

abril



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

provérbio popular



O paladar aguça o apetite, daí que Carrazada de Ansiães goste de apresentar bons petiscos de encher a barriga e satisfazer qualquer especialista apreciador de bons manjares. Pratos recheados, bom vinho de consumo ou o digestivo vinho tratado ali fabricado e até envelhecido em casca de carvalho ou castanho, tão doce como o mel das abelhas, e escorregadio pelas gargantas afinadas dos apreciadores de "Baco".

Para isso pode-se ir a Santa Eufémia e comer a marrã. Carne de porco assada ali na brasa, o fumeiro local onde o presunto, o salpicão e o chouriço de carne reinam em qualidade e paladar. Mas, se preferir, também pode saborear javali, perdiz ou coelho à caçador que não vai deixar de o aconselhar aos seus amigos. E ainda os peixinhos do rio à maneira camponesa, em Foz Tua. Outros pratos regionais estão ao dis-

por do turista, como batata assada no forno com casca e bacalhau assado, cabrito assado no forno, feijoada à transmontana e os famosos bacalhau e polvo cozidos com batata e couve na noite de consoada.

A nível de doçaria existem diversas variedades de bolos com maçã adicionada, o típico doce de abóbora, o tradicional arroz-doce ou os folares doces e de carne na altura da Páscoa.

#### **Alheira Assada**

Ingredientes: carne de porco, carne de galinha, pão de trigo, azeite, gordura do porco, sal, alho, colorau e salsa.

#### **Cabrito Assado no Forno, acompanhado por Batata Assada e Arroz Branco**

Ingredientes: cabrito, sal, maçãs, alho, louro, malagueta, colorau, banha, azeite e água.

Modo de Preparação: lava-se e retiram-se as gorduras do cabrito, pica-se o cabrito com um espeto e põe-se a marinar em água e juntamente com maçãs cortadas em quatro partes e deixar assim durante 24 horas. De seguida retira-se o cabrito da marinada e limpa-se o mesmo muito bem. Ao mesmo tempo num recipiente põe-se o alho picado, louro, malagueta, colorau, banha, azeite, um pouco de água e envolvem-se todos os ingredientes formando uma papa. Com esta papa barra-se e recheia-se o cabrito ficando pronto para ir ao forno de lenha durante 1h30 a 2h00. Numa assadeira à parte assam-se as batatas que são temperadas com sal, alho, azeite, louro, vinho branco e colorau. Prepara-se o arroz seco a lume brando e a meio da cozedura é transferido para uma caçarola de barro que vai ao forno de lenha, corta-se pedaços de cabrito e

coloca-se por cima da caçarola de barro com uma grelha para o arroz ficar mais suculento.

#### **Arroz Doce**

Ingredientes: água, arroz, sal, leite, pau de canela, casca de limão, açúcar, gemas e manteiga

Modo de Preparação: leva-se ao lume uma panela com água até ferver onde se lhe junta sal e o arroz. Entretanto noutra panela põe-se o leite a ferver com a canela em pau e uma casca de limão. Entretanto vai-se deitando aos poucos o leite. Deixa-se cozer destapado em lume brando. Retira-se do lume e adiciona-se o açúcar. Mexe-se rapidamente e junta-se as gemas e um bocado de manteiga. Coloca-se o arroz sobre lume muito brando durante uns minutos sem deixar ferver. Por fim deita-se o arroz nos recipientes e pulverizam-se com canela.

#### **Animação**

Animação prevista para a Feira do Folar que irá decorrer entre os dias 6 a 8 de abril de 2022.

Museus com entradas gratuitas: Museu da Memória Rural de Vilarinho da Castanheira, Centro Interpretativo do Castelo de Ansiães, Lagar de Azeite da Lavandeira, Museu da Telha, e Portas de Entrada do Vale do Tua. Museus sem entradas gratuitas: Centro Interpretativo do Vale do Tua (entrada: 2€).



## **CARRAZEDAS DE ANSIÃES**

7, 8 e 9 ABRIL

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



A gastronomia do Concelho de Tabuaço está intimamente ligada ao modo de vida dos nossos antepassados. Em casa de agricultores não havia loja que não criasse o porco e lareira que não secasse o fumeiro. Tabuaço oferece uma gastronomia de saberes e sabores tradicionais, com especialidades como o cabrito recheado com arroz de forno.

Terra de bom vinho mas também de excelentes azeites, não é pois de admirar que a Páscoa seja palco dos tão afamados e, por isso, procurados folares de azeite.

A não esquecer também a riquíssima herança deixada pelos monges de Cister, no que toca a doces conventuais, e o Bolo-Rei de Tabuaço, conhecido como o melhor bolo-rei do país. A gastronomia do nosso concelho prova-se! E comprova-se!  
Tabuaço: Mais que D' Ouro!

#### **Fumeiros e Carnes Fumadas**

Com uma gastronomia feita de Saberes e que lhe confere um sabor único, vindo a Tabuaço não deixe de começar a sua refeição com as maravilhas do fumeiro e da carne fumada de Tabuaço: moiras, alheiras, moiros e chouriças ou o delicioso presunto e salpicão entre outras iguarias, abrirão o seu apetite para um almoço ou um jantar que ficará, com certeza, na sua memória.

#### **Cabrito Assado**

##### **c/ Batata assada e Arroz de Forno**

Ingredientes: Cabrito, sal, azeite, pasta de pimentão, alho, vinho branco, ervas aromáticas, entre as quais alecrim e folha de louro.

Modo de preparação: A carne é assada no forno depois de ficar por várias horas em marinada de vinho branco e ervas aromáticas. A particularidade

de do nosso cabrito assado é que os líquidos da assadura servem de tempero também às batatas e ao arroz, igualmente assados no forno.

#### **Pudim de Ovos**

Ingredientes: ovos, açúcar, farinha, vinho do Porto e laranja

Modo de preparação: A confeção varia de restaurante para restaurante, mas as diferentes versões recorrem para o preparo do Pudim de Ovos a gemas de ovos, açúcar, de vinho do Porto, sendo aromatizado com laranja. Vai a cozer no forno em banho-maria.

#### **Animação**

Museu do Imaginário Duriense (MIDU) pretende ser um espaço de divulgação e preservação de todas as manifestações do imaginário tradicional do Douro. Aqui poderá degustar o magnífico azeite produzido no concelho de Tabuaço. Loja Interativa de Turismo de Tabuaço onde pode visitar o relógio mais completo do Mundo, o famoso RIJOMAX, e degustar o delicioso Vinho Generoso.

**TABUAÇO**

7, 8 e 9 ABRIL

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







A Gastronomia do concelho de Vimioso é essencialmente a arte de saber comunicar a sua identidade, a sua cultura e a sua intrínseca ligação com a mãe natureza e a sua transformação e reinterpretação.

A posta Mirandesa que pode ser apreciada em qualquer aldeia do concelho; Os enchidos, de paladar requintado, fabricados um pouco por toda a parte, perpetuando tradições seculares e com um toque especial; Os pratos de caça, suscitam uma demanda na época própria, não fosse Vimioso um concelho com elevado potencial cinegético (javali, coelho bravo, lebre, pombos, tordos, perdizes, etc.) O queijo de cabra de Matela, que prossegue os velhos métodos tradicionais de fabrico. O cordeiro e cabrito e as variadas formas de serem confecionados; Os variados pratos que se podem confecionar no dia da matança do porco, as

sopas da manança, os garrotes no pote de ferro e os enchidos que resultam do porco criado durante o ano, alheiras, chabianas, chouriças, salpicão, butelo, entre outros; Os Cogumelos Silvestres que podem acompanhar e enriquecer todos estes pratos; A doçaria, de onde sobressaem os famosos e candidatos às 7 maravilhas de doces de Portugal "Pastel de Amêndoa de Vimioso"; Os deliciosos bolos confecionados com o produto típico a castanha, filhoses e rabanadas no Natal, a bola doce, bolo centeio, dormidos, rosquilhas, económicos e os preciosos folares de carne ainda confecionados de forma tradicional. De referir, ainda, as azeitonas, o pão caseiro, o pão de abóbora, produtos locais de grande qualidade que o gastrónomo experimentado não deixará de apreciar. É de salientar que no verão ainda podemos encontrar muitas gentes a saciar a

sua sede e fome apreciando as famosas sopas de pão e vinho com açúcar (sopas de cavalo cansado) e na época da segada ainda podemos apreciar as famosas sopas de alho, ou as sopas de "escarnador" típicas na freguesia de Carção; Os Licores; As compotas. Podemos dizer, que quem visitar Vimioso, deverá religiosamente submeter-se ao ato de saber comer. Preparar-se para saber selecionar, saber escolher rituais, ideias e significados que lhe invadam a alma. A nossa gastronomia é a arte de saber comunicar a identidade e cultura de um povo.

#### **Torradinhas de Cogumelos Silvestres Salteados**

Ingredientes: fatias de pão caseiro torrado qb., ingredientes: 400 gr de cogumelos, 2 colher de salsa picada, 2 colheres de azeite, 2 dentes de alho,

1 cebola, sal e pimenta q.b  
 Modo de preparação: Numa caçarola coloca-se o azeite a aquecer adicionam-se os alhos, a salsa, as cebolas picadinhas os cogumelos e deixam-se saltear em lume brando com a caçarola tapada cerca de 10 minutos. Tempera-se com sal e pimenta. Deixa-se ficar a apurar mais 5 minutos. Torre o pão caseiro e coloque o salteado de cogumelos na torrada. Emprate e delicie-se.

#### **Costeletinhas de Cabrito com Batata a Murro**

Ingredientes: 700 g de costeletas de cabrito, salsa q.b., 1 colher (café) de sal, pimenta q.b., 600 g de batatas pequenas, 4 dentes de alho, 5 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de vinagre

Modo de preparação: Arranje as costeletas e tempere-as com sal e pimenta. Coloque na brasa a assar e vai virando até atingir o ponto. Lave as batatas e coloque-as num tabuleiro. Polvilhe-as com um pouco de sal grosso e leve ao forno durante 45 minutos. Retire do forno e reserve em local quente. Descasque os dentes de alho e pique-os finamente com a salsa. Numa taça, misture bem o azeite com o vinagre, sal e pimenta. Coloque as costeletas e as batatinhas numa travessa, regue-as com o molho e sirva com decoração a gosto.

#### **Pastel de Amêndoa de Vimioso com Bolacha Crocante e Bola de Gelado**

Ingredientes: (para 2 pessoas), 2 pastéis de amêndoa de Vimioso, bolacha

crocante qb, 2 bolas de gelado a gosto  
 Modo de preparação: Coloca-se o pastel de amêndoa de Vimioso num prato, juntamos a bolacha crocante e a bola de gelado a gosto. Delicie-se e pode acompanhar com um licor da região ou com um cálice de vinho do Porto. Receita dos pastéis de amêndoa: Colocam-se 6 ovos num tacho e os outros seis retiram-se-lhe as claras. Cortam-se os ovos com as mãos. Coloca-se o açúcar em ponto e junta-se lentamente com os ovos, mexendo sempre. No final coloca-se amêndoa laminada. Massa pão para forrar as latas, trabalhando a massa tornando-a muito fina e estaladiça.

#### **Animação**

Sábado de Aleluia & Mercado Medieval na Freguesia de Algos.





A autenticidade de Braga reflete-se não só nas suas gentes como também na sua gastronomia, oferecendo a quem a visita pratos suculentos e variados, segundo a tradição de várias gerações. Com o Bacalhau à Braga®, prato certificado, a assumir o grande destaque, não podemos deixar de provar, também, as Papas de Sarrabulho com Rojões à Minhota, o Cabrito à Moda do Minho, o Arroz de Pato e as Frigideiras. Na doçaria, a gastronomia bracarense atinge ainda uma maior originalidade e requinte, com o Pudim Abade de Priscos, os doces de romaria e os biscoitos secos para o chá, como os Fidalguinhos, as Pedreneiras, os Súplicos, as Talassas, entre outras especialidades de longa tradição conventual e popular. A experiência gastronómica ficará completa acompanhada pelo vinho verde da região.

#### **Bolinhos de Bacalhau**

Ingredientes: 1 cebola pequena, 1 ramo de salsa (generoso), 2 ovos, 4 batatas grandes, 3 postas de bacalhau, sal e pimenta q.b.

Modo de preparação: Descasque e coza as batatas, em água temperada com sal. Coza também o bacalhau. Depois de cozido desfie e limpe-o de espinhas. Coe a água das batatas e com um garfo esmague-as. Numa taça amasse o bacalhau, junte as batatas e amasse. De seguida junte os ovos batidos, a salsa e a cebola picadas miudinhas. Amasse bem. Coloque sal e pimenta em pó a gosto. Com a ajuda de duas colheres faça os bolinhos e leve-os a fritar.

#### **Bacalhau à Braga**

Ingredientes: Postas de bacalhau do lombo demolhado, 3 cebolas grandes, Azeite, Colorau, Pimenta, Sal, Folha de

louro, Vinagre, 1 kg de batatas (fritas às rodelas).

Modo de preparação: Frite muito bem as postas de bacalhau em azeite. Faça uma cebolada no azeite em que fritou o bacalhau e deite uma folha de louro, o colorau, a pimenta, o sal e umas gotas de vinagre. Coloque as postas do bacalhau numa travessa e coloque por cima a cebola. Acompanhe com batatas fritas às rodelas.

#### **Pudim Abade de Priscos**

Ingredientes: 15 gemas de ovo, 500g açúcar, 1/2l água, 50g toucinho de presunto, 1 cálice de vinho do Porto, caramelo líquido, 1 pau de canela, casca de limão.

Modo de preparação: Parta o toucinho em lascas muito finas. Num tacho, leve ao lume a água, o açúcar, o toucinho, a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver até atingir o

ponto de fio. Passe depois a mistura por um coador e deixe arrefecer. Num recipiente, "misture" as gemas muito bem e junte, de seguida, o vinho do Porto. Incorpore esta mistura na calda arrefecida, mexendo sempre. Coloque o pudim numa forma coberta com o caramelo líquido, tape muito bem e leve ao forno quente a cozer em banho-maria, durante cerca de 45 minutos. Deixe-se convencer pelos sabores divinais de uma receita que não deixa ninguém indiferente. Para além da importância intrínseca da receita para a Gastronomia Portuguesa, o Pudim Abade de Priscos é um dos doces mais importante para o mundo da restauração, pastelarias e confeitarias por conseguir perdurar dias nos escaparates dos estabelecimentos sem sofrer qualquer alteração de qualidade. Para além disso contem dois produtos de enorme relevância para a economia

local, regional e nacional - o Vinho do Porto e o apontamento do Toucinho, combinados originam uma das melhores ligações gastronómicas que alguma vez este país conheceu.

#### **Animação**

Entrada gratuita no Museu D. Diogo de Sousa, no Museu dos Biscainhos e no Mosteiro de Tibães, no domingo das 10h às 14h.



**BRAGA**

14, 15 e 16 ABRIL

[www.visitbraga.travel](http://www.visitbraga.travel)



É na riqueza do património natural que a gastronomia de Mondim de Basto vai buscar os seus principais valores. Nos lameiros verdejantes das freguesias de montanha, "nasce" a carne bovina maronesa, produto com características sensoriais e nutritivas de elevada qualidade.

Fonte de rendimento para o criador e produto de qualidade para o consumidor, uma relação duradoura, com montanhas de história enraizadas na tradição do concelho.

#### **Pataniscas de Bacalhau**

Ingredientes: 500g de bacalhau, 4 ovos, 50 g farinha, 1 cebola, 1 ramo salsa, óleo para fritar, sal e pimenta. Modo de preparação: Depois de demolhado, 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  
Modo de preparação: A Posta Maronesa é temperada só com sal grosso e grelhada na brasa. Feita na hora, vai para a mesa com aspecto rosado, suculento e apetitoso. Serve-se com batatinhas a murro e grelos salteados em azeite e alho e harmoniza com os Vinhos Verdes de Mondim, brancos ou tintos. 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

**MONDIM  
DE BASTO**

14, 15 e 16 ABRIL

[www.municipio.mondimdebasto.pt](http://www.municipio.mondimdebasto.pt)

#### **Animação**

Visita às adegas do concelho | Mini concertos nos restaurantes aderentes | Descontos de 50% nos espetáculos do Favo das Artes.







Em Cabeceiras de Basto, a gastronomia é uma das quatro bases da identidade do concelho, aliando-se, de forma harmoniosa e prazerosa, à Natureza, à Cultura e ao Desporto. Este reconhecimento da importância fulcral da Gastronomia manifesta-se através de uma aposta consistente do município, na promoção das matérias-primas autóctones e dos sabores sublimes resultantes de receitas elaboradas com identidade.

A edição 2023 dos Fins-de-semana Gastronómicos decorrerá em Cabeceiras de Basto, nos dias 21, 22 e 23 de abril. Como forma de prolongar as celebrações da Páscoa, período do ano que se manifesta também através de uma rica variedade gastronómica, com iguarias típicas e recheadas de sazonalidade, Cabeceiras de Basto vai apresentar uma ementa autêntica e tradicional, baseada num produ-

to endógeno certificado: o cabrito das Terras Altas do Minho.

A conjugação das características da raça Cabra Bravia, com as condições do solo, do clima e a constituição florística dos pastos e matos desta região, contribuem para a produção desta iguaria, de sabor inigualável e com certificação de indicação geográfica protegida - IGP.

O prato apresentado harmoniza-se perfeitamente com os excelentes vinhos verdes das Terras de Basto, sub-região vitícola da Região dos Vinhos Verdes – DOP. De referir, neste território a produção de vinhos muito particulares, com aroma a limão e maçã verde, muito frescos que deliciarão as papilas apreciadoras desse néctar.

#### **Pataniscas de Bacalhau**

Um petisco sempre muito apreciado.

#### **Cabrito Assado no Forno**

Ingredientes: cabrito até 4,5 kg, batatas pequenas, vinho branco, cebola, alho e sal q.b.

Modo de preparação. No dia anterior, colocar o cabrito em água, vinagre e limão durante cerca de doze horas; No final do dia, preparar o tempero com o vinho branco, cebola, alho e sal; colocar o cabrito a marinar nesse tempero durante a noite; Descascar as batatas de preferência pequenas ou cortadas em cubos médios e colocá-las numa assadeira de barro, a marinar num tempero de vinho branco, pimenta, sal e colorau; No dia seguinte, juntar as batatas ao cabrito e colocar a assadeira, no forno de lenha previamente aquecido, durante cerca de três horas. O prato de cabrito e batatas assadas pode ser acompanhado de arroz seco e legumes, tais com feijão-verde cozido. Para os

apreciadores, o arroz seco pode ser confeccionado com os miúdos do cabrito (coração, fígado e rim) cortados em cubos pequenos.

#### **Cavacas**

Doçaria tradicional que faz as delícias de todos.

#### **Animação**

Convidamos os nossos visitantes para uma viagem de emoções. Embarque no Núcleo Ferroviário do Arco de Baúlhe, perca-se nos corredores da Casa do Tempo, mergulhe na História do Mosteiro de S. Miguel de Refojos. Viaje até à Casa da Lã, deixe-se encantar pelas “Mulheres de Bucos”, admire os jogadores do pau e sente-se à nossa mesa para saborear produtos gastronómicos. Percorra a levada de Víbora, respire profundamente os ares da Serra Cabreira e

contemple as nossas paisagens do alto dos Miradouros de Cabeceiras de Basto!

**CABECEIRAS  
DE BASTO**

21, 22 e 23 ABRIL  
[www.visitcabeceiras.pt](http://www.visitcabeceiras.pt)





No Concelho de Penedono, gastronomia inspira-se na simplicidade e genuinidade dos seus costumes, da sua agricultura com uma presença cada vez mais vincada na utilização da castanha, não descurando a riqueza e diversidade de sabores. Sendo um território vincadamente agrícola, são os pratos a ela ligados, à agropecuária e à caça, que nos identificam. É possível degustar a famosa marrã (carne de porco), o arroz de coelho, o borrego estufado com batatas, o cabrito assado, as papas de sarrabulho, os enchidos (chouriças, moiras e farinheiras), o caldo de abóbora com leite, o caldo de castanha, a sopa de feijão, os queijos de cabra e de ovelha não esquecendo que recentemente, houve uma evolução no desenvolvimento de um leque variado de pratos e sobremesas confeccionados à base da castanha.

#### **Tábua de Enchidos**

Ingredientes: farinha, moira (de sangue), chouriça de carne, etc...

Modo de preparação: Feita a seleção dos enchidos a colocar na mesa, são assados nas brasas e servidos bem quentes.

#### **Marrã**

A marrã é um prato que pode ser consumido ao longo de todo o ano, no entanto a maior procura prende-se com os meses de inverno, até pelo facto de ser feita em panela de ferro ao lume. Muito associada também à época do Carnaval. Mas, a grande tradição da Marrã, é na noite do arraial da Santa Eufémia, na noite de 15 para 16 de setembro.

Ingredientes: aproximadamente 750gr de carne de porco da barriga com coiro (entremeada ou sovente), uma parte pode ser da pá; 3 colheres de

banha de porco; 1 copo de vinho tinto, alho, sal e pimenta.

Modo de preparação: Corta-se a carne em cubinhos pequenos. Frita-se na banha bem quente e tempera-se com sal pimenta e alho. Quando a carne estiver meia loira, rega-se com o vinho tinto e deixa-se ferver até apurar. Acompanha com batatas cozidas e legumes da época (muito habitualmente com grelos).

#### **Pudim de Castanhas**

Ingredientes: Castanha martainha da zona de Penedono que é mais doce, leite e ovos.

Modo de preparação: Misturam-se todos os ingredientes e bate-se tudo junto até formar um creme esbranquiçado, coloca-se um pouco de caramelo no fundo da lata e vai a cozer ao forno em banho-maria. Desenforma-se depois de frio.

**PENEDONO**

21, 22 e 23 ABRIL

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

#### **Animação**

O Fim de Semana Gastronómico em Penedono, de 21 a 23 de abril, será incluído no programa Fins-de-semana de Primavera onde haverá muita música e animação, com programa a definir.

Especificamente para este fim-de-semana, irá decorrer no Centro de Mostra e Divulgação localizado na praça 25 de abril, em frente ao Castelo de Penedono, uma Mostra de Produtos regionais, com enfoque e realização de provas de enchidos locais, doçaria tradicional e local, e licores. Estas atividades decorrerão dentro da loja do Centro de Mostra e Divulgação, e em 2 barraquinhas colocadas no exterior, durante o horário: 09h30 – 12h30 e das 14h00 às 17h30. Animação na Praça 25 de Abril (frente ao castelo), com música tradicional portuguesa.







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 tradicional.

#### **Produtos Locais e Tradicionais**

Ingredientes: Dos enchidos, ao presunto, 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.

#### **Vitela de Arouca Assada em Forno a Lenha**

Ingredientes: Carne de Raça Arouquesa DOP – Denominação de Origem Protegida, acompanhada de batata, arroz e legumes. Não deixe de juntar à sua refeição os vinhos verdes da região.

#### **Doces Conventuais ou Regionais de Arouca**

Ingredientes: Os ingredientes, são conhecidos. Ovos, açúcar e amêndoa em quantidades generosas, são uma constante nestas verdadeiras tentações. O segredo está na mão que os mistura. É esse segredo que vai sendo passado de geração em geração, a partir das receitas originais das freiras do Mosteiro de Santa Maria de Arouca.

#### **Animação**

Aproveitando a data do feriado municipal, em que se presta homenagem à Rainha Santa Mafalda, a 2 de maio. Este é, portanto, o motivo ideal para descobrir o Arouca Geopark, através da Rota dos Geossítios, sem perder a serra da Freita, os Passadiços do Paiva e a 516 Arouca, terminando a viagem à mesa e prolongando o descanso numa das unidades de alojamento local. Beneficie do fim de semana prolongado, e parta à descoberta das mais belas paisagens do Arouca Geopark Mundial da UNESCO.

Aproveite também para levar um pouco de nós, visitando as nossas feirinhas de domingo, onde poderá encontrar vários produtos locais à venda. Além disso, Arouca oferece uma variedade grande de doçaria conventual e regional que são perfeitas para adoçar o seu dia.

**AROUCA**

28, 29 e 30 ABRIL

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





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  
Fatiado.

#### **Bacalhau na Brasa com Pimentos e Batata**

Ingredientes: Bacalhau, pimentos e batatas.  
Modo de preparação: Bacalhau assado na brasa com pimentos e a acompanhar batata a murro.

#### **Pudim de Ovos Caramelizado**

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 - Caramelo; 5 colheres de sopa de açúcar.  
Modo de 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.  
Modo de Preparo do 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**

28, 29 e 30 ABRIL  
[www.chaves.pt](http://www.chaves.pt)

#### **Animação**

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





Chegou à "Terra de Culinária", onde "cá se fazem, cá se comem". Azeméis é conhecida pelos seus sabores e que melhor porta de entrada do que as suas iguarias? À mesa contamos a história de Oliveira de Azeméis, terra de cultivo e atividade produtiva. Começamos pelo pão de Ul, passamos pelo arroz, provamos as papas de São Miguel e detemo-nos no prato que marca a diferença: o arroz de ossos de suã. Para terminar da melhor forma, temos a regueifa de Ul, os beijinhos, os zamacóis, as rabanadas e os corações dos namorados. Bom apetite!

#### **Tosta "Sabores de Azeméis"**

Nesta receita a imaginação é o petisco do dia. O Pão de Ul é a base do petisco "Sabores de Azeméis", o qual pode ser confeccionado como tostas, migas, croûtons entre muitas outras opções. A surpresa vai ser saborosamente agradável.

#### **Arroz de Ossos da Suã**

Ingredientes: ossos de suã, arroz carolino, sal, cebola, azeite, banha, vinho branco, alho, salsa, pimenta, couve branca ou galega.

Modo de preparação: Coloque os ossos de suã em sal durante alguns dias. Parta-os em parte pequenas e passe por água para tirar o excesso de sal. Coza os ossos com bastante água e reserve. Refogue a cebola e alhos em banha e azeite, dê-lhe uma frescura com vinho branco, acrescente uma pitada de pimenta, sal e

salsa. Adicione a água da cozedura dos ossos e coloque o arroz carolino a cozer, mexendo de vez em quando. Enriqueça o prato com couve branca ou galega. Sirva o arroz numa travessa e disponha os ossos à volta do mesmo.

#### **Rabanadas de Pão de Ul (vinho ou leite)**

Ingredientes: Pão de Ul, leite ou vinho, açúcar, casca de limão, gemas de ovo, óleo, canela.

Modo de preparação: Num tacho, leve ao lume vinho ou leite, açúcar, casca de limão e deixe ferver. Corte em fatias o pão de Ul (com alguns dias) e num recipiente bata gemas de ovo e reserve. Molhe as fatias de pão no preparado acabado de ferver e de seguida nas gemas de ovo. Numa frigideira com óleo quente frite as fatias, disponha-as em camadas numa

travessa, salpicando-as com canela e açúcar. Faça uma calda de açúcar para acompanhar.

#### **Animação**

Casa Museu Regional de Oliveira de Azeméis  
Casa Museu Ferreira de Castro  
Museu Regional de Cucujães  
Núcleo Museológico do Moinho e do Pão  
Parque de La Salette  
Santuário N. Senhora de La Salette  
Berço Vidreiro

**OLIVEIRA  
DE AZEMÉIS**

28, 29 e 30 ABRIL

[www.cm-oaz.pt](http://www.cm-oaz.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 divinal 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

Modo de 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 3 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

Modo de 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

Modo de 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 Maias ao ar livre no centro histórico e um conjunto de iniciativas de carácter cultural.

