

Cucbuc - Receitas ao Molho

Casa de Pessoal do IEFP
Direcção Regional do Algarve

Ficha Técnica

Título: Cucbuc - Receitas ao Molho
Autores: Ana Isabel Lima, Ana Sofia Mendonça, Anabela Marcos, Assunção Alves, António Travassos, Isabel Tendeiro, Ivone Dionísio, João Nuno Neves, Lidia Mestre, Luis Branco, Manuela Correia, Marta Gonçalves, Maria Alice Sampaio, Patrícia Guerreiro, Sara Coelho e Susana Brito
Coordenação geral e grafismo: João Nuno Neves
Impressão: por conta de cada um
1ª edição: 12 de Novembro de 2008 (v2)
© 2008 - Casa de Pessoal do Instituto do Emprego e Formação Profissional – Delegação Regional do Algarve
Todos os direitos reservados. ®

Índice

A Casa de Pessoal no Algarve 6

Um Desafio Ganho!.....7

Sopa 8

Caldo de Farinha.....9
Sopa (base).....10
Sopa Cor-de-rosa.....11
Sopa de Abóbora e Batata-doce.....12
Sopa de Coentros 13
Sopa de Coentros 14
Sopa de Conquilhas.....15
Sopa de Feijão 16
Sopa de Grão.....17
Sopa de Ovo 18
Sopa de Peixe.....19
Sopa de Tomate.....20
Sopa no Forno de Feijão Patola.....21
Sopa de Batata com Ovo 21-a

Peixe e Marisco 22

Açorda de Camarão 23
Bacalhau de Braga.....24
Carapaus Alimados à Moda de Portimão.....25
Feijoada de Búzios à Moda do Algarve.....26
Feijoada de Lingueirão à Moda de Tavira.....27
Filetes de Peixe no Forno 28
Filetes de Pescada com Sopa de Cebola 29
Lombo de Pescada no Forno.....30
Lulas Cheias.....31
Migas à Algarvia.....32
Papas de Milho com Sardinhas.....33
Strogonoff de Atum 34
Xarém à Moda de Tavira.....35
Xarém com Berbigão.....36

Carne **37**
Bifes com Queijo e Presunto 38
Bôla de Carne 39
Cataplana à Algarvia 40
Coelho com Nabos 41
Costeletas Panadas 42
Farofa - Recheio para o Peru de Natal 43
Febras em Três Tempos 44
Francesinha (feita na Bimby) 45
Pata ou Galinha à 'Pepa' 46
Prato do Pie 47
Rolo de Arroz Recheado com Frango 48
Salsichas com Ovos à Alentejana 49

Outros **50**
Batatas à Algarvia 51
Ensopado de Cogumelos 52
Favas à Algarvia 53
Favas à Algarvia 54
Legumes à Brás 55
Patê de Cebola 56
Salada de Tomate e Atum 57
Tapas de Presunto 58

Doces **59**
Bolachinhas em Espiral 60
Bolinhos de Amêndoa 61
Bolo de Abóbora 62
Bolo de Amêndoa 63
Bolo de Bolacha com Chantilly 64
Bolo de Gelado 65
Bolo-brownie com Nozes 66
Bounty Caseiro 67
Doce Americano 68
Gelado de Morango 69
Pratas de Cascais 70

Pudim da Avó Mariazinha 71
Pudim de Bolacha Maria 72
Pudim de Coco 73
Pudim de Queijo Fresco 74
Quente e Frio da Avó Dorinhas 75
Semi-Frio com Café 76
Tarte de Amêndoa 77
Tarte de Amêndoa 78
Tarte de Chocolate 79
Tarte de Queijo 80
Toucinho-do-céu à Moda de S. Brás de Alportel 81
Trufas de Chocolate 82
Tarte de Pêra 83
Bolo de Courgette 84

A Casa de Pessoal no Algarve

Fomos eleitos no dia 24.11.2006, dando origem à primeira direcção regional do Algarve da Casa de Pessoal do IEFP.

Quase dois anos passados temos 61 associados, desenvolvemos diversas iniciativas e não vamos parar por aqui…

Consideramos esta casa como um espaço de convívio saudável entre colegas, onde todos são iguais e onde se procura promover a realização de actividades de índole cultural, desportiva, artística e gastronómica que criem valor acrescentado para os nossos associados. E algum prazer… senão a piada era muito pouca…

Numa altura em que a nossa entidade empregadora passa por momentos difíceis, as nossas actividades são um saudável tubo de escape, promovendo momentos agradáveis de confraternização.

Mal entrámos em funções os apoios do IEFP praticamente cessaram, fazendo com que todas as nossas actividades tivessem sido integralmente suportadas pelos participantes (excepção feita à Festa de Natal). Mesmo com este contratempo não esmorecemos e já desenvolvemos mais de uma dezena de eventos!

Eis as principais actividades desenvolvidas:

- ☞ Festa de Natal, Vilamoura - 2006
- ☞ 1º Curso de Cozinha Regional Algarvia, Faro – 4 sessões – 2007
- ☞ Passeio de Canoa na Ria Formosa e Almoço, Praia de Faro – 2007
- ☞ Roteiro Gastronómico Algarvio – 2007
- ☞ Curso de Cozinha Italiana, Faro – 2007
- ☞ Festa de Natal, Faro – 2007
- ☞ Curso de Iniciação à Prova de Vinhos, Faro – 4 sessões – 2008
- ☞ Visita à Adega da Quinta dos Correias, Fuseta e Almoço - 2008
- ☞ Passeio de BTT e Almoço, Faro – 2008
- ☞ Elaboração de 20 Protocolos de Cooperação com empresas - 2008
- ☞ Elaboração do Livro de Receitas - 2008

Para este ano haverá mais uma actividade (Curso de Chocolate) e para o próximo ano temos prevista a organização de cursos de arranjos florais, pintura, fotografia, golfe e maquilhagem… Pelo menos…

Depois disto tudo, não me diga que ainda não é sócio(a)…

A Direcção Regional do Algarve da Casa de Pessoal do IEFP

Ana Isabel Lima
Alexandra Paradinha
João Nuno Neves
Anabela Marcos

Faro, 5 de Novembro de 2008

Um desafio ganho!

Depois da maciça colaboração dos colegas na elaboração do Roteiro Gastronómico Algarvio, estávamos confiantes na adesão dos nossos associados, mas também dos ***ainda*** não associados, na elaboração de um simples livro de receitas.

Nunca tivemos pretensões. Este livro tem apenas por objectivo ser um apanhado das melhores receitas de todos os colegas que quiseram colaborar. Nada mais.

Assim, o nome "Cucbuc - Receitas ao Molho", vem do inglês "Cook book", mas com grafia nacional, e "Receitas ao Molho" vem da singular forma de organização deste livro…

Permitam-nos destacar o especial empenho das colegas Assunção Alves, Maria Alice Sampaio, Ana Sofia Delgado, Ivone Dionísio e Anabela Marcos.

Junto de cada receita acrescentámos uma curiosidade relacionada com a própria. Desta forma, enquanto cozinha vai-se enriquecendo culturalmente…

Agora que se aproxima um Natal difícil, temos neste livro um presente possível (desde que não seja impresso nas impressoras do serviço…) e acessível… ideal para oferecer à Mãe, ao Pai, ao genro ou à nora… Também serve para sogras e sogros…

Este arranque da Casa de Pessoal no Algarve teve uma grande ligação à gastronomia, com diversas acções de culinária, curso de vinhos, o roteiro gastronómico, almoços, etc.
Julgamos que esta é uma área de interesse comum e que permite excelentes momentos de convívio fora do local de trabalho para desanuviar do stress quotidiano.

Em 2009 vamos continuar na rota da gastronomia, mas também nos vamos aventurar em novas epopeias!

A Direcção Regional do Algarve da Casa de Pessoal do IEFP

Ana Isabel Lima
Alexandra Paradinha
João Nuno Neves
Anabela Marcos

Faro, 5 de Novembro de 2008

Sopa



Caldo de Farinha

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
farinha de milho (branca) q.b., couve galega ou nabiça, água, azeite, sal e vinagre

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Numa panela com água a ferver (já temperada de sal e um fio de azeite) junta-se couve galega segada ou grelos (não muita quantidade). Deita-se então na panela farinha de milho que entretanto se desfez num pouco de água fria. Deixa-se cozer bem a farinha mexendo de vez em quando para não encaroçar. Caso esteja a ficar muito grossa, acrescenta-se mais água (a textura deverá ficar como a da papa Cérelac). Quando estiver quase pronta rectifica-se o sal e deita-se uma colher de sopa de vinagre. Serve-se bem quente.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
Segar as couves é o termo utilizado no norte do País, para cortar a couve galega (ou outra e até alface para sopa ou salada) muito fininha. Não sei o equivalente aqui no sul. É similar ao chamado "caldo verde" que agora até vem em saquinhos. Não é bem a mesma coisa, pois é feito à mão e o corte é diferente (também há máquinas, mas o efeito não é o mesmo, pois a máquina ao cortar apanha os talos da couve, que demoram mais a cozer).

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

SABIA QUE…
A couve é uma planta cuja descrição se torna difícil, já que as diversas variedades são bastante diferentes em termos morfológicos. Assim, pode-se considerar que é uma planta herbácea, mas há algumas variedades sublenhosas na zona da base do caule; pode ser considerada uma planta bianual, mas tem, por vezes, tendências perenantes (o seu ciclo de vida pode prolongar-se para além dos dois anos). O caule é erecto, podendo ser curto, como no repolho, ou longo, como na couve-galega. As folhas da base podem diferir das folhas terminais: as basilares podem ser lirado-penatipartidas, enquanto que as folhas superiores podem ser oblongas, obovadas, onduladas, denteadas, formando, ou não, uma "cabeça" de folhas apertadas, antes da floração. As folhas são geralmente verdes (glaucas, mas nem sempre), grossas, não chegando a ser carnudas. Ao longo do caule (também chamado de talo) podem formar-se pequenos ramos ou gemas, como na couve-galega, ou na couve-de-bruxelas.

Sopa (base)

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
1 batata, 1 cebola, 3 alhos (facultativo), 1 cenoura, 1 nabo, 1 fatia de abóbora, azeite e sal

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Depois de tudo cozido é passado com a varinha mágica (se for necessário acrescenta-se água, sal e até azeite).
No fim leva as verduras, que poderão ser: courgettes, espinafres, feijão verde, nabiça, couve verde, coentros, etc… tudo o que quiser. Também se pode misturar com nabo aos bocadinhos, cenoura e arroz ou massa.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
Alho: ainda existe muito para aprender acerca deste vegetal misterioso quase sem valor calórico, aparentemente pobre de nutrimentos importantes, mas riquíssimo em substâncias voláteis que quase só se deixam apanhar pelo cheiro.
Estas substâncias insinuantes, que só agora vamos aprendendo a conhecer, podem ser a grande revelação nutricional das próximas décadas.
Entretanto, e porque a nossa saúde não pode esperar, é usar e abusar do alho, até porque ele sempre se deu bem com a nossa tradição gastronómica, feita de alhadas, gaspachos e coentradas onde é Rei.

Sopa Cor-de-rosa

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
300 gramas de batatas, 1 cebola, 1 nabo, 5 dl de água, sal, 1 beterraba, 5 dl de leite, 1 colher de sopa de margarina vaqueiro e pimenta

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Descasque as batatas, a cebola e o nabo, corte-os em bocados e leve a cozer na água temperada de sal. À parte, coza também em água temperada com sal, a beterraba com a pele. Escorra, retire-lhe a pele (fica +/- 1/2 hora a cozer e a casca sai muito bem se se passar por água fria) e corte-a em bocados. Junte a beterraba às batatas, à cebola e ao nabo e reduza a puré com a varinha. Adicione o leite e a margarina, tempere com pimenta e rectifique o sal. Deixe ferver para apurar um pouco e sirva imediatamente.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

OBSERVAÇÕES
Nunca coza a beterraba sem a pele, pois perderá completamente a cor. A beterraba é boa para quem tem problemas de anemia e também é benéfica para o malfadado colesterol. Se no dia seguinte a urina ficar escura, significa que se tem problemas de falta de ferro ou dificuldades digestivas. Mas isso acontece muito raramente.

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coordenação

SABIA QUE…

A Sopa é uma comida líquida ou pastosa e elemento fundamental da gastronomia. A maior parte das sopas é feita com ingredientes cozidos, mas também há sopas frias como os gaspachos e as vichyssoises. Os ingredientes da sopa são vegetais (batata, cebola, couve, cenoura, etc.), carnes ou peixes e mariscos.

Os nutricionistas aconselham, em geral, a ingestão diária de sopa para um regime alimentar equilibrado. A maior parte das sopas é de baixo custo, de confecção simples, e de digestão fácil -- contendo vitaminas e hidratos de carbono.

Sopa de Abóbora e Batata-doce

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
500 gr de abóbora (descascada), 300 gr de batata-doce (descascada),100 gr de tirinhas de bacon, 1 cebola pequena, 50 gr de manteiga ou margarina, sal e pimenta qb

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Coloque a cebola picada, junte o bacon e a manteiga e refogue. No fim acrescente 1 litro de água, a abóbora e a batata doce aos pedaços, tempere a gosto e cozinhe por +/- 30 minutos. No fim triture com a varinha mágica até obter um efeito bem cremoso.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
Se gostar acompanhe com quadradinhos de pão torrado.

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
Grandes, pequenas, redondas, ovais ... com tonalidades de polpa que vão do amarelo muito claro, quase branco ao laranja bem escuro, a família das abóboras é vasta.
Ricas em nutrientes como o caroteno, são ainda extremamente rica em água; estima-se que o seu teor em água seja de 90%, por isso mesmo são pouco calóricas, fornecendo em média entre 10 a 15 kcal/100g.
Na culinária a abóbora presta-se a uma grande diversidade de receitas, tanto salgadas como doces e, por ser tão versátil, é considerada nalguns países como o legume mais famoso de Inverno.
Da abóbora, aproveita-se quase tudo. As pevides da abóbora depois de secas e salgadas fazem as delícias de muito, como aperitivos e são ricas em proteínas e em zinco. No entanto, como contêm muito sal devem ser consumidas com moderação. A abóbora cristalizada. As flores da abóbora também são comestíveis. Habitualmente, usadas em saladas ou passadas por um polme e fritas.

Sopa de Coentros

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
500g. batata, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1,2 l de caldo de legumes, sal, 1 ramo de coentros, 1 dl de azeite, 50 g. de cubos de pão torrado

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Coloque as batatas, a cebola e os alhos aos pedaços dentro de uma panela e regue com o caldo de legumes. Tempere com sal e deixe cozer durante cerca de 20 minutos. De seguida, retire a sopa do lume e triture-a. Rectifique os temperos e sirva com cubos de pão torrado e decorado com coentros frescos.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
Preparação do caldo de legumes: Leve ao lume 1,2 l de água. Depois de ferver, junte 1 cenoura, 1 nabo, vários raminhos de brócolos, 1 cebola, ½ alho francês, 1 raminho de salsa e 1 dente de alho. Deixe cozer e filtre o caldo. Os concentrados naturais de caldo de legumes, à venda nas lojas de produtos naturais, fazem-nos poupar tempo na cozinha. Se escolher esta opção, leve ao lume a mesma quantidade de água com um cubo de concentrado.

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Isabel Lima – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
A salsa, salsinha ou perrexil (Petroselinum crispum (Mill.) Nym.; Apiaceae (Umbelliferae)) é uma planta herbácea bienal, podendo-se também cultivar como anual. Forma uma roseta empenachada de folhas muito divididas, alcança 15 cm de altura e possui talos floríferos que podem chegar a exceder 60 cm com pequenas flores verdes amareladas. O cultivo da salsa faz-se há mais de trezentos anos, sendo uma das plantas aromáticas mais populares da gastronomia mundial. A planta é originária da Europa. À salsa também se atribuem propriedades medicinais, como antioxidante e expectorante.
As folhas de todos os tipos de salsa são ricas em vitaminas A, B1, B2, C e D, isto se consumidas cruas, já que o cozimento elimina parte dos seus componentes vitamínicos.

Sopa de Coentros

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
1 ramo de coentros, 1 cebola grande, 4 alhos (facultativo), 3 batatas, azeite, 1 ovo



DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Cozem-se os coentros com as batatas, cebola, alho, azeite e sal. Quando cozidos, passa-se pela varinha mágica, apaga-se o lume e acrescenta-se 1 ovo mexido (com o garfo) – esfarrapado.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
O azeite é um produto tradicional e multissecular é hoje cientificamente reconhecido como valiosa fonte de saúde e largamente apreciado pela sua versatilidade insubstituível na gastronomia e na dieta mediterrânica. A preparação do azeite não sofreu grandes alterações ao longo dos tempos Sendo de origem vegetal, predominam os ácidos gordos do tipo insaturado – principalmente, os mono - insaturados – o que faz do azeite uma gordura de grande interesse nutricional. Representa ainda uma excelente fonte de vitamina E. Pela sua composição, o azeite resiste bem ao aquecimento sendo adequado a todos os métodos culinários, nomeadamente a fritura. O seu sabor delicado e singular, fazem dele um tempero de excelência para as saladas ou alimentos cozinhados. Na gastronomia tradicional portuguesa, o azeite é um ingrediente assíduo e insubstituível em muitos pratos inclusivamente nalguns doces.

Sopa de Conquilhas

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
Conquilhas, massinha pequena tipo letras, coentros, sal q.b., azeite, alhos, pão

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Abrir as conquilhas em azeite com uma cabeça de alhos "esmurrados".
Retirar as conquilhas e acrescentar água com sal e os coentros para cozer a massinha.
Depois de cozida a massinha juntar as conquilhas.
Servir com pão torrado ou frito a forrar a terrina.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
Marta Gonçalves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
Estes deliciosos bivalves de concha triangular, lisa e acetinada, também conhecidos por cadelinhas, abundam durante os meses de Verão sobretudo nas praias da costa algarvia. Enterradas a escassos centímetros de profundidade junto à borda de água são fáceis de apanhar e, sem grande esforço, rapidamente se enche um saco que proporcionará um delicioso petisco. Pobres em gordura, mas com uma abundante quantidade de ferro, estes bivalves são uma óptima escolha. Como todos os bivalves porém, são alimentos vulneráveis porque devido à sua capacidade filtradora, podem acumular toxinas presentes na água e dar origem a intoxicações alimentares. Por isso é conveniente serem adquiridos em zonas costeiras seguras, onde as águas estejam despoluídas. As conquilhas, como todos os bivalves apanhados na areia devem ser depurados, ou seja convenientemente limpas de qualquer vestígio de areia que possam conter. Para isso coloque-as de molho em água salgada e passe-as por várias águas antes de as cozinhar. Todas aquelas que, depois de cozinhadas, não se apresentem abertas, devem ser rejeitadas pois isso significa que já não estavam frescas.

Sopa de Feijão

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
250 g. feijão branco seco, 250 g. carne de vaca, 1 cebola, azeite, 1 cenoura, 1 nabo, nabiça

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coordenação

PREPARAÇÃO
Coze-se o feijão (é demolhado durante a noite) com a carne, cebola, azeite e sal (na panela de pressão). Quando cozido retira-se metade do feijão, passa-se o restante com a varinha mágica e acrescenta-se a nabiça, cenoura e nabo (em pedaços muito pequeninos). Junta-se o resto do feijão. Se for necessário, acrescenta-se água e rectificam-se os temperos.

SABIA QUE…
A cenoura foi conhecida e apreciada pelos gregos e romanos e é uma raiz, tipicamente cor de laranja com uma textura lenhosa. As cenouras são comidas cruas, inteiras, ou como parte de saladas, e são também cozidas em sopas e refogados. Também se pode fazer bolo de cenoura. A parte folhosa da planta não é comida na maioria das culturas, mas é comestível. As cenouras são grandes fontes de fibra dietética, antioxidantes, minerais e β-caroteno. Este último, responsável pela coloração alaranjada característica do vegetal, é uma provitamina A (substância que dá origem à vitamina A dentro de um organismo vivo). Ele ajuda o desempenho dos receptores da retina, melhorando a visão. Também ajuda a manter o bom estado da pele e das mucosas. No ser humano, apenas cem gramas de cenoura são suficientes para suprir as necessidades diárias de vitamina A.

Sopa de Grão

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
250 g. grão (demolhado), 250 g. carne de vaca, um pouco de entrecosto (facultativo), azeite, 1 batata branca, 1 batata doce, 1 nabo, 1 cenoura, 1 fatia de abóbora, 250 g. feijão verde

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Coze-se o grão com as carnes e o azeite na panela de pressão. Depois de cozido, acrescenta-se as batatas, cenoura, nabo, abóbora e feijão verde aos bocadinhos. Se gostar poderá acrescentar 1 colher de sopa de massa (cotovelinhos). Por fim apaga o lume e coloca hortelã (facultativo).

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
O grão-de-bico é uma leguminosa da família das fabáceas.
O grão-de-bico é um legume com importantes qualidades culinárias e nutritivas, sendo rico em proteínas, sais minerais e vitaminas do complexo B. Além disso, devido à grande quantidade de celulose contida na casca, o grão-de-bico estimula o funcionamento dos intestinos.
O grão-de-bico, do ponto de vista nutricional, é um excelente alimento. Devido à sua grande quantidade de amido, é usado pelo nosso organismo como fonte de energia. É pobre em água e gorduras, e está isento de colesterol.
Cada 100g de grão, contém 6g de fibras, sendo nas sua maioria, fibras solúveis, ajudando de uma forma bastante eficaz o nosso organismo a eliminar açúcares, gorduras e o colesterol.

Sopa de Ovo

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
1 Kg de batatas, 2 cebolas, 2 cenouras, 2 nabos, sal qb, azeite qb, 3 ovos, salsa



DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Cozem-se todos os ingredientes menos os ovos e passam-se a puré.
À parte cozem-se os ovos, esmigalham-se e coloca-se no puré juntamente com salsa picada.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
António Travassos – CTE Loulé

SABIA QUE…
Cozido, escalfado, mexido, estrelado ou em omelete, o ovo é um alimento indispensável em qualquer cozinha. Muito versátil, entra tanto em pratos salgados como na doçaria.
Protegidas por uma casca porosa e de aspecto frágil, encontram-se a clara e a gema. A primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspecto globular. Quanto mais fresco é o ovo, mais saliente é a gema e mais consistente é a clara.
A gema é rica em gordura e em colesterol e contém algumas proteínas. Possui propriedades emulsionantes e anti-cristalizantes que fazem dela um bom ingrediente para ligar molhos e cremes, além de lhes proporcionar uma cor mais agradável.
A clara é muito rica em proteínas (albumina) de muito boa qualidade e vitamina B2. Graças á sua capacidade de incorporar ar quando batida e de aumentar de volume, torna maiores e mais fofos os purés, bolos e pudins. Sem claras não haveria os saborosos soufflês, nem as deliciosas farófias...

Sopa de Peixe

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
1 cabeça de cherne (ou 2 postas), 4 ou 5 tomates maduros, 1 cebola grande, azeite, sal, coentros, alho

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio - CTE Lagos

PREPARAÇÃO
Coze-se a cabeça do cherne em água temperada com sal. Retira-se a cabeça de peixe da água (que se reserva) e aproveita-se todo o recheio da mesma (que também se reserva). Numa panela faz-se um estrugido de azeite com bastante cebola. Deita-se tomate em pedaços, alho picado e deixa-se apurar no mínimo, com tampa. Mistura-se a água onde cozeu o peixe (coada previamente) e passa-se tudo pela varinha mágica. Junta-se o peixe que se aproveitou da cabeça, rama de coentros, alho picadinho e deixa-se ferver alguns minutos. Rectifica-se de sal, deitam-se coentros picadinhos e depois de levantar fervura já se pode servir.

SABIA QUE…
O peixe constitui um dos mais importantes recursos alimentares do homem, que desde sempre reconheceu o seu extraordinário valor nutritivo e aprendeu a conservá-lo através da secagem, do fumo e do sal.
O peixe, de um modo geral, é rico em proteínas, sais minerais e vitaminas.
O peixe fresco deve apresentar escamas brilhantes, olhos claros e brilhantes, guelras bem vermelhas, carne rija à pressão digital e cheiro a mar.

Sopa de Tomate

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
4 tomates muito maduros, 2 pimentos, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 3 ovos, água, coentros

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Refogam-se todos os ingredientes com azeite, menos os ovos, e deixam-se cozer. Após estarem cozidos, reduz-se tudo a puré, adiciona-se água de forma a fazer um creme e rectifica-se o sal. Batem-se os ovos inteiros e adicionam-se ao puré anterior dando uma pequena fervura. Serve-se com coentros picados em cima e cubos de pão em tosta.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
António Travassos – CTE Loulé

SABIA QUE…
Os italianos chamam-lhe "Pomodoro" ou maçã de ouro, talvez porque no início os tomates provenientes da América Central tivessem cor amarela. Outros chamam-lhe pomme d'ammour. Outros ainda, "ervas do diabo", pelo seu cheiro intenso quando é cortado. O tomate não passa pois indiferente pelas mesas do mundo. Onde chega marca presença e torna-se indispensável.
Este alimento possui uma capacidade única de ser ao mesmo tempo "fruto, hortaliça e tempero" como bem assinalava Gaspar Frutuoso, em 1925 no seu Saudades da Terra.
Nutricionalmente, o tomate é um produto muito interessante. Como possui grandes quantidades de água na sua constituição, em média 1 tomate, contribui com apenas 35 calorias para a nossa conta calórica diária. Ao seu baixo valor calórico associam-se valores baixos de gordura (cerca de 1 grama), de proteínas (1g), e de hidratos de carbono (6 gramas). Como em qualquer vegetal o colesterol está ausente (0 g).
Devido ao seu conteúdo em água e potássio. O tomate é também um excelente hidratante, alimento próprio para Verões intensos e praticantes de desporto.

Sopa no Forno de Feijão Patola

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
Feijões patola, batatas, couve troncha (só as folhas mais tenras), carne de porco salgada (entremeada), cebola, pão duro, hortelã, sumo de limão, azeite, sal

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

PREPARAÇÃO
Coze-se a carne de porco. Depois de cozida corta-se em fatias finas e reserva-se. Põem-se os feijões a cozer (demolhados se não forem de vagem). Depois de ferverem um pouco tiram-se para fora e descascam-se. Deitam-se outra vez na panela, juntamente com 2 batatas e a troncha partidinha. Quando estiver tudo bem cozido (caso a batata não se tenha desfeito, desfaz-se com um garfo) passa-se tudo para uma caçarola que possa ir ao forno (de barro, por ex.). Fez-se entretanto um estrugido leve com a cebola e deita-se o estrugido na caçarola, juntamente com a carne de porco, um raminho de hortelã e um pão duro aos pedaços. Deixa-se ferver um bocadinho e mete-se no forno bem quente, uns minutos, regando previamente com sumo de limão.

SABIA QUE…
Feijão é um nome comum para uma grande variedade de sementes de plantas de alguns gêneros da família Fabaceae.
O seu cultivo é bastante antigo. Há referências a ele na Grécia antiga e no Império romano, onde feijões eram utilizados para votar (um feijão branco significava sim, e um feijão preto significava não).
Em Portugal, o feijão comum (Phaseolus vulgaris) é a base de várias sopas e feijoadas, ou misturado com arroz, ou como elemento de acompanhamento obrigatório das tripas à moda do Porto, e ainda em alguma doçaria (por exemplo o pastel de feijão). As vagens verdes (feijão verde) acompanham, cozidas, qualquer prato de peixe cozido, e, cortadas às tiras, em sopa (sopa de feijão carrapato). No caso do feijão-frade, é frequentemente servido com cebola e salsa picados, a acompanhar atum.

Sopa de Batata com Ovo

TIPO
Sopa

INGREDIENTES
4 batatas grandes, 4 dentes de alho com pele, 1 folha de louro, 2 ovos, azeite, água

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Colocar o azeite num tacho com os alhos esmagados e a folha de louro. Deixar o alho alourar, mas sem queimar. Colocar agua q.b.. Cortar as batatas às falhinhas bem fininhas e colocar no tacho. Juntar sal. Deixar cozer bem as batatas até ficarem meias desfeitas. Juntar os ovos e mexer bem para os ovos ficarem aos farripos. Deixar cozer e está pronta.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

OBSERVAÇÕES
É uma sopa fácil de fazer, económica e sai sempre bem. Não sabe o que fazer de jantar? Uma sopa de batata com ovo, toda a gente vai adorar.

RECEITA ENVIADA POR:
Susana Brito – CTE VRSA

SABIA QUE…
O sal de cozinha ou sal comum é formado principalmente por cloreto de sódio e era, até pouco tempo atrás, um importante conservante alimentar, e em séculos passados sua importância para este fim era ainda maior. A tal ponto chegava sua importância, que foi até mesmo usado como forma de pagamento no período romano, sendo esta a origem da palavra "salário". Por este motivo as explorações de sal chegaram a ter valor estratégico, inclusive tendo sido criadas vilas fortificadas para defender as regiões produtoras do mesmo. Historicamente a exploração de sal se realizava em salinas das zonas costeiras e dos mananciais de água salgada (que atravessam depósitos de sal no subsolo). Mais modernamente, os depósitos subterrâneos passaram a ser explorados através de minas, com isto as salinas de manancial foram perdendo importância e sendo abandonadas durante o século XX. Existem também enormes quantidades de cloreto de sódio em antigos mares ou lagos salgados que sofreram evaporação. Um exemplo disso é o Salar de Uyuni, na Bolívia, uma imensa planície branca devido ao sal cristalizado, e que foi um dia o fundo de um mar que secou.

Peixe e Marisco



Açorda de Camarão

TIPO
Marisco

INGREDIENTES
Camarões, pão, azeite, alguns dentes de alho, pimenta ou piri-piri, 1 ou 2 ovos

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Mete-se os camarões em água morna durante +- 5minutos-faço isto para lhes sacar o gelo e ao mete-los na água fervente esta não arrefeça demasiado, demorando assim menos tempo a retomar a fervura. Põe-se a água ao lume com pouco sal uma vez que é com ela que se vai demolhar o pão e não queremos a comida salgada. 2 ou 3 minutos depois de retomada a fervura tiras os camarões, descascas e mete-se as cascas e cabeças novamente na água onde foram cozidos, ferve durante algum tempo e vai-se esmagando as cabeças, o ideal será passa-las pelo passe-vite. Parte-se o pão em pedaços para um recipiente e junta-se a água coada por um passador, para que este amoleça. Em azeite frita-se alguns dentes de alho esmagados, sem queimar, junta-se o pão, pimenta ou piri-piri (se gostar) e vai-se mexendo até ter a consistência que pareça ideal (costumo juntar mais um pouco de água às cascas e mantenho ao lume a fervilhar, assim se precisar amolecer mais a açorda vou adicionando este caldo). Retira-se do fogo, junta-se 1 ou 2 ovos e mexe-se muito rapidamente, junta-se coentros picados e come-se quentinho.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
A pimenta sofisticou-se. Ainda há poucos anos só se via a branca e a preta. Agora encontramos, em todos os supermercados e até mercearias, uma ampla variedade.
Nas básicas, temos a preta, branca, rosa, da Jamaica, verde e a mignonnette que é uma pimenta partida em pedaços, vulgarmente conhecida por pimenta para bifes. Um pouco mais rara, a pimenta de Séchouan - de origem chinesa vai aparecendo nas casas que vendem artigos do Oriente.
Outra melhoria clara, é a comercialização em frascos/moinho – é indesmentível que todas as pimentas revelam muito melhor perfume e sabor quando moídas na altura.
Agora só resta usares a imaginação de forma criativa...

Bacalhau de Braga

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
4 postas de bacalhau, 6 a 8 batatas grandes, 2 cebolas grandes, 2 ou 3 cenouras, cerca de 750grs de feijão verde, 5 ovos, 2 tomates maduros, azeitonas, azeite, sal, louro, piri-piri

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Faz-se uma cebolada em azeite. Junta-se um bocadinho de louro. Quando estiver vidrada mistura-se o tomate (sem pele) passado pela varinha mágica e tempera-se com sal e um pouco de piri-piri. Deixa-se refogar. Quando ferver põe-se no mínimo e deixa-se apurar durante uns 5 minutos. Reserva-se.
Cozem-se as cenouras, feijão verde, batatas, bacalhau e 2 ovos (as batatas não podem esfarelar) em água com sal.
Num pirex de ir ao forno (ou outro tipo de tabuleiro) põe-se uma camada de cebolada, batata às rodelas, cenoura às fatiazinhas, feijão verde cortado (convém cozer logo cortado), + cebolada, bacalhau em pedaços (já sem pele e espinhas), azeitonas e os ovos às rodelas, + cebolada, + legumes, + cebolada e por último cobre-se o pirex com rodelas de batata. Mete-se no forno já quente (a meio).
Dos restantes 3 ovos, separam-se as claras das gemas. Batem-se as claras em castelo com uma pitada de sal refinado. Juntam-se as gemas (previamente batidas), envolvendo bem. Tira-se o pirex do forno e espalha-se a gemada com a ajuda de uma faca, de modo a que as rodelas de batata fiquem todas cobertas. Leva-se outra vez ao forno até ficar lourinho por cima (não é no grill, o calor tem de vir de baixo).

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

OBSERVAÇÕES
Atenção: Convém tabuleiro ou pirex que possa ir à mesa, pois perde a graça se passar para travessas.

SABIA QUE…
Bacalhau é o nome comum para os peixes do gênero Gadus, pertencente à família Gadidae.
Actualmente, este peixe encontra-se em vias de extinção devido ao consumo excessivo, sendo que Portugal é o maior e principal consumidor em nível mundial, possuindo na sua gastronomia centenas de maneiras diferentes de o confeccionar.

Carapaus Alimados à Moda de Portimão

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
16 carapaus médios, 2 dl. de azeite, 1 dl. de vinagre, 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 1 molho de salsa e sal.

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Amanham-se os carapaus tirando-lhes as tripas e a cabeça. Em seguida lavam-se muito bem, colocam-se sobre uma rede e salgam-se, colocando-os em camadas, alternadas com o sal. Deixam-se ficar assim durante vinte e quatro horas. Findo este tempo retira-se o sal aos carapaus e passam-se por água limpa. Leva-se um tacho com água ao lume e assim que levantar fervura juntam-se os carapaus deixando cozer alguns minutos. Retiram-se os carapaus e colocam-se em água fria, limpando-os de escamas, peles e algumas espinhas visíveis. Colocam-se os carapaus na travessa onde vão ser servidos, regam-se com azeite, alho, cebolas às rodelas e vinagre. Polvilha-se com um pouco de salsa picada.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coordenação

OBSERVAÇÕES
Os carapaus poderão ser acompanhados com batata cozida, feijão-verde cozido ou tomates às rodelas.

SABIA QUE…
Carapau é a designação vulgar de várias espécies de peixes das famílias Scombridae e Carangidae, caracterizados por um corpo fusiforme, uma linha lateral terminada por escamas em forma de escudo, e uma camada de músculo vermelho na parte lateral do corpo. São peixes pelágicos que formam por vezes grandes populações e têm grande valor nutritivo e comercial.
Apareceu nos últimos anos um grupo que nega que a Cavala seja um Carapau. O movimento "Cavalas Em Perigo de Ostracização Social" (CEPOS), tem através do seu líder, o luso-francês Ricky Almeida, organizado várias acções de protesto reclamando a independência da cavala. O argumento principal deste grupo para justificar esta tomada de posição é que, segundo eles, os carapaus não podem ser enlatados ao contrário das cavalas.

Feijoada de Búzios à Moda do Algarve

TIPO
Moluscos

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

TEMPO DE PREPARAÇÃO
>60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coordenação

INGREDIENTES

2 kg de búzios, 0,5 kg de feijão vermelho ou manteiga, 0,5 kg de tomates maduros, 1 dl de vinho branco, 1 pimento verde, 1 folha de louro, 4 dentes de alho, 1 cebola média, 1 dl de azeite, 1 raminho de salsa, sal, piripiri

PREPARAÇÃO

Demolha-se o feijão em água fria com um dia de antecedência. Retira-se da água, lava-se bem e coze-se num recipiente com água e um pouco de sal. Partem-se os búzios e retira-se-lhe os miolos, cozendo-os em seguida durante cerca de uma hora. Depois de cozidos e frios cortam-se em pedaços mais ou menos iguais. Entretanto, pica-se a cebola e os dentes de alho, limpa-se e corta-se o pimento em pequenos quadrados, retira-se o pedúnculo aos tomates e escaldam-se em água a ferver para lhes retirar as peles e as grainhas, cortando-os em pequenos cubos. Leva-se um tacho ao lume com azeite e deixa-se aquecer um pouco. Junta-se a cebola e os alhos, a folha de louro e o raminho de salsa, deixando refogar. Assim que começar a alourar junta-se o pimento e os tomates, refresca-se com vinho branco e deixa-se apurar. Juntam-se os búzios, tempera-se com sal e piripiri e adiciona-se o feijão. Deixa-se apurar, juntando-se um pouco de água se necessário, rectificam-se os temperos e serve-se polvilhado com salsa picada.

SABIA QUE...

Pimento: Verdes, amarelos, vermelhos, brancos ou roxos, os pimentos são grandes companheiros nas refeições dos dias quentes. Os sabores diferem entre as variedades podendo mesmo dizer-se: cada cor seu paladar. Os vermelhos são mais adocicados, os verdes tem um sabor mais forte e agressivo, os amarelos têm um sabor doce mas não tão acentuado, quanto os vermelhos. Na verdade a panóplia de sabores é grande; do mais picante ao menos picante, do mais doce ao mais adstringente. Usados na antiguidade para fins medicinais, à luz das investigações actuais sabe-se que contêm substâncias com poder desinfectante e propriedades antioxidantes, que nos podem ajudar a proteger contra algumas substâncias tóxicas, nocivas ao nosso organismo.
Estes companheiros de Verão, são também amigos da nossa balança, uma vez que, têm baixo teor em calorias. São ainda, uma excelente fonte de vitamina C, especialmente os de cores mais garridas, como os vermelhos, amarelos ou laranjas.

Feijoada de Lingueirão à Moda de Tavira

TIPO
Marisco

INGREDIENTES
32 lingueirões, 4dl de feijão manteiga, 0,5 dl de azeite, 400 g. de tomates maduros, 1 cebola, 1 chouriço mouro, 1 dl. de polpa de tomate, 2 dentes de alhos, 1 ramo de coentros, cravinho, pimenta e sal.

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Colocam-se os lingueirões em água e sal para que larguem toda a areia que ainda possam ter. Depois de bem lavados dá-se-lhes uma cozedura rápida em lume forte para os abrir. Retiram-se os lingueirões da respectiva concha, reservando a água. Entretanto, coze-se o feijão que foi previamente demolhado, e também se reserva um pouco da água da cozedura. Pica-se a cebola e os dentes de alho e puxa-se em azeite, deixando refogar um pouco sem queimar. Juntam-se os tomates, a que se retiram a pele e as grainhas, cortados em pequenos cubos, o ramo de coentros, o cravinho e a polpa de tomate, deixando ferver um pouco. Colocam-se os lingueirões no feijão, tempera-se com sal e pimenta e deixa-se apurar bem.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coordenação

OBSERVAÇÕES
Antes de servir polvilha-se com coentros picados.

SABIA QUE…
Os lingueirões são moluscos bivalves, que se encontram protegidas por duas conchas articuladas num ponto. De composição semelhante à carne e ao peixe, os bivalves possuem, no entanto, menor quantidade de proteínas (8-13%) e um teor baixo de gordura (0,7-1,7%). Contudo, contêm cerca de 100 mg de colesterol por 100g, o que é um teor considerável. Ricos em ferro, fornecem ainda algumas vitaminas B1 e B2 e o mexilhão é muito rico em vitamina A. Os bivalves, porque vivem nas zonas costeiras onde as águas são mais poluídas e devido á sua grande capacidade filtradora, podem acumular tóxicos presentes na água e ser causa de patologias digestivas, ou outras. Por esse motivo é arriscado recolher ou comprar bivalves de locais sem vigilância. Devem ser adquiridos muito frescos, se possível ainda vivos e consumidos no próprio dia ou no dia seguinte. A sua frescura é reconhecida pelas cascas fechadas ou que fecham quando são tocadas. Conchas abertas, muito leves e/ou de som oco devem ser rejeitadas. Antes de confeccionados devem ser deixados em água e sal para que libertem areia e outros resíduos que possam conter. Actualmente, é possível adquirir bivalves congelados ou em conserva, de boa qualidade.

Filetes de Peixe no Forno

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
Filete de peixe bola, tamboril, pescada, etc. (no Pingo Doce há a "granel"), tomates maduros, cebola, orégãos, salsa ou coentros, azeitonas sem caroço (facultativo), queijo ralado, molho bechamel

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Faz o molho de tomate com azeite, cebola, tomate, coentros ou salsa (1 colher de café de açúcar, corta a acidez) Unta-se um tabuleiro com azeite, tapa-se o fundo com o molho de tomate - depois de passado com a varinha - colocam-se os filetes e as azeitonas, torna-se a tapar com molho de tomate, molho bechamel, queijo ralado e orégãos. Vai ao forno.
Eu faço o bechamel, farinha, leite, sal pimenta e limão. Também, costumo marinar os filetes no leite, mais ou menos 1 hora.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
Os filetes de peixe bola são bons.

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
Coentro (do latim coriandrum, pelo grego koríandron) é uma planta glabra, da família das umbelíferas (Coriandrum sativum), de flores róseas ou alvas, pequenas e aromáticas, cujo fruto é diaquênio, e cuja folha, usada como tempero ou condimento, exala odor característico.
O coentro é muito utilizado na culinária brasileira nordestina. Em Portugal é muito utilizado, por exemplo na cozinha alentejana e noutras regiões do sul do País. No Norte é praticamente ignorado.

Filetes de Pescada com Sopa de Cebola

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
Filetes de pescada congelados, 1 Pacote de sopa de cebola, Natas

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Descongelam-se os filetes, passam-se pela sopa de cebola (pó) e colocam-se num tabuleiro de ir ao forno, onde previamente se deitou um pouco de azeite para cobrir o fundo. Vai ao forno até cozinhar o peixe, sem queimar. Regam-se com as natas e volta-se a colocar no forno para cozinhar estas.
Acompanhar com arroz branco e salada!

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
Pode-se usar frango sem pele ou bifes de peru no lugar dos filetes.

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

SABIA QUE…
Para a cebola não arder nos olhos recomenda-se descascar a cebola debaixo de água corrente, ou mesmo debaixo de água. Molhar as mãos e a cebola antes de a cortar. O cheiro das mãos poderá ser eliminado com limão ou lavando-as em água corrente por alguns instantes sem esfregar uma na outra. Também ajuda respirar profundamente pela boca, uma vez que grande parte do gás será inalado e menos ficará disponível para reagir com os olhos. Uma faca bem afiada danifica menos células da cebola, libertando-se menos gás — logo menos irritação. Cebolas frias tiradas do frigorífico provocarão menos irritação uma vez que as baixas temperaturas inibem a difusão das enzimas e do gás. Outras pessoas preferem arrefecer a faca por 2 minutos no frigorífico antes de cortar as cebolas para diminuir as lágrimas.

Lombo de Pescada no Forno

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
1 embalagem de lombos de Pescada, 1 cebola pequena, azeite, 1 sopa de marisco, 1 embalagem molho bechamel, camarão descascado e delicias do mar, alface

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Numa travessa pôr a cebola às rodelas e um pouco de azeite. Depois colocam-se os lombos de pescada, delicias e os camarões e por cima a sopa de marisco (feita com menos água do que o que vem nas instruções – usar cerca de 50%/60% da água). Vai ao forno 15 minutos a 220º. Quanto estiver quase cozido, tira-se e põe-se o molho bechamel e volta ao forno (mais 15 minutos). Quando estiver gratinado tira-se e come-se! Acompanha com salada de alface.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
A Alface (Lactuca sativa) é uma planta hortense, é utilizada na alimentação humana desde cerca de 500 A.C.. Originária do Leste do Mediterrâneo, é mundialmente cultivada para o consumo em saladas, com inúmeras variedades de folhas, cores, formas, tamanhos e texturas.
Para compra, deve-se dar preferência às de folhas limpas, de cor brilhante e sem marcas de picadas de insectos; e para conservação, convém retirar as folhas machucadas e murchas e guardá-la no frigorífico, embrulhada em saco plástico, onde se conserva por 5 a 7 dias.

Lulas Cheias

TIPO
Molusco

INGREDIENTES
Lulas, cebola, alho, chouriço, presunto, bacon, azeite, pimento, tomate, azeitonas, sal, pimenta, piripiri, arroz, louro, salsa, vinho branco

DIFICULDADE (1 a 4)
4 - Só para mestres da cozinha! Faça em casa sob supervisão de um profissional…

PREPARAÇÃO
Retire a pele rosada que envolve o corpo da lula e separe as aletas. Retire as vísceras, assim como os olhos e a boca. Volte o saco das lulas do avesso, com cuidadinho para que não rasguem. Se isso acontecer, pode sempre reparar o saco cosendo-o com uma agulha e linha, ou fechando o rasgão com um palito. Pique com uma faca, os tentáculos e as aletas.
Pique cebola, alho, chouriço e presunto ou toucinho fumado (bacon). Deixe refogar em azeite. Pique pimento e junte também, assim como o picado das lulas. Deixe mais um pouco e misture tomate picado, azeitonas descaroçadas e também picadas. Sal, pimenta, piripiri e arroz (utilize pouco arroz). Mexa o arroz para envolver bem no preparado, retire do lume e encha o saco das lulas. Se os sacos estiverem voltados não necessita fechar com palitos. Não encha demasiado. Além das lulas encolherem, também o arroz vai dilatar.
Refogue mais cebola picada, alho, um pedaço de pimento, tomate, louro, sal, pimenta, um raminho de salsa e um pouco de vinho branco. Mergulhe as lulas, com cuidado para que o recheio não saia, uma vez que o saco foi voltado, vai contrair e fechar em contacto com o líquido quente, evitando assim a saída do recheio. Este só sairá se for demasiado para o tamanho da lula, evitando que esta rebente, o que aconteceria se esta estivesse totalmente fechada.
Deixe cozer mais ou menos 45 minutos. (Se forem congeladas demoram menos tempo). Se secarem muito, vá acrescentando o molho com água quente. Apenas no final se deixa apurar o molho, com muito cuidado para não deixar queimar. Pode acompanhar com batatas fritas, ou cozidas, ou puré de batata. Pode aproveitar parte do molho com bocadinhos do recheio, que durante a cozedura se soltaram das lulas, e fazer um óptimo arroz. Para acompanhamento das mesmas, ou até para uma posterior refeição.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
As lulas ou calamares são tipos de moluscos marinhos da classe Cephalopoda, subclasse Coleoidea, ordem Teuthida.
Como todos os cefalópodes, caracterizam-se por possuírem cabeça distinta, simetria bilateral e tentáculos com ventosas. Assim como o choco, a lula tem dez tentáculos, dos quais dois se destacam. As lulas têm cromatóforos na sua pele, ou seja, células que permitem mudança de cor dependendo do ambiente em que se encontram, o que caracteriza sua capacidade mimetizante, e a capacidade de expelir tinta como resposta a uma ameaça.

Migas à Algarvia

TIPO
Marisco

INGREDIENTES
1,5 kg de amêijoas, 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 tomates maduros, 4 ovos, 0,5 de azeite, 1 raminho de poejos, 400 g de pão caseiro, sal e pimenta

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Colocam-se as amêijoas num recipiente com água salgada ou água doce com sal, deixando assim durante algumas horas. Finda esta operação retiram-se da água, lavam-se bem, e colocam-se num tacho com água ao lume, deixando-as abrir. Quando estiverem prontas, retiram-se do lume, escorrem-se e passa-se a água da cozedura por um passador fino, reservando-a. Pica-se finamente a cebola e os dentes de alho, e levam-se ao lume numa caçarola de barro, juntamente com o azeite, deixando refogar. Retira-se o pedúnculo aos tomates, escaldam-se em água a ferver para lhes retirar as peles e as grainhas e cortam-se em pequenos cubos. Assim que o refogado começar a ficar ligeiramente alourado junta-se o tomate, mexendo bem. Retira-se o miolo das conquilhas, junta-se ao refogado, bem com a água da cozedura, temperando com sal e pimenta. Batem-se muito bem os ovos, picam-se os poejos, e junta-se tudo ao caldo, deixando acabar de cozer. Corta-se o pão em fatias que se colocam numa caçarola de barro e deita-se o cozido das amêijoas por cima.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coordenação

SABIA QUE…
O poejo (Mentha pulegium) é uma das espécies mais conhecidas do género Mentha. Da família Lamiaceae, é uma perene cespitosa de raízes rizomatosas que cresce bem em sítios húmidos ou junto de cursos fluviais, onde pode ser encontrada selvagem entre gramíneas e outras plantas.
Os seus erectos talos quadrangulares, muito ramificados, podem chegar a medir entre 30 a 40 cm. As folhas são lanceoladas e ligeiramente dentadas, de cor entre os verdes médio e escuro. Dispõem-se opostamente ao longo dos talos. As diminutas flores rosadas nascem agrupadas em densas inflorescências globosas.
Pode ter utilização como expectorante, contra a gripe, tosse crônica, sistema nervoso, resfriado, insónia, dores reumáticas, acidez no estômago, fermentação, enjoo, coqueluche, bronquite e asma.

Papas de Milho com Sardinhas

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
350 g de farinha de milho, 600 g de sardinhas, 1 cebola, 2 tomates maduros, 0,5 dl de azeite, sal, vinagre

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Limpam-se e amanham-se as sardinhas, retirando-lhes as escamas sem as amachucar muito. Leva-se um recipiente com água e sal ao lume e cozem-se as sardinhas. Retiram-se da água, que se passa por um passador, e adiciona-se mais água até perfazer 3 litros, reservando-a. Coloca-se o azeite num tacho e deixa-se aquecer. Junta-se a cebola picada finamente e deixa-se refogar. Retira-se o pedúnculo aos tomates e escaldam-se em água a ferver para lhes retirar a pele e as grainhas. Cortam-se em pequenos cubos e juntam-se aos refogado, assim como parte da salsa, deixando cozinhar mais um pouco. Junta-se o caldo, rectificam-se os temperos e deixa-se ferver. Retira-se do lume e dissolve-se a farinha de milho tendo o cuidado de não deixar granitar. Para isso deve mexer-se com ajuda de umas varas. Leva-se novamente ao lume e deixa-se cozer durante meia hora, mexendo de vez em quando. Depois de pronta, rega-se com um fio de vinagre. Servem-se estas papas bem quentes acompanhadas das sardinhas que serão temperadas com azeite.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coordenação

SABIA QUE...
Sardinha: Desde sempre popular, alimento dos pobres por ser barata e abundante, a sardinha tem vindo a ser reconhecida como alimento de excelente qualidade nutricional, obtendo um estatuto difícil de imaginar há alguns anos atrás.
É rica em vitaminas e minerais, em especial, as vitaminas A e D, fósforo e iodo. É também um alimento com um teor elevado de gordura. A sardinha em conserva, pode ainda ser uma boa fonte de cálcio, se aproveitadas as espinhas.
Ao comprar escolhe-as bem frescas – reluzentes, rijinhas e sem vestígios de sangue na cabeça. Depois é só lavá-las, salgá-las e guardá-las no frigorífico até serem chamadas às brasas. Sim, porque digam lá o que disserem, quando a sardinha está boa e gordinha não há nada que chegue a grelhá-la nas brasas...

Strogonoff de Atum

TIPO
Peixe

INGREDIENTES
2 tomates, 1 cebola, 1 alho, molho de tomate "QB", 2 latas de atum, ketchup, 1 pacote de natas, molho picante "TABASCO", arroz branco

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
1º Pique o alho e a cebola e coloque-os numa panela ao lume, deixando refogar um bocado. 2º Pique o tomate e junte ao preparado anterior deixando apurar. 3º Depois do refogado estar devidamente apurado, junta-se as duas latas de atum deixando novamente apurar por uns 2 minutos. 4º Junte 4 colheres de sopa bem cheias de molho de Tomate, 3 pitadas de molho picante e o ketchup. Mexa bem e deixe cozinhar por uns 3 minutos. 5º Adicione as natas e vá mexendo até ganhar a consistência necessária. Deixe apurar entre 1 a 2 minutos e está pronto a servir. Servir acompanhado de Arroz Branco.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
Luis Branco – Serv. Coordenação

OBSERVAÇÕES
As quantidades desta receita estão previstas para 2 pessoas.

SABIA QUE…
O Atum é um peixe da ordem dos Conservádios, família dos Enlatádios, muito comum no Oceano Pacífico e nas prateleiras dos supermercados. É o principal componente da dieta dos golfinhos, mas, ironicamente, quase os levou à extinção - muitos golfinhos, ao tentar comer um deles, terminavam presos nas redes estendidas pelos malignos pescadores de atum. Com o desenvolvimento da tecnologia, entretanto, as redes foram trocadas por poderosos ímãs, que capturam os atuns sem ameaçarem as demais espécies.

Xarém à Moda de Tavira

TIPO
Marisco

INGREDIENTES
1 Kg. de amêijoas, 200g. de presunto, 200g. de farinha de milho, 1 chouriço mouro, 1 dl. de vinho branco, sal e pimenta

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Colocam-se as amêijoas de molho em água e sal ou água salgada a fim de lhes retirar todas as areias que ainda possam ter. Entretanto, corta-se o chouriço em rodelas e o presunto em tiras finas, e frita-se tudo numa frigideira. Retiram-se as amêijoas da água e levam-se ao lume a cozer. Retiram-se do lume e escorre-se a água da cozedura, passando-a por um passador. Retira-se o miolo das amêijoas e coloca-se num tacho. Junta-se a água da cozedura, adiciona-se o vinho e leva-se tudo ao lume a ferver um pouco. Retira-se do lume e junta-se a farinha em forma de chuva, mexendo sempre. Leva-se novamente ao lume para acabar de cozer. Juntam-se as carnes e serve-se bem quente.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coordenação

OBSERVAÇÕES
Serve-se bem quente.

SABIA QUE…
As amêijoas são bivalves mais do que conhecidos entre nós, dispensando por isso grandes apresentações. Todavia, tratando-se de alimentos muito perecíveis nunca é demais relembrar algumas regras de segurança: Um molusco fresco é, antes de mais, um molusco vivo. Assim, as conchas devem encontrar-se muito bem fechadas ou, se estiverem entre-abertas, devem fechar-se imediatamente ao mais leve toque. Para lhes retirar a areia deve-se lavar as amêijoas previamente colocando-as num recipiente grande com água fria, com uma mão bem cheia de sal, mantendo-as de molho durante cerca de 3 horas, de preferência no frigorífico. Devem ser passadas, depois, 2 a 3 vezes em água fria. Após libertas de possíveis resíduos, podem ser abertas em pouco tempo de aquecimento, quase sem necessidade de água de adição, uma vez que cozinham nos seus próprios líquidos. Ao natural ou temperadas em ervas aromáticas ou molhos, constituem petiscos agradáveis e sempre apreciados. Depois de cozinhadas, devem rejeitar-se toda as que não abrirem.

Xarém com berbigão (conquilha ou amêijoa)

TIPO
Marisco

INGREDIENTES
Farinha de milho (se for grossa mistura-se com fina), água (onde cozeu o berbigão), miolo do berbigão (passado no passador ou pano) para retirar toda a areia), azeite, cebola, alhos, louro, bastantes coentros (um molho pequeno) e chouriça magra

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Coze o xarém com a água onde cozeu os berbigões, acrescenta sal e vai mexendo com colher de pau até fazer "barriga de velha". Quando cozido, junta-se o miolo do berbigão e o refogado já feito (com cebola picada, alhos picados, azeite, louro, chouriça magra caseira picada e coentros). Ferve um pouco e está pronto.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
"Barriga de velha" é quando as papas começam a enrugar.

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coordenação

SABIA QUE…

O milho é um conhecido cereal cultivado em grande parte do mundo. O milho é extensivamente utilizado como alimento humano ou ração animal, devido às suas qualidades nutricionais. Existem várias espécies e variedades de milho, todas pertencentes ao género Zea.

Todas as evidências científicas levam a crer que seja uma planta de origem americana, já que aí era cultivada desde o período pré-colombiano. É um dos alimentos mais nutritivos que existem, contendo quase todos os aminoácidos conhecidos, sendo excepções a lisina e o triptofano.

CARNE



Bifes com Queijo e Presunto

TIPO
Carne

INGREDIENTES
6 Bifes de peru finos, mas grandes, partidos ao meio (o que dá 12 bocados!), 6 fatias de queijo, 6 fatias de presunto, 2 cebolas médias/grandes, 1 lata de cogumelos, 1 pacote de natas

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Temperam-se os bifes (sal, pimenta, noz moscada) e fritam-se Num tabuleiro ou pyrex de ir ao forno, coloca-se 1 bocado de bife, 1 fatia de queijo, 1 fatia de presunto e o outro bocado de bife (tipo sanduíche). Formam-se 6 montinhos.
Frita-se a cebola, juntam-se os cogumelos, e quando tudo estiver no ponto, juntam-se as natas. Envolve-se bem e regam-se os montinhos dos bifes com esta mistura. Vai ao forno durante alguns minutos, para cozinhar as natas (+- 10 minutos) e acompanha-se com arroz branco e salada.
Para mais pessoas, é aumentar as quantidades. É um prato que se pode preparar com antecedência, e no momento de servir coloca-se tudo no tabuleiro e vai ao forno.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

OBSERVAÇÕES
Para 6 pessoas.

SABIA QUE…
O presunto é um produto alimentar obtido a partir das patas traseiras do porco ou suíno, salgado em cru e curado de forma natural.
As variedades principais em Portugal são o presunto de Chaves e terras do Barroso em Trás-os-Montes, e o Alentejano (Ibérico) que em Olivença denominam "Jimão". Os primeiros registos referentes ao Presunto remonta ao período do Império Romano, embora os primeiros porcos da Península Ibérica tenham sido trazidos pelos Fenícios. As actuais raças resultam do cruzamento destes porcos com os javalis que por cá existiam.
As condições naturais de criação destes porcos, confere à sua carne características próprias e diferenciadas, sendo o abate do porco compreendido entre os dezasseis e os dezoito meses e a sua exploração feita em regime extensivo, com alimentação constituída pelos produtos naturais da rica região transmontana.

Bôla de Carne

TIPO
Carne

INGREDIENTES
4 ovos, 1 chávena de óleo, 1 chávena de leite, 3 chávenas de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de fermento, 1 colher de chá de sal, 1 chávena almoçadeira bem cheia de carnes (fiambre, chouriços, bacon, paio, etc)

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Batem-se os ovos inteiros com o óleo, junta-se alternadamente, batendo sempre a farinha e o leite. Em seguida, deita-se o sal e o fermento sem bater. Adicionam-se as carnes e mistura-se tudo. Unta-se a forma com margarina e polvilha-se com farinha e vai ao forno.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

SABIA QUE…
Resultado da moagem dos cereais, a farinha é um alimento de rico em nutrientes daí que a maioria dos grandes atletas da actualidade utilizem os cereais e seus produtos como base da sua alimentação.
A utilização da energia proveniente dos cereais é ainda uma energia limpa, porque a sua utilização pelo organismo quase não origina produtos tóxicos.
A adição de sal ás farinhas é indispensável pois permite uma maior retenção de água, evita o mofo e melhora o aveludado do miolo. No entanto, o excesso de sal é prejudicial á saúde, sendo um dos principais problemas de saúde pública em Portugal.
Para resolver este, existe sempre a hipótese de recorrer a farinhas mais completas, as quais necessitam de menos sal e fornecem mais nutrimentos. Quanto às gorduras, elas são por vezes adicionadas ás farinhas com objectivo de embrandecer a crosta e prolongar a vida útil do pão.

Cataplana à Algarvia

TIPO
Carne

INGREDIENTES
2 lombinhos de porco cortados aos cubos pequenos, 2 cebolas grandes, dentes de alho, pimento verde e vermelho, 2 tomates maduros, 1 kg de amêijoas, camarões médios-grandes (+- 2 por pessoa), tiras de bacon fininhas

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Temperar a carne, como habitual para fritar, com sal, pimenta, noz-moscada. Frita-se a carne e reserva-se. Frita-se a cebola, junta-se o pimento em tiras estreitas e os tomates às rodelas, e deixa-se apurar, e reserva-se também. Na cataplana, coloca-se a carne frita no fundo, por cima as amêijoas muito bem lavadas, a cebola com o pimento e o tomate e dispõem-se depois os camarões por cima, intercalando com tiras de bacon. Fecha-se a cataplana e leva-se ao lume durante cerca de 20 minutos (deve-se ir espreitando, para ver se está no ponto. Não esquecer que a carne já vai frita, o tempo ao lume é para cozinhar as amêijoas e os camarões). Serve-se de imediato, acompanhado com batatas fritas e uma boa salada.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

SABIA QUE…
A cataplana é um recipiente para cozinhar alimentos típicos do Algarve. Também se usa o mesmo termo para designar os alimentos confeccionados nesse recipiente.
É uma espécie de panela metálica formada por duas partes côncavas que se encaixam com auxílio de uma dobradiça e muitas vezes com dois fechos laterais. Originalmente de cobre ou latão, a cataplana é actualmente fabricada de alumínio, mas com um banho de cobre para lhe dar o aspecto característico. Existem cataplanas de várias dimensões, de acordo com a quantidade de comida que se pretende preparar, e ainda "cataplanas" de aço, por vezes eléctricas, que fazem o mesmo trabalho, mas já não têm o formato tradicional.
Normalmente, os alimentos - geralmente mariscos, mas por vezes com diferentes formas de carne de porco, com cebola, vários temperos e, por vezes, batatas ou outros vegetais - são colocados em cru dentro da cataplana e deixados a cozinhar com ela fechada em lume brando.

Coelho com Nabos

TIPO
Carne/Caça

INGREDIENTES
Coelho de talho (1 Kg), nabos, pimento, tomate, salsa, vinho tinto, louro, sal e alhos

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Marina-se o coelho aos bocados no vinho tinto, louro, sal e alhos (3 horas). Faz um refogado com cebola picada, coloca-se o coelho aos bocados, 1 pimento verde às tiras e um tomate maduro (pequeno) sem pele e pevides. Deixa-se refogar/fritar durante 30 minutos no fogo lento. Salpica-se com 3 colheres de sopa de farinha, refoga mais um pouco e acrescenta-se água e 3 ou 4 nabos aos quartos. Deixa-se cozer em fogo lento e por fim, apaga-se e acrescenta-se a salsa picada.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coord.

SABIA QUE…

Os coelhos não são roedores, apesar de roerem tudo que vêem pela frente.
A altura máxima que um coelho consegue saltar é aproximadamente 6 metros.
Os coelhos roem de tudo para gastarem seus dentes, que não param de crescer. Os dentes da frente dos coelhos são como os dos roedores, que crescem durante toda a vida, e um dos dentes é escuro. Para que eles fiquem do tamanho certo, os coelhos roem tudo, principalmente madeira.
Quando tratado, um coelho pode viver até 10 anos.
O tempo de gestação de coelho fêmea é de apenas 1 mês, tendo de 4 a 6 filhotes e amamentando entre 20 e 30 dias; 24h após o parto, entra novamente no cio. É por isso que o coelho é um símbolo muito comum na Páscoa, por sua fertilidade (para judeus e cristãos, tem a ver com a esperança de um nova vida).
Um coelho tem um raio de visão extremamente amplo. Podendo ver o ambiente que o rodeia atrás de si, sem mexer o pescoço.

Costeletas Panadas

TIPO
Carne

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coord.

INGREDIENTES

1 Kg de costeletas de borrego (ou de porco), 1 Kg de batatas descascadas, 3 dentes de alho, 1 raminho de salsa (não uso, porque as miúdas protestam das coisas verdes), pão duro, azeite e sal

PREPARAÇÃO

Coloque no copo da Bimby ou noutro aparelho tipo 1,2,3, uns pedaços de pão duro, junto com os alhos e a salsa e rale-os durante 30 segundos, nas velocidades 5-7-9 progressivamente. Deite num prato e reserve. Corte as batatas em rodelas, coloque-as no copo (ou 1,2,3) até metade e pique durante 6 segundos na velocidade 3 1/2, até que fiquem em pedacinhos pequenos. Repita a operação até terminar as batatas. Em seguida, forre o tabuleiro do forno com papel de alumínio, unte com azeite e cubra o fundo com as batatas picadas. A seguir, tempere e continue a polvilhar com uma parte da mistura do pão com alho e a salsa. Coloque sal nas costeletas, pincele-as com azeite e coloque-as numa só camada sobre as batatas. Cubra as costeletas com a mistura do pão, regue com um pouco de azeite e introduza o tabuleiro no forno, pré-aquecido a 200 graus, durante 35 ou 40 minutos. Comprove se as batatas estão cozidas e, se for necessário, leve ao forno uns minutos mais.

SABIA QUE…

A ovelha (Ovis aries) que pode ser chamado no masculino por carneiro e quando pequeno como cordeiro, anho ou borrego, é um mamífero ruminante bovídeo da sub-família Caprinae, que também inclui a cabra.
É um animal de enorme importância económica como fonte de carne, lacticínios, lã e couro. Criado em cativeiro em todos os continentes, a ovelha foi domesticada na Idade do Bronze a partir do muflão (Ovis orientalis), que vive actualmente nas montanhas da Turquia e Iraque.

Farofa - Recheio para o Peru de Natal

TIPO
Carne

DIFICULDADE (1 a 4)
4 - Só para mestres da cozinha! Faça em casa sob supervisão de um profissional…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

INGREDIENTES

0,5 kg de bife vitela, 0,5 Kg de bifanas de porco, 0,5 Kg de bifes de frango ou peru, 250 grs de fígado de vitela, 250 grs moelas (frango ou peru), 250grs fígados (frango ou peru), 1 salpicão (caseiro ou de compra-Lamego), 1 chouriço (caseiro ou de compra-Lamego), 1 copo de vinho branco, 2 cebolas, 2 dentes de alho, ½ copo de vinho do Porto (ou +), 2 colheres de sopa de manteiga, 1 l de leite gordo, 1 pão –de-forma (padaria), azeite, sal e piri-piri (q.b.)

PREPARAÇÃO

Num tacho largo faz-se um refogado com cebola. Quando estiver vidrada junta-se o alho picadinho. Deixa-se alourar um pouco e vai-se juntando as carnes partidas em pedaços, bem como o salpicão e o chouriço (já sem a pele). Quando já estiver toda a carne no tacho, deixa-se apurar um pouco e acrescenta-se 1 copo de vinho branco. Tapa-se, deixa-se levantar fervura, tempera-se de sal e põe-se no mínimo até as carnes estarem bem cozidas (mexe-se de vez em quando e entretanto junta-se um pouco de vinho do Porto). Entretanto ferve-se o litro de leite com uma colher de manteiga. Numa tigela funda põe-se o pão-de-forma, cortado em fatias e verte-se o leite quente por cima. Deixa-se estar um bom bocado até o pão se embeber no leite. Passa-se então pela varinha mágica e reserva-se. Mói-se a carne (e enchidos) já bem refogada, mas sem molho, na Picadora 1,2,3 (ou antiga máquina manual de moer carne). Depois de toda a carne moída, deita-se de novo no tacho (onde se reteve o molho onde a carne refogou) e junta-se o pão já dissolvido no leite. Junta-se 1 colher de sopa de manteiga e mexe-se até estar tudo bem misturado. Acrescenta-se mais vinho do Porto, rectifica-se de sal e põe-se um pouco de piri-piri. Caso esteja muito seco, junta-se mais leite e mais vinho do Porto. Vai-se mexendo, até a mistura estar bem quentinha.

OBSERVAÇÕES

Com esta farofa pode-se rechear o peru antes de ir assar ou servir simplesmente a acompanhar o peru já assado. É muito trabalhosa, mas é divinal. Com o que sobrar podem-se fazer óptimos empadões ou rechear rissóis ou empadas.

SABIA QUE…

O peru é a ave das noites de Natal, a par do Rei bacalhau, mas aparece cada vez mais no nosso dia-a-dia, pois trata-se de uma carne de grande versatilidade culinária e de grande qualidade nutricional. Como qualquer outra carne de ave, devem-se seguir com muita atenção algumas normas de compra e manipulação, em especial, se o animal for comprado inteiro. No acto da compra observar as datas de abate, se o produto está embalado hermeticamente, e se está à temperatura adequada e, no caso de carne congelada, se não existe gelo dentro da embalagem. Transporta os congelados e refrigerados em saco térmico, sempre que possível. Assim que chegares a casa, guarda em primeiro lugar os congelados. Para descongelar, utiliza a embalagem original e deixa no frigorífico até descongelar completamente. É a forma mais segura e que garante melhor sabor. Depois de descongelado, retira-o da embalagem e deita-a fora. Lava o peru em água fria. Mãos, banca e demais utensílios utilizados na preparação do animal devem ser lavados cuidadosamente antes de se pegar noutro alimento. Depois de cozinhado, deve-se evitar deixar o peru entre os 4ºC e os 60 ºC, temperaturas preferidas pela maioria das bactérias.

Febras em Três Tempos

TIPO
Carne

INGREDIENTES
500g de febras de porco, 1 embalagem de sopa de cebola, 1 pacote de natas

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
1. Passar as febras pela sopa de cebola, estilo panado.
2. Untar um recipiente, com margarina, que possa ir ao forno e dispor as febras passadas pela cebola.
3. Regar as febras com as natas e levar ao forno.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.



SABIA QUE…
Porco (do latim porcu) é a denominação vulgar dada às diferentes espécies de mamíferos bunodontes, artiodáctilos, não ruminantes a que pertence o porco doméstico.
Têm 44 dentes, dentre os quais, caninos curvos e incisivos inferiores alongados, formando uma pá; patas curtas com quatro dedos revestidos por cascos, cabeça de perfil triangular e focinho cartilaginoso.

Francesinha (feita na Bimby)

TIPO
Carne

DIFICULDADE (1 a 4)
4 - Só para mestres da cozinha! Faça em casa sob supervisão de um profissional…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coord.

INGREDIENTES
2 dentes alho, 250g cebola, 50g azeite, salsa qb, 1 folha louro, 1 caldo galinha, 250g polpa de tomate, 1 colher sopa molho inglês, 0.33 cl cerveja, 150g vinho branco, 50g whisky, 30g maizena, 100g água, 150g bife, chourição, 4 salsichas frescas, 8 fatias de queijo

PREPARAÇÃO
Coloque no copo a cebola, o alho e o azeite e pique 6seg, vel 3 ½ . Programe para refogar 7min, 100º, vel 1. Adicione todos os outros ingredientes, excepto a maizena e a água e programe 20min, 100º, vel 1. Entretanto grelhe o bife e as salsichas. Coloque 1 fatia de pão, as carnes e termine com outra fatia de pão e por cima o queijo e leve a gratinar no forno. Coloque a maizena dissolvida na água no copo da Bimby e programe 5min., 100º, vel1. Retire a folha de louro e a salsa e triture tudo na vel 5-7-9 durante 1min. Retire do forno as francesinhas e regue com o molho bem quente. Usei bifes de frango e salsichas de lata. A receita original fala em piri-piri, que eu não usei, pois as crianças também jantam.

SABIA QUE…
A francesinha é constituída por linguiça, salsicha fresca, fiambre, carnes frias e bife de vaca ou, em alternativa, lombo de porco assado e fatiado, coberta com queijo (posteriormente derretido). É normalmente guarnecida com um molho à base de tomate, cerveja e piri-piri. Ovos estrelados (no topo da sanduíche) e batatas fritas são facultativos. Uma das teorias sobre a origem da francesinha remonta aos tempos das invasões francesas: Os soldados franceses costumavam comer umas sandes com pão de forma e onde colocavam toda a espécie de carnes e muito queijo. Mas faltava uma coisa importantíssima que os portuenses imediatamente passaram a colocar nas ditas sandes – o molho. No entanto, actualmente parece haver alguma unanimidade em dar os créditos da sua criação a Daniel David Silva, então empregado do Restaurante A Regaleira na década de 1950. Tendo trabalhado em França, Daniel Silva criou a francesinha com base na tosta francesa, ou croque-monsieur, e daí o nome.

Pata ou Galinha à "Pepa"

TIPO
Carne

INGREDIENTES
1 pata ou 1 galinha aos pedaços, 2 cebolas grandes às rodelas, 3 ou 4 tomates grandes aos pedaços, 3 dentes de alho, 1 pedacinho de louro, 1 colher (sopa) ou 2 , de rum ou aguardente, 1 copo de vinho verde branco, 1 concha ou 2, de calda da canja que se fez com os miúdos da ave, salsa, sal, pimenta, azeite

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Alouram-se os pedaços da ave em óleo bem quente (convém ser de milho ou girassol). À parte, num tacho se possível de ferro ou de fundo bem forte (numa panela de pressão se a ave não for tenra) vai-se fazendo o refogado em azeite, com as cebolas às rodelas, 1 dente de alho picadinho e um pedacinho de louro. Quando a cebola estiver vidrada junta-se o tomate, o resto do alho e salsa. Deixa-se ferver um pouco com a tampa, metem-se os bocados da ave e rega-se com o rum ou a aguardente. Tapa-se e abana-se um pouco. Deita-se o vinho branco e deixa-se refogar sempre no mínimo. Vai-se rectificando o tempero e a quantidade de molho acrescentando aos poucos a calda da canja e água a ferver (se precisar). Se a ave não for tenra, antes de fechar a panela de pressão deve-se acrescentar água de modo a que os pedaços fiquem cobertos de molho. Na panela de pressão demora cerca de 25 minutos. Quando estiver bem cozido, retiram-se os pedaços e a salsa e passa-se o molho pela varinha mágica. Juntam-se de novo os bocados da ave, põe-se um pouco de picante (querendo) e deixa-se levantar de novo fervura. Serve-se numa travessa funda onde se colocaram fatias de pão torrado. Reserva-se um pouco de molho que se serve numa molheira. Acompanha-se com puré ou batatas cozidas e / ou arroz seco.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

OBSERVAÇÕES
Es muy exquisito!!! (não esquecer que exquisito em castelhano quer dizer fora do vulgar, raro, excepcional)

SABIA QUE…
O loureiro ou louro (Laurus nobilis) é uma árvore do gênero Laurus da família botânica das Lauraceae ou lauráceas. É originária do Mediterrâneo. Varia entre 5 e 10 m, mas pode atingir até 20 m de altura. Suas folhas são vistosas, coriáceas e com odor muito característico. Por isso são muito usadas em condimentos na culinária em geral. O seu fruto é do tipo baga e quando maduro tem cor negra. Além disso a madeira dessa árvore é de excelente qualidade. Possui ainda algumas propriedades medicinais para reumatismo, estômago, etc.

Prato do Pie (lê-se paio)

TIPO
Carne

DIFICULDADE (1 a 4)
4 - Só para mestres da cozinha! Faça em casa sob supervisão de um profissional…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

INGREDIENTES

Frango ou coelho ou vitela em pedaços, cerca de 8 batatas grandes, ervilhas em grão (meio Kg), 1 cebola grande, 2 cenouras, 2 tomates maduros, azeite, óleo de milho ou outro, salsa, alho, sal
2 tigelas de farinha com fermento, margarina de culinária, 1 ovo

PREPARAÇÃO

Este prato pode ser confeccionado com frango, coelho ou vitela. Seja qual for a carne, parte-se em pedaços pequenos que se alouram numa frigideira, em óleo de milho. Reservam-se. Num tacho largo faz-se um estrugido (= refogado) com a cebola bem picadinha, em azeite. Quando a cebola já estiver bem lourinha, junta-se meia cenoura ralada. Mexe-se bem e acrescenta-se o tomate sem pele aos bocados, um pouco de salsa e 1 dente de alho picado. Junta-se a carne (sem o molho que entretanto largou), as cenouras cortadas em cubinhos, acrescenta-se um pouco de água até cobrir, e deixa-se cozer em lume brando. Quando a carne estiver quase cozida, metem-se as batatas (aos cubos médios) e as ervilhas. Se tiver pouco molho, acrescenta-se água (quente) e tempera-se de sal. Deixa-se cozer tudo, mas de modo a não se desfazerem as batatas. Vai-se agitando o tacho de vez em quando.
Enquanto se vai fazendo o guisarote, prepara-se a seguinte massa: Na pedra mármore ou mesa em material que não absorva líquidos, põe-se a farinha (1 tigela), faz-se uma cova no meio onde se coloca um ovo inteiro (à temperatura ambiente), um pouco de sal e cerca de uma colher de sopa de margarina. Mistura-se tudo muito bem e vai-se pondo aos poucos água morna temperada com sal. Vai-se trabalhando a massa, acrescentando mais um pouco de margarina e farinha quanto baste. Está pronta quando deixar de agarrar às mãos. Molda-se então numa bola e cobre-se com um pouco de farinha e envolve-se com um pano. Deixa-se repousar pelo menos 10 min. Depois tende-se com o rolo da massa, de modo a ficar um rectângulo grande.
Entretanto liga-se o forno para ir aquecendo.
Deita-se o guisado num tabuleiro ou pirex de ir ao forno e que possa ir à mesa. Cobre-se com a massa tenra (convém serem 2 pessoas a efectuar esta operação, depois com o treino já se faz só), apara-se à volta e pressiona-se a toda a volta para a massa agarrar ao pirex. Com os bocados que sobram fazem-se uns rolinhos que se vão pondo em diagonal ,de lado a lado e depois cruzando. Nos espaços põem-se bolinhas dos bocadinhos mais pequenos da massa. Vai a forno bem quente (a meio) com o calor de baixo (não grill), até a massa ficar cozida (cerca de 10 min.).

OBSERVAÇÕES

Curiosidade: o nome “Pie” tem a seguinte explicação. Este prato era feito em casa da minha Avó inglesa, a qual adaptando as famosas “pie” do seu País ao tamanho da família - 8 filhos, tias e tios-avós, visitas permanentes e “n” empregados - começou a fazê-las em tabuleiros grandes. Com o passar dos anos, foi-se aportuguesando e diz-se “paio”, mas não tem nada a ver com enchidos).

Rolo de Arroz Recheado com Frango

TIPO
Carne

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coord.

INGREDIENTES

Ingredientes base: 1 frango estufado e limpo de peles e ossos, 500 g de arroz cozido, 120 g de farinha, 50 g de queijo em pó, 4 ovos, 4,5 dl de leite, 1 dl de óleo, 1 c. sopa de fermento em pó, margarina para untar, papel vegetal

Ingredientes para o Molho: 500 g de tomate congelado em cubos, 2 dentes de alho, 40 g de azeite, 1 c. chá orégãos, 1 c. sopa de Maizena Express Molhos, sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Preparação do Molho: Mergulhe os cubos de tomate em água fervente durante 20 segundos e passe-os depois por água fria. Coloque o azeite no tacho, adicione os dentes de alho picados e deixe refogar. Junte os cubos de tomate e tempere com sal e pimenta, adicione os orégãos e deixe refogar mais um pouco. Adicione a Maizena Express Molhos e deixe engrossar. Retire e reserve.

Preparação base: Ligue o forno a 180º. Barre uma folha de papel vegetal com margarina e forre o tabuleiro do forno. Misture com uma batedeira eléctrica, os ovos, o leite, o óleo, o arroz cozido, a farinha, o fermento e o queijo em pó. Verta no tabuleiro e leve ao forno cerca de 15 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, desenforme para cima de um pano de cozinha, rejeite o papel e espalhe em cima o frango desfiado. Enrole com a ajuda do pano e depois sirva com o molho de tomate quente e decorado a gosto.

OBSERVAÇÕES

Se quiser pode trocar o frango desfiado por peixe cozido, camarões, delícias do mar, legumes cozidos ou outro recheio a gosto.

SABIA QUE...

De elevada qualidade proteica, baixo conteúdo em gordura, preço acessível, grande facilidade de confecção e ausência de tabus ou questões culturais que impeçam a sua procura o frango é, pois, uma carne popular em todo o mundo. A quantidade de gordura presente nas diferentes partes do seu corpo varia bastante. Assim, o peito de frango com a pele possui cerca de 9,25g de gordura por 100g de peso. O mesmo peito, sem pele, apenas 1,24g de peso. As coxas com pele, possuem mais gordura do que o peito, cerca de 12g de gordura por 100g de peso. Outro aspecto nutricional interessante é a composição da gordura do frango sem a pele. O peito de frango apenas possui cerca de 0,33g de gordura saturada por 100g de peso, o que o torna uma fonte de proteína de grande qualidade, praticamente sem gordura.

Salsichas com Ovos à Alentejana

TIPO
Carne

INGREDIENTES
5 ovos, 1 cebola, 1 alho, tomate, pimento, cogumelos, 3 salsichas para cachorro, salsa

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
1º Pique o alho e a cebola e coloque-os numa Frigideira ao lume, deixando refogar um bocado. 2º Pique o tomate e o pimento e junte ao preparado anterior deixando apurar. 3º Depois do refogado estar devidamente apurado, junta-se os cogumelos (devidamente cortados em fatias finas) deixando novamente apurar por uns 2 minutos. 4º Bata os 5 Ovos e junte a estes salsa picada. 5º Junte o preparado de Ovos ao preparado que está a apurar na frigideira e mexa até os ovos estarem devidamente cozinhados. Deixe fritar entre 1 a 2 minutos e está pronto a servir.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
Luis Branco – Serv. Coord.

OBSERVAÇÕES
As quantidades desta receita estão previstas para 2 pessoas

SABIA QUE…
A salsicha é um produto de alimentação. É feita a partir de carne crua, gordura animal, ervas e especiarias e outros ingredientes. Normalmente, a salsicha obtém seu formato por conta de sua embalagem comestível, historicamente feita dos intestinos de animais, e, mais modernamente, fabricada de forma sintética; devido a isto, são classificadas como produtos embutidos ou enchidos, não podendo alimentos como patê, por exemplo, serem confundidos com salsichas, pois, apesar de serem também feitos a partir de carne e temperos, não são embutidos.

Outros



Batatas à Algarvia

TIPO
Acompanhamento / salgados

INGREDIENTES
1 kg batatas, 4 dentes de alho grandes, 2 dl de azeite, sal grosso q.b., orégãos

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

PREPARAÇÃO
Cozer as batatas com casca, cortadas ao meio temperadas com sal. Picar os dentes de alho bem pequeninos. Após cozidas e escorridas as batatas, devem temperar-se com o alho, o azeite, uma boa pitada de sal grosso e os orégãos (abundantes). Mexe-se tudo bem para que as batatas fiquem envolvidas com os temperos, tomando o cuidado de não as partir muito. Serve-se quente, acompanhando pratos grelhados ou assados no forno. Deverá acrescentar-se mais azeite se a quantidade indicada na receita for imediatamente absorvida pelas batatas.

RECEITA ENVIADA POR:
Sara Coelho – CTE Lagos

OBSERVAÇÕES
Deve ser comido logo a seguir a serem misturados todos os ingredientes. A experimentar, é surpreendentemente bom.

SABIA QUE…

A batata (Solanum tuberosum) é um tubérculo perene pertencente à família das Solanaceae (Solanáceas em português).

A batata é originária do Peru, e é um dos vegetais mais utilizados no mundo. Existem seis outras espécies do género Solanum, com menor importância. Já a relação com a batata-doce é pequena, pois não compartilham gênero ou família, fazendo parte apenas da mesma ordem. Cultivam-se actualmente milhares de variedades de batata.

Ensopado de Cogumelos

TIPO
Ensopado/Vegetariano

INGREDIENTES
1 dl azeite, 3 dentes de alho, 200 g de cogumelos, 1 raminho de tomilho, 1 cebola, 4 tomates maduros, 1 colher sopa de polpa de tomate, 1 raminho de manjericão, sal e pão caseiro

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
1- Dentro de uma caçarola, aqueça metade da quantidade do azeite, juntamente com metade dos alhos picados e os cogumelos cortados às fatias. Adicione também o raminho de tomilho e cozinhe mexendo sempre até alourarem. Entretanto, num tacho à parte, salteie os restantes alhos e a cebola picados no restante azeite. Deixe no lume até alourar. Acrescente o tomate aos pedaços, isento de pele e de sementes, e deixe que este amacie. Por fim, junte a polpa de tomate e o manjericão e tempere com sal e pimenta. Misture este molho com os cogumelos, verta por cima de fatias de pão caseiro e sirva o ensopado decorado com manjericão fresco.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Isabel Lima – Serv. Coord.

OBSERVAÇÕES
Salteie os cogumelos e os alhos no azeite até alourarem, tendo o cuidado de não deixar queimá-lo. Assim que juntar o molho ao preparado de cogumelos, mantenha-o no lume até levantar fervura.

SABIA QUE…
Os cogumelos, tal como as trufas, são fungos. As trufas desenvolvem-se debaixo do solo e os cogumelos crescem á superfície. Apresentados sob várias formas: enlatados, secos, congelados ou frescos, já começam a aparecer outras espécies para além dos triviais cogumelos de Paris, como pleurotos, chanterelles, boletos ou porcini. As variedades secas de cogumelos têm um sabor mais intenso e forte do que as outras e têm de ser hidratadas antes de serem confeccionadas. Encontram-se com facilidade nas lojas que comercializam produtos orientais. Os cogumelos contêm um elevado teor de água, podem mesmo atingir, nalgumas variedades, os 90%. Contrariamente aos outros vegetais, os cogumelos são bons fornecedores de proteínas. Por exemplo, 100g de cogumelos frescos da especie Lepiota procera correspondem a 5,2g de proteínas, a 3,7g se estiverem enlatados. Ao escolhermos os cogumelos que vamos adquirir devemos ter sempre em atenção o tipo de prato que queremos cozinhar. Experimenta variedades diferentes daquelas que habitualmente costumas consumir e surpreende-te agradavelmente com novos sabores e texturas que as diferentes espécies te podem oferecer.

Favas à Algarvia

TIPO
Legumes

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coord.

INGREDIENTES
Favas, coentros, azeite, cebola (ou cebolinho), chouriça vermelha, chouriça preta (de sangue) e toucinho

PREPARAÇÃO
Refoga-se 1 cebola picada com um pouco de azeite, acrescentam-se as favas, o ramo de coentros, um pouco de açúcar (uma colher de chá), sal e deixa-se refogar no mínimo, acrescentando água lentamente. À parte fritam-se as chouriças e o toucinho, em azeite, até ficarem um pouco "duros" e deita-se esse azeite nas favas. Se for necessário antes de adicionar o "azeite achouriçado" acrescenta-se mais água. Deixa-se cozer (de preferência na panela de pressão).

SABIA QUE…
A fava (Vicia faba) é uma planta da família das leguminosas, não trepadeira que produz vagens grandes, dentro das quais se formam os grãos. (Fabaceae, Papilionoideae).

Alcança cerca de 1,20 metros de altura e produz flores grandes, brancas ou róseas, às vezes arroxeadas, com mácula preta.

Favas à Algarvia

TIPO
Legumes

INGREDIENTES
1,5 kg de favas, 1 chouriço mouro, 1 chouriço de sangue, 150 g de toucinho magro, 1 dl de vinho branco, 3 dentes de alho, 0,5 dl de azeite, 1 molhinho de coentros, sal

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Leva-se um recipiente com água ao lume e, assim que ferver, juntam-se as favas que foram previamente descascadas e lavadas. Entretanto, picam-se finamente os alhos, corta-se o chouriço e a morcela às rodelas, e o toucinho em fatias pequenas. Leva-se um tacho com azeite ao lume e deixa-se aquecer. Junta-se o alho picado e o toucinho e deixa-se reduzir. Juntam-se as favas, acrescenta-se um pouco de água e deixa-se apurar um pouco. À parte, frita-se a morcela e o chouriço e juntam-se às favas, envolvendo bem. Rectificam-se os temperos, polvilham-se as favas com os coentros e serve-se bem quente.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
>60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coord.

SABIA QUE…

Azeite: produto tradicional e multissecular é hoje cientificamente reconhecido como valiosa fonte de saúde e largamente apreciado pela sua versatilidade insubstituível na gastronomia e na dieta mediterrânica.

A preparação do azeite não sofreu grandes alterações ao longo dos tempos Sendo de origem vegetal, predominam os ácidos gordos do tipo insaturado – principalmente, os mono - insaturados – o que faz do azeite uma gordura de grande interesse nutricional. Representa ainda uma excelente fonte de vitamina E.

Pela sua composição, o azeite resiste bem ao aquecimento sendo adequado a todos os métodos culinários, nomeadamente a fritura. O seu sabor delicado e singular, fazem dele um tempero de excelência para as saladas ou alimentos cozinhados.

Na gastronomia tradicional portuguesa, o azeite é um ingrediente assíduo e insubstituível em muitos pratos inclusivamente nalguns doces.

Legumes à Brás

TIPO
Legumes

INGREDIENTES
2 alhos franceses às rodelas, 2 cenouras raladas, 1 courgette ralada, 1 tomate picado, azeite q.b., 250gr de batata palha, 2 ovos, 2 dentes de alho, salsa, sal e pimenta q.b.

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Refogar o alho, o alho francês, a cenoura, a courgette e o tomate picado e salpicar com água. Deixar cozer os legumes. Quando estiver tudo macio juntar a batata palha e misturar bem. Juntar os ovos batidos, envolvê-los e desligar o lume. Misturar a salsa picada.

Servir com salada verde.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

OBSERVAÇÕES
Receita para 3/4 pessoas.

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coord.

SABIA QUE…
A courgette (Cucurbita pepo L.) é um fruto pertencente à família cucurbitáceas, assim como a melancia, o melão e o pepino. Pertence ainda ao género das abóboras e costuma-se colher ainda verde.

Originário do continente americano, do Peru até sul dos Estados Unidos. É um fruto de fácil digestão, rico em niacina, além de ser fonte de vitaminas do complexo B e possui poucas calorias.

Patê de Cebola

TIPO
Entrada

INGREDIENTES
1 pacote de sopa de cebola, 1 pacote de natas (normal, light, de soja ou outro)

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Juntar tudo, bater com as varas de arames da batedeira e levar ao frigorífico. Servir com aquelas tostas fininhas e compridas

TEMPO DE PREPARAÇÃO
<15 min

RECEITA ENVIADA POR:
Manuela Correia – Serv. Coord.

SABIA QUE…
Um patê (do francês pâté, de "pasta") é qualquer preparação pastosa condimentada que habitualmente se come fria, feita de maionese misturada com presunto, ervas, fígado, carne, peixes como o atum e a sardinha etc.

Salada de Tomate e Atum

TIPO
Salada

INGREDIENTES
2 tomates, 1 cebola, 1 pimento, molho de tomate "QB", 1/4 queijo Feta, 2 latas de atum

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
1º Pique a Cebola, o Tomate, o Pimento e o Queijo Fetta e junte-os numa tigela. 2º Adicione o atum. 3º Junte 3 a 4 colheres de sopa de Molho de Tomate e está pronto a servir.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
<15 min

OBSERVAÇÕES
As quantidades desta receita estão previstas para 2 pessoas.

RECEITA ENVIADA POR:
Luis Branco – Serv. Coord.

SABIA QUE...
Feta (em grego: φέτα), também grafado fetta, é um queijo coalhado típico da Grécia, feito tradicionalmente com leite de cabra e de ovelha. A partir de 2005 o feta passou a ser uma denominação de origem controlada na União Europeia, e definido como tendo pelo menos 70% de leite de ovelha, com o restante de cabra. Fora da UE, queijos vendidos comummente como 'feta' podem incluir até mesmo leite de vaca, ou mesmo ser inteiramente feito dele.

Tapas de Presunto

TIPO
Entrada

INGREDIENTES
4 fatias grandes de pão tipo caseiro, 2 dentes de alho grandes descascados, 1 tomate grande e maduro, 4 fatias de presunto serrano

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Torrar as fatias de pão na torradeira ou no forno. Cortar os dentes de alho em metades, assim como o tomate. Esfregar muito bem um lado das torradas com o alho, e depois com o tomate. Colocar as fatias de presunto em cima das torradas e servir de seguida, com vinho tinto.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
<15 min

OBSERVAÇÕES
Para 4 pessoas. Receita de Barcelona.

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
As deliciosas "tapas" espanholas são tira-gostos que podem ser servidos frios ou quentes antes das refeições ou, hoje em dia, até mesmo substituí-las. E sempre acompanhados por uma boa bebida, é lógico. Alguns historiadores sustentam que a palavra "tapa" deriva do verbo tapar e teria origem em um costume da Idade Média, em que os copos de vinho eram servidos com uma fatia de presunto, queijo ou morcela por cima, para evitar que as insuportáveis moscas que apareciam no verão caíssem dentro dos copos de xerez, o delicioso vinho espanhol. Outros acreditam que as iguarias surgiram para aliviar a "árdua tarefa" de, ao cair da tarde, na hora do aperitivo habitual dos espanhóis, em vez de os trabalhadores passarem de bar em bar e somente bebericarem, passassem a receber como cortesia alguns tira-gostos para forrar o estômago e não cair para o lado…

DOCES



Bolachinhas em Espiral

TIPO
Bolinhos/Doces

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

INGREDIENTES

150 g de açúcar, 100 g de margarina, 1 ovo, 300 g de farinha, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1 colher de sopa de cacau em pó, 1 colher de sopa de leite

PREPARAÇÃO

Bata o açúcar com a margarina até obter um creme. Junte o ovo e metade da farinha, peneirada com o fermento e continue a mexer até a massa ficar homogénea. Adicione então a restante farinha, cuidadosamente, misturando com uma colher de pau. A 1/3 da massa junte o cacau, previamente misturado com o leite. Deixe as duas massas repousar durante 1 hora no frigorífico. Estenda a primeira massa, com a ajuda do rolo e de farinha, num rectângulo com 0,3 cm de espessura. Por cima estenda a massa com o cacau e enrole apertando bem. Embrulhe o rolo em folha de papel de alumínio e coloque no congelador durante 1 hora. Corte o rolo em fatias com 0,5 cm de espessura e coloque-as, deitadas, sobre um tabuleiro polvilhado com farinha. Leve a cozer em forno moderado (200° C) durante 8 minutos. Deixe as bolachinhas arrefecerem sobre uma rede e guarde-as, em seguida, em caixas herméticas.

SABIA QUE…

A árvore que dá origem ao fruto chamado cacau, de nome científico Theobroma cacao, popularmente chamado de cacaueiro, cacau, árvore-da-vida, é recentemente considerado da família Malvaceae, e sua origem da América Central e Brasil.
É do cacau que se faz o chocolate através da moagem das suas amêndoas secas e moídas em processo industrial ou caseiro. Outros subprodutos do cacau incluem sua polpa, sumo, geleia, destilados finos e sorvete.
O cacau era considerado pela civilização maia uma fruta dada directamente pelos deuses aos homens. E, de tão importante, virou até moeda de troca. Nessa época na América Latina não se fazia do cacau o que conhecemos hoje como chocolate. Era feita uma bebida de sabor amargo com as sementes torradas e moídas, misturadas com água e pimenta.

Bolinhos de Amêndoa

TIPO
Bolinhos/Doces

INGREDIENTES
100 gr. de amêndoa ralada (sem pele), 100 gr. de açúcar, 1 ovo, 1 gema de ovo

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Juntar todos os ingredientes muito bem para a massa ficar bem ligada. Moldar pequenas porções da massa (pode-se utilizar uma colher de sopa para que os bolos fiquem em tamanho igual), fazer uma cova no centro de cada bolinho e encher com gema de ovo. Cozer em forno médio.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Isabel Tendeiro – Serv. Coord.

SABIA QUE…
Um forno é uma construção ou aparelho que se pode fechar e conservar calor em altas temperaturas, para assar (ou "cozer") pão, bolos ou outro tipo de alimento, para secar peixe ou carne (neste caso, em temperaturas mais baixas), ou ainda para "cozer" o barro ou o vidro ou para a transformação de minérios ou metais em alto-fornos de indústrias e manufacturas.

Bolo de Abóbora

TIPO
Bolo/Doces

INGREDIENTES
500g de abóbora, 200g de açúcar, 300g de farinha, 4 ovos, 200g de nozes moídas, 2 colheres de sobremesa de fermento em pó, 2dl de óleo, 3 colheres de café de canela

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Bater os ovos com o açúcar e o óleo. Juntar a abóbora cozida, bem escorrida e passada elo passe-vite.
Acrescentar os restantes ingredientes, misturar tudo muito bem e levar ao forno em forma de buraco, untada de margarina e polvilhada de farinha.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coord.

SABIA QUE…
Abóbora - Grandes, pequenas, redondas, ovais ... com tonalidades de polpa que vão do amarelo muito claro, quase branco ao laranja bem escuro, a família das abóboras é vasta.
Ricas em nutrientes como o caroteno, são ainda extremamente rica em água; estima-se que o seu teor em água seja de 90%, por isso mesmo são pouco calóricas, fornecendo em média entre 10 a 15 kcal/100g.
Na culinária a abóbora presta-se a uma grande diversidade de receitas, tanto salgadas como doces e, por ser tão versátil, é considerada nalguns países como o legume mais famoso de Inverno.

Bolo de Amêndoa

TIPO
Bolo/Doces

INGREDIENTES
250grs açúcar, 250grs amêndoa c/pele passada na 1,2,3, 250grs gila (chila), 6 ovos, 1 colher manteiga (sopa), 1 colher farinha (sopa)

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Mistura-se o açúcar com os ovos inteiros, bate-se, mistura-se a amêndoa e a gila. Forma untada com papel vegetal e manteiga. Forno.
Opcional: eu espalho gila por cima da forma e quando derreto a manteiga ponho um pouco de leite (colher chá) para a manteiga não queimar.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
No dia seguinte é muito melhor!

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
Longe vão os tempos em que os antigos Romanos serviam um preparado à base de abóboras pequenas e mel para facilitar a digestão das múltiplas carnes que abundavam nos seus pantagruélicos banquetes...
Nos dias de hoje, os vários tipos de abóbora são legumes de aplicação diversificada, que tanto animam as populares celebrações norte-americanas do Dia das Bruxas como alegram inequivocamente especialidades culinárias salgadas e doces. Tal é o caso da abóbora-chila (ou gila), marcadamente presente na pujante doçaria alentejana por intermédio do Doce de Chila, sem o qual manjares como as Tibornas ou o Pão de Rala ficariam significativamente comprometidos!

Bolo de Bolacha com Chantilly

TIPO
Bolo/Doces

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
Susana Brito – CTE VRSA

INGREDIENTES
3 pacotes de natas bem frias, 1 pacote de bolacha Maria, café forte amargo q.b., 9 colheres de sopa de açúcar, chocolate amargo de culinária, 1 noz de manteiga, leite q.b.

PREPARAÇÃO
Deitar um pouco de leite num tachinho, juntar uma noz de manteiga e o chocolate de culinária (metade de uma tablete) partido aos bocadinhos, até fazer um creme espesso e liquido ao mesmo tempo, reservar para arrefecer. Fazer café forte e reservar. Bater as natas frias (do frigorifico e não do congelador) até ficarem em ponto (duras), juntar o açúcar batendo sempre, para fazer o chantilly. Colocar num prato redondo grande um pouco de chantilly e colocar as bolachas Maria passadas pelo café a fazer flor de modo a preencher todo o prato, e colocar uma boa camada de chantilly por cima. Ir alternando os ingredientes até terminar o chantilly e as bolachas, a última camada deve ser de chantilly (normalmente dá para três camadas de bolacha). Por fim colocar muito chocolate a fazer desenhos por cima do chantilly de modo a cobrir quase todo o bolo. Colocar no frio até servir.

OBSERVAÇÕES
É óptimo e muito fresquinho, e não fica nada enjoativo.

SABIA QUE…
A história do café começou no século IX. Originário das terras altas da Etiópia (possivelmente com culturas no Sudão e Quénia) e difundido para o mundo através do Egipto e da Europa. Mas ao contrário do que se acredita, a palavra "café" não é originária de Kaffa — local de origem da planta —, e sim da palavra árabe qahwa, que significa "vinho", devido a importância que a planta passou a ter para o mundo árabe.
Uma lenda conta que um pastor chamado Kaldi observou que suas cabras ficavam mais espertas ao comer as folhas e frutos do cafeeiro. Ele experimentou os frutos e sentiu maior vivacidade. Um monge da região, informado sobre o fato, começou a utilizar uma infusão de frutos para resistir ao sono enquanto orava.

Bolo de Gelado

TIPO
Bolo/Doces

INGREDIENTES
Fatias de pão-de-ló, vinho do Porto, gelado, claras em castelo, açúcar, amêndoas cortadas às fatias

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Forra-se o fundo de um pirex com fatias de pão-de-ló (pode ser daqueles de compra…), borrifam-se as mesmas com um bocadito de Vinho do Porto e põe-se gelado por cima, a cobrir as fatias de bolo.
A seguir batem-se claras em castelo, bem firme, com açúcar (umas 4 ou 5, depende do tamanho do pirex), e põe-se por cima do gelado.
Por fim, espalha-se amêndoa cortada às fatias por cima das claras, e vai ao forno até que as claras e as amêndoas fiquem douradinhas.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Lidia Mestre – CTE Loulé

SABIA QUE…
O pão-de-ló é um bolo (por vezes, pode ser considerado um doce) à base de ovos, açúcar e farinha. Em Portugal, existem variedades regionais de pão-de-ló que se tornaram símbolos dessas regiões, como o de Alfeizerão, o de Ovar e o de Margaride.
Ainda em Portugal, existe uma receita de bolo chamado "pão-de-ló à brasileira", que é bastante diferente dos tradicionais, principalmente por levar muito menos ovos.
Na Itália, o mesmo bolo chama-se Pan di Spagna, pão de Espanha.
O bolo mais parecido com o pão-de-ló da culinária de Inglaterra e outros paises de idioma inglês, inclusive da culinária dos Estados Unidos da América, é o pound cake (bolo de libras), que na receita tradicional contem uma libra de cada um dos ingredientes.

Bolo-brownie com Nozes

TIPO
Bolo/Doces

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

INGREDIENTES

4 ovos, 1,5 chávenas* de açúcar, 1 pitada pequena de baunilha em pó, 150 g de manteiga amolecida, 1/4 chávena de água, 1/2 chávena de farinha para bolos com fermento, 3/4 chávena de cacau em pó (sem açúcar), 1 chávena de nozes picadas, metades de nozes para a decoração, manteiga e farinha q.b.

PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 180ºC. Untar uma forma rectangular (tipo bolo inglês) com manteiga. Polvilhar com farinha e reservar. Bater os ovos com o açúcar. Juntar a baunilha, a manteiga, a água, a farinha e o cacau. Bater muito bem até a massa ficar lisa e homogénea. Incorporar delicadamente as nozes picadas (costume juntar um pouco de farinha para não irem ao fundo). Transferir a massa para a forma e levar a cozer no forno por 25 minutos. Retirar o bolo do forno e decorar com as metades de nozes. Aumentar a temperatura do forno para 200ºC e cozer no forno por mais 15-20 minutos. Desenformar o bolo e deixar arrefecer sobre uma grelha. Servir o bolo frio ou levemente morno.

OBSERVAÇÕES

* 1 chávena = 1 boião de iogurte = 250 ml

SABIA QUE…

O chocolate é um alimento encontrado na forma pastosa e de bebida doce ou amarga, feito a partir do cacau; antes dos espanhóis chegarem às Américas, os astecas já conheciam o cacau. Com elas, faziam um líquido escuro que chamavam de xocoatl. Em 1502, a ilha de Guanaja, habitada pelos astecas, povo místico e religioso, recebeu a esquadra de Colombo. O navegador foi um dos primeiros europeus a provar o sabor do chocolate.

A um indivíduo compulsivo em comer chocolates e/ou afins dá-se o nome de chocólatra. Aquele que não tem autodomínio diante de qualquer tipo de chocolate em qualquer forma.

Bounty Caseiro

TIPO
Chocolates/Doces

INGREDIENTES
200 g de coco seco ralado, 100 ml de natas, 70 g de manteiga, 70g de açúcar de confeiteiro, 200 g de chocolate de leite (ou chocolate branco)

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Misturar bem o açúcar e coco ralado. Levar ao lume a manteiga e as natas, até a manteiga derreter. Juntar a manteiga e as natas ao coco e misturar bem. Moldar pequenas bolas com as mãos (cerca de 1 colher de sopa cada). É necessário pressionar, para tomarem o formato de bolinhas e não se desmancharem. Coloca-las sobre papel vegetal, cobrir com película aderente e levar ao frigorífico durante pelo menos 1 hora. Derreter o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Espetar em cada bolinha um palito e mergulhar no chocolate derretido. As bolinhas devem ficar totalmente cobertas pelo chocolate e deve-se deixar escorrer o excesso.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
O forno microondas ou forno de microondas é um aparelho electrodoméstico que permite preparação rápida de alimentos para o consumo humano ou de animais. Não se devem colocar utensílios de cozinha de metal, nem organismos vivos.
O aquecimento ocorre por causa da excitação das moléculas dos alimentos.

Doce Americano

TIPO
Sobremesas de colher/Doces

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

INGREDIENTES
6 ovos separados, 1 litro de leite, 6 colheres de sopa de farinha Maizena, 300 gramas de açúcar, canela

PREPARAÇÃO
Batem-se as 6 gemas, junta-se o leite onde já se dissolveu a Maizena e o açúcar; leva-se esta mistura ao lume brando até engrossar; deita-se numa forma que possa ir ao forno (pyrex).
Batem-se as claras em castelo, junta-se uma colher de sopa de açúcar por cada uma e volta-se a bater até formar suspiro; Deitam-se estas claras por cima do doce, cobrindo-o todo; polvilha-se com canela e vai ao forno brando para dourar as claras.

SABIA QUE…
Utilizada desde a antiguidade, a canela era considerada na cozinha medieval um verdadeiro tesouro. Disponível em pau ou em pó a canela originária do Sri Lanka é considerada como a melhor do mundo, devido ao seu aroma. Muito apreciada também é a originária do Ceilão, cujo paladar tem um travo ligeiramente mais picante.
De aroma intenso e sabor quente, levemente acre e adstringente no início, que depois se transforma em doce e subtilmente untuoso, a canela tem um enorme potencial no mundo da culinária, tanto em pratos doces como salgados.
Perfuma na perfeição bolos, biscoitos, pães, pudins, compotas e licores. E por falar em bebidas, a sangria ganha aquele toque especial com o aroma da canela.
Mas a sua aplicação não se esgota por aqui, experimenta polvilhar de canela uma simples peça de fruta como laranja, ananás, manga, melão ou até uma banal pêra ou maçã e ....surpreende-te.

Gelado de Morango

TIPO
Gelado/Doces

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

TEMPO DE PREPARAÇÃO
15-30 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

INGREDIENTES
500 gr. de natas, 500 gr. de morangos, 250 gr. de açúcar, sumo de 1/2 limão, 6 a 8 morangos para a decoração

PREPARAÇÃO
Escolha os morangos e mergulhe-os em água fria durante 5 minutos. Lave-os bem e retire-lhes o pé. Bata os morangos na máquina dos batidos. Junte o sumo de limão e o açúcar ao puré de morangos. Bata as natas até adquirirem uma certa consistência, sem ficarem muito duras. Junte-as ao puré de morangos. Deite a mistura num recipiente e tape hermeticamente. Leve a congelar no frigorífico. De 2 em 2 horas bata o gelado a fim de desfazer os cristais de gelo. Sirva o gelado em taças individuais e enfeite com um morango, cortado ao meio, em cima.

SABIA QUE…
O morango é uma fruta que contém grande quantidade de vitamina C, que evita a fragilidade dos ossos, má formação dos dentes, dá resistência aos tecidos, age contra infecções, ajuda a cicatrizar ferimentos e evita hemorragias.
Ele possui também, em menor quantidade, vitamina B5 (Niacina) e Ferro. A Niacina tem como função evitar problemas de pele, aparelho digestivo, sistema nervoso e reumatismo; e o mineral Ferro é importante porque faz parte da formação do sangue.
Natural ou em sumos, o morango é recomendado como auxiliar do tratamento da gota e reumatismo. É ainda eficiente contra infecções do fígado, garganta e vias urinárias.
O morango amassado com mel é um bom remédio para os males dos rins; e sua folha em forma de chá purifica o sangue, fortalece e alcaliniza o sistema nervoso, além de ser excelente diurético.

Pratas de Cascais

TIPO
Bolachas/Doces

INGREDIENTES
150 gr. de açúcar, 60 gr. de manteiga, 150 gr. de farinha com fermento, 4 claras, margarina para untar

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Unte o tabuleiro com margarina e ligue o forno para estar bem quente. Num recipiente, amasse primeiro a manteiga com o açúcar, depois junte a farinha e uma pitadinha de sal e, por fim, as claras em castelo, ligando-as cuidadosamente. Com uma colher de chá, deite no tabuleiro montinhos deste preparado, espalme-os um pouco com a ponta do dedo, mas de modo a que fiquem bem separados uns dos outros. Leva a cozer em forno muito quente. Cozem depressa. Logo que estejam bem lourinhas, retire-as e descole-as imediatamente com uma espátula. Limpe o tabuleiro, volte a untar e repita a operação até acabar a massa. Guarde-as na lata dos bolos só depois de frias. Se ao cozerem se agarrarem umas às outras, não faz mal, pois descolam-se depois.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
A farinha é um pó desidratado rico em amido, utilizado na alimentação, produto obtido geralmente de cereais moídos, como trigo ou de outras partes vegetais ricas em amido, como a raiz da mandioca.
Denomina-se "integral" se, na sua elaboração, o grão inteiro for moído: a parte interna (endosperma), as cascas (farelo) e o gérmen. Será "refinada" caso sejam retiradas as cascas dos grãos.
Podem existir farinhas de diferentes cereais. A mais habitual é a farinha de trigo, elemento imprescindível para a elaboração do pão, massas, bolos e outros alimentos.

Pudim da Avó Mariazinha

TIPO
Pudim/Doces

INGREDIENTES
12 gemas de ovos caseiros, 12 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (chá) de farinha maizena, meio litro de leite gordo (Vigor ou outro do dia), 1 cálice de vinho do Porto

DIFICULDADE (1 a 4)
3 - Alguma dificuldade. Pode ser necessário pedir ajuda!

PREPARAÇÃO
Batem-se as 12 gemas com o açúcar. Junta-se a maizena (pré-dissolvida num pouco de leite), as cascas de limão, o pau de canela e o cálice de Porto. Vai-se vertendo o restante leite, mexendo bem a mistura com uma colher de pau. Côa-se tudo para outro recipiente, através dum coador de rede, onde ficam as cascas de limão e a canela. Em seguida, verte-se a mistura para uma forma de pudim (das antigas, em folha e com buraco tapado), forrada com caramelo acabado de fazer (meia chávena de chá de água, 10 colheres de sopa de açúcar num tachinho em fogo médio. Não se mexe. Quando começar a fazer bolhinhas, está quase pronto. Tem que se ter atenção, pois quando ficar amarelado passa logo a caramelo. Verte-se para a forma e vai-se rodando para forrar uniformemente).
Coloca-se a forma com tampa, num tacho largo com água, que deve estar sempre a dois terços da altura da forma. Deve-se vigiar de modo a que ao ferver não cubra a forma, pois mesmo estando tapada pode entrar água e estragar o pudim. Coze durante 1 hora. Deixa-se arrefecer o pudim na forma, mas sem a tampa. Desenforma-se para um prato fundo por causa do caramelo. Querendo enfeita-se com pérolas (de açúcar) prateadas, desenhando estrelas, caso seja época de Natal.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
> 60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Maria Alice Sampaio – CTE Lagos

SABIA QUE…
O vinho do Porto é um vinho natural e fortificado, produzido exclusivamente a partir de uvas provenientes da região demarcada do Douro, no norte de Portugal a cerca de 100 km a leste do Porto. Régua e Pinhão são os principais centros de produção, mas algumas das melhores vinhas ficam na zona mais a leste.
Apesar de produzida com uvas do Douro e armazenada nas caves de Vila Nova de Gaia, esta bebida alcoólica ficou conhecida como "Vinho do Porto" a partir da segunda metade do século XVII por ser exportada para todo o mundo a partir desta cidade.
O que torna o vinho do Porto diferente dos restantes vinhos, além do clima único, é o facto de a fermentação do vinho não ser completa, sendo parada numa fase inicial (dois ou três dias depois do início), através da adição de uma aguardente vínica neutra (com cerca de 77º de álcool). Assim o vinho do Porto é um vinho naturalmente doce (visto o açúcar natural das uvas não se transformar completamente em álcool) e mais forte do que os restantes vinhos (entre 18 e 22º de álcool).

Pudim de Bolacha Maria

TIPO
Pudim/Doces

INGREDIENTES
1/2 chávena de açúcar, 4 ovos, 3 chávenas de leite gordo, 15 bolachas maria

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Bater tudo no liquidificador e colocar numa forma untada com caramelo. Vai ao forno (ou ao lume) em banho-maria o tempo necessário para cozer (cerca de 45 minutos).

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
As chávenas são de chá.

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
Banho-maria é um método utilizado tanto na cozinha como em laboratórios químicos e na indústria (farmacêutica, cosmética, conservas etc.) para aquecer lenta e uniformemente qualquer substância líquida ou sólida num recipiente, submergindo-o noutro, onde existe água a ferver ou quase. O processo recebe o seu nome em honra da famosa alquimista, Maria, a Judia. Neste processo, as substâncias nunca são submetidas a uma temperatura superior a 100º C, já que a partir dessa temperatura, todo o calor transferido para a água é convertido em energia cinética nas moléculas da água, formando-se vapor de água.

Pudim de Coco

TIPO
Pudim/Doces

INGREDIENTES
1 litro de leite, 6 colheres de sopa de farinha maizena, 1 lata de leite condensado, coco ralado
Molho: morangos, doce de morango

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Dissolve-se a maizena no leite frio, junta-se o leite condensado e vai ao lume até engrossar. Deixa-se ferver um pouco, mexendo sempre, retira-se do lume e junta-se coco ralado a gosto (± 150 gr). Deita-se numa forma e vai ao frio.
Molho: Tritura-se tudo com a varinha mágica. Desenforma-se o pudim e deita-se o molho por cima.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

SABIA QUE…
A principal função do leite é nutrir (alimentar) os filhotes até que sejam capazes de digerir outros alimentos. Além disso, cumpre as funções de proteger o trato gastrointestinal das crias contra antígenos, toxinas e inflamações e contribui para a saúde metabólica, regulando os processos de obtenção de energia (em especial, o metabolismo da glucose e da insulina).
É o único fluido que as crias dos mamíferos (ou bebé de peito) ingerem até o desmame. O leite de animais domesticados forma parte da alimentação humana adulta na maioria das civilizações: de vaca, principalmente, mas também de ovelha, cabra, égua, camela, etc. O homem é o único animal que continua a tomar leite depois de adulto.

Pudim de Queijo Fresco

TIPO
Pudim/Doces

INGREDIENTES
1 lata de leite condensado, 2 latas de leite de vaca (medido na lata acima), 2 e 1/2 xícara (chá) de queijo fresco amassado, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de açúcar, 3 ovos

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Bata no liquidificador os ingredientes acima. Despeje em forma caramelizada e asse em banho-maria em forno médio (175°C) por cerca de 1 hora e 30 minutos ou cozinhe em panela de pressão (em banho maria) por 20 minutos. Desenforne depois de frio.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
>60 min

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
O queijo fresco, tal como o nome sugere, é um queijo que não sofre maturação, resultando directamente da coagulação do leite após aquecimento e adição de coalho.
Em Portugal, são comuns os queijos frescos fabricados com leite de vaca pasteurizado, muito populares como entrada, bastante utilizados em pastelaria e ocasionalmente aplicados em culinária salgada.
Embora sejam dois tipos diferentes de queijo, existe alguma tendência para confundir queijo fresco com requeijão, até porque são substituíveis um pelo outro em diversas receitas. Todavia o requeijão é um subproduto do fabrico do queijo, obtido a partir do soro sobejante da coalhada, sendo de salientar o caso particular do requeijão da Serra da Estrela, um produto tradicional português que nada fica a dever ao Ricotta italiano.

Quente e Frio da Avó Dorinhas

TIPO
Gelado/Doces

INGREDIENTES
8 Colheres de açúcar, 5 ovos, 2 pacotes de natas da Longa Vida, 3 dl de leite, 1 tablete de chocolate de 250 grs e 1 colher de sopa de manteiga

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Batem-se as natas com 3 colheres de açúcar. Batem-se as 5 claras em castelo com 5 colheres de açúcar. Reservar 2 gemas de ovo. Junta-se um preparado ao outro e coloca-se em forma plástica de pudim. Levar ao congelador. Desfaz-se o chocolate com 1 colher de manteiga. Junta-se os 3 dl de leite e leva-se ao lume até ganhar consistência. Retira-se do lume e junta-se 2 gemas de ovo. Levar novamente ao lume até engrossar. Retira-se do congelador antes de servir e cobre-se com o chocolate quente.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
<15 min

OBSERVAÇÕES
Tirar do congelador, cobrir com o chocolate quente e comer de imediato. Pode-se colocar só um pouco de chocolate por cima e levar o resto à mesa para servir à parte.

RECEITA ENVIADA POR:
Ana Sofia Mendonça – Serv. Coord.

SABIA QUE…

Deixando o leite em repouso ou centrifugando-o consegue-se separar a sua fracção gorda que pode ser utilizada para a obtenção de natas. A gordura presente nas natas provém essencialmente dos triglicerídios, compostos por glicerol ligada a moléculas de ácidos gordos. Este tipo de gordura, parece aumentar o colesterol – LDL e paralelamente o risco de aterogénese. Existem já no mercado diferentes variedades, que podem reduzir em mais de 50 % o teor total de gordura. Em muitos casos, são misturas de leite com nata, com quantidade de gordura saturada mais reduzida mas capazes de continuar a dar aroma e textura a qualquer cozinhado, sem grande perda de propriedades culinárias. Para além destes cuidados, podemos referir que as natas com menores teores de gordura (light) fornecem, por 100g, maiores quantidades de minerais, como o cálcio, o magnésio ou o fósforo e continuam a fornecer quantidades razoáveis de Vit. A. Este tipo de nata possui ainda menores quantidades de calorias, gordura saturada e colesterol, que é uma excelente notícia para quem gosta de conciliar saúde com prazer à mesa.

Semi-Frio com Café

TIPO
Sobremesa/Doces

INGREDIENTES
Pacote de toucinho-do-céu instantâneo, palitos de lá reine (1 embalagem grande ou 2 pequenas), 2 pacotes de natas, 1 lata de leite condensado (cozido), 1 iogurte natural, 6 folhas de gelatina incolor, café forte, caramelo

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

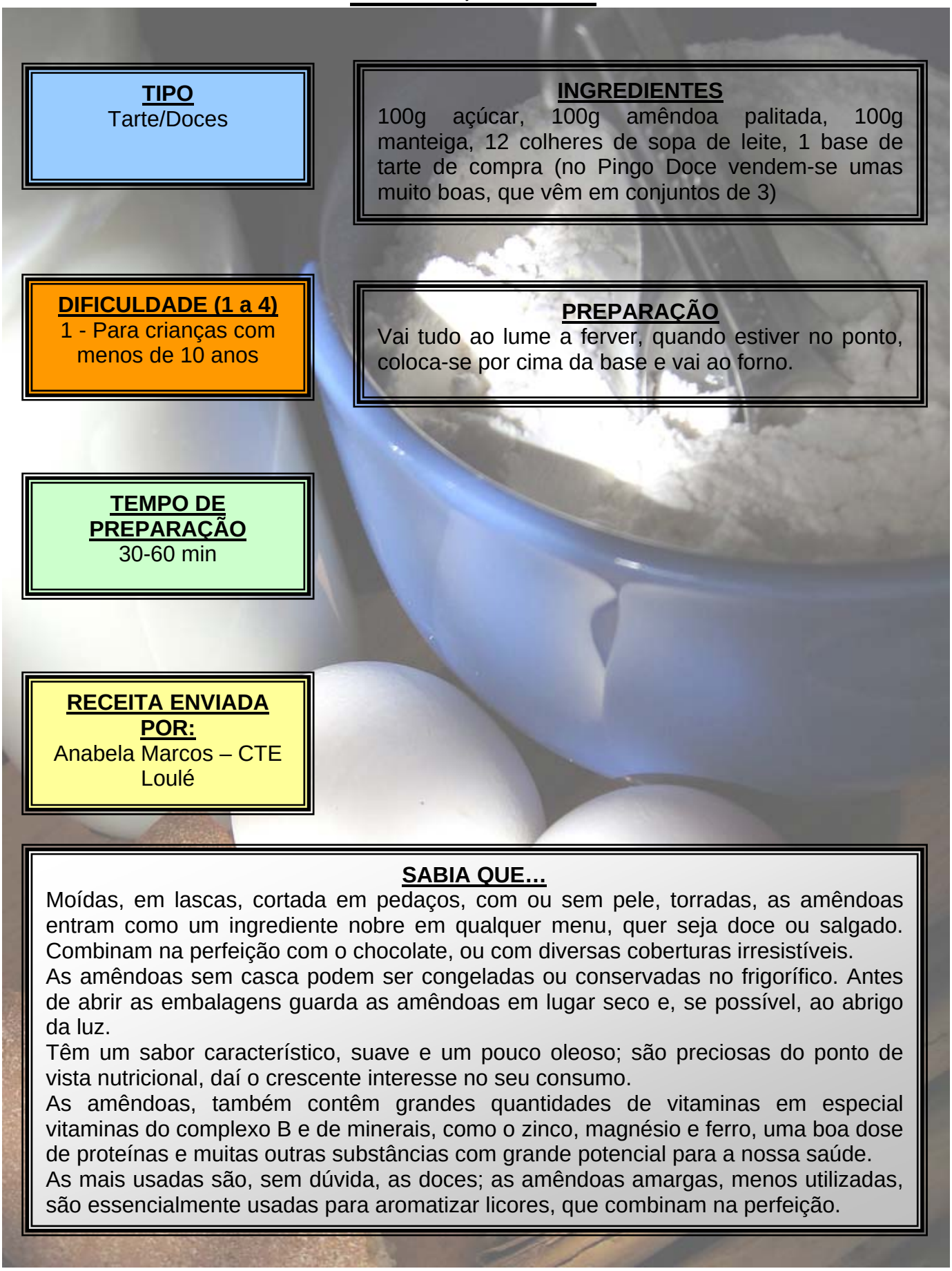
PREPARAÇÃO
Preparar o toucinho-do-céu como diz na própria embalagem. Passar caramelo na forma. Colocar palitos de lá reine no fundo e lateral de toda a forma. Deitar na forma o toucinho-do-céu. Deixar arrefecer e levar ao frigorífico para solidificar. Depois do preparado anterior estar solidificado passar palitos de lá reine por café forte (sem açúcar) e colocá-los na forma. Bater as natas até dar ponto, adicionar o leite condensado, o iogurte natural e a gelatina (diluir com água e um pouco de café), bater tudo muito bem e colocar na forma. Frigorífico e bom apetite.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Isabel Tendeiro – Serv. Coord.

SABIA QUE…
A gelatina é uma substância translúcida, incolor ou amarelada, praticamente insípida e inodora, que se pode obter fervendo certos produtos animais, como ossos, pele e outras partes com tecido conectivo. É muito utilizada em alimentos, medicina e certas indústrias.
É uma proteína derivada da hidrólise parcial do colágeno, em que as ligações moleculares naturais entre fibras separadas de colagénio são quebradas, permitindo o seu rearranjo. A gelatina funde com o calor e solidifica quando o calor cessa. Misturada com água a gelatina forma um gel coloidal.
Exemplos de alimentos com gelatina são as sobremesas de gelatina, as gomas. A gelatina pode também ser usada como estabilizante ou espessante de sorvete, geléia, iogurte, queijo, margarina, etc.

Tarte de Amêndoa



TIPO
Tarte/Doces

INGREDIENTES
100g açúcar, 100g amêndoa palitada, 100g manteiga, 12 colheres de sopa de leite, 1 base de tarte de compra (no Pingo Doce vendem-se umas muito boas, que vêm em conjuntos de 3)

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Vai tudo ao lume a ferver, quando estiver no ponto, coloca-se por cima da base e vai ao forno.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

SABIA QUE…

Moídas, em lascas, cortada em pedaços, com ou sem pele, torradas, as amêndoas entram como um ingrediente nobre em qualquer menu, quer seja doce ou salgado. Combinam na perfeição com o chocolate, ou com diversas coberturas irresistíveis.
As amêndoas sem casca podem ser congeladas ou conservadas no frigorífico. Antes de abrir as embalagens guarda as amêndoas em lugar seco e, se possível, ao abrigo da luz.
Têm um sabor característico, suave e um pouco oleoso; são preciosas do ponto de vista nutricional, daí o crescente interesse no seu consumo.
As amêndoas, também contêm grandes quantidades de vitaminas em especial vitaminas do complexo B e de minerais, como o zinco, magnésio e ferro, uma boa dose de proteínas e muitas outras substâncias com grande potencial para a nossa saúde.
As mais usadas são, sem dúvida, as doces; as amêndoas amargas, menos utilizadas, são essencialmente usadas para aromatizar licores, que combinam na perfeição.

Tarte de Amêndoa

TIPO
Tarte/Doces

INGREDIENTES
Massa: 90 gr. de manteiga, 100 gr. de açúcar, 100 gr. de farinha, 2 ovos
Creme: 100 gr. de açúcar, 100 gr. de manteiga, 100 gr. de amêndoa (inteira e pelada), 3 colheres de leite

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Massa: Bate-se a manteiga com o açúcar até ficar em creme, juntam-se os 2 ovos inteiros e depois a farinha. Coloca-se numa tarteira e vai ao forno a cozer.
Creme: Deitam-se todos os ingredientes numa frigideira/tacho e leva-se ao lume até ficar louro. Deita-se por cima da massa já cozida e alinda-se.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
E temos uma deliciosa tarte de amêndoa. Cuidado com os dentes sensíveis!!!

RECEITA ENVIADA POR:
Isabel Tendeiro – Serv. Coord.

SABIA QUE…
A manteiga é a nata do leite batida até se transformar numa emulsão que pode ser usada, por exemplo, sobre fatias de pão ou bolachas, ou ainda para cozinhar. É produzida onde há actividade pecuária, e as suas origens são antiquíssimas, datando seguramente da pré-história. Produto resultante da batedura do creme de leite fresco ou fermentado pela adição de fermento lático selecionado, ao qual se incorpore ou não sal (NaCl).
A manteiga é composta por cerca de 80% de gordura, sendo o restante água e resíduos de lactose (o açúcar do leite) e de butirina, a proteína do leite.

Tarte de Chocolate

TIPO
Tarte/Doces

INGREDIENTES
6 ovos, 200 gr de açúcar, 250 gr de chocolate em barra, 250 gr de manteiga sem sal

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Bata os ovos com o açúcar até ficarem cremosos. Junte o chocolate previamente derretido em banho-maria com a manteiga. Deite numa forma untada com manteiga e leve ao forno pré-aquecido por apenas 20 minutos a 180º. Sirva frio.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
É pouco bom é…

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
O açúcar é uma forma possível dos hidratos de carbono; a forma mais comum de açúcar consiste em sacarose no estado sólido e cristalino. É usado para alterar (adoçar) o gosto de bebidas e alimentos. É produzido comercialmente a partir de cana-de-açúcar ou de beterraba.

Tarte de Queijo

TIPO
Tarte/Doces

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Anabela Marcos – CTE Loulé

INGREDIENTES

Creme: 1 embalagem de queijo Filadélfia (natural),1 pacote de natas, 7 folhas de gelatina, 75 gramas de açúcar (de preferência em pó), Doce de morango "Casa de Mateus"

Base: Bolachas Maria (ou de manteiga), Manteiga para misturar com as bolachas

PREPARAÇÃO

Base: Picam-se as bolachas na picadora, misturam-se com a margarina amolecida até fazer uma massa moldável, com a qual se forra a base da forma de tarte (a qual se deve forrar antes com papel vegetal)
Leva-se ao frio até fazer o creme
Creme: Batem-se as natas com o queijo e o açúcar, desfaz-se a gelatina com um pouco de água (1 a 1,5 dl de água) e junta-se à mistura anterior. Deita-se sobre a massa e vai ao frio.
Antes de servir, barra-se com doce "Casa de Mateus" de morango (cerca de meio frasco).

SABIA QUE…

O queijo torna-nos mais felizes, pelo enorme prazer que nos dá o contacto com um produto de sabor tão intenso e variado. Torna-nos mais saudáveis, porque o queijo permitiu a muitas gerações, a proteína e o cálcio, essenciais ao crescimento muscular e ósseo, quando o leite rareava. Por fim, torna-nos mais conscientes das nossas raízes históricas, porque o queijo está há muito associado à aventura humana na Península Ibérica.

O leite de ovelha é ligeiramente mais adocicado que o leite de vaca. Á medida que este leite matura, origina queijos com sabor a nozes, sabor a caramelo ou cebolas caramelizadas e até a lã molhada. Curiosamente, apesar dos diversos queijos existentes serem produzidos através de processos algo semelhantes, que permitem ao leite fermentar e coagular, todo o resto é feito de maneira específica em cada região, o que permite a existência de milhares de distintas variedades de queijos.

Toucinho-do-Céu à Moda de S. Brás de Alportel

TIPO
Bolo/Doces

INGREDIENTES
1 Kg de açúcar, 5dl de água, 125g de manteiga, 500g de amêndoa, 1 chávena de pão, 8 gemas e 4 ovos

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Leva-se o açúcar com água ao lume e deixa-se atingir o ponto pérola (33 graus no pesa-xaropes). Assim que atingir o ponto, junta-se a manteiga e mexe-se bem. Retira-se do lume e adiciona-se o pão, a amêndoa, os ovos e as gemas previamente misturadas. Forra-se uma forma com papel vegetal, deita-se a massa dentro e leva-se a cozer a forno quente, em banho-maria, durante cerca de 40 minutos.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Ivone Dionísio – Serv. Coord.

OBSERVAÇÕES
A chávena é das de chá antigas… maiores do que as actuais…

SABIA QUE…

Pontos de Açúcar:
Ponto de pasta — Retirando uma escumadeira da calda, aquela conserva uma camada fina desta que acompanha os movimentos que se lhe derem.
Ponto de fio — Colocando uma gota de calda entre o polegar e indicador, ao afastarem-se os dedos, forma-se um fio de fraca resistência.
Ponto de cabelo — Repetindo a operação anterior, forma-se um fio de maior resistência.
Ponto de pérola — Ao vazar de uma colher um pouco de calda, forma-se um fio mais resistente, cuja extremidade se assemelha a um pérola.
Ponto assoprado — Retirando a escumadeira do lume e assoprando através dos seus furos, formam-se pequeninas bolas no género das bolas de sabão.
Ponto de espadana — Retirando a escumadeira, a calda cai com o aspecto de lâmina de uma espada fina.
Ponto de rebuçado — Quando, deitando um pouco de calda em recipiente com água fria, se forma uma bola consistente mas moldável.
Ponto de areia — O açúcar começa a agarrar-se às paredes do recipiente, tomando uma consistência e aspecto arenosos.
Ponto de caramelo — O açúcar começa a apresentar um tom aloirado e cheiro característicos que se vão acentuando à medida que aumenta o tempo de aquecimento.

Trufas de Chocolate

TIPO
Bolinhos/Doces

INGREDIENTES
24 palitos de champanhe, 200 gr de chocolate preto de culinária (ou 100gr negro + 100 gr branco), 200 gr de queijo mascarpone, 1 colherzinha de café solúvel, 1 colher de chá de licor (usei vinho do porto), Coco ralado

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
1. Moer os biscoitos numa 1,2,3 até ficarem em farinha.
2. Derreter o chocolate no microondas e juntá-lo à farinha obtida dos palitos juntamente com o queijo mascarpone, o licor e o café e misturar com a batedeira até obter uma massa homogénea.
3. Meter esta massa no frigorífico durante 1 hora para que fique mais fácil de trabalhar.
4. Fazer pequenas bolinhas e passá-las pelo coco ralado.

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
Para se fazer de dois tipos de chocolate, há que dividir as quantidades dos restantes ingredientes e fazer tudo em separado

RECEITA ENVIADA POR:
João Nuno Neves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
O Coco é o fruto do coqueiro. É um fruto seco simples classificado como drupa fibrosa (não uma noz). A casca (mesocarpo) é fibrosa e existe um "caroço" interno (o endocarpo lenhoso). Este endocarpo duro tem três poros de germinação que são claramente visíveis na superfície exterior, uma vez que a casca é removida. É através de um destes que a pequena raiz emerge quando o embrião germina.
Devido ao seu conteúdo em sais de potássio e sódio, é um alimento adequado contra aterosclerose, para o sistema nervoso, cérebro e pulmões, além de ser um bom alimento para os diabéticos.

Tarte de Pêra

TIPO
Tarte/Doces

INGREDIENTES
Essência de Baunilha (1 colher de chá), 1 colher de chá de fermento, 2 dl de leite, 1 kg e meio de peras, 100 gr amêndoas laminadas, 200 gr farinha, 120gr açúcar, 180gr manteiga, 6 ovos

DIFICULDADE (1 a 4)
2 - Relativamente fácil…

PREPARAÇÃO
Junta-se à farinha o fermento, os ovos inteiros, o açúcar e vai-se mexendo. Acrescenta-se o aroma de baunilha e a manteiga derretida. Por fim o leite e deixa-se a descansar a massa. Descasca-se as peras em meia-lua, e distribui-se pela tarteira (já previamente untada de manteiga), com algumas pontas p/ cima. Cobre-se as peras com a massa e por cima disponhas as amêndoas laminadas. Vai ao forno mais ou menos 30/45 minutos dependendo do forno (quando a massa ficar douradinha e as amêndoas coradinhas).

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

RECEITA ENVIADA POR:
Patrícia Guerreiro – Serv. Coord.

SABIA QUE…
A pêra é o fruto (na verdade pseudofruto) comestível da pereira, uma árvore do género Pyrus L., família Rosaceae, e uma das mais importantes frutas de regiões temperadas. Possui quantidades razoáveis de vitaminas B1, B2 e Niacina ou B3, todas do Complexo B, que regulam o sistema nervoso e o aparelho digestivo que fortifica o músculo cardíaco essenciais ao crescimento, evitam a queda dos cabelos e sanam alguns problemas de pele. Ainda contem vitaminas A e C e sais minerais incluindo o Sódio, Potássio, Cálcio, Fósforo, Enxofre, Magnésio, Silício e Ferro. É um bom complemento alimentício, tanto na formação dos ossos, dentes e sangue como mantêm o equilíbrio interno e o vigor do sistema nervoso. Tem muitas fibras, por isso é boa também contra a prisão de ventre, inflamação do intestino e bexiga.

Bolo de Courgette

TIPO
Bolo/Doces

INGREDIENTES
4 ovos, 2 chávenas de açúcar, 3 chávenas de farinha, 1 chávena de óleo, um pouco de canela, um pouco de sal, 1 chávena de amêndoa moída, 1 chávena de courgette moída na 1-2-3 sem pele

DIFICULDADE (1 a 4)
1 - Para crianças com menos de 10 anos

PREPARAÇÃO
Junta-se tudo por esta ordem, sem bater com a batedeira. Unta-se uma forma e forno com ele!

TEMPO DE PREPARAÇÃO
30-60 min

OBSERVAÇÕES
As chávenas são de chá… das antigas… um pouco maiores do que as actuais…

RECEITA ENVIADA POR:
Assunção Alves – Serv. Coord.

SABIA QUE…
O sal de cozinha ou sal comum é formado principalmente por cloreto de sódio e era, até pouco tempo atrás, um importante conservante alimentar, e em séculos passados sua importância para este fim era ainda maior. A tal ponto chegava sua importância, que foi até mesmo usado como forma de pagamento no período romano, sendo esta a origem da palavra "salário". Por este motivo as explorações de sal chegaram a ter valor estratégico, inclusive tendo sido criadas vilas fortificadas para defender as regiões produtoras do mesmo. O sal pode ser fluoretado e iodado, como formas mais éticas e baratas de combater a cárie e o bócio. O corpo humano precisa de muito pouco sal, entre 2,5 e 5,0 gramas por dia (menos do que uma colher de café cheia de sal diariamente), quantidade que geralmente existe nos próprios alimentos. Acima disso, esse mineral é prejudicial à saúde, causando males como hipertensão arterial, que pode levar à morte.

Título: Cucbuc - Receitas ao Molho
© 2008 - Casa de Pessoal do Instituto do Emprego e Formação Profissional – Delegação Regional do Algarve
Todos os direitos reservados. ®

Casa de Pessoal do IEFP - Direcção Regional do Algarve
Rua Dr. Cândido Guerreiro, 45, 1º - 8000-318 Faro
Tel: 289-890100 / Fax: 289-890101
E-mail: casadepessoal-algarve@iefp.pt
Blog: http://casapessoaliefpalgarve.blogspot.com/
Site: http://www.casapessoaliefp.pt/