



Portugal

A grandeza do velho império

A cozinha portuguesa é conhecida principalmente pelas receitas com bacalhau. É a mais absoluta verdade, já que não existe outro país, no mundo, nem sequer entre os produtores de peixes salgados, que iguale o número e a variedade de receitas dedicadas a esta espécie de peixe.

Mas a culinária portuguesa vai muito além. É o resultado de uma intensa viagem de busca em todo o mundo e ao longo da história. Percurso no qual foram reunidos produtos, aromas, idéias e combinações que logo souberam aplicar, com imaginação e graciosidade, a uma gastronomia que funde, de forma surpreendentemente sólida, suas raízes nas tradições culinárias da terra. Daí nasce uma cozinha de ares familiares, que se nutre tanto do trabalho nos fogões mais humildes quanto das fórmulas desenvolvidas no calor das cozinhas palacianas, adornadas, de vez em quando, com detalhes tão sugestivos como um “mariscos em cataplana” ou o sempre tentador “porco com vôngoles”.



COZINHA PAÍS A PAÍS

16



COZINHA PAÍS A PAÍS

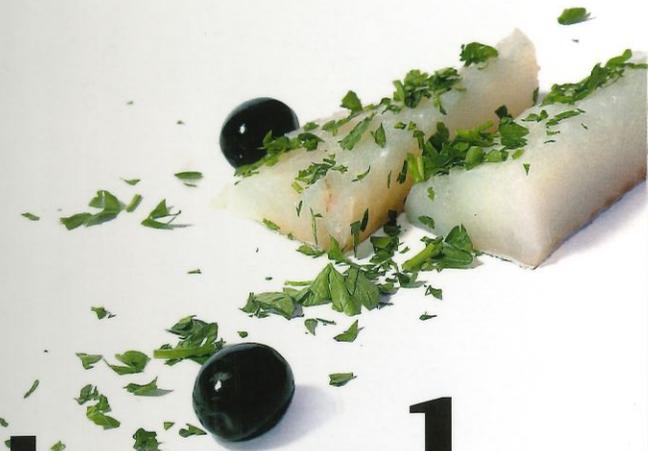
COZINHA PAÍS A PAÍS

Portugal

FOLHA DE S. PAULO



Portugal



FOLHA DE S. PAULO

10

ISBN 85-16-05263-X



FOLHA DE S. PAULO

FOLHA DE S. PAULO

As cozinhas de Portugal



As cozinhas de Portugal

8 A cozinha portuguesa torna-se grandiosa percorrendo um curioso labirinto que vai desde deliciosas demonstrações da criatividade culinária, nascida nos fogões mais humildes, até o delicado e sofisticado receituário dos palácios e da cozinha da nobreza.

As cozinhas portuguesas – porque nesta terra se praticam tantas cozinhas diferentes quantas possamos imaginar – são uma gigantesca ponte que se estende entre a Europa, a África e a América (uma América diferente daquela que os espanhóis conhecem, porque o Brasil se apresenta como um continente dentro de outro). É como se fora uma esponja que absorveu, especialmente, aromas de especiarias e condimentos trazidos ou obtidos em terras distantes.

O gosto pelo cravo, a insistente presença do picante, por vezes, insistente até demais, o piri-piri ou a pimenta-malagueta impregnam as receitas com um sublime ar de mestiçagem, mas o fazem de forma contida e, sobretudo, muito natural. Sem o menor espanto. Estamos diante de uma cozinha que sempre procurou viver em terrenos onde sabe se deslocar com desenvoltura, entre as sopas mais elementares, os ensopados mais simples ou utilizando os produtos mais populares.



Todavia, isso foi há muito tempo. Atualmente, as velhas pedras sobre as quais se assentava esta cozinha se converteram em autênticos tesouros, peças valiosas de uma gastronomia exuberante.

9 Talvez a enguia não tenha se tornado um produto sofisticado, mas é, até hoje, uma iguaria considerada rara. Este certamente é o caso da lampreia, hoje tão abundante e muito valorizada no passado. As leis da natureza são inexoráveis e, quando a contaminação se converte em uma barreira que interrompe a marcha da maioria das espécies, ou quando se multiplicam as capturas dos animais que sobem os rios cumprindo o ritual do acasalamento (as lampreias, a exemplo do salmão, fazem a viagem de noivado antes da boda), estes deixam de se reproduzir.

O caso é que, conforme acontece com a lampreia, o polvo ou a enguia, o bacalhau começa a se converter em um bem escasso, um produto cada dia mais valorizado e cada vez menos abundante.

Por enquanto, fiquemos com as receitas de sempre dedicadas à lampreia, em cozinhas como a do Minho, onde a encontraremos com arroz, em pastéis, assada ou guisada, embora também seja freqüente em outras propostas culinárias. Por exemplo, preparada à moda trasmontana, ao estilo de Foz do Dão (em Beira Alta), como sopa (Beira Baixa) e de mil maneiras mais, geralmente circunscritas às regiões do norte do país. No Brasil, não teremos facilidade em encontrar este peixe, e não existe nada similar em sabor e estrutura que possa substituí-lo, sem fugir às características originais das receitas portuguesas.

Em Beira Litoral, a enguia (em forma de sopa, caldeirada, escabeche, assada ao estilo dos pescadores...) ocupa o lugar da lampreia.

Falávamos de cozinhas com gosto pelos produtos e ensopados mais populares. Como mostra, experimentem a sopa fria mais emblemática da cozinha espanhola e da cozinha do Alentejo: o gaspacho. Nesta obra-prima, também não faltará o caldo verde preparado com batata e couve. A famosa açorda, sopa espessa de pão e alho, tradicional do sul de Portugal, a canja, ou a *sopa de pedra*, que só conheceu a pedra nas centenas de lendas que acompanham a sua história e, ainda, as sopas secas. São uma das provas mais geniais da sabedoria da cozinha popular. Ainda destacam-se as sopas de peixe, especialmente a de cação ou de congro, a sopa de vôngole e centenas de propostas mais.

Um bacalhau por dia

Há quem diga que a cozinha portuguesa oferece uma receita diferente de bacalhau para cada dia do ano. Não chegam a tanto, mas a verdade é que existem inúmeras e variadas preparações. Existem publicações com mais de uma centena de receitas centradas na saborosa carne deste peixe, com ar de fóssil do Plistoceno para o qual o destino reservou a magia de reviver gloriosamente, à mesa, mesmo depois de abatido no mar.

Tudo é possível na cozinha do bacalhau quando esta se instala em terras portuguesas. Começando por receitas tão básicas como os bolinhos ou as sopas de alho, mais densas. É o ponto de partida da procissão com mais passos, confrarias e capelas da história da cozinha. Os nomes explicam as técnicas culinárias aplicadas na sua preparação: cozido, frito, ao forno, na brasa (um tratamento, por certo, que oferece texturas e sabores espetaculares) ou empanado.

É o começo de uma ladainha, que continua com um autêntico séquito de acompanhantes: chouriço, cebolas, brócolis, pão de centeio, tomate, maionese, batatas, molho *podre* ou broa (pão de milho). Em seguida, desmancha-se em lugares de origem e nomes próprios. Encontraremos o bacalhau fresco de Santarém, o de Setúbal, o preparado ao estilo do Porto, de Lafões e, assim, sucessivamente, em um caminho que nos levará a todos os cantos do país.

Falta o mais importante: os bacalhaus com nomes próprios, que oferecem a imortalidade aos inventores do prato. Talvez a receita mais conhecida seja aquela inventada no Porto, por um antigo comerciante, também cozinheiro, chamado Gomes de Sá (o bacalhau é mergulhado em leite

e preparado com batata e cebola), embora existam ainda o “Zé do Pipo” e muitas outras referências a se levar em conta.

As mais simples levam apenas o nome do criador, como acontece com o popular Bacalhau a Brás, originário de Lisboa, ou outros tantos: Bacalhau Antônio, Bacalhau à Miquelina, de Paredes de Coura (Minho), de Paula, de Guida, de Evaristo e, deste modo, um a um, vão percorrendo a lista quase completa dos nomes dos santos.

Existem referências muito mais completas, como a receita criada por João do Buraco (a taberna da qual era proprietário), a de Miquelina, a da Pensão Vaticano, junto a outras que imortalizam nome e sobrenome completos na etiqueta do prato, caso de Margarida de Praça ou do já citado Gomes de Sá, no Porto.

Um país que presta homenagem à cozinha não poderia deixar passar a oportunidade de reconhecer suas criações culinárias mais geniais, proclamando aos quatro ventos, em uma espécie de homenagem eterna, o nome de seu criador.

Cozinha do mar

É possível que seja uma questão de preço, oportunidade ou tradição, mas não deixa de chamar atenção esta vocação, quase obsessiva pelo bacalhau, quando estamos em um país que tem um vasto litoral e apresenta as melhores receitas que as águas do Atlântico podem oferecer: ostras, lagostas, lagostins ou vôngoles, para mencionar as estrelas do elenco, além dos polvos, lulas, mexilhões, cavalinhas, meros, robalos e merluzas, entre muitas outras opções.

E por onde começar, quando se trata de águas que sempre se mostraram generosas? Pela cozinha, que é onde os nomes se traduzem em aromas e sabores. E, mais concretamente, pelas cozinhas do Sul, onde as receitas se convertem em uma exposição da qual participam vôngoles, preparados com este curioso instrumento de origem árabe chamado *cataplana* ou *prussiana*, caldeiradas de lagosta, lulas fritas em sua tinta, sardinhas e polvos, para citar alguns exemplos.

Além disso, podemos nos aproximar do estuário do Tejo, ao encontro das ostras de Setúbal, da caldeirada do fragateiro, das caldeiradas de lagosta – e sopas diárias, mais



humildes – a sopa de lagosta, a lagosta suada, os salmone-tes grelhados, a sopa de lagostim, a de ostras, a de vôngo-les, todas elas e mais, resultam em uma autêntica delícia.

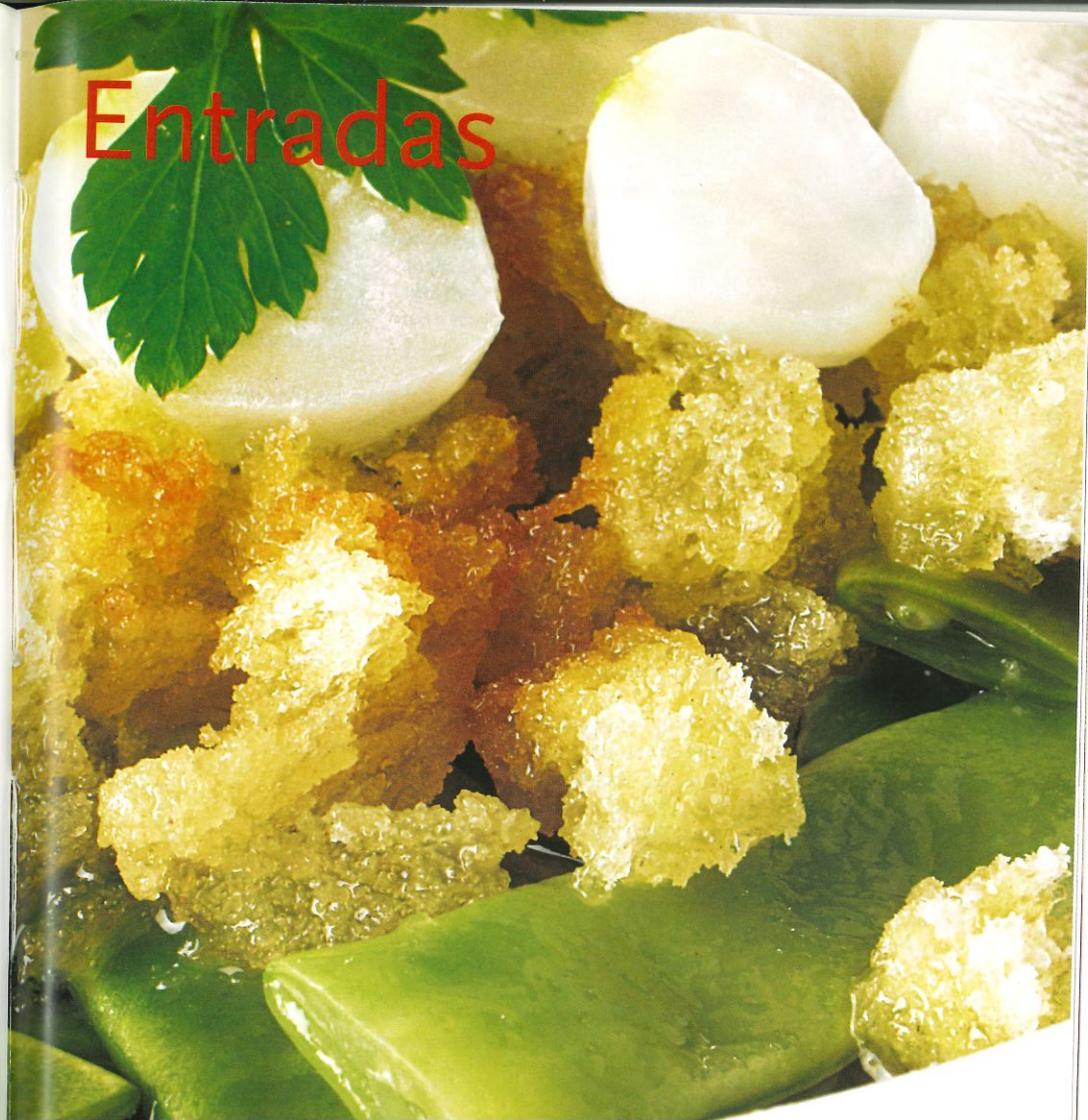
Seria bom também fazer uma parada nas ilhas para conhe- cermos a cozinha do atum e o peixe-espada, os dois gran- des gigantes do Atlântico.

Entre tanta água, sempre é bom não perder de vista a terra firme, embora esta cozinha goste de fazer paradas interme- diárias, como porco ensopado com vôngole, vôngoles na cataplana do Algarve (com presunto ou chouriço) ou porco com lula.

É o prelúdio de um receituário que tem sua principal fonte de abastecimento no porco, ponto de partida tanto de gui- sados quanto de embutidos espetaculares. O cordeiro e o cabrito o acompanham de perto, protagonistas de esplên- didos assados, além da carne bovina, que participa de cozidos e de algumas das receitas mais delicadas entre as que se dedicam às carnes, como é o caso do *bife à Marrare*.

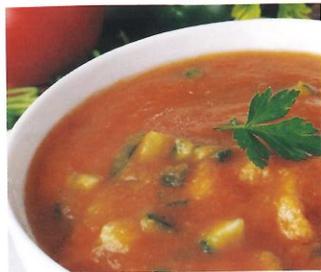
Também vale a pena lembrar os queijos, tão incríveis como o da Serra da Estrela, ou os doces que têm no ovo um ingrediente insubstituível.

Ignacio Medina



Gaspacho alentejano

Para começar, vejamos uma amostra da proximidade entre algumas das cozinhas espanholas e portuguesas. Trata-se deste gaspacho alentejano, no qual o tomate serve de base para uma sopa fria em que os demais ingredientes ficam em suspensão, inclusive o pão. O pão deve ter um ou dois dias e, neste caso, é incorporado ao gaspacho no momento de servi-lo. O Pão de *miga* é genuinamente português e tem massa leve à base de leite, manteiga, farinha sal e açúcar.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de pão de *miga* (substitua por pão de forma)
- 8 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 pimentão verde
- 2 dentes de alho
- 1 1/2 l de água muito fria
- 1/2 colher (café) de orégano
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 30 minutos |
| valor calórico | baixo |
| custo | econômico |

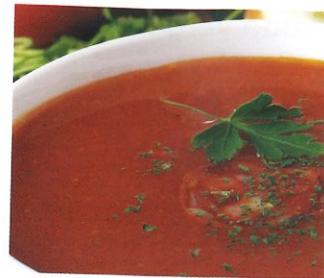
- 1 Em um pilão, moa os dentes de alho com um pouco de sal e o orégano. Acrescente os tomates sem pele e sem sementes, e trabalhe até obter uma pasta fina e uniforme.
- 2 Incorpore, pouco a pouco, o azeite e o vinagre, e continue misturando até ficar cremoso.
- 3 Passe para uma sopeira, acrescente o pepino e o pimentão verde picados finos, e incorpore a água fria, enquanto mistura com uma colher para dar liga.
- 4 Tempere com azeite, vinagre e sal a gosto, acrescente o pão, cortado em pedaços pequenos, e sirva imediatamente.

O orégano. Este gaspacho, como a maioria dos que são preparados no sul de Portugal, nos chega com o toque distintivo do aroma de orégano do mesmo modo que alguns gaspachos espanhóis incorporam o cominho na sua lista de ingredientes.

Sopa de tomate açoriana

Sopa de tomate com ovos escalfados

Um prato tradicional das ilhas dos Açores, cuja versão básica leva tomate, cebola e, às vezes, coentro, além dos ovos *poché*. Esta variante mantém o caráter do prato. A diferença fica por conta da cebola caramelizada, doce, macia e aromática. É um detalhe que mostra a importância dos pequenos detalhes na cozinha.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de tomates maduros
- 6 ovos
- 2 cebolas
- 2 batatas
- 1 dente de alho
- 3 fatias de pão
- 1 1/2 l de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- Azeite de oliva
- Sal

| | |
|-----------------------|-----------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | baixo |
| custo | econômico |

- 1 Caramelize em fogo muito lento as cebolas em tiras bem finas e o dente de alho bem picado com 3 colheres (sopa) de azeite, mexendo constantemente (pelo menos 30 minutos).
- 2 Acrescente as batatas descascadas e cortadas em lâminas muito finas, os tomates pelados, sem sementes e em pedaços, o caldo de legumes e sal. Misture, deixe ferver, em fogo lento, tampe e ferva durante 20 minutos. Passe na batedeira, tempere com sal a gosto, dê a última fervura e reserve quente.
- 3 Corte 6 folhas de filme plástico. Unte o centro de uma folha com um pouco de azeite e abra um ovo em cima. Feche a folha em torno do ovo, dê um nó e cozinhe em uma panela com água fervendo, durante 2 ou 2 1/2 minutos. Retire, corte o plástico e tire o ovo. Repita até obter 6 ovos *poché*.
- 4 Frite as fatias de pão cortadas em cubos em azeite de oliva abundante e bem quente, escorra sobre papel absorvente e distribua nos pratos. Acrescente um ovo *poché* a cada um, sirva a sopa e salpique com coentro picado.

Caldo verde

A cozinha da região do Minho oferece referências inescrutáveis. O caldo verde é o caso mais emblemático. Esta antiquíssima receita, apesar de sua origem camponesa e da humildade de seus ingredientes – batata, couve e um par de rodelas de chouriço –, converteu-se em um dos pratos mais representativos da cozinha portuguesa.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 batatas grandes
- 1 cebola grande
- 1 couve
- 12 rodelas de chouriço
- 6 fatias grandes de pão de milho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 45 minutos |
| valor calórico | médio |
| custo | econômico |

- 1 Leve ao fogo uma panela com água abundante e sal. Deixe ferver e acrescente as batatas sem casca, lavadas e cortadas em 4 e a cebola descascada e inteira. Deixe ferver, tampe, abaixe o fogo e cozinhe durante 25 minutos.
- 2 Escorra as batatas e a cebola, reservando o caldo na panela. Bata no liquidificador até obter um purê consistente e homogêneo.
- 3 Devolva o purê à panela, mexa até dissolvê-lo no caldo e deixe ferver. Incorpore a couve lavada, escorrida e cortada em tiras muito finas, recupere a fervura, tampe e cozinhe 10 minutos mais.
- 4 Tempere com sal a gosto, acrescente as rodelas de chouriço e o azeite de oliva, coloque uma pitada de pimenta e mantenha 1 minuto mais no fogo.
- 5 Coloque 1 fatia de pão de milho em cada prato e sirva a sopa sobre ela.

Sem chouriço. A presença das rodelas de chouriço não é obrigatória (na verdade, quase nada é obrigatório ou imprescindível na cozinha), de forma que, caso se desejar, pode-se prescindir delas.

Arroz de polvo

O polvo é um item valorizado nas regiões do norte do país, como Minho ou Beira Litoral. De lá, vem este arroz molhado, tão saboroso e autêntico como toda a cozinha de frutos do mar de uma região que tem no polvo, na enguia e na lampreia seus pontos fortes.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 750 g de polvo
- 600 g de arroz
- 300 g de tomates maduros
- 1 cebola média
- 1 pimentão verde
- 3 dentes de alho
- 200 ml de vinho tinto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

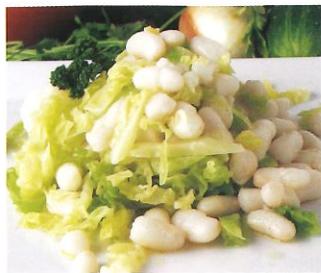
| | |
|-----------------------|--------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | médio |
| custo | médio |

- 1 Lave, deixe escorrer e prepare o polvo durante 10 ou 15 minutos. Coloque-o em uma panela com muita água fervendo e sal. Tire quando voltar a ferver, espere 1 minuto, devolva-o à panela, espere que a água ferva e retire-o. Repita a operação 4 ou 5 vezes antes de tampar a panela e cozinhar entre 20 e 30 minutos (sinta a textura com um garfo). Deixe escorrer, corte em rodelas e reserve o polvo e o caldo separadamente.
- 2 Doure a cebola, o pimentão verde e os dentes de alho picados muito finos em uma panela com azeite de oliva até que comecem a clarear. Acrescente os tomates pelados, sem sementes e picados finos, tempere, misture e deixe por 15 minutos em fogo brando.
- 3 Junte o polvo e o vinho tinto, acrescente uma pitada de pimenta e cozinhe por 10 minutos. Junte 3 medidas do caldo do polvo para cada medida de arroz.
- 4 Deixe ferver, acrescente o arroz, tampe a panela, baixe o fogo e cozinhe por 17 minutos, temperando com sal a gosto na metade do tempo de cozimento. Sirva imediatamente.

Vinho tinto. Este arroz com polvo compartilha um dos ingredientes que anima as receitas de lampreia e, em alguns casos, de enguia: o vinho tinto, que confere generosidade ao sabor e às cores dos guisados. É recomendável usar um vinho que tenha sido envelhecido em barril.

Salada de feijão

Um prato de feijão da região de Trás-os-Montes. É preparado com feijão fradinho, variedade muito popular no Brasil e apreciada, quase sempre, nesta versão de salada. Pode ser preparada com outro tipo de feijão, mas sempre ajustando-se o tempo de cozimento para mantê-lo inteiro.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 300 g de feijão-fradinho
- 500 g de repolho
- 300 g de nabiça
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Pimenta-do-reino
- Sal

| | |
|-----------------------|-----------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | baixo |
| custo | econômico |

- 1 Deixe o feijão de molho na água, de véspera. Lave, escorra e passe para uma panela com água fria abundante. Tampe, deixe ferver em fogo lento até que o feijão esteja macio e inteiro (pelo menos 1 hora).
- 2 Retire a panela do fogo, tempere levemente e deixe esfriar antes de escorrer. Reserve o feijão e coloque o caldo resultante no fogo.
- 3 Quando ferver, junte o repolho lavado e cortado em tiras e os brotos de nabiça limpos, lavados e em pedaços de tamanho médio, tempere levemente, tampe e cozinhe por 20 minutos em fogo lento.
- 4 Junte o feijão ao guisado, tire a panela do fogo para misturar os ingredientes (se usar uma colher, o feijão se desmanchará), tempere com sal a gosto, espere que ferva novamente e apague o fogo.
- 5 Escorra, disponha sobre uma travessa, tempere com azeite de oliva extravirgem e vinagre de vinho, acrescente uma pitada de pimenta-do-reino recém-moída e sirva.

Migas de Lousã

As cozinheiras de Lousã, em Beira Litoral, criaram esta broa caseira de milho. A receita inclui sua preparação, mas pode-se usar outro pão de milho tradicional. As fatias de broa (migas) não passam pela frigideira: são preparadas para que sejam reduzidas ao mínimo e são colocadas na panela com o feijão branco e os brotos de nabo. São acompanhadas por chouriço ou farinheira (embutido de porco) assados.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 350 g de feijão-branco
- 400 g de nabiças
- 3 dentes de alho
- 100 ml de azeite de oliva
- Sal

para a broa

- 350 g de farinha de trigo
- 200 g de farinha de milho
- 20 g de levedura de cerveja
- 100 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal

| | |
|-----------------------|-----------|
| dificuldade | alta |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | médio |
| custo | econômico |

- 1 Misture as farinhas, abra um espaço em cima e coloque um pouco de sal, a levedura dissolvida em um pouco de água morna e 1/4 do leite. Junte o restante do leite e a água necessária para formar uma bola compacta e uniforme. Unte com azeite, cubra com um pano e deixe 1 hora, em um canto aquecido, até que dobre de volume.
- 2 Polvilhe com farinha e trabalhe a massa com as mãos durante alguns minutos. Forme uma torta de 4 centímetros de altura, coloque na bandeja do forno, untada, tampe, deixe fermentar 4 horas mais e asse por 35 minutos em forno preaquecido a 200°C. O resultado será um pão. Deixe repousar por 2 dias e corte-o em lascas finas. Estenda-o sobre uma bandeja, umedeça com água e use uma espátula até picar as lascas em fragmentos muito finos.
- 3 Cozinhe o feijão-branco, em água e sal, até que fique macio. Reserve em seu caldo. Cozinhe as nabiças em água e sal até que estejam macios, escorra e corte em pedaços. Disponha o feijão, sem escorrer completamente, no fundo de uma tigela grande, cubra com as fatias de pão e finalize com os brotos de nabo. Doure o alho em azeite de oliva e, com ele, tempere as migas.

Vagem à alentejana

Feijão verde à alentejana

A geografia das sopas secas estende-se do Minho ao Alentejo. Nesta receita, aplica-se uma técnica dupla que fica entre o cozimento e a fritura, proporcionando vagens macias e crocantes. É servida em um prato de sopa, sobre uma fatia de pão, que incha com o sumo das verduras. Em algumas regiões, é acompanhada por uma fatia de queijo.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 700 g de vagem
- 200 g de pão de *focaccia* dormido
- 4 tomates maduros
- 3 batatas
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 ramo de ervas aromáticas
- 10 g de banha (gordura de porco)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 45 minutos |
| valor calórico | baixo |
| custo | econômico |

- 1 Salteie, em fogo lento, a cebola e o dente de alho todo, bem picados, em uma panela de barro com banha derretida e 2 colheres de azeite de oliva até que a cebola fique transparente. Acrescente os tomates pelados, sem sementes e cortados em quatro. Salteie por 3 minutos, amassando com um garfo. Acrescente 1/3 de copo de água e o ramo de ervas aromáticas. Deixe 10 minutos em fogo brando.
- 2 Junte a cenoura sem casca e cortada em rodela finas, misture e cozinhe por 5 minutos. Acrescente a vagem lavada, sem fibras e cortada ao meio, e as batatas sem casca e em cubos. Tempere com sal e pimenta, misture e junte 1/2 copo de água quente.
- 3 Tampe a panela e cozinhe em fogo lento, acrescentando água – nunca mais de 1/2 copo – conforme o guisado for secando, entre 15 e 20 minutos (as verduras devem ficar inteiras). Tempere com sal a gosto, tire o ramo de ervas, deixe ferver pela última vez e tire do fogo. Cubra uma tigela funda com o pão em fatias finas e coloque o guisado sobre o pão. Deixe em repouso por 5 minutos e sirva.

Batatas na caçarola

Batatas de caçoila

Entramos nos segredos de Beira Alta, cuja culinária oferece diversas amostras da criatividade da cozinha popular em sua secular luta contra a pobreza. Batatas preparadas com ingredientes básicos convertem-se em uma obra-prima. Estas simples batatas com tomate nasceram como prato único e se converteram em guarnição de carnes e peixes.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 9 batatas médias
- 6 tomates maduros
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sobremesa) de tomilho
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 55 minutos |
| valor calórico | médio |
| custo | econômico |

- 1 Cozinhe as batatas lavadas e com casca durante 15 minutos em muita água fervente. Escorra, descasque, corte em cubos médios e reserve.
- 2 Refogue em fogo lento a cebola picada e os dentes de alho, picados finos, em uma panela de barro, com 3 colheres de azeite de oliva, mexendo até que a cebola esteja macia e transparente.
- 3 Junte os tomates sem pele, sem sementes e cortados em pedaços, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 15 minutos em fogo lento.
- 4 Acrescente as batatas, misture e mantenha em fogo lento, sem voltar a mexer com a colher, até que comecem a se desmanchar. Retire do fogo, polvilhe com o tomilho picado e sirva.

Novas ou velhas. Quando queremos uma batata capaz de se desmanchar durante o cozimento, é preciso recorrer às batatas velhas. Se, pelo contrário, queremos que fiquem inteiras durante um cozimento mais prolongado, será preciso recorrer às batatas novas.

Sopa de pedra

Um destes ensopados que vem mudando com o passar do tempo. As versões mais básicas e antigas eram preparadas apenas com verduras e um pouco de gordura de porco. Pouco a pouco, chegaram as carnes e os embutidos, até que o prato se converteu em um ensopado de sabores marcantes, e do qual encontraremos versões tanto no Ribatejo quanto em outras regiões.



ingredientes (para 6 pessoas)

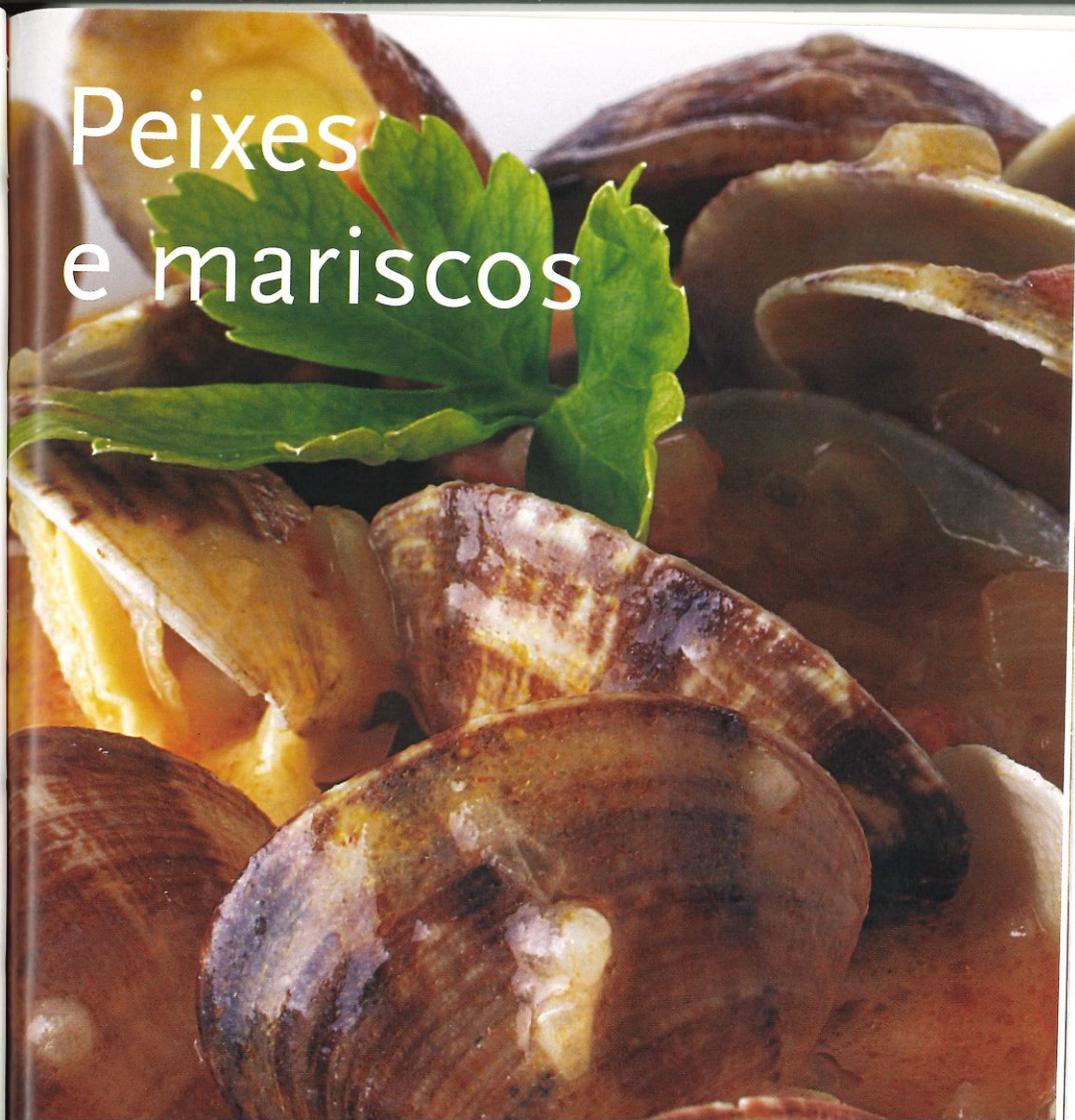
- 300 g de feijão-roxinho
- 200 g de repolho
- 150 g de toucinho defumado
- 100 g de chouriço
- 1 orelha de porco
- 1 farinheira
- 4 batatas
- 1 ramo de aipo
- 1 cenoura
- 1 cebola e 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1 colher (sopa) de coentro
- Sal

| | |
|-----------------------|---------|
| dificuldade | média |
| preparação | 2 horas |
| valor calórico | alto |
| custo | médio |

- 1 Coloque o feijão de molho de véspera, enxágüe, escorra e passe para uma tigela grande. Acrescente as carnes, os embutidos, a cebola picada grande, o dente de alho sem casca e inteiro e a folha de louro. Cubra com água fria, tempere levemente e coloque em fogo lento.
- 2 Deixe ferver enquanto escalda o guisado, tampe e deixe cozinhar pelo menos durante 1 hora, retirando as peças de carne ou embutidos quando estiverem macios.
- 3 Junte as batatas descascadas, a cenoura sem casca e em cubos, o ramo de aipo limpo e picado, o repolho lavado e cortado em tiras finas e o coentro. Mantenha no fogo até que o feijão esteja macio.
- 4 Sirva numa sopeira, junto com as carnes cortadas e distribuídas em uma travessa à parte.

Segundo a tradição. Diz a lenda que um frade pediu abrigo e a gentileza de usar o fogão para preparar uma sopa. Retirou do bolso uma pedra e pôs-se a cozinhá-la. Pediu então um pouco de chouriço para temperá-la, alguns legumes para engrossá-la e, ao final, todos se serviram do prato. O frade, então, retirou cuidadosamente a pedra, lavou-a e a guardou. Seguiu seu caminho, mas deixou a receita, hoje de muita fama por todo o Portugal.

Peixes e mariscos



Vôngoles na cataplana

Amêijoas na cataplana

Veremos no capítulo das carnes que a combinação de carne, peixe e marisco é moeda corrente em algumas receitas regionais. Estes vôngoles com presunto e chouriço têm parentesco com o porco com vôngole. A *cataplana* é uma panela antiga, quase esférica, utilizada para preparar alguns ensopados de peixe como este, típico do Algarve.



24

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de vôngole
- 150 g de presunto cru
- 100 g de chouriço
- 2 cebolas médias
- 1 pimenta-malagueta
- 70 g de banha de porco
- 150 ml de vinho branco
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de páprica
- Pimenta-do-reino
- Sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 40 minutos |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

- 1 Derreta a banha em uma *cataplana* (ou em uma panela larga e baixa ou, ainda, em uma frigideira funda com tampa) e salteie, em fogo lento, a cebola picada fina com a malagueta sem semente até que a cebola esteja completamente transparente.
- 2 Misture a farinha, a páprica, um toque generoso de pimenta e uma pitada de sal fino. Reserve.
- 3 Acrescente o chouriço e o presunto picados finos à cebola, salteie por 2 ou 3 minutos, mexendo constantemente, antes de juntar o vinho branco. Deixe ferver e cozinhe por 15 minutos em fogo lento.
- 4 Dilua a mistura de farinha e temperos em um pouco de água fria e adicione ao guisado, mexendo constantemente até dar liga ao molho.
- 5 Incorpore os vôngoles, tampe e cozinhe por 5 minutos antes de servir.

Malagueta picante. Para muitos, a pimenta-malagueta é a especiaria mais picante de tantas quantas se conhecem e, quanto menor, mais picante. Entretanto, diante das pimentas do México e da China, este mito se desfaz.

Caldeirada de sardinhas

A sardinha é o prato principal de muitas festas populares que culminam com a festa de Portimão (Algarve), na segunda quinzena de agosto. São protagonistas as tradicionais sardinhas na brasa, a bola de sardinha (pão de milho que contém uma sardinha) de Bragança ou esta caldeirada, cuja origem se credita aos pescadores da foz do Tejo.



25

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de sardinhas pequenas
- 500 g de tomate
- 500 g de cebola
- 500 g de batata
- 1 dente de alho
- 1 ramo de aipo
- 1 folha de louro
- 1 1/2 colher (sopa) de páprica
- 100 ml de azeite de oliva
- Sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora e 5 |
| valor calórico | alto |
| custo | econômico |

- 1 Limpe, escame, eviscere e lave as sardinhas. Escorra, tempere com sal grosso e reserve.
- 2 Cubra o fundo de uma panela de barro com as cebolas em lâminas finas e tempere com sal e a páprica. Coloque sobre elas as batatas em rodela finas, tempere e cubra com os tomates cortados e temperados do mesmo modo.
- 3 Distribua os dentes de alho cortados em lâminas e o ramo de aipo bem picado sobre os tomates, regue com azeite de oliva e acrescente a folha de louro.
- 4 Coloque a panela em fogo lento, tampe e cozinhe por 40 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que o guisado grude no fundo.
- 5 Retire a folha de louro, distribua as sardinhas sobre os tomates, tampe e continue cozinhando por mais 10 minutos.

Com pão. Este prato costuma ser servido com fatias de pão de focaccia, no fundo da travessa, cobertas com o guisado.

Atum com tomate

Na Madeira, nos Açores, no Algarve e, em geral, nas regiões costeiras, o atum tem grande presença, e este prato do Algarve é um exemplo disso. Ele é preparado com atum em postas. É melhor tirar a pele e a espinha e separar as postas (transversalmente, não de cima para baixo) em filés de 2 centímetros.



26 ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de filé de atum
- 6 tomates maduros
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 1 cravo-da-índia moído
- 2 colheres (sopa) de banha de porco
- Azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Unte uma panela de barro com 2 colheres de azeite de oliva e salteie, em fogo lento, a cebola e os dentes de alho, mexendo com frequência até que a cebola esteja bem macia (cerca de 15 minutos).
- 2 Acrescente os tomates sem pele, sem sementes e cortados em rodelas. Tempere com pimenta-do-reino e sal a gosto. Tampe e cozinhe por 20 minutos mais, em fogo lento.
- 3 Retire a metade do tomate. Coloque as postas de atum untadas com banha, tempere com o cravo moído, pimenta e sal, e cubra com o tomate que foi retirado.
- 4 Cozinhe em fogo brando, com a panela destampada, durante mais 10 ou 12 minutos (segundo a preferência), passe para uma tigela e sirva.

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 55 minutos |
| valor calórico | médio |
| custo | médio |

Postas e rodelas. Só existem duas diferenças entre uma rodela e uma posta do mesmo peixe, mas são mais do que suficientes: a posta é mais fácil de comer – chega sem espinhas – e a carne fica mais suculenta, porque o corte segue o sentido da fibra da carne.

Caldeirada à fragateiro

Trata-se de um prato típico da cozinha de Ribatejo. O nome denuncia uma preparação nascida nos fogões das fragatas, que chegavam a seus portos. Como muitos outros pratos preparados em alto-mar, era mais simples, pois se usavam os peixes de menor valor. Provavelmente o pão representava o papel que hoje desempenha a batata.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 kg de dourado, namorado ou pargo
- 500 g de tomates maduros
- 500 g de batata
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde
- 1/2 pimenta
- 1 1/2 l de caldo de peixe
- 150 ml de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de salsa
- 100 ml de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | alta |
| preparação | 1 hora e 50 |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

- 1 Limpe os peixes, separe as postas, corte-as em pedaços médios e reserve. Prepare um caldo, cozinhando as cabeças e as espinhas, durante 1 hora, em uma panela com 2 1/2 litros de água.
- 2 Salteie bem lentamente as cebolas picadas muito finas em uma panela com 3 colheres de azeite de oliva, mexendo constantemente para prolongar o cozimento ao máximo, sem que as cebolas cheguem a dourar (pelo menos 30 minutos).
- 3 Incorpore o pimentão sem sementes e picado muito fino, a salsa e os tomates sem pele, sem sementes e picados muito finos, tempere com sal e pimenta e continue refogando, em fogo lento, durante 30 minutos, mexendo constantemente.
- 4 Acrescente o caldo e o vinho, deixe ferver e junte 1/2 pimenta e as batatas sem casca e cortadas em rodelas de 1 centímetro de espessura; tempere, tampe e cozinhe por 30 minutos.
- 5 Incorpore o peixe, tempere com sal a gosto, tampe e cozinhe por 10 minutos antes de servir.

Adaptações. Muitas receitas tradicionais insistem em que este prato é preparado refogando-se todos os ingredientes ao mesmo tempo, mas isso implicaria dar ao peixe um tempo de cozimento perto de 50 minutos, o que é pouco aconselhável. Preparada desta forma, a caldeirada potencializa seus sabores e conserva a textura do peixe cozido em sua justa medida

Peixe-espada com molho escabeche

Este peixe é a grande estrela da cozinha da Ilha da Madeira. Trata-se, na realidade, de uma variante da espécie, chamado peixe-espada preto. Entre as receitas, destaca-se esta, na qual o escabeche é um condimento adicionado na hora de servir, sem macerações que competiriam com o sabor do peixe.



28 ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 filés de peixe-espada de 200 g
- 3 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 8 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Salteie, em fogo lento, as cebolas cortadas em tiras muito finas, o dente de alho partido em lâminas, a salsa picada fina e a folha de louro em uma frigideira com 7 colheres de azeite de oliva, mexendo constantemente até que a cebola fique transparente (entre 5 e 10 minutos). Acrescente o suco de limão e mantenha a fervura durante mais 5 minutos. Reserve o escabeche.
- 2 Unte uma frigideira grande com 1 colher de azeite de oliva e frite, em fogo médio, 2 filés de peixe-espada previamente temperados com sal e pimenta, entre 3 e 5 minutos de cada lado (conforme a espessura e o ponto desejado). Passe para uma travessa larga e prepare o restante dos filés da mesma maneira.
- 3 Retire a folha de louro do escabeche, regue com ele os filés de peixe-espada e sirva imediatamente.

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 55 minutos |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

Limão em vez de vinagre. Substituímos o vinagre que tradicionalmente é usado neste prato pela mesma quantidade de suco de limão, a fim de diminuir a agressividade do escabeche e manter vivo o sabor do peixe-espada.

Açorda de camarão

Os portugueses chamam de *açorda* um tipo de sopa espessa, verdadeiro monumento culinário ao pão. Na verdade, em algumas regiões da Espanha, este prato é chamado de sopa de alho ou sopa de pão. A *miga* e o caldo se convertem em uma papa suave e untuosa, reforçada com gemas de ovo. Entre a multiplicidade de variantes, escolhemos uma suculenta receita com camarões.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de camarões
- 6 fatias de pão dormido (do dia anterior)
- 4 dentes de alho
- 3 gemas
- 1/2 colher (café) de pimenta-malagueta
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora e 30 |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

Lagostins pequenos. Também podemos utilizar, neste prato, lagostins pequenos, que devemos cozinhar por apenas um minuto, se quisermos deixá-lo macio e saboroso.

- 1 Limpe e reserve os camarões. Junte as cascas e as cabeças e leve-as ao fogo, durante 1 hora, em uma panela com 2 litros de água. Passe o caldo por um coador e reserve.
- 2 Doure os dentes de alho cortados em pedaços em uma panela com 4 colheres de azeite de oliva. Acrescente o pão em pedaços e sem casca, refogue por 1 minuto e junte o caldo.
- 3 Deixe ferver lentamente e cozinhe por 15 ou 20 minutos, mexendo com energia até dissolver o pão no caldo, obtendo uma papa suave e leve. Acrescente a malagueta, dê um toque de pimenta e sal.
- 4 Acrescente as gemas, dissolvidas em um pouco de água fria, mexendo sem parar para evitar que fiquem coalhadas. Incorpore os camarões e cozinhe por 3 ou 4 minutos antes de servir.

Lulas recheadas

Lulas cheias

Trata-se de uma forma de rechear as lulas que conhecemos bem, com verduras, os tentáculos picados, presunto e lingüiça fresca. São fórmulas que os puristas da cozinha condenam de vez em quando, mas que têm este sabor especial que diferencia os pratos caseiros que todos trazemos guardados em um cantinho da memória.



30

ingredientes (para 6 pessoas)

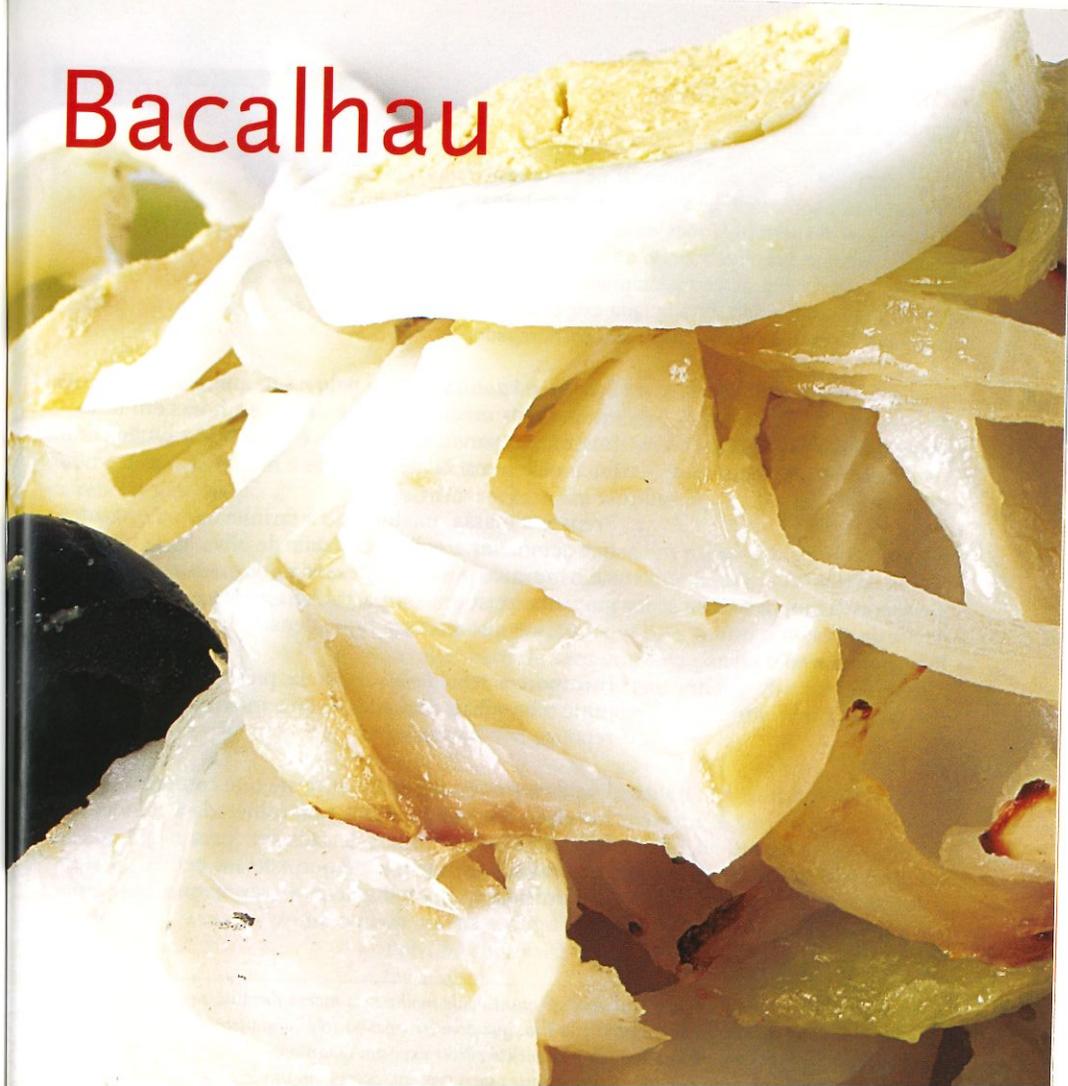
- 1 1/2 kg de lulas médias
- 600 g de tomates maduros
- 150 g de presunto cru
- 100 g de lingüiça fina
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de salsa
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|---------------|
| dificuldade | alta |
| preparação | 1 hora e 40 |
| valor calórico | médio |
| custo | intermediário |

- 1 Limpe as lulas, separe os tentáculos, retire o estômago e lave o interior. Deixe o corpo inteiro e com a pele. Corte os tentáculos em pedaços e misture o presunto e a lingüiça bem picados. Esquente a metade do azeite. Salteie em fogo brando 1 cebola e 2 dentes de alho, cortados muito finos, até que fiquem dourados. Acrescente 1 colher de salsa picada, metade dos tomates pelados, sem sementes e cortados em pedaços pequenos, tempere e cozinhe por 15 minutos, em fogo lento, mexendo sem parar. Incorpore, continuando a mexer, a primeira mistura de lulas e presunto e deixe 10 minutos no fogo.
- 2 Recheie as lulas com esta segunda mistura (até um pouco mais da metade) e feche com um palito.
- 3 Salteie a cebola e 1 dente de alho em outra panela, com o restante do azeite de oliva, até que fiquem transparentes. Acrescente os tomates pelados, sem sementes e picados grossos –, tempere com sal e pimenta-do-reino e cozinhe por 10 minutos. Incorpore as lulas, polvilhe com o restante do recheio, tampe e cozinhe, em fogo muito lento, por 35 minutos ou até que estejam macias.

A pele da lula. A mais recente discussão, que divide os aficionados das preparações com frutos do mar, é protagonizada pela pele da lula que, tradicionalmente, é tirada ao se limpá-la e que, agora, recomenda-se que permaneça. A pele acrescenta sabor, gelatina e cor ao molho.

Bacalhau



Bolinhos de bacalhau

Pataniscas de bacalhau

Uma preparação básica para começarmos a falar do bacalhau, produto popular – hoje a caminho de se tornar artigo de luxo – que despertou paixões na cozinha portuguesa. Muito popular no Brasil, o bolinho de bacalhau virou “tiragosto” em bares e entrada em restaurantes. Aparentemente simples de ser preparado, esta iguaria exige cuidados, principalmente na escolha do bacalhau a ser empregado.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 600 g de bacalhau
- 115 g de farinha de trigo
- 1 cebola
- 1 ovo
- 1 limão
- 150 ml de leite
- 4 colheres (sopa) de salsa
- Azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Escorra o bacalhau, tire a pele e as espinhas e corte-o em pedaços médios. Marine durante 3 horas em uma mistura preparada com o leite e o suco de 1 limão, virando 2 ou 3 vezes. Escorra, desfie e reserve.
- 2 Prepare a massa, misturando a farinha com o ovo inteiro e sem bater, 1 colher de azeite de oliva, uma pitada de sal e outra de pimenta. Mexa vigorosamente até conseguir uma mistura compacta. Acrescente água, pouco a pouco, até que a massa fique densa e homogênea.
- 3 Incorpore a cebola e a salsa toda, picada fina, misture e junte o bacalhau desfiado. Volte a misturar e deixe em repouso por 20 minutos.
- 4 Esquente muito azeite de oliva até que comece a fumer. Acrescente a mistura, colherada a colherada, fritando 4 ou 5 bolinhos de cada vez (para não baixar a temperatura do azeite), até que estejam bem dourados. Escorra sobre uma folha de papel absorvente, passe para uma tigela e sirva o quanto antes.

| | |
|-----------------------|--------------|
| dificuldade | alta |
| preparação | 3 horas e 45 |
| valor calórico | alto |
| custo | médio |

Para dessalgar o bacalhau. O bacalhau deve ser mantido de molho pelo menos durante 24 horas, cortado em pedaços, em um recipiente com muita água fria, que deve ser trocada três ou quatro vezes. O tempo para dessalgar dependerá da temperatura à qual o recipiente estiver exposto. Quanto mais alta a temperatura, mais rápido a água deverá ser trocada. É importante que o processo ocorra em um local que mantenha a

Bacalhau ao Brás

Para alguns, este é um prato da Estremadura, enquanto outros o apresentam como um prato de origem lisboeta. A questão procede, já que Lisboa e Setúbal encabeçam os dois distritos que formam a região da Estremadura. De qualquer forma, tudo indica que esta popular receita deve-se a um antigo taberneiro do Bairro Alto de Lisboa, chamado Brás.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 900 g de bacalhau
- 600 g de batata
- 2 cebolas grandes
- 8 ovos
- 3 dentes de alho
- 18 azeitonas pretas
- 4 colheres (sopa) de salsa picada
- 75 g de manteiga
- Azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | alta |
| preparação | 50 minutos |
| valor calórico | alto |
| custo | elevado |

- 1 Dessalgue (veja a pág. 32), escorra, tire as espinhas e corte o bacalhau em postas. Passe para uma panela, cubra com água fria, deixe ferver e escale por 2 minutos. Retire do fogo, deixe 5 minutos na água quente, escorra e separe em lâminas.
- 2 Frite as batatas, cortadas em palito, em muito azeite, à temperatura média, até que fiquem douradas, mas não crocantes. Escorra sobre papel absorvente e reserve. Salteie as cebolas em tiras muito finas e os dentes de alho bem picados em uma panela com manteiga e 3 colheres de sopa de azeite, em fogo bem baixo, sem parar de mexer e sem deixá-los dourar (cerca de 20 minutos).
- 3 Incorpore o bacalhau, mantenha 4 minutos no fogo, agitando de vez em quando a panela, acrescente as batatas, tempere com sal a gosto, coloque uma pitada de pimenta e junte os ovos previamente batidos, mexendo até que a mistura fique solta e succulenta.
- 4 Polvilhe com salsa picada, decore com as azeitonas pretas e sirva.

Bacalhau assado com batatas ao murro

Bacalhau assado com batatas a murro

O prato admite variações, mas com três princípios: o bacalhau é assado até tostar, é guarnecido com alho, pimenta e azeite, e a batata cozida deve receber um golpe (um “murro”). A partir daí, alguns desfiam o bacalhau, outros o deixam inteiro, outros ainda incorporam cebola crua ou pimentões assados. Trocamos o “murro” por um corte na batata.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de bacalhau
- 18 batatas pequenas
- 7 dentes de alho
- 200 ml de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino
- Sal grosso

- 1 Dessalgue (veja a pág. 32), escorra, limpe as espinhas, tire a pele e corte o bacalhau em postas do mesmo tamanho.
- 2 Asse as batatas inteiras, sem descascar, bem lavadas e cobertas de sal grosso no forno preaquecido a 200°C. Tire do forno quando estiverem macias (pelo menos 40 minutos de cozimento, conforme o tipo e o tamanho da batata), dê um corte ao comprido, sem chegar a parti-las. Tempere com mais sal grosso e leve novamente ao forno até estarem bem assadas.
- 3 Esquente o azeite de oliva, de preferência em uma caçola de barro, com os dentes de alho em lâminas e um toque de pimenta ligeiramente moída. Retire do fogo quando o azeite começar a ferver, sem queimar o alho.
- 4 Prepare uma brasa de carvão (ou coloque uma chapa metálica no fogo) e asse o bacalhau durante 4 minutos de cada lado (deve ficar tostado).
- 5 Em uma travessa, coloque as fatias de bacalhau rodeadas pelas batatas, tempere com parte do azeite, as lâminas de alho e a pimenta, e sirva.

| | |
|-----------------------|---------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

O murro. Se preferir abrir as batatas à mão, sem usar a faca, aplique um golpe seco, nem muito forte nem muito fraco, com a palma da mão. O segredo está em medir bem a força do golpe para não esmagar as batatas. É preciso amassar algumas batatas previamente para atingir o ponto certo.

Bacalhau à Gomes de Sá

Já vimos o *Bacalhau ao Brás*. Existem dezenas de receitas de bacalhau com nome: *João do Buraco*, *Margarida da Praça*, *Zé da Calçada*, *Salazar*, entre outros. Este prato foi criado por Gomes de Sá, comerciante instalado na cidade do Porto, no final do século XIX, e cozinheiro do restaurante Lisbonense, acrescentando leite aos ingredientes com os quais fazia os famosos bolinhos de bacalhau.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 900 g de bacalhau
- 900 g de batata
- 100 g de azeitonas pretas sem caroço
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 4 ovos cozidos
- 370 ml de leite
- 150 ml de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|--------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 3 horas e 10 |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

Sem leite. O bacalhau deve ficar duas horas de molho em leite quente, mas deve chegar bem escorrido na frigideira. Deve ficar de 5 a 10 minutos em uma peneira para que o leite escorra completamente.

- 1 Dessalgue (veja a pág. 32), escorra, tire as espinhas e a pele, e corte o bacalhau em postas. Passe para uma travessa, cubra com água fervente, tampe e deixe repousar durante 30 minutos. Escorra. Passe para um recipiente fundo, cubra com leite bem quente, tampe e deixe repousar mais 2 horas.
- 2 Esquente o azeite em uma frigideira funda e larga, e salteie a cebola cortada em tiras muito finas e os dentes de alho cortados em lâminas, em fogo lento, sempre mexendo até que a cebola comece a dourar.
- 3 Acrescente as batatas cozidas com casca, descascadas e cortadas em rodelas, o bacalhau bem escorrido, uma pitada de pimenta-do-reino e sal (se necessário). Refogue, em fogo lento, durante alguns minutos, mexendo uma única vez, com cuidado para não romper as batatas.
- 4 Passe para uma assadeira e leve, por 15 minutos, ao forno preaquecido a 220°C. Retire do forno, decore com os ovos cozidos cortados em rodelas e as azeitonas, e sirva imediatamente.

Bacalhau de Setúbal

O bacalhau está tão incorporado aos hábitos culinários dos portugueses que sua presença não diminui nem mesmo em regiões costeiras como Setúbal, onde ostras, salmonetes ou lagostas poderiam ter denominação de origem. Fruto de tamanho fervor, esta receita alcança uma surpreendente mistura de sabores a partir de uma combinação freqüente – bacalhau, batata, alho e tomate.



36

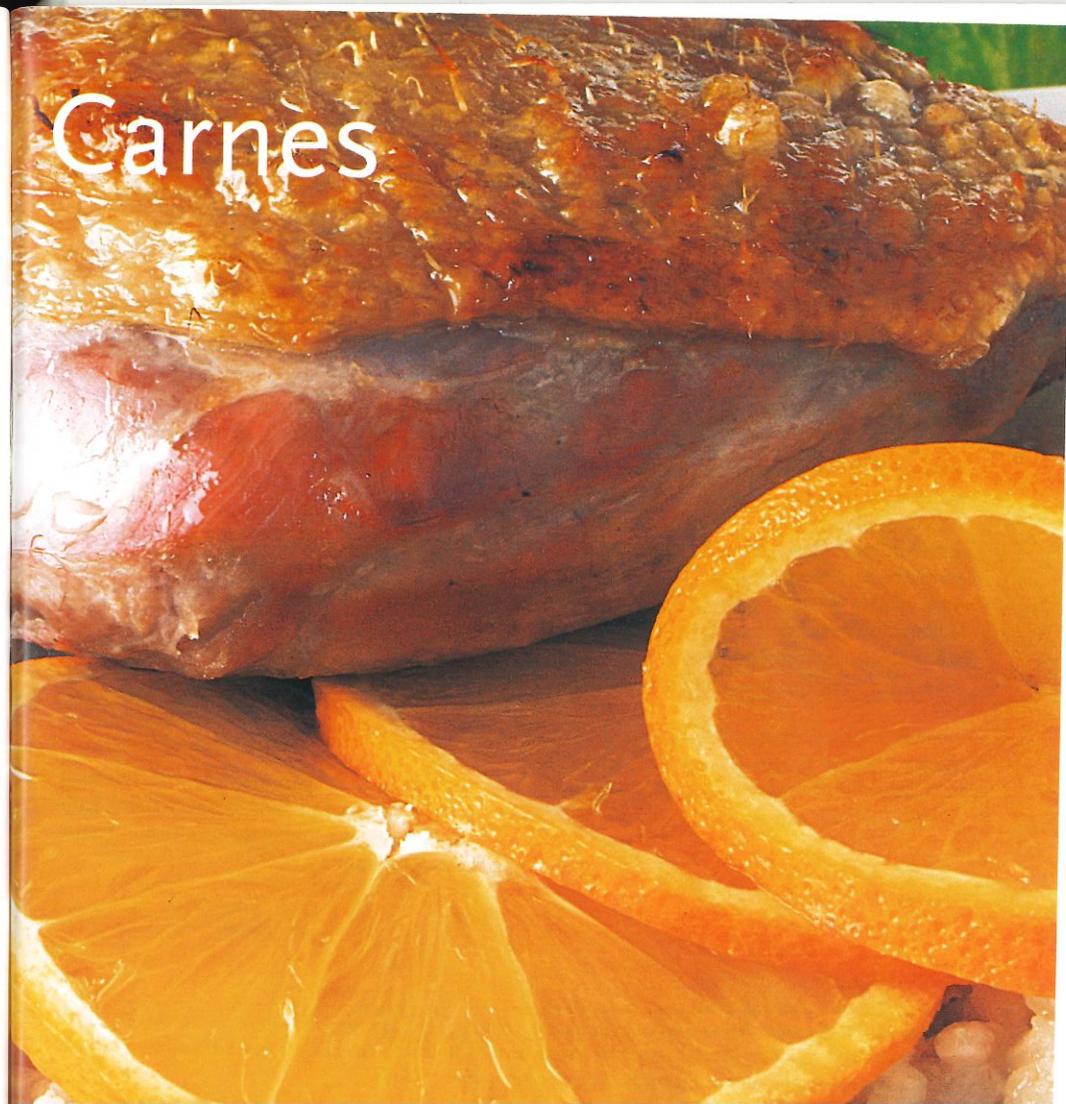
ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de bacalhau
- 800 g de batata
- 6 tomates bem maduros
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 1/2 colher (café) de alecrim
- 1 colher (café) de coentro
- 2 colheres (sopa) de mel
- 80 ml de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | médio |
| preparação | 1 hora e 10 |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

- 1 Dessalgue (veja a pág. 32), escorra, tire as espinhas e corte o bacalhau em postas. Passe para uma panela, acrescente o louro, cubra com água fria e deixe ferver. Escume e cozinhe por 10 minutos em fogo lento e sem tampa. Escorra, deixe esfriar, tire a pele e separe em lâminas.
- 2 Triture em um pilão dois dentes de alho, o alecrim, o coentro, tempere com uma pitada de pimenta-do-reino, sal e salsa. Acrescente um pouco de azeite e forme uma pasta leve. Use a pasta para temperar as batatas sem casca e cortadas em lâminas de 1 centímetro, e dispoña-as em uma assadeira.
- 3 Incorpore o bacalhau e os tomates sem pele, sem sementes e cortados em 8, misture com as batatas e tempere com o mel batido com 80 ml de azeite de oliva. Volte a misturar, estenda com cuidado, alise e asse em forno preaquecido a 190°C entre 30 e 40 minutos. Sirva bem quente.

Um toque doce. O contraponto aromático e de sabor que proporciona o mel marca a personalidade do prato, que agradece a presença de um mel aromatizado com amêndoas.



Carnes

Perdizes frias à moda de Coimbra

Os partidários de classificações e qualificações asseguram que este é o melhor prato de caça da região de Beira Litoral. Leva o nome de Coimbra, a grande capital universitária do norte de Portugal e é tão simples quanto qualquer escabeche que se preze, aqui transformado em um tempero leve e suave, que respeita e reforça o sabor da perdiz.



38

ingredientes (para 6 pessoas)

- 3 perdizes (congeladas)
- 2 cebolas grandes
- 2 cenouras
- 200 ml de vinho branco
- 100 ml de vinagre
- 200 ml de azeite
- 2 cravos-da-índia
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- Sal

- 1 Limpe as perdizes, tire os restos das penas, lave cuidadosamente por dentro e por fora, seque com papel absorvente, tempere o interior e amarre cada peça, de modo que as coxas e as asas fiquem presas ao corpo.
- 2 Coloque-as em uma panela com a cebola em lâminas, a cenoura descascada e inteira, o azeite, o vinho branco, o vinagre, os cravos-da-índia, os grãos de pimenta e o sal.
- 3 Deixe ferver, em fogo lento, com a panela bem tampada, e deixe cozinhar até que as perdizes estejam macias (pelo menos por 1 hora, dependendo do tipo de perdiz). Retire do fogo e deixe esfriar.
- 4 Desamarre as perdizes, corte pela metade e ao comprido, e disponha meia perdiz em cada prato. Acompanhe com parte da cebola, umas rodellas de cenoura e tempere com o suco do escabeche.

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 1 hora e 15 |
| valor calórico | médio |
| custo | médio |

Em conserva. Estas perdizes podem ser guardadas, colocando-se cada uma em um recipiente de vidro que será preenchido com o escabeche. Depois de fechar hermeticamente o recipiente, leve-o para aquecer durante 40 minutos em banho-maria. Espere que esfrie e retire-o com cuidado.

Frango na panela de barro

Frango na púcara

A panela de barro (*púcara*) deve ter tampa pesada para poder ser levada ao forno. A origem do prato é a Estremadura, mas alcança mais renome em Alcobaca e Nazaré. O básico é a panela, frango, verduras e vinho. A partir daí, as alternativas se sucedem, até chegar ao *Frango na púcara à moda dos templários*, de Serra (Estremadura), com cogumelos e vinho *madeira*.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 frango de cerca de 2 kg
- 200 g de toucinho defumado, em 6 fatias
- 18 *echalotes*
- 6 tomates maduros
- 3 dentes de alho
- 1 pimentão vermelho
- 100 ml de vinho do Porto
- 100 ml de *brandy*
- 200 ml de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de mostarda de Dijon e 1 de salsa picada
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora e 40 |
| valor calórico | alto |
| custo | econômico |

Cozinha ilustrada. Quase todos os pratos populares acabam tendo uma versão mais ou menos refinada, nascida na passagem das receitas caseiras pelo filtro da cozinha burguesa. Esta receita é um bom exemplo.

- 1 Limpe o frango, queime os restos das penas, corte em pedaços médios e tempere com sal e pimenta. Reserve.
- 2 Moa os dentes de alho com a mostarda até obter uma pasta homogênea e unte com ela os pedaços de frango.
- 3 Estenda as fatias de toucinho defumado sobre o fundo da panela de barro. Coloque sobre os pedaços de frango, acrescente as cebolas sem casca e inteiras, os pimentões sem sementes e em tiras e os tomates sem pele, sem sementes e cortados em quatro, regue com *brandy*, vinho do Porto e vinho branco, e tempere.
- 4 Tampe a panela e coloque-a na parte alta do forno preaquecido a 200°C durante 30 minutos. Baixe a temperatura a 100°C e deixe até que a carne fique macia (pelo menos 45 minutos mais, dependendo do frango).

39

Frango ao vinho madeira

Frango ao madeira



Os vinhos da Ilha da Madeira e do Porto são duas grandes jóias portuguesas. Do arquipélago, chegam vinhos licorosos, secos ou doces, que conquistaram fama entre as grandes famílias inglesas do século XVI e que ainda marcam, com seu sabor, muitos pratos. Do ponto de vista culinário, equivalem aos vinhos de Jerez, os *amontillados* e aos vinhos doces de Montilla e Moriles.

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 frango de cerca de 2 kg
- 6 dentes de alho
- 200 ml de vinho Madeira
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- 1 colher (café) de sal grosso

- 1 Limpe o frango, queime os restos das penas, corte em pedaços médios e tempere com sal e pimenta. Reserve.
- 2 Moa os dentes de alho, o sal grosso e os grãos de pimenta até obter uma pasta uniforme. Acrescente, pouco a pouco, o vinho até engrossar na forma de tempero cremoso.
- 3 Unte o frango com o tempero por dentro e por fora, coloque em uma assadeira e deixe repousar, durante 2 ou 3 horas, virando uma vez, a cada 30 minutos, e voltando a regar o frango com o tempero.
- 4 Preaqueça o forno a 180°C, coloque a assadeira e deixe pelo menos 1 1/4 hora (dependendo do tipo e do tamanho do frango). Retire quando estiver macio e sirva.

| | |
|-----------------------|--------------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 4 horas e 30 |
| valor calórico | alto |
| custo | econômico |

O ponto do assado. As diferenças entre um frango de criação intensiva e outro de quintal são enormes e entre eles existem dezenas de alternativas diferentes, o que impossibilita determinar um tempo exato de cozimento. Para saber se o frango está no ponto, use um espeto: este deve atravessar o peito do frango e, ao ser tirado, não deve restar sangue no orifício.

Pato com arroz e laranja



O pato não é um produto freqüente, mas este prato tem uma origem concreta: a cidade de Braga, na região do Minho (como dizem lá, um prato minhoto). Aparece como *Pato com arroz à portuguesa* em um livro de culinária do século XIX, de um popular autor que se assinava Ollegoma. Não é raro vê-lo com pimenta, ingrediente que descartamos para preservar sabores e aromas de um prato mais do que suculento.

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 pato médio
- 500 g de arroz
- 300 g de presunto cru
- 100 g de bacon fresco
- 100 g de lingüiça de vitela
- Suco de 1 limão
- 2 laranjas médias
- 2 cravos-da-índia
- 1 colher (sopa) de salsa
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | alta |
| preparação | 1 hora e 40 |
| valor calórico | alto |
| custo | médio |

- 1 Amarre o pato limpo, sem penas, lavado, seco e temperado com sal e pimenta por dentro, com as coxas e asas bem presas ao corpo. Passe-o para uma panela grande.
- 2 Acrescente o presunto e o *bacon* em tiras finas, a lingüiça sem pele e em cubos, o sumo do limão, a salsa picada, cravos-da-índia, a pimenta-do-reino recém-moída e sal. Misture e acrescente a água necessária para cobrir o pato.
- 3 Deixe ferver, escume e cozinhe até que a carne esteja macia (pelo menos 50 minutos), mas sem que se desmanche. Escorra e passe o caldo para uma vasilha. Esfrie e desengordure.
- 4 Coloque o arroz em uma panela larga e baixa com 2 medidas de caldo fervente por 1 de arroz. Tempere, coloque no forno, preaquecido a 200°C, e deixe durante 20 minutos.
- 5 Coloque o pato cortado em 2, com a pele levantada – untada com manteiga derretida – e asse no forno até dourar (5 ou 10 minutos). Retire e distribua sobre o arroz o presunto, o *bacon*, a lingüiça e as laranjas descascadas e em rodelas finas.

Carne de porco com vôngole

Carne de porco com amêijoas

Este prato singular converteu-se, graças à sua capacidade de ligar os sabores do porco e do vôngole sem que um prevaça sobre o outro, em uma das mais comentadas amostras da gastronomia portuguesa. Estamos diante de uma receita que costumam chamar “de mar e montanha”, e que, em Portugal, se costuma preparar usando uma *cataplana* de cobre.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de carne magra de porco
- 1 kg de vôngole
- 2 cebolas médias
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 pimenta pequena
- 200 ml de vinho branco
- 1 colher (sopa) de salsa picada, 2 de páprica e 1 de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de banha e 2 de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora e 20 |
| valor calórico | alto |
| custo | médio |

- 1 Triture os dentes de alho, desmanche-os em um pouco de vinho e misture com a páprica, a folha de louro em pedaços, a pimenta e o sal. Use o restante do vinho, incorpore a carne em cubos, tampe e marine, durante 24 horas, na geladeira, mexendo a cada 2 ou 3 horas. Escorra a carne, reservando o tempero e doure-a em uma frigideira com a banha. Retire, escorra e reserve. Salteie 1 1/2 cebola bem picada na mesma gordura até que comece a dourar. Incorpore a carne, acrescente o líquido do tempero, tampe e cozinhe durante 45 minutos até que a carne fique macia.
- 2 Salteie a 1/2 cebola restante, picada muito fina, em uma frigideira com o azeite de oliva, acrescente a salsa e mantenha 10 minutos em fogo lento, mexendo de vez em quando, sem dourar. Acrescente a pimenta e 1 colher de farinha diluída em 1/2 copo de água fria. Deixe ferver até que comece a engrossar.
- 3 Adicione os vôngoles, tampe e espere que se abram. Junte o caldo à panela do porco, mexendo para dar liga ao molho. Tempere com sal a gosto, acrescente o vôngole, misture, dê a última fervura e sirva.

A receita autêntica. É preparada com lombo de porco, com carne magra ou com pernil. Há quem acrescente tomate ao refogado de vôngole, pimentões e porco. Não existe um só prato no mundo que seja preparado de uma única forma, pois cada cozinheiro transforma sua receita na “receita autêntica”.

Porco à moda de Trás-os-Montes

Rojões à moda de Trás os Montes

A carne de porco ensopada faz sucesso no norte de Portugal. Multiplicam-se as receitas acompanhadas do nome da localidade ou região: à moda do Porto, Braga, Trás-os-Montes ou Minho. Neste último caso, a carne ensopada é um pretexto e inclui tripas de porco, fígado e sangue cozido. A fórmula do ensopado muda conforme o gosto do cozinheiro.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,4 kg de lombo de porco
- 500 g de castanhas portuguesas
- 50 g de banha
- 2 dentes de alho
- 250 ml de vinho branco
- 1 folha de louro
- 1 cravo-da-índia
- 1 maço de salsa picada
- 1 colher (sopa) de páprica
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|-----------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | alto |
| custo | econômico |

- 1 Triture os dentes de alho em um pilão com o cravo, misture com o vinho, a folha de louro em pedaços, a páprica, a salsa, o sal e a pimenta. Incorpore a carne de porco em cubos de cerca de 3 centímetros de lado, misture, tampe e deixe marinando 1 ou 2 dias macerando na geladeira.
- 2 Em uma panela, leve a carne ao fogo com pequena parte da marinada, deixe ferver, tampe e cozinhe, em fogo lento, até que a carne esteja macia (a partir de 35 minutos). Retire do fogo, escorra a carne e doure, em fogo alto, em uma frigideira com a banha derretida. Escorra e reserve em uma tigela.
- 3 Mantenha o molho que se formou no fogo, deixando que se reduza até 1/4 de seu volume inicial.
- 4 Salteie as castanhas cozidas e sem casca na frigideira com a banha que ficou após dourar a carne. Incorpore a carne, refogue tudo durante alguns minutos, espalhe o tempero e sirva.

Castanha versus batata. A castanha é um produto tipicamente do norte de Portugal e, durante os primeiros séculos de nossa era, constituiu a base da dieta de muitas cidades europeias. Na época, ocupava o lugar que hoje corresponde ao da batata desde o descobrimento da América.

Cordeiro com batatas

Borrego com batatas

Uma forma tradicional de preparar o cordeiro e o cabrito durante a Páscoa, muito semelhante à usada na Espanha (com verduras, vinho, especiarias e ervas aromáticas). Esta é a forma de prepará-lo no Minho ou Ribatejo. No Porto, prepara-se um curioso cabrito assado com arroz ao forno, enquanto no Alentejo, prefere-se o ensopado de cordeiro.



44

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1,2 kg de pernil de cordeiro desossado em pedaços
- 800 g de batata
- 4 tomates maduros
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 maço de salsa fresca
- 50 g de banha de porco
- Pimenta-do-reino e sal

- 1 Esquente a banha na panela e salteie as cebolas, os dentes de alho e a salsa – tudo picado muito fino –, em fogo lento, sempre mexendo até que a cebola comece a dourar (entre 10 e 15 minutos).
- 2 Incorpore a carne de cordeiro limpa e em pedaços de tamanho médio, tempere com pimenta-do-reino e sal, e salteie até dourar.
- 3 Acrescente os tomates sem pele, sem sementes e picados, refogue por 15 minutos, mexendo de vez em quando, agregue as batatas descascadas e cortadas em quatro, cubra com água, tampe e cozinhe, em fogo lento, durante pelo menos 50 minutos ou até que a carne esteja macia.
- 4 Destampe a panela, tempere com sal a gosto e deixe cozinhar 15 minutos mais, antes de desengordurar e servir.

dificuldade baixa
preparação 1 hora e 15
valor calórico alto
custo médio

Cordeiro pascal. A culinária portuguesa prefere o cabrito, de sabor mais forte, ao cordeiro novo (com menos de um ano). O sabor da carne, entretanto, exige tratamentos mais elaborados do que os que são aplicados aos cordeiros novos.

Bife ao Marrare

A obra-prima culinária de um italiano, Antonio Marrare, que abriu quatro cafés na Lisboa do início do século XIX, dois dos quais alcançaram considerável fama, graças, justamente, ao sucesso deste curioso prato. Não há dúvidas: é um destes achados da cozinha clássica, marcado pela onipresença da nata e da manteiga.



45

ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 filés de cerca de 250 g
- 6 colheres (sopa) de creme de leite
- 9 colheres (sopa) de manteiga
- 3 dentes de alho grandes
- Pimenta-do-reino moída e sal

- 1 Triture os dentes de alho em um pilão até reduzi-los a uma pasta. Bata na carne com a lâmina de uma faca grande e pesada e depois passe a pasta.
- 2 Esquente a metade da manteiga em uma frigideira grande e funda, dourando os filés em fogo alto, de 2 em 2, de um só lado. Tempere com sal e pimenta e reserve em uma travessa.
- 3 Incorpore a manteiga restante na mesma frigideira, acrescente o creme, misture bem, desengordure o fundo da frigideira e deixe ferver até reduzir à metade do volume. Tempere com sal e pimenta recém-moída.
- 4 Devolva os filés para a frigideira e cozinhe durante 2 ou 3 minutos mais até ficarem no ponto desejado. Sirva imediatamente.

dificuldade baixa
preparação 35 minutos
valor calórico alto
custo elevado

Bife à portuguesa

Não saberíamos dizer, ao certo, se este é um prato típico ou uma variedade de pratos que apenas têm em comum a preparação com filé-*mignon* e o nome: carne tipo rosbife com lingüiças e ovos estrelados, carne na chapa e cozida em molho de verduras, filés com um refogado de tomate e vinho do Porto. Experimente esta nossa escolha.



46

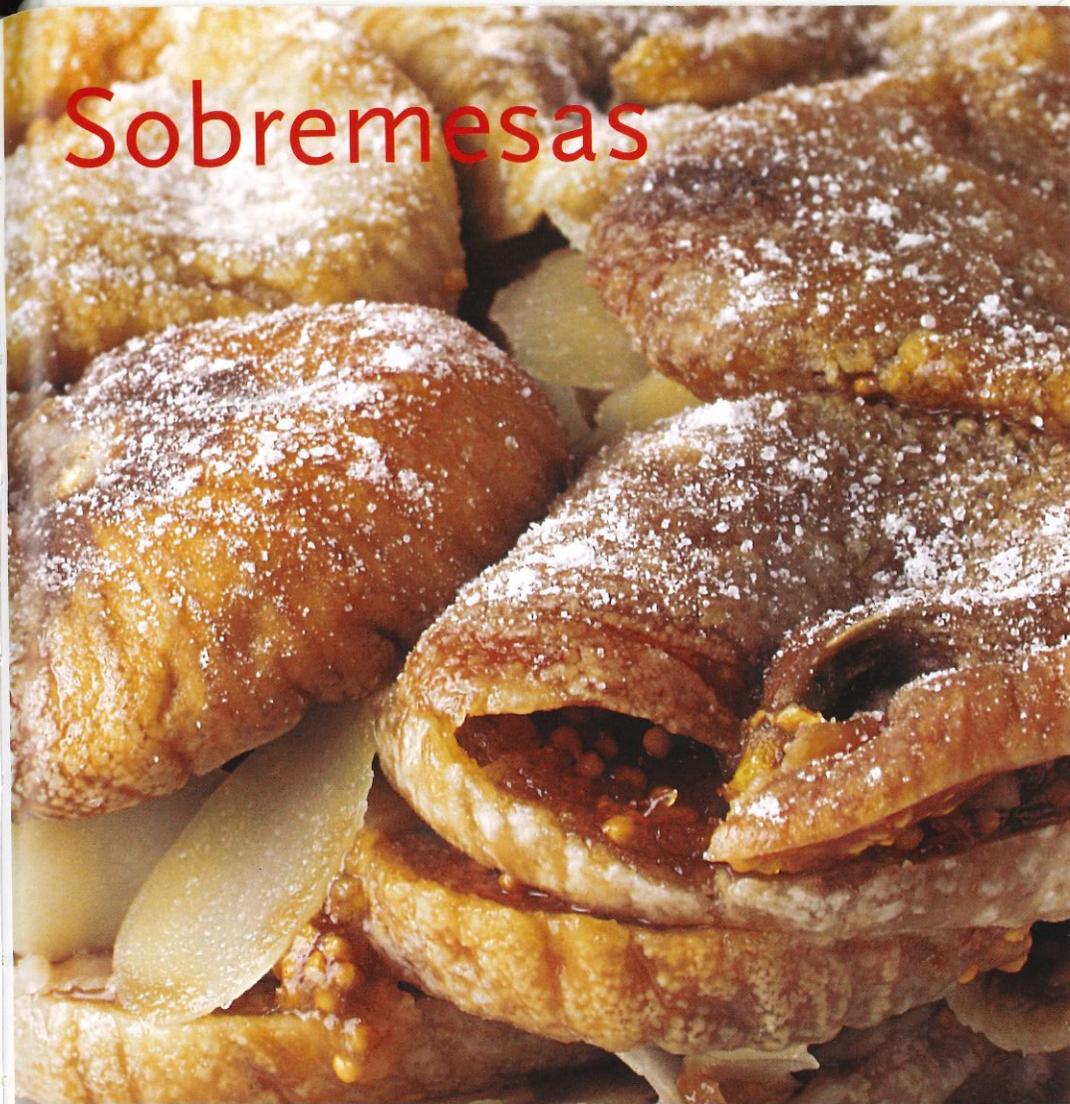
ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 bifés de filé-*mignon* de cerca de 250 g
- 1 kg de tomates maduros
- 3 cebolas grandes
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 200 ml de vinho do Porto
- 200 ml de caldo de carne
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de banha e 3 de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino e sal

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | média |
| preparação | 50 minutos |
| valor calórico | médio |
| custo | elevado |

- 1 Esquente a banha e o azeite em uma panela larga. Salteie, em fogo brando, as cebolas picadas muito finas e os pimentões limpos, sem sementes e cortados em tiras finas, mexendo, de vez em quando, para que sejam preparados muito lentamente durante 15 minutos. Aumente o fogo e doure a cebola e os pimentões, sem parar de mexer.
- 2 Acrescente os tomates sem pele, sem sementes e em pedaços médios, refogue por 5 minutos, incorpore o caldo de carne e o Porto, acrescente o açúcar, sal e pimenta-do-reino, deixe ferver e cozinhar, em fogo lento, até que se evapore quase todo o suco.
- 3 Tempere a carne e frite os filés, de 2 em 2, em fogo bem alto em uma frigideira larga e funda, até que estejam no ponto desejado.
- 4 Coloque os filés na travessa, cubra com o refogado e sirva imediatamente.

Sobremesas



Queijo de figos

A culinária do Algarve está marcada pelos oito séculos de presença árabe. As sobremesas da região baseiam-se em produtos clássicos da confeitaria do norte da África, como a amêndoa, o mel ou a canela. Este é um doce especial, preparado para celebrar a festa de 1º de maio, o que obriga a colocar mãos à obra já no início do ano.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 500 g de figos secos
- 300 g de amêndoas fatiadas
- 80 ml de aguardente
bagaceira

- 1 Amasse os figos com as mãos, corte-os ao meio e ao comprido, e reserve-os.
- 2 Coloque uma forma circular, de tamanho médio e rasa, sobre uma tábua ou bandeja polvilhada com farinha.
- 3 Disponha uma camada de figos no fundo da forma, cubra com outra de lâminas de amêndoas, regue com um pouco de aguardente e continue colocando camadas até acabarem os ingredientes.
- 4 Tampe a superfície com uma folha de papel vegetal, coloque um peso sobre ela e deixe durante 3 ou 4 meses, em um lugar fresco.

| | |
|-----------------------|------------|
| dificuldade | baixa |
| preparação | 30 minutos |
| valor calórico | alto |
| custo | médio |

Mais suave. Não é fácil achar companhia para uma preparação tão consistente e doce como esta, a não ser algum condimento mais leve que suavize os sabores: uma mistura de creme de leite, canela e um pouco de açúcar, ligeiramente batida.

Leite creme

Crème brulée em Portugal é chamado de “leite creme”. Como na Espanha, cada cozinha prepara uma versão diferente do prato: mais ou menos espessa com biscoito, com ou sem caramelo, às vezes com merengue de clara de ovo. Vale tudo em um mundo que depende, exclusivamente, do gosto do cozinheiro.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 300 g de açúcar
- 7 gemas
- 750 ml de leite
- Casca de 1 limão
- 1 colher (sobremesa)
de farinha de milho
- Uma pitada de sal

- 1 Bata as gemas com 250 gramas de açúcar, 1 colher de farinha de milho e uma pitada de sal, até obter uma mistura cremosa de cor esbranquiçada.
- 2 Ferva o leite com a casca de limão. Retire do fogo, deixe que esfrie e adicione-o à mistura anterior, sem parar de bater.
- 3 Passe para uma forma de sobremesa, coloque-o dentro de uma caçarola com água e cozinhe em banho-maria, em fogo bem lento, sem deixar de mexer com uma espátula de madeira até que comece a engrossar. Retire do fogo.
- 4 Tire a casca do limão, passe o creme para uma tigela, deixe esfriar, cubra com 50 gramas de açúcar e queime com uma chapa de ferro.

| | |
|-----------------------|-----------|
| dificuldade | média |
| preparação | 1 hora |
| valor calórico | alto |
| custo | econômico |

Manjar celeste

Não se pode negar a criatividade dos portugueses ao batizar seus pratos. É o caso do *manjar celeste*, sobremesa de nome conventual, muito popular em boa parte do país. A combinação é tão simples – requeijão amassado, açúcar, gemas e um pouco de água – quanto o resultado é agradável: um prato doce que nos leva ao mundo dos *flans*.



50 ingredientes (para 6 pessoas)

- 300 g de requeijão
- 300 g de açúcar
- 200 ml de água
- 8 gemas

- 1 Dissolva o açúcar na água e deixe ferver, em fogo lento, até obter uma calda leve.
- 2 Retire do fogo, acrescente o requeijão, bem desmanchado, e misture com a calda. Deixe ferver novamente, retire do fogo e deixe esfriar.
- 3 Acrescente as gemas, previamente batidas, quando estiver quase frio, até dar liga. Volte a colocar no fogo bem lento, mexendo sempre, até começar a ganhar consistência.
- 4 Deixe esfriar outra vez, encha 6 formas de barro e coloque para gratinar no forno durante o tempo necessário para dourar a superfície.

dificuldade baixa
preparação 30 minutos
valor calórico alto
custo econômico

Aromas. A receita admite alguns toques aromáticos. O mais clássico poderia ser casca de laranja ralada ou algumas gotas de água de flor-de-laranjeira, embora também seja possível usar uma pitada de canela ou um pouco de açúcar baunilhado.

Aletria com ovos

Um prato mais do que curioso, nascido entre as regiões do Minho e do Douro, duas das três cozinhas marcadas pelos grandes rios que atravessam Portugal. A receita é simples e, se não fosse pela presença da aletria, nos colocaria perante uma das muitas possibilidades que se concretizam em torno do *leite creme*.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 275 g de açúcar
- 150 g de aletria
- 70 g de manteiga
- 600 ml de leite
- 4 gemas
- Casca de 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó

- 1 Cozinhe a aletria em 1/2 litro de água fervente, durante 5 minutos. Escorra e reserve.
- 2 Misture o leite com a casca de limão, o açúcar e a aletria escorrida. Coloque em fogo bem lento e cozinhe durante 6 minutos. Junte a manteiga, misture até fundir e retire do fogo.
- 3 Espere que esfrie um pouco e acrescente as gemas, previamente batidas, sempre mexendo.
- 4 Deixe ferver novamente, em fogo bem brando, e mantenha a fervura durante 3 minutos, sempre mexendo até ligar bem a massa. Retire a casca do limão, tire do fogo, deixe esfriar, distribua em taças individuais ou em uma tigela funda, polvilhe com canela e sirva.

dificuldade média
preparação 25 minutos
valor calórico alto
custo econômico

Bolo-podre

O nome desta sobremesa tradicional do Alentejo (as terras do outro lado do Tejo) chama a atenção: bolo (ou torta) podre. Há quem o chame de bolo de mel, mas o nome confunde, porque existe outra torta de mel na Madeira, que certamente nada tem em comum com esta. Há quem não use a levedura, mas acho que devemos incluí-la na receita da massa.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 350 g de farinha de trigo
- 350 g de mel
- 220 g de açúcar
- 5 ovos
- 12 g de levedura de cerveja
- Casca de 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 200 ml de azeite de oliva

dificuldade média
preparação 1 hora e 55
valor calórico alto
custo econômico

- 1 Bata o mel com 200 ml de azeite de oliva até dar liga à mistura. Acrescente o açúcar e continue batendo com a batedeira, em baixa velocidade, até obter uma consistência cremosa e leve.
- 2 Junte a casca de limão ralada, a canela e as gemas, uma a uma, misturando com uma colher cada uma até integrá-la, antes de colocar a seguinte.
- 3 Incorpore, pouco a pouco, a farinha, acrescente, em seguida, a levedura diluída em um pouco de água morna, mantendo a batedeira em funcionamento. Desligue o aparelho e junte as claras batidas em ponto de neve, misturando suavemente com uma espátula. Cubra com um pano e deixe por 1 hora em repouso.
- 4 Unte uma forma e coloque a mistura, cobrindo com uma folha de papel especial para forno. Asse, com o forno preaquecido a 200°C, durante 20 minutos. Retire o papel e deixe assando por mais 15 minutos até dourar.
- 5 Retire do fogo, deixe esfriar, tire da forma e sirva.

Torta de amêndoas

Bolo de amêndoa

Como na Espanha, a amêndoa é também um dos produtos mais peculiares das sobremesas portuguesas. Alguns bons exemplos são as amêndoas de Moncorvo, em Trás-os-Montes, os *bolinhos de amêndoas* de San Brás de Alportel e a torta de amêndoa que apresentamos, típica da metade das cozinhas do país, mas próxima dos hábitos das regiões meridionais.



ingredientes (para 6 pessoas)

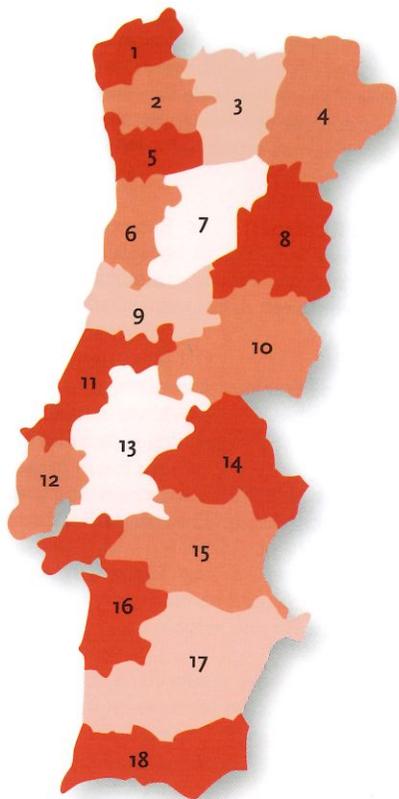
- 350 g de açúcar
- 200 g de amêndoas sem casca
- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 2 colheres (sopa) de manteiga

dificuldade média
preparação 45 minutos
valor calórico alto
custo médio

- 1 Bata as gemas com o açúcar até obter uma pasta esbranquiçada. Acrescente as claras batidas em ponto de neve, misturando suavemente.
- 2 Incorpore as amêndoas moídas muito finas e misture lentamente, até obter uma pasta suave e uniforme.
- 3 Unte uma forma com a manteiga derretida, polvilhe com farinha, encha com a pasta recém-preparada e asse, em forno preaquecido a 180°C, durante cerca de 25 minutos (o melhor é experimentar, espetando com um palito, que deve sair seco).
- 4 Retire do forno, tire da forma e deixe esfriar.

Creme de ovos. É boa a ideia de incrementar esta torta com um creme de gemas, feito com uma pequena quantidade de calda de açúcar (uma colher de água e duas de açúcar) e seis ou sete gemas, levemente batidas e acrescentadas à calda depois de passadas por uma peneira fina.

As regiões de Portugal



- 1 Viana do Castelo
- 2 Braga
- 3 Vila Real
- 4 Bragança
- 5 Porto
- 6 Aveiro
- 7 Viseu
- 8 Guarda
- 9 Coimbra
- 10 Castelo Branco
- 11 Leiria
- 12 Lisboa
- 13 Santarém
- 14 Portalegre
- 15 Évora
- 16 Setúbal
- 17 Beja
- 18 Faro

Glossário

Banho-maria. Cozimento, em fogo ou forno baixo, que é feito colocando-se um recipiente dentro do outro, cheio de água.

Broa. Pão caseiro, redondo e baixo, feito com farinha de milho.

Caldeirada. Guisado de peixe feito em panela de barro.

Cataplana. Também chamada de *prussiana*. Panela formada por duas semi-esferas de cobre, unidas entre si por uma dobradiça, com tampa hermética e formas que lembram as dos antigos braseiros, muito utilizada em Portugal para preparar peixes.

Chapa de ferro. Peça de metal, de forma circular e com um cabo longo, que é aquecida no fogo e é utilizada para caramelizar o açúcar que cobre algumas sobremesas (como o *leite creme*, entre outras).

Chinois. Funil de metal, de vários tamanhos, utilizado para coar caldos, separar legumes. Suporta temperaturas bem altas e é assim chamado (*xinoá*) por assemelhar-se a um chapéu chinês invertido.

Confitado. Referente ao cozimento prolongado de um produto em baixa temperatura.

Desengordurar. Retirar a gordura que fica na superfície de um guisado. Escumar.

Desmanchar. Dissolver os restos sólidos, deixados na panela por um guisado, acrescentando um pouco de líquido e raspando com uma colher e mantendo a panela no fogo.

Dessalgar. Tirar o sal de um produto (o bacalhau, por exemplo) que, em geral, fica de molho em salmoura (veja a pág. 32).

Dispor. Distribuir um guisado em pratos individuais.

Escaldar. Dar uma rápida fervura em um produto. Aplicado para facilitar a retirada das peles dos tomates ou das penas das aves.

Espremedor. Peneira de metal em forma de cone, usada para passar molhos ou caldos, com a ajuda de uma peça de madeira do mesmo formato que a peneira. Costuma ser confundido com o espremedor de batatas.

Escumar. Retirar a espuma ou gordura que se forma na superfície de alguns guisados.

Farinheira. Embutido preparado com carne, banha, farinha de trigo ou miolo de pão, alho, vinho.

Piripiri. Pimenta (e, por extensão, molho) de origem africana e oriental.

Ramo. *Bouquet garni.* Ramalhete de ervas aromáticas, incorporado ao cozimento, atado entre si e preso por um fio, para que possa ser retirado quando necessário.

Saltear. Cozinhar (alimento) com gordura, em fogo alto, agitando a frigideira ou caçarola continuamente. O nome tem origem na palavra francesa *sauté*.

Índice

8 As cozinhas de Portugal

Entradas

- 14 Gaspacho alentejano
- 15 Sopa de tomate açoriana
- 16 Caldo verde
- 17 Arroz de polvo
- 18 Salada de feijão
- 19 *Migas* de Lousã
- 20 Vagem à alentejana
- 21 Batatas na caçarola
- 22 Sopa de pedra

Peixes e mariscos

- 24 Vôngoles na *cataplana*
- 25 Caldeirada de sardinhas
- 26 Atum com tomate
- 27 Caldeirada à *fragateiro*
- 28 Peixe-espada com molho escabeche
- 29 *Açorda* de camarão
- 30 Lulas recheadas

Bacalhau

- 32 Bolinhos de bacalhau
- 33 Bacalhau ao Brás
- 34 Bacalhau assado com batatas ao murro
- 35 Bacalhau à Gomes de Sá
- 36 Bacalhau de Setúbal

Carnes

- 38 Perdizes frias à moda de Coimbra
- 39 Frango na panela de barro
- 40 Frango ao vinho *madeira*
- 41 Pato com arroz e laranja
- 42 Carne de porco com vôngole
- 43 Porco à moda de Trás-os-Montes
- 44 Cordeiro com batatas
- 45 Bife ao Marrare
- 46 Bife à portuguesa

Sobremesas

- 48 Queijo de figos
- 49 Leite creme
- 50 Manjar celeste
- 51 Aletria com ovos
- 52 Bolo-podre
- 53 Torta de amêndoas
- 54 As regiões de Portugal
- 55 Glossário

