

junho

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

provérbio popular



O "Alfândega da Fé à Mesa" é um projecto 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**

Ingredientes: alheira e chouriça de alfândega da fé.  
Preparação: enchidos grelhados.

#### **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**

Ingredientes: fruta fresca.

#### **Animação**

Festa da Cereja - Com mais de 30 anos de história a Festa da Cereja de Alfândega da Fé é um dos principais eventos do Nordeste Transmontano, destacando-se como espaço de mostra e divulgação dos produtos locais e da cultura concelhia. Com organização da Câmara Municipal, a Festa concentra a grande maioria das iniciativas no Parque Municipal de Exposições. Local onde podem ser encontrados os diversos stands com o artesanato, os produtos locais, com especial destaque para a cereja, e que é palco de iniciativas e espetáculos que valorizam a produção artística local, fazendo dos grupos culturais concelhios um dos principais dinamizadores do certame. A Festa da Cereja de Alfândega da Fé é uma das principais montras do que melhor se faz neste concelho transmontano, tanto no campo económico como turístico, cultural e social.

**ALFANDEGA  
DA FÉ**

7, 8 e 9 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 Mosteiro de Santa Clara e o Convento 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.  
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  
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.).

#### **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 destacar 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)

**VILA DO  
CONDE**  
7, 8 e 9 JUN.  
[www.cm-viladoconde.pt](http://www.cm-viladoconde.pt)





A gastronomia alijoense reflete a história de uma região bem marcada pelas suas características diferentes, mas tão peculiares. Por um lado, o Douro essa região mágica, com um microclima tão próprio, patente nos sabores e aromas dos seus excelentes vinhos. Por outro, o contraste com uma região de Montanha bastante mais fria e seca onde se cultivam para além do vinho, batata, cereais, castanha, amêndoa e azeite. É nesta zona que se faz criação de algumas raças autóctones como a vaca maronesa, a cabra serrana e o porco bísaro. Todos estes elementos dão azo a uma panóplia de sabores que nos aguçam o paladar. O Douro traz-nos à memória a época das vindimas e as suas refeições à lavrador bastante enérgicas por sinal. É o caso do rancho, da sopa de feijão, do bacalhau frito com broa logo ao pequeno-almoço. Um pouco

mais acima em Favaio, aliado ao famoso moscatel, o tão apetecível pão de trigo de quatro cantos confecionada ainda em fornos a lenha e também a excelente bola de carne. Sempre em sintonia com uma reserva de vinho tinto para acompanhar um saboroso cabrito assado no forno, uma feijoada à transmontana, umas batatas de sarrabulho e a imensa riqueza dos nossos enchidos: alheiras, chouriços e salpicões. Apreciar um Porto velho seria praticamente impensável sem o acompanhamento de um doce caseiro. O pão-de-ló de água, o bolo de amêndoa, as cavacas de Santa Eugénia, as amêndoas cobertas ou o bolo borrachão, são sempre excelentes opções.

#### **Sardinhas em Molho de Escabeche**

Ingredientes: Sardinhas, cebola, louro, alho, azeite, vinagre, sal, pimenta, óleo (para fritar as sardinhas).

Preparação: Amanham-se as sardinhas e temperam-se com sal. Enxugam-se bem e levam-se a fritar em óleo quente, depois de as passar por farinha. Reservar. Numa frigideira dispõe-se a cebola cortada em meias-finas e a folha de louro e rega-se com bastante azeite. Tempera-se com umas pedrinhas de sal e pimenta e leva-se a fritar. Quando a cebola estiver frita, mas sem estar muito caramelizada, rega-se com um bom esguicho de vinagre. Deixa-se levantar fervura e desliga-se o lume. Regam-se as sardinhas com este preparado, recomendando-se comer no dia seguinte.

#### **Perdiz Estufada com Cogumelos Selvagens, aromatizada com Vinho do Porto**

Ingredientes: 1 perdiz, 1 cebola, 1 cenoura, 1 alho-francês, azeite, louro, 2

dentes de alho, 2 raminhos de alecrim, 2 raminhos de tomilho, 2cl de vinho branco, 1 dl Vinho do Porto, 100 gr de cogumelos selvagens, sal q.b.

Preparação: Deixar a perdiz marinar 24 horas com a cebola, cenoura, alho-francês, azeite, louro, alho, alecrim, tomilho e o vinho branco. No dia seguinte, retirar a perdiz dos legumes e saltar os legumes num tacho. Quando estiverem coradinhos, acrescentar de novo a perdiz e cozer lentamente durante mais ou menos uma hora. Retirar a perdiz e passar com uma varinha todos os legumes, para fazer o molho. Acrescentar os cogumelos e o vinho do Porto. Servir num prato a perdiz com um pouco de molho e os cogumelos.

Nota: Podem acrescentar-se ao molho produtos tais como castanhas, uvas, etc.

#### **Bolo Borrachão**

Ingredientes: 6 gemas, 4 ovos, 2 chávenas de chá de açúcar, 2 chávenas de chá de farinha de trigo, 4 colheres de sopa cheias de manteiga, 4 colheres de chá de fermento em pó, 2 cálices de Vinho do Porto. Para a calda: 8 colheres de sopa de Vinho do Porto, 2 chávenas de açúcar, um pouco de água quente.

Preparação: Bater a manteiga, o açúcar e o Vinho do Porto. Quando estiver bem batido, juntam-se os ovos, continuando a mexer. Junta-se de seguida, a farinha com o fermento misturando bem. Vai a forno médio, a cozer cerca de 50 minutos, em forma untada com manteiga e polvilhada

com farinha. Entretanto, enquanto o bolo coze, faz-se a calda. Deita-se numa tigela o açúcar, o Vinho do Porto e um pouco de água quente de modo a formar uma calda rala. Bate-se muito bem esta mistura e logo que o bolo esteja pronto e desenformado, mas em quente, rega-se com esta calda.

#### **Animação**

A "Feira dos Vinhos e Sabores dos Altos", é a mais importante montra de divulgação dos vinhos e sabores do planalto duriense, que tem lugar a 14, 15 e 16 de junho, no Parque da Vila, em Alijó onde marcam presença produtores de vinho, de pequena, média e grande dimensão, sediados no Concelho de Alijó. Também presentes vão estar alguns expositores de produtos locais, nomeadamente azeite, pão, bola de carne, mel e frutos secos, que vão dar a conhecer o potencial da região neste certame que atrai centenas de visitantes de vários pontos da região e do país. Ao longo dos três dias do evento, os visitantes terão oportunidade de conhecer de perto os vinhos e produtos locais, assim como desfrutar de um vasto programa que inclui provas comentadas de vinhos, palestras, showcookings, zona de restauração com ótima gastronomia regional e muita animação musical com artistas de renome do panorama nacional. À semelhança de anos anteriores, realizar-se-á o Concurso Escolha de Imprensa Vinhos dos Altos, dirigido a profissionais, que elege os melhores vinhos dos produtores presentes na Feira.

**ALIJÓ**  
14, 15 e 16 JUN.  
www.cm-alijo.pt





Na herança cultural da Póvoa de Varzim, a gastronomia reflete a combinação da pesca e da agricultura, numa perfeita simbiose de produtos de reconhecida qualidade, aliados numa viagem à história e tradição local.

Visite-nos e desfrute dos Sabores Poveiros!

#### **Tapalhão**

**Tapalhão**  
Ingredientes: pão tostado, filete de sardinha, tomate coração de boi, azeite, sal, salsa, limão, alho, farinha de milho, óleo, salsa.

Preparação: Fazer os filetes de sardinha e temperar com alho, limão e sal, deixar repousar 15 minutos. Partir o pão em fatias e tostar. Colocar óleo numa frigideira ao lume, retirar os filetes do tempero, passar pela farinha e fritar. Partir o tomate às fatias, pincelar as tostas com azeite, colocar a fatia de tomate com umas areias de sal grosso e, de seguida, colocar o filete com um pouco de salsa picada por cima.

#### **Pescada à Poveira**

**Pescada à Poveira**  
Ingredientes: postas de pescada, batatas, cenoura, couve, ovos, cebolas, azeite, vinagre, colorau.

Preparação: Cozem-se as batatas, os ovos, as cenouras, a couve e a pescada. Prepara-se o molho, deitando num tacho uma boa quantidade de azeite. Quando ferver, juntar cebolas cortadas aos cubos, devendo ficar rijas, mas não queimadas. Retira-se do lume e junta-se o vinagre, colorau, sal e pimenta. Dispõem-se os ingredientes num prato de barro e rega-se com o molho. Cobre-se com outro prato do mesmo diâmetro e embrulha-se num lenço ao qual se atam as pontas em cruz.

#### **Rabanada à Poveira**

**Rabanada à Poveira**  
Ingredientes: pão «trigo» (bijou) de preferência seco e de qualidade, com massa bem fermentada, leite q.b. para que os pães fiquem a «nadar», ovos, em média 1 ovo por pão, açúcar, canela em pó e pau de canela, sal, casca de limão.

Preparação: Aparar e cortar o pão ao meio. Aquecer o leite com sal, pau de canela, casca de limão, canela em pó e açúcar. Adicionar metade dos ovos batidos ao leite já frio. Demolhar os pães no leite e depois no ovo. Fritar em óleo abundante. Retirar e polvilhar com açúcar misturado com canela.

#### **Atividade**

Entrada gratuita - Museu Municipal de Etnografia e História da Póvoa de Varzim.





Visitar Vila Real é descobrir uma riqueza ímpar de olfatos e sabores de produtos que constituem uma Marca Gastronómica de referência no país e no mundo, reafirmando-se nos concursos públicos das 7 Maravilhas à Mesa em 2018 e 7 Maravilhas Doces em 2019, onde o território saiu vencedor com o Covilhete, notável ex-libris da cidade, com as Tripas aos Molhos, com a Maronesa – DOP, com os vinhos brancos e tintos Premium – Douro, mais o Doce Conventual da Crista de Galo (Pastel de Toucinho). Aqui, nesta herança do "Reino Maravilhoso" de Miguel Torga, tudo favorece a qualidade do que se come e do que se bebe.

#### **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.

Preparação: Amasse a farinha com água e sal. Estenda a massa com um rolo. Barre com a manteiga derretida formando um rolo. Corte o rolo com 0,5cm de largura. Forre a forma com a massa das pontas do rolo, recheie com picado de carne e cubra com rodelas 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.

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 até com a tripa fina bem apertada com dois ou três nós. Cubra o fundo do tacho com a cebola cortada às rodellas 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.

**VILA REAL**

14, 15 e 16 JUN.

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

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 pedaço de toucinho gordo, canela para polvilhar, água.

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. M. P. 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**

Consultar a Agenda das Festas da Cidade em [www.cm-vilareal.pt](http://www.cm-vilareal.pt). A programação do Teatro de Vila Real pode consultar em [www.teatrodevilareal.com](http://www.teatrodevilareal.com). Podem ainda visitar a Capela de S. Brás, a Capela Nova, a Igreja de S. Pedro, o Jardim Botânico da UTAD, o Jardim da Carreira, o Museu da Vila Velha, o Museu de Arqueologia e Numismática, o Museu do Som e da Imagem, o Parque Corgo, o Parque Natural do Alvão, o Santuário de Panoias, a Sé de Vila Real e a Torre de Quintela.

