

fevereiro



**Aveia de fevereiro
enche o celeiro.**

provérbio popular



O Fim-de-semana Gastronómico de Amares decorre entre os dias 17, 18 e 19 de fevereiro de 2023, ou seja, no fim de semana que antecede o Festival das Papas de Sarrabulho. Neste fim de semana, os restaurantes aderentes incluem nos seus menus entre o jantar de sexta-feira e o almoço de domingo, o prato selecionado, bem como, a oferta aos clientes de um copo de vinho verde da região, como gesto de "boas vindas".

As Papas de Sarrabulho estarão em destaque nas ementas dos restaurantes, bem como, as pataniscas de bacalhau como petisco e o delicioso pudim de laranja para sobremesa. Falar de Amares é falar de tradição, de uma gastronomia forte e enraizada, terra de exímios cozinheiros e de carnes de excelência. Esta simbiose de fatores leva a que o concelho apresente produtos exclusivos na sua

qualidade, como são as papas de sarrabulho, as pataniscas de bacalhau e o pudim de laranja.

As papas, confeccionadas apenas no Inverno, por altura da matança do porco, são servidas como sopa, acompanhadas por rojões à moda do Minho, que respeitando o receituário, fazem desta especialidade um "ex-libris" da gastronomia tradicional. Pretende-se com este evento preservar uma herança cultural deixada pelos nossos antepassados, valorizando um prato típico minhoto, devendo os apreciadores da boa gastronomia percorrer o concelho de Amares, durante a época fria, para saborearem a riqueza e variedade gastronómica, proveniente da carne de porco.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 350g de bacalhau / 1 cebola / 3 ovos / 250g de farinha / 0,5 dl

de água / 1 ramo de salsa / sal, azeite e pimenta q.b.

Modo de Preparação: 1º Deite, num alguidar, a farinha e os ovos e bata, acrescentando a água a pouco e pouco para não criar grumos. 2º Depois de bater muito bem, junte o bacalhau, previamente demolido, limpo de pele e de espinhas e desfiado. 3º Adicione a cebola e a salsa picadinhas e tempere com sal e pimenta.

Papas de Sarrabulho

Ingredientes: Carne de vaca, galinha, osso de suã, presunto, cravinhos, cenoura, cebola, louro, salsa, sal, trigo, cominhos, sumo de limão, pimenta sangue de porco cozido.

Modo de Preparação: 1º - Cozer a carne de vaca, galinha velha, osso da suã, presunto e cravinhos, uma cenoura pequena, cebola (pequena), louro, salsa e sal. 2º Depois retirar as carnes

e desfiá-las. 3º Logo que possa, coar o caldo e juntar pão de trigo cortado à mão, em pedacinhos. 4º Mexer bem até ficar com a consistência de sopa forte. 5º Juntar sangue de porco cozido, esfarelado previamente num "passe-vite" e temperar com cominhos, sumo de limão e pimenta. As quantidades ficam ao critério de cada um, uma vez que nem todo o pão é igual. Deve ficar um caldo saboroso.

Pudim de Laranja

Ingredientes: 400g de açúcar, 8 ovos, uma chávena (de chá) de sumo de laranja de Amares.

Modo de Preparação: 1º Bata os ovos inteiros, junte o açúcar e continue a bater um pouco.

2º Junte o sumo de laranja e mexa bem. 3º Coza em banho-maria numa forma previamente caramelizada.

Animação

O programa de animação do Fim-de-Semana Gastronómico de Amares assenta, essencialmente, na oferta de Música Tradicional - Popular Portuguesa, representativa do nosso concelho. A complementar este programa de animação, o concelho de Amares coloca à disposição do visitante, na "Galeria de Artes e Ofícios", localizada na Praça do Comércio - Ferreiros, uma exposição que realça as artes e ofícios do concelho e conta a sua história.



AMARES
17, 18 e 19 FEV.
www.cm-amares.pt



A gastronomia de Bragança destaca-se pela qualidade dos seus produtos, com sabores e aromas que parecem exalar das paisagens de onde provêm. A confeção simples é orientada por mãos sábias, que conhecem bem a origem dos ingredientes, muitas vezes trazidos diretamente da horta para a cozinha.

Tábua de Enchidos

Ingredientes – fumeiro e queijos variados

Modo de Preparação – depois de ter todos os enchidos devidamente cozinhados, fatie e disponha-os de forma harmoniosa em uma ou mais tábuas. Combine com uma seleção de queijos da região.

Butelo com Casulas

Ingredientes – butelo, batatas, casulas, cebola, azeite e sal

Modo de Preparação – Demolhe um quilo de casulas (vagens de feijão secas e cortadas aos bocadinhos). Coza-as em água e sal com um butelo (chouriço com vários tipos de carne). À parte, leve a cozer pezinhos do porco, a orelheira e algumas costelas. Retire o butelo e as outras carnes e parta-as aos pedaços. Coloque tudo numa travessa e regue bem com azeite cru.

Pudim de Castanha

Ingredientes – castanha, ovos, açúcar, leite, manteiga, canela, vinho branco

Modo de Preparação – Cozem-se as castanhas podendo deitar-se na água da cozedura uma pitada de sal e erva-doce. Depois de bem cozidas, descascam-se as castanhas e reduzem-se a "polme", passando este por uma peneira para que fique bem fino. De seguida pesa-se 0,5Kg do "polme", amassa-se juntando 1/2 chávena de leite, 4 colheres de sopa de manteiga, 2 chávenas de açúcar, uma colher de chá de canela em pó, 2 colheres de sopa de vinho fino branco, 8 gemas de ovos e 4 claras em castelo. Coloca-se o preparado na forma de pudim, previamente barrada com manteiga e polvilhada de farinha e leva-se ao forno a cozer. Depois de cozido, retire o pudim da forma e coloque-o num prato. Decore o prato com castanhas inteiras e sirva.

Animação

Carnaval dos Caretos - Os rituais ligados ao solstício de Inverno, com as mascaradas de origem pagã são um remoto legado que o concelho ainda mantém bem vivos em datas próximas do solstício de Inverno, entre 25 de Dezembro e 6 de Janeiro, e no período do Carnaval, compreendido entre o Sábado de carnaval e a quarta-feira de cinzas. Decorrem por todo o concelho de Bragança festas tradicionais associadas à máscara, que procuram representar rituais milenares transmitidos entre gerações com o objetivo de afastar o mal nas suas diversas formas, fomentar a fertilidade da terra, dos animais, plantas e pessoas, criando laços de solidariedade na comunidade local.

BRAGANÇA

17, 18 e 19 FEV.

www.cm-braganca.pt





Na desembocadura do rio Minho e no seu encontro com as águas do Atlântico foi erigido o Forte do Ínsua outrora ocupado por frades franciscanos. Esta magnífica fortificação defensiva de outras épocas é marca incontornável da paisagem litoral Caminhense e o abrigo ideal para o desenvolvimento de uma das espécies marinhas mais apreciadas nestas paragens.

O "Mar da Ínsua", assim batizado pela existência desta fortificação, é fonte inesgotável de alimento para os selvagens robalos que ali vivem, cuja carne branca e delicada já fez parte da gastronomia dos povos romanos.

O robalo do "Mar da Ínsua" é pescado "à linha" pelas mãos corajosas e agrestes do bravo pescador. Pela enorme dificuldade em pescá-lo o pescador paga, não raras vezes, com a própria vida, a ousadia de enfrentar a

rebentação das revoltosas ondas, para colher os melhores robalos e poder levá-los até à mesa dos restaurantes do concelho de Caminha.

Ao robalo fresco, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com batatas a murro e pelos deliciosos legumes salteados, constitui um manjar único e digno dos mais requintados palatos.

Para coroar este repasto, deliciamo-nos com o nosso tradicional leite creme queimado, capaz de fazer as delícias dos mais exigentes gastrónomos. De facto, a frescura de todos os produtos do campo, desde os ovos, passando pela farinha e pelo leite, permitem a realização deste verdadeiro manjar, tão tradicional das nossas terras.

Pataniscas de Bacalhau

Orgulhosamente, os nossos chefes cozinheiros, colocam o seu segredo à tradicional receita das Pataniscas de Bacalhau tornando-a num petisco especial.

Robalo do Mar da Ínsua

Ao robalo fresco, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com batatas a murro, os deliciosos legumes salteados ou se preferirem a fusão cria-se à medida da escolha do cliente.

Leite Creme Queimado

O segredo do nosso tradicional leite creme queimado, vem da frescura de todos os produtos do campo, desde os ovos, à farinha e o leite, e da sabedoria dos nossos chefes cozinheiros.

CAMINHA
17, 18 e 19 FEV.
[www. www.cm-caminha.pt](http://www.cm-caminha.pt)

Animação

Visita gratuita aos seguintes espaços cultural:

- Museu Municipal de Caminha
Tel. +351 258 710 310
- Núcleo Museológico da Memória, Artes e Ofícios de Riba de Âncora
Tel. +351 964 154 920;
- Núcleo Museológico do Centro Histórico de Caminha
Tel. +351 258 921 952
- Centro de Interpretação Museológica do Vale do Âncora
Tel. +351 936 351 458





Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes – 300g de bacalhau desfiado, 1 cebola, salsa, azeitonas galegas, 150g de farinha, 2 ovos, sal e pimenta preta.

Modo de Preparação – Deite o bacalhau numa vasilha e junte a cebola e a salsa finamente picadas, as azeitonas previamente descaroadas e picadas grosseiramente, a farinha e os ovos. Temperar com sal e pimenta moída na hora e envolva os ingredientes até obter uma mistura homogénea. Frite de ambos os lados até ficarem douradinhas.

Posta de Vitela com Arroz de Enchidos

Ingredientes –Posta de Vitela da Vazia, arroz carolino, alho, cebola, chouriço do cachaço,

salpicão bem fininho, polpa de tomate, pimentão fumado e cerveja

Modo de Preparação – Corte a carne em nacos e coloque na grelha sem tempero, tempere depois com sal grosso a gosto. A carne só se deve virar uma vez a fim de se manter suculenta. Para o arroz fazer um refogado, juntar os enchidos acrescentar tomate em polpa juntamente com pimentão fumado, juntar o arroz e refrescar com cerveja.

LAMEGO

17, 18 e 19 FEV.

www.cm-lamego.pt

Leite Creme

Ingredientes – 1 litro de Leite, 7 ovos, 150 g de açúcar e limão e pau de canela a gosto

Modo de Preparação – Coloque as gemas numa taça e adicione lentamente a farinha, de seguida coloque o açúcar e o leite frio. Leve a mistura ao lume e junte a casca de limão e um pau de canela. Deixe em lume brando até engrossar e distribua em taças individuais. Polvilhe com açúcar e queime apenas quando servir.





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! Destacam-se o cabrito assado no forno de lenha, os bifes de presunto, a lampreia com arroz, à bordalesa, frita com ovos ou assada, o sarrabulho, os grelos com rojões, a bola da frigideira, o bolo da pedra, 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 enchidos, 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

Ingredientes – fatias de presunto, pimenta, louro, alho, cebola e vinho alvarinho

Modo de Preparação – 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. Empatam-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.

Modo de 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 no 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 rodela, 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

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.

Modo de Preparação – Partir o pão em

bocados muito pequeninos. Noutra 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

- WORKSHOP PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS DO PNP

www.justnatur.com
- EXPERIÊNCIA COM OS PESCADORES

"A LAMPREIA E AS PESQUEIRAS DO RIO MINHO"

www.montesdelaboreiro.pt

- EXPERIÊNCIA COM O APICULTOR - ABELHAS MANSAS
www.abelhadebuckfast.blogspot.com

- EXPERIÊNCIA CABRINHAS FELIZES

MELGAÇO

17, 18 e 19 FEV.

www.cm-melgaco.pt

QUEIJARIA PRADOS DE MELGAÇO

www.pradosdemelgaco.pt

- QUINTA DE FOLGA - FUMEIRO TRADICIONAL DE MELGAÇO (RAÇA BÍSARA)

www.quintadefolga.com

- "ARTES" - CENTRO DE ARTESANATO

Telef. +351 251 402 133 I 919 9213 63

artes_rosamaria@hotmail.com

- MELGAÇO EM SABORES -

DOÇARIA TRADICIONAL
Tel. 960 478 720 I 251 416 237

melgacoemsabores@hotmail.com

- ROSCAS DE MELGAÇO

DOÇARIA TRADICIONAL

Telef. +351 935 976 990

geral.roscasdemelgaco@gmail.com

Consulte a parte dos museus

e do Turismo ativo em:

www.cm-melgaco.pt



Em Santa Marta de Penaguião terá a oportunidade de saborear a mais variada gastronomia confeccionada com a tradição que nos caracteriza. Das variedades iguarias, merece especial atenção nesta edição o Galo estufado, em que o rei é o galo capão, o galo que foi castrado e que possui bastante carne para que se possa deliciar enquanto prova, claro, um fantástico vinho de Santa Marta. Venha passar um fim-de-semana com muita animação em Santa Marta de Penaguião Berço D'Ouro!

Seleção de Enchidos Regionais

Modo de Preparação – A excelência dos enchidos (chouriças, presunto, moiras e alheiras da região) fazem as delícias dos visitantes e turistas.

Galo Estufado no Tacho

Ingredientes – 1 galo grande, 3 dl de vinho branco, 1 colher (chá) de pimen-

tão-doce, 2 folhas de louro, 1 raminho de salsa, Sal e pimenta q.b., 2 cebolas, 3 dentes de alho, 500 g de tomates maduros, 0,5 dl de azeite, 1 colher (sopa) de banha.

Modo de Preparação – Arranje o galo, corte-o em pedaços, tempere-os com o vinho branco, o pimentão-doce, as folhas de louro, o raminho de salsa, sal e pimenta. Deixe marinar no frio de um dia para o outro, virando de vez em quando. No dia, descasque e lave as cebolas e os dentes de alho e pique-os finamente. Lave e escale os tomates, retire-lhes a pele e piveides e corte-os em cubinhos. Num tacho, aqueça o azeite juntamente com a banha, adicione o galo escorrido e deixe dourar de ambos os lados. Junte depois a cebola, os alhos e o tomate e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que a cebola fique douradinha. Acrescente então a mari-

nada, tape e deixe cozinhar, em lume brando, durante aproximadamente 1 hora e 10 minutos, mexendo de vez em quando e juntando água aos poucos, se necessário. Verifique se a carne está bem macia, retifique os temperos, retire do lume e sirva polvilhado com salsa picada e acompanhado com batatinha cozida.

Aletria

Ingredientes – 3 gemas de ovo, 1 casca de limão, 1 pau de canela, 150 g de açúcar, 100 g de aletria, 500 ml de leite há quem use água, 2 gotas de aroma de baunilha, 2 c. de sopa de manteiga q.b., Canela em pó.

Modo de Preparação – Comece por colocar todos os ingredientes listados próximos de si, à disposição. Coloque meio litro de leite num tacho com o açúcar. Acrescente o aroma de baunilha e a casca de limão. Adicione o

pau de canela e a manteiga. Leve o tacho ao lume e deixe o leite ferver. Entretanto, desfaça e solte a massa da aletria, cuidadosamente. Junte a massa solta ao leite a ferver. Deixe que cozinhe a massa por 5 a 7 minutos. Ao longo desse tempo, com um garfo, vá mexendo a massa de vez em quando. Depois, com um garfo, bata 3 gemas de ovo numa tigela. Em seguida, adicione uma colher de sopa do leite fervente às gemas. Posteriormente, mexa os ingredientes, para estas irem aquecendo e não talharem. Depois, adicione às gemas mais duas colheres de leite e volte a mexer. Após a massa estar cozida, retire o tacho do lume. Depois, remova o pau de canela e a casca de limão. Posteriormente, adicione as gemas à aletria, para lhe dar a cor tradicional. Depois, com uma colher de pau, envolva tudo. Coloque o tacho

ao lume e deixe em lume brando por 1 minuto, aproximadamente. Durante esse tempo, vá mexendo sempre, até a aletria se mostrar cremosa. Se desejar a aletria mais sólida, de modo a cortá-la à faca, deixe por mais tempo. Assim, deve deixá-la ao lume por mais 1 ou 2 minutos. Transfira a aletria para uma travessa. Depois, deixe arrefecer. Posteriormente, faça a decoração com canela em pó. Idealmente, deve ser servida fria, embora haja quem não resista e a coma morna...

Animação

Grande baile de máscaras de Carnaval

SANTA MARTA
DE PENAGUIÃO

17, 18 e 19 FEV.
www.cm-smpenaguiao.pt





A Gastronomia é um marco diferenciador da herança cultural de um povo, ligada às tradições rurais assistimos a uma constante inovação tornando-se num produto turístico de excelência. Monção oferece assim, um de experiências gastronómicas que, abrange diferentes e apelativas opções aquém nos visita.

Arroz de Lampreia

Ingredientes – Cebola, alho, banha, sal, pimenta, cravinho, salsa picada, vinagre tinto, vinho verde tinto, azeite e presunto picado

Modo de Preparação – Lava-se muito bem a lampreia, retirando-lhe a viscosidade que a envolve. Coloca-se num tabuleiro com vinho e vinagre. Parte-se aos bocados e aproveita-se o sangue. Fica a marinar, juntamente com a salsa e o alho picado.

Faz-se um refogado com um pouco de banha e presunto. Quando a cebola estiver louca junta-se a lampreia, sal, pimenta e cravinho. Deixa-se estufar por 10 minutos. Retira-se a lampreia, acrescentando à calda um pouco de água quente e deita-se o arroz.

Quando estiver cozido, introduzem-se os bocados de lampreia, junta-se-lhe a marinada e polvilha-se com salsa picada, servindo-se de seguida.

Roscas de Monção

Ingredientes – Farinha triga, água, açafraão, essência de anis, açúcar em ponto de pérola e ovos

Modo de Preparação – Batem-se os ovos com a mão aberta e junta-se a farinha triga e água, à qual se junta o açafraão e a essência de anis, mexendo sempre até poder tender. As mãos experientes das rosqueiras formam rolinhos de vinte centímetros de comprimento e moldam as roscas e colocando-as em tabuleiros polvilhados de farinha triga para não "apegar". Vão ao forno de lenha, com porta sempre aberta, até alourar.

No final, já arrefecidas, cobrem-se com açúcar em ponto de pérola e unem-se em grupos de seis ou 12 roscas ou separadas.

Animação

XLIII Rali à Lampreia

Dia 25 de fevereiro

20:30h – Rali à Lampreia

– Prova de Qualificação Noturna

Dia 26 de fevereiro

11:00h – Rali à Lampreia

– Concentração Turísticas

1ª Prova Complementar

Local: Praça Deu-La-Deu

16:00h – Rali à Lampreia

– Concentração Turísticas

2ª Prova Complementar

Local: Praça Deu-La-Deu

Visita aos Museus:

- Monção & Memórias, Viagem no

Tempo – Alto Minho 4D, Rota dos

Castros, Torre de Lapela-Núcleo

Museológico, Museu Alvarinho (a

aquisição de um copo, dá direito a uma

prova de Vinho Alvarinho).

MONÇÃO

24, 25 e 26 FEV.

www.moncao.pt





A riqueza Gastronómica do município de Penafiel tem referências ancestrais no produto Gastronomia e Vinhos. Já desde a idade média se consumiam alimentos que ainda hoje integram a gastronomia tradicional penafidelense, ou seja, a lampreia e o sável são exemplos categóricos. Em Penafiel, os pratos mais típicos são o cabrito ou o anho assado com arroz de forno, o cozido, o sável frito ou de escabeche e ainda a lampreia à bordalesa ou arroz de lampreia à moda de Entre-os-Rios, tudo bem acompanhado com o excelente vinho verde da região. Venha sentir Penafiel e os seus sabores.

Pataniscas

Ingredientes - 400 g bacalhau, 3 ovos, 300 g farinha sem fermento, 1 dl de água, 1 ramo salsa, 1 cebola, Pimenta (qb), Sal (qb), Óleo para fritar.
Modo de preparação - Desfia-se o bacalhau previamente demolhado, retirando-lhe a pele e as espinhas. Deitar a farinha num recipiente. Juntar o sal, a pimenta, os ovos, e mexer bem. Adicionar a água em fio aos poucos, mexendo sempre até se obter uma massa homogénea. De seguida, acrescentar o bacalhau desfiado, a salsa e a cebola e mexer tudo muito bem. Leve ao lume uma frigideira com o óleo e deixe aquecer. Adicione algumas colheradas da massa anterior e deixe fritar durante dois minutos de ambos os lados, até ficarem douradas. Retire as pataniscas do lume e deixe-as escorrer em papel absorvente. Levar ao lume uma frigideira com o

óleo e deixar aquecer. Adicionar algumas colheradas da massa e deixar fritar durante dois minutos de ambos os lados, até ficarem douradas. Retirar as pataniscas do lume e deixar escorrer em papel absorvente. Está pronto a servir. Repetir o processo para a restante massa.

Arroz de Lampreia

Ingredientes - Lampreia; Alho, Vinagre de Vinho tinto; Sal; Pimenta; Azeite; Arroz, Cebola salsa.
Modo de preparação - A lampreia deve ser escaldada com água a ferver e a seguir raspada levemente com uma faca limpa e um pano seco a fim de lhe ser retirado o lismo que envolve a pele. Depois de limpa, coloca-se dentro de um alguidar juntamente com um dente de alho, um copo de vinagre de vinho tinto, sal e pimenta e de seguida corta-se-lhe a cabeça e

tira-se-lhe um pequeno nervo que tem junto à mesma; dá-se um pequeno golpe na parte superior da lampreia e outro junto ao umbigo, a fim de lhe ser extraída a tripa juntamente com o fel. Após cortar a lampreia às postas, faz-se um refogado com um pouco de azeite e coze-se a lampreia em lume brando durante o tempo que se achar necessário, de seguida coloca-se o arroz juntamente com um raminho de salsa e após cozedura está pronto a servir.

Bolinhos de Amor

Um segredo bem guardado, que não pode ser revelado. Deliciem-se!

PENAFIEL

24, 25 e 26 FEV.

www.cm-penafiel.pt

