

abril

**Abril frio e molhado, enche
o celeiro e farta o gado.**

provérbio popular



O Sável é um peixe oriundo das nossas costas marítimas e só desovam em março, abril e maio em águas doces. Descem os rios nas primeiras águas de inverno até à foz do rio Douro, e os pescadores podem apanhá-los no leito do rio em cardumes. A captura deste peixe faz-se com rede e proporciona ementas gastronómicas muito saborosas como Sável de Escabeche, Sável Frito, Sável dos pescadores e Ovas de Sável.

Creme com Crocante de Enchidos e Cubinhos de Broa D'Avintes

A Broa de Avintes é constituída pela mistura de farinha de milho branco e de centeio, que lhe confere uma cor escura cuja origem remonta ao período em que o rei D. Dinis (1261-1325) proibiu a cozedura do pão na cidade do Porto. Tradicionalmente conhecida, a Broa de Avintes, pode servir de acompanhamento a pequenas refeições preparadas com vinho, chouriço e linguiça ou outro tipo de iguarias que combinadas refletem um "pedaço" da tradição gaiense.

Sável Frito com Açorda de Ovas

Ingredientes: 700 gr. de postas finas de sável, 500 gr. de pão de mistura ou alentejano duro, 1 cebola, 6 dentes de alho, 200 ml de azeite, sumo de 1/2 limão, 1 folha de louro, 1 ramo de coentros, sal e pimenta branca q.b., farinha de milho para polvilhar, óleo para fritar q.b.

Preparação: Tempere as postas de sável com sal, passe-as por farinha de milho, sacuda bem e frite de ambos os lados no óleo, previamente aquecido. Retire e escorra sobre papel absorvente e reserve. Leve ao lume um tacho com água e sal, deixe levantar fervura, junte as ovas de peixe e deixe cozer. Reserve as ovas e a água da cozedura. Corte o pão em pedaços pequenos e demolhe-o na água das ovas. Descasque e pique a cebola e os alhos e aloure-os num tacho com um pouco de azeite. Quando a cebola estiver ma-

cia, junte o pão escorrido, mexa e deixe cozinhar bem. Se necessário, adicione um pouco mais de água para tornar a açorda mais homogénea. Retifique o sal da açorda, tempere com uma pitada de pimenta, adicione as ovas cortadas em pedaços e envolva bem. Retire do lume, coloque num prato e decore com folhas de coentros. Sirva com sável frito.

Morangos, Chocolate e Vinho do Porto

Vila Nova de Gaia, cidade sobejamente conhecida como "The Home of Port Wine" tem na sua génese o Vinho do Porto como o elemento mais célebre. O ecletismo do Vinho do Porto permite-lhe criar momentos de harmonização quando conjugado com chocolate, produzido pelas empresas artesanais existentes no concelho, acompanhado com morangos que se reflete numa união tradicionalmente clássica e muito apreciada.

**VILA NOVA
DE GAIA**

5, 6 e 7 ABRIL

www.cm-gaia.pt



Quem chega ao Arouca Geopark Mundial da UNESCO, deixa-se encantar desde o primeiro minuto. Pelas paisagens, pelas gentes, pela história, pelo imaginário que desperta e, claro, pelas delícias com que nos brinda à mesa, depois de conhecer os seus mais belos recantos pelo próprio pé. Ninguém consegue ficar indiferente à carne de raça arouquesa. Ninguém consegue resistir às tentações da doçaria conventual e regional.

Produtos Tradicionais

Ingredientes: Enchidos, desde o presunto e a chouriça, às pataniscas de bacalhau, passando pelo bucho, pela orelheira ou pelos rojões de redenho, são muitos os motivos para começar a pecar pela gula, desde o início da refeição.

Posta de Vitela de Arouca Grelhada

Ingredientes: Vitela de Arouca, batata, arroz e legumes

Doces Conventuais ou Regionais de Arouca

Ingredientes: Os ingredientes, são conhecidos. Ovos, açúcar e amêndoa em quantidades generosas, são uma constante nestas verdadeiras tentações, que pode (e deve) saborear. O segredo está na mão que os mistura. É esse segredo que a passagem das monjas por Arouca nos deixou na mais fina e requintada doçaria monástica do país.

AROUCA

26, 27 e 28 ABRIL

www.cm-arouca.pt

Animação

Aproveite o fim de semana prolongado e parta à descoberta da cultura e das mais belas paisagens do Arouca Geopark Mundial da UNESCO. Planeie um programa em família usufruindo dos momentos culturais propostos no âmbito das comemorações do Dia 25 de Abril, conhecendo as Instalações Artísticas montadas no centro da Vila de Arouca ou o concerto comemorativo da "Liberdade". Paralelamente, conheça a Rota dos Geossítios, experiencie um passeio de Geobike na serra da Freita, contemple as paisagens ao longo dos Passadiços do Paiva e da 516 Arouca, terminando a sua viagem à mesa num dos restaurantes aderentes e prolongando o seu descanço numa das unidades de alojamento de Arouca.

Aproveite também para levar um pouco de nós, visitando as nossas feirinhas de domingo, onde poderá encontrar vários produtos locais à venda.





É na riqueza do património natural que a gastronomia de Mondim de Basto vai buscar os seus principais valores. A dicotomia criada entre o ambiente e o animal, ancestralmente adaptado a este ambiente, tem promovido um bom aproveitamento dos pastos pobres de montanha que, por sua vez, resulta num produto gastronómico de excelência – a Posta Maronesa. As propostas de iguarias podem passar pela deliciosa posta maronesa temperada só com sal e grelhada na brasa, acompanhada por batata a murro ou por uns genuínos e gulosos milharos moídos nos bucólicos moinhos dos nossos rios e por um pão de ló amarelinho de deixar água na boca. A riqueza destas propostas só ficará completa com o acompanhamento dos famosos e frescos verdes de Basto, onde sobressaem as marcas premiadas dos nossos produtores locais. Venha

confirmar as apetecíveis sugestões gastronómicas. Venha subir ao alto de Nossa Senhora da Graça e contemplar os abismos nas quedas das Fiskas de Ermelo. Venha a Mondim!

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 500g de bacalhau, 4 ovos, 50 g farinha, 1 cebola, 1 ramo salsa, óleo para fritar, sal e pimenta. Preparação: Depois de demolido, coza o bacalhau. De seguida escorra-o e lasque-o retirando também todas as peles e espinhas. Faça o polme juntando os ovos com a farinha até obter um creme. Pode acrescentar um pouco da água de cozer o bacalhau, se achar necessário. De seguida, pique a cebola miudinha, bem como a salsa e junte no polme acrescentando também o bacalhau. Por fim tempere com sal e pimenta e frite colheradas do preparado em óleo bem quente.

Posta Maronesa

Ingredientes: carne maronesa e sal grosso. Preparação: A Posta Maronesa é temperada só com sal grosso e grelhada na brasa. Feita na hora, vai para a mesa com aspeto rosado, suculento e apetitoso. Serve-se com batatinhas a murro ou com milharos. O molho, feito através da mistura de azeite cru, alho picado, louro e piri-piri, é uma opção.

Pão de Ló Húmido

Ingredientes: ovos, açúcar e farinha. Preparação: O Pão de Ló húmido é confeccionado só com gemas de ovos, açúcar e farinha. Vai a cozer em tigelinhas forradas com papel almaço. Retira-se do forno antes da massa estar completamente cozida.

**MONDIM
DE BASTO**

26, 27 e 28 ABRIL
www.municipio.mondimdebasto.pt

Animação

Visit Mondim – Ver programação
"Abre Asas até Mondim"

