno bem quente, devendo ficar bem passados.

Broinhas de Requeijão



Ingredientes:

250 gramas de requeijão
2 colheres de sopa (24 gramas) de açúcar
1 colher de sopa (10 gramas) de farinha de trigo
1 ovo
azeite e farinha de trigo

Confecção:

Peneira-se o açúcar com a farinha, junta-se o ovo e mexe-se sem bater.
Esmaga-se o requeijão com um garfo e junta-se ao preparado anterior, misturando mal com a ajuda do garfo.
Colocam-se montinhos do preparado de requeijão num tabuleiro untado com azeite e polvilhado com farinha. Leva-se a cozer em forno quente.

Carólos



Ingredientes:

8 ovos + 4 gemas
200 ml de azeite
1 cálice de aguardente
farinha de trigo
sal
750 gramas de açúcar ;
chocolate em pó (facultativo)

Confecção:

Batem-se muito bem os ovos com o azeite e a aguardente. Em seguida começa a juntar-se a farinha e amassa-se muito bem até se obter uma pasta macia mas moldável. Tende-se a massa em forma de charutos, que se levam a cozer em tabuleiros em forno quente. Entretanto, leva-se o açúcar ao lume com 200 ml de água e deixa-se ferver até se obter ponto de pasta. Se se quiser, junta-se nesta altura um pouco de chocolate em pó. Deita-se os carólos para dentro do tacho, que se agita, como se fossem castanhas assadas, até os carolos ficarem secos.

Outra versão: Bate-se bem o ovo com o açúcar. Junta-se a farinha e depois o requeijão.

Envolve-se sem bater.

Tendem-se as broinhas como se diz, pincelam-se com gema de ovo e levam-se a cozer em forno forte.

Empenadilhas da Páscoa



Ingredientes:

Para a massa:

250 gramas de açúcar
100 gramas de manteiga sem sal
8 gemas
3 claras
farinha de trigo
gema de ovo para pincelar

Para o recheio:

250 g de açúcar ;
27 nozes (com a casca) ;
100 gramas de amêndoas ;
1 papo-seco (só o miolo) ;
1 colher de chá (5 gramas) de canela ;
raspas da casca de uma laranja

Confecção:

Juntam-se os ovos com o açúcar e, depois de misturados, a manteiga derretida e a farinha necessária para se obter uma massa que possa ser estendida fina. Deixa-se descansar. Leva-se o açúcar ao lume com 1 dl de água e deixa-se ferver até fazer ponto de pérola (102° C). Retira-se do calor e juntam-se as nozes, as amêndoas e o miolo de pão, tudo ralado. Juntam-se ainda a canela e a raspa da laranja. Leva-se o preparado ao lume e deixa-se ferver até secar, mexendo. Depois, deixa-se arrefecer. Estende-se a massa fina e corta-se às rodelas. Coloca-se um pouco de recheio no centro de cada rodela e dobram-se as empenadilhas em meia lua (tipo croissants). Com uma tesoura dão-se-lhes uns golpes na parte arredondada, que, ao mesmo tempo, formam um biquinho e fecham o pastel. Pincelam-se as empenadilhas com gema de ovo e levam-se a cozer em forno quente.

Esquecidos



Ingredientes:

250 gramas de açúcar
250 gramas de farinha
4 ovos

Confecção:

Durante meia hora batem-se os ovos com o açúcar. Em seguida junta-se a farinha sem bater. Deita-se a massa em colheradas espaçadas num tabuleiro untado e polvilhado. Deixa-se cair o tabuleiro sobre a mesa para espalhar a massa e levam-se os esquecidos a cozer em forno bem

quente.

Órgão



Ingredientes:

Para a massa:

750 gramas de farinha de trigo
5 ovos
1 xícara (175 gramas) de açúcar
1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga
1 colher de sopa (15 ml) de aguardente
sal
azeite para fritar

Para o recheio:

750 gramas de açúcar
250 gramas de amêndoas
30 gemas
250 gramas de fios de ovos

Confecção:

Para a realização desta receita são necessários vários canudos com cerca de 1,5 cm de diâmetro. Estes canudos são tradicionalmente de cana, mas podem ser feitos de folha. Um canudo com 22 cm de comprimento, 6 canudos com 17 cm, 12 com 13 cm, 18 com 11 cm, 24 com 8 cm e 30 com 6 cm.

Para a massa, trabalham-se muito bem todos os ingredientes até se obter uma massa fina e elástica. Tende-se esta em tirinhas com 2 cm de largura, que se enrolam em espiral à volta dos canudos. Mergulham-se depois em azeite bem quente. Escorrem-se sobre papel absorvente. Estando os canudos fritos, prepara-se o recheio. Leva-se o açúcar ao lume com 250 ml de água e deixa-se ferver até fazer ponto de cabelo (106°C). Junta-se a amêndoa pelada e ralada e deixa-se ferver um pouco. Retira-se do calor, adicionam-se as gemas e leva-se tudo novamente ao lume

até fazer estrada. Deixa-se arrefecer.

Enchem-se os canudos com o recheio colocando numa das pontas um pouco de fios de ovos. Para armar o órgão, começa por se dispor no prato um napperon de papel com cerca de 30 cm de diâmetro. Coloca-se depois no centro e na vertical o canudo maior (22 cm) ficando a ponta dos fios de ovos para cima. Contorna-se este canudo com os 6 canudos de 17 cm, que se prendem com uma linha fina. À volta colocam-se os 12 canudos de 13 cm e assim sucessivamente, seguindo sempre o mesmo esquema. Os últimos canudos, os mais pequenos, seguram-se com um laço de fita de seda. Retiram-se cuidadosamente as linhas que se utilizaram como auxiliares.

Pudim de Abóbora



Ingredientes:

260 gramas de açúcar
140 gramas de amêndoas
1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga
5 gemas + 1 ovo
1 pãozinho francês seco pequeno
1 colher de café (5 gramas) de canela
1 colher de sopa de doce de abóbora
manteiga ou margarina para untar

Confeção:

Leva-se o açúcar ao lume com uma xícara de água (240 ml) e deixa-se ferver até fazer ponto de pasta baixo (100° C). Adiciona-se a amêndoa pelada e ralada e a manteiga. Mexe-se e retira-se do lume. Deixa-se arrefecer um pouco.

Misturam-se as gemas com o ovo inteiro e juntam-se ao preparado anterior. Junta-se também o miolo do pãozinho francês seco esfarelado, a canela e o doce de abóbora. Mistura-se tudo muito bem e leva-se a cozer no forno numa forma muito bem untada.

Broa de Centeio Puro



O pão de centeio que geralmente é vendido sempre tem um pouco de farinha de trigo pra crescer mais.. mas o pão de centeio PURO tem muitos benefícios!
Ele é muito recomendado em dietas, porque ele enche a barriga e satisfaz com menor quantidade, além de ter o poder cientificamente comprovado de reduzir a probabilidade do desenvolvimento do Diabetes.

A Rússia, Ucrânia, Alemanha, Lituânia e países escandinavos ADORAM um pãozinho preto.. e existem milhares de variações.

Ingredientes

4 xícaras (480 gramas) de farinha de centeio (e farinha de centeio extra para sovar)
350 ml de água morna (não quente, senão mata o fermento)
1 colher de sopa (22 gramas) de manteiga
2 colheres de chá (8 grmas) de sal
1/4 colher de chá (4 gramas) de açúcar
1 pacotinho de fermento biológico seco (~2 colheres de chábem cheias)
25 gramas de fermento caseiro

Preparo

Em uma tigela alta, misture a farinha de centeio + sal.
Em um potinho separado, coloque a água morna + açúcar + manteiga + fermento + 1 colh. (chá) de farinha de centeio.
Misture, cubra com um papel e espere uns 5-10 minutos (vai começar a borbulhar).
Abra um buraco no centro da farinha e coloque o fermento natural (se tiver), se não tiver não tem problema... e daí despeje a mistura de fermento por cima.
Vá misturando até formar a massa.
Se precisar vá adicionando mais farinha aos poucos (o ponto varia bastante dependendo da farinha).
Unte as mãos com óleo para facilitar o manuseio.
Sove bem, polvilhe um pouco de farinha de centeio por cima, cubra com um pano e deixe descansar 1 hora ou até dobrar de volume.
Depois de descansar, sove o pão novamente, faça o formato de pão que preferir (eu fiz redondo), coloque em uma assadeira untada.
Cubra com um pano novamente e deixe descansar mais 1 hora.
Esse tempo de descanso é importante para o pão de centeio puro, porque o amido do centeio é

mais difícil de ser quebrado pelo fermento e, por isso, o pão demora mais para crescer.
Depois disso, é só assar o pão no forno a 200°C por uns 45 minutos.

Broa de Milho (Receita original)



Produz uma broa
Massa velha / Crescente

25 gramas de uma massa de trigo
(e/ou fermento natural de trigo e água)
100gramas de farinha de trigo
60gramas de água

Preparo

Misturar todos os ingredientes da massa velha, amassar até obter uma massa coesa e deixar levedar à temperatura ambiente durante 8-12 horas.

Massa final

130gramas de farinha de centeio peneirada
280gramas de farinha de milho branca (fubá)
270gramas de água
120gramas de massa velha
8gramas de sal marinho
9 gramas de fermento de fermento biológico
8 gramas sal

Ligar o forno a 250C

Colocar ao lume 200gramas de água. Peneirar a farinha de milho e quando a água levantar fervura, deitar a água por cima da farinha de milho. Mexer com uma colher de pau para que a farinha fica bem humedecida. Deixar arrefecer durante 30-45 minutos, é importante que a temperatura esteja abaixo dos 40°C.

Adicionar o resto das farinhas, o resto da água (70 ml-tépida), sal, fermento e a massa velha. Misturar bem com as mãos até tudo estar bem incorporado, a massa deve ser pegajosa e húmida, portanto adicionar mais água se for necessário. Colocar um pano por cima da massa e deixar levedar durante uma hora ou duas. Um sinal que a massa está pronta é quando se notam rachas na superfície.

A massa de broa é tradicionalmente tendida numa tigela bem enfarinhada, atirando-se a massa ao ar e fazendo rodar ao mesmo tempo até obter uma espécie de bola coesa. Enforna-se no forno muito quente a 250°C e deixa-se cozer durante 30-40 minutos ou até a temperatura interna ser 98°C-100°C.

RIBATEJO



Arrepiados de Almoſter



Ingredientes:

5 claras
500 gramas de açúcar
500 gramas de amêndoa com pele
raspas e sumo de 1 limão

Confecção:

Comece por bater as claras em neve, após o que deverá adicionar o sumo de limão e o açúcar e continue a bater, sempre para o mesmo lado, até ganhar bolhas. Em seguida, junte a raspa de limão. Entretanto, corte o miolo de amêndoa em falhas e vá juntando este à mistura de claras, sem bater muito. Num tabuleiro untado de azeite, deite colheradas do preparado. Os montinhos deverão ficar afastados uns dos outros.
Leve ao forno a cozer, durante 15 minutos.

Bolos Podres do Natal



ALMEIRIM

Ingredientes:

750 gramas de farinha de trigo
350 ml de azeite
250 gramas de açúcar
200 ml de água
5 gramas de canela
5 gramas de erva-doce
amêndoas

Confecção:

Num tacho levam-se ao lume todos os ingredientes com excepção da farinha, do açúcar e das amêndoas. Deixa-se levantar fervura.

Tem-se a farinha peneirada com o açúcar num alguidar e escalda-se com a mistura anterior a ferver. Amassa-se tudo muito bem e tende-se a massa em pequenos bolos de forma cónica, no cimo dos quais se pode espetar uma amêndoa.

Colocam-se os bolos num tabuleiro e levam-se a cozer em forno quente. Deixam-se arrefecer um pouco e depois passam-se por açúcar.

Variantes: A porção de farinha pode ser substituída por metade de trigo e metade de milho. Pode juntar-se também um pouco de cravinho.

Broas Fritas



ALPIARÇA

Ingredientes:

600 gramas de açúcar
600 gramas de farinha de trigo
500 gramas de farinha de milho
200 ml de azeite
250 ml de água
raspas da casca de 1 limão
2 colheres de chá de erva-doce
1 colher de sopa(10 gramas) de canela em pó
1 colher de chá (5 gramas) de sal

Confecção:

Peneiram-se para uma tigela as farinhas, o açúcar, a canela e a erva-doce. Junta-se a raspa da casca de limão.

Leva-se o azeite ao lume a ferver e deita-se sobre as farinhas, escaldando-as. Mistura-se tudo e depois começa a amassar-se com a água morna onde se dissolveu o sal. Amassa-se muito bem.

Tendem-se as broas redondas ou ovais com a ajuda de farinha e espeta-se em cima uma amêndoa. Fritam-se em azeite, e quando as broas começarem a alourar estão fritas. Escorrem-se sobre papel absorvente e passam-se as broas por açúcar.

Broas do Natal



Azinhaga

Ingredientes:

2 kg de farinha de trigo
750 gramas de farinha de milho/fubá (peneirada)
250 ml de mel

1 litro de azeite
750 ml de água
50 gramas de canela
50 gramas de erva-doce
1 kg de açúcar
100 gramas de amêndoas torradas
100 gramas de pinhões
400 gramas de nozes
sal
amêndoas
ovos para pincelar

Confecção:

Levam-se a ferver num tacho a água, o azeite e o mel até fazer uma espuma loira.
Junta-se a canela e a erva-doce e deixa-se ferver mais 15 minutos.
Têm-se as farinhas peneiradas com o sal e o açúcar num alguidar e escaldam-se com o preparado anterior e amassa-se como o pão.
Depois de bem amassado juntam-se as nozes, amêndoas e pinhões, passados pela máquina, e misturam-se bem.
Tendem-se as broas, espeta-se uma ou outra meia amêndoa em cada broa e, depois de pinceladas com ovo, levam-se a cozer em forno bem quente em tabuleiros untados com azeite.

Pão-de-ló de Alpiarça



Ingredientes:

14 gemas
4 claras
300 gramas de açúcar
150 gramas de farinha de trigo

Confecção:

Batem-se as gemas e as claras com o açúcar durante 1 hora à mão (20 minutos na batedeira eléctrica).

Junta-se a farinha peneirada e bate-se um pouco mais. Deita-se a massa numa forma redonda muito bem untada. Leva-se a cozer em forno moderado.

O pão-de-ló não deve ficar seco.

Queijinhos do Céu do Convento das Donas



Ingredientes:

250 gramas de açúcar
15 gemas
150 ml de água
açúcar em pó q.b.

Confeção:

Leve o açúcar e a água ao lume, até obter ponto de bola rija. Retire do lume e junte as gemas, mexendo sempre. Leve de novo ao lume, mexendo, até se ver o fundo ao tacho. Deixe a massa arrefecer completamente. Quando fria, molde os queijinhos, com a ajuda do açúcar em pó.

Coloque em formas de papel frisado.

ESTREMADURA



Pão de Santo Antônio



Lisboa (História)

Tradicionalmente as paróquias por todo o Brasil distribuem os famosos pãezinhos do santo. Que por sinal, são uma delícia! Então vamos aprender a fazer?

Conta a história que Antônio comovido com a pobreza, serviu à população todos os pães do convento em que vivia. O padeiro, preocupado com a alimentação dos demais irmãos, foi contar à Antônio do sumiço. O santo pediu então que o irmão fosse procurar novamente no lugar onde deveriam estar os pães. O padeiro voltou estupefato e alegre, pois os cestos transbordavam de pães, que alimentaram a eles e aos pobres de toda a região.

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
30 gramas de sal
80 gramas de açúcar
100 gramas de manteiga
120 gramas de fermento biológico fresco
4 unidade(s) de ovo
300 ml de leite

Modo De Fazer

Misture todos os ingredientes e sove bem. Dê forma aos pãezinhos e deixe crescer, até dobrar de volume. Asse em forno pré-aquecido a 200 ° C, até dourarem.

Existem duas simpatias para essa receita. A primeira é para abundância em comida, guarde o pãozinho dentro de lata de arroz o ano inteiro. Já a segunda é para arrumar casamento, é preciso ganhar o pãozinho de alguém da família ou de um(a) amigo(a).

O segredo dos Pastéis de Belém



História

Foi em 1837, em Belém, próximo do Mosteiro dos Jerónimos, os clérigos do mosteiro puseram à venda numa loja uns pastéis de nata. Nessa época Belém ficava longe de Lisboa, sendo o acesso feito por barcos a vapor. Os turistas eram atraídos pelos monumentos Mosteiro dos Jerónimos e a Torre de Belém que facilmente se habituaram ao delicioso Pastel de Belém.

O mosteiro fechou a 1834 em sequência da revolução liberal de 1820. Assim, o pasteleiro do convento decidiu vender a receita ao empresário português vindo do Brasil Domingos Rafael Alves, e hoje continua na posse dos seus descendentes.

Os Pasteis de Belém foram postos à venda numa lojinha situada próximo do Mosteiro dos Jerónimos, onde rapidamente chegaram ao paladar de muitos dos visitantes, expandindo-se. Em 1837 inaugurou-se então a pastelaria “A antiga Confeitaria de Belém”.

E é aqui que se tem vindo a trabalhar sem interrupções desde então, produzindo cerca de 15.000 pastéis por dia.

A verdadeira receita que é apenas conhecida pelos verdadeiros mestres pasteleiros é fabricada na Oficina do Segredo sem alterações de receita.

Hoje, é possível comprar os Pasteis de Nata em todos os cafés de Portugal, hipermercados, na indústria de pastelaria, mantendo-se os originais na pastelaria de Belém (onde apenas estes se podem denominar como Pastel de Belém). Como um doce português, o pastel de nata é também bastante comum no Brasil.

É importante referir que Pastéis de Nata e Pastéis de Belém, embora sejam muito semelhantes e com um historial comum, são pastéis diferentes. O pastel de nata, como o nome indica, leva como ingrediente natas, enquanto que pastéis de Belém não possuem este ingrediente sendo confeccionado essencialmente com gemas de ovo e açúcar. Se provar os dois notará a diferença no sabor, embora o aspeto seja bastante semelhante.

O segredo dos Pastéis de Belém

É na Oficina do Segredo na Fábrica dos Pastéis de Belém que se guarda a antiga receita secreta da confecção e preparação dos verdadeiros pastéis de nata – os Pastéis de Belém. Os mestres pasteleiros da Oficina do Segredo são os poucos detentores da receita, assinam um termo de responsabilidade e fazem um juramento em como se comprometem a não divulgar a receita.

Bolo-Rei



Ingredientes:

750 gramas de farinha de trigo
30 gramas de fermento biológico fresco
150 gramas de manteiga ou de margarina sem sal
150 gramas de açúcar
150 gramas de frutas cristalizadas
150 gramas de frutas secas (pinhões, nozes, passas, etc.)
4 ovos
1 limão

1 laranja
175 ml de vinho do Porto
1 colher de sobremesa (3 gramas- rasa) de sal

Confeção:

Picam-se as frutas cristalizadas e põem-se a macerar com o vinho do Porto juntamente com as frutas secas.

Dissolve-se o fermento em 175 ml de água tépida e junta-se a uma chávena de farinha (tirada do peso total). Mistura-se e deixa-se levedar em ambiente morno durante cerca de 15 minutos.

Entretanto, bate-se a gordura escolhida, o açúcar e a raspa das cascas do limão e da laranja.

Juntam-se os ovos, um a um, batendo entre cada adição, e depois a massa de fermento. Quando tudo estiver bem ligado, adiciona-se a restante farinha peneirada com o sal. Amassa-se ou bate-se a massa muito bem. Esta massa deve ficar macia e elástica. Se estiver muito rijá, junta-se um pouco de leite tépido. Misturam-se as frutas maceradas no vinho do Porto. Volta a amassar-se e

molda-se em bola. Polvilha-se a massa com um pouco de farinha, tapa-se com um pano e envolve-se a tigela num cobertor. Deixa-se levedar em ambiente morno durante cerca de 5 horas.

Quando a massa estiver bem levedada - em princípio deve dobrar de volume -, mexe-se e molda-se novamente em bola (ou em várias bolas) e já sobre um tabuleiro untado faz-se-lhe um buraco no meio. Introduce-se a fava e o brinde, este embrulhado em papel vegetal. Deixa-se levedar durante mais 1 hora.

Pincela-se o bolo com gema de ovo e enfeita-se com frutas cristalizadas inteiras, torrões de açúcar, pinhões inteiros, meias nozes, etc.

Leva-se a cozer em forno bem quente.

Pão-de-Ló de Alfeizerão



Ingredientes:

100 gramas de açúcar

6 gemas
2 ovos
50 gramas de farinha

Confeção:

Batem,-se os ovos inteiros com o açúcar e, quando a mistura estiver esbranquiçada, juntam-se, a pouco e pouco, as gemas desfeitas.

Bate-se tudo durante mais 20 minutos com o batedor manual ou 10 minutos com o batedor eléctrico.

Sem bater, junta-se a farinha bem peneirada.

Deita-se a massa numa forma de folha ou de barro forrada com um papel grosso.

Tapa-se com uma folha do mesmo papel.

Leva-se a cozer em forno quente (225°C) durante 10 minutos.

Retira-se do forno e desenforma-se.

Come-se no dia seguinte.

Depois de cozido, pincela-se o bolo-rei com geleia diluída num pouco de água quente.

Para impedir que a rodela feche, pode introduzir-se uma tigela no buraco.

Pensa-se que este bolo, que é hoje um dos símbolos da festa do Natal, é uma versão adaptada da «galette des rois», de Bordéus. Começa a fabricar-se nos Fins de Novembro e vê-se em todas as pastelarias até meados de Janeiro. Todos os bolos devem conter uma fava e um brinde. A fava obriga aquele a quem sair a uma penalidade, que será cumprida no ano seguinte, ofertando um bolo-rei àqueles que o acompanharam na cerimónia do ano anterior.

Pão Carcaça



Ingredientes

1.000 gramas de farinha de trigo
18 gramas de sal
8 gramas de fermento biológico seco instantâneo
60 ml de azeite
480 ml de água

Preparação

Misture todos os ingredientes secos. Coloque o azeite e a água.

Prepare a massa macia e sedosa. Aguarde 15 minutos e divida em partes iguais.

Modele pãezinhos compridos. Coloque num tabuleiro enfarinhado e polvilhe farinha. Deixe dobrar o volume inicial. Faça um corte profundo. Asse no forno na temperatura de 240°C durante 25 minutos ou até dourar. Utilize um recipiente com água no fundo do forno para produzir vapor. Retire os pães e deixe esfriar antes de cortar..

Tarte de Amêndoa



Ingredientes:

Para a massa:

200 gramas de farinha de trigo
100 gramas de manteiga ou de margarina sem sal
200 gramas de açúcar
2 ovos

Para a cobertura:

100 gramas de açúcar
100 gramas de manteiga ou de margarina sem sal
125 gramas de amêndoas
50 ml de leite

Confecção:

Peneira-se a farinha juntamente com o açúcar sobre a pedra da mesa, faz-se uma cova no meio e deitam-se aí os ovos e a manteiga ou margarina em bocadinhos. Trabalham-se todos os ingredientes rapidamente de modo a obter-se uma massa um pouco mais mole que a vulgar massa areada.

Deita-se a massa numa forma de tarte e leva-se a cozer em forno quente durante cerca de 20 minutos.

Entretanto, escaldam-se as amêndoas, pelam-se e cortam-se ao alto em palitos grossos. Misturam-se com o açúcar, a manteiga ou a margarina e o leite e leva-se ao lume para ferver e engrossar, mexendo.

Deita-se o preparado sobre a massa da tarte, espalha-se e leva-se a alourar em forno quente.

Com a ajuda de um pouco de farinha tenda a massa em bolinhas do tamanho de uma noz. Leve as areias a cozer em forno médio (180° C), num tabuleiro levemente untado e polvilhado.

As areias devem ficar bastante claras.

Se quiser pode polvilhá-las com um pouco de açúcar e canela antes de as levar a cozer.

Croissants de Brioche (para 16 pessoas)



Ingredientes

240 ml de Leite
63 gramas de açúcar
550 gramas de farinha de trigo
4 ovos, à temperatura ambiente
8 gramas de fermento biológico
7 gramas de sal
340 gramas de Manteiga sem sal, amolecida
Açúcar em pó, para polvilhar: q.b.
1 ovo
1 Colher de sopa (15 ml) de leite

Preparação

Comece por levar o leite ao lume para que este fique tépido.

Numa tigela, junte o açúcar e o leite tépido. Adicione 1/4 da farinha (cerca de 140g), mexa com

uma colher de pau, até estar envolvida.

Adicione os ovos ligeiramente batidos e mexa até estar tudo envolvido. Junte mais 1/4 da farinha e envolva.

Adicione mais 1/4 da farinha com o fermento e envolva bem. Termine com o último 1/4 de farinha e o sal, envolvendo tudo muito bem. (a massa estará meio líquida e pegajosa nesta fase)

Divida a manteiga em pedaços. Com as mãos, vá juntando pedaços da manteiga à massa até que estes se desfaçam completamente envolvendo-se na massa. Cumpra esta fase com rigor - a manteiga deve ser incorporada em pequenas doses e sempre envolvida bem antes de nova adição (a massa continuará pegajosa e líquida - não se preocupe, nem adicione mais farinha).

Depois de toda a manteiga adicionada, tape a tigela com película aderente e leve ao frigorífico por 4 horas ou durante a noite (estas horas são essenciais para deixar repousar a massa e conferir-lhe a estrutura necessária para ser esticada).

Passado o tempo, polvilhe uma bancada com farinha. Divida a massa em 2 partes. Coloque uma na bancada e volte a colocar a outra no frigorífico. Com a ajuda de um rolo da massa estique um círculo de massa com cerca de 40 cm de diâmetro.

Com a ajuda de um cortador de pizzas ou de uma faca, corte o círculo de 8 partes iguais, formando triângulos.

Dobre cada triângulo, enrolando-o, da extremidade larga para a extremidade pontiaguda. Molhe o bico do triângulo com água para que este cole. Forme meias luas com o croissant e posicione o bico do triângulo o mais para dentro possível, sem que este fique por debaixo do croissant, para não se soltar durante o cozimento.

Coloque os 8 croissants num tabuleiro de forno com papel vegetal. Tape-os com película aderente e deixe repousar 45 minutos.

Retire a outra metade da massa e repita o processo.

Quando tiver os 2 tabuleiros com 8 croissants cada, e se tiverem passado os 45 minutos, pré-aqueça o forno. Pincele cada croissant com um ovo batido com uma colher de sopa de leite.

Coloque-os a cozer a 180°C por cerca de 20 minutos, trocando os tabuleiros de posição a meio do tempo.

Deixe-os arrefecer e polvilhe com açúcar em pó, se assim o quiser.

Torta de Laranja
(chamado de Rocombole no Brasil)



Ingredientes:

6 ovos
250 gramas de açúcar
1 colher de sobremesa (10 gramas) de maisena
1 copo de sumo de laranja (200 ml)
raspas de casca de 1 laranja
açúcar de confeiteiro para polvilhar

Confeção:

Abrem-se os ovos inteiros para uma tigela e misturam-se, sem bater, com o açúcar.
Adiciona-se em seguida a raspa da casca da laranja e o sumo onde previamente se desfez a maisena.
Deita-se o preparado num tabuleiro retangular, previamente untado com margarina e polvilhado com açúcar.
Leva-se a cozer em forno brando durante cerca de 20 minutos.
Desenforma-se sobre um pano húmido polvilhado com açúcar.
Enrola-se a torta com a ajuda do pano (como um rocombole).
Serve-se fina polvilhada com açúcar de confeitar

ALENTEJO

Numa tigela batem-se muito bem com uma colher de pau o açúcar, as amêndoas, os ovos inteiros e as gemas. Junta-se a canela em pó e bate-se um pouco mais. Finalmente, junta-se a farinha e mistura-se bem sem bater. Deixa-se esta massa repousar durante cerca de 30 minutos. Em seguida deita-se a massa numa forma untada e polvilhada com farinha e leva-se em forno quente durante cerca de 15 minutos. Desenforma-se e, depois de frio, corta-se o bolo em fatias, que se passam pelo açúcar em pó. (também podemos utilizar fôrmas)

Boleima Alentejana



Alter-do-Chão

Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
200 gramas de açúcar mascavo
3 ovos inteiros
200 ml de azeite ou óleo
200 ml de leite c/ café ou só leite ou só café
raspas da casca de 1 limão (facultativo)
1 colher de café (4 gramas) de fermento em pó

Confecção:

Mistura-se tudo muito bem, depois bate-se com a mão de modo a envolver, e fazer uma massa homogénea e compacta. Unta-se previamente um tabuleiro com óleo ou azeite, e deita-se a massa.

Seguidamente com as costas de uma faca como que vincando, dá-se uns golpes na massa superficialmente não profundos.

1º. Efectua-se o corte ao alto;

2º. Depois o corte atravessado.

Em seguida, espalha-se por cima açúcar amarelo e canela de modo a cobrir a superfície da massa no total.

E vai ao forno quente, cerca de 40 minutos $\pm$, até estar alourado, para melhor verificação da cozedura da massa espetasse-lhe um palito e se este sair seco está no ponto...

Aí está a Famosa e Rica BOLEIMA ALENTEJANA !!!

Bom Appetite...

Bolo Príncipe



Ingredientes:

750 gramas de açúcar
500 gramas de amêndoas
12 gemas de ovos
2 colheres de sopa (rasas-20 gramas) de farinha
1 tigela de fios de ovos
1 tigela de doce de chila
12 trouxas de ovos
açúcar em ponto (fondant) ;
abóbora coberta ou cascas de laranja cristalizadas

Confecção:

Escaldam-se, pelam-se e ralam-se as amêndoas.

Leva-se o açúcar ao lume com cerca de 200 ml de água e deixa-se ferver até fazer ponto de pasta.

Junta-se a amêndoa, as gemas bem batidas e a farinha e leva-se tudo ao lume para enxugar.

Retira-se do calor e deixa-se arrefecer.

Unta-se muito bem um tabuleiro e polvilha-se abundantemente com farinha. Tem-se uma tira de papel vegetal e prendem-se-lhe as pontas com alfinetes de modo a obter uma argola do tamanho do bolo que se quiser fazer. Tira-se um pouco da massa de amêndoa e com as mãos polvilhadas com farinha espalma-se dando-lhe a forma de uma rodela. Coloca-se no tabuleiro contornando-a com a tira de papel vegetal. Espalha-se por cima uma camada de fios de ovos, outra de chila e outra ainda de trouxas bem espalmadas e escorridas. Cobre-se tudo com uma camada de doce amêndoa. O bolo pode ficar desta altura ou colocar-se a mesma sequência de camadas de ingredientes ficando com a altura que se quiser. Retira-se a tira de papel, envolve-se todo o bolo

com bastante farinha e volta a colocar-se a tira de papel para impedir que alastre durante a cozedura que deve processar-se em forno muito brando.

Depois de cozido, escova-se toda a farinha e cobre-se o bolo com fondant.

Enfeita-se ou com pérolas prateadas ou com flores feitas com tirinhas de abóbora coberta.

Este bolo, que é um dos mais importantes da doçaria bejense, pode ser cozido numa forma redonda untada e abundantemente polvilhada com farinha. Nesse caso, as massas de amêndoa, chila, fios e trouxas são deitadas na forma às colheradas.

Adocicada com açúcar polvilhado ou neste caso calda.

Filhós



Ingredientes:

Ovos - 6
Banha - 15gramas (+/- 1 Colher de sopa)
Manteiga - 15gramas (+/- 1 Colher de sopa)
Aguardente - 100ml
Açúcar - 15gramas (+/- 1 Colher de sopa)
Farinha - Q.B. (+/- 500gramas)
Açúcar - 1kg (Para a calda)
Azeite - Para Fritar

Preparo:

Batem-se os ovos com a banha, a manteiga, a aguardente e o açúcar numa tigela larga. Agora começa a adicionar aos poucos farinha e amassar, até obteres uma massa bem elástica que estende bem, deixa descansar esta um pouco. Depois de descansada, estende a massa e cria umas tiras com 20cm por 7cm, pega numa das extremidades da massa com a mão e a outra fixa num garfo comprido. Agora introduz o garfo com a massa no azeite para fritar, vai enrolando o garfo aos poucos, deixando a massa entrar no óleo enrolando.

Deixa fritar as filhoses até estarem bem alouradas, depois retira para papel absorvente.
À parte numa panela põe o açúcar (1kg) com 250ml de água (a medida para caldas tende a ser para 1 medida de açúcar 1/4 de água), deixa atingir o Ponto de Voar (por volta dos 110°C entre o Ponto Estrada e o Ponto Assoprado), retira do lume!
Passa as filhós pela calda, e dispõe numa travessa, elas devem ficar brilhantes e estaladiças.

Bolo do Fundo do Alguidar



Ingredientes:

500 gramas de açúcar
3 ovos
1 colher de chá (5 gramas) de fermento em pó
raspas da casca de 1 ou 2 limões (conforme o tamanho)
125 gramas de torresmos (ou de banha)
1 cálice de aguardente
1 kg de massa de pão
açúcar e canela para polvilhar
banha

Confeção:

Numa tigela batem-se os ovos com o açúcar, o fermento, a raspa da casca dos limões, a aguardente e os torresmos (ou a banha).
No fundo de um alguidar (daqui o nome deste bolo) encontra-se a massa de pão, à qual se junta o preparado anterior.
Mistura-se tudo muito bem.
Num tabuleiro bem untado com banha deita-se a massa.
polvilha-se abundantemente com açúcar e canela e leva-se a cozer em forno bem quente.

*O açúcar misturado com a canela, depois de cozido, forma um caramelo vidrado que transmite um sabor muito especial e característico a este bolo.

*Os torresmos são os resíduos (febras) que ficam quando se derretem as gorduras de porco para se obter a banha.
Vendem-se no talho.

Tiborna Grande



VILA VIÇOSA

Ingredientes:

750 gramas de açúcar
250 gramas de amêndoas
20 gemas de ovos
500 gramas de pão de 1ª
1 colher de sobremesa (5 gramas) de canela em pó
200 gramas de doce de chila
cerejas cristalizadas
pérolas prateadas

Confecção:

Leva-se o açúcar ao lume com 600 ml de água e deixa-se ferver até fazer ponto de pasta no qual se preparam 11 gemas em fios de ovos. Reservam-se os fios de ovos.

Ao açúcar que restou da preparação dos fios dos ovos junta-se a amêndoa ralada muito finamente, o miolo de pão ralado e algumas côdeas do mesmo pão cortadas em quadradinhos. Deixa-se cozer um pouco, retira-se do calor e adicionam-se as 9 gemas que restam e a canela.

Leva-se novamente ao lume (brando) para enxugar.

Para armar a tiborna: forra-se uma tigela com um papel vegetal, no fundo do qual se deita metade da porção do massapão dando-lhe a forma de tigela. Enche-se com o doce de chila e cobre-se com o massapão que resta. Deixa-se ficar assim até ao dia seguinte.

Prepara-se uma folha de papel de seda branco recortado. No centro deste papel coloca-se uma rodela de papel mais grosso, sobre o qual se desenforma a tiborna. Enfeita-se com os fios de ovos, cerejas cristalizadas e pérolas prateadas.

Atam-se as pontas do papel de seda com fios de lã de várias cores.

**Pão Alentejano
(famoso mundialmente)**



INGREDIENTES

kg de Farinha de trigo
,80 ml de água
gramas de sal
gramas de Massa Velha
(prepare a massa “velha” um dia antes)

PREPARAÇÃO

Introduza todos os ingredientes dentro da Amassadeira Espiral e amasse durante 20 minutos em 1ª velocidade. Antes de proceder à amassadura, desfaça a massa velha em água morna (temperatura média de 10 °C).

Retire a massa para um Estancador e deixe repousar a massa cerca de 90 minutos.

Depois de repousar, divida manualmente em empelos de 500g e deixe repousar novamente durante mais 60 minutos.

De seguida, “dê a forma ao pão alentejano” (“cabeça”) e deixe repousar novamente durante 30 minutos.

Leve ao forno eléctrico a uma temperatura de 190 °C durante 60 minutos.

Bolos Folhados



Ingredientes:

1 Kg de farinha

20 a 30 gramas de fermento biológico fresco

500 gramas de banha

6 ovos

250 gramas de açúcar

50 ml de aguardente

doce de chila q.b.

açúcar q.b.

Confecção:

Peneira-se a farinha para um alguidar. Junta-se-lhe o açúcar, 250 g de banha derretida e um pouco de água morna (suficiente para se obter uma massa que se possa trabalhar). Dissolve-se o fermento num pouco de água tépida e junta-se à massa anterior. Amassa-se e à medida que se vai trabalhando vão-se juntando os ovos, um a um, bem como a aguardente. Deve-se ter uma cana ou um pauzinho completamente lisos, que se untam com um pouco de banha.

Estende-se a massa o mais fina possível e vai-se enrolando à volta do pauzinho e untando com banha.

Quando o rolo de massa tiver o diâmetro desejado, retira-se o pauzinho, ajeita-se o rolo de massa, dando-lhe uma forma regular e corta-se com um fio.

Assim se deve preparar toda a massa.

A seguir, metendo dois dedos no centro dos rolos de massa, alarga-se um pouco e recheia-se com doce de chila.

Colocam-se num tabuleiro, cobrem-se com um cobertor e deixam-se levedar entre 6 e 10 horas, conforme a época do ano.

Levam-se os bolos a cozer em forno bem quente e polvilham-se imediatamente com açúcar.
Deve-se ter o cuidado de polvilhar os bolos ainda bem quentes.

O FAMOSO PÃO DE MAFRA



Para quem se quer iniciar na arte de fazer pão em casa, sem farinhas pré-preparadas, sem MFP e sem enormes quantidades de fermento, as massas preparadas com pré-fermentação são uma boa opção. Não sendo o tradicional sourdough (LEVAIN), este método resulta num pão bastante saboroso e muito mais fácil de preparar.

Antes da receita, e tentando ser o menos maçadora possível, aqui ficam algumas indicações para os menos experientes. Como sempre as sugestões que vos deixo são fruto da minha experiência e do que leio, quaisquer erros ou imprecisões são da minha responsabilidade.

Uso farinha especial para pão com alto teor de proteínas.

Se optarem por utilizar farinha de trigo integral, terão de acrescentar mais água (eu uso mais 25 ml). A quantidade de água altera também o tipo de miolo do pão.

Cuidado com a temperatura da água. Água quente “mata” o fermento e o pão não leveda, o resultado é um pão duro e seco. (Testem a temperatura ideal com os vossos dedos, a água não vos deve parecer fria nem quente. (37°C).

Quando se faz pão com pré-fermentação usa-se o método indirecto. Isto quer dizer que misturamos primeiro água, fermento e farinha, deixamos esta mistura levedar, e mais tarde usamos esta pré-fermentação na massa final. (No método directo, o que habitualmente se usa em nossas casas, misturamos todos o ingredientes de uma só vez.)

Qualquer padeiro amador ou profissional vos dirá que devemos amassar à mão, o que nos permite quase intuitivamente saber quando a massa já foi trabalhada o suficiente. Indico para esta receita o uso da batedeira com a pá “gancho”, porque nos ajuda a perceber como os ingredientes se misturam sem cairmos na tentação imediata de acrescentar mais e mais farinha.

Se gostarem de amassar “à mão”, também o podem fazer.

A receita indica o uso da técnica “esticar e dobrar” a massa. Podem ver como se faz aqui. Esta técnica, que como viram é muito simples, permite melhorar a estrutura do pão e ao mesmo tempo evitar que o tenhamos de amassar mais tempo. (dobrar e esticar a massa equivale a amassá-la durante um minuto.)

O tipo de pré-fermentação da receita de hoje, é de origem francesa e chama-se Poolish. O Poolish é feito com a mesma quantidade de água e farinha.

A receita não dá trabalho nenhum, mas requer algum tempo. Eu preparo o poolish por exemplo sexta-feira antes de me deitar, e durante o sábado enquanto faço outras coisas ou preparo as marmitas, vou fazendo o pão.

Para se organizarem da melhor forma, aqui fica o tempo total necessário para a preparação deste pão:

Na véspera à noite – Preparar o poolish
Dia seguinte de manhã – preparar a massa – 10 minutos
Levedar – 45 minutos
Esticar e dobrar – 2 minutos
Levedar – 45 minutos
Dar forma aos pães – 5 minutos
Levedar 30 minutos
Cozer – 30 minutos

(resultará em 2 pães de meio quilo cada)

Poolish

200 gramas de farinha de trigo
200 gramas de água
1 pitada de fermento de padeiro seco

Preparação:

Misturem bem todos os ingredientes numa tigela, tapem-na com película aderente e deixem o poolish levedar durante 12 a 16 horas.

Massa final

Todo o Poolish
300 gramas de farinha de trigo
100 gramas de farinha de centeio
225 gramas de água (pode variar um pouco dependendo da farinha que estão a usar)
1 colher de chá rasa de fermento de padeiro seco (dissolvido em 2 colheres de sopa de água fria)
3 colheres de chá de sal
Farinha de milho para polvilhar (facultativo)

Preparação:

Coloquem todos os ingredientes numa tigela e com a batedeira a baixa velocidade, batam a massa até que esta se despegue das paredes da tigela. (+/- 4 minutos)

Aumentem a velocidade para médio e batam, ou amassem por mais dois minutos.

Untem uma tigela de plástico grande, ou um pyrex com um pouco de óleo alimentar. Deitem a massa nesta tigela. Tapem-na com um pano limpo e deixem levedar durante 45 minutos ou até que duplique de tamanho.

(A temperatura ideal da massa durante este processo é de 24°C a 26°C)

Estiquem e dobrem a massa.

Deixem levedar por mais 45 minutos.

Com muito cuidado deixem escorregar a massa para a vossa bancada de trabalho. Dividam-na em dois e formem os vossos pãezinhos. Vejam aqui como se fazem pães redondos e bonitos de forma profissional (1m 20 s). Não trabalhem demasiado a massa para evitar que o resultado final seja um pão mais compacto e sem os buraquinhos de que tanto gostamos.

Coloquem os pães no tabuleiro do forno forrado com papel vegetal e polvilhado com um pouco de farinha de milho.

Levedem a massa por 30 minutos.

Aqueçam o forno a uma temperatura de 240°C.

Façam usando uma faca muito afiada ou um lâmina especial, cortes em cada pão para ajudar a massa a cozer e crescer. Polvilhem os pães com um pouco de farinha de milho fina.

Coloquem os pães no forno. Baixem a temperatura do forno para 230°C.

Passados 10 minutos abram a porta do forno e usando um borrifador da roupa, borrifem bem o pão e as paredes do forno. O vapor faz com que o pão fique mais estaladiço.

Deixem o pão cozer durante mais 15 a 18 minutos. (tempo total no forno – aproximadamente 30 minutos)

Quando o pão está pronto tem como sabem um som “oco”, de acordo com a temperatura dos vossos fornos, o tempo de cozedura pode ser ligeiramente diferente.

Resistam à tentação de abrir imediatamente o pão. Deixem-no arrefecer bem antes de o cortar em fatias. Este pão congela maravilhosamente, e é fantástico em torradas ou a acompanhar uma tigela de sopa.

Caralhotas de Almeirim



(História)

Uma tradição que a população de Almeirim não deixa desaparecer O segredo das caralhotas

É inevitável falar de Almeirim quando se fala de gastronomia regional. Há a sopa da pedra, o melão, o bom vinho e... as caralhotas. Um pão caseiro assim baptizado por causa do nome pelo qual são conhecidos os borbotos das camisolas.

Um alguidar de barro e força de braços são essenciais para o fabrico das caralhotas, um pão tradicional de Almeirim que suscita a curiosidade geral, quanto mais não seja pelo nome. Uma designação que embaraça alguns ouvidos mais sensíveis mas que nasce por causa de pequenos pedaços de massa, parecidos com os borbotos das camisolas, que o povo designava por caralhotas, que ficavam nos alguidares.

Emília Caldeira sabe de cor os passos a dar para conseguir tirar do forno uma caralhota bem cozida. Era ainda uma menina e já lhe despertava a atenção a perícia da avó a amassar a massa para o pão que deveria alimentar a família durante toda a semana. Mais tarde, foi a sogra que lhe ensinou os segredos das caralhotas. E hoje, aos 57 anos, não tem dúvidas quando afirma que é “uma artista do pão”. Já passaram três décadas desde que começou a cozer caralhotas. Primeiro por necessidade, agora por paixão.

À entrada da rua Moçambique, em Almeirim, vê-se uma placa a fazer publicidade às caralhotas. A seta aponta na direcção da casa de Emília Caldeira mas a sua presença nem era necessária. O cheiro a pão cozido que se sente assim que se chega à entrada da rua é suficiente para se chegar ao destino sem enganar. E são muitos os que lhe batem à porta, mesmo sem saber ao que vão.

“Há muitas pessoas que entram para saber o que são as caralhotas. Nem imaginam do que se trata. Depois ficam muito admiradas porque imaginavam outra coisa qualquer. Algumas ficam envergonhadas com o nome, mas a maioria começa logo a fazer brincadeiras e trocadilhos”,

conta Emília Caldeira.

A saga começa antes das seis horas da manhã e não tem hora para acabar. “A porta está aberta até haver clientes”, e o forno a lenha funciona durante todo o dia.

“É uma arte que já vem dos avós e bisavós de Almeirim. A caralhota é feita com farinha, água, sal e fermento. Mas o segredo está na forma como se bate a massa. Tem de ser num alguidar de barro, sempre a bater até pingar o suor. Até a massa fazer bolhas”, diz Emília Caldeira.

As caralhotas são bolas de pão caseiro, cozidas em fornos a lenha e vendidas em casas particulares. O povo abre as portas aos turistas e apresenta-lhes as caralhotas de Almeirim: “É um pão pesado que deixa as pessoas satisfeitas. Não é como os papessecos de agora, que são muito fraquinhos. As caralhotas alimentam e são muito saborosas. São boas para dar força a quem trabalha”, defende Emília Caldeira.

Em Almeirim, a tradição das caralhotas vem de longe. E surge ligada às necessidades do povo. Com poucos recursos, era em casa que se cozia o pão para dar de comer à família. Desde então, são muitos aqueles que em Almeirim se esforçam por manter viva a chama do forno a lenha. E garantir que as caralhotas continuam a ser imagem de marca da terra.

Mas, porquê chamar caralhotas àquele pão? Diz Emília Caldeira que a história é tão velha que poucos se lembram. Mas, ao que tudo indica, a culpa é dos borbotos das camisolas: “Quando se limpa o alguidar com a farinha, nas bordas ficam presos restos de massa que parecem borbotos de camisolas que aqui em Almeirim nós chamamos caralhotas. Como esses restos são usados para dar força ao pão no dia seguinte, começou a chamar-se caralhotas àquele pão”. Que antigamente era feito exactamente com as sobras da massa do dia anterior e oferecido às crianças da casa.

Receita (para 10 unidades):

1.400 gramas de farinha de trigo
20 gramas de fermento fresco
18 gramas de saç
800 ml de água potável (sem cloro)

Preparo

Misture a farinha e o sal. Faça uma cavidade no centro da farinha, esmigalhe o fermento e coloque um poucos de água. Adicione a água restante e prepare uma massa bastante úmida (mole). Deixe descansar alguns minutos. Divide em 10 partes iguais. Coloque sobre tabuleiro untado e polvilhado. Deixe dobrar o volume inicial. Asse em forno bem quente (240°C) durante 15 minutos ou até dourar.

ALGARVE



Bolo de Amêndoa com Chocolate



Ingredientes:

Para 15 pessoas

600 gramas de açúcar
100 gramas de farinha de trigo
50 gramas de chocolate em pó
500 gramas de amêndoas
18 gemas / 10 claras
açúcar de confeitar

Confeção:

Batem-se as gemas com o açúcar até engrossarem.
Junta-se a amêndoa pelada e passada pela máquina e o chocolate. Adicionam-se as claras em castelo e por fim a farinha.
Envolve-se e deita-se a mistura em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.
Vai ao forno a cozer. Retire do forno e polvilhe açúcar de confeitar.

Bola -de-Berlim
(É o nosso sonho)
O produto foi criado na Alemanha, mas é consumido
em todo o mundo



INGREDIENTES

1 Kg de farinha de trigo
150 ml de água
15 gramas de Sal
30 gramas de fermento biológico seco
150 gramas de açúcar
150 gramas de margarina sem sal
3 unidades de ovos
150 ml de leite
açúcar em pó

PREPARAÇÃO

Junte o açúcar, o sal, a margarina e os ovos e misture-os na Amassadeira Espiral.
De seguida junte a farinha, a água e o leite ao preparado anterior e amasse durante 10 minutos em 1ª velocidade e outros 10 minutos em 2ª velocidade.
Aos 7 minutos da 2ª velocidade coloque o fermento. Deixe repousar a massa durante 20 minutos.
Coloque o preparado de massa em cima da mesa, faça empelos de 1,6Kg e leve à Divisora Semi-automática. Na divisora, divida e enrole os empelos em 30 unidades.

Coloque as unidades de massa em tabuleiros com farinha e leve à estufa durante 75 a 90 minutos.
Por último, leve-as a fritar na Fritadeira a uma temperatura de 150° C.
Polvilhe as bolas-de-berlim com açúcar em pó ou granulado.

Pudim de Mel à Algarvia



Ingredientes :

10 ovos
350 gramas açúcar
4 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sobremesa de canela.

Confeção:

Faz-se uma massa misturando todos os ingredientes muito bem.
Unta-se uma forma com manteiga, polvilha-se com farinha e enche-se com a massa.
Em forno forte leva-se a cozer em banho maria.

Bolo de Mel à moda de Sagres



Ingredientes:

Para 12 pessoas

250 gramas de açúcar
300 gramas de farinha de trigo
8 ovos

200 ml de azeite
1 quarto de litro de mel
10 gramas de fermento em pó Royal

Confeção:

Batem-se as gemas muito bem com o açúcar.
À parte, num mtacho, põem-se o azeite e o mel que se levam ao lume para ferver.
Deixa-se arrefecer e junta-se ao açúcar batido com as gemas. Mistura-se a farinha peneirada com o fermento e por fim as claras em castelo.
Deita-se em tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha, leva-se ao forno a cozer.
Depois de frio, corta-se aos quadrados. Também se pode cozer em forma e decorar-se ao gosto.

Pão de ló à moda Algarvia



Ingredientes:

500 gramas de açúcar
500 gramas de amêndoas
6 unidades de ovo
uma pitada de sal Sal
Amêndoas inteiras e açúcar à gosto

Preparo

Primeiro separa as claras das gemas, cuidado para não deixar nenhum pedacinho de gema com as claras.

Numa tigela grande bate as gemas com o açúcar até obteres uma mistura homogênea esbranquiçada.

Agora junta a amêndoa com pele passada numa máquina (até ficar bem picada), deita uma pitada de sal e envolve com a mistura das gemas com o açúcar.

Bate as claras em castelo e com envolve as claras aos poucos e com cuidado na mistura, até não teres mais claras.

Agora num forno pré-aquecido médio, deita a mistura numa forma untada com manteiga ou forrada com papel vegetal.

Leva ao forno a cozer, utiliza um palito para ver se o pão de ló está cozido.

Depois de desenformado e frio polvilha com pedaços de amêndoa e açúcar em pó.

Bolo Mimoso



Ingredientes:

250 gramas de amêndoas
250 gramas de açúcar
125 gramas de frutas cristalizadas
200 gramas de doce de chila
1 colher de café (5 gramas) de canela
6 ovos
raspas de um quarto de limão
125 gramas de açúcar em pó

Confecção:

Escalda-se, pela-se e rala-se a amêndoa.

Picam-se as frutas e escorre-se e separa-se o doce de chila.

Batem-se bem os ovos inteiros com o açúcar, juntam-se as frutas cristalizadas, a chila, a raspa de limão e a canela. Mistura-se bem, sem bater.

Deita-se o preparado numa forma redonda forrada com papel vegetal untado e leva-se a cozer em forno moderado.

Depois de cozido desenforma-se e retira-se o papel com o bolo ainda quente. Deixa-se arrefecer. Com o açúcar em pó prepara-se uma cobertura como a que se disse para o morgado de amêndoa e pincela-se o bolo.

Enfeita-se a superfície com fruta cristalizada e contorna-se com papel franjado.

Pão de Alfarroba



ingredientes

300 ml de água morna
1,5 colher de café (2 gramas) de sal
1/2 colher de sopa (6 gramas de açúcar mascavo
500 gramas farinha de trigo
20 gramas de farinha de alfarroba
1/3 de cubo de fermento fresco

Preparo

Comece o pão colocando numa vasilha todos os ingredientes secos (com exceção do fermento). Misture muito bem.

O fermento fresco deve ser esfarelado por cima da mistura. Adicione a água e prepare uma massa lisa e elástica.

Molde o pão em forma de bola e coloque num tabuleiro polvilhado com farinha (a bola forma-se mais facilmente se colocarmos a massa no tabuleiro, moldarmos em forma de rectângulo e dobrarmos como se fosse um envelope. Depois viramos ao contrário e a parte mais lisa fica virada para cima).

Deixe levedar novamente até dobrar de volume. A levedação é facilitada se ligarmos o forno a 50° e se deixarmos a massa crescer durante 30 a 45 minutos (ou se deixarmos lá dentro o pão com o forno frio durante 3h).

Se quiser, pode cobrir a massa com papel celofane para não secar e/ou pincelar com azeite.

Ligue o forno a 200° e coloque lá dentro um recipiente com água para manter a humidade dentro do forno. Asse durante 35 minutos ou até o pão dourar.

Morgado de Figo



Ingredientes:

250 gramas de açúcar
250 gramas de figos secos
250 gramas de miolo de amêndoa
125 gramas de chocolate
250 gramas de chila
10 gemas
raspas da casca de limão q. b.

Confecção:

Faz-se a forra como para o morgado de amêndoa (1), acrescida de um pouco de chocolate.

Em seguida leva-se o açúcar ao lume a fazer ponto de fio forte e deita-se sobre as gemas. Junta-se-lhe a amêndoa e o figo passados pela máquina e o chocolate em pó, volta ao lume a engrossar.

Quando já estiver bastante espesso, deixa-se arrefecer e deita-se às camadas, alternando com a chila.

Por fim cobre-se com a mesma massa que se tinha forrado a forma e vai ao lume a secar.

Decora-se ao gosto.

(1) Para obter a forra juntam-se os ingredientes e passam-se pela máquina várias vezes até obter

uma massa homogénea, estende-se em cima de uma mesa/mármore, polvilha-se com açúcar em pó, de forma a ficar fina e forra-se a respectiva forma.

1 kg de amêndoas

800 gramas de açúcar

100 gramas de glucose

Dom Rodrigues



Ingredientes:

6 doces

250 gramas de fios de ovos

50 gramas de miolo de amêndoas raladas

250 gramas de açúcar

50 ml de água

4 gemas

canela q.b.

Confecção:

Num tacho coloque 200 gramas de açúcar coberto de água e leve ao lume até formar ponto de pérola (1).

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

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

Pudim de Água



Ingredientes:

12 gemas
450 gramas de açúcar
1 chávena de café (175 ml) de água
1 chávena (175 gramas) de açúcar para o caramelo

Confecção:

Misturam-se bem as gemas com o açúcar, mas sem bater. Adiciona-se a água fria e mexe-se de modo a obter um preparado homogéneo.

Tem-se uma forma de pudim, com chaminé e tampa, barrada com caramelo. Deita-se dentro o preparado e leva-se a cozer tapado em banho-maria sobre lume brando durante 1 hora e meia a 2 horas.

Verifica-se a cozedura espetando um palito no pudim; estando cozido o palito sairá seco. Depois de frio desenforma-se o pudim.

Na panela de pressão, este pudim leva apenas 20 minutos a cozer.

Bolo Amendoado



Ingredientes:

Para 12 pessoas

500 gramas de açúcar
8 gemas
160 gramas de geléia (doce) chila (abóbora)
160 gramas de amêndoas
100 gramas de nozes
30 gramas de figo
60 gramas de margarina sem sal
1 pãozinho francês duro ralado (50 gramas)
50 gramas de abóbora de conserva picada

Confecção:

O açúcar vai a ponto de fio forte (1). Logo que o atinja, junta-se-lhe a chila e a margarina.
Mexe-se bem e retira-se do lume.
Cá fora junta-se a amêndoa, a que já se tem misturado o pão ralado, juntamente com as nozes, os figos e a abóbora; em seguida, as gemas pouco batidas.
Leva-se ao forno de calor médio em forma forrada com papel vegetal e untada com manteiga.
Coze lentamente.

(1) Este ponto encontra-se depois de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte entre os dedos, sem partir.

AÇORES



Massa Sovada



Ingredientes:

Para o fermento:

1 batata grande

1 ovo

1 colher de sopa (12 gramas) de açúcar

20 gramas de fermento biológico fresco, mais 125 gramas de farinha de trigo (aprox.) ;

Para a massa:

1 kg de farinha de trigo

250 gramas de açúcar

1 colher de sopa (12 gramas) de canela

6 ovos

250 gramas de manteiga

Confecção:

De véspera prepara-se o fermento. Coze-se a batata com a pele, pela-se e reduz-se a puré. A este puré junta-se o ovo batido, o açúcar e o fermento diluído num pouco de água morna (não quente). Adiciona-se farinha de trigo em quantidade suficiente para se obter uma massa de consistência média. Abafa-se e deixa-se levedar durante a noite.

No dia seguinte de manhã peneira-se a farinha (1 kg) para um alguidar juntamente com o açúcar e a canela. Faz-se uma cova no meio e deitam-se aí os ovos, batendo-os sem os misturar com a farinha. Junta-se a manteiga derretida (mas não fervida) e finalmente a massa de fermento. Amassa-se tudo até a massa fazer bolhas e se soltar do alguidar. Tapa-se, abafa-se e deixa-se levedar durante algumas horas.

Geralmente prepara-se a massa de manhã e coze-se ao fim da tarde.

Tiram-se bocados de massa do tamanho que se desejar; estes bocados, ao serem tirados e mexidos, esticam. Dobram-se.
Colocam-se sobre toalhas empoadas com farinha e depois de levedarem um pouco pincelam-se com leite.
Levam-se a cozer em forno forte.
Numa frigideira coloca-se a calda e leva-se ao lume. Quando ferver, deitam-se os fios de ovos e, sobre estes, mistura feita anteriormente com o açúcar, amêndoa e as gemas.
Com a ajuda de duas espátulas, enrolam-se os fios de ovos em torno do recheio, envolvendo-o completamente.
Deixe alourar e retire da frigideira.
Corte 6 quadrados de folha de estanho prateado ou colorido.
Separe a preparação em quantidades iguais pelos 6 quadrados de estanho, una as quatro pontas de cada quadrado e enrole-as.

(1) Encontra-se este ponto juntando-se o açúcar e a água e deixando ferver 2 minutos.

Biscoitos de Orelha



Ingredientes:

3 Kg de farinha de trigo
10 unidades de ovos
500 gramas de Banha de Porco
1 Kg de açúcar
250 gramas de e manteiga sem sal
Fermento biológico

Modo de Preparação:

Retira-se 2 ou 3 colheres do fermento usado na confecção do pão de trigo, adicionando-se-lhe um pouco de farinha e água morna, misturando-se muito bem e deixando-se levedar.
Depois da mistura levedada, junta-se a farinha, os ovos, banha, açúcar e a manteiga, amassando-se tudo muito bem, moldando-se depois a massa em bolas, cobrindo-as com um pano previamente polvilhado com farinha para não pegarem.

Quando as bolas estão levedadas torna-se a sovar a massa até se encontrar em condições de ser trabalhada.

Depois de sovada a massa enrola-se em uma tira grande da qual que corta em pequenos pedaços. Com esses pequenos pedaços fazem-se tiras que depois são espalmadas com o dedo. De seguida dá-se quatro voltas com esta tira em volta de dois dedos da mão, e ao final da quarta volta retira-se o biscoito sem desenrolar, que depois é fechado ficando com três bicos. Nesses três bicos é que se cortam as orelhas. Depois vão a o forno em tabuleiros. Após a cozedura são voltados ao alto dentro dos tabuleiros, para irem novamente ao forno para secar, operação denominada "**abiscoitar**."

Bolo de Natal



Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
500 gramas de açúcar
250 gramas de manteiga
6 ovos
3 colheres de chá (15 gramas) de fermento em pó
raspas da casca de 1 limão
noz-moscada
1 cálice de aguardente
1 cálice de vinho do Porto
500 gramas de frutas cristalizadas (inclui obrigatoriamente cidrão)
125 gramas de nozes
150 ml de melaço
2 variedades de doce de fruta (2 colheres de sopa de cada: uva, figo, marmelo, morango, capucho, etc.)

Confecção:

Picam-se as frutas e polvilham-se com farinha. Bate-se a manteiga com o açúcar até se obter um creme. Juntam-se as gemas, misturam-se bem e adicionam-se os restantes ingredientes com

excepção das claras, sendo a farinha peneirada com o fermento.

Batem-se as claras em castelo bem firme e juntam-se ao preparado anterior. Deita-se a massa numa forma redonda bem untada com manteiga e polvilhada com farinha e leva-se a cozer em forno médio durante cerca de hora e meia. Verifica-se a cozedura com um palito, que deve sair seco.

Este bolo, que deve ser feito pelo menos com 8 dias de antecedência, serve-se no Natal sem qualquer enfeite ou apenas enfeitado com frutas cristalizadas. É usado também como bolo de noiva e de aniversário, sendo nestas circunstâncias muito enfeitado com glacée de açúcar moldada à mão e trabalhada à seringa. (e/ou polvilhado com açúcar de confeiteiro).

Bolos Lêvedos



FURNAS

Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo ;
250 g de açúcar ;
250 g de manteiga ;
20 g de fermento de padeiro ;
leite

Confecção:

Peneira-se a farinha com o açúcar para um alguidar, faz-se uma cova no meio e deita-se aí o fermento dissolvido num pouco de leite morno. Mistura-se e junta-se a manteiga derretida. Em seguida amassa-se até se obter um preparado com a consistência da massa de pão.

Deixa-se levedar a massa até de madrugada. Tendem-se então os bolos do tamanho de uma laranja com bocados desta massa, não os enrolando, mas moldando-os virando as beiras para dentro. Põem-se sobre toalhas enfarinhadas, ficando o remate virado para baixo. Tapam-se e

deixam-se levedar novamente, durante cerca de 4 horas. Toma-se cada bola de sua vez e estende-se com as mãos de modo a ficarem como um disco. Polvilha-se ligeiramente a sertã com farinha e deixa-se cozer de um lado e do outro, reduzindo o calor a meio da cozedura. Estes bolos podem acompanhar toda a refeição, servir-se ao pequeno almoço e à merenda com manteiga e queijo fresco ou doce.

Bolos de Pé de Torresmo



Ingredientes:

750 gramas de farinha de trigo
250 gramas farinha de milho
250 gramas de torresmos
175 gramas de açúcar
6 ovos
1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga sem sal
2 colheres de sopa (8 gramas) de fermento em pó
leite

Confecção:

Misturam-se todos os ingredientes e amassam-se com leite, a que se juntou um pouco de água morna. Molda-se a massa em bolinhos redondos do tamanho de uma tangerina e levam-se a cozer em forno quente.

Pé de torresmo é o resíduo dos torresmos.

Fofas do Faial



Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
500 ml de líquido (água e leite)
2 colheres de sopa de sementes de funcho
2 colheres de sopa (24 gramas) de açúcar
125 gramas de manteiga ou de margarina sem sal
1 colher de chá (4 gramas) de sal
15 ovos
creme de baunilha ou de limão (facultativo)

Confecção:

Num tacho deita-se a água e o leite (podem ser em partes iguais), o sal, as sementes de funcho, o açúcar e a manteiga. Deixa-se levantar fervura e adiciona-se, de uma só vez, a farinha peneirada. Mexe-se a massa sobre o lume até fazer bola e se desprender do tacho. Retira-se a massa do lume e põe-se a arrefecer.

Depois de fria, juntam-se à massa os ovos, um a um, batendo bem entre cada adição. Só se adiciona o ovo seguinte depois do anterior ter sido completamente absorvido. Quando a massa tiver a consistência de um merengue bem espesso, dispõe-se em montinhos (à colher) sobre um tabuleiro untado e polvilhado.

Levam-se a cozer em forno bem quente (cerca de 220° C). Retiram-se as fofas do forno quando estiverem bem loiras. Podem ou não rechear-se com creme de baunilha ou de limão.

Há quem junte a farinha a pouco e pouco, misturando fermento em pó (30 g para 500 g de farinha).

Fazem-se pelo Carnaval. Antigamente davam a estes bolos o nome de «filhós».

Pudim de Coalhada



Graciosa

Ingredientes:

4,5 litro de leite
coalho em pó
175 gramas de farinha de trigo (aprox)
500 gramas de açúcar
1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga (bem cheia)
4 ovos
1 colher de chá (5 gramas) de canela
manteiga
pão passado ralado
100 gramas de açúcar para o caramelo (facultativo)

Confecção:

Aquece-se o leite ligeiramente e deita-se num alguidar previamente escaldado e enxuto. Dissolve-se o coalho (aproximadamente uma colher de café rasa) numa colher de sobremesa de água apenas morna e adiciona-se ao leite (que não deve estar a mais de 35°C) a pouco e pouco e mexendo sempre.

Cobre-se o alguidar com uma toalha, abafa-se e sem se mexer deixa-se coalhar (leva entre 4 a 5 horas).

Estando o leite coalhado, dão-se-lhe cortes em cruz, para facilitar a extracção do soro. Com a ajuda de uma escumadeira retira-se o coalho para dentro de um pano fino (cassa) e espreme-se para se obter um preparado seco.

Divide-se esta coalhada em três montinhos iguais e toma-se de farinha de rolo peneirada o equivalente em volume a um montinho de coalhada.

Aos 500 g de açúcar retira-se um pouco que se bate e leva ao lume com a manteiga e os ovos inteiros.

Deixa-se levantar fervura e retira-se do calor.

Quando frio junta-se ao preparado a coalhada, o rolo, o restante açúcar, a canela e, se a massa se apresentar dura, mais meio ou mesmo um ovo inteiro, pois a massa deste pudim deve ser branda.

Depois de tudo bem misturado deita-se o preparado numa forma muito bem untada com manteiga e polvilhada de pão ralado.

Leva-se a cozer em forno médio.
Verifica-se a cozedura do pudim espetando-o com um palito. Desenforma-se o pudim cinco minutos após sair do forno.
Pode servir-se tal qual ou enfeitar com frutas cristalizadas ou com fios de açúcar caramelo (cabeleira).

Pastéis de Arroz



GRACIOSA

Ingredientes:

Para a massa:

1 xícara (120 gramas) de farinha de trigo
1 colher de chá bem cheia (5 gramas) de manteiga sem sal
1 colher de chá (5 gramas) bem cheia de açúcar
2 gemas

Para o recheio:

1 xícara de arroz
500 gramas de açúcar
60 gramas de amêndoas
8 gemas
sal

Confecção:

De véspera prepara-se o recheio: introduz-se o arroz em água a ferver temperada com um pouco de sal e deixa-se cozer bem. Escorre-se e reduz-se a puré. Leva-se o açúcar ao lume com 3 dl de água até fazer ponto de pérola. Deixa-se arrefecer um pouco, junta-se o puré de arroz e leva-se ao lume a engrossar. Retira-se do calor, junta-se a amêndoa e as gemas e leva-se a espécie novamente ao lume apenas para cozer as gemas. Deixa-se até ao dia seguinte.
Peneira-se a farinha para cima da mesa, faz-se uma cova no meio onde se deitam a manteiga, o

açúcar e as gemas. Mistura-se tudo e amassa-se com um pouco de água. Trabalha-se bem a massa. Cobre-se com um pano e deixa-se descansar.
Estende-se a massa muito fina, recheiam-se os pastéis e cortam-se em forma de rissol (meia-lua).
Dispõe-se em tabuleiros bem untados, polvilham-se com açúcar em pó (inglês) e deixam-se cozer sem alourar.
Retiram-se cuidadosamente do tabuleiro.

Bolo de Sertã



Ingredientes:

2 Kg de farinha de milho

250 gramas de farinha de trigo
Sal q.b.

Confecção:

Peneira-se a farinha de milho para um alguidar.

Tem-se a ferver 1 litro de água com sal e Via-se deitando esta água a ferver sobre a farinha e mexendo com uma colher de pau. No final não se obtém uma mistura homogênea. Espalha-se a massa para arrefecer e polvilha-se com a farinha de trigo.

Quando a temperatura da massa o permitir, amassa-se tudo de modo a obter-se uma massa uniforme, bem ligada e dura; se for necessário, junta-se um pouco mais de água morna. Com esta massa tendem-se bolas do tamanho de laranjas grandes.

Põe-se a sertã de barro ao lume e, quando ao deitar-lhe dentro um pouco de farinha de milho esta alourar imediatamente, coloca-se uma bola de massa na tendedeira de madeira polvilhada com farinha de milho e, com a mão molhada em água fria, espalma-se a massa de modo a obter-se um

círculo ligeiramente mais pequeno do que a tendedeira com a espessura de um dedo. Deixa-se o bolo escorregar para a sertã e quando estiver ligeiramente louro vira-se com a ajuda de uma espátula, deixando cozer do outro lado.

Bolo de Natal de Açores



Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
500 gramas de açúcar
250 gramas de manteiga sem sal
6 ovos
3 colheres de chá (12 gramas) de fermento em pó
raspa da casca de 1 limão
noz-moscada
1 cálice de aguardente
1 cálice de vinho do Porto
500 gramas de frutas cristalizadas (inclui obrigatoriamente cidrão)
125 gramas de nozes
150 ml de melaço
2 variedades de doce de fruta (2 colheres de sopa de cada: uva, figo, marmelo, morango, etc.)

Confecção:

Picam-se as frutas cristalizadas e polvilham-se com farinha. Bate-se a manteiga com o açúcar até se obter um creme. Juntam-se as gemas, misturam-se bem e adicionam-se os restantes ingredientes com a excepção das claras, sendo a farinha peneirada com o fermento. Batem-se as claras em castelo bem firme e juntam-se ao preparado anterior. Deita-se a massa numa forma redonda bem untada com manteiga e polvilhada com farinha e leva-se a cozer em forno médio durante cerca de uma hora e meia. Verifica-se a cozedura com um palito, que deve sair seco.

Nota:

Este bolo, que deve ser feito pelo menos uma semana antes do Natal e enfeitado com frutas cristalizadas.

Espécies de São Jorge.

MADEIRAS



Bolo do Caco

(É um pão feito com farinha de trigo tipo o pão árabe)



1 Kg de farinha de trigo
30 gramas de fermento biológico fresco
500 gramas de batata doce
Água q.b.
Sal q.b.

Preparação

Leve as batatas doce a cozer, já descascadas, e reduza-as a puré.

Num recipiente, junte a água, cerca de 150 ml, o fermento e o sal. Misture muito bem.

Coloque a farinha numa superfície (mesa) ou num alguidar, abra um buraco no meio e coloque aí o puré de batata doce e o preparado de fermento. Amasse tudo muito bem (como um pão normal).

Deixe a massa a levedar durante 3 horas.

A seguir, coloque pequenas porções da massa numa superfície polvilhada com farinha de trigo, e espame-as.

Leve os bolos a cozer de ambos os lados em chapa quente.

Sirva!

Barre com manteiga de alho, ou somente manteiga.

Bolo de Família



Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
400 gramas de açúcar
2 ovos
1 colher de chá (4 gramas) de bicarbonato de sódio
250 gramas de manteiga sem sal
50 gramas de banha
2 colheres de chá (8 gramas) de canela
meia noz-moscada
200 ml de melaço
1 cálice de vinho da Madeira
1 xícara de leite
150 gramas de frutas cristalizadas

Confecção:

Picam-se as frutas cristalizadas.

Peneira-se conjuntamente o açúcar, a farinha, o bicarbonato de sódio, a canela e a noz-moscada

ralada. Juntam-se com as frutas e liga-se tudo com o melaço, os ovos, o leite, o vinho da Madeira e as gorduras (não derretidas).

Amassa-se muito bem e deita-se o preparado numa forma untada e com o fundo forrado com papel vegetal. A forma deve ser redonda e ter a capacidade de 2 litros (24 cm de diâmetro por 6 de altura).

Leva-se a cozer em forno quente sem exagero (cerca de 200°) durante 1.15 h. aproximadamente. A meio da cozedura cobre-se o bolo com um papel vegetal e reduz-se um **pouco o calor (180°)**.

Queijadas da Madeira



Ingredientes:

Para a massa :

250 gramas de farinha de trigo
250 gramas de manteiga sem sal
2 colheres de sopa (24 gramas) de açúcar

Para o recheio:

500 gramas de requeijão
500 gramas de açúcar
12 gemas de ovos
2 claras

Confecção:

Peneira-se a farinha com o açúcar; junta-se a manteiga e trabalham-se estes elementos de modo a obter uma massa bem ligada. Se for necessário juntam-se umas gotas de água, mas é preferível não o fazer. Deixa-se a massa descansar durante 4 ou 5 horas.

Entretanto, passa-se o requeijão por uma peneira fina; adiciona-se o açúcar e mexe-se bem. Em seguida juntam-se as gemas uma a uma, mexendo bem entre cada adição, e finalmente as claras. Bate-se tudo até o preparado ficar bem homogéneo.

Passado o tempo de repouso, estende-se a massa muito fina e corta-se aos quadrados. No centro de cada quadrado coloca-se uma colher do recheio preparado. Dobram-se as pontas da massa sobre o recheio, de modo a ficar visível o centro.

Coloca-se cada queijada sobre um quadrado de papel manteiga, que por sua vez se coloca sobre

um tabuleiro. Levam-se as queijadas a cozer em forno bem quente. À saída do forno unta-se a massa com manteiga.

Bolo de Mel da Madeira



Ingredientes:

2,5 kg de farinha
1 kg de açúcar
750 gramas de banha
500 gramas de manteiga
25 gramas de erva doce
50 gramas de canela
12 gramas de cravinho-da-índia
1 colher de chá (4 gramas) de mistura de especiarias
2 kg de nozes (com a casca)
250 gramas de miolo de amêndoa
50 gramas de cidrão (cidra)
5 colheres de chá (20 gramas) de bicarbonato de sódio
250 gramas de pão de massa
1,8 litro de mel puro
1 cálice de vinho da Madeira
4 laranjas

Confecção:

Na véspera do dia em que se vai preparar o bolo, compra-se o pão em massa no padeiro ou prepara-se o fermento com 250 gramas de farinha, 100 ml de água tépida e 10 gramas de fermento de padeiro. Envolva-se o pão (ou o fermento) num guardanapo depois de passado por farinha e deixa-se ficar em sítio quente de um dia para o outro.

No dia seguinte, peneiram-se as especiarias previamente pisadas; cortam-se as amêndoas, as nozes e o cidrão em bocados; dissolve-se o bicarbonato no vinho da Madeira; derretem-se as

gorduras no mel quente; raspa-se a casca das laranjas e espreme-se o sumo. Peneira-se a farinha e o açúcar para dentro de um alguidar grande, faz-se uma cova ao meio e deita-se aí a massa de fermento; depois vai-se «apagando» o fermento com a farinha, amassando. Quando a farinha e o fermento estiverem bem misturados, começa-se a juntar o mel apenas morno (juntamente com as gorduras) e vai-se amassando. Depois de se ter adicionado todo o mel, juntam-se os frutos preparados, o vinho da Madeira com o bicarbonato, o sumo e a raspa das laranjas e as especiarias. Amassa-se até a massa se desprender do alguidar. Abafa-se com um pano e um cobertor e deixa-se levedar em sítio morno, a uma temperatura sempre igual, durante 3 a 4 dias. Depois divide-se a massa em porções de 250, 500 ou 750 gramas conforme o tamanho dos bolos. Deitam-se estas porções de massa em formas redondas, direitas e baixas e muito bem untadas e leva-se a cozer em forno bem quente, depois de se ter enfeitado a superfície com meias nozes, ou amêndoas ou bocados de cidrão. Querendo, pode-se reduzir a quantidade de nozes ou de outros ingredientes caros; nesse caso aumentam-se as especiarias dando lugar a outro tipo de bolo, o bolo podre. Os primeiros são mais saborosos e os segundos mais apimentados. Depois de cozidos e frios, embrulham-se em papel vegetal ou celofane e guardam-se em caixas. Estes bolos podem conservar-se durante um ano inteiro.

Mandava a tradição, que ainda hoje vigora nalguns casos, que o bolo de mel fosse preparado no dia 8 de Dezembro, dia de Nossa Senhora da Conceição, para estar bom no Natal, festa de que este bolo faz parte integrante. É neste dia, 8 de Dezembro, que começam os preparativos para a festa (Natal), e se partem os últimos bolos que restaram da fornada do ano anterior. Por estes motivos é dia de grande azáfama e alegria.

Bolo Preto



Ingredientes:

- 1 xícara 180 gramas) de açúcar
- 1 xícara (120 gramas) de farinha de trigo
- 1 xícara da mistura dos seguintes frutos passados pela máquina: casca de laranja, cidra e cerejas cristalizadas, amêndoa (com pele), nozes ;
- 2 colheres de sopa (30 gramas) de melaço
- 1 colher de sopa (20 gramas) de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher de chá (3 gramas) (rasa) de bicarbonato de sódio

1 colher de chá (4 gramas) de canela

Confecção:

Misturam-se o ovo, o açúcar, o melaço, a manteiga e a canela.

Peneira-se a farinha com o bicarbonato e junta-se ao preparado anterior assim como as frutas passadas pela máquina. Mistura-se sem trabalhar muito e deita-se a mistura numa forma redonda forrada com papel vegetal, untada e polvilhada com farinha.

Leva-se a cozer em forno quente.

Bolo-podre da Madeira



Ingredientes:

2 chávenas de farinha (cerca de 210 g)
2 chávenas de açúcar (350 g)
2 chávenas (220 ml) de leite
2 colheres de sopa (40 gramas) de manteiga
2 colheres de sopa (40 gramas) de banha
2 colheres de sopa (30 gramas) de mel
2 colheres de chá (8 gramas) de bicarbonato de sódio
125 gramas de amêndoas
125 gramas de passas de uva
100 gramas de cidrão ou de frutas cristalizadas
2 ovos

Confecção:

Bate-se o açúcar com a manteiga e a banha e junta-se-lhes depois o mel e o leite. Mistura-se bem. Juntam-se ainda os ovos inteiros batendo bem.

Peneira-se a farinha com o bicarbonato e picam-se as frutas bem picadinhas. Adicionam-se a farinha e as frutas ao preparado anterior e leva-se a cozer no forno numa ou duas formas untadas.

e forradas com papel vegetal.
Cozendo numa só forma, o bolo tem uma cozedura mais lenta em forno moderadamente quente e durante cerca de 2 horas. Se a cozedura se processar em duas formas, o forno deverá estar um pouco mais forte (280°).

Broas de Mel



Ingredientes:

300 gramas de farinha de trigo
125 gramas de manteiga e banha (sensivelmente em partes iguais)
200 gramas de açúcar
2 colheres de sopa (30 gramas) de melaço
2 colheres de chá (8 gramas) de canela
1 colher de café (5 gramas) de bicarbonato
1 pouco de noz-moscada ralada

Confeção:

Amassam-se todos os ingredientes e molda-se a massa obtida em bolinhas do tamanho de nozes. Colocam-se estas bolinhas em tabuleiros untados bem espaçadas umas das outras. Levam-se a cozer em forno bem quente durante cerca de 10 minutos.

Pudim de Veludo ou Pudim de Ovos



Ingredientes:

500 ml de leite
6 ovos
250 gramas de açúcar
raspas da casca de 1 laranja ou de 1 limão
100 gramas de açúcar para caramelo

Confecção:

Barra-se com caramelo uma forma de pudim com tampa. Separam-se as gemas das claras e batem-se as gemas com o açúcar até se obter uma mistura volumosa e fofa. Adiciona-se pouco a pouco o leite morno e a raspa da casca de limão ou de laranja. Batem-se as claras em castelo e juntam-se à mistura anterior cuidadosamente e em movimentos de baixo para cima para envolver bem as duas preparações, mas sem quebrar as claras. Deita-se a mistura na forma preparada com caramelo, tapa-se e leva-se a cozer no forno bem quente em banho-maria. Desenforma-se depois de frio. O pudim está cozido quando apresentar o aspecto do pudim flan, embora o seu aspecto interior seja bastante diferente.

FIM