

novembro

Em novembro, prova o vinho
e planta o cebolinho.

provérbio popular



A gastronomia Mogadourense assenta em produtos genuínos da terra e na confeção tradicional, oferece uma variedade de sabores onde se destacam: posta, marrã, enchidos de carnes de porco, bulho com cascas, sopas de Xis, cabrito e cordeiro assado, queijos (ovelha e cabra), bolos secos, folares de Páscoa e cogumelos silvestres.

Torrada de Setas de Cardo

Ingredientes: (4 pessoas) 4 fatias de pão caseiro, 300gr de setas de cardo, azeite e alho.

Preparação: Refogar as setas em azeite cebola e o alho. Torrar o pão. Servir as torradas com um fio de azeite, com os cogumelos sobrepostos.

Posta á Mogadourense com Boletus

Ingredientes: (4 pessoas) 800gr de carne de vitela para grelhar, 1kg de boletus, azeite e sal.

Preparação: Grelhar a vitela temperada com sal. Saltear os boletus com azeite e alho. Servir acompanhada de batatas a murro.

Requeijão de Cabra com Compotas

Ingredientes: Requeijão de cabra e compotas

Animação

Entrada gratuita na Sala Museu de Arqueologia e no Centro de Interpretação do Mundo Rural com visitas guiadas. XXV Encontro Micológico Transmontano

MOGADOURO

7, 8 e 9 NOV.

www.mogadouro.pt





O 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 penafidense, 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. Na doçaria, são os doces de feira os que mais se consomem, sobretudo os bolinhos de amor, o pão-de-ló, o pão podre e os rosquilhos. A originalidade doceira de Penafiel é, no entanto, bem representada pela sopa seca e pelas tor-

tas de S. Martinho, muito apreciadas por visitantes e turistas, sendo as tortas exclusivas deste concelho. Venha sentir Penafiel e os seus sabores.

Pataniscas de Bacalhau

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 demolido, retirando-lhe a pele e as 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.

Rojões com Castanhas

Ingredientes: 1kg rojões, 500gr de castanhas, banha de porco, 1 folha de loureiro, 3 dentes de alho, 2 cálices de vinho branco, sal a gosto, 5 batatas grandes, descascadas, cortadas em cubos.

Preparação: temperar a carne

com o vinho, alho picado, louro e sal. num tacho, colocar a banha e quando esta estiver a derreter, juntar a carne. deixar cozinhar a carne até estar tenra e ter uma cor dourada.

cozer as castanhas, descascá-las, juntar aos rojões e deixar cozinhar por mais 10 minutos. sirva acompanhado com as batatas fritas em cubos.

Tortas de S. Martinho

Preparação: para a receita, picam-se carnes brancas e vermelhas e refogam-se em azeite e cebola fininha, com salsa e temperam-se com piri-piri e sal. deixa-se arrefecer e depois recorta-se a massa folhada ou massa tenra em forma semelhante à dos rissóis, coloca-se o recheio das carnes e leva-se ao forno. depois de sair do forno polvilham-se com açúcar e canela, forma muito usual em cozinha requintada do século xviii.

Sopa Seca

Ingredientes: pão velho (um ou mais dias), 1 pau de canela, 200gr de açúcar amarelo, 1 cálice de vinho do porto, 1l de água quente para demolhar, canela em pó e açúcar para polvilhar. **Preparação:** cortar o pão em fatias grossas. colocar a água a ferver com o pau de canela; retirar do lume e adicionar o açúcar e o vinho do porto. num alguidar de barro, polvilha-se o fundo com açúcar e canela. demolhar as fatias na água quente, pressionar levemente para retirar o excesso de água e colocar no alguidar. polvilha-se novamente com açúcar e canela (abundante) até o alguidar ficar cheio. levar ao forno bem quente (200 °c). quando tostar por cima, está pronto. deixe arrefecer um pouco e sirva.

Animação

Feira de S. Martinho

PENAFIEL

7, 8 e 9 NOV.

www.cm-penafiel.pt





Em Celorico de Basto saboreiam-se pratos de qualidade confeccionados com os melhores ingredientes priorizando os produtos endógenos. Aqui come-se bem e bebe-se melhor. Desde o cabrito assado no forno até às couves com feijão, acompanhadas com toucinho, são uns pratos rústicos com tradição numa mistura intemporal de saberes e sabores. O arroz de cabidela de frango continua a fazer as delícias dos apreciadores de boa mesa, ao qual não pode faltar o acompanhamento de um verde tinto “encorpado”. O bacalhau tem presença assegurada em todas as mesas e é preparado nas mais diversas formas. É conhecido e reconhecido o famoso “bacalhau à Freixeiro”, preparado com broa e bom presun-

to, uma receita conhecida por poucos, mas que faz as delícias de muitos. A vitela assada, o cozido à Portuguesa, a feijoada com chispe e uma carne dailhada assada na brasa com batatas a “murro” (que se come para os lados da Lameira), e claro o nosso já tradicional cabrito assado confeccionado com a melhor qualidade que é de “comer e chorar por mais”. Mas Celorico de Basto serve bem em qualquer altura, os fumeiros, com destaque para o presunto e salpicão, e as nossas pataniscas servem-se a qualquer hora, mas é no início das refeições acompanhados com um copinho de branco ou tinto, que melhor sabem. E são ideais para acompanhar nas conversas e fazer as honras aos convidados.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: salsa, cebola, ovos, bacalhau, farinha.
Preparação: Depois de demolhar o bacalhau, coza-o. De seguida escorra-o e lasque-o retirando também todas as peles e espinhas. Junte os ovos com a farinha até obter um creme. Se achar necessário pode acrescentar um pouco da água onde cozeu o bacalhau. Pique a cebola finamente, bem como a salsa, e junte o creme preparado anteriormente acrescentando também o bacalhau. Por fim tempere a seu gosto e frite colheradas do preparado.

Cabrito Assado no Forno

Ingredientes: cabrito, vinho branco, cebolas, azeite, louro, pimenta, sal, alho, colorau, batatas e arroz.

Preparação: corta-se o cabrito e pedaços pequenos e lava-se. Depois de lavado e escorrido tempera-se com vinho, alho, salsa, pimenta, louro, sal e azeite. Deixa-se a marinada para o dia seguinte. Numa assadeira colocam-se cebolas às rodela, depois coloca-se o cabrito e rega-se com a marinada. Tapa-se a assadeira e leva-se ao forno médio a assar durante cerca de duas horas. O Cabrito é acompanhado com bata assada e arroz seco do forno.

Flor Camélia

Ingredientes: ovos, açúcar, farinha, licor de camélia, 625 gr de gemas de ovos, 9 ovos inteiros, 650 gr de açúcar, 400 gr de farinha e 1 cálice de licor de camélia
Preparação: Juntar os ovos e o açúcar batendo até a massa fi-

car homogénea. Depois adicionar a farinha peneirada aos poucos e o licor de camélia. Envolver bem os ingredientes. Colocar a massa em formas de camélia, levar ao forno pré aquecido a 180 °c durante 25 a 30 minutos. No final polvorizar com licor de camélia.

Animação

Provas vinícolas com enólogos nos restaurantes aderentes. E, ainda, showcooking para adultos e crianças nos restaurantes aderentes.





Degustar os produtos regionais é valorizar todo um património que o “saber fazer” transforma em sabores únicos. A costa marítima desta região é tão grande e famosa quanto a sua oferta gastronómica. De facto, a abundante variedade de peixe e mariscos, tornaram Matosinhos num local procurado pela sua boa comida. Impulsionado pela marca Matosinhos World’s Best Fish e por diversos eventos do âmbito gastronómico, tem-se assistido ao contínuo desenvolvimento da restauração, setor de crucial importância económica no concelho. Desde os mais familiares e tradicionais restaurantes aos mais modernos e requintados, a qualidade do peixe e do marisco fresco é reconhecida por todos os nossos visitantes.

Matosinhos, à sua espera junto ao mar!

Patanisca de Bacalhau

Ingredientes: 600 g bacalhau, 4 ovos ,50 g farinha ,1 cebola, 1 ramo salsa, óleo para fritar, sal q.b, pimenta q.b.
Preparação: Depois de demolidado, coza o bacalhau. De seguida escorra-o e lasque-o retirando também todas as peles e espinhas. Faça a polme juntando os ovos com a farinha até obter um creme. Se achar necessário pode acrescentar um pouco da água onde cozeu o bacalhau. Pique a cebola finamente, bem como a salsa, e junte no polme acrescentando também o bacalhau. Por fim tempere a seu gosto e frite colheradas do preparado em óleo bem quente.

Peixe Grelhado e Marisco

Não foi eleita nenhuma receita pela variedade de peixe e marisco que os restaurantes de Matosinhos têm para oferecer.

Leite Creme

Ingredientes: 1l de leite, 4 c. sopa de farinha Maizena, 200g de açúcar, 3 gemas, 2 paus de canela e 3 cascas de limão.
Preparação: Coloque o leite a ferver com as cascas de limão e os paus de canela. Misture bem o açúcar com a farinha e adicione progressivamente ao leite quente. Deixe ferver durante alguns minutos, mexendo sempre, até adquirir uma consistência menos líquida. Junte umas colheres do creme às gemas de ovo mexidas e adicione-as lentamente ao creme, mexendo sempre. Retire o pau de canela e a casca de li-

mão e coloque num recipiente. Polvilhe com açúcar e queime com um ferro próprio (pode polvilhar apenas com canela).

Animação

Consultar o programa em www.cm-matosinhos.pt.

MATOSINHOS

14, 15 e 16 NOV.

www.cm-matosinhos.pt



A gastronomia é uma expressão de cultura e de bem viver. Os saberes e sabores tradicionais evidenciam os produtos locais de que o Homem dispunha para a sua alimentação, os modos e as formas que foi apurando para os tornar mais úteis, mais saborosos e agradáveis.

Paredes de Coura possui um vasto e rico património gastronómico, assente em produtos naturais e ecológicos de uma sã economia rural. Destacamos a truta do rio coura, os deliciosos enchidos, as carnes de cabrito, Anho e de Cachena criados nos nossos montes, assim como a mítica batata da Boalhosa e a saborosa couve-galega. Toda esta variedade de pratos regionais e de cozinha tradicional torna-se um deleite para o nosso palato.

Cozido

Ingredientes: Batata, couves, cenouras, carnes (frango, vaca e porco e enchidos).

Preparação: Colocam-se as carnes frescas de porco (cabeça chispe, entremeada e costela) em salmoura, durante uns dias. Cozem-se as carnes que estiveram em salmoura, juntando-se a carne de vaca barrosã, o frango e os enchidos. A meio da cozedura juntam-se os legumes, batata, couve-galega, repolho, cenoura e nabo de cultivo tradicional. Deve cuidar-se o sal durante a cozedura. Para acompanhar, arroz confecionado com o caldo de cozer as carnes.

Rabanadas

Ingredientes: pão (com alguns dias), leite, ovo, canela e açúcar. Preparação: Parte-se a peça de pão (pequena) em fatias e passa-se pelo ovo já previamente misturado com o leite ou no caso de preferirem passem-nas por vinho tinto verde morno. De seguida alouram-se de ambos os lados numa sertã com óleo. No final passam-se as fatias por açúcar e canela.

Animação

Consultar o programa em www.paredesdecoura.pt

PAREDES DE COURA

14, 15 e 16 NOV.

www.paredesdecoura.pt





O concelho de Vila Verde está localizado no distrito de Braga, coração do Minho, região delimitada pela Galiza, montanhas da Serra do Gerês e Costa Marítima. O património gastronómico de cada território é o acumular de tradições, de sabores e do saber fazer das suas gentes. E Vila Verde, pela sua riqueza e diversidade gastronómica é prova disso! Reconhecido como a “capital do Pica no Chão”, Vila Verde é palco de mais um Fim de Semana Gastronómico a ter lugar de 21 a 23 de novembro, com a participação dos mais prestigiados restaurantes do concelho. O “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde” é o prato de eleição, acompanhado pelo vinho verde da região, de aroma acre e delicado. Uma harmonia perfeita! Para a sobremesa re-

comenda-se o “Pudim Abade Priscos”, o ex libris da pastelaria local, cuja receita o famoso religioso, nato no concelho, deixou em testamento.

Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde

Ingredientes: frango macho - preferencialmente ser oriundo das pequenas explorações familiares, onde são criadas em regime extensivo, do concelho de Vila Verde e concelhos limítrofes. Preferencialmente, deve ser de raças avícolas autóctones, podendo ser de outras raças comerciais, criadas em regime extensivo (tipo “Frango do Campo”); arroz - deve utilizar-se, preferencialmente, o arroz Carolino; Sangue de frango - ao qual foi adicionado, preferencialmente, vinagre de vinho verde tinto ou

vinagre de vinho tinto misturado com vinho verde tinto da região. condimentos base - sal, próprio para fins alimentares, dentes de alho, (allium sativum L.), cebola, (allium cepa), preferencialmente, cebola branca, pimenta branca (piper nigrum), utilização opcional, vinagre e/ou vinho, preferencialmente, vinagre de vinho verde tinto da região, ou uma mistura de vinagre de vinho (branco ou tinto) com o tradicional vinho verde tinto, ou mistura dos dois) da região, pela acidez característica, louro, ou loureiro (laurus nobilis), utilização opcional, azeite, preferencialmente azeite de oliva nacional, piri-piri, pimenta-malagueta (capsicum frutescens), utilização opcional; carne de porco fumada - nomeadamente salpicão ou toucinho, utilização opcional

Preparação: Numa panela coloca-se o azeite, cebola (bastante) e 2-3 dentes de alho picados miudamente e 1-2 folhas de loureiro. Refogar até a cebola alourar, e o estrugido ficar com uma cor de caramelo. Adiciona-se um pouco de água e coloca-se o frango partido aos pedaços e os miúdos, tempera-se com sal, pimenta moída (opcional), uma malagueta (opcional) e vinho verde branco (opcional). deixar cozer/ refogar lentamente durante cerca de 2 horas (tempo depende da idade e da raça do animal), adicionando água lentamente, até o frango ficar cozido e alourado. Com uma colher, vai-se retirando a gordura da superfície da calda. A carne estará pronta quando ao “picar com um garfo” a coxa, o garfo entrar. Usualmente, nesta fase as peças inteiras do frango são retiradas para outro recipiente (etapa opcional). Entra-se na fase de seguinte da confeção, a de cozedura do arroz.

Cozedura do arroz - Após o refogado e cozedura da carne do “pica no chão” com as miudezas, é adicionado o arroz (de preferência Carolino, por libertar goma para a calda, ficando o arroz mais aveludado), que coze em lume mais intenso, adicionando-se água sempre que necessitar e mexendo-o com regularidade. O tempo de cozedura do arroz varia entre 15 a 20 minutos. Antes da cozedura terminar, passa-se para a fase seguinte que é de adição do sangue e a sua cozedura.

Cozedura do sangue - Antes de finalizar o prato, deita-se o sangue em quantidade q.b. (não existe uma medida certa a não ser a sensibilidade e o “olho” de quem cozinha) deixando o arroz com uma cor castanha achocolatada, mais ou menos escura. Antes de ser adicionado, o sangue é coado e mexido com uma colher (etapa opcional). Poderá ainda ser adicionado um pouco de vinho verde tinto verde da região e/ou um pouquinho vinagre para tirar algum travo de gordura, cujo excesso foi sendo retirado da superfície durante a cozedura da carne, amaciando/ equilibrando também o sabor a sangue. O tempo de cozedura do sangue varia entre 3 e 5 minutos em lume brando. O sangue adicionado garante ao prato não só a consistência como a cremosidade.

Apresentação do produto final - Uma vez finalizada a cozedura do sangue, colocam-se em cima do arroz as peças inteiras do frango, decorando com um raminho de salsa fresca. O “Arroz de Pica no Chão à moda de Vila Verde” deve ser servido de imediato após a cozedura do sangue, para que o prato não perca as suas características organolépticas. Muitas vezes servido diretamente da panela onde é confeccionado, ou transferido para louça, travessa ou terrina com tampa.

Pudim Abade Priscos

Ingredientes: 650 gr. de açúcar,

VILA VERDE

21, 22 e 23 NOV.

www.cm-vilaverde.pt

50gr. de toucinho gordo, 1 cálice de vinho do porto, 1 casca de limão, 1 pau de canela, 1/2 litro de água, 24 gemas.

Preparação: Misture 500 gr. de açúcar e água, na qual introduziu o toucinho, a casca de limão e a canela. Leve ao forno e quando estiver no ponto, passe a calda por um passador de rede, vazando-a numa tigela, na qual já se deitaram as gemas e o vinho do porto, misturando ligeiramente. Com o restante açúcar faça uma calda em ponto de caramelo. Unte a forma com esta calda e leve ao forno para cozinhar em banho-maria.

Animação

Animação Tradicional nos restaurantes aderentes. Experimente o trilho do Vale Suspenso do Rio Vade. Podem ainda visitar o Centro de Dinamização Artesanal/ Aliança Artesanal Espaço Namorar Portugal (tlf. 253322462), o Museu do Linho (tlf. 919625131), a Casa do Brinquedo e da Brincadeira (tlf. 916059132), a Chocolataria Artesanal: Chocolate com Pimenta (tlf. 2533122017) e a Cervejaria Artesanal “Letra” (tlf. 253321424).