

**fevereiro**

**Aveia de fevereiro  
enche o celeiro.**

provérbio popular



Amarante é um território onde tradição e sabor se cruzam, resultando numa experiência gastronómica rica em pratos substanciosos e doçaria conventual. Um exemplo notável é o cabrito serrano, os doces conventuais e o trigo de quatro cantos.

#### **Cogumelos Shiitake**

Ingredientes: cogumelos shiitake.  
Preparação: saltear com azeite e cebola.

#### **Cabrito Assado**

Ingredientes: alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco, azeite, cebola, batatas e cabrito  
Preparação: os segredos multiplicam-se na preparação deste prato, no entanto, pode revelar-se os ingredientes básicos que o sublimam, nomeadamente alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco e... o repouso do cabrito até ao dia seguinte.  
"Deitado numa cama" de cebola, azeite, sal e alho, acrescentamos, como companhia, as batatas e as partes finas do cabrito (costelas) e corrigimos o molho. Já na reta final, um toque de tostado em todos os ingredientes - conquistado no forno - denuncia que a assadeira está pronta a ir para a mesa.

#### **Doce de Amêndoa**

Ingredientes: amêndoas, açúcar, farinha, ovos e água.  
Preparação: A sobremesa, surge como homenagem às lérias uma das especialidades de Amarante, pelo que surgem várias receitas na preparação deste prato. São várias as sobremesas com amêndoas como uma léria, um bolo, um doce ou uma tarte.  
Mistura-se de forma homogénea todos os ingredientes e leva-se ao forno ou lume mediante a sobremesa escolhida.

#### **Animação**

A animação proposta para os Fins-de-semana Gastronómicos insere-se como uma forma de criar um momento de dinamização de Amarante em época baixa do turismo, criando assim mais um argumento de visita. Nesta edição, todos os visitantes que visitarem um dos restaurantes dos FDSG receberão um voucher de oferta de um doce conventual, na compra de 5 doces conventuais nas confeitarias aderentes. Nesse sentido, convidamos todos a explorar a história, a cultura, a natureza e os sabores de nossa cidade sem deixar de visitar a Igreja de S. Gonçalo, o Museu Municipal Amadeo de Souza-Cardoso, o Museu de Arte Sacra (Igreja de S. Domingos), a Casa da Granja, a Rota do Românico, a Serra do Marão e da Aboboreira e o Cine-Teatro de Amarante.

**AMARANTE**

2, 3 e 4 FEV.

[www.amarantetourism.com](http://www.amarantetourism.com)





O Fim-de-semana Gastronómico de Amares decorre entre os dias 2, 3 e 4 de fevereiro de 2024, ou seja, no fim-de-semana que antecede o Festival das Papas de Sarrabulho.

Neste fim-de-semana, os restaurantes aderentes incluem nos seus menus, entre o jantar de sexta-feira e o almoço de domingo, o prato selecionado, bem como, a oferta aos clientes de um copo de vinho verde da região, como gesto de "boas-vindas".

As Papas de Sarrabulho estarão em destaque nas ementas dos restaurantes, bem como, as pataniscas de bacalhau como petisco e o delicioso pudim de laranja para sobremesa.

Falar de Amares é falar de tradição, de uma gastronomia forte e enraizada, terra de exímios cozinheiros e de carnes de excelência. Esta simbiose de fatores leva a que o concelho apresente produtos exclusivos na sua

qualidade, como são as papas de sarrabulho, as pataniscas de bacalhau e o pudim de laranja. As papas, confeccionadas apenas no Inverno, por altura da matança do porco, são servidas como sopa, acompanhadas por rojões à moda do Minho, que respeitando o receituário, fazem desta especialidade um "ex-libris" da gastronomia tradicional. Pretende-se com este evento preservar uma herança cultural deixada pelos nossos antepassados, valorizando um prato típico minhoto, devendo os apreciadores da boa gastronomia percorrer o concelho de Amares, durante a época fria, para saborearem a riqueza e variedade gastronómica, proveniente da carne de porco.

#### **Pataniscas de Bacalhau**

Ingredientes: 350g de bacalhau, 1 cebola, 3 ovos, 250 g de farinha, 0,5 dl de água, 1 ramo de salsa, sal, azeite e pimenta q.b.

Preparação: Deite, num alguidar, a farinha e os ovos e bata, acrescentando a água a pouco e pouco para não criar grumos. Depois de bater muito bem, junte o bacalhau, previamente demolido, limpo de pele e de espinhas e desfiado. Adicione a cebola e a salsa picadinhas e tempere com sal e pimenta.

#### **Papas de Sarrabulho**

Ingredientes: carne de vaca, galinha, osso de suã, presunto, cravinhos, cenoura, cebola, louro, salsa, sal, trigo, cominhos, sumo de limão, pimenta e sangue de porco cozido.

Preparação: Cozer a carne de vaca, galinha velha, osso da suã, presunto e cravinhos, uma cenoura pequena,

cebola (pequena), louro, salsa e sal. Depois retirar as carnes e desfiá-las. Logo que possa, coar o caldo e juntar pão de trigo cortado à mão, em pedacinhos. Mexer bem até ficar com a consistência de sopa forte. Juntar sangue de porco cozido, esfarelado previamente num "passe-vite" e temperar com cominhos, sumo de limão e pimenta. As quantidades ficam ao critério de cada um, uma vez que nem todo o pão é igual. Deve ficar um caldo saboroso.

#### **Pudim de Laranja**

Ingredientes: 400g de açúcar, 8 ovos, uma chávena (de chá) de sumo de laranja de Amares

Preparação: Bata os ovos inteiros, junte o açúcar e continue a bater um pouco. Junte o sumo de laranja e mexa bem. Coza em banho-maria numa forma previamente caramelizada.

#### **Animação**

Durante o Fim-de-semana Gastronómico de Amares, o Município coloca à disposição dos visitantes uma exposição sobre as tradições, artes e ofícios do concelho, na Galeria de Artes e Ofícios, localizada na praça do Comércio, em Ferreiros.





Sábios cozinheiros aprimoraram e preservaram o sabor da cozinha tradicional de Gondomar assente em produtos endógenos, apresentando pratos que, ao longo do ano, brilham nas ementas dos principais restaurantes do concelho. A oferta gastronómica do Concelho varia entre o sável e a lampreia nos meses de janeiro a abril, os Rojões e Papas de sarrabulho à Moda de Baguim do Monte, nos meses frios de inverno e o tradicional "caldo de nabos" que os gondomarenses não dispensam durante as Festas do Concelho, entre setembro e outubro. Na doçaria destacam-se o "Coração de Gondomar" e o "Mimo D'Ouro", doces inspirados em produtos regionais como as nozes, a abóbora, o nabo e o mel.

O fim-de-semana gastronómico de Gondomar insere-se nas festas em honra de S. Brás, celebrada na fre-

guesia de Baguim do Monte altura em que os Rojões e Papas de Sarrabulho são o «prato do dia» fazendo com que os romeiros encham as casas de restauração para se deliciarem com estes pratos. Junte-se à romaria e venha saborear os Rojões e as Papas de Sarrabulho nos dias 2, 3 e 4 de fevereiro em Baguim do Monte.

#### **Papas de Sarrabulho à moda de Baguim do Monte**

**Ingredientes:** colada de porco, ossos da suã de porco, sangue de porco cozido, farinha de milho peneirada, torresmo da barriga, redenho, sal, cominhos, pimenta branca e malagueta.

**Preparação:** Deixe as carnes de molho um dia antes em vinha de alho (vinho tinto). Leve ao lume água temperada com sal, folha de loureiro, malagueta, cozinhe os ossos, a colada e as costelas em lume brando até ficarem bem

macias. Reserve e deixe arrefecer. Desfie. Reserve. Volte a colocar as carnes já desfiadas na água previamente coada. Dissolva a farinha em água fria, adicione ao caldo e com ajuda das varas envolva bem e deixe cozinhar em lume brando. Acrescente o sangue esfarelado, tempere de sal e cominhos e pimenta branca. Acrescente torresmo da barriga e redenho.

#### **Rojões à moda de Baguim do Monte**

**Ingredientes:** carne da barriga e da pá do porco (cortada em cubos com cerca de 100 gr cada), tripa enfarinhada, redenho (gordura pegada aos intestinos do porco), fígado de porco, sangue de porco cozido, castanhas peladas, banha de porco, batatas redondas pequenas (tipo parisiense), sal, pimenta branca moída, cominhos, alho, loureiro e limão.

**Preparação:** Tempere os rojões com sal, pimenta, alho esmagado, folhas de loureiro, cominhos, o vinho branco e deixe a marinar de um dia para o outro. Tempere o redenho sal, pimenta, alho e limão. Tempere as tripas com pimenta e limão. Tempere o fígado, corte-o em iscas, tempere com sal e frite em banha de porco. Leve ao lume banha de porco e refogue o sangue com alho picado, sal, pimenta, folha de loureiro em azeite bem quente. Depois de cozidas as castanhas coze-as em banha de porco e reserve. Descasque as batatas e ponha a fritar em banha do porco. Escorra bem os rojões e seque-os bem da marinada. Leve a banha ao lume, depois de bem quente junte os rojões e deixe alourar (poucos de cada vez). Deixe-os cozinhar lentamente até ficarem bem macios. Leve o redenho a cozinhar em banha em lume muito brando até ficar bem crocante, retire e reserve. Frite a tripa enfarinhada em azeite deixando-as corar bem, retire e corte em rodela.

#### **Coração de Gondomar**

**Ingredientes:** massa folhada, doce de abóbora, nozes, creme pasteleiro e creme de ovos.

**Preparação:** Misturar os 2 cremes. Com a massa folhada estendida moldar 2 corações; sobre um dos corações colocar a mistura dos cremes, por cima, colocar o doce de abóbora e as nozes e cobrir com o outro coração. Pincelar com ovo e levar ao forno a 180°C. Depois de cozido, pincelar com geleia de abóbora.

# GONDOMAR

2, 3 e 4 FEV.

[www.cm-gondomar.pt](http://www.cm-gondomar.pt)

#### **Animação**

As Festas em Honra de São Brás são uma das mais ancestrais romarias desta região; a ela convergem milhares de pessoas para assistir e participar na majestosa procissão que percorre as principais artérias da freguesia. A festividade conta ainda com diversificado programa cultural onde não faltam os concertos de música e manifestações etnográficas levadas a cabo pelas Associações locais, com destaque para a Confraria dos Rojões e Papas de Baguim do Monte.





A gastronomia de Bragança destaca-se pela qualidade dos seus produtos, com sabores e aromas que parecem exalar das paisagens de onde provêm. A confeção simples é orientada por mãos sábias, que conhecem bem a origem dos ingredientes, muitas vezes trazidos diretamente da horta para a cozinha.

#### **Butelo com Casulas**

Ingredientes: butelo, batatas, 1 kg de casulas, cebola, azeite e sal.  
Preparação: Demolhe um quilo de casulas (vagens de feijão secas e cortadas aos bocadinhos). Coza-as em água e sal com um butelo (chouriço com vários tipos de carne). À parte, leve também a cozer pezinhos do porco, a orelheira e algumas costelas. Retire o butelo e as outras carnes e parta-as aos pedaços. Coloque tudo numa travessa e regue bem com azeite cru.

#### **Pudim de Castanha**

Ingredientes: castanha, ovos, açúcar, leite, manteiga, canela, vinho branco.  
Preparação: Cozem-se as castanhas podendo deitar-se na água da cozedura uma pitada de sal e erva-doce. Depois de bem cozidas, descascam-se as castanhas e reduzem-se a "polme", passando este por uma peneira para que fique bem fino. De seguida pesa-se 0,5Kg do "polme", amassa-se juntando 1/2 chávena de leite, 4 colheres de sopa de manteiga, 2 chávenas de açúcar, uma colher de chá de canela em pó, 2 colheres de sopa de vinho fino branco, 8 gemas de ovos e 4 claras em castelo. Coloca-se o preparado na forma de pudim, previamente barrada com manteiga e polvilhada de farinha e leva-se ao forno a cozer. Depois de cozido, retire o pudim da forma e coloque-o num prato. Decore o prato com castanhas inteiras e sirva.

**BRAGANÇA**

9, 10 e 11 FEV.  
www.cm-braganca.pt

#### **Animação**

Carnaval dos Caretos, os rituais ligados ao solstício de Inverno, com as mascaradas de origem pagã são um remoto legado que o concelho ainda mantém bem vivos em datas próximas do solstício de Inverno, entre 25 de dezembro e 6 de janeiro, e no período do Carnaval, compreendido entre o Sábado de Carnaval e a Quarta-Feira de Cinzas. Decorrem por todo o concelho de Bragança festas tradicionais associadas à máscara, que procuram representar rituais milenares transmitidos entre gerações com o objetivo de afastar o mal nas suas diversas formas, fomentar a fertilidade da terra, dos animais, plantas e pessoas, criando laços de solidariedade na comunidade local.





Na desembocadura do rio Minho e no seu encontro com as águas do Atlântico foi erigido o Forte do Ínsua outrora ocupado por frades franciscanos. Esta magnífica fortificação defensiva de outras épocas é marca incontornável da paisagem litoral Caminhense e o abrigo ideal para o desenvolvimento de uma das espécies marinhas mais apreciadas nestas paragens.

O "Mar da Ínsua", assim batizado pela existência desta fortificação, é fonte inesgotável de alimento para os selvagens robalos que ali vivem, cuja carne branca e delicada já fez parte da gastronomia dos povos romanos.

O robalo do "Mar da Ínsua" é pescado "à linha" pelas mãos corajosas e agrestes do bravo pescador. Pela enorme dificuldade em pescá-lo o pescador paga, não raras vezes, com a própria vida, a ousadia de enfrentar a rebentação

das revoltosas ondas, para colher os melhores robalos e poder levá-los até à mesa dos restaurantes do concelho de Caminha.

Ao robalo fresco, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com batatas a murro e pelos deliciosos legumes salteados, constitui um manjar único e digno dos mais requintados palatos.

Para coroar este repasto, deliciamo-nos com o nosso tradicional leite creme queimado, capaz de fazer as delícias dos mais exigentes gastrónomos. De facto, a frescura de todos os produtos do campo, desde os ovos, passando pela farinha e pelo leite, permitem a realização deste verdadeiro manjar, tão tradicional das nossas terras.

#### **Pataniscas de Bacalhau**

Orgulhosamente, os nossos chefes cozinheiros, colocam o seu segredo à tradicional receita das Pataniscas de Bacalhau tornando-a num petisco especial.

#### **Robalo do Mar da Ínsua**

Ao robalo fresco, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com batatas a murro, os deliciosos legumes salteados ou se preferirem a fusão cria-se à medida da escolha do cliente.

#### **Leite Creme Queimado**

O segredo do nosso tradicional leite creme queimado, vem da frescura de todos os produtos do campo, desde os ovos, à farinha e o leite, e da sabedoria dos nossos chefes cozinheiros.

**CAMINHA**

9, 10 e 11 FEV.

[www.cm-caminha.pt](http://www.cm-caminha.pt)

#### **Animação**

Visitem o Museu Municipal de Caminha, o Núcleo Museológico da Memória, Artes e Ofícios de Riba de Âncora, Centro de Interpretação Museológica do Vale do Âncora, Centro de Interpretação da Serra D'Arga





A Fronteira, a Fortaleza de valor mundial, os Caminhos de Santiago, a Ecopista do Rio Minho, o comércio com tradição, o verde de Minho e séculos a apurar sabores, fazem de Valença um destino gastronómico de excelência. O fruto Perico é um pretexto para uma viagem de sabores, sensações e muitas emoções à volta de um fruto que reafirma a singularidade de Valença como destino gastronómico de excelência. Um fruto autóctone, que tem a sua origem em Valença, que pode ser consumido ao natural e usado em entradas, pratos principais, sobremesas e bebidas espirituosas.

#### **Caldo Verde**

Ingredientes: 2 litros de água, 1dl de azeite, 750 gr de batatas, 3 dentes de alho, 1 couve-galega de bom viço, 1 chouriço e sal q.b.  
Preparação: Deitar a água numa panela com um pouco de azeite, as batatas descascadas e cortadas ao meio, a cebola em cubos e os dentes de alho. Tempera-se com sal e deixa-se cozer. Logo que esteja cozido, tira-se do caldo e esmagar tudo muito bem com um garfo, ou passar pelo passe-vite, levar ao lume para apurar. Corta-se a couve-galega o mais fina possível, lava-se para que o caldo não fique esverdeado e deita-se na panela uns quinze minutos antes de servir; deixar ferver com a panela destapada e cinco minutos antes juntar o chouriço praticamente cozido, para que dê um suave sabor sem marcar muito. Servir o caldo verde em tigelas de barro, com uma rodela

de chouriço, umas gotas de fino azeite e um naco de broa.

#### **Bacalhau à S. Teotónio**

Ingredientes: 4 postas de bacalhau, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, azeite extra virgem, maionese, vinho branco, batata torneada, pickles, pimento morrone, azeitonas pretas, laranja cortada aos gomos, sal e pimenta.  
Preparação: Dar uma leve fritura ao bacalhau em azeite, onde se juntam os dentes de alho, que só serão utilizados na fritura. Refogar a cebola em azeite cortada em dados, temperada com sal e pimenta, até ficar com uma cor translúcida. Juntar meio copo de vinho verde branco e deixar ferver lentamente para o álcool se evaporar. Dispor as postas de bacalhau numa assadeira e cobrir com uma colher de sopa de cebolada. Juntar a maionese com duas colheres de sopa de pickles

bem picados. Cobrir o bacalhau com essa mistura e levar ao forno a gratinar. De seguida, ladear as batatas cozidas torneadas em forma de barril e servir colocando uma tira de pimento morrone por cima do bacalhau e decorando com azeitonas pretas e laranja cortada em gomos, conservando a casca.

#### **Borrachinhos de Valença**

Ingredientes: 800 gr de pão de trigo com 2 dias desfeito à mão, 12 ovos, 3 colheres (de sopa) de mel, 10 gr de canela em pó, 200 gr de açúcar, raspa de ½ limão.  
Preparação: Tiram-se as côdeas ao pão e desfaz-se muito bem com as mãos. Deitam-se os ovos num recipiente e batem-se ligeiramente. Juntam-se todos os ingredientes e amassa-se tudo muito bem com as mãos. Fritar em óleo abundante, dando à massa a forma de bolos de bacalhau, com duas

colheres e, quando fritos, tiram-se diretamente para a calda. Para a calda: 750cl de vinho verde tinto, 15 cl de vinho do porto, 8 colheres (de sopa) de mel, uma pitada de sal, 200 gr de açúcar, Casca de ½ limão, 2 paus de canela, 2 estrelas de anis.  
Preparação da calda: Levar ao lume todos os ingredientes referidos para a calda, deixando reduzir e que fique com a consistência de xarope.

#### **Animação**

Espaços museológicos municipais: Exposições fixas e temporárias. Centro histórico. Visitas guiadas ao património local com prova gastronómica. Visitas guiadas ao centro histórico e ao restante concelho, com degustação de produtos típicos do concelho. Consultar as atividades publicadas na agenda cultural ou no site: [www.visitvalenca.com](http://www.visitvalenca.com)



**VALENÇA**  
9, 10 e 11 FEV.  
[www.visitvalenca.com](http://www.visitvalenca.com)



Melgaço, vila fortificada debruçada sobre o rio Minho é um destino obrigatório para quem deseja conhecer um pouco mais das raízes de Portugal. A gastronomia surge como um marco diferenciador da herança cultural deste território. Falar dos sabores tradicionais é viajar pelos maravilhosos aromas de pratos confeccionados com saber e minúcia, que se adaptam às estações do ano e aos produtos que a natureza, gentilmente, oferece. Terra de boa mesa, de cozinha tradicional que valoriza os produtos do campo, do rio e da montanha, Melgaço constitui paragem obrigatória para todos os apreciadores da boa gastronomia e dos bons vinhos, com destaque para o Alvarinho.

#### **Bifes de Presunto**

Ingredientes: fatias de presunto, pimenta, louro, alho, cebola e vinho alvarinho

Preparação: colocam-se as fatias do presunto de molho em água fria durante várias horas (dependendo da espessura). Enxaguam-se e temperam-se com pimenta, louro e alho. Aquece-se o azeite e fritam-se os bifes até ficarem loiros dos dois lados. Retiram-se e deitam-se as rodellas de cebola até corarem e rega-se com vinho Alvarinho. Empratam-se os bifes com a cebolada.

#### **Cabrito do Monte Assado no Forno**

Ingredientes: 1 cabrito, 4 dentes alho, 1 cebola, salsa, 2 dl de vinagre de vinho, 3 colheres de sal grosso, 4 colheres de banha, 1 colher de colorau, 1 colher de chá de pimenta, 200 g de toucinho. Para o arroz: 1 kg de arroz,

300 g de presunto gordo, os miúdos do cabrito, 1 chouriço de carne, 1 colher de chá de açafraão, 2 cebolas, salsa e louro, 2 colheres de sopa de banha.

Preparação: de véspera, retiram-se os miúdos ao cabrito e, depois de lavado, pendura-se para escorrer. Esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola 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. Fazem-se vários golpes no cabrito e introduzem-se 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. Para o arroz, faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e a banha. Junta-se a este refogado água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço de carne. Deixa-se cozinhar. Coloca-se o açafraão no forno, embrulhado num papel para torrar ligeiramente. Mede-se o 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 rodellas, o açafraão, 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 rodellas de chouriço, tirinhas de presunto e os miúdos cortados aos bocados. Noutra travessa, coloca-se o cabrito inteiro e enfeita-se com salsa

#### **Bucho Doce**

Ingredientes: 2 cacetes de pão duro, 250 gr de açúcar, 12 ovos, 3 colheres de farinha, 150 ml de leite, 1 pacote de açafraão, canela q.b, sumo de meio limão, 1 pitada de sal.

Preparação: partir o pão em bocados muito pequeninos. Noutro recipiente juntar os ovos com o açúcar e mexer bem. Adicionar o açafraão (para dar cor), o sumo de limão, a canela, a farinha e o sal. Entretanto, colocar o leite previamente aquecido por cima do pão para o ajudar a amolecer. Juntar o pão à massa e mexer muito bem para que o pão deixe de se ver. Colocar o bu-

cho dentro de um saco plástico e este dentro de um saco de pano. Fechar bem o saco e levar a cozer (numa panela suficientemente grande) durante pelo menos 2h/2h30. Pode servir-se às fatias acompanhado de compota, gelado ou fruta

#### **Animação**

- Experiência com os Pescadores "A lampreia e as Pesqueiras do Rio Minho"  
 Marcações: tel./t/m: +351 251 466 041 /932 480 157  
 geral@montesdelaboreiro.pt  
 www.montesdelaboreiro.pt  
 - Experiência com o Apicultor - abelhas mansas. marcações: tel.m. + 351 936536780, proapis.pt@gmail.com, www.abelhadebuckfast.blogspot.com  
 - Experiência cabrinhas felizes - queijaria Prados de Melgaço. marcações: tel./t/m. +351 251 414 093/936678165  
 geral@pradosdemelgaco.pt, www.pradosdemelgaco.pt  
 - Roscas de Melgaço - doçaria tradicional. marcações: t/m. +351 935976990, geral@pradosdemelgaco.pt  
 - Rafting no rio Minho com degustação de vinhos alvarinho. Melgaço radical: +351 251402155  
 geral@melgacoradical.com  
 www.melgacoradical.com  
 Melgaço Whitewater: +351 933459751  
 geral@melgacoww.pt  
 www.melgacoww.pt







Hoje em dia, o turista desloca-se com a intenção de degustar a gastronomia da localidade, aproveitando, em jeito de descontração, para passear pelos espaços públicos e visitar os monumentos existentes. Fruto de um trabalho incansável de gerações de cozinheiras, que "segredavam" receitas a quem vinha a seguir, a gastronomia deixou de estar subjugada ao património, passando, ela própria, a ser considerada parte integrante desse património, surgindo como um marco diferenciador da herança cultural de cada localidade e de cada povo. Monção acompanhou este desenvolvimento gastronómico, oferecendo um vasto cardápio de paladar caseiro e apetitoso, onde se destaca a Lampreia do Rio Minho, o "Cordeiro à Moda de Monção", galardoado, em 2018, no concurso "7 Maravilhas à Mesa de Portugal", o Sável e o Salmão

#### Lampreia à moda de Monção

Ingredientes: Lampreia, vinho, vinagre, salsa, alho picado, cebola, banha, presunto, arroz.

Preparação: Lava-se muito bem a lampreia, retirando-lhe a viscosidade que a envolve. Coloca-se num tabuleiro com vinho e vinagre. Parte-se aos bocados e aproveita-se o sangue. Fica a marinar, juntamente com a salsa e o alho picado. Faz-se um refogado com um pouco de banha e presunto. Quando a cebola estiver dourada junta-se a lampreia, sal, pimenta e cravinho. Deixa-se estufar por 10 minutos. Retira-se a lampreia, acrescentando

do Rio Minho. Já na doçaria, especial ênfase para as "Roscas de Monção", doce eleito no concurso nacional "7 Maravilhas Doces à Mesa", em 2019, "Barrigas de Freira", delícias conventuais, Bucho Doce e Sopa Seca.

#### Roscas de Monção

Ingredientes: Farinha, água, ovos, açúcar e a essência de anis.

Preparação: Batem-se os ovos com a mão aberta e junta-se a farinha triga e água, à qual se junta o açúcar e a essência de anis, mexendo sempre até poder tender. As mãos experientes das rosqueiras formam rolinhos de vinte centímetros de comprimento e moldam as roscas e colocando-as em tabuleiros polvilhados de farinha triga para não "apegar". Vão ao forno a lenha, com porta sempre aberta, até alourar.

No final, já arrefecidas, cobrem-se

à calda um pouco de água quente e deita-se o arroz. Quando estiver cozido, introduzem-se os bocados de lampreia, junta-se a marinada e polvilha-se com salsa picada, servindo-se de seguida.

com açúcar em ponto de pérola e unem-se em grupos de seis ou 12 roscas ou separadas.

#### Animação

XLV Rali à Lampreia - fevereiro, mês da lampreia por excelência, promove também a prova de perícia no centro urbano da Vila, com o rugir dos motores e o frenesim de todos os entusiastas dos desportos motorizados que assistem ao Rali à Lampreia. Sendo uma das mais conceituadas provas de perícia automóvel do país, promove de uma forma ímpar um grande ícone da gastronomia monçanense: A Lampreia. Neste fim de semana todos os segredos da lampreia são expostos ao sabor dos apreciadores, ora na sua forma mais ancestral de confeção, ora em várias e surpreendentes inovações culinárias. É uma organização do Município de Monção, em parceria

com a Entidade de Turismo do Porto e Norte e a Parallel Velocity, que engloba uma prova noturna no sábado e duas complementares no domingo. Associada esta prova de perícia, realizar-se-á o VII Rali Gastronómico, onde os participantes disfrutaram de um passeio num comboio turístico ao som de uma fanfarra, realizando um circuito pelos bares aderentes, tendo cada participante acesso a um passaporte, que deverá carimbar em cada bar, comprovando assim a prova de acepipe de lampreia e o consumo de Alvarinho da Sub-Região de Monção e Melgaço.

