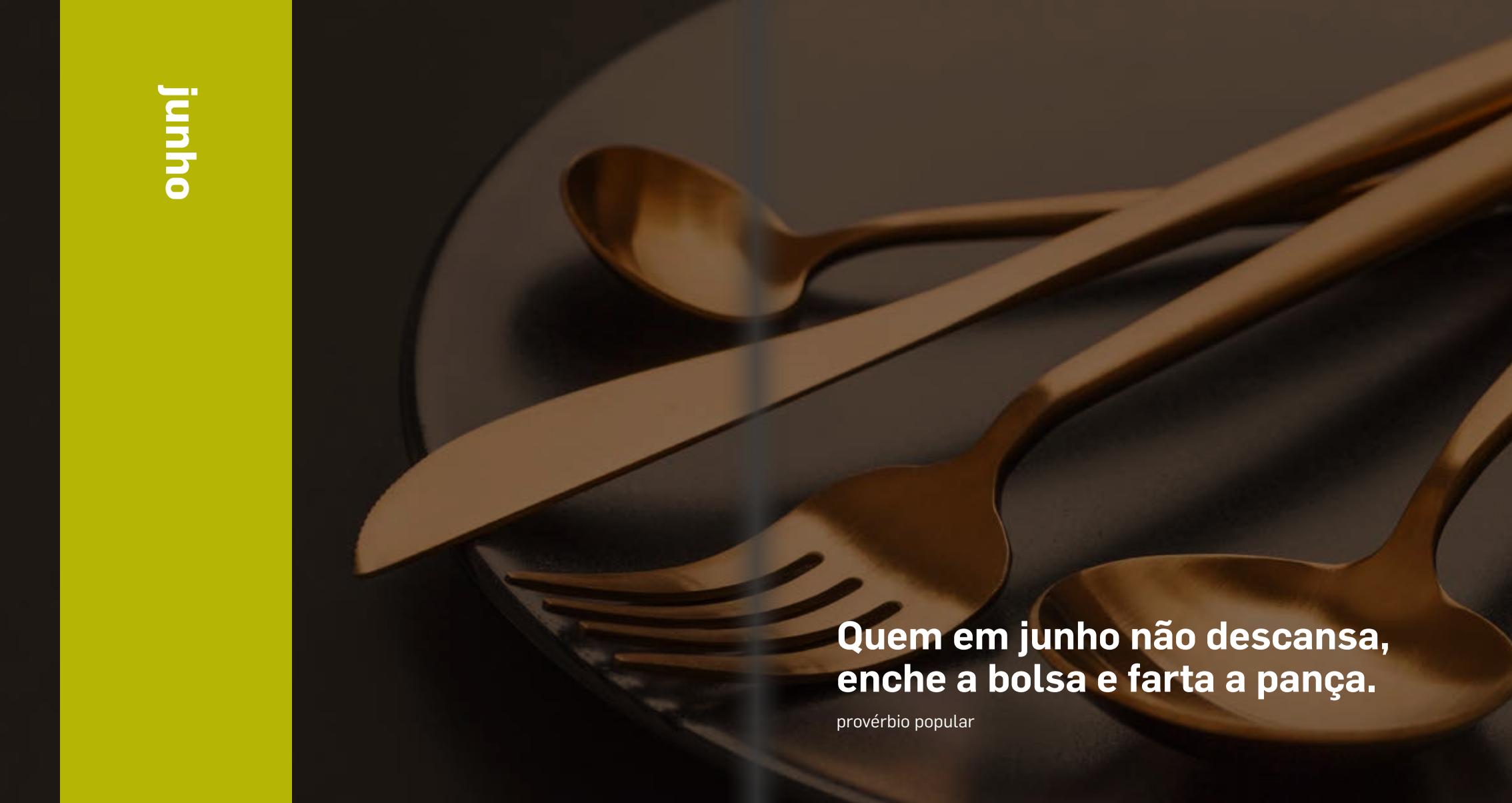


junho



**Quem em junho não descansa,  
enche a bolsa e farta a pança.**

provérbio popular



Cinfães, situa-se na margem esquerda do rio Douro, a menos de uma hora das cidades do Porto, Vila Real e Viseu. É cada vez mais um destino de eleição nacional e internacional. Desde a serra do Montemuro, espaço de excelência para bovinos da raça arouquesa, até ao imponente rio Douro, passando pela extraordinária beleza do Vale do Bestança, ou pelo multifacetado rio Paiva, motivos não faltam para visitar este território. Aqui em Cinfães pode escapar do mundo, apaixonar-se pelo seu património histórico e cultural, pela riqueza da biodiversidade do vale do Bestança, Ex-libris da região pela beleza singular das suas paisagens, gastronomia e artesanato. Cinfães, possui condições únicas para proporcionar aos seus visitantes o que de melhor existe no concelho e na região. Terra de valores históricos, mantém ainda o rigor gastronómico

das culturas milenares que, ainda hoje, transportam alguns dos melhores sabores da região. Em Cinfães pode viver experiências que vão desde as viagens de barco no Douro, caminhadas e passeios pelos percursos pedestres do Vale do Bestança, incursões pelos imensos trilhos do centro de BTT do Montemuro, ou as mais excitantes experiências de rafting pelo rio Paiva. Disfrute da arte de bem receber das suas gentes.

#### **Enchidos**

Ingredientes: Carne de porco, sal e sangue.

Modo de preparação: Colocar todos os ingredientes a marinar durante alguns dias, em seguida, proceder ao enchimento da tripa e colocar ao fumo.

#### **Posta de Vitela Arouquesa, acompanhada com Batata a Murro e Arroz de Forno**

Ingredientes: Carne de vaca arouquesa  
Modo de preparação: Grelhar a carne, apenas com sal, em brasa de carvão vegetal, durante 10 minutos, virando apenas uma vez. Assar as batatas e arroz no forno a lenha. Depois de retirar a posta, juntar as batatas a murro no mesmo prato e espalhar sobre elas o molho de azeite e alho. Apresentar o arroz de forno, como condimento em separado, como sugestão juntar legumes cozidos, ou feijão preto.

#### **Bolinhos de Manteiga (Matulos)**

Ingredientes: Manteiga, Farinha, açúcar, água, fermento de padeiro.

Modo de preparação: Bater tudo junto com água morna, amassar e moldar. Colocar em forma retangular e levar ao forno, até que os mesmos fiquem com tom acastanhado e por último cobrir com calda de açúcar.

#### **Animação**

No decorrer do fim-de-semana gastronómico, realizar-se-á um Cortejo Etnográfico (evento anual) promovido pelo Município de Cinfães, e contará, com a participação de várias associações do concelho, nomeadamente grupos Folclóricos e Etnográficos, elementos fundamentais da preservação e memória das identidades locais. Os mesmos, levarão a cabo, pequenas atuações. Pretende-se com este desfile, dar a conhecer usos, costumes e tradições de outrora, procurando mostrar um pouco daquilo que distingue e identifica o povo e o concelho de Cinfães.



**CINFÃES**

2, 3 e 4 JUN.  
[www.cm-cinfaes.pt](http://www.cm-cinfaes.pt)



A indústria da panificação e do biscoito está intrinsecamente ligada à história de Valongo.

A regueifa considerada uma iguaria no mundo do pão, dada a textura sedosa das suas camadas, obtidas após muito labor, surge agora associada à francesinha, criando um inovador produto gastronómico e dando uma nova utilização à tradicional regueifa valonguense.

**Valongueifa :  
Francesinha em Pão de Regueifa**

Ingredientes: Regueifa, queijo, fiambre, bife de vaca, salsicha fresca linguiça, molho da casa.

Modo de preparação: Separe duas fatias de pão de regueifa, cubra com uma fatia de fiambre, junte depois o bife, adicione a salsicha e a linguiça, cubra com uma fatia de queijo e o restante pão. Junte queijo a gosto por cima, leve ao forno a 200°C até derreter, retire e sirva quente regada com o molho.

**Bolo de Biscoito**

Ingredientes: Manteiga, biscoitos tradicionais de Valongo, açúcar em pó, gemas, café forte frio

Modo de preparação: Misture a manteiga com o açúcar em pó, as gemas e o café e bata tudo muito bem. Disponha num prato de servir camadas de biscoitos tradicionais de Valongo, previamente demolhados em café, intercalados com o creme de manteiga. Repita as camadas até terminarem os ingredientes. No final, polvilhe a superfície com biscoitos moídos e coloque no frio.

**Animação**

O Fim de Semana Gastronómico em Valongo coincide com a realização da Feira da Regueifa e do Biscoito & Mercado oitocentista. O evento conta com a participação de algumas das principais padarias e biscoitarias da zona e pretende «valorizar e promover o que Valongo tem de mais emblemático»: a regueifa e o biscoito. Atividades previstas: Visitas guiadas à Oficina da Regueifa e do Biscoito; Rota do Grão ao Pão; Cerimónia de bênção do Pão de Santo António; Concurso da melhor Regueifa e de melhor Biscoito; Capítulo da Confraria do Pão, da Regueifa e do Biscoito; Animação diária; Recreações históricas; Exposições; Concertos com artistas portugueses, teatro, dança e folclore, concentrados no eixo central de Valongo, entre as ruas de São Mamede, Dr. Nunes da

Ponte, Sousa Paupério, o Largo do Centenário e a Praça Machado dos Santos.





O "Alfândega da Fé à Mesa" é um projeto gastronómico que pretende aproximar as receitas tradicionais e os produtores regionais, dos restaurantes aderentes que passam a ter pratos típicos do concelho nas suas ementas. O prato escolhido é uma iguaria que noutros tempos foi alimento dos segadores entre maio e junho, que de sol a sol ceifavam e recolhiam o cereal dos campos.

**Tábua fria de Enchidos (Salpicão, Chouriça e Presunto)**

Ingredientes: Alheira de Alfândega da Fé grelhada; chouriça de Alfândega da Fé grelhada

**Sopa das Segadas**

Ingredientes: A receita inclui bacalhau, pão, ovos e vários condimentos, há ainda quem lhe acrescente batata cozida, bem regado com os azeites de Alfândega da Fé.

**Cerejas de Alfândega da Fé**

O fruto mais emblemático que vale a pena degustar.

**Animação**

Festa da Cereja.

**ALFANDEGA  
DA FÉ**

9, 10 e 11 JUN.  
[www.cm-alfandegadafe.pt](http://www.cm-alfandegadafe.pt)





Em Vila do Conde, a gastronomia reflete a sua situação geográfica em relação ao mar e à rica região agrícola. É particularmente apreciada a variedade de pratos de peixe e marisco sempre frescos. Os doces conventuais são uma tradição secular em Vila do Conde. O Convento de Santa Clara e o Mosteiro de Vairão foram, desde cedo, os grandes impulsionadores destas tradições. Santa Clara, onde a arte de doçaria atingiu o maior esmero e perfeição, foi uma verdadeira escola.

#### **Petinga Frita**

Ingredientes: Petinga, sal, farinha de milho, óleo de fritar

Modo de preparação: Amanha-se a petinga, tempera-se com sal e passa-se em farinha de milho, envolvendo-as bem. Levam-se a fritar em óleo quente, tendo o cuidado de as ir virando até ficarem com um aspeto dourado. Retiram-se e enxugam-se em papel para conservarem a sua característica crocante.

#### **Peixe Grelhado na Brasa**

Ingredientes: Peixe fresco, sal, ervas aromáticas

Modo de preparação: Amanha-se o peixe. Tempera-se com sal q.b. e ervas aromáticas. Leva-se a grelhar em brasa bem quente. Serve-se acompanhado a gosto (batata a murro, legumes salteados, etc.).

## VILA DO CONDE

9, 10 e 11 JUN.  
[www.cm-viladoconde.pt](http://www.cm-viladoconde.pt)

#### **Doçaria Conventual**

A partir do séc. XVI, a arte de doçaria passaria a ser cultivada, com talento requintado, por quase todos os mosteiros e conventos existentes no país. O Real Mosteiro de Santa Clara de Vila do Conde, um dos mais belos e grandiosos do país, torna-se sinónimo dessa sabedoria doceira através da perfeição que as Clarissas empregavam às suas criações. De destacara os Beijos de Freira, a Sopa Dourada, os Pastéis de Santa Clara, as Meias-Luas, as Sapatetas e as Rosquinhas.

#### **Animação**

O Município de Vila do Conde associa a iniciativa dos FDS Gastronómicos às Festas de S. João, padroeiro da cidade. O Programa de Animação inclui todas as atividades que terão lugar nesse fim de semana. Para mais informações, consultar [www.visitviladoconde.pt](http://www.visitviladoconde.pt)





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 16,17 e 18 de junho de 2023, esta edição terá 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. Neste ano, vamos valorizar o tremoço, com vista a promover a

tradição dos paredenses conhecidos como tremoçoeiros. Surpreenda-se!

#### Tremoço

Tremoço e a sua recriação pelos diferentes restaurantes aderentes  
Ingredientes – Tremoço

#### Cabrito Assado no Forno a Lenha acompanhado de Arroz e Batatas Assadas

Ingredientes: Cabrito, batatas, arroz, alhos, sal grosso, cebola, vinagre, colorau, pimenta, banha, louro. Modo de preparação: Na véspera, esfolia-se o cabrito, retiram-se os miúdos e, depois de impecavelmente lavado, pendura-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 de 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. Introduce-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 característico (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 loiro, pau de canela, folhas de hortelã.

Modo de preparação: 1/2 l de água; 250g de mel; 1/2 kg de açúcar loiro; 2 paus de canela; 5 pães com dois dias; 6 folhas de hortelã por camada; Açúcar loiro para intercalar entre as camadas; canela em pó. Num recipiente coloca-se a água, o mel, a canela em pau e o açúcar loiro. 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 de lenha durante de 30 minutos.

## PAREDES

16, 17 e 18 JUN.

www.cm-paredes.pt

#### Animação

O fim de semana Gastronómico coincide com o Festival de Jazz que vai decorrer na Casa da Cultura, sendo por isso uma excelente oportunidade para visitar Paredes e disfrutar dos vários momentos de jazz que serão oferecidos. Podem ainda visitar (de forma gratuita): Minas de Ouro de Castromil mediante marcação prévia (4 dias); Parque da Sr.ª do Salto em Aguiar de Sousa, mediante marcação prévia (4 dias); Centro Interpretativo do Ciclo do Linho Orgânico Recarei; Casa da Cultura de Paredes, Igreja de Louredo e casa da Castrália mediante marcação prévia (2 dias); 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).





Visitar Vila Real é descobrir uma riqueza ímpar de olfatos e sabores de produtos que constituem uma Marca Gastronómica de referência, reafirmando-se, internacionalmente, nos concursos públicos das 7 Maravilhas à Mesa em 2018 e 7 Maravilhas Doces em 2019, nos quais foram eleitos ícones gastronómicos autênticos: os Covilhetes, as Tripas aos Molhos, a Maronesa – DOP, os vinhos brancos e tintos, mais a incontornável Crista de Galo (Pastel de Toucinho), sem esquecer a forte presença dos doces mais tradicionais: Cavacório, Pito de St<sup>a</sup> Lúzia e Ganha de S. Brás, podendo sempre desfrutar de tantas outras iguarias nesta porta de entrada no Douro.

#### **Covilhete**

Ingredientes: Massa: 400g de farinha, água, sal, manteiga. Recheio: 400g

carne de vaca, 50g presunto, salsa, 1/2 cebola, 3 colheres de sopa de azeite, 1 colher de chá de farinha, sal. Modo de preparação: Amasse a farinha c/ água e sal. Estenda a massa c/ um rolo. Barre com a manteiga derretida formando um rolo. Corte o rolo c/ 0,5cm de largura. Forre a forma c/ a massa das pontas do rolo, recheie c/ picado de carne e cubra com rodela de massa indo ao forno brando. Coza as carnes, faça um refogado com cebola picada e azeite, misture a carne e a farinha, tempere com sal e deixe apurar. O picado só se aplica quando estiver frio.

#### **Tripas aos Molhos**

Ingredientes: 1Kg bucho de vitela (estômago), 150g presunto, 1dl azeite, 3 cebolas grandes, Tripa fina de vaca, 35g banha, 1 ramo salsa, 2 colheres de sopa de polpa de tomate, 1 colher

de chá bem cheia de colorau, 1 cálice de aguardente velha, 2dl de vinho branco, 1 folha de louro, 2 dentes de alho, Piri-piri e sal. Modo de preparação: Limpe muito bem o estômago, retirando toda a gordura do interior. Lave bem a tripa de vaca, abra ao meio, lave em várias águas, raspe toda a parte inferior e esfregue com sumo de limão e sal. Corte o estômago aos quadrados (cerca de 10cm). Corte o presunto às tiras e em cada quadrado coloque uma tira de presunto e um raminho de salsa. Enrole e ate com a tripa fina bem apertada com dois ou três nós. Cubra o fundo do tacho com a cebola cortada às rodela grossas, os dentes de alho picados, a polpa de tomate, o vinho, a aguardente e a folha de louro, por cima coloque os molhos e cubra com a restante cebola. Em seguida, junte o azeite, banha, colorau e piri-piri.

Tape o tacho e deixe estufar em lume brando até ficarem bem cozidas e o molho bastante grosso. Acompanhe com arroz de forno.

#### **Crista de Galo (Pastel de Toucinho)**

Ingredientes: Massa: farinha (atual nº65), manteiga 150g, 2/3 ovos, sal, banha para untar e açúcar para polvilhar. Recheio: 100g amêndoa, 8 Ovos (6 gemas e 2 inteiros), açúcar 250g, 1 Pedaco de toucinho gordo, canela para polvilhar, água.

Modo de preparação: Deite a farinha numa taça onde se misturem os ovos e uma pitada de sal. Junte manteiga derretida, sem que ferva. Misture tudo e deixe a massa descansar 1h. Recheio:

Ponha ao lume o açúcar com pouca água e o toucinho, quando atingir o ponto de pérola junte a amêndoa descascada e moída, deixe ferver bem, junte os ovos e deixe cozer um pouco mais. Tire o preparado do lume, retire dele o toucinho e polvilhe com canela. Da massa, faça bolas que se estendam até uma folha muito fina, deite o recheio na massa, perfure a parte que se vai dobrar, dobre e faça pressão sobre os bordos para aderir a massa cortando em meia-lua com uma carrilha. Após, junte os pastéis assim obtidos com banha e polvilhe com açúcar. Coza em tabuleiro untado com manteiga.

#### **Animação**

Agenda das Festas da Cidade - Consultar [www.vilareal.pt](http://www.vilareal.pt) e [FB/municipiovilareal](https://www.facebook.com/municipiovilareal) Teatro de Vila Real - consultar programação em: [www.teatrodevilareal.com](http://www.teatrodevilareal.com)

Podem ainda visitar a Capela de S. Brás, a Capela Nova, a Igreja de S. Pedro, a Jardim Botânico da UTAD, a Jardim da Carreira, a Museu da Vila Velha, a Museu de Arqueologia e Numismática, a Museu do Som e da Imagem, a Parque Corgo, a Parque Natural do Alvão, a Santuário de Panoias, a Sé de Vila Real e a Torre de Quintela



**VILA REAL**  
16, 17 e 18 JUN.  
[www.cm-vilareal.pt](http://www.cm-vilareal.pt)