

abril

**Abril, tempo de cuco, de manhã
molhado e à tarde enxuto.**

provérbio popular



Os produtos endógenos de Armamar são a riqueza da sua gastronomia e proporcionam momentos únicos de degustação. Continuam a honrar os sabores e saberes de outrora e são ingredientes perfeitos para criação de novos pratos. O cabritinho continua a ser “rei”. Possui, desde tempos imemoriais, uma forte presença à mesa em dias festivos, acompanhado pelos afamados vinhos da região. A maçã sumarenta, doce e crocante é uma boa opção para finalizar o repasto: natural ou incorporada em doces iguarias, vai fazê-lo (a) cair em tentação!

Tábua de Enchidos Tradicionais Grelhados na Brasa

Ingredientes: Alheira, farinheira, moira, chouriça de carne etc.

Modo de preparação: Feita a seleção dos enchidos, estes devem ser grelhados nas brasas, fatiados e servidos bem quentes. Nada melhor que um pedaço de broa de milho para acompanhar.

Cabritinho de Armamar

Ingredientes para o tempero do Cabrito: 1 cabrito pequeno, alho: 4 dentes, 1 dl azeite, 1 raminho salsa, sal q.b., colorau q.b., hortelã q.b., 2 copos vinho branco, 3 folhas louro. Junte o alho, a salsa, o azeite, o sal, o colorau e o vinho branco e tempere o cabrito com esta mistura. No fim coloque a hortelã e o louro. Deixe repousar durante 2 horas. Ingredientes para o recheio: 1 dl azeite, 1 cebola, 2 dentes alho, miúdos do cabrito, batatas cortadas

em cubos, azeitonas

Preparação: Leve ao lume um recipiente com o azeite, 1 cebola e 2 dentes de alho picados e deixe refogar. Introduza os miúdos do cabrito cortados aos bocadinhos, batatas cortadas em cubos e as azeitonas.

Deixe refogar, tempere com sal, pimenta, um pouco de noz-moscada e salpique com vinho branco. Deixe cozinhar. Recheie o cabrito com o estufado de miúdos, costure-o e perfure-o em vários lugares com um espeto. Coloque-o no forno já quente até que o cabrito esteja dourado e assado.

Período sazonal em que este prato é consumido – Durante todo o ano, mas preferencialmente no Natal e na Páscoa.

Bolinhos de Maçã

Ingredientes: 1Kg de farinha, 300 g de manteiga, 500 g de açúcar, 3 ovos, 50 g de leite, 75 g de noz moída, 50 g de coco, canela q.b., erva-doce q.b., 600 g. de maçãs
Preparação: Misture o açúcar com a manteiga e junte os ovos um a um. De seguida, adicione o resto dos ingredientes, exceto as maçãs. Bata com a raquete até obter uma massa homogénea. Por último, envolva a maçã partida aos cubinhos. Finalizado este processo, corte a massa em pequenas porções, enrole-as de modo a formar uma esfera e envolva-as em farinha. Coloque num tabuleiro e leve ao forno por cerca de 15 minutos a uma temperatura de 220º.

Animação

Consulte a agenda cultural do município em: www.cm-armamar.pt
Sugestões de atividades:
PR Douro e Cister
Rota da maçã de montanha
Passeios de Charrete
Passaporte Douro
Locais de interesse: Igreja Matriz de São Miguel de Armamar (MN), Monte e capela de São Domingos em Fontelo, Passeadouro da Folgosa, Miradouro e ermida de Nossa Senhora da Piedade.





Melgaço constitui paragem obrigatória para todos os apreciadores da boa mesa, já que a sua rica gastronomia, de origens ancestrais e fortemente influenciada pelo ciclo das culturas e do rio Minho, é baseada numa cozinha simples, mas de grande qualidade! Típicos são os pratos de cabrito assado no forno de lenha, os bifes de presunto, a lampreia com arroz, à bordalesa, frita com ovos ou assada, as trutas do Rio Minho abafadas, o sarrabulho, os grelos com rojões, a bola da frigideira, o bolo da pedra, a água d'unto, o bucho doce, as migas doces, os pastéis mimosos e muitas outras iguarias para descobrir e saborear. O afamado presunto de Melgaço, reconhecido há mais de 500 anos e um dos prediletos dos cozinheiros das cortes reais, os en-

chidos, acompanhados com a excelência do vinho Alvarinho, são igualmente motivos de deleite e mais uma das razões para que a sua estadia em Melgaço se torne inesquecível!

Bifes de Presunto

Colocam-se as fatias do presunto de molho em água fria durante 24 horas (dependendo da espessura). Enxaguam-se e temperam-se com pimenta, louro e alho. Aquece-se o azeite e fritam-se os bifes até ficarem loiros dos dois lados. Retiram-se e deitam-se as rodela de cebola até corarem e rega-se com vinho Alvarinho. Empratam-se os bifes com a cebolada.

Cabrito do Monte Assado no Forno

Ingredientes: 1 cabrito; 4 dentes alho;

1 cebola; salsa; 2 dl de vinagre de vinho; 3 colheres de sal grosso; 4 colheres de banha; 1 colher de colorau; 1 colher de chá de pimenta; 200 g de toucinho. Para o arroz: 1 kg de arroz; 300 g de presunto gordo; os miúdos do cabrito; 1 chouriço de carne; 1 colher de chá de açafraão; 2 cebolas; salsa e louro; 2 colheres de sopa de banha.

Preparação: De véspera retiram-se os miúdos ao cabrito e, depois de lavado, pendura-se para escorrer. Esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola picada, o vinagre, o sal grosso, o colorau e a pimenta. Esfrega-se o cabrito com esta papa e deixa-se ficar assim até ao dia seguinte. No dia de se assar, fazem-se vários golpes em cabrito e introduzem-se tirinhas de toucinho. Atam-

se as patas da frente às de trás e barra-se com a banha. Põe-se o cabrito sobre uma grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e leva-se a assar no forno (de preferência em forno de lenha de cozer pão). Deixa-se assar o cabrito, primeiro de um lado durante 1 hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo.

Para o arroz, faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e a banha. Junta-se a este refogado água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço de carne. Deixa-se

cozinhar. Introduce-se o açafraão no forno, embrulhado num papel para torrar ligeiramente. Mede-se o arroz, lava-se e enxuga-se. Retiram-se as carnes e mede-se o caldo, duas vezes o volume do arroz, que se deita num alguidar de barro característico (em forma de chapéu). Junta-se ao caldo uma cebola cortada às rodelas, o açafraão, um ramo de salsa, uma folha de louro e o arroz. Este coze no forno ao mesmo tempo que se assa o cabrito. Serve-se o arroz numa travessa contornada pelas rodela de chouriço, tirinhas de presunto e os miúdos cortados aos bocados. Noutra travessa, coloca-se o cabrito inteiro e enfeita-se com salsa.

Período sazonal em que este prato é consumido – Todo ano

Bucho Doce

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

Preparação: Partir o pão em bocados muito pequeninos. Noutro recipiente juntar os ovos com o açúcar e mexer bem. Adicionar o açafraão (para dar cor), o sumo de limão, a canela, a farinha e o sal. Entretanto, colocar o leite previamente aquecido por cima do pão para o ajudar a amolecer.

Juntar o pão à massa e mexer muito bem para que o pão deixe de se ver. Colocar o bucho dentro de um saco plástico e este dentro de um saco de pano. Fechar bem o saco e levar a cozer (numa panela suficientemente grande) durante pelo menos 2h/2h e 30. Pode servir-se às fatias acompanhado de compota, gelado ou fruta

Animação

- Turismo de aventura ver em www.melgacoww.pt, descontos: 10% sobre PVP www.montesdelaboreiro.pt, marcação prévia. Descontos: 10% sobre PVP www.melgacoradical.com. Descontos 20% sobre PVP - Workshop plantas aromáticas e medicinais do PNPg,

MELGAÇO

1, 2 e 3 ABR.

www.cm-melgaco.pt

www.justnatur.com.

- Pacote turístico "a lampreia e as pesqueiras do rio Minho", experiência muito focadas no "storytelling",

(Sujeito a marcação prévia), www.montesdelaboreiro.pt.

- Experiência com o apicultor – www.abelhadebuckfast.blogspot.com

- Queijaria prados de Melgaço, visita e prova - 936 678 165,

www.pradosdemelgaco.pt.

- Quinta de folga - fumeiro tradicional de Melgaço (raça bísara), 967 076 079,

www.quintadefolga.com.

Nota – algumas atividades necessitam de marcação prévia Consulte a parte museus em:

www.cm-melgaco.pt



No Concelho de Penedono, a 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: Farinheira, moira (de sangue), chouriça de carne, etc...

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

Marrã

Ingredientes: Aproximadamente 750gr de carne de porco da barriga com coiro (entremeada ou soventre), uma parte pode ser da pá; 3 colheres de banha de porco; 1 copo de vinho tinto, alho, sal e pimenta. 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).

Período sazonal em que este prato é consumido - 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.

PENEDONO

1, 2 e 3 ABR.
www.cm-penedono.pt

Pudim de Castanhas

Ingredientes: Castanha Martainha da Zona de Penedono que é mais doce, leite e ovos.

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.

Animação

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.





Vila Nova do Foz Côa é conhecida pelos excelentes vinhos, azeites e amêndoa, mas também produz outros produtos de excelência como o pão, que é a base de muitos pratos locais, azeitonas, alcaparras, alheiras e queijos. Da sua gastronomia fazem ainda parte o peixe do rio, a caça e um conjunto de produtos endógenos, diferenciadores, doados pela natureza, carregados de história e cultura, que refletem as dificuldades sentidas pelas gentes do passado, mas que hoje fazem as delícias de quem os saboreia. São eles: azedas, acelgas, beldroegas, espargos, ou os chamados "coiros" mais conhecidos por dente de leão. A batata esmagada está presente em quase todas estas iguarias.

Omelete de Espargos ou Revolto de Espargos

Ingredientes: Espargos, ovos, cogumelos, presunto

Preparação: Os espargos selvagens, dependendo do clima, abundam na região nos meses de março a maio, sendo um produto que se encontra em quase todas as mesas dos restaurantes locais, em omeletes, ovos mexidos, migas ou a acompanhar outros petiscos como chouriço.

Esmagado de Batata com Azedas

Ingredientes: A azeda é uma planta brava, oferecida pela natureza, que entrou na gastronomia local desde tempos imemoriais, como salada simples ou acompanhada de batatas esmagadas, como acompanhamento de pratos de carne ou peixe do rio,

outra iguaria característica da região, pela proximidade com o Rios Douro e Côa.

Período sazonal em que este prato é consumido – abril e maio

Telha de Amêndoa com Gelado

Ingredientes: Amêndoa

Preparação: A amêndoa é um dos produtos mais característicos da região, que motivou a classificação de Foz Côa como capital da Amendoeira, sendo por isso um ingrediente presente em vários pratos e sobremesas. Neste fim-de-semana é possível ser saboreada em telha a acompanhar o gelado.

Animação

O fim-de-semana gastronómico contará com um workshop gastronómico, mostra de produtos regionais, provas de vinho e azeites nas adegas, animação de rua e um espetáculo musical.

**VILA NOVA
DE FOZ CÔA**

1, 2 e 3 ABR.
www.cm-fozcoa.pt





Terá a oportunidade de saborear a tradição e o paladar de produtos genuínos e de singular qualidade de uma cozinha autêntica, sobressaindo o Bacalhau à Felgueiras e o Pão de Ló de Margaride numa harmonização perfeita com os Vinhos Verdes das marcas de Felgueiras. Não resista à tentação e reserve a sua mesa num dos restaurantes que lhe sugerimos aproveitando para se divertir e para degustar doçaria/vinhos no Festival de Pão de Ló. Para que possa usufruir de toda a experiência reserve o seu quarto, a preços promocionais, no conforto do alojamento desta terra acolhedora. Venha experimentar, saborear e sentir... Felgueiras!

Presunto com Broa

As tradições da produção fazem do presunto e da broa um petisco muito apreciado em Felgueiras.

Bacalhau à Felgueiras

A eleição do bacalhau como base para o prato identitário da gastronomia de Felgueiras resultou de uma pesquisa aprofundada. Faltava um prato identitário, que harmonizasse a tradição com a inovação, inspirado e criado pelo orgulho, vocação e talento felgueirense, o "Bacalhau à Felgueiras"!

Ingredientes: Receita para 4 pessoas. 4 postas de bacalhau de 200g/300g; 1 kg de batata; 100g de cebola branca; 30g de cebola roxa; ½l de azeite; 400g de grelos; 50g de alho; 50g de salsa; ¼ l de vinho

de Felgueiras (vinhão); 1 colher de mel de Felgueiras; 20 g de pimento amarelo; 20g de pimento verde; 20g de pimento vermelho; 200ml de vinagre de vinho tinto de Felgueiras; 100g de espargos verdes frescos de Felgueiras; 20g de kiwi (desidratado) de Felgueiras; sal; pimenta; 2 amores-perfeitos com as cores da bandeira de Felgueiras: amarelo e púrpura.

Preparação: levar ao forno as 4 postas de bacalhau sobre uma camada de cebola, com azeite e alho em forno a 170 graus durante 10 a 12 minutos. Descascar a batata e levar a cozer, escorrer e esmagar. Juntar azeite e salsa e refritar o tempero. Cozer e saltear os grelos em azeite e alho. Reduzir o vinhão com o mel e deixar arrefecer. Fazer o vinagrete

com azeite, vinagre, pimentos, cebola, alho em cubinhos (brunese), juntar espargos laminados na diagonal e refritar de temperos.

Pão de Ló de Margaride

Ingredientes para 1 KG: 25 gemas de ovos; 300 g de açúcar; 260 g de farinha

Modo de preparação: Bater as gemas e o açúcar durante 40 m. Depois juntar a farinha e mexer durante 2 m. Colocar a massa numa forma de barro, não vidrada, forrada em papel adequado e meter ao forno a 280 graus. Aguardar 50 'e estará pronto a ser apreciado!

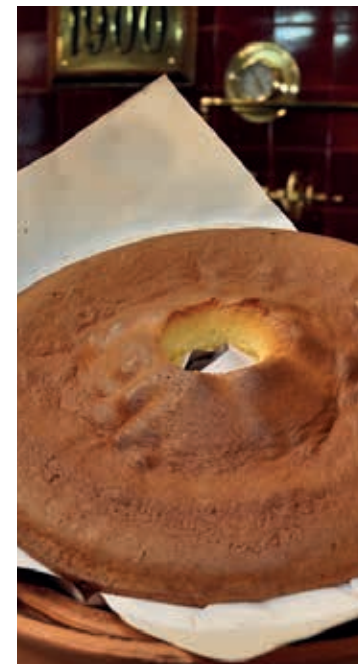
Animação

Festival do pão-de-ló – 13.ª mostra internacional de doces tradicionais – 09 e 10 de abril 2022 na cidade de Felgueiras: O programa é rico e diversificado: degustações de doçaria, showcookings, vinhos e licores; ateliers de artes, concertos e espetáculos infantis; visitas guiadas às rotas do românico e do turismo industrial, entre outras "experiências" que lhe dedicamos!

FELGUEIRAS

8, 9 e 10 ABR.

www.visitfelgueiras.com





Guimarães por mais vezes que seja visitado, não deixa de impressionar pela história que traz na bagagem. A qualidade e genuinidade da Gastronomia Vimaranesa estão intimamente associadas ao valor patrimonial e à riqueza de um produto turístico genuíno e de qualidade, que se orgulha de ser Património da Humanidade. Nesta edição dos Fins de semana Gastronómicos, Guimarães convida-o mais uma vez, a conhecer os sabores da mesa vimaranesa com a sopa de nabos, o bacalhau com broa e o leite-creme queimado.

Está, desde já, convidado a visitar-nos e a saborear a nossa tradição.

Sopa de Nabos

Ingredientes: 600/700 gr. de batatas, 1 cebola pequena, 50 gr. de feijão verde, 1 molho de nabos com rama, sal q.b., azeite q.b.

Preparação: Cozem-se as batatas partidas, juntamente com a cebola. Seguidamente passa-se pela varinha e adicionam-se os nabos, devidamente cortados. À parte, coze-se o feijão e deita-se na panela, temperando com sal e azeite.

Bacalhau com Broa

ingredientes (mínimo 2 pessoas): 1 posta de bacalhau gordo da Noruega (800/900 gr), broa caseira, batatas, cebolas, alho louro, colorau e piri-piri (malagueta) q.b.

Preparação: Demolhar o bacalhau e pré-cozer sem sal, dando-lhe uma

entaladela. Fazer uma pasta de broa caseira, temperada com azeite, um pouco de louro e de piri-piri (malagueta), acrescentando colorau e alho, até obter uma pasta espessa e homogénea. Colocar a cebola cortada em rodelas no fundo da caçarola de barro, para não agarrar, e o bacalhau e as batatas, pré-cozidas, em cima, regando com bastante azeite. Sobrepor a pasta da broa no bacalhau e levar ao forno durante 15 minutos. Retirar do forno quando o bacalhau estiver alourado.

Servir com grelos salteados e azeite.

Período sazonal em que este prato é consumido – todo o ano

Leite Creme Queimado

ingredientes (8 pessoas): 1 litro de leite, 6 gemas, 6 colheres de

açúcar, 1 casca de limão, 4 colheres de sopa de farinha.

Preparação: Colocar o leite num tacho junto com a casca de limão e o açúcar. Num recipiente ao lado deitar as 4 colheres de farinha com as gemas dos ovos e dissolver bem. Quando o leite estiver bem quente juntar as gemas e a farinha, mexendo até engrossar. Deixe arrefecer, polvilhe com açúcar e queime com um ferro próprio para o efeito ou com um maçarico para culinária.

Animação

Quintas de enoturismo - open days Casa de Sezim, visita guiada às vinhas, prova de vinhos da quinta, horário: 8 de abril: visitas e provas abertas - 9 e 10 de abril: visitas e provas mediante marcação prévia, duração: 1h (nº mín/máx.: 2/8 pessoas/por grupo), tel.: 965 707 496,

e-mail: geral@sezim.pt

Quinta da Cancela

"Small is Beautiful",

provas de vinhos tintos

e rosés e visitas à vinha, adega

e lagar, horário: 8 a 10 de abril,

visitas e provas: 10h00 às 12h00

/14h00 às 17h00, duração: 45min.

(nº mín/máx.: 1/10 pessoas/grupo),

tel.: 919 199 299,

e-mail: info@quintadacancela.com

Quinta Pousada de Fora, visita guiada às vinhas, prova de 2 vinhos da quinta, horário: 8 de abril - 10h00; 11h00; 14h30; 15h30 e 16h30, 9 de abril - 10h00; 11h00; 14h30; 15h30; 16h30 e 17h30 duração do programa: 1h, (nº mín/máx.: 2/10 pessoas/grupo), tel.: 929 252 016, e-mail: geral@quintapousadadefora.com Festival Westway LAB, Concertos Residências Artísticas, Talks, Showcases, Conferências PRO 6 a 9 abril, informações: FB/WestwayLAB.Portugal/ www.westwaylab.com



GUIMARÃES

8, 9 e 10 ABR.

www.visitguimaraes.travel



Em Santo Tirso come-se à mesa, demoradamente, entre amigos e familiares. Somos um território amigo dos bons comensais. Preservamos os valores tradicionais e condimentamos com pitadas de contemporaneidade. Relevamos o convívio à mesa. Temos hortas, pomares e floresta, que encaixam nos pratos levados à mesa. Temos vinho, que é um bom verde, para acompanhar o deleite. O prato eleito, na edição de 2022, goza de um robusto estatuto popular. O famoso Arroz de Cabidela. Precisa de aves de capoeira e muita sabedoria (a mão certa, no momento certo, garante o sabor singular). A experiência fica completa com os doces e pastéis. O seu a seu dono... decida o tamanho do prazer...! A escolha é vasta! Pastel Jesuíta e/ou Limonete, Tarte São

Bento e/ou Pudim Condessa Aldara. Brinde à saúde, à esperança, com o Licor de Singeverga.

Peixinhos da Horta

Ingredientes: 400g feijão-verde, 125g farinha com fermento, azeite 1colher de sopa, 1dl cerveja ou leite, 2 ovos inteiros, sal e pimenta q.b.

Preparação: Lavar o feijão-verde e eliminar as pontas. Cortar as vagens ao meio e volte a cortar cada metade em duas partes iguais, no sentido do comprimento. Cozer o feijão-verde durante cinco minutos em água a ferver, temperada com uma colher de chá de sal. Devem ficar mal cozidos. Escorrem-se e deixam-se arrefecer. Deitar a farinha numa tigela e ao centro abrir uma cavidade na qual se deita o azeite, uma pitada de sal, pi-

menta, a cerveja ou leite, e começa-se a mexer aos poucos do meio para as pontas. Juntar os ovos um a um. Bater bem a massa para ligar. Deixar repousar meia hora. Envolver os pedaços de feijão verde na massa um a um (pode ser com a ajuda de um garfo) e fritar em azeite bem quente.

Arroz de Cabidela

Ingredientes; frango, azeite, vinagre, toucinho, touro, arroz carolino, sal, pimenta, cebola, alho, salsa.

Preparação: Num tacho refugar com azeite a cebola e os dentes de alho picados, a folha de louro e o toucinho. Juntar o frango cortado em pedaços, temperar com uma colher de sopa de sal e deixar cozinhar, com o tacho tapado, durante cerca de dez minutos, em lume brando. Adicionar a água

quente até cobrir o frango, tapar e deixar ferver, suavemente, durante mais vinte minutos. Acrescentar um pouco mais de água a ferver, de modo a ficar com cerca de três vezes e meia o volume do arroz. Retificar os temperos, se necessário, e, assim, que retomar fervura introduzir o arroz. Mexer e tapar. Passados dez minutos, acrescentar o sangue, previamente dissolvido com o vinagre. Misturar bem e deixar ferver mais um a dois minutos. Retirar do lume e servir de imediato, polvilhado com salsa picada.

Pudim Condessa Aldara

Ingredientes: 400g açúcar (em ponto), 500ml água, 1colher de sopa de licor de Singeverga, 1colher de chá de mel, 8 ovos (gema), 1 pitada de canela

Preparação: Colocar o açúcar na água e deixar ferver durante dez minutos. Após a fervura reservar. Numa caçarola adicionar as gemas de ovos, o licor de Singeverga, o mel e a canela. Mexer tudo muito bem, com recurso a uma colher de varas.

Por último, acrescentar a água fervida com o açúcar. Mexer o preparado novamente.

A cozedura, em banho-maria, deverá aproximar-se dos sessenta minutos. Untar a forma com caramelo.

Animação

Quinta de Gomariz - Sunset, Dia 08, sex abril <> 18h30, marcação prévia. Termas das Caldas da Saúde Desconto especial (10%) nos serviços de Bem-Estar Dia 08, sex abril : 15H00 às 19H00. Escola Profissional Agrícola Conde de São Bento - Jantar Vínico, Dia 08, sex abril <> 19H00, Casa da Eira –

Quinta de Fora, Entrada: 20€ pax Mosteiro de Singeverga - Visita & Degustação Licor de Singeverga Dia 09, sab abril : 5€ pax. Escola Profissional Agrícola Conde de São Bento, Visita & Degustação Vinho Verde. Entrada: 5€ pax Workshop - Pudim Conde São Bento, Confeção & Degustação, Dia 08, sex abril - 18H00 Local - Casa Rosae – Quinta de Fora, Inscrição: 5,00euros por pessoa. Workshop - Bolachas Artesanais, Confeção & Degustação c/ Chá, Dia 09, sáb abril - 15H00 às 17H00, Local - CAID FBS – Rua Ferreira de Lemos, 279, Inscrição: 5€ pax para as marcações prévias: turismo@cm-stirso.pt Consultar www.cm-stirso.pt para visitas aos equipamentos culturais

SANTO TIRSO

8, 9 e 10 ABR.

www.cm-stirso.pt



A gastronomia reflete a identidade de um povo. Em Valpaços está muito relacionada com os produtos regionais, repletos de características próprias do mundo rural.

A gastronomia Valpacense destaca-se por reunir a riqueza, diversidade e a qualidade da terra fria e da terra quente transmontana. O melhor azeite do mundo é aqui produzido sendo ingrediente de eleição, que compõe a base da gastronomia local. O afamado Folar de Valpaços IGP dispensa apresentações, bem como os milhos, o fumeiro, as várias receitas de bacalhau, a posta, entre outros que quem prova não esquece.

Folar IGP de Valpaços

Ingredientes: farinha trigo; ovos; sal; fermento de padeiro; azeite; manteiga; linguiça, salpicão, presunto, toucinho cortados a gosto. Preparação: Falando de especialidades gastronómicas de Valpaços, no topo da lista surge, inevitavelmente, o folar de Valpaços.

Num recipiente junte o sal e os ovos e bata tudo. Numa taça, dissolva o fermento com um pouco de água morna. Adicione a farinha à mistura de sal e ovos. Junte depois os restantes ingredientes. Misture tudo e bata energicamente até formar uma bola de massa elástica.

Deixe essa bola de massa levedar até dobrar de tamanho e ganhar algumas bolhas. Corte a massa

levedada em porções. Estenda a massa, recheie com as carnes e enrole a massa.

Coloque a massa numa forna untada com manteiga e deixe a levedar por cerca de 30 a 40 minutos. Por fim, leve ao forno cerca de 200º durante 30 a 40 minutos.

Feijoada à Transmontana

Ingredientes: cebola, alho, louro, feijão, linguiça, pé de porco, presunto, salpicão, azeite, foinho e orelha de porco, malagueta e sal. Preparação: É um prato tradicional da cozinha portuguesa, típico de Valpaços. Na véspera deve colocar o feijão de molho em água fria. As carnes fumadas mantêm-se num recipiente à parte. No dia da confeção deve-se cozer o

feijão demolido. Noutra panela cozem-se as carnes e depois de bem cozidas partem-se em pedaços. Refoga-se a cebola e após junta-se o feijão com a água da cozedura. Juntam-se também as carnes com alguma água da sua cozedura. Verifica-se o sal e juntam-se os restantes ingredientes, deixando-se apurar em lume brando. Normalmente é acompanhado com arroz branco.

Período sazonal em que este prato é consumido - Outono, Inverno, Primavera

Animação

A Feira do Folar de Valpaços - realiza-se este ano pela 22.ª vez. São

Bolo de Castanha

Ingredientes: castanhas, açúcar, ovos, fermento em pó, margarina, chocolate

Preparação: Cozem-se as castanhas DOP (Denominação de Origem Protegida) da Padrela. Retira-se da água depois de cozidas, reduz-se a puré, que deve equivaler a 500 gr. Numa tigel, misture 250 gr açúcar, com cinco gemas, duas colheres de fermento em pó, 125 gr de margarina derretida e por fim o puré de castanhas. Bata as claras em castelo e misture ao preparado anterior. Verta para uma forma untada e forrada de papel vegetal também untado de manteiga e leve ao forno a 180º, por cerca de 40- 45 minutos. O bolo é húmido e super delicioso. Adicionalmente pode levar uma cobertura de chocolate.

três dias de festa para mais de 100 mil visitantes, onde estará em destaque o Folar de Valpaços IGP, único com esta designação, além de outros produtos endógenos que o concelho tem para oferecer através de cerca de uma centena de expositores e tasquinhas regionais. O programa compreende provas desportivas, com o passeio de BTT e o Raid TT - Rota do Folar. A animação está garantida com a atuação de grupos e ranchos folclóricos, programas de televisão em direto, animação musical, com bombos e concertinas, entre outros. De destacar, ainda, os espaços de Showcooking, acompanhado da melhor gastronomia regional e vinhos. Não pode deixar ainda de visitar a Casa do Vinho e Loja Interativa de Turismo, no centro de Valpaços.

VALPAÇOS

8, 9 e 10 ABR.

www.valpacos.pt





A gastronomia e o património monumental e ambiental fazem de Viana do Castelo um destino turístico que oferece, a quem a visita, vastos motivos de encanto e brinda o paladar com requintados e substanciados prazeres. Viana do Castelo está, desde sempre, ligada ao fiel amigo, o bacalhau. Daqui partiam para a Terra Nova e Gronelândia, os bacalhoeiros carregados de fé e com esperança numa boa faina. Por lá ficavam seis meses, regressando depois às suas terras. E o bacalhau assentou arraiais, gastronomicamente, neste concelho, fazendo dele o centro de todas as atenções dos gastrónomos fiéis a uma boa bacalhoada.

Patanisca de Bacalhau

Ingredientes - 2 postas de bacalhau demolhado finas ou 1 posta do lombo; 2 chávena farinha de milho; 1 cebola; 4 ovos; 1 ramo salsa; q.b. sal e pimenta; azeite ou óleo para fritar.

Preparação: Enxugue o bacalhau já demolhado, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola. Numa tigela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta. Numa frigideira larga, leve a aquecer o azeite ou o óleo. Depois de estar

quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras. Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

Bacalhau à Viana

Ingredientes: 220 gr de bacalhau em posta, 30 gr cebola, 2 dentes de alho, pimentão-doce / colorau q.b., 150 gr de batata, 100 gr couve portuguesa, 1 fatia de broa, ½ L de azeite.

Preparação: Confitar o bacalhau com a cebola em meia-lua, alho picado e pimentão-doce (cozer em baixa temperatura no azeite). Cozer a batata com pele e alourar no mesmo azeite (às rodela grossas). Cortar uma fatia de broa e fritar em azeite. Saltear

a couve cozida em azeite e alho. Dispor no prato ou travessa com disposição adequada. Decorar com azeitona (pasta de azeitona) e salsa. **Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) – Todo o ano.**

Torta de Viana

Ingredientes: 10 gemas, 4 ovos inteiros, 200gr de açúcar, 170gr de farinha, aroma de laranja ou limão.

Preparação: Batem-se as gemas com o açúcar e deita-se a raspa de limão ou laranja, conforme o gosto. Batem-

locais, Praça da República, das 10h00 às 17h00.

- Feira de Palmitos, com artesãos a trabalhar ao Vivo, Praça da República, das 10h00 às 17h00.

Org.: VianaFestas. Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo

- Visita a Adegas de Produtores locais e Provas de Vinho, Limitado a 10 pessoas.

10h00 – Solar de Merufe |

Santa Maria de Geraz do Lima |

reservas através do n.º 966 125 666 ou 258 731 525

11h30 – Solar de Louredo |

se também as claras em castelo e junta-se à massa. A seguir, deita-se a farinha, que deve ser peneirada, bate-se levemente, e vai ao forno em tabuleiro forrado com papel. Não se deve deixar cozer de mais para não ser difícil de enrolar.

Recheio: 4 gemas, 100gr de açúcar.

O açúcar é posto em ponto branco, deita-se nas gemas já batidas e vai ao lume a levantar fervura. Desenforma-se a massa sobre um pano polvilhado com açúcar pilé. Recheia-se a torta com o doce de ovos e enrola-se cuidadosamente.

Animação

9 abril

- Feira da Patanisca, Venda de produtos gastronómicos tradicionais e animação por Grupos Folclóricos

Santa Leocádia de Geraz do Lima | reservas através do n.º 914 915 457
15h00 - Casa da Reina | Chafé | reservas através dos n. 962 893 944 | 925 001 161

Concerto da Orquestra Con Spirito – Os Sopros Portugueses, Porta Mexia Galvão, às 18h.

10 abril

- Trail de Santa Luzia,

Viana do Castelo.

Neste fim-de-semana, aproveite para visitar o Museu do Traje, o Museu de Artes Decorativas, o Centro de Mar, o Navio-Hospital Gil Eannes e os Núcleos

Museológicos dispersos pelo concelho de Viana do Castelo.

Consultar programa específico e agenda cultural em:

www.cm-viana-castelo.pt





O paladar aguça o apetite, daí que Carrazeda 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 dispor 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.

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.

Período sazonal em que este prato é - Primavera

Arroz Doce

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

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 14 a 16 de abril de 2022.

Lista de 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

Lista de Museus sem entradas gratuitas: Centro Interpretativo do Vale do Tua (entrada: 2€)

CARRAZEDA DE ANSIÃES

15, 16 e 17 ABR.

www.cm-carrazedadeansiaes.pt





Neste desafio da Porto e Norte, sugerimos-lhe uma escapada à "quadrícula" para apreciar a diversidade de pratos com sabores e aromas deliciosos.

Espinho elege para prato principal o Peixe na Brasa, confeccionado com arte, sabedoria e mestria nos Restaurantes Locais.

Comece esta rota gastronómica com o famoso Camarão de Espinho e termine com o Leite-Creme, servidos em ambiente acolhedor nos restaurantes aderentes, que se distinguem pela qualidade da confeção, do atendimento e das instalações.

De seguida, não perca a oportunidade de visitar a cidade e de usufruir das condições especiais dos nossos empreendimentos turísticos. Permaneça até segunda-feira e

conheça o maior mercado tradicional de Portugal, a famosa Feira de Espinho.

Camarão de Espinho

Ingredientes: Camarão, água (de preferência do mar), sal (se não for água do mar) e piri-piri (opcional).

Preparação: Involuntariamente saboroso, transportando no seu pequeno corpo transparente e rosado, um sabor inigualável a mar, é ex-libris gastronómico de Espinho. A faina permite muitas vezes abundância deste fresco de mar, levando ao alargamento das suas vendas na capital, ganhando fama e tradição além-fronteiras. O camarão de Espinho, de sabor único, é trabalho de capturar, mas fácil de confeccionar para os nossos criativos mestres gastronómicos locais.

Peixe na Brasa

Ingredientes: Peixe fresco, sal

Preparação: Peixe fresco é produto de qualidade! Para a brasa, limpar as vísceras e remover as escamas e escalar (cortar a meio, junto à espinha, no sentido da barriga para o lombo sem separar (em livro). Temperar com sal q.b. Diversos temperos são dispensáveis e alteram o sabor a mar, tão natural e característico. O tamanho influi no tempo de assadura. Testar o ponto ideal com uma faca e virar quando esta perpassar suavemente toda a sua carne. Servindo com a pele, manter as escamas, pois conferem consistência à assadura e ter em atenção a temperatura e vivacidade das brasas, de forma a evitar que se queime. Servindo sem a pele, poder-se-á gostar mais.

ESPINHO

15, 16 e 17 ABR.

www.portal.cm-espinho.pt

Período sazonal em que este prato é consumido – Todo o ano

Leite-creme

Ingredientes: Leite, açúcar, maisena, canela, casca de limão, vinho do porto (opcional), gemas de ovos.

Preparação: Leve ao lume o leite com a canela e a casca de limão e deixe ferver. Elimine os sólidos e reserve. Envolve numa taça as gemas com o açúcar, a farinha e, de seguida, acrescente o leite. Passe para um tacho e leve ao lume até engrossar e formar um creme, sem parar de mexer. Distribua o creme por taças individuais e leve ao frigorífico até arrefecer. Antes de servir, polvilhe com o açúcar demerara e queime com um maçarico ou ferro próprio ou polvilhado com canela

Animação

Aproveite que está em Espinho e dê um passeio à beira-mar, prossiga até à reserva natural da Lagoa de Paramos. Visite o nosso Museu instalado numa antiga Fábrica Conserveira, mesmo em frente à Praia dos Pescadores onde ainda se pratica a Arte Xávega. Se tiver oportunidade, fique a conhecer a Estação Arqueológica do Castro de Ovil. Assista a um espetáculo no Casino ou a um concerto na Academia de Música ou envolva-se numa verdadeira experiência imersiva no Planetário. Usufrua do programa de animação que a Câmara Municipal está a preparar para este fim de semana. Aceite a nossa sugestão e disfrute de bons momentos à mesa!





"Sabores e gostos apuradíssimos, de irresistível aspeto e cheiro, provocadores de deliciosos "pecados". Não há restaurante que se preze que não ostente o seu prato típico o seu melhor prato.

No concelho de Miranda do Douro é sempre difícil a escolha, aqui os pratos típicos aliciam-nos e "baralham" as dietas... Quando se sentar à mesa num dos muitos restaurantes do concelho, esquecer-se-á do relógio e render-se-á aos prazeres da gula."

Tabafeia Assada na Brasa

Ingredientes/preparação:

Proveniente da província de Trás-os-Montes, sendo famosas as tabafeias de Miranda/alheira, um enchido português cujos principais ingredientes são o pão de trigo, carne e gordura de

porco, carne de aves, azeite, alho e colorau. Dizem que foram inventadas pelos cristãos novos que, em segredo continuavam a professar a religião judaica. Como os judeus não comem carne de porco, inventaram este enchido com carnes alternativas: frango, coelhos, aves, etc. Usando este artifício, mostravam à comunidade que eram cristãos bem integrados. É servida assada na brasa.

Cordeiro Mirandês/ Canhão (DOP) Assado na Brasa

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco, 2 colheres (chá) de sal, 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino, 3 dentes de alho, picados, 1 cebola, cortada bem fina, 2 colheres (sopa) de azeite, 1 galho de alecrim fresco, 1 kg de costeleta de

cordeiro Acompanhamentos: batata pequena, 1 molho de grelos ou legumes a gosto, azeite a gosto, 2 dentes de alho picado Sal q.b.

Preparação: Prepare a marinada colocando o vinagre, o sal, a pimenta, o alho, a cebola e o azeite num saco tipo Zip. Agite-o até que o sal tenha dissolvido. Pode optar por uma de duas opções: 1. Colocar a carne dentro do saco e agitar novamente para que ela fique coberta pelo molho e deixar marinar no frigorífico por 1 hora; 2. Para quem gosta de sentir todo o sabor da carne de cordeiro pode reservar a marinada para ir regando a carne com o galho de alecrim à medida que vai assando na grelha.

Deverá ter a brasa bem viva e bastará grelhar aproximadamente 3 minutos de cada lado.

Para acompanhar, coloque duas panelas com água a ferver com sal q.b. para cozer as batatas com pele e os grelos. As batatas poderão passar pela grelha para defumar e tostar a pele antes de finalizar a murro. Os grelos devem ser retirados após escaudados na água fervente (aprox. 5 min) e devem ser bem escorridos. Num tacho colocar azeite em abundância e alho picado e adicionar os grelos para saltar. Sirva de seguida juntamente com as batatas a murro e o Cordeiro assado, podendo aromatizar com azeite.

Período sazonal em que este prato é consumido -**Todo o ano**

Bola Doce Mirandesa

Ingredientes: 4 ovos; 125g de manteiga; 1,25 Kg de farinha de trigo; 100g de fermento de padeiro, 700 g de açúcar; 1 dl de azeite, 0,5 l de água, canela qb.

Preparação: coloca-se a farinha num tacho, faz-se um buraco, deita-se a água morna com o fermento, uma pitada de sal, junta-se a manteiga derretida com o azeite e os ovos batidos. Bate-se tudo e deixa-se levedar. Põe-se, num tabuleiro untado com manteiga, às camadas esticadas.

A primeira deve ficar um pouco mais grossa. Espalha-se o açúcar e a canela muito bem, sucessivamente. Viram-se as bordas da massa para

dentro do tabuleiro, unindo à última e formando um rolo. Pica-se e vai a forno bem quente, durante cerca de 1h.

Animação

Grupos de Pauliteiros/ Pauliteiras, Gaiteiros e bombos, durante todos os dias pelas ruas da cidade, também decorre no Largo do Castelo a Festa da Bola doce Mirandesa – Mostra / promoção e venda de produtos autóctones.



**MIRANDA
DO DOURO**
15, 16 e 17 ABR.
www.cm-mdouro.pt



Vinhais situado no extremo Nordeste Transmontano, envolvido pela serra da Coroa e grande parte deste Concelho integrado na área do Parque Natural de Montesinho, apresenta condições de clima e solo únicas que associadas com a ocupação humana proporcionam uma paisagem extremamente rica e variada. A fauna e a flora, uma das maiores atrações turísticas, harmonizada com a atividade agrícola, oferecem um leque de beleza paisagística inigualável no centro do meio rural. A gastronomia muito apreciada, desde pratos tipos e entradas, alheira assada, chouriça de carne ou o conhecido salpicão de Vinhais, produtos confeccionado com a carne de porco bísaro. Os deliciosos pratos típicos elaborados à base de produtos endó-

genos destacando, as costeletas de cordeiro, o cozido à moda de Vinhais, o leitão bísaro assado em forno de lenha, o cabrito, entre outros, acompanhados com um vinho da região e terminar com uma doce sobremesa típica deste Concelho.

Alheira de Vinhais Assada

Ingredientes: Pão, Azeite, carne de porco bísaro, alho e colorau.

Costeletas de Cordeiro

Ingredientes: Costeletas de cordeiro, sal e pimenta

Preparação: Temperar com sal, pimenta e assar na brasa ou na chapa.

Período sazonal em que este prato é consumido - Todo ano.

Queijo Acompanhado com Compotas de Frutas da Região

Ingredientes: 1 queijo e 1 frasco de compota de frutas, feitas tradicionalmente.

Animação

Entrada livre nos eventos a decorrer.

VINHAIS

15, 16 e 17 ABR.

www.cm-vinhais.pt





Situado em plena Região Demarcada do Douro, Peso da Régua oferece uma experiência única da comunhão entre as vinhas construídas a pulso pelos Homens e o Rio Douro, porta de entrada num território Património da Humanidade. Aqui pode deliciar-se com Tripas com arroz branco, acompanhadas por um vinho branco, leve e aromático, ou um tinto, quente e aveludado, finalizando com um doce leite-creme.

Tripas

Preparação: Lave as tripas muito bem, esfregue com sal e limão e coza em água e sal. Limpe a mão de vitela e coza-a. A parte coza a chouriça, a orelheira, o salpicão, o toucinho e o frango. Coza o feijão já demolhado com uma cebola aos gomos. Faça um refogado com banha e junte todas as carnes, incluindo tripas, cortadas em pedaços pequenos e a cenoura partida às rodelas. Deixe apurar e introduza o feijão. Tempere com sal, pimenta preta, o louro e a salsa. Deixe apurar. Sirva acompanhado com arroz branco.

Período sazonal em que este prato é consumido – todo o ano

Leite-creme

Ferva o leite com a casca de limão e o pau de canela. Num tacho, misture o açúcar e a farinha e adicione pouco a pouco o leite fervido até envolver toda a mistura que, mexendo sempre, deverá voltar ao lume para ferver até engrossar. Adicione, pouco a pouco as gemas batidas ao creme, e leve-o de novo ao lume, apenas 2 minutos para cozer as gemas, sem nunca deixar de bater. Coloque o leite-creme numa travessa e, depois de arrefecido, espalhe por cima um pouco de açúcar queime-o com uma pá própria.

PESO DA RÉGUA

22, 23 e 24 ABR.

www.cm-pesoregua.pt



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 conjunto com o milho. Podemos encontrá-lo em diversas cores e aspectos; 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 retoços do Mezio, com Ervas Aromáticas dessas paisagens, o

"Cozido à Soajeira", 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 com 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.

Período sazonal em que este prato é consumido – todo o ano

Bolo de Discos

Ingredientes: 8 claras, 250 gr. 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: 30 gr. de miolo de amêndoa pelada e torrada, picada ou cortada em lamelas, fios de ovos, 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°). 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

ARCOS DE VALDEVEZ

29, 30 ABR. e 1 MAI.

www.visitarcos.pt

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

- . Mostra de Artesanato e Mercado de Sabores
- . Tocata pelos Restaurantes Aderentes
- . Rota dos Vinhos de Arcos de Valdevez (Inscrições: Espaço "Vinhos & Sabores", T. 258 247 323 Email. Vinhos.avvez@gmail.com)
- . Prova/Degustação da Carne Cachena
- . Apresentação do Roteiro Gastronómico da Cachena: "Delicie-se, Cozinhe Carne da Cachena"
- . Música: MOISÉS (Auditório da Casa das Artes)
- . Lista de Museus e espaços de interesse turístico – consultar www.visitarcos.pt



Quem chega ao Arouca Geopark, 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.

Entradas com 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.

Posta de Vitela de Arouca Grelhada, acompanhada com Batata e Arroz

Carne de Raça Arouquesa DOP – Denominação de Origem Protegida, temperada com sal e grelhada. Não deixe de acompanhar a sua refeição com os vinhos verdes da região.
Ingredientes: Nacos de Vitela de Arouca, arroz, legumes e batata.

Doces Conventuais 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, terminando a viagem à mesa e prolongando o descanso numa das unidades de alojamento local. Beneficie de descontos apelativos, e parta à descoberta das mais belas paisagens do Arouca Geopark.

Aproveite também para levar um pouco de nós, visitando as nossas feirinhas 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

29, 30 ABR. e 1 MAI.

www.cm-arouca.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

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 desapa-rece 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.

Período sazonal em que este prato é consumido – Março a Maio

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.



**VILA NOVA
DE CERVEIRA**
29, 30 ABR. e 1 MAI.
www.cm-vncerveira.pt