março

Em março espetam-se as rocas
e sacham-se as hortas.

provérbio popular

A Carne Barrosã – DOP, as Trutas à Moda de Boticas, o Cabrito de Barroso – DOP, o Mel de Barroso – DOP e o "Vinho dos Mortos", constituem os ex libris da gastronomia local. A Aguardente de Mel, a Batata de Trás-os-Montes – IGP, conhecida por "castanha da terra" e os cogumelos silvestres, cujas variedades são maioritariamente comestíveis, são também riquezas gastronómicas deste Concelho. Os pratos de caça e o pão de centeio cozido nos fornos comunitários, completam o menu desta cozinha barrosã.

Salpicão de Boticas
Servido com pão centeio às fatias
Ingredientes: Carnes de Porco
Preparação: Para a elaboração do salpicão são utilizadas carnes do lombo e lombelo do porco. Cortadas em pedaços, são colocadas num recipiente, onde são condimentadas e misturadas. Adiciona-se sal, vinho tinto e alho e esta mistura – regionalmente conhecida por Sorsa – permanece em repouso, em locais frescos e pouco húmidos, por um período até 8 dias. A carne condimentada é então enchida em tripas grossas de porco. Posteriormente, passa-se à fase de fumagem e secagem, que dura aproximadamente 30 dias.

Trutas à moda de Boticas
Ingredientes: Trutas, 1 naco de presunto, azeite ou banha de porco.
Preparação: Lavam se, muito bem lavadas, as trutas, sem serem escamadas. Dá-se-lhes um pequeno golpe junto às guelras para as limpar. Depois de bem limpas, coloca se na barriga um naco de presunto entremeado. Fritam se em azeite ou banha de porco até ficarem loirinhas. Servem se com batatinhas novas cozidas ou com batatas fritas às rodelas e um pouco de salada. Para uma experiência perfeita, acompanhe a refeição com Vinho dos Mortos.

BOTICAS
1, 2 e 3 MAR.
www.cm-boticas.pt

Leite Creme à Barrosã
Ingredientes: Leite, limão, gemas de ovo caseiro, açúcar, farinha e açúcar q.b. para queimar.
Modo de preparação: Ferve-se o leite com a casca de limão e o pau de canela. À parte batem-se bem as gemas de ovo caseiro com o açúcar e a farinha, junta-se ao leite quente e leva-se ao lume, mexendo sempre até engrossar. Verte-se o leite-creme numa taça ou em pratinhos, para arrefecer. Na altura de servir, polvilha-se com açúcar e queima-se com um ferro em brasa. Também pode ser servido simples ou polvilhado com canela.

Animação
Sugestão de visita com entrada livre: Ecomuseu de Barroso - Museu Rural de Boticas; CEDIEC - Centro Europeu de Documentação e Interpretação da Escultura Castreja; BNB - Boticas Parque de Natureza e Biodiversidade; PAVT - Parque Arqueológico do Vale do Terva; Centro de Artes Nadir Afonso; Ecomuseu de Barroso - Quinta do Cruzeiro - Covas do Barroso

Em Esposende, a gastronomia tradicional portuguesa tem lugar cativo à mesa dos nossos restaurantes. O esmero colocado na arte de bem confecionar e servir grandes repastos, "verdadeiros manjares dos Deuses", refletem a pureza, variedade, genuinidade e tradição da nossa cozinha onde pontificam os produtos alimentares endógenos que caracterizam a nossa dieta atlântica, baseada nos peixes do nosso mar e rios. Nesta "Terra de Mar" despontam nas ementas, entre outras iguarias, o suculento robalo - assado no forno ou de arroz, a maravilhosa tainha, o sargo ou um delicioso salmão, sem esquecer o bacalhau e a sardinha, cozinhados de "mil e uma maneiras", ou ainda a riqueza dos mariscos da nossa costa e a lampreia, fazem as delícias de todos nós e representam um cartaz gastronómico ímpar na região e no país.

Na companhia da degustação destes pratos estão os Vinhos Verdes de Quinta, suaves, leves e aromáticos provenientes das encostas soalheiras dos vales do Neiva e do Cávado. As famosas e adocicadas clarinhas de Fão, as Cavacas ou Folhadinhos rematam uma faustosa refeição.

Arroz de Lampreia

Ingredientes: 1 lampreia, 1 cebola grande, 2dl. de azeite bom, 1 ramo de salsa, 2dl. de vinho tinto, 2 dentes de alho, 3 rodelas de chouriço de carne, sal, pimenta e cravinho q.b.

Preparação: A lampreia sangra-se suspensa, retirando a tripa e abre-se a cabeça, tira-se o fígado, as ovas e corta-se o rabo. Limpa-se cuidadosamente e corta-se às postas (toros) mergulhando-se em vinho. O sangue deve ser recolhido numa tigela de loiça e emulsionado em vinagre e vinho. Deixa-se marinar 2h com o sangue, vinho, sal, pimenta, alho e salsa. No tacho coloca-se a cebola picada, água, chouriço e os toros da lampreia escorridos. Refoga 10min. Retira-se a lampreia e acrescenta-se a calda com água. Quando ferver, lança-se o arroz e quando estiver quase pronto deita-se o sangue. Ao ir para a mesa junta-se a lampreia. Deixa-se ficar um "arroz a fugir".

Clarinhas de Fão

Ingredientes: chila, açúcar, 6 gemas de ovos, farinha, manteiga, sal, pingue, rilada, açúcar moído ou "icing sugar".

Preparação: Coze-se a chila depois de descascada e tirada a "tripa". Esfia-se e deixa-se de molho 2 dias. Em seguida espreme-se, pesa-se e põe-se igual porção de açúcar. Vai ao lume o açúcar até ganhar ponto de rebuçado, seguidamente deita-se chila e depois de estar em ponto leve, retira-se do lume e mistura-se as gemas necessárias (6 gemas aproximadamente). Massa tenra: Põe-se uma porção de farinha num alguidar, abre-se uma cova ao meio e deita-se nela um pouco de manteiga. Vai-se amassando, colocando uns golos de água tépida temperada com sal. Amassa-se bem e depois de repousar um pouco, estendem-se os pastéis e recheiam-se com a chila. Vão a fritar em pingue e rilada e, finalmente, polvilham-se com açúcar moído ou "icing sugar".

Animação

Consultar programa específico em: www.visitesposende.com

ESPOSENDE
1, 2 e 3 MAR.
www.visitesposende.com

MIRANDELA

1, 2 e 3 MAR.

www.cm-mirandela.pt

A gastronomia local é uma prática cultural, onde o concelho de Mirandela oferece ao visitante a harmonia dos seus pratos tradicionais e o acolhimento em visitar a oferta cultural.
O concelho de Mirandela oferece um vasto leque de opções gastronómicas e de produtos endógenos, onde a Alheira de Mirandela representa a identidade do povo, tornando-se num Símbolo local.

Torrada de Azeite
Ingredientes: Pão regional e azeite virgem extra Dop
Preparação: Uma fatia de pão regional torrado, regado com 0,30 ml de Azeite Virgem Extra DOP.

Alheira de Mirandela
Ingredientes: alheira e batata com grelos/couves.
Preparação: Enchido tradicional fumado, feito de carnes diversas (de porco e de aves, podendo levar carne de caça, de vaca, salpicão ou presunto) cozidas e condimentadas (sal, alho e colorau doce e/ou picante), azeite de Trás-os-Montes e pão regional de trigo. Tem formato de ferradura, cilíndrico e cor alaranjada. O comprimento é variável (20 a 25 cm), o diâmetro vai de 2 a 3 cm e o peso de 150 a 200g; o invólucro é constituído por tripa seca de vaca ou de porco. A carne deve constituir pelo menos 60% e o pão um máximo de 25% do total de matérias-primas. O sabor é característico destacando-se a condimentação com alho que estará na origem da sua designação de alheira. A fumagem é feita com lume brando de madeira de oliveira, ou de quercíneas, durante um período inferior a oito dias. Servir com batata a murro e grelo, regado com Azeite DOP Transmontano.

Pudim de Azeite
Ingredientes: 10 ovos, 1,5 l de leite, 5 dl de leite condensado, 10 dl de azeite virgem extra, 700 gr de açúcar, 1 cálice de vinho do porto, raspa de laranja, 1 colher de farinha maizena.
Preparação: Bater 10 ovos, adicionar 1,5 lt de leite, 5 dl de leite condensado, 10 dl de azeite virgem extra, 700 gr de açúcar, 1 cálice de vinho do porto, raspa de uma laranja e uma colher de farinha Maizena; mistura-se tudo com uma varinha. Derreter 300 gr de açúcar até ficar em caramelo para barrar a forma. Por fim adicionar o azeite e mexer durante 5 minutos. Cozer em banho-maria durante 20 minutos. Depois de frio retirar da forma.

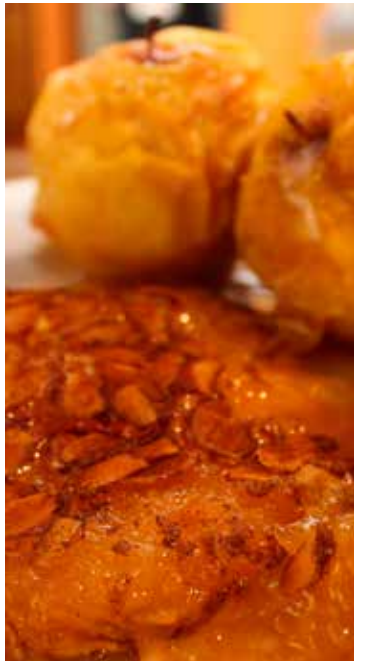
Animação
Aproveitem para visitar a Feira da Alheira de Mirandela (Parque do Império), o Museu Municipal Armindo Teixeira Lopes, o Museu da Oliveira e do Azeite e a Ecoteca.

Os Milhos, um dos pratos típicos do concelho de Ribeira de Pena, continua a ser confecionado de forma a preservar a gastronomia tradicional do território. Os milhos podem ser "esfuçados", por causa da carne de porco, "escornados", se levarem carne de vaca, ou mesmo "esgravatados", se acompanhados com carne de galinha. Caso levarem todo o tipo de carne, chamam-se Milhos "ricos".
Neste fim de semana, venha também conhecer o território através dos Percursos Pedestres que o levam até locais admiráveis, ou desfrutar de umas atividades no Pena Aventura Park ou mesmo conhecer o vasto património, histórico cultural e paisagístico.

Milhos Ricos
Ingredientes: 1kg de entrecosto de vitela, 1 kg de entrecosto de porco, 1 chouriço de sangue, 1 salpicão, 1 pé de porco ou meia orelheira com beiça, e 1 galinha pequena. Para os milhos: 2 tigelas grandes de milhos limpos (triturado), 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 colheres de sopa de azeite e sal.
Preparação: Cozer a galinha em água e sal, bem como todas as carnes depois de bem limpas. Quando estiverem cozidas, introduzem-se na mesma panela os chouriços e o salpicão. Para os milhos: põe-se a lume com água, uma panela de fundo espesso. Ao ferver, juntam-se os milhos bem lavados e isentos de casca. Vão-se mexendo com uma colher de pau para não mexer no fundo. Quando estiverem quase cozidos e se apresentarem espessos, acrescenta-se a água das carnes. Numa frigideira, faz-se o refogado com azeite, o alho e a cebola, podendo juntar uma colher de vinagre. Depois de apurado, juntam-se os milhos, retifique os temperos e serve-se num prato coberto com alguns pingos de limão.

Chila no Forno
Ingredientes: 800 gramas de chila, 1 almoçadeira de água, 1 almoçadeira de açucar. Ponto de fio (quando começar a pegar), 10 ovos (gemas) passados num coador.
Preparação: Coloca-se a chila no tacho, a calda e as gemas, vão ao lume sempre a mexer. Quando levantar fervura, vai para um prato de ir ao forno e polvilha-se com canela. Leva amêndoa a gosto. Vai ao forno a gratinar.

Animação
Exposição Gastronómica no Museu da Escola/Posto de Turismo, com o tema "O Ciclo dos Milhos", onde vai estar patente uma exposição alusiva aos produtos gastronómicos do evento, nomeadamente, o ciclo do milho, com as espigas, o milho em grão, o milho moído, fotografias das desfolhadas, e ainda a explicação do storytelling do prato dos milhos e a importância que teve e que tem para a região.



A gastronomia no concelho de S. João da Pesqueira está recheada de iguarias cujos segredos de confeção se perdem nos memoráveis tempos dos nossos avós, em receitas saborosíssimas de culinária, raras vezes passadas a papel. O município é rico na sua imensa variedade e qualidade gastronómica. Os típicos pratos e doçarias regionais são justamente afamados pelo facto de nada ser deixado ao acaso, nunca perdendo aquele toque de rusticidade e autenticidade, primitivas. São inúmeros os pratos típicos da região, dos quais se destacam o célebre cabrito assado, arroz de cabidela, bacalhau assado, feijoada à transmontana, entre outros.

Peixes do Rio

Ingredientes: peixes vários, sal, óleo para fritar, molho colorau, polpa de tomate, pimenta, alho, vinagre, piri-piri, vinho branco e louro.

Preparação: Temperam-se os peixes com sal e leva-se a fritar em óleo bem quente. Num tacho colocam-se o colorau, polpa de tomate, alho picado, piri-piri. Uma folha de louro, sal, pimenta, um pouco de vinagre e vinho branco. Leva-se ao lume para ferver durante 20 minutos. O molho serve-se à parte, e vai-se regando ao gosto do consumidor.

Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão

Pataniscas

Ingredientes: (15 pataniscas) - 3 postas de bacalhau, 1 cebola pequena bem picadinha, 3 ovos, 150g de farinha com fermento, salsa picada, pimenta q.b., sal fino q.b., óleo e azeite para fritar.

Preparação: Numa panela com água a ferver, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos. Depois de cozido, retire o bacalhau, deixe arrefecer e de seguida desfie o bacalhau. Guarde a água do bacalhau para o arroz. Parta os ovos para um recipiente, bata-os, junte a farinha e mexa bem, junte a cebola picada, o bacalhau, a salsa picada, a pimenta, sal caso seja necessário e misture tudo bem. Coloque 2/3 de óleo numa frigideira e 1/3 de azeite a aquecer. Depois do óleo quente, coloque colheres de pataniscа a fritar. Retire as pataniscas para um prato com papel.

Arroz de Feijão

Ingredientes: (5 Pessoas) - 280g de arroz, 400g de feijão encarnado cozido, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 2 folhas de louro, 1 colher de sopa de polpa de tomate, 0,5dl de azeite, sal grosso q.b.

Preparação: Num tacho coloque o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro, deixe refogar.

Junte o arroz e deixe fritar um pouco, junte a polpa de tomate e água de cozer o bacalhau, deixe cozer durante 10 minutos. Junte o feijão ao arroz e o resto do caldo do bacalhau se for necessário, retifique o sal e deixe cozer mais 5 minutos.

Aletria

Ingredientes: (5 pessoas) - 500 gr. de aletria, 4 cascas de limão, 500 gr. de açúcar, 1 litro de água, 1 litro de leite, 100 gr. de manteiga e sal q.b.

Preparação: Numa primeira fase, deverá juntar-se o leite, água, manteiga, sal, açúcar e limão.

Quando tudo isto começar a ferver, junta-se a massa e quando esta estiver devidamente cozida, coloca-se "estendida" num tabuleiro para secar. Deverá ser cortada em pedaços para ser servida.

Animação

Ranchos Folclóricos, Bandas Filarmónicas, Acordeões, Concertinas e outras atividades integradas na Festa dos Saberes e Sabores do Douro - 2024.

SÃO JOÃO DA **PESQUEIRA**
1, 2 e 3 MAR.
www.sjpesqueira.pt

O concelho de Torre de Moncorvo, possui uma gastronomia variadíssima, sendo o Borrego Terrincho, um produto com denominação de origem protegida, pertencente à raça Churra da Terra Transmontana. O maneio tradicional destes animais, que se alimentam sobretudo de ervas espontâneas, confere à carne características de gustação diferenciadas.
Da abundância de amêndoa na região, surge a confeitaria tradicional da Doçaria. Sendo o Bolo de Amêndoa uma das iguarias mais apreciadas desta arte, que tem passado de geração em geração. A sua feitoria apresenta uma combinação de amêndoa com vários aromas o que lhe confere um paladar único e inesquecível.

Folhado de Borrego da Churra
Ingredientes: 2 kg de borrego estufado e desfiado, 1 massa folhada fresca, 1 ovo, 1 tomate; 2 cebolas médias, 2 dentes de alho, louro q.b., vinho branco (1 copo) e azeite q.b.
Preparação: O borrego é estufado com a cebola, alho, tomate, azeite, vinho branco durante aproximadamente 1 hora para ficar macio e poder desfiar. Depois de desfiado, estende-se a massa folhada, recheia-se com o borrego, pré aquece- se o forno a 180ºc, pincela-se a massa folhada depois de fechada, com gema de ovo batido e com o forno quente 20 minutos a cozer.

Borrego Terrincho
Ingredientes: borrego, azeite, dentes de alho, sal e pimenta branca.
Preparação: Numa tijela mistura-se o azeite, os alhos, o sal e a pimenta. De seguida, unta-se o borrego com o molho preparado e reserva-se durante algum tempo. Coloca-se na grelha a carne voltando-a uma ou duas vezes. Serve-se com batata cozida com casca.

Bolo de Amêndoa
Ingredientes: 15 ovos, 500 gr. de amêndoa, 300 gr. de açúcar, 200gr, farinha, 1 cálice de vinho do porto, canela q.b. e uma colher de chá de fermento. Creme: 600gr. de açúcar; 200 cl. água e 30 gemas.
Preparação: A Amêndoa é moída com a casca. Bate-se o açúcar com a farinha e a amêndoa. Bater 10 claras em castelo. Reservar as gemas. Em seguida, envolvem-se as 15 gemas e as claras em castelo, à mistura anterior, junta-se o vinho do Porto, a farinha com o fermento e a canela. Por fim, leva-se ao forno a cozer a 160ºc, numa forma bem untada. Quando cozido, cobre-se ou abre-se ao meio e recheia-se com o creme.
Preparação do creme: leva-se a água a ferver com o açúcar até fazer ponto de pérola. Retira-se do lume e misturam-se as gemas energicamente. De seguida, volta ao lume até ficar um creme espesso.

Animação
Podem aproveitar para visitar os Núcleos Museológicos: Museu de Arte Sacra (Rua da Misericórdia), núcleo Museológico da Fotografia do Douro Superior (Rua da Misericórdia), núcleo Museológico da Casa da Roda (Rua da Misericórdia), centro de Estudos Judaicos Maria da Assunção Carqueja e Adriano Vasco Rodrigues (Rua Nova), museu do Castelo (Rua Tomás Ribeiro), Basílica Nossa Senhora da Assunção, Eremitério Nossa Senhora da Teixeira, Sequeiros (Açoreira), Torre de Moncorvo, Passeio judaico (Centro histórico de Torre de Moncorvo). Todas as visitas, de preferência, com marcação prévia.
Loja interativa de turismo:
279 25 22 89 ou pelo
turismo@torredemoncorvo.pt

TORRE DE
MONCORVO
1, 2 e 3 MAR.
www.torredemoncorvo.pt

Os produtos da terra fundem-se numa panóplia diversificada de propostas gastronómicas que enchem a vista e retemperam os apetites mais exigentes. De geração em geração, a gastronomia tradicional evidencia a riqueza de Barcelos, o saber das suas gentes, ora 'temperado' pelos sabores agrestes dos ventos atlânticos e das brisas do Cávado, ora modelado pelos ares da serra minhota. O coração do Minho está aqui refletido num vasto leque de ofertas de uma cozinha de festa, de tradição, de história e devoção espelhada nas iguarias como o bacalhau, a lampreia, o polvo, os rojões, as inconfundíveis e únicas papas de sarrabulho à moda de Barcelos, o arroz pica no chão, o cabrito assado, a vitela assada, o cozido e, claro, o galo assado à moda de Barcelos que rememora a Lenda do Galo e traz à mesa o cerimonial, a história e o simbolismo dos caminhos de Santiago.

Papas de Sarrabulho à moda de Barcelos

Ingredientes: 600 gr de ossos da suã ou da pá, 800 gr de costela, 600 gr de carne fêvera, 1 kg de mílharos, 300 gr de "farinha milha", 200 ml de sangue de porco, 400 gr de sarrabulho (sangue de porco cozido), água q.b., cominhos q.b. e sal q.b.

Preparação: Cozer as carnes de porco, os ossos da suã ou os da pá, a costela e a carne fêvera. Quando as carnes estiverem cozidas, retirá-las da panela e separar a carne do osso. Cortar as carnes em pequenos pedaços e colocar novamente na panela tudo a cozer. Adicionar os mílharos e deixar cozer. Depois, adicionar a "farinha milha" para engrossar as papas. Misturar tudo muito bem e mexer sempre à medida que a farinha vai engrossando para que esta não pegue ao fundo da panela. Desfazer o sarrabulho (sangue de porco cozido) num recipiente e acrescentar na panela. Temperar com cominhos e verter o sangue de porco nas papas.

Galo Assado à moda de Barcelos

Ingredientes: 1 galo de 3 a 4 kg com miúdos, 1 chouriço, 100 gr de toucinho, 1 kg de batatas, sal q.b., 2 cebolas grandes, alho q.b., 1 ramo de alecrim, 2 folhas de louro, colorau q.b., vinho verde ou aguardente q.b. e azeite q.b.

Preparação: Limpar o galo, retirar os miúdos e temperar no dia anterior com sal, cebola, alecrim, colorau, alho, louro, aguardente ou vinho verde. Juntar os miúdos, o chouriço e o toucinho e picar tudo, formando uma pasta para o recheio do Galo. À parte, preparar uma assadeira com rodelas de cebola e azeite. Colocar o galo já recheado e as batatas. Levar ao forno para assar durante 3 horas. Acompanhar com arroz e grelos cozidos e salteados em azeite e alho (ou outros legumes e frutas da época).

Leite Creme

Ingredientes: 6 ovos, 1 l de leite, 6 colheres de açúcar, 3 colheres de amido de milho, 2 cascas de limão, 1 pau de canela e sal q.b.

Preparação: Num tacho, colocar cerca de 0,5 l de leite com as 6 colheres de açúcar, 2 casquinhas de limão, 1 pau de canela e um bocadinho de sal. Separar as gemas das claras, e com as gemas, misturar com o restante leite e 3 colheres de sobremesa de amido de milho. Mexer bem e juntar ao restante preparado quando estiver a ferver, e esperar até engrossar.

No final, retirar as cascas de limão e o pau de canela e distribui-se por pratos. Para decorar, deita-se açúcar por cima e queima-se com a férrea.

Animação

A 9 de março pela manhã – Percurso pedestre interpretativo e pela tarde a Rota Criativa do Vinho e da Vinha.

BARCELOS
8, 9 e 10 MAR.
www.cm-barcelos.pt

A gastronomia de Lousada é um desfile de preciosas iguarias, com as sopas, saladas e frutas a completarem um naipe de volúpia e encantamento de um banquete tradicional que surgem, sobretudo, como a consagração da suculência de uma cozinha respeitadora de um legado de gerações. Nela se prepara o abastado cozido à portuguesa, o fervilhante arroz de cabidela, a tentadora rojoada com arroz de sarrabulho, a generosa feijoada ou o original bazulaque, guisado de fígado e bofes de carneiro. O cabrito assado, que também pode ser substituído por anho com o mesmo efeito saboroso, é igualmente uma das mais tentadoras propostas do cardápio lousadense, presente nos principais convívios familiares e nos mais importantes eventos sociais.
À sobremesa, os beijinhos e bolinhos de amor, pão-de-ló, rosquilhos e o leite-creme queimado surgem como os exemplos mais tentadores de uma doçaria variada, que se estende aos bolos de abóbora, sonhos, rabanadas ou formigos, especialmente recomendados na época natalícia.

Cozido à Portuguesa
Preparação: O cozido à portuguesa é um prato usado em qualquer época do ano, mas tem sempre lugar em festa de cerimónia. Este prato leva muita variedade de carne. Coloca-se uma panela com água a ferver e deita-se-lhe presunto, galinha, salpicão, chouriço, toucinho fresco e carne de vaca. Quando a carne estiver cozida tira-se da panela e parte-se. Deitam-se-lhe as pencas e as cenouras, depois de estarem meio cozidos juntam-se-lhe as batatas. Este prato serve-se normalmente acompanhado de arroz de forno.

Leite Creme Queimado
Ingredientes: 1 litro de leite, 6 gemas de ovo, 12 colheres de açúcar, 2 colheres de farinha maizena, 1 casca de limão.
Preparação: Num recipiente junta-se um pouco de leite com as gemas, a farinha e o açúcar. Mistura-se tudo muito bem. O restante leite é colocado a aquecer juntamente com a casca do limão. Quando levantar fervura, junta-se aos poucos a mistura, mexendo sempre até estar no ponto.

Animação
XIV Festival Internacional de Camélias de Lousada – 9 e 10 de março de 2024

LOUSADA
8, 9 e 10 MAR.
www.cm-lousada.pt

A riqueza Gastronómica do município de Penafiel tem referências ancestrais no produto Gastronomia e Vinhos. Já desde a idade média se consumiam alimentos que ainda hoje integram a gastronomia tradicional penafidelense, ou seja, a lampreia e o sável são exemplos categóricos. Em Penafiel, os pratos mais típicos são o cabrito ou o anho assado com arroz de forno, o cozido, o sável frito ou de escabeche e ainda a lampreia à bordalesa ou arroz de lampreia à moda de Entre-os-Rios, tudo bem acompanhado com o excelente vinho verde da região. Venha sentir Penafiel e os seus sabores.

Pataniscas
Ingredientes: 400 g bacalhau, 3 ovos,300 g farinha sem fermento, 1 dl de água, 1 ramo salsa, 1 cebola, pimenta (qb), sal (qb), óleo para fritar.
Preparação: Desfia-se o bacalhau previamente demolhado, retirando-lhe a pele e s espinhas. Deitar a farinha num recipiente. Juntar o sal, a pimenta, os ovos, e mexer bem. Adicionar a água em fio aos poucos, mexendo sempre até se obter uma massa homogénea. De seguida, acrescentar o bacalhau desfiado, a salsa e a cebola e mexer tudo muito bem. Leve ao lume uma frigideira com o óleo e deixe aquecer. Adicione algumas colheradas da massa anterior e deixe fritar durante dois minutos de ambos os lados, até ficarem douradas. Retire as pataniscas do lume e deixe-as escorrer em papel absorvente. Levar ao lume uma frigideira com o óleo e deixar aquecer. Retirar as pataniscas do lume e deixar escorrer em papel absorvente. Está pronto a servir. Repetir o processo para a restante massa.

Arroz de Lampreia
Ingredientes: lampreia, alho, vinagre de vinho tinto, sal, pimenta, azeite, arroz e cebola salsa.
Modo de preparação - A lampreia deve ser escaldada com água a ferver e a seguir raspada levemente com uma faca limpa e um pano seco a fim de lhe ser retirado o lismo que envolve a pele. Depois de limpa, coloca-se dentro de um alguidar juntamente com um dente de alho, um copo de vinagre de vinho tinto, sal e pimenta e de seguida corta-se-lhe a cabeça e tira-se-lhe um pequeno nervo que tem junto à mesma; dá-se um pequeno golpe na parte superior da lampreia e outro junto ao umbigo, a fim de lhe ser extraída a tripa juntamente com o fel. Após cortar a lampreia às postas, faz-se um refogado com um pouco de azeite e coze-se a lampreia em lume brando durante o tempo que se achar necessário, de seguida coloca-se o arroz juntamente com um raminho de salsa e após cozedura está pronto a servir.

Bolinhos de Amor
Um segredo bem guardado, que não pode ser revelado. Deliciem-se!

PENAFIEL
8, 9 e 10 MAR.
www.cm-penafiel.pt

O concelho de Armamar presenteia-nos com produtos endógenos de qualidade, que se fundem numa panóplia diversificada de propostas gastronómicas, respeitadoras de um legado de gerações. Surge como exemplo mais tentador o célebre cabritinho de Armamar, acompanhado à mesa por bons vinhos da região. Na doçaria são os doces à base da maçã os que mais se consomem, não fosse esta a capital da maçã de montanha. Venha experimentar as nossas sugestões e surpreenda o seu palato!

Dueto de Maçã e Moira

Ingredientes: Azeite q.b., 5 maçãs golden, 2 moiras, água q.b., 5 c. de sopa de açúcar, pão fatiado, mel e azeitonas desidratadas.

Preparação: Descasque as maçãs e corte-as aos cubinhos. Tire a pele das moiras, parta-as em pequenos pedaços. Coloque uns fios de azeite numa frigideira e junte a maçã e a moira. Acrescente um pouco de água para ir refogando e mexa. Junte 5 suaves colheres de sopa de açúcar e deixe caramelizar durante 3 minutos. Quando atingir o ponto pérola, está pronto. Entretanto, corte o pão em fatias, desidrate-o no forno e disponha-o num tabuleiro a gosto. Distribua o preparado pelas fatias do pão, decore com um pouco de mel e acrescente uma pitada de azeitonas previamente desidratadas no forno e trituradas. Está pronto a comer.

Cabritinho de Armamar

Ingredientes: 3kg de cabrito cortado em pedaços, vinho branco q.b., 2 folhas de louro, 6 dentes de alho picado, 1 c. de sopa de colorau em pó, salsa picada q.b., pimenta q.b., sal, azeite, 2 cebolas, 2 c. de banha de porco.

Preparação: Disponha o cabrito num alguidar, regue-o com vinho branco, junte as folhas de louro, o pimentão e o alho picado. Tempere com sal e pimenta e deixe ficar a marinar de um dia para o outro. No próprio dia, ligue o forno a 180ºc para que vá aquecendo. Retire a carne da marinada, tempere com sal, ponha a carne num tabuleiro com azeite, banha à volta da carne e as cebolas em meias-luas. Verta a marinada sobre a carne. Leve ao forno e deixe assar lentamente. Acompanhe o cabrito com batatas assada e arroz de forno.

ARMAMAR

15, 16 e 17 MAR.

www.cm-armamar.pt

Emoções de Maçã

Ingredientes: Massa folhada, 100 g de creme d'ovo, 1 ovo, 30 g de canela, 2 maçãs golden laminadas, 50 g de açúcar.

Preparação: Tenda a massa folhada na mesa. Coloque o creme de ovo ao centro, polvilhe com canela e disponha as maçãs laminadas por cima. Dobre a massa e corte à medida, fazendo 3 cortes na superfície dos folhados. Pincele com ovo para dar brilho e cor e polvilhe com um pouco de açúcar. Leve os folhados ao forno a 200º graus durante 15 minutos ou até ficarem dourados. Deixe a porta do forno aberta durante 5 minutos. Retire e sirva mornos ou frios. Bom proveito!

Animação

Consulte a agenda cultural do município em: www.cm-armamar.pt

O concelho de Fafe, além das afamadas bandas de música, da Senhora de Antime e da «Justiça de Fafe», é conhecido a nível nacional pela saborosa vitela assada. Sendo o prato mais típico, autêntico ex-libris da gastronomia local, era há dezenas de anos cozinhado e servido em muitas pensões e restaurantes, todo o ano, mas de uma forma muito especial às quartas-feiras e aos domingos, aliás como ainda hoje acontece. A vitela assada projetou a gastronomia fafense por todo o país, sendo a coroa de glória dos comeres locais. Na verdade, já no último quartel do século XIX, José Augusto Vieira escreveu que "é afamada a Vitela de Fafe". O autor de "O Minho Pitoresco" enaltece, por mais do que uma vez, a "deliciosa Vitela, que torna Fafe uma celebridade entre os amadores da carne tenra e branca".

Vitela Assada à moda de Fafe

Ingredientes: vitela em nacos, das partes nispo, ilhada/costela mendinha, bico da pá e acém, q.b., alho, q.b., cebola, q.b., louro seco, q.b., azeite, q.b., vinho verde branco, q.b., batatas pequenas redondas ou cortadas em quatro, q.b., sal, q.b., pimenta, q.b. (opcional), colorau/pimentão doce, q.b. (opcional), piripiri, q.b.(opcional), salsa, q.b. (opcional).

Preparação: da marinada – a marinar até 12 horas num recipiente (pode ser numa assadeira/tabuleiro ou em outro recipiente próprio) coloca-se o sal, alho picado ou esmagado, vinho branco, azeite e, caso assim se opte, adicionam-se outros temperos como a pimenta, piripiri ou salsa em ramos e por último os nacos de vitela (nispo, ilhada/costela mendinha, bico da pá e acém). Misturam-se todos os ingredientes por forma a que os temperos fiquem bem envolvidos com a vitela, até 12 horas.

Assadura da vitela – no forno/fogão de lenha, entre 2h30 a 3h30 horas, a vitela pode ser assada numa assadeira ou pingadeira de barro, que é o mais tradicional. Começa-se por preparar a "cama" da vitela, onde numa assadeira coloca-se, a cebola cortada às rodelas ou meias-luas e a salsa (em ramos), esta última é opcional. De seguida, colocam-se os nacos de vitela e rega-se com o molho da marinada, de forma que a vitela fique totalmente coberta, e coloca-se o colorau e a pimenta (opcional). As batatas podem ser colocadas em simultâneo com a vitela ou numa fase tardia, quando a vitela já esteja um pouco assada. As batatas devem ser pequenas e inteiras ou no caso de serem batatas grandes devem ser partidas aos "quarteirões". Depois vai assar, em forno ou fogão de lenha, durante cerca de 2h30 a 3h30 horas dependendo do calor emitido. Durante o período de assadura a vitela vai sendo virada, de forma a ficar assada uniformemente, dourada/tostada e não queimada. Uma assadura lenta garante que todos os ingredientes ficam "impregnados" na vitela, tornando a vitela tenra e suculenta. Depois de tudo assado, retira-se a assadeira e na hora de servir, utiliza-se, preferencialmente, as louças regionais. Há quem opte por acompanhar a vitela com arroz branco e grelos salteados.

Doces de Gema

Ingredientes: açúcar, ovos, farinha de trigo, sal amónio, calda - açúcar e água.

Preparação: Bata muito bem o açúcar com os ovos durante uma hora. Depois acrescente aos poucos a farinha e o sal, envolvendo muito bem. Pronta a massa, forre um tabuleiro com farinha de milho e coloque aí colheres de sopa de massa, formando bolos redondos e achatados. Leve ao forno a lenha para cozer cerca de quatro minutos. De seguida retire do forno e sacuda a farinha. Cubra com calda de açúcar em ponto, com as mãos, fazendo uns riscos por cima. Deixe-os em descanso para secar, o que ao fim de algum tempo lhe confere a cor branca tão caraterística deste doce.

Animação

Mostra de Sabores - Degustação e venda dos produtos do território.

Póvoa de Lanhoso preserva pratos que são verdadeiros embaixadores da região e motivo de orgulho das suas gentes. A mulher minhota cultivou a arte de saberes e sabores, criando receitas simples que nos tocam na memória sensorial: o tempero da avó, a sobremesa da mãe. Receitas e segredos transmitidos através de gerações. Terra de gado livre, possui afamada carne e outros cultivos com que se sublimam pratos como o "cabrito assado", os bifes, o sarrabulho, os rojões e o "arroz de pica-no-chão".

Cabrito à S. José

Ingredientes: cabrito (5kg a 5,5kg), vinho branco de qualidade q.b., cebola (2), um generoso fio de azeite, sal q.b., folha de louro, pitada de pimenta, dentes de alho (8) e batatas.

Preparação: Prepare o cabrito e tempere com o vinho branco, alho, pimenta, louro, sal e azeite. Deve preparar-se e deixar na marinada de véspera. Numa assadeira, fazer cama com as cebolas cortadas às rodelas e colocar o cabrito, compor com batatas para o acompanhamento. Envolver a marinada. O cabrito deve ir ao forno, de preferência a lenha, por 90 a 120 minutos

Rochas do Pilar

Ingredientes: ovos, gemas, açúcar, coco, amêndoa e baunilha. Pastel criado e confecionado por pasteleiro local.

Animação

O fim-de-semana gastronómico da Póvoa de Lanhoso insere-se nas festas do concelho, em honra de S. José. A gastronomia e os vinhos são elementos congregadores das festas. O cabrito é de presença obrigatória na mesa povoense e os vinhos verdes compõem a harmonia da mesa. Esta festividade, que marcam o arranque das festas e romarias do Minho, conta com um programa diversificado que é composto desde os concertos de música e espetáculos de animação, a momentos solenidade, de etnografia e de encontro de gerações. Em 2024, venha as festas de S. José da Póvoa de Lanhoso e sente-se a mesa com a gente.

PÓVOA DE
LANHOSO
15, 16 e 17 MAR.
www.povoadelanhonhoso.pt

Terá a oportunidade de saborear a tradição e o paladar de produtos genuínos e de singular qualidade de uma cozinha autêntica, sobressaindo o Bacalhau à Felgueiras e o Pão de Ló de Margaride numa harmonização perfeita com os Vinhos Verdes das marcas de Felgueiras. Não resista à tentação e reserve a sua mesa num dos restaurantes que lhe sugerimos aproveitando para se divertir e para degustar doçaria/vinhos no Festival de Pão de Ló. Para que possa usufruir de toda a experiência reserve o seu quarto, a preços promocionais, no conforto do alojamento desta terra acolhedora. Venha experimentar, saborear e sentir... Felgueiras!

Presunto com Broa
As tradições da produção fazem do presunto e da broa um petisco muito apreciado em Felgueiras.

Bacalhau à Felgueiras
A eleição do bacalhau como base para o prato identitário da gastronomia de Felgueiras resultou de uma pesquisa aprofundada. Faltava um prato identitário, que harmonizasse a tradição com a inovação, inspirado e criado pelo orgulho, vocação e talento felgueirense, o "Bacalhau à Felgueiras"!
Ingredientes: receita para 4 pessoas - 4 postas de bacalhau de 200g/300g, 1 kg de batata, 100g de cebola branca, 30g de cebola roxa, ½l de azeite, 400g de grelos, 50g de alho, 50g de salsa, ¼ l de vinho de felgueiras (vinhão), 1 colher de mel de felgueiras, 20 g de pimento amarelo, 20g de pimento verde, 20g de pimento vermelho, 200ml de vinagre de vinho tinto de felgueiras, 100g de espargos verdes frescos de felgueiras, 20g de kiwi (desidratado) de felgueiras, sal, pimenta, 2 amores-perfeitos com as cores da bandeira de felgueiras: amarelo e púrpura.
Preparação: levar ao forno as 4 postas de bacalhau sobre uma camada de cebola, com azeite e alho em forno a 170ºc durante 10 a 12 minutos. Descascar a batata e levar a cozer, escorrer e esmagar. Juntar azeite e salsa e retificar o tempero. Cozer e saltear os grelos em azeite e alho. Reduzir o vinhão com o mel e deixar arrefecer. Fazer o vinagrete com azeite, vinagre, pimentos, cebola, alho em cubinhos (brunesa), juntar espargos laminados na diagonal e retificar de temperos.

FELGUEIRAS
22, 23 e 24 MAR.
www.visitfelgueiras.com

Pão de Ló de Margaride
Ingredientes: 25 gemas de ovos, 300 g de açúcar e 260 g de farinha.
Preparação: Bater as gemas e o açúcar durante 40 m. Depois juntar a farinha e mexer durante 2 m. Colocar a massa numa forma de barro, não vidrado, forrada em papel adequado e meter ao forno a 280ºc. Aguardar 50 m.
E estará pronto a ser apreciado.

Animação
Festival do pão de ló – 15.ª Mostra Internacional de Doces Tradicionais – 22 e 24 de março 2024 na cidade de Felgueiras: O programa é rico e diversificado: degustações de doçaria, showcookings, vinhos e licores; ateliers de artes, concertos e espetáculos infantis; visitas guiadas às rotas do românico e do turismo industrial, entre outras "experiências" que lhe dedicamos!

Guimarães por mais vezes que seja visitado, não deixa de impressionar pela história que traz na bagagem.
A qualidade e genuinidade da Gastronomia Vimaranense estão intimamente associadas ao valor patrimonial e à riqueza de um produto turístico genuíno e de qualidade, que se orgulha de ser Património da Humanidade.
Nesta edição dos Fins-de-semana Gastronómicos, Guimarães convida-o, mais uma vez, a conhecer os sabores da mesa vimaranense com o Caldo Verde, o Bacalhau "Racheado" e o Pão-de-ló.
Está, desde já, convidado a visitar-nos e a saborear a nossa tradição.

Caldo Verde
Ingredientes (6 pessoas): 6 batatas grandes, 2 cebolas grandes, 500 gr. couve-galega, 300 gr. chouriça caseira, azeite q.b.
Preparação: Numa panela colocar a água com as batatas, as cebolas e a chouriça. Quando o chouriço estiver cozido, retirar e cortar às rodelas. Quando a água levantar fervura, e se as batatas e a cebola estiverem cozidas, passar pela varinha magica. Acrescentar a couve-galega e deixar cozer cerca de 10 minutos. Quando estiver pronto, acrescentar um fio azeite e a chouriça já cozida. Colocar em tigelas e servir.

Bacalhau Racheado
Ingredientes (2 pessoas): 1 posta de bacalhau demolhado, 3 cebolas grandes, Azeite q.b., Pimenta e colorau q.b., 2 dentes de alho, Batatas.
Preparação: Corta-se a cebola às rodelas e coloca-se numa sertã. Adiciona-se o bacalhau, e tempera-se com a pimenta, o colorau e os alhos picados. Tapa-se com a restante cebola, cobrindo tudo com muito azeite e leva-se a "rachear", em lume brando. À parte, fritam-se as batatas, cortadas às rodelas. Dispõem-se as batatas já fritas numa travessa ancha, coloca-se o bacalhau e a cebolada por cima e rega-se com o azeite. Serve-se com salsa e azeitonas.

GUIMARÃES
22, 23 e 24 MAR.
www.visitguimaraes.travel

Pão-de-ló
Ingredientes: 12 gemas mais 3 ovos inteiros (tamanho L), 225 gr. de açúcar, 1 colher de café de sal grosso, 100gr. de farinha fina ou extrafina (tipo 55).
Preparação: Bata os ovos com o açúcar e o sal na batedeira, em velocidade média, até triplicar de volume. Peneire a farinha diretamente para a massa e envolva delicadamente à mão, em movimentos circulares de baixo para cima, garantindo que a farinha é bem absorvida. Forre uma forma de barro para pão-de-ló com folhas de papel almaço, conforme é tradição. Com a mão, vá vertendo a massa na forma, lise bem e coloque a tampa, virando as pontas do papel para cima. Leve a forno pré-aquecido a 200ºc durante cerca de 1 hora ou até estar cozido. Retire do forno, retire a tampa e retire da forma depois de frio.

Animação
Para mais informações consultar o www.visitguimaraes.travel

O Município de Paredes, os estabelecimentos de restauração e empreendimentos turísticos aderentes, voltam a associar-se à iniciativa do Turismo Porto e Norte de Portugal, proporcionada pelos "Fins de semana Gastronómicos".
Uma aposta de sucesso que visa promover e divulgar a riqueza dos sabores tradicionais da gastronomia do Concelho de Paredes, uma oportunidade para os visitantes desfrutarem da beleza das nossas paisagens e da riqueza do nosso património.
Prevista para o fim de semana de 22, 23 e 24 de março de 2024, esta edição terá o tradicional tremoço como entrada, com vista a promover a tradição dos paredenses conhecidos como os tremoceiros. O Cabrito Assado no forno a lenha, porque este é desde sempre o eleito à mesa das famílias nas festividades. Como manda a tradição, a sopa seca e o Pão de ló acompanham este prato.
Surpreenda-se!

Cabrito Assado em Forno a Lenha
Ingredientes: Cabrito, batatas, arroz, alhos, sal grosso, cebola, vinagre, colorau, pimenta, banha, louro.
Preparação: Na véspera, esfola-se o cabrito, retiram-se os miúdos e, depois de impecavelmente lavado, pendura-se para escorrer. Entretanto, esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola picada, um ramo de salsa também picada, o vinagre, o sal grosso, o colorau e a pimenta. Esfrega-se o cabrito com esta papa e deixa-se ficar assim até ao dia seguinte. No dia de assar, fazem-se vários golpes no cabrito e introduzem-se nesses golpes, tirinhas de toucinho. Atam-se as patas da frente às de trás e barra-se com a banha. Põe-se o cabrito sobre uma grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e leva-se a assar no forno (de preferência em forno a lenha de cozer pão). Deixa-se assar o cabrito primeiro de um lado durante 1 hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo. Arroz: Faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e banha. Junta-se a este refogado água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço de carne. Deixa-se cozer. Introduz-se açafrão no forno, embrulhado num papel para torrar ligeiramente. Mede-se arroz, lava-se e enxuga-se. Retiram-se as carnes e mede-se o caldo, duas vezes o volume do arroz, que se deita num alguidar de barro caraterístico (em forma de chapéu). Junta-se ao caldo uma cebola cortada às rodelas, o açafrão, um ramo de salsa, uma folha de louro e o arroz. Este coze no forno ao mesmo tempo que se assa o cabrito. Serve-se o arroz numa travessa contornada pelas rodelas de chouriço, tirinhas de presunto e os miúdos cortados aos bocados. Noutra travessa, coloca-se o cabrito inteiro e enfeita-se com raminhos de salsa. Batatas assadas: 1 kg de batata pequena, que se assam em assadeira de barro no forno com banha, vinho branco, sal e cebola e água. O cabrito pode e deve ser assado à parte do arroz porque demora mais tempo que o arroz. Põe-se o cabrito cortado ao meio depois de temperado como se indicou e rega-se com vinho branco e um pouco de água. Assim, fica mais suculento e tenro.

Sopa Seca
Ingredientes: pão, mel, água, açúcar louro, pau de canela, folhas de hortelã.
Preparação: 1/2 l de água, 250g de mel, 1/2 kg de açúcar louro, 2 paus de canela, 5 pães com dois dias, 6 folhas de hortelã por camada, açúcar louro para intercalar entre as camadas, canela em pó. Num recipiente coloca-se a água, o mel, a canela em pau e o açúcar louro. O pão é partido e embebido nesta calda. Depois colocam-se num alguidar de barro, polvilhado com açúcar, canela em pó e folhas de hortelã em camadas até encher o alguidar. Por último vai ao forno a lenha durante de 30 minutos.

Animação
O fim de semana Gastronómico vai coincidir com a altura da Primavera. O Município de Paredes costuma realizar pela altura o Primavera Festival da Flor. Irá decorrer em pleno centro da cidade de Paredes, sendo por isso uma excelente oportunidade para visitar Paredes e desfrutar dos vários momentos do festival que serão oferecidos.
A proposta pode ser ainda complementa com as seguintes visitas gratuitas: Visita guiada às Minas de Ouro de Castromil mediante marcação prévia (4 dias), Visita guiada ao Parque da Sr.ª do Salto em Aguiar de Sousa, mediante marcação prévia (4 dias), Visita ao Centro Interpretativo do Ciclo do Linho Orgânico Recarei, Visita guiada aos Monumentos da Rota do Românico em Paredes – Mosteiro de Cête, Ermida da Sra. do Vale em Cête, Capela da Quintã em Baltar, Torre do Castelo de Aguiar de Sousa e Torre dos Alcoforados em Lordelo (4 dias).

PAREDES
22, 23 e 24 MAR.
www.cm-paredes.pt

Os pratos típicos do concelho de Terras de Bouro estão relacionados com as suas caraterísticas de "montanha" e com os produtos hortícolas que a terra oferece, dos quais se salienta as couves, os feijões e as batatas, consumidos de forma simples em sopas e cozidos. A carne de cabrito, cujo sabor caraterístico se deve à alimentação dos animais, torna-se ainda mais bem assada em forno a lenha. A carne de porco, a mais consumida pelos habitantes do concelho, e salgada e comida todo o ano.

Pataniscas de Bacalhau
Ingredientes: 2 postas de bacalhau demolhado finas ou 1 posta do lombo, 2 chávena farinha de milho, 1 cebola, 4 ovos, 1 ramo salsa, q.b. sal e pimenta, azeite ou óleo para fritar.
Preparação: enxague o bacalhau já demolhado, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola. Numa tijela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta. Numa frigideira larga, leve a aquecer o azeite ou o óleo. Depois de estar quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras. Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

Cozido de Couves com Feijão à Terras de Bouro
O cozido de Couves com Feijão é composto por feijão (amarelo) e couves-galegas dos quinteiros das terras altas e expostas ao frio da região de Bouro. As carnes são de porco, "bicharoco" medrado das lavaduras gordas. Não havendo qualquer tipo de refogado na sua confeção, as couves são cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura é o tempero necessário para lhe dar paladar. O feijão amarelo é cozido à parte, juntando-se tudo na mesma travessa que vai ser posta na mesa.

Aletria
Ingredientes: leite, açúcar, gemas de ovos, pau de canela, azeite, casca de limão, massa de aletria e amêndoa partida para polvilhar.
Preparação: Deita-se 1Kg de aletria a cozer em água com 1 colher de sopa de azeite. Quando estiver meia cozida, retira-se e vai acabar de cozer em leite com açúcar. Logo que cozida, retira-se e põe-se a escorrer. Em panela à parte, põe-se a ferver ½ litro de leite e casca de limão, 12 flores de laranjeira, 12 gemas de ovos, 100g de amêndoas. Quando pronto, envolve-se neste molho a aletria cozida, e vai de novo a ferver em lume brando. Deixa-se arrefecer e serve-se polvilhada de canela enfeitada com amêndoas.

Animação
Entradas gratuitas: Museu de Vilarinho da Furna; Museu da Geira e Porta do Parque Nacional da Peneda-Gerês.

A gastronomia reflete a identidade de um povo. Em Valpaços está muito relacionada com os produtos regionais, repletos de características próprias do mundo rural.
A gastronomia Valpacense destaca-se por reunir a riqueza, diversidade e a qualidade da terra fria e da terra quente transmontana. O melhor azeite do mundo é aqui produzido sendo ingrediente de eleição, que compõe a base da gastronomia local. O afamado Folar de Valpaços IGP dispensa apresentações, bem como os milhos, o fumeiro, as várias receitas de bacalhau, a posta, entre outros que quem prova não esquece.

Folar IGP de Valpaços
Ingredientes: farinha trigo, ovos, sal, fermento de padeiro, azeite, manteiga, linguiça, salpicão, presunto, toucinho cortados a gosto.
Preparação: Falando de especialidades gastronómicas de Valpaços, no topo da lista surge, inevitavelmente, o Folar de Valpaços.
Num recipiente junte o sal e os ovos e bata tudo. Numa taça, dissolva o fermento com um pouco de água morna. Adicione a farinha à mistura de sal e ovos. Junte depois os restantes ingredientes. Misture tudo e bata energicamente até formar uma bola de massa elástica.
Deixe essa bola de massa levedar até dobrar de tamanho e ganhar algumas bolhas. Corte a massa levedada em porções. Estenda a massa, recheie com as carnes e enrole a massa.
Coloque a massa numa forna untada com manteiga e deixe a levedar por cerca de 30 a 40 minutos. Por fim, leve ao forno a cerca de 200ºc durante 30 a 40 minutos.

Feijoada à Transmontana
Ingredientes: cebola, alho, louro, feijão, linguiça, pé de porco, presunto, salpicão, azeite, focinho e orelha de porco, malagueta e sal.
Preparação: É um prato tradicional da cozinha portuguesa, típico de Valpaços. Na véspera deve colocar o feijão de molho em água fria. As carnes fumadas mantêm-se num recipiente à parte. No dia da confeção deve-se cozer o feijão demolhado. Noutra panela cozem-se as carnes e depois de bem cozidas partem-se em pedaços. Refoga-se a cebola e após junta-se o feijão com a água da cozedura. Juntam-se também as carnes com alguma água da sua cozedura. Verifica-se o sal e juntam-se os restantes ingredientes, deixando-se apurar em lume brando.
Normalmente é acompanhado com arroz branco.

VALPAÇOS
22, 23 e 24 MAR.
www.valpacos.pt

Bolo de Castanha
Ingredientes: castanhas, açúcar, ovos, fermento em pó, margarina, chocolate.
Preparação: Cozem-se as castanhas DOP (Denominação de Origem Protegida) da Padrela. Retira-se da água depois de cozidas, reduz-se a puré, que deve equivaler a 500 gr. Numa tijela, misture 250 gr açúcar, com cinco gemas, duas colheres de fermento em pó, 125 gr de margarina derretida e por fim o puré de castanhas. Bata as claras em castelo e misture ao preparado anterior. Verta para uma forma untada e forrada de papel vegetal também untado de manteiga e leve ao forno a 180ºc, por cerca de 40-45 minutos. O bolo é húmido e delicioso. Adicionalmente pode levar uma cobertura de chocolate.

Animação
A Feira do Folar de Valpaços - realiza-se este ano pela 23ª vez. São três dias de festa para mais de 100 mil visitantes, onde estará em destaque o Folar de Valpaços IGP, único com esta designação, além de outros produtos endógenos que o concelho tem para oferecer através de cerca de uma centena de expositores e tasquinhas regionais. O programa compreende provas desportivas, com o passeio de BTT e o Raid TT - Rota do Folar. A animação está garantida com a atuação de grupos e ranchos folclóricos, programas de televisão em direto, animação musical, com bombos e concertinas, entre outros. De destacar, ainda, os espaços de Showcooking, acompanhado da melhor gastronomia regional e vinhos. Não pode deixar ainda de visitar a Casa do Vinho e Loja Interativa de Turismo, no centro de Valpaços.

VIANA DO CASTELO

22, 23 e 24 MAR.

www.cm-viana-castelo.pt

Viana do Castelo é concelho afamado no que toca à boa gastronomia portuguesa. Para além dos inúmeros pratos de bacalhau, dos quais se destaca o "Bacalhau à Viana", são também dignos de realce o peixe fresco e o marisco, sempre acompanhados do inigualável Vinho Verde. Para sobremesa, o destaque vai para a conventual Torta de Viana.

Patanisca de Bacalhau

Ingredientes: 2 postas de bacalhau demolhado finas ou 1 posta do lombo, 2 chávena farinha de milho, 1 cebola, 4 ovos, 1 ramo salsa, q.b. sal e pimenta, azeite ou óleo para fritar.

Preparação: Enxugue o bacalhau já demolhado, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola. Numa tigela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta.

Numa frigideira larga, leve a aquecer o azeite ou o óleo. Depois de estar quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras. Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

Bacalhau à Viana

Ingredientes: 220 gr de bacalhau em posta, 30 gr cebola, 2 dentes de alho, pimentão–doce/colorau q.b, 150 gr de batata, 100 gr couve portuguesa, 1 fatia de broa, ½ L de azeite.

Preparação: Confitar o bacalhau com a cebola em meia-lua e alho picado e pimentão-doce (cozer em baixa temperatura no azeite). Cozer a batata com pele e alourar no mesmo azeite (às rodelas grossas). Cortar uma fatia de broa e fritar em azeite. Saltear a couve cozida em azeite e alho. Dispor no prato ou travessa com disposição adequada. Decorar com azeitona (pasta de azeitona) e salsa.

Torta de Viana

Ingredientes: 10 gemas, 4 ovos inteiros, 200gr de açúcar, 170gr de farinha, aroma de laranja ou limão.

Preparação: Batem-se as gemas com o açúcar e deita-se a raspa de limão ou laranja, conforme o gosto. Batem-se também as claras em castelo e junta-se à massa. A seguir, deita-se a farinha, que deve ser peneirada, bate-se levemente, e vai ao forno em tabuleiro forrado com papel. Não se deve deixar cozer de mais para não ser difícil de enrolar.

Recheio: 4 gemas, 100gr de açúcar.

O açúcar é posto em ponto brando, deita-se nas gemas já batidas e vai ao lume a levantar fervura. Desenforma-se a massa sobre um pano polvilhado com açúcar pilé. Recheia-se a torta com o doce de ovos e enrola-se cuidadosamente.

Animação

22 de março – Happy Hour - Loureiro

23 de março – Feirão da Patanisca e Visita a Adegas de Produtores locais e Provas de Vinho

24 de março – Animação musical – Arruada por Grupo de Bombos

Neste fim-de-semana, aproveite para visitar o Museu do Traje, o Museu de Artes Decorativas, o Centro de Mar, o Navio-Hospital Gil Eannes e os Núcleos Museológicos dispersos pelo concelho de Viana do Castelo. Consultar programa específico e agenda cultural em: www.cm-viana-castelo.pt

Vila Nova do Foz Côa é conhecida pelos excelentes vinhos, azeites e amêndoa, mas também por outros produtos de excelência como o pão, que é a base de muitos pratos locais, como as migas de tomate, de peixe e pilongas, as azeitonas, alcaparras, enchidos e queijos de ovelha e cabra. Da sua rica gastronomia fazem ainda parte o peixe do rio, pratos de caça e um conjunto alargado de produtos endógenos, diferenciadores, doados pela natureza em vários períodos do ano, que carregam história e cultura, e que refletem as dificuldades sentidas pelas gentes do passado, mas que hoje fazem as delícias de quem os saboreia. Os espargos selvagens e as acelgas abundam na região nos meses de março a maio, sendo um produto que se encontra em quase todas as mesas dos restaurantes locais como entrada, seja em omeletes, ovos mexidos ou migas. Também a batata está presente em todas estas iguarias, especialmente esmagada com azedas. A azeda é uma planta brava, oferecida pela natureza, que entrou na gastronomia local desde tempos imemoriais. Acompanhada de batatas esmagadas com azeite, é servida com pratos de carne, como a entremeada de porco e/ou fumeiro regional.
A amêndoa é um dos produtos mais caraterísticos da região, que motivou a classificação de Foz Côa como capital da Amendoeira, sendo por isso um ingrediente presente em vários pratos e sobremesas. Neste fim de semana é possível saboreá-la em forma de tarte.

Omelete de Espargos e/ou Acelgas e Fumeiro Local
Ingredientes: Ovos, sal, espargos, acelgas.
Preparação: bater os ovos e adicionar espargos e/ou acelgas cortadas e temperar com sal q.b. Colocar numa frigideira com azeite quente.

Esmagada de Batatas com Azedas e Entremeada de Porco
Ingredientes: batatas, azedas, azeite, sal, entremeada de porco.
Preparação: cozer as batatas e escoar. Depois esmagar a batata com um garfo grosseiramente. Lavar as azedas e cortá-las. Deixar arrefecer a batata e no final envolver com as azedas. Adicionar azeite e sal q.b. Assar a entremeada com sal q.b.

VILA NOVA DE FOZ CÔA
22, 23 e 24 MAR.
www.cm-fozcoa.pt

Tarte de Amêndoa
Ingredientes: amêndoa laminada, ovos, farinha, manteiga
Preparação: preparar a massa para a tarte com ovos e farinha. Depois de esticada a massa na tarteira cobrir com a amêndoa laminada envolvida em manteiga q.b. Polvilhar com açúcar.

Animação
O fim de semana gastronómico contará com um Show Cooking com produtos regionais e animação de rua.

O paladar aguça o apetite, daí que Carrazeda de Ansiães goste de apresentar bons petiscos para satisfazer qualquer especialista e apreciador de gastronomia. Pratos recheados acompanhados por bom vinho e para terminar a refeição o chamado " vinho fino ou tratado" mais conhecido nacional e internacionalmente como "Vinho do Porto".
A 15 e 16 de setembro, pode-se ir à Lavandeira assistir à romaria em honra de Santa Eufémia e comer a marrã, carne de porco assada na brasa. Em Carrazeda de Ansiães, o fumeiro local reina em qualidade e paladar, destacando-se entre os mais apreciados o presunto, o salpicão e o chouriço de carne. Se preferir, também pode saborear partos de caça, como o javali, perdiz ou coelho à caçador, que não vai deixar de aconselhar aos seus amigos. Em Foz-Tua e na Senhora da Ribeira, locais ribeirinhos ao rio Douro, pode-se degustar os famosos peixinhos do rio, fritos ou com molho de escabeche.
Outros pratos regionais que estão também ao dispor do turista são o bacalhau e cabrito assado no forno, com batata a murro, a feijoada à transmontana e o famoso polvo cozido com batata e couve, na noite de consoada.
A nível de doçaria existem diversas variedades de bolos tradicionais como o económico e o torcido. Pode ainda degustar o bolo e folar de maçã, o típico doce de abóbora, o tradicional arroz-doce ou os folares doces, na altura da Páscoa.

Alheira Assada
Ingredientes: carne e gordura de porco, a carne de aves (galinha e/ou peru) e pão de trigo, o azeite e a banha, condimentados com sal, alho e colorau doce e/ou picante.
Preparação: Colocar a alheira sobre as brasas utilizando para o efeito uma grelha metálica, deixar assar durante cerca de 15 minutos.

Cabrito Assado no Forno, acompanhado por Batata Assada e Arroz Branco
Ingredientes: cabrito, sal, maças, alho, louro, malagueta, colorau, banha, azeite e água.
Preparação: lava-se e retiram-se as gorduras do cabrito, pica-se o cabrito com um espeto e põe-se a marinar em água e juntamente com maças cortadas em quatro partes e deixar assim durante 24 horas. De seguida retira-se o cabrito da marinada e limpa-se o mesmo muito bem. Ao mesmo tempo num recipiente põe-se o alho picado, louro, malagueta, colorau, banha, azeite, um pouco de água e envolvem-se todos os ingredientes

CARRAZEDA DE ANSIÃES
29, 30 e 31 MAR.
www.cmca.pt

formando uma papa. Com esta papa barra-se e recheia-se o cabrito ficando pronto para ir ao forno de lanha durante 1h30 a 2h00. Numa assadeira à parte assam-se as batatas que são temperadas com sal, alho, azeite, louro, vinho branco e colorau. Prepara-se o arroz seco a lume brando e a meio da cozedura é transferido para uma caçarola de barro que vai ao forno de lenha, corta-se pedaços de cabrito e coloca-se por cima da caçarola de barro com uma grelha para o arroz ficar mais suculento.

Arroz-doce
Ingredientes: sal, arroz, pau de canela, leite, limão, açúcar, manteiga e ovos (gemas).
Preparação: Leva-se ao lume uma panela com água até ferver onde se lhe junta sal e o arroz. Entretanto noutra panela põe-se o leite a ferver com a canela em pau e uma casca de limão. Entretanto vai-se deitando aos poucos o leite. Deixa-se cozer destapado em lume brando. Retira-se do lume e adiciona-se o açúcar. Mexe-se rapidamente e junta-se as gemas e manteiga. Coloca-se o arroz sobre lume muito brando durante uns minutos sem deixar ferver. Por fim deita-se o arroz nos recipientes e pulverizam-se com canela.

Animação
Feira do Folar e dos Produtos da Terra, que irá decorrer nos dias 28, 29 e 30 de março de 2024.
Lista de museus com entrada gratuita: Museu da Memória Rural em Vilarinho da Castanheira, Centro Interpretativo do Castelo de Ansiães, Lagar de Azeite em Lavandeira, Museu da Telha e Portas de Entrada do Vale do Tua. E ainda o Centro Interpretativo do Vale do Tua (entrada 2€).

Sabores e gostos apuradíssimos, de irresistível aspeto e cheiro, provocadores de deliciosos pecados. Não há restaurante que se preze que não ostente o seu prato típico o seu melhor prato. No concelho de Miranda do Douro é sempre difícil a escolha, aqui os pratos típicos aliciam-nos e "baralham" as dietas... Quando se sentar à mesa num dos restaurantes do concelho, esquecer-se-á do relógio e render-se-á aos prazeres da gula."

Tabafeia Assada na Brasa
Proveniente da província de Trás-os-Montes, sendo famosas as tabafeias/alheira de Miranda, um enchido português cujos principais ingredientes são o pão de trigo, carne e gordura de porco, carne de aves, azeite, alho e colorau. Dizem que foram inventadas pelos cristãos-novos que, em segredo continuavam a professar e religião judaica. Como os judeus não comem carne de porco, inventaram este enchido com carnes alternativas: frango, coelhos, aves, etc. Usando este artifício, mostravam à comunidade que eram cristãos bem integrados. É servida assada na brasa.

Butelo com Cascas
Ingredientes: Butelo, cascas, batata, enchidos – chouriça e bocha, 1 cebola, azeite, sal qb, louro e salsa qb.
Preparação: Colocam-se as cascas de molho em água fria. No dia seguinte, numa panela grande, colocam-se as cascas, o butelo e restantes enchidos a cozer durante meia hora com bastante água, deitar fora a água da cozedura e encher novamente a panela com a mesma quantidade de água e todos os ingredientes, temperar com sal qb, louro e cebola partida a meio e um ramo de salsa. Quando tudo estiver bem cozido, escorrem-se as cascas para uma terrina ou travessa funda, dispondo por cima os enchidos partidos em pedaços, serve-se regando tudo com um bom azeite.

MIRANDA DO DOURO
29, 30 e 31 MAR.
www.cm-mdouro.com

Bolha Doce Mirandesa
Ingredientes: 4 ovos, 125g de manteiga, 1,25 Kg de farinha de trigo, 100g de fermento de padeiro, 700 dl de azeite, 0,5 l de água e canela q.b.
Preparação: coloca-se a farinha num tacho, faz-se um buraco, deita-se a água morna com o fermento, uma pitada de sal, junta-se a manteiga derretida com o azeite e os ovos batidos. Bate-se tudo e deixa-se levedar. Põe-se, num tabuleiro untado com manteiga, às camadas esticadas.
A primeira deve ficar um pouco mais grossa. Espalha-se o açúcar e a canela muito bem, sucessivamente. Viram-se as bordas da massa para dentro do tabuleiro, unindo à última e formando um rolo. Pica-se e vai ao forno bem quente, durante cerca de 1h.

Animação
Grupos de Pauliteiros/Pauliteiras, Gaiteiros e bombos, durante todos os dias pelas ruas da cidade. Também decorre no Largo do Castelo a Festa da Bola Doce Mirandesa – Mostra/promoção e venda de produtos autóctones.

A gastronomia do Concelho de Tabuaço está intimamente ligada ao modo de vida dos nossos antepassados. Em casa de agricultores não havia loja que não criasse o porco e lareira que não secasse o fumeiro. Tabuaço oferece uma gastronomia de saberes e sabores tradicionais, com especialidades como o cabrito recheado com arroz de forno. Terra de bom vinho, mas também de excelentes azeites, não é, pois, de admirar que a Páscoa seja palco dos tão afamados e, por isso, procurados folares de azeite.
A não esquecer também, ainda no cenário gastronómico, a riquíssima herança deixada pelos monges de Cister, no que toca a doces conventuais, e o Bolo-Rei de Tabuaço, conhecido como o melhor bolo-rei do país.
A gastronomia do nosso concelho prova-se! E comprova-se!
Tabuaço: Mais Que D' Ouro!

Fumeiros e Carnes Fumadas
Com uma gastronomia feita de Saberes e que lhe confere um sabor único, vindo a Tabuaço não deixe de começar a sua refeição com as maravilhas do fumeiro e da carne fumada de Tabuaço: moiras, alheiras, moiros e chouriças ou o delicioso presunto e salpicão entre outras iguarias, abrirão o seu apetite para um almoço ou um jantar que ficará, com certeza, na sua memória.

Cabrito Assado com Batata Assada e Arroz de Forno
Ingredientes: Cabrito, sal, azeite, pasta de pimentão, alho, vinho branco, ervas aromáticas, entre as quais alecrim e folha de louro.
Preparação: A carne é assada no forno depois de ficar por várias horas em marinada de vinho branco e ervas aromáticas. A particularidade do nosso cabrito assado é que os líquidos da assadura servem de tempero também às batatas e ao arroz, igualmente assados no forno.

Pudim de Ovos
Ingredientes: ovos, açúcar, farinha, vinho do Porto e laranja
Preparação: A confeção varia de restaurante para restaurante, mas as diferentes versões recorrem para o preparo do Pudim de Ovos a gemas de ovos, açúcar, de vinho do Porto, sendo aromatizado com laranja. Vai a cozer no forno em banho-maria.

TABUAÇO
29, 30 e 31 MAR.
www.cm-tabuaco.pt

Animação
29 de março, 21h00 – Via Sacra da Granja do Tedo
30 de março - Museu do Imaginário Duriense (MIDU) pretende ser um espaço de divulgação e preservação de todas as manifestações do imaginário tradicional do Douro. Aqui poderá degustar o magnífico azeite produzido no concelho de Tabuaço.
30 de março - Loja Interativa de Turismo de Tabuaço onde pode visitar o relógio mais completo do Mundo, o famoso RIJOMAX, e degustar o delicioso Vinho Generoso.

VIZELA

29, 30 e 31 MAR.

www.vizela.pt

A oferta gastronómica de Vizela é diversificada. O destaque vai para o "Bolinhol de Vizela", doce único em Portugal. Com génese em 1884 concentra em si caraterísticas históricas, culturais e económicas de considerável importância. Os vinhos produzidos no concelho de Vizela são hoje também uma referência, tendo arrecadado prémios a nível nacional e internacional. Nos muitos restaurantes de Vizela os visitantes podem desfrutar de refeições que são autênticas experiências da gastronomia regional, destacando-se o Bacalhau à Zé do Pipo, prato representativo da história gastronómica de Vizela.

Bacalhau à Zé do Pipo

Ingredientes: 1 posta de bacalhau de bom calibre, 300 gr de cebola em meias-luas, 20 gr de alho, 100 ml de azeite, 2 folha de louro, sal e pimenta q.b., 300 gr de maionese, 20 gr de mostarda, 100 gr de pimento vermelho assado, 750 gr de batatas em puré e azeitonas pretas.

Preparação: Depois de bem demolhado, corta-se o bacalhau em postas. Entretanto, depois de cortar as cebolas e levam-se com o azeite, o louro, sal e pimenta ao fogo moderado. Juntar os alhos picados e deixar refogar levemente. A cebola deve ficar branca e macia e nunca loura.

Passar a posta de bacalhau por farinha, escorre-se o bacalhau e coloca-se num recipiente de barro coberto de cebola. Deita-se o resto da cebola sobre as postas de bacalhau, que depois se cobrem completamente com a maionese misturada com a mostarda. Coloca se tiras de pimento vermelho. Contorna-se com o puré de batata passado pelo saco e leva-se a gratinar. Forno a 250ºC durante 15 min. Enfeita-se com azeitonas pretas e ramos de salsa.

Bolinhol de Vizela

Ingredientes: 24 gemas + 3 claras, 400g açúcar, 300g farinha de trigo e 200g açúcar para a cobertura.

Preparação: Bater as gemas e as claras com o açúcar até obter um preparado espesso e quase branco. Juntar a farinha que foi peneirada várias vezes. Deve apenas misturar sem bater. Forrar formas tendencialmente retangulares com papel tipo cartolina. Distribuir a massa pelas formas e levar a cozer em forno pré-aquecido a 220ºc. A meio da cozedura reduzir o calor acabando de cozer a massa.

Quando sair do forno tirar o papel e deixar arrefecer. Com os 200g de açúcar fazer uma calda forte humedecendo o pão-de-ló com uma colher de pau, fazendo movimentos de vaivém em cima do pão-de-ló até a calda se tornar opaca.

Depois de seco é embrulhado em papel vegetal.