

maio

**Fiandeira não ficaste,
pois em maio não fiaste.**

provérbio popular



Qualidade, sabor e textura conferem à gastronomia flaviense características sensoriais ímpares, onde a tradição tem gosto! O fim de semana Gastronómico integra o Festival Gastronómico do Bacalhau de Chaves, no qual o bacalhau é Rei, onde para além do Bacalhau na Brasa, poderá degustar um vasto menu dedicado a esta iguaria. Pode ainda provar os famosos presunto e pastel de Chaves e os melhores enchidos da região, enfim, o melhor é passar o fim de semana em Chaves.

Presunto de Chaves

Ingredientes: Presunto de Chaves
Preparação: Presunto de Chaves Fatiado.

Bacalhau na Brasa, Pimentos e Batatas

Ingredientes: Bacalhau, pimentos e batata.
Preparação: Bacalhau assado na brasa com pimentos e a acompanhar com batata a murro.

Pudim de Ovos

Ingredientes: 6 ovos, 12 colheres de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de amido de milho ou farinha de trigo, 1 cálice de Vinho do Porto ou sumo de 1 laranja, 200 ml de leite e para o caramelo, 5 colheres de sopa de açúcar.
Preparação: Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, o amido, o leite, o vinho do porto ou o sumo de laranja. Colocar na forma já caramelizada (com o caramelo frio) e leve em banho-maria ao forno pré-aquecido a 200°C por 1 hora. Desenforme morno. Caramelo: Levar o açúcar na forma ao forno pré-aquecido e deixar derreter até obter a cor desejada. Espalhe pelas laterais da forma com o caramelo ainda quente.

CHAVES

3, 4 e 5 MAIO
www.chaves.pt

Animação

Festival Gastronómico do Bacalhau de Chaves, Concurso gastronómico do Bacalhau de Chaves, com muita animação.





A gastronomia de Ponte da Barca é rica e variada, destacando-se pela utilização de ingredientes frescos e locais. Desfrute de um fim de semana gastronómico em Ponte da Barca, explorando sabores autênticos e conhecendo a rica tradição culinária da região.

O turismo gastronómico combina paixão pela comida com o desejo de explorar novos lugares e culturas. É uma forma de viajar, envolvendo todos os sentidos e brindando a uma experiência enriquecedora e saborosa.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 2 postas de bacalhau, 150 gramas de farinha, 4 ovos, 1 cebola, salsa, sal e pimenta q.b.

Preparação: coza previamente o bacalhau, vá desfiando retirando a pele e espinhas. Num recipiente coloque o bacalhau desfiado, junte a farinha, ovos e restantes ingredientes. Após a mistura do preparado, leve a fritar em óleo quente.

Posta Barrosã

Ingredientes: carne barrosã, sal grosso, batatas, grelos, azeite, vinho branco, pimenta, alho, alecrim, arroz, feijão, brócolos, repolho ou couve-galega, batatas e grelos.

Preparação: A posta barrosã tem de ser da rabada da vitela e deve ter uma espessura de 3 a 4 cm. Tempere na hora de grelhar, só com sal. Faça um molho para a carne com azeite, vinho branco, vinagre, pimenta, alho e alecrim (antes de servir a carne coloque o molho).

Arroz de feijão - faz-se o refogado com cebola picada e azeite, salsa e louro. À parte coza o feijão, em lume brando. Depois de cozido, acrescente-o ao refogado. Junte-lhe a água da cozedura. Deite o arroz e as hortaliças (brócolos, repolho ou couve-galega). Deixe cozer cerca de 15 minutos. Pode acompanhar a carne barrosã com o arroz de feijão ou batata a murro e grelos salteados.

Rabanadas de Mel

Ingredientes: fatias de pão de trigo, 1 litro de leite, 1 litro de água, 2 paus de canela, 1 noz de manteiga fresca, casca de um limão, 3 colheres de mel, açúcar e ovos.

Preparação: Numa panela ferva o leite, a água, os paus de canela, o mel, a manteiga e a casca de limão. Entretanto envolva as fatias nesta calda bem quente, deixe escorrer ligeiramente e passe pelos ovos batidos. Leve a fritar e depois de bem escorridas, servem-se com mel da serra amarela.

Animação

Consultar agenda cultural 2024 em www.cmpb.pt





Em Cerveira, a gastronomia tradicional é secular e tem sabor a rio. É do forte relacionamento com o rio Minho e toda uma história ligada à atividade piscatória, que surge o Sável, peixe símbolo do rio Minho, não só pelo seu aspeto, mas pelo fator económico que representava para a população.

Foi a mulher do pescador que, com arte e engenho, criou o Debulho de Sável, como forma de aproveitar as peças do sável menos requisitadas (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), para confeccionar um divino arroz de Sável, aromatizado com uma mescla de especiarias e ervas aromáticas, que lhe conferem o estatuto de genuíno e inconfundível.

Sável de Escabeche

Ingredientes: Sável, sal, cebola, louro, cravinho em grão, salsa, pimenta, vinagre e azeite.

Preparação: Amanha-se o sável, cortam-se as postas não muito finas e temperam-se de sal. Corta-se a cebola às rodelas para um tacho de barro e colocam-se as postas do sável em cima, com loureiro, cravinho em grão, salsa e pimenta, mais uma camada de rodelas de cebola e outra de Sável. Por fim cobre-se tudo com vinagre e um fio de azeite e vai ao lume para cozer. Deixa-se arrefecer e mantém-se nesta infusão, antes de servir, pelo menos durante três semanas (só desta maneira é que desaparece a espinha). Pode conservar-se durante três meses.

Debulho de Sável do Rio Minho

Ingredientes: Sável (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), Vinho verde tinto, sal q.b, salsa, pimenta, alho, cravinho, vinagre, cebola, azeite, água, arroz

Preparação: Depois do Sável limpo e arranjado, o Debulho deve marinar algumas horas numa calda com vinho verde tinto, sal, salsa, pimenta, alho, cravinho e vinagre.

Pica-se uma cebola grande, junta-se um pouco de azeite, o Debulho e a respetiva calda. Vai ao lume e cozido o peixe, retira-se para um recipiente. À calda inicial junta-se a água necessária para cozer o arroz. Logo que o arroz esteja cozido, junta-se o Debulho e retificam-se os temperos. Deixa-se repousar uns minutos, serve-se o arroz a fugir pelo prato. Acompanha-se do debulho com as postas maiores do sável, cortadas fininhas e fritas.

Leite Creme

Ingredientes: 30 g de farinha maizena, 200 g de açúcar, 1 l de leite gordo, 6 gemas de ovo, 1 pau de canela, 1 casca de limão

Preparação: Leve ao lume 75dl de leite com a canela e a casca de limão e deixe ferver. Elimine os sólidos e reserve. Num tacho envolva as gemas com o açúcar, a farinha e, de seguida, acrescente 25 dl do leite restante. Leve ao lume ao começar a engrossar junta-se o leite quente, sem parar de mexer, até formar um creme. Distribua o creme por taças individuais e deixe arrefecer. Antes de servir, polvilhe com o açúcar demerara e queime com um maçarico ou ferro próprio.

Animação

Programa de animação previsto para o Fim-de-semana Gastronómico em Vila Nova de Cerveira com entradas gratuitas aos Museus de Cerveira (Museu da Bienal, Aquamuseu, Convento de S. Paio), exposição de Maiais ao ar livre no centro histórico e um conjunto de iniciativas de carácter cultural.





A Gastronomia de Arcos de Valdevez apresenta iguarias e sabores únicos. A "Carne da Cachena com o Arroz de Feijão Tarreste" é o prato de eleição. A Cachena é a mais pequena raça bovina portuguesa e uma das mais pequenas do mundo; é autóctone, de extrema rusticidade e de pastoreio livre, sobretudo na Serra da Peneda/Soajo; o tipo de carne obtida resulta de um equilíbrio absoluto entre o sistema de produção utilizado e as características da própria raça; distingue-se pela sua tenrura e sabor únicos, apresentando cor rósea, clara ou pálida, vermelho claro ou escuro, de acordo com a idade do animal, bem como pouca gordura intramuscular, sendo profundamente suculenta. Está certificada como "Denominação de Origem Protegida- DOP". O Arroz de Feijão Tarreste é um tipo de Feijão rasteiro, semeado em con-

junto com o milho. Podemos encontrá-lo em diversas cores e aspetos; são feijões miúdos, de pele fina com formato de rim; apresenta uma grande variabilidade de padrões e cores, onde predominam os beges, mas que também incluem os brancos, amarelos, castanhos, pretos e vermelhos, com padrão liso ou rajado; tem na sua composição nutricional altos valores de fibra bruta e de ácidos gordos, o que pode contribuir para a redução dos níveis plasmáticos de colesterol e triglicéridos, características que o tornam um "Alimento Funcional". Mas o Território de Arcos de Valdevez é também o Cabrito à moda do Soajo, tenro dos retouços do Mezio, com Ervas Aromáticas dessas paisagens, o "Cozido", com os enchidos e fumados caseiros, acompanhado dos frescos e capitosos vinhos verdes. Nas doces sobremesas tradicionais, o destaque

vai para os "Charutos dos Arcos", distinguidos como uma das 7 maravilhas Doces de Portugal, acompanhados com a Laranja de Ermelo; mas temos também de destacar o Bolo de Discos, o Bolo de Mel e os não menos conhecidos "Rebuçados dos Arcos". São todos estes sabores que esperam por si em Arcos de Valdevez!

Alheira de Carne da Cachena

A alheira é um enchido tradicional fumado que contém pequenos pedaços de vários tipos de carne e de pão. Salienta-se na Alheira dos Arcos a utilização da carne da vaca da raça Cachena, autóctone da região. Sabor muito agradável, levemente fumado, muito característico. Normalmente é consumida grelhada ou assada (previamente deve ser picada com um palito ou alfinete), mas também pode ser confeccionada frita.

Carne da Cachena com Arroz de Feijão Tarreste

A Carne da Cachena - DOP - Denominada de Origem Protegida, temperada com sal q.b. e grelhada, confeccionada na hora fica com um aspeto suculento e apetitoso, acompanhada do com o Arroz de Feijão Tarreste.

Ingredientes: 250 gr. de feijão Tarreste carne de porco com osso (chispe ou mão) 1 naco de toucinho fumado ou rojões, 400 gr. de arroz, 1/2 dl de azeite ou 1 colher de sopa de banha, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, pimenta q.b., sal q.b. Preparação: Ponha o feijão de molho de um dia para o outro. Coza o feijão em água, juntamente com as carnes. À parte faça um refogado com a cebola picada, os dentes de alho picados, a folha de louro, os rojões ou o toucinho e o azeite ou banha. Retire as carnes da panela onde cozeram e coloque-as num tacho. Adicione-lhes o refogado, que deve estar bem apurado. Acrescente a água do feijão necessária para cozer o arroz. Tempere de sal e pimenta a gosto. Pode acrescentar as carnes partidas em bocados.

Bolo de Discos

Ingredientes: 8 claras, 250gr. de açúcar, 250gr. de miolo de amêndoa com pele, manteiga para untar q.b. Para os ovos moles: 8 Gemas, 8 colheres de sopa de açúcar. Para decorar: 30gr. de miolo de amêndoa pelada e torrada, picada ou cortada em lame-

las, fios de ovos e açúcar de pasteleiro Preparação: bata as claras em castelo. Adicione pouco a pouco o açúcar e continue a bater até a massa estar bem firme. Moa a amêndoa sem lhe tirar a pele e adicione-a ao preparado. Unte com manteiga formas redondas baixas, todas iguais e cubra cada uma delas com uma camada fina desta massa. Espalhe com uma espátula para alisar a superfície. Coza em forno de temperatura média (cerca de 180°C). Depois de cozidos, desenforme os discos sobre uma superfície para o cobrir e prepare uma calda leve. Retire-a do lume e deixe-a esfriar um pouco. Passe as gemas por um passador de rede fina e adicione-as à calda anterior, mexendo sempre. Leve a lume muito brando (utilize o banho-maria), sem nunca deixar de mexer, até a mistura espessar. Coloque um primeiro disco sobre o fundo e um prato de serviço e cubra-o com uma camada dos ovos moles. Sobreponha um outro disco e repita este procedimento, devendo terminar com um disco sem cobertura. Polvilhe-o com bastante açúcar de pasteleiro e com amêndoa torrada. Em volta disponha alguns fios de ovos para decorar.

Animação

Assista à Mostra de Artesanato e Mercado de Sabores, à Tocata pelos Restaurantes Aderentes, Visite a Rota dos Vinhos de Arcos de Valdevez (Inscrições: Espaço "Vinhos & Sabores", T. 258 247 323, Email. vinhos.avvez@gmail.com).

ARCOS DE VALDEVEZ

10, 11 e 12 MAIO

www.visitarcos.pt





Um dos objetivos evidenciado no Plano Estratégico de Desenvolvimento do Turismo (PEDT), refere-se ao progresso e desenvolvimento, apostando em políticas pró-ativas que têm por base a diversidade de setores, com o objetivo de construir um rumo estruturado, sustentável e competitivo para o Turismo na Maia.

Afirmar a Maia como um território sustentável, inovador e competitivo, que valoriza as pessoas, um destino para visitar, investir, viver e estudar. Um município inclusivo, aberto e tecnológico que se pretende posicionar como uma Cidade holística.

A aposta nos produtos endógenos da região, aliados com a sustentabilidade dos produtos, o conhecimento tradicional de quem confeciona os ingredientes, a fomentação das boas práticas sociais, económicas e ambientais, rejuvenesceram a confiança

dos produtores locais, os responsáveis pela restauração, bem como todos os intervenientes económicos destes setores.

Na Maia, os restaurantes aderentes, apresentam menus representativos das iguarias gastronómicas da Maia, afirmando-se como um destino de experiências gastronómicas.

Todos os pratos em Menu expressaram bem a génese da "Maia": o Cabrito à Maiata tal como o Bacalhau à Lidador que marcam a diferença na gastronomia pela forma distinta na confeção; o Leite Creme de Milho e a Bola de Cebola, tão típicos da Maia, e que são tributos à expressividade do comércio da cebola no concelho; este produto era tão importante no território que existiu, em tempos, uma feira com esse nome: Feira das cebolas.

As Terras da Maia, terras de lavradio e produção agrícola, de receituário

ancestral e mestria na confeção, afirmaram a sua gastronomia como um produto de atratividade do seu território e como um destino onde "se come bem".

Bola de Cebola

Massa: Colocar a farinha peneirada, desfazer o fermento na água morna, incorporar os líquidos na farinha, amassar bem a massa cerca de 20 minutos e deixar levedar cerca de 2 horas.

Recheio: Corta a cebola em meia-lua, picar o alho, cortar os pimentos em tiras finas, levar a cebola a refogar em azeite, depois acrescentar o alho, o pimento, a folha de loureiro, um pouco de sal e pimenta, deixar refogar, no final acrescentar um pouco de vinagre e a salsa picada.

Montagem: Estender a massa num quadrado e rechear com a cebolada

em metade do quadrado, pincele as bordas da massa com água e feche a massa calcando bem, pincele a bola com gema de ovo e leve ao forno a 200°C cerca de 25 minutos.

Bacalhau à Lidador

Ingredientes: 6 postas de bacalhau demolido, q.b. azeite, 2 colheres de chá de vinagre, 6 grãos de pimenta, 3 dentes de alho, q.b. salsa, 1 noz manteiga por posta, 1 folha de louro, 4 batatas.

Preparação: Limpa-se as postas de bacalhau das peles e das espinhas grossas e colocam-se, aconchegadas, dentro numa assadeira de barro. Regam-se com bastante azeite, temperam-se com 3 dentes de alho esborrachados, uma folha de louro, 6 grãos de pimenta, 2 colheres de chá de vinagre e 1 noz de manteiga sobre cada posta. Pré- aqueça o forno em temperatura média (180°C). Leve ao forno, regando de vez em quando, com o molho que se forma no fundo da assadeira, até que o bacalhau fique bem dourado. Retire do forno e sirva com batatas a murro. Servem-se polvilhadas com alho e salsa picada.

Leite Creme de Milho

Ingredientes: 250g açúcar amarelo, 1 colher café alfavema, 1 vagem de baunilha, 1 pau de canela, 60gr. farinha de milho, 6 gemas de ovos, 1 litro leite, sumo de 1 limão.

Preparação: Numa taça funda, mexer bem com as varas (sem fazer espuma) as gemas, o açúcar, a alfavema e a farinha de milho. Em alternativa poderá utilizar varinha mágica. Reservar. Numa panela, colocar o leite e aromatizantes (limão, baunilha, canela) e levar ao lume. Baixar calor quando verificar que vai começar a levantar fervura. Adicionar uma concha de sopa do leite à mistura, envolvendo sempre com as varas. Proceder da mesma forma com uma segunda medida. Adicionar esta mistura ao leite e mexer sempre até engrossar (se necessário, aumentar temperatura do fogão). Pode utilizar as varas ou salazar para este processo. Verter sobre taças ou travessa. Decorar com canela em pó a gosto ou frutos secos picados.

Animação

Consulte todo o programa de animação em www.visitmaia.pt

MAIA
10, 11 e 12 MAIO
www.visitmaia.pt





À mesa serve-se tradição... A gastronomia é o espelho das gentes desta terra. Do seu modo de vida, da sua história e tradição.

Os pratos à base de carne de porco, engordados com o milho e castanha, o cabrito e o anho, criados nos montes da Terra Fria e da Montanha, as carnes de caça das serras e montes destas paragens ou os peixes das águas límpidas e fulgurosas, são servidos à nossa moda. Rica e farta. A bola de carne, o pão e o foliar, cozidos nos velhos fornos, são iguarias sem as quais não se passa. Dos temperos fazem parte os finos azeites desta terra com Denominação de Origem Controlada. A doçaria conventual, testemunhada fielmente pelo Toucinho-do-céu e pelas queijadas, permite saborear o saber de outros tempos. Deixado pela mão certa das Freiras Beneditinas. Nesta terra de grandes contrastes, o

douro é, douro puro. Os "Vinhos de Murça" retratam o que de melhor se faz nesta Região Demarcada, a primeira do mundo. Provem-se os excelentes vinhos de mesa, ou os adamados vinhos generosos, néctares da terra quente.

Tudo se perpetua por obra e raça das gentes de Murça...

Cozido à Portuguesa

Ingredientes: Carnes de porco (todas as partes), carne de vaca para cozer, galinha, linguiça, salpicão, chouriço de sangue, couve, cenoura, batata.

Preparação: Cozer todas as carnes e enchidos numa panela grande. As carnes que forem mais salgadas devem ficar de molho previamente umas horas e só depois se colocam a cozer. Regue a água da cozedura com um fio de azeite e tempere a gosto. Por ordem de cozedura, vão-se tirando os

enchidos, depois as carnes de porco, e só no fim é que se retira a carne de vaca e a galinha velha, depois de bem cozida. Aproveitando a mesma água de cozer as carnes, coloque os legumes e a batata. Quando servir não esqueça o galheteiro com o bom azeite de Murça.

Toucinho-do-céu

Ingredientes: Chila, grão de amêndoa (moído), ovos, massa de farinha e açúcar. Depois de cozinhado é polvilhado com farinha doce.

Preparação: O processo de fabrico destas doçarias é hoje executado com o mesmo cuidado e forma que o foi no passado. As grandes panelas de ferro onde a chila é cozida ao lume, ao forno tradicional a lenha, sinónimo de qualidade, é hoje uma marca de tradição, património e cultura do concelho.

MURÇA
10, 11 e 12 MAIO
www.cm-murca.pt

Animação

Programa detalhado poderá ser consultado em www.cm-murca.pt.





A história da cidade de S. João da Madeira está intrinsecamente relacionada com a indústria do calçado e da chapelaria, sendo, até hoje, reconhecida pela sua inovação e criatividade. É neste contexto que surge em 2016 uma tradição gastronómica em S. João da Madeira relacionada com as formas da nossa indústria. Aliando alguns sabores tradicionais alusivos à indústria local, como a cenoura e o coelho, ao empratamento dos pratos, o legado industrial na nossa cidade apresenta-se à mesa, com pratos que nos recordam o saber fazer da indústria local. Apresentamos a Indústria à Mesa!

Delícia de Queijo e Presunto

Esta receita é um dos nossos segredos e pode encontrá-la no Restaurante O Boinas em São João da Madeira. Ingredientes: pão biju recheado com

uma mistura de 3 queijos, salsa, cebola picada bem pequeninha e presunto nacional (também picado).

Risoto de Coelho

Ingredientes: 100 ml de azeite, 200 gramas cebola picada, louro q.b., 1/2 copo de vinho branco, 20 gramas de alho, 1 coelho, 300 gramas arroz Risoto, 150 gramas de queijo parmesão.

Preparação: Refogar 100 gramas de cebola e o louro no azeite e deixar dourar, refrescar com o vinho branco, adicionar o alho picado e deixar ganhar cor, juntar o coelho partido e marinado em "vinha d'alho" e, por fim, deixar apurar durante uns minutos, cobrir o coelho com água/marinada e temperar a gosto, tapar e deixar estufar lentamente o coelho. Após 30 minutos, retirar o coelho e reservar o caldo (coado). Numa panela à parte,

refogar a restante cebola em azeite até ficar translúcida, adicionar o arroz de risoto e, sem parar de mexer, juntar aos poucos, o caldo que guardamos anteriormente. Repetir este processo até o arroz estar cozido (+/- 12 minutos). Adicionar o coelho já desfiado e mexer. Para finalizar, adicionar metade do queijo parmesão e envolver até ficar com uma textura cremosa (dependendo do gosto). Servir e decorar com o restante parmesão e salsa fresca picada.

Queijadas de Cenoura e Chocolate

Ingredientes: 500 gramas de cenoura descascada, 2 ovos, 200 gramas de açúcar, 30 gramas de manteiga, 3 colheres sopa de maizena, sal q.b., 1 pau de canela, 200 gramas de chocolate culinário, 10 gramas de manteiga, 100 ml natas.

Preparação: Comece por cozer as

cenouras (descascadas) em água temperada com sal e 1 pau de canela. Ligar o forno para pré aquecer a 180°C. Assim que as cenouras estiverem cozidas, escorra e retire o pau de canela. Triture-as com a varina mágica para transformar em puré de cenoura. Derreta o creme vegetal no micro-ondas e separe as gemas das claras do ovo. Na batedeira, juntar o puré de cenoura com o açúcar, as gemas, a raspa de limão e o creme vegetal derretido até ficar homogéneo. Juntar a farinha maizena e mexer novamente. Bater as 2 claras em castelo e envolver no preparado anterior. Colocar em forminhas untadas e polvilhadas com farinha. Levar ao forno durante 30 minutos (Normalmente demoraram cerca de 30 minutos a cozer, mas depende do forno. Faça o teste do palito, e, se sair seco, estão prontas.). Retire do forno e utilize o bico de uma faca para ajudar a desenformar a queijada. Enquanto arrefece,

prepare a ganache de chocolate para as suas queijadas. Derreta o chocolate com as natas e com a manteiga em banho-maria e, depois do chocolate estar derretido, forme pequenos círculos por cima de uma folha de papel vegetal e leve ao frigorífico. Depois de as queijadas e o chocolate estarem completamente arrefecidos, emprate como vê na fotografia e delicie-se!

Animação

Os gastrónomos poderão solicitar, através do Welcome Center do Turismo Industrial, visitas ao Museu da Chapelaria, único na península Ibérica, Centro de Arte da Oliva, Museu do Calçado e visitas a empresas em laboração, nomeadamente fábricas ligadas ao ramo da chapelaria, do calçado, do têxtil e do lápis. É, no entanto, sempre necessário agendar previamente esta visita através do Turismo Industrial – 256 200 204. Programação cultural sob consulta.

**S. JOÃO DA
MADEIRA**

17, 18 e 19 MAIO

www.cm-sjm.pt





Vinhais apresenta uma gastronomia rica e variada, baseando-se nos deliciosos produtos endógenos produzidos nesta Região.

As saborosas sopas, as entradas, com o celebre Fumeiro de Vinhais, desde o salpicão, o presunto, a chouriça de carne, destacando-se o leitão Bísaro assado em forno a lenha, degustar uma taça de vinho de excelente qualidade produzido nestas terras.

Os pastéis de massa tenra, outra das iguarias tradicionais desta Vila, as deliciosas sobremesas de castanha, os saborosos canelões, ou os milhos doces a terminar com um aromático licor caseiro, fazem de Vinhais um local de destaque gastronómico.

Alheira e Chouriça de Carne Assada IGP de Vinhais

Ingredientes: Alheira carne e toucinho, galinha, água em forma de calda, pão de trigo, sal, alho, colorau, azeite de Trás-os-Montes D.O.P. em tripa de vaca seca. A Chouriça de Carne (linguiça), carne magra de porco de Raça Bísara, colorau, alho, loureiro e vinho tinto da região.

Preparação: alheira enchido feito com carne de porco de raça Bísara cozida, devidamente desfiada, e pão. Intercalando o enchido com gorduras de porco, condimentadas com azeite de Trás-os-Montes DOP, sal, louro, alho e malagueta. a chouriça de carne é feita com carne magra de porco de raça Bísara. A alheira e a chouriça de carne são uns enchidos curados pelo fumo da lenha de Carvalho Negral e Castanheiro.

Leitão Bísaro Assado

Ingredientes: Leitão, azeite, sal, alho, colorau, louro e limão.

Preparação: Prepara-se um molho com azeite, sal, alho, colorau, louro e limão, unta-se o leitão com este preparado e vai ao forno a lenha até a pele ficar dourada.

Pudim de Castanha

Ingredientes: 1kg de castanha; 12 ovos, 300gr de açúcar, 2 chávenas de chá de água, 100ml de Vinho do Porto, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de farinha de trigo.

Preparação: Coza as castanhas, descasque-as ainda quentes e passe-as por um espremedor. Faça uma calda de ponto grosso, com o açúcar, a água e o vinho do Porto. Retire do lume, junte a manteiga e mexa até amornar. Bata ligeiramente os ovos com a farinha trigo. Numa tigela junte o

puré obtido das castanhas, a calda e os ovos batidos com a farinha, aromatize com a baunilha e misture tudo muito bem. Unte uma forma com bastante manteiga e polvilhe com açúcar. Leve ao forno a cozer em banho-maria durante 35 minutos. Retire do forno e desenforme morno. Sirva frio decorado a gosto.

Animação

Acesso gratuito aos centros interpretativos existentes na vila de Vinhais e aos eventos culturais programados para o Feriado Municipal de Vinhais.

VINHAIS

17, 18 e 19 MAIO

www.cm-vinhais.pt





A cozinha regional marcuense traduz a identidade das gentes do Douro Verde e celebra a sabedoria, compondo-se de elementos ligados às culturas mais antigas. O Anho Assado com Arroz de Forno, o Verde ou a Lampreia são sabores copiosos, eternizados por excelentes vinhos verdes do Marco de Canaveses. Mas, em terras de Cármen Miranda, a doçaria seduz até os mais incrédulos, com as Fatias do Freixo, o Pão de Ló, os Rosquilhos, o Pão-Podre e os Biscoitos de Soalhães, aqui tudo nos recorda um passado que queremos preservar. E a viagem gastronómica poderá culminar na visita à Igreja de Santa Maria, a Tongobriga ou percorrendo a magnitude de uma das igrejas que integram a Rota do Românico. (691)

Verde/Bazulaque

Ingredientes: miúdos do anho, frango, chouriço e presunto fumados e pão cortado aos pedacinhos, cebola, azeite e vinho.

Preparação: Misturam-se os miúdos do anho, chouriço e presunto fumados e frango cortados aos pedacinhos, que depois de cozidos se juntam ao estrugido feito num tacho de ferro preto, com cebola e azeite, adicionando-se um pouco de vinho e, caso seja necessário, junta-se um fio de água e deixa-se ferver, depois adiciona-se o sangue do anho cozido e finalmente o pão cortado aos bocadinhos. Tempera-se com sal, louro e pimenta e, dependendo do gosto, há quem junte hortelã. Assim que o pão começa a desfazer, retira-se do fogão e está pronto a servir.

Anho Assado com Arroz de Forno

Ingredientes: anho pequeno temperado com louro, alho, azeite, salsa, cebola, colorau, banha de porco, vinho verde e sal.

Preparação: A receita tradicional que lhe deu origem diz que, para ser bom, o Anho não deve pesar mais do que 10 kg. É temperado na véspera, com louro, alho, azeite, salsa, cebola, colorau, banha de porco, vinho verde e sal e fica a repousar até ao dia seguinte para absorver o sabor guloso dos temperos. Coze-se a cabeça e os pernis com um pouco de salpicão, presunto, carne de porco, carne de vaca, cebola e sal, para fazer a calda do arroz. Assado em forno a lenha, coloca-se o anho numa grelha, por cima do arroz, deixando que o tempero do assado vá penetrando gradualmente.

Fatias do Freixo

Ingredientes: ovos, açúcar, farinha. Receita da família da Casa dos Lenteirões.

Animação

Festival Raízes: evento gastronómico e cultural que promove a gastronomia, os vinhos verdes, o artesanato e a cultura popular do concelho. Neste evento, os visitantes podem degustar a gastronomia, os vinhos e os Produtos Locais do concelho, bem como assistir a um programa de animação de cariz popular. Podem ainda visitar o Centro Interpretativo de Tongobriga (marcação prévia: tongobriga@culturanoorte.gov.pt), a Igreja de Santa Maria (marcação prévia: paroquia.fornos@gmail.com) e, o Museu do Linho e do Vinho de Maureles (marcação prévia:ccpde-maureles@hotmail.com).

**MARCO DE
CANAVESSES**

24, 25 e 26 MAIO

www.visit.marcodecanaveses.pt





Nas encostas de uma paisagem fértil, rasgada pelas águas do rio Douro, pastam por lameiros e prados, os anhos que serão cozinhados sobre o arroz.

Trata-se da carne tenra do cordeiro de leite, que depois de preparada com ingredientes que lhe irão conferir particular sabor, é cozinhada no tradicional forno a lenha, acompanhada com arroz e batata assada. Para sobremesa propomos as já afamadas Cavacas de Resende. A cavaca de Resende é uma fatia de pão de ló húmida com uma coroa doce e alva, conferida pela cobertura de açúcar e farinha que, delicadamente, só a mão hábil da doceira de Resende lhe pode proporcionar. Poderá ainda degustar as cerejas, o produto de excelência da nossa região. Iguarias da nossa região que farão, com toda a certeza a delícia de quem nos visita, acom-

panhadas do melhor vinho que pode ser um maduro do Douro vinhateiro ou um verde das encostas do "Douro Verde".

Petiscos Diversos

Alicerçados na gastronomia tradicional.

Anho Assado em Forno a Lenha

Ingredientes: 4 Kg de anho, sal, 5 dentes de alho, 3 folhas de louro, ramo de salsa, 3 colheres de banha, azeite, vinho tinto.

Modo de preparação: Lava-se o anho com vinho e esfrega-se com sal. Junta-se a banha, a salsa picada, o alho e o louro e esmaga-se no almofariz. Fazem-se uns golpes no anho e esfrega-se com a mistura, colocando-se numa assadeira onde permanece de um dia para o outro. No dia seguinte leva-se a assar no forno a lenha.

Cavacas de Resende

Ingredientes: 15 ovos (dos quais 8 inteiros e 7 gemas), 250g de açúcar, 280g de farinha.

Modo de preparação: Coloque os 8 ovos inteiros e as 7 gemas num alguidar e acrescente o açúcar batendo muito bem. De seguida vá juntando a farinha aos poucos mexendo sempre até envolver bem a massa. Polvilhe o tabuleiro com a farinha e coloque a massa levando ao forno. Prepare a calda de açúcar (ponto de mel). Depois de pronta a massa retire do forno e corte em fatias. Molhe as fatias num pouco de calda. Cubra depois cada fatia com calda em ponto de pérola e farinha.

Animação

Visitas gratuitas ao Museu Municipal de Resende. Assistir á Romaria ao 4.º Domingo de Maio, em Cárquere. Provas e degustação de vinhos harmonizados com as cavacas de Resende, na Loja Interativa de Resende com animação musical, nos dias 25 e 26 de maio, às 15h00. Visitas às quintas e adegas (necessária a marcação prévia): Quinta da Massórra: 965 053 820; Quinta do Formigal: 938 577 456; Quinta das Fontaltas: 916 416 954; Terrus Douro: 918 627 605 | 935 381 726; Quinta de Fornelos: 917 930 333.

RESENDE
24, 25 e 26 MAIO
www.cm-resende.pt





Sabrosa apresenta-se com uma gastronomia muito suculenta, tal como a bola de carne, cabrito assado com batata assada e arroz de forno, os milhos, as favas com chouriço e massa à lavrador. Como doçaria temos as cavacas altas, as cavaquinhas, o bolo borrachão e a pera bêbeda. Sabrosa, possui um variadíssimo leque de vinhos DOC Douro e Porto acompanhamento imprescindível a uma gastronomia tão rica.

Bôla de Carne

Um petisco que percorre a restauração deste Concelho com muito sucesso.

Cabrito Assado com Batatinhas acompanhado de Favas com Chouriço

Ingredientes: cabrito, louro, sal e pimenta, piri-piri, dentes de alho, colorau, vinho branco, margarina, azeite, batatas pequenas.

Preparação: lave muito bem o cabrito e tempere-o com o sal, a pimenta, o piri-piri, o colorau, o louro e os dentes de alho esmagados. Regue-o com vinho e deixe marinar para o dia seguinte. Coloque o cabrito numa assadeira, unte-o bem com margarina, regue-o com a marinada e um fio de azeite. Cubra a assadeira com papel de alumínio e leve ao forno aquecido a 160°C, a assar lentamente por

cerca de duas horas. Vá verificando o assado e regado com o próprio molho. Meia hora antes, retire o papel de alumínio, aumente o calor do forno e deixe o cabrito alourar. Batatas assadas: descasque e lave as batatas, num recipiente tempere-as com sal, pimenta e colorau, envolva e regue com um pouco de vinho branco e um fio de azeite. Leve-as a assar tapadas com folha de alumínio durante 25 minutos. Retire a folha de alumínio e leve a assar mais 10 minutos até ficarem coradinhas.

Bolo Borrachão

Ingredientes: para o bolo - 2 c. de sopa de manteiga, 200gr. de açúcar, 2 c. de sopa de vinho do porto, 2 ovos, 3 gemas, 130 gr. de farinha com fermento; para a calda - 200 gr. de açúcar, 4 c. de sopa de vinho do porto, 1dl de água. Preparação: Aqueça o forno a 180°C.

Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha e reserve. Bata a manteiga previamente amolecida com o açúcar e o vinho do Porto.

Continue a bater e adicione os ovos e as gemas, um a uma, batendo entre cada adição. Envolva cuidadosamente a farinha com o fermento. Verta o preparado na forma e leve ao forno branco por 30 minutos. Leve o açúcar ao lume com 1 dl de água e com o vinho do Porto, até ferver. Retire o bolo do forno, desenforme-o e regue com a calda anterior. Sirva quando estiver frio.

Animação

Passadeiras em flor. Prova de azeite. Animação cultural incluída na programação do Espaço Miguel Torga.

SABROSA

24, 25 e 26 MAIO

www.sabrosa.pt





Cinfães, um território de riqueza histórica e natural, boa gastronomia e muita tradição, entre montanhas e serras viçosas, vales verdejantes, rios e ribeiros de águas cristalinas.

Por Cinfães passaram figuras emblemáticas da história de Portugal. No berço de Cinfães, nasceu o General Alexandre Serpa Pinto, filho orgulhoso da terra, que partiu à descoberta de África e regressou para passar o seu conhecimento ao mundo. Daqui saiu D. Egas Moniz, enquanto senhor de Ribadouro, e por estas terras passou também, D. Afonso Henriques, o primeiro rei de Portugal.

A majestosa Serra de Montemuro, espaço de excelência para os bovinos da raça arouquesa, é hoje um dos locais com maior presença da ruralidade. O Vale do Bestança e o Vale do Rio Paiva, com belezas ímpares, exibem ainda formas naturais repletas de verdes

prados, ribeiras e riachos, bem como as mais verdadeiras amostras da biodiversidade ibérica - numa envolvente repleta de encantos protegidos à invasão. Aqui, a natureza permanece pura e intacta.

A Gastronomia Cinfanense é uma celebração de sabores autênticos, típicos e únicos.

Nesta edição, apresenta-se como sugestão de prato principal a vitela arouquesa, visto ser um dos melhores exemplos da herança local, acompanhada da típica batata a murro e arroz do forno. São já vários os que conhecem o potencial do vinho verde local que, com a frescura ideal, transporta os aromas frutados que durante o ano deambulam nos prados que envolvem estas vinhas.

E para sobremesa, o doce típico de Cinfães, os bolinhos de manteiga (Matulos), que se caracterizam por

ser macios, delicados e doces.

Por tudo o que lhe está associado, Cinfães é, como diz o poeta: "Cinfães é a amena região, onde em favores os deuses se esmeram".

Enchidos (Alheira e Chouriça)

Ingredientes: alheira - mistura de carnes, normalmente vitela, porco e frango, pão, tripa, sal, pimenta, azeite e alho.

Preparação: da alheira - cozer as carnes e depois de bem cozidas desfilar. Cortar o pão em fatias e adicionar a recipiente, onde se irá juntar a água de cozer as carnes. Desfazer bem o pão com o auxílio de uma colher e juntar as carnes. Temperar e encher as tripas enquanto o recheio está quente. Finalmente, deve-se cortar e apertar as tripas e colocá-las no fumeiro.

Ingredientes: chouriça - carnes de porco, tripas, sal, alho, cominhos, piri-piri e vinho.

CINFÃES

31 MAIO, 1 e 2 JUN.

www.cm-cinfaes.pt

Bolinhos de Manteiga (Matulos)

Ingredientes: Ovos, farinha, manteiga, açúcar, água e fermento

Preparação: Bater todos os ingredientes com água morna. Amassar até que se despreque da taça e deixar repousar até a massa duplicar. Moldar em pequenas bolinhas, levar ao forno até ficarem lourinhos e deixar arrefecer. Fazer a calda de açúcar com açúcar e água e verter sobre os bolinhos.

Animação

No Fim de Semana Gastronómico, realizar-se-á o Desfile Etnográfico, promovido pelo Município de Cinfães e conta com a participação de várias associações do concelho, nomeadamente Ranchos Folclóricos e Grupos Etnográficos, elementos fundamentais para a preservação da memória e do viver das identidades locais. Durante o Desfile, os Ranchos e Grupos levam a cabo pequenas atuações. Pretende-se com este desfile, dar a conhecer os usos, costumes e tradições de outrora, procurando mostrar um pouco daquilo que distingue e identifica o povo e o concelho de Cinfães. O Desfile é também uma forma de divulgar e preservar o Património Material e Imaterial.

Preparação: chouriça - cortar as carnes em pedaços medianos. Temperar com sal, alho, cominhos, piri-piri e vinho, mexer bem e reservar por três dias. Após este tempo, deve-se cortar e apertar as tripas e colocá-las no fumeiro.

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

Ingredientes: Carne de vaca arouquesa e sal.

Preparação: Colocar a posta de vitela sobre as brasas com sal, durante cerca de dez minutos, virando apenas uma vez (cinco minutos de cada lado). Para acompanhamento, assar as batatas a murro e fazer arroz no forno a lenha. Depois de retirar a posta, juntar as batatas a murro e espalhar sobre elas um molho de azeite e alho a ferver. Apresentar o arroz de forno, como acompanhamento em separado.





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.

Venha saborear as nossas iguarias de 31 de maio a 2 de junho de 2024.

Valongueifa

– Francesinha em pão de Regueifa

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

Preparação: Separe duas fatias de pão de regueifa, cubra com uma fatia de fiambre, junte depois o bife, adicione a salsicha e a linguíça, 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.

Natas Celestiais

Ingredientes: Ovos, açúcar, natas frescas, água, biscoitos tradicionais de Valongo.

Preparação: Separe as gemas das claras. Bata as claras em castelo e acrescente, aos poucos, o açúcar sem parar, até formar um merengue brilhante. Numa taça, bata as natas e incorpore no merengue. Leve ao lume as gemas, o restante açúcar e a água e deixe cozinhar em lume brando, mexendo sempre até engrossar. Triture os biscoitos e reserve. Num recipiente disponha uma camada de biscoitos, de seguida uma camada de natas e depois uma de doce de ovos. Termine com uma camada de natas e polvilhe com os biscoitos triturados.

VALONGO

31 MAIO, 1 e 2 JUN.

www.cm-valongo.pt

Animação

O FDS 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. Pode ainda usufruir das visitas à Oficina da Regueifa e do Biscoito, visitar a Rota do Grão ao Pão, pode assistir à cerimónia de bênção do Pão de Santo António. Realiza-se ainda o Concurso da melhor Regueifa e de melhor Biscoito, o Capítulo da Confraria do Pão, da Regueifa e do Biscoito, pode ainda encontrar durante o fdsg animação diária - Recriações históricas e 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.

