

Sabores da serra

CARACÓIS

- | | |
|---------------------|--|
| INGREDIENTES | <ul style="list-style-type: none">- Caracóis bem secos e pesados |
| PREPARAÇÃO | <ul style="list-style-type: none">- Lavar muito bem os caracóis- Cozer os caracóis com água suficiente para cobri-los, alhos esmagados, orégãos em rama e sal a gosto.- Deixar cozer aproximadamente 5 minutos.- Quando cozidos, deixá-los dentro da panela com a água mais algum tempo.- Depois de escorre-los, abafar a panela com um pano para secarem. |

TIBORNA

- | | |
|---------------------|--|
| INGREDIENTES | <ul style="list-style-type: none">- Pão quente- Azeite- Dentes de alho- Sal a gosto- Vinagre a gosto |
| PREPARAÇÃO | <ul style="list-style-type: none">- Colocar os dentes de alho esmagados num prato ou travessa e por cima deitar o azeite, o sal e o vinagre.- Partir o pão aos bocados, com a mão, e ir molhando no azeite. |

CONSERVA DE CENOURAS

- | | |
|---------------------|---|
| INGREDIENTES | <ul style="list-style-type: none">- 400gr de cenoura- 1 Colher de azeite- 4 Colheres de vinagre- 3 Dentes de alho- Cominhos- Salsa- Sal grosso |
| PREPARAÇÃO | <ul style="list-style-type: none">- Cozer as cenouras em água e sal.- Cortar as cenouras às rodela e coloca-las num recipiente fundo.- Temperar com o azeite, o vinagre, os cominhos, a salsa e os alhos picados, um pouco da água da cozedura.- Misturar tudo e rectificar os temperos.- Deixar repousar pelo menos durante duas horas, antes de servir. |

AÇORDA DE GALINHA COM GRÃO

INGREDIENTES

- Meia galinha
- Meio litro de grão-de-bico
- 4 Colheres de azeite
- 300gr de pão duro
- Hortelã
- Salsa
- Sal grosso
- Meia cebola
- 1 Gema de ovo

PREPARAÇÃO

- Partir a galinha em bocados pequenos e levar a cozer, em lume brando, com a cebola, a salsa e o grão previamente demolhado.
- Quando o grão e a galinha estiverem cozidos, rectificar o sal e acrescentar a hortelã.
- Apagar o lume, acrescentar imediatamente a gema de ovo batida e mexer bem.
- Deitar numa terrina, onde estão as fatias de pão.

BORREGO COM ERVILHAS

INGREDIENTES

- 1,5 kg de borrego
- 1 kg de ervilhas
- 4 colheres de azeite
- 2 cebolas
- Sal q.b.
- Coentros

PREPARAÇÃO

- Colocar o borrego num tacho, já limpo e cortado em bocados.
- Adicionar o azeite e a cebola picada e deixar estufar em lume brando.
- Juntar água quente aos poucos.
- 15 minutos antes do borrego estar completamente cozido, adicionar as ervilhas e os coentros.
- Rectificar o sal.

JANTAR DE MILHOS

INGREDIENTES

- 1 kg de milho seco
- 500 gr de cabeça de porco
- 500 gr de entrecosto de porco
- 100 gr de toucinho
- 300 gr de toucinho entremeado
- 1 chouriça de carne
- 1 cebola média
- 2 cravinhos
- salsa q.b.
- Coentros q.b.

PREPARAÇÃO

- As carnes devem ser salgadas e depois demolhadas.
- Colocar o milho de molho, durante 12 horas.
- Cozer o milho, de inicio apenas em água.
- Quando estiver quase cozido, acrescentar as carnes, a cebola e o cravinho.
- Deixar continuar a cozer lentamente e no fim acrescentar o chouriço.

GALINHA CEREJADA

INGREDIENTES

- 1 Galinha
- 100gr de toucinho
- 4 Colheres de banha
- 6 Dentes de alho
- Sal grosso

PREPARAÇÃO

- Cozer a galinha cortada em bocados grandes, juntamente com o toucinho.
- Colocar numa frigideira a banha, a galinha e os dentes de alho com a casca.
- Deixar alourar em lume muito brando, voltando de vez em quando até a galinha adquirir uma crosta cor de cereja.

JANTAR DE GRÃO

INGREDIENTES

- Carne de porco,
- Grão,
- Batata,
- Abóbora,
- Cebola,
- Tomate,
- 1 folha de louro,
- Ramo de hortelã,
- Pimento
- Pão

PREPARAÇÃO

- Cozer os grãos juntamente com a carne, cebola, tomate, pimento e a folha de louro.
- Quando estiver quase cozido juntar as batatas e a abóbora e por fim o ramo de hortelã.
- Numa saladeira colocar as fatias de pão fininhas e deitar o preparado anterior por cima, aguardar algum tempo até que as sopas absorvam o caldo.

SOPAS FERVIDAS

INGREDIENTES

- Alho,
- Azeite
- Sal
- Pão
- Água

PREPARAÇÃO

- Fritar o alho picado em azeite e depois de frito colocar a água e o sal.
- Quando a água estiver a ferver ir pondo as fatias de pão até não haver água.
- Quem gostar pode pôr ovos quando a água estiver a ferver.

ENSOPADO DE BORREGO

INGREDIENTES

- 1 perna de borrego,
- Azeite
- 1 colher de banha
- Batatas
- Cebola
- Alhos,
- Louro,
- Tomate,
- Sal,
- Hortelã,
- Vinho branco.

PREPARAÇÃO

- Partir o borrego em bocados não muito grandes tirando-lhe a gordura.
- Deixar a marinar de um dia para o outro com alhos, sal, louro e vinho branco.
- Num tacho deitar o azeite e a banha, acrescentar os bocados de borrego com os alhos, deixando-os saltear um pouco, adicionar a cebola, a salsa picada e seguidamente o tomate.
- Deixar apurar e por fim adicionar o caldo da marinada e deixar cozer o borrego. Se necessário juntar água para a cozedura.
- Quando o borrego estiver quase cozido juntar as batatas cortadas em bocados e deixar acabar de cozer.
- Colocar numa travessa ou terrina as fatias fininhas de pão duro e um ramo de hortelã. Deitar por cima o guisado do borrego que deve ter caldo suficiente para o ensopado.

PAPAS DE MILHO

INGREDIENTES

- 3 chávenas de chá de água,
- 1 chávena de chá de farinha de milho,
- Azeite
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Num tacho com a água ir juntando lentamente a farinha mexendo sempre.
- Quando estiver grosso adicionar o azeite e o sal.
- Deixar cozer durante 1 hora.

SOPA MONTANHEIRA

INGREDIENTES

- 500 gr de feijão
- 250 gr de abóbora
- meio repolho
- 1 chouriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 70 gr de massa
- 250 gr de batata
- 2 dl de azeite
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Cortar a abóbora, as batatas e as cebolas aos cubos.
- Juntar todos os ingredientes (excepto a massa) numa panela com água a ferver e deixar cozer.
- Quando tudo estiver cozido deitar a massa e deixar ferver mais 10 minutos.

ERVILHAS COM OVOS

INGREDIENTES

- 1 kg de ervilhas
- 150 g de toucinho entremeado
- 150 g de chouriço vermelho
- 6 ovos
- 1 cebola média
- 4 colheres de azeite
- Coentros q.b.
- sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Cortar o toucinho em fatias finas e fritar no azeite.
- Juntar a cebola picada, deixar fritar um pouco e de seguida juntar as ervilhas.
- Adicionar um pouco de água (cerca de meio copo), tapar o tacho e deixar cozer lentamente.
- Juntar água aos poucos, até as ervilhas estarem cozidas.
- Partir os ovos e dispô-los por cima, de forma que fiquem escalfados.
- Juntar o chouriço cortado em rodela finas e polvilhar com coentros picados.

ASSADURA À MONCHIQUE

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de porco magra
- Sal q.b.
- Alho q.b.
- Azeite
- Salsa
- Vinagre

PREPARAÇÃO

- Cortar a carne como se faz para as febras.
- Temperar com sal e grelhar no carvão.
- Depois de grelhada, cortar rapidamente em pedaços pequenos e temperar com alhos, azeite, vinagre e salsa picada.
- Misturar tudo.
- Servir com batatas cozida e salada de tomate, pepino e pimento. Fica muito bem se adicionar orégãos e cebola, à salada.

TOMATADA

INGREDIENTES

- 1 kg de tomate
- 1 cebola
- 2 ovos
- 2 colheres de azeite
- Sal grosso

PREPARAÇÃO

- Retirar a pele e as grainhas ao tomate e cortar em bocados pequenos.
- Proceder-se de igual modo para a cebola.
- Colocar o azeite numa frigideira, deixar aquecer e adicionar o tomate picado com sal.
- Deixar cozer lentamente e, depois de cozido, juntar dois ovos batidos.
- Apagar o lume e mexer muito bem.

FEIJÃO GUISADO

INGREDIENTES

- 1 kg de feijão encarnado
- 1 cebola
- Meio chouriço
- 6 colheres de azeite
- 3 ovos
- Vinagre
- Salsa
- Sal grosso

PREPARAÇÃO

- Sem ser demolido, cozer lentamente o feijão acrescentando água aos poucos.
- Num tacho, à parte, alourar a cebola com o azeite, aos quais se junta o feijão já cozido, a salsa picada, o sal, o chouriço às rodelas e um pouco de vinagre.
- Apurar lentamente.
- Escalfar os ovos e está pronto a comer.

GRÃO COM MASSA

INGREDIENTES

- 500 g de grão-de-bico (seco)
- 1 cebola
- 1 tomate médio maduro
- 100 g de toucinho salgado
- 100 g de toucinho entremeado
- 100 g de linguiça
- 100 g de chouriço preto (facultativo)
- 300 g de massa cotovelo
- 1 colher de banha
- Salsa
- Hortelã

PREPARAÇÃO

- Colocar o grão de molho, de véspera, em água fria. Depois cozer.
- À parte, numa panela, deitar a banha e os toucinhos e fritar.
- Juntar a cebola picada e o tomate e deixar estufar um pouco.
- Adicionar o grão já cozido, temperar de sal e deixar a mistura ferver um pouco.
- Juntar as linguiças, acrescentar a água suficiente para cozer a massa.
- Assim que esta ferver, deitar a massa, mexer e deixar cozer.
- Juntar a salsa e desligar o lume quando se verificar que a massa está cozida.
- Servir com raminhos de hortelã.

PEIXINHOS DA HORTA

INGREDIENTES

- 1 kg de feijão verde,
- 2 ou 3 dentes de alho,
- 6 ovos,
- 1 cebola média,
- sal,
- azeite
- 200 gr de farinha.

PREPARAÇÃO

- Cortar as vagens em tiras finas de modo a que fiquem com cerca de 5 cm de comprimento e cozer o feijão com água e sal e deixar a meia cozedura.
- Fazer um polme com a farinha, um pouco de água, os ovos previamente bem batidos, a cebola e os alhos picados.
- Depois de tudo bem mexido, juntar o feijão e mexer para que fique todo envolto pela polme.
- Ir tirando o preparado com uma colher de sopa que se coloca numa frigideira com azeite para fritar.

TIRAS DE FEBRAS FRITAS

INGREDIENTES

- 1 kg de lombo de porco sem gordura,
- 20 gr de massa de pimento,
- Alho e sal
- Banha de porco.

PREPARAÇÃO

- Cortar a carne do lombo aos bocadinhos e temperar com pimentão-doce, massa de pimento, alhos e sal.
- Deixar repousar de um dia para o outro e fritar em banha de porco.
- Depois de frita retirar do lume e colocar numa panela de esmalte juntando por cima banha de porco derretida, para não deixar secar.
- Sempre que se quiser comer, tira-se um pouco e aquece-se para derreter a banha.
- Conserva-se durante todo o ano.

SOPA MONTANHEIRA

INGREDIENTES

- 500 gr de feijão,
- 250 gr de abóbora,
- Meio repolho,
- 1 chouriço,
- 1 cebola,
- 3 dentes de alho,
- 70 gr de massa,
- 250 gr de batata,
- 2 dl de azeite
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Cortar a abóbora, as batatas e as cebolas aos cubos.
- Juntar todos os ingredientes (excepto a massa) numa panela com água a ferver e deixar cozer.
- Quando tudo estiver cozido deitar a massa e deixar ferver mais 10 minutos.

SOPA DE BELDROEGAS

INGREDIENTES

- Beldroegas,
- Cenoura,
- Batata,
- Dente de alho,
- Carne de vaca ou borrego,
- Azeite e sal,
- Caldo de galinha.

PREPARAÇÃO

- Colocar tudo ao fogo (excepto as beldroegas), mais ou menos 15 minutos.
- Depois de tudo cozido e passado pela varinha mágica colocar as beldroegas e deixar cozer mais uns 15 a 20 minutos.

Sabores do mar

SOPA DE PEIXE

INGREDIENTES

- 500 grs de safio ou outro peixe
- 300 grs de enguias
- 10 cls de azeite
- 2 dentes de alho
- 150 grs de tomates frescos
- 100 grs de cebolas
- 1 ramo de salsa
- 4 fatias de pão caseiro
- folha de louro
- sal q.b.
- pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

- Amanhar e limpar o peixe. Cortar em bocados e por em água fria para sangrar.
- Levar um tacho ao lume com o azeite e deixar aquecer.
- Picar os alhos e a cebola. Juntar a folha de louro e o ramo de salsa.
- Entretanto, tirar os pés aos tomates e escalda-los em água a ferver. Retire a pele e as sementes. Corte em dados pequenos.
- Juntar o tomate ao refogado. Deixar apurar um pouco.
- Adicionar água e seguidamente o peixe, deixando cozer.
- Retirar a folha de louro e o ramo de salsa. Temperar com sal e pimenta. Polvilhar com salsa picada.
- Cortar o pão em quadrados e frita-los no azeite.
- Servir com a sopa.

XARÉM COM CONQUILHAS

INGREDIENTES

- Milho,
- Conquilhas,
- Toucinho,
- Chouriço,
- Coentros,
- Água
- Sal

PREPARAÇÃO

- Moer o milho muito bem.
- Numa vasilha de barro colocar água, sal e milho que vai a cozer.
- Numa frigideira fritam-se as conqui-lhas com toucinho. O chouriço, mistura-se no final da cozedura.

GASPACHO

INGREDIENTES

- 200 g de pão duro
- 1 Cebola
- Azeite q.b.
- 500 g de tomate
- Meio pimento
- Meio pepino
- Orégãos
- Flor de sal
- Vinagre
- Água fria

PREPARAÇÃO

- Cortar o pão, a cebola, o tomate e o pepino em cubos pequenos e colocados numa tigela onde se adiciona o azeite, o vinagre, a flor de sal e os orégãos.
- Mexer muito bem, rectificar o sal e o vinagre, e está pronto a servir.

RAIA ALHADA

INGREDIENTES

- 1 kg de raia
- 6 dentes (grandes) de alho
- 6 colheres de azeite
- 2 colheres (de sopa) de vinagre
- 800 g de batata
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Lavar bem a raia e colocar em sal, durante 2 a 3 horas.
- Colocar um tacho ao lume, com água suficiente para cozer a raia e deixar ferver.
- Juntar a raia e deixar cozer (cerca de 5 minutos).
- Com uma escumadeira, retirar do tacho e deixar arrefecer. Depois, desfiar em lascas e colocar numa travessa.
- À parte, cozer as batatas com casca. Depois descascar e partir aos cubos.
- Preparar um molho com azeite, os alhos bem esmagados, vinagre e um pouco de água da cozedura da raia (cerca de 4 colheres de sopa).
- Mexer bem. Com parte deste molho, regar a raia.
- Depois colocar por cima as batatas e regar tudo novamente com o resto do molho.
- Garnecer com salsa picada.
- Servir frio.

ARROZ DE PEIXE

INGREDIENTES

- 1 kg de peixe grosso (cherne, corvina, pargo e tamboril)
- 2 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- 1 cebola grande
- Salsa q.b.
- Hortelã q.b.
- 300 g de arroz
- Sal q.b.
- Água q.b.

PREPARAÇÃO

- Cortar o peixe aos cubos e salpicar com sal.
 - Num tacho, deitar o azeite e levar a refogar o alho e a cebola, bem picados. Juntar a salsa picada e a água suficiente para cozer o arroz.
 - Deixar ferver e juntar o arroz. Mexer bem e deixe ferver 10 minutos.
 - Depois adicionar o peixe e o ramo da hortelã.
 - Deixar cozer mais 10 minutos e rectificar o sal.
- Obs.:** Este arroz deve ficar com caldo (chamado arroz malandro). Para isso, quando juntar a água, ponha a proporção de 3 medidas de água para 1 medida de arroz.

BIFES DE ATUM DE CEBOLADA

INGREDIENTES

- 1 kg de atum fresco (parte do lombo)
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- 6 colheres de azeite
- 5 colheres de vinagre
- 2 folhas de louro
- Pimenta branca q.b.
- 6 grãos de pimenta preta
- Sal q.b.
- Salsa para guarnecer

PREPARAÇÃO

- Cortar o atum em bifos (espessura 2 cm). Temperar com sal, alho, pimenta, louro e vinagre. Deixar nesta marinada durante uma hora.
- Fritar ligeiramente os bifos no azeite. Retirar para um prato.
- No resto do azeite, na frigideira, fritar a cebola às rodelas. Assim que esta esteja frita, juntar os bifos e a marinada.
- Tapar a frigideira e deixar estufar durante 3/4 minutos, em lume brando.
- Acompanhar com batata cozida.

SARDINHAS ALBARDADAS

INGREDIENTES

- 1 kg de sardinhas frescas,
- 1 cebola,
- Sal,
- Limão,
- Azeite para fritar,
- 100 gr de farinha de trigo,
- Água
- 1 dl de leite.

PREPARAÇÃO

- Cozer as sardinhas em água e sal, e depois de cozidas abrir ao meio e tirar as espinhas. Deixar secar.
- Depois de secas passar por um polme que entretanto se fez e fritar em azeite bem quente.
- Deixar a escorrer e regar com um pouco de sumo de limão.

Preparação do polme: Desfaz-se a farinha no leite, mistura-se o azeite, tempera-se com sal e mexe-se muito bem.

CARAP AUS ALIMADOS

INGREDIENTES

- 1 kg de carapaus,
- Tomate,
- Cebola,
- Sal,
- Vinagre

PREPARAÇÃO

- Tirar a cabeça dos carapaus e salgar de um dia para o outro.
- Depois cozer e escorrer a água.
- Em seguida tirar a pele aos carapaus, coloca-los num recipiente e deixar a repousar dois ou três dias com um pouco de vinagre.
- No momento de servir deitar por cima tomate e cebola às rodelas.

PAPAS DE CALDO DE PEIXE

INGREDIENTES

- Água onde se cozeu o peixe da caldeirada,
- 500 gr de farinha de milho,
- Meio litro de água,
- Azeite,
- Orégãos,
- Alho,
- Cebola
- Sal (se precisar)

PREPARAÇÃO

- Deitar num tacho meio litro de água com alho, cebola partida os bocadinhos e deixar ferver lentamente.
- Mexendo sempre com uma colher de pau, ir juntando a farinha de milho feita em casa e moída à mão.
- À medida que vai engrossando, juntar aos poucos o caldo que restou da caldeirada de peixe.
- No fim e antes de servir, juntar um picadinho de coentros ou de salsa.

PESCADA OU ABRÓTEA ARREPIADA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de pescada ou abrótea
- 250 g de arroz
- 1 cebola
- Salsa
- Azeite
- Limão
- Sal (grosso)

PREPARAÇÃO

- Depois de amanhado e lavado, salgar o peixe, esfregando com sal no sentido do rabo para a cabeça.
- A esta operação dá-se o nome de «arrepiação». Atar o rabo com um fio e pendurar o peixe de cabeça para baixo, de um dia para o outro.
- Partir o peixe e demolhar durante cinco minutos.
- Cozer com água a ferver com um quarto de cebola e um ramo de salsa.
- Num tacho alourar em azeite a cebola, também aos quartos, e adicionar água de cozer o peixe que deve ser duas vezes e meia superior ao volume do arroz.
- Juntar um ramo de salsa e logo que esteja cozido rectificar o sal.
- Servir o peixe com o arroz regado generosamente com azeite e limão.

PEIXE FRITO COM MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 kg de peixe
- 1 kg de tomate
- 2 cebolas
- ½ Pimento
- 2 dentes de alho
- Azeite
- Salsa e Sal (grosso)

PREPARAÇÃO

- Retirar a pele ao tomate e picar muito fininho.
- Colocar numa frigideira juntamente com o azeite, a cebola às rodelas, os alhos picados, pimenta às tiras, a salsa e o sal.
- Ir estufando em lume brando e, se necessário, acrescentar um pouco de água ou vinho branco (deve ficar caldoso).
- Concluída esta etapa, mergulhar o peixe neste preparado e, logo que levante fervura, apagar o lume.

FEIJOADA DE CHOCOS

INGREDIENTES

- 700 g de feijão
- 1 Cenoura
- 1 Choco grande (+ / - 2 kg)
- 200 g de miolo de camarão
- 1 Chouriço e presunto (se gostar)
- 1 Cebola grande
- 2 Dentes de alho
- 2 Tomates
- 1 Folha de louro
- Azeite, Salsa e coentros q.b.
- Picante (pode ser pimenta ou piri-piri)

PREPARAÇÃO

- Colocar o feijão de molho, de véspera. Cozer o feijão.
- Cortar o choco em bocadinhos.
- Num tacho grande, fazer um refogado com o alho e a cebola picados, o tomate (sem pele), o louro, salsa e um pouco de pimenta.
- Juntar o choco, um pouco de água e sal. Tapar o tacho e deixe cozer.
- Assim que o choco estiver cozido, juntar as rodelas de chouriço, o presunto e a cenoura.
- Adicionar também o miolo de camarão e de seguida o feijão e deixar ferver para apurar.
- Guarnecer com coentros picados e tiras de pimento.

MASSADA ALGARVIA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de peixe bom de posta
- 1 Cebola grande
- 3 Tomates médios, bem maduros
- 24 Camarões médios, cozidos
- 1 Colher de sopa de massa de pimentão
- 1 Pimento verde
- 1 Folha de louro
- 3 Dentes de alho
- 600 g de massa de cotovelo
- Umas gotas de vinho branco
- Sal e azeite q.b.
- 1 Molho grande de coentros
- Pimenta e limão q.b.

PREPARAÇÃO

- Coloque as postas de peixe num recipiente, salpique-as de sal e tempere-as com alho picado, pimenta, massa de pimentão e umas gotas de vinho branco.
- À parte, num tacho grande, refogue com azeite, a cebola e depois adicione o tomate, partido aos cubinhos.
- Junte o pimento também partido e o peixe.
- Deixe estufar durante 10 minutos. Depois retire cuidadosamente o peixe para uma travessa.
- Acrescente água ao resto do refogado, rectifique de sal e leve de novo ao lume.
- Assim que ferver, junte a massa, mexa bem.
- Quando, esta estiver cozida, junte bastantes coentros picados, não deixe ferver com os coentros.
- Sirva ornamentado com os camarões cozidos, + / - 4 por cada prato.

AÇORDA DE MARISCO

INGREDIENTES

- 1 kg de amêijoas
- 500 g de conquilhas
- 400 g de camarão fresco
- 300 g de pão duro
- 1,5 dl de azeite
- 3 Dentes de alho
- 4 Ovos
- Coentros e hortelã q.b.

PREPARAÇÃO

- Por as amêijoas e as conquilhas de molho em água salgada para expelirem a areia, pelo menos durante 1 hora.
- Depois cozê-las em água e sal.
- Assim que abrirem, retira-las da água com uma escumadeira. Passar a água por um coador fino e cozer nela os camarões.
- Volte a coá-la, escorrendo os camarões. Reservar a água.
- Descascar os camarões e tirar as conchas às amêijoas e às conquilhas.
- Por o pão de molho em água fria.
- Numa caçarola refogar o alho com o azeite.
- Juntar um ramo atado de hortelã e coentros.
- Deixar refogar um pouco no azeite.
- Adicionar o pão demolido e espremido, misturando bem com uma colher de pau.
- Juntar a água da cozedura do marisco.
- Se for pouca, juntar mais um pouco.
- Deixar cozinhar em lume brando.
- Retirar as ervas aromáticas.
- Juntar o miolo das amêijoas, das conquilhas e metade do camarão (cortados aos bocadinhos).
- Deitar os ovos na açorda e mistura-los bem.
- Retirar do lume e enfeitar com o resto dos camarões inteiros e coentros picados.

CHOCOS COM ERVILHAS E BATATA-DOCE

INGREDIENTES

- 1 kg de choco limpo
- 500 g de batata doce
- 250 g de ervilhas
- 2 Tomates
- 4 tiras de pimento
- Cebola q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

- Cortar o choco aos bocados (pequenos).
- Num tacho, refogar com azeite, a cebola, o tomate e o pimento. Junte depois o choco e deixe cozer.
- Antes deste estar completamente cozido, juntar as ervilhas, e a batata doce partidas aos cubos.
- Acrescentar a água suficiente para terminar a cozedura e temperar de sal.
- Deixar ferver lentamente até as ervilhas e as batatas estarem cozidas.
- Deve ficar com molho grosso, bem apuradinho.

CHOQUINHOS COM TINTA

INGREDIENTES

- 1.500 kg de chocos
- 2.5 dl de azeite
- 2 folhas de louro
- 5 dentes de alho
- 1 kg de batatas
- 1 limão
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.
- Tomate e alface (para a salada)

PREPARAÇÃO

- Lavar bem os choquinhos, com cuidado para não os abrir. Escorrer bem a água.
- Temperar depois com sal, 1 dente de alho picado e pimenta branca.
- Colocar um tacho ao lume, deitar o azeite e deixar aquecer.
- Juntar o resto do alho bem picado, o louro e deixe fritar até alourar o alho.
- Juntar os chocos e tapar o tacho de forma que os chocos comecem a fritar.
- Vira-los para fritarem dos dois lados.
- Servir com batata frita, gomos de limão e salada.

POLVO ASSADO NO FORNO

INGREDIENTES

- 1 polvo médio
- 600 g de batatas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 tomate
- 1 pimento pequeno
- 6 colheres de azeite
- 4 colheres de vinho tinto
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Cozer o polvo, partir depois em pedaços grandes e coloca-os num tabuleiro de forno.
 - Cozer as batatas, partir em quartos e mete-las também no tabuleiro.
 - Num tacho à parte, deitar cerca de 4 colheres de azeite.
 - Juntar o alho e a cebola bem picados e levar a refogar.
 - Juntar a seguir o tomate partido aos bocadinhos e o pimento em tiras. Junte depois um pouco de vinho tinto e deixe ferver.
- Retire do lume e deite este refogado sobre o polvo e as batatas. Regue com mais um pouco de azeite e leve ao forno a tostar.
- Obs.:* Para ficar mais macio e proporcionar uma cozedura mais rápida. o polvo deve ser congelado, antes de cozer

CATAPLANA DE MARISCO

INGREDIENTES

- 500 g de maruca em postas
- 500 g de tamboril cortados aos cubos
- 500 g de lulas cortadas às argolas
- 500 g de camarão
- 600 g de lagostins
- 1 lagosta pequena
- 200 g de miolo de mexilhão
- 2,5 dl de azeite
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 2 tomates pequenos maduros ou 2 colheres de polpa de tomate
- 1 dl de vinho branco
- salsa q.b.
- uma pitada (cerca de meia colher de café) de açafraão
- meia colher de café de caril
- pimenta branca q. b.

PREPARAÇÃO

- Numa frigideira, prepare o molho:
Deitar o azeite, o alho e a cebola picados fininhos, a fritar.
Depois juntar o tomate (sem pele) cortado aos cubinhos e deixar estufar um pouco.
Adicione sal, pimenta, o açafraão, o caril e por fim a salsa.
- Desligar o lume.
- Numa cataplana colocar primeiro metade do molho.
- Por cima deste deitar o peixe, salpicado com um pouco de sal.
- De seguida colocar as argolas de lulas e o miolo de mexilhão.
- Por cima, deitar o resto do molho.
- A seguir acrescentar a lagosta partida aos bocados, os lagostins e o camarão.
- Salpicar com sal, regar com vinho branco, e tapar a cataplana.
- Levar a lume brando e deixar cozer durante 15 minutos.

Doces Sabores

FIGOS TORRADOS NO FORNO

INGREDIENTES

- Figos

- Recolher os figos da árvore e coloca-los a secar em esteiras no almachar.
- Todas as noites se guardam para não apanharem "o sereno" da noite.
- Ficam a secar durante uns dias e quando estiverem prontos são colocados numa tulha e aí prensados uns por cima dos outros para ficarem espalmados.
- Depois de algum tempo, aqueles que sobram são colocados no forno brando durante 4 horas, impedindo assim que o bicho entre.
- Com este tratamento aguentam-se durante todo o ano e podem ser comidos ao longo da época em que não há figos.

BOLO PODRE OU DE ROLÃO

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 250 gr farinha de Rolão
- 4 cascarões de azeite
- 2 cascarões de mel
- 2 colheres de canela
- 1 colher de chá de fermento
- Raspa de laranja.

PREPARAÇÃO

- Partir os ovos, acrescentar o açúcar e mexer um pouco.
- Juntar a farinha, continuar a mexer e ir deitando o azeite, o mel, a raspa de laranja, o fermento e a canela.
- Depois de tudo misturado vai ao forno mais ou menos 40 minutos.

BOLO DE MEL

INGREDIENTES

- 10 ovos
- 500g de açúcar
- 2 colheres de mel
- 2 colheres de azeite.

PREPARAÇÃO

- Misturar todos os ingredientes e mexer muito bem e colocar numa forma untada com manteiga e forrada a papel vegetal (também este untado com manteiga).
- Vai ao forno durante 30 a 40 minutos e não deve comer-se muito quente.

PASTÉIS DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES

- Batata-doce
- Açúcar
- Canela
- Raspa de limão.

Ingredientes massa: Farinha, água, banha, margarina, ovos, azeite, sal.

PREPARAÇÃO DO RECHEIO

- Cozer as batatas em pouca água.
- Tirar-lhes a pele ainda bem quentes e passa-las pelo passe-vite.
- A essa massa ir juntando o açúcar, a canela e a raspa do limão.
- Fica pronta depois de bem mexida.

PREPARAÇÃO

- Juntar à farinha a água morna, com um pouco de sal, a banha, a margarina, os ovos e o azeite.
- Esta massa é muito bem sovada e se for preciso, juntar mais uns bocadinhos de margarina.
- Depois de pronta esperar pelo menos uma hora (pode ficar de um dia para o outro).
- Estender bocados de massa com o rolo, sobre a pedra.
- Espalhar o recheio aos montinhos, dobrar a massa sobre o recheio e calcar com os dedos para colar.
- Cortar os pastéis com a recortilha.
- Depois de todos feitos, fritar em azeite bem quente.

QUEIJO DE FIGO

INGREDIENTES

- Figo (passado pelo forno)
- Amêndoa (passada pelo forno)
- Açúcar
- Erva-doce
- Canela
- Raspa de limão
- Cacau
- Chocolate.

PREPARAÇÃO

- Passar o figo e a amêndoa juntos pela máquina de picar manual.
- Num tacho com um pouco de água, juntar todos os ingredientes.
- Estando em ponto ir envolvendo com o figo e a amêndoa. Fica bem enxuto.
- Fazer os queijos, moldando-os a gosto, em cima da pedra da cozinha.

CARRASQUINHAS

INGREDIENTES

- Amêndoa
- Açúcar branco
- Clara de ovo
- Sumo de limão

PREPARAÇÃO

- A amêndoa é descascada, falhada e bem seca (pode ir um pouco ao forno).
- Para cada clara, juntaR 125 gr de açúcar e **125** gr de amêndoa.
- Bater as claras em castelo bem firme.
- Juntar o açúcar e continuar a bater até estar bem forte, ir juntando sumo de limão.
- Por fim, envolver a amêndoa.
- Com uma colher de sobremesa deitar a massa nos queques e vai ao forno pouco quente.

BOLO DE CHILA

INGREDIENTES

- 250 grs de açúcar
- 250 grs de miolo de amêndoa
- 20 grs de chocolate em pó
- 150 grs de chila
- 6 ovos

PREPARAÇÃO

- Bater os ovos com o açúcar até engrossarem, juntando a amêndoa passada pela máquina (com pele), o chocolate e por fim a chila.
- Deitar a mistura em forma bem untada com manteiga e forrada a papel vegetal, também untado e vai ao forno a cozer.
- Decora-se ao gosto.

BOLO DE ALFARROBA COM CHILA E AMENDOA

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 300g de açúcar
- 100g de farinha de alfarroba
- 250g de amêndoa moída (com pele)
- 250g de doce de chila
- 2 colheres de chá de canela
- 4 colheres de sopa de margarina derretida
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO

- Bater os ovos inteiros com o açúcar.
- Juntar a margarina derretida, a farinha de trigo e de alfarroba, a amêndoa, os restantes ingredientes e o doce de chila envolvendo-o bem na massa.
- Vai a cozer em forma de tabuleiro untado e forrado com papel vegetal.
- Pode ser enfeitado com creme de caramelo com amêndoas e por cima um pouco de doce de chila.

MORGADOS

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- 250g de amêndoa
- 2 gemas
- Fios de ovos
- Chila
- Ovos-moles

PREPARAÇÃO

- Por o açúcar ao lume com um pouco de água, quando esta estiver a ferver deitar a amêndoa pelada, crua e moída, ferve um pouco, tirar do lume, adicionar duas gemas e mexer muito bem, trabalhando um pouco a massa.
- Fazer bolas pequenas e um buraco no meio das mesmas.
- Nesse orifício deitar a chila, ovos-moles e fios de ovos.
- Tapar o buraco com um pouco de massa.
- Por num tabuleiro com manteiga e farinha e vão ao forno até ficarem um pouco louros.
- Tirar do forno e do tabuleiro e deixar arrefecer.
- Depois de frios cobrir com glacé real e deixar secar.