

janeiro



**Janeiro molhado, se não cria  
o pão, cria o gado.**

provérbio popular



A cozinha amarantina é baseada em pratos substanciosos, como o cabrito serrano. A doçaria nasce conventual, mas as Invasões Francesas, obrigando à retirada das clarissas, precipitaram a sua difusão pelas famílias da vila e pelas lojas próximas do rio.

#### **Cogumelos**

Ingredientes – cogumelos shiitake.  
Modo de Preparação – Saltear com azeite e cebola.

#### **Cabrito Assado**

Ingredientes – alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco, azeite, cebola, batatas e cabrito  
Modo de Preparação – Os segredos multiplicam-se na preparação deste prato, no entanto, pode revelar-se os ingredientes básicos que o sublimam, nomeadamente alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco e... o repouso do cabrito até ao dia seguinte. "Deitado numa cama" de cebola, azeite, sal e alho, acrescentamos, como companhia, as batatas e as partes finas do cabrito (costelas) e corrigimos o molho. Já na reta final, um toque de tostado em todos os ingredientes - conquistado no forno - denuncia que a assadeira está pronta a ir para a mesa.

#### **S. Gonçalos**

são pequenos bolos de aspeto delicado e muito apelativo, de cor amarela viva devido aos ovos empregues na sua confeção.  
Ingredientes – gema de ovo, o açúcar, a farinha, amêndoa ralada e a água.  
Modo de Preparação – Os Doces Conventuais de Amarante são feitos de forma artesanal, usando-se no seu fabrico como utensílio mecânico o ralador usado para ralar a amêndoa. Todos os outros ingredientes são batidos "à mão". A base dos bolos é praticamente igual, (ovos, amêndoas, açúcar e farinha), diferenciando-os a forma e os acabamentos.

# AMARANTE

13, 14 e 15 JAN.

[www.amarantetourism.com](http://www.amarantetourism.com)

#### **Animação**

Festa Grandiosas de S. Gonçalo. Convidamos todos para visitar a Igreja de S. Gonçalo, o Museu Municipal Amadeo de Souza-Cardoso, a Igreja de S. Domingos e a Casa da Granja.  
Mais informações em:  
[www.amarantetourism.com](http://www.amarantetourism.com)





Montalegre tem saborosas referências gastronômicas que, enquadradas num cenário idílico, garantem aos sabores tradicionais um forte marco de atração turística e promoção territorial.

Os produtos gastronômicos de referência estão ligados à sua própria ruralidade, ao clima frio e gélido de inverno, à criação de animais em regime extensivo e aos produtos agrícolas cultivados em modo orgânico num território reconhecido e classificado como Património Agrícola Mundial.

#### **Presunto e Alheira (Receita da Alheira)**

Ingredientes: Carne de galinha, Carne de coelho, Carne de porco, Carne de vitela, Alho, Cebola, Pimentão (pimento vermelho), Salsa (q.b), Pão de trigo fatiado, Tripas de porco.

Modo de Preparação: Lava-se as tripas em água corrente e reserva-se. As carnes, depois de serem cozidas todas juntas, são desfiadas e reservadas. Depois, para a elaboração da calda, ferve-se durante algum tempo os ossos das carnes com o alho, cebola, louro, pimentão e salsa. Noutro recipiente, juntam-se as carnes preparadas com o pão, adicionando-se a calda coada e envolvendo-se muito bem. Finalizada a fase de cozedura, enche-se a tripa do porco com o preparado e ata-se de maneira a formar um 'u'. De seguida, são colocadas no lareiro a secar. Devem

ser consumidas grelhadas ou fritas em azeite, em lume brando.

#### **Cozido à Barrosã**

Ingredientes: 2 bucheiras, 2 chouriças, 1 salpicão, 3 sangueiras ou chouriças de sangue, 1 orelha de porco com meia cura, 1 pedaço de focinho de porco com meia cura, 2 pés de porco com meia cura, 2 Pernis de porco, 2 rabos de porco com meia cura, 1/2 kg de carne do peito entremeada com meia cura, 1/2 kg de vitela, Batata, 1 couve troncha ou repolho, Cenoura.

Modo de Preparação: Na noite anterior colocam-se as carnes com meia cura, de molho, em água fria. Cozem-se as carnes todas juntas, excepto as sangueiras, que são escaldadas à parte, para que o seu gosto ativo não estrague o paladar dos demais ingredientes. Durante a cozedura, verifica-se o sal das carnes. Corta-se a

couve e coze-se na água das carnes, para ficar macia. Cozem-se as batatas e as cenouras à parte. Cortam-se as carnes em pedaços e servem-se, bem quentes, em travessas. Servem-se à parte as batatas, as cenouras e a couve a fumegar.

A carne mais apetitosa que Homem pode saborear é sem sombra de dúvida a vitela Barrosã, que já no séc. XVIII acompanhava as pipas do vinho do Douro para as mesas reais de Inglaterra. Sem grandes artifícios e temperos, a carne cortada e temperada apenas com sal grosso, preferencialmente na hora, é preparada na grelha. No prato, acompanhada com legumes da época, batata a murro, cozida ou frita, a vitela barrosã, reconhecida pelo certificado de Denominação Origem Protegida, é um manjar que os visitantes podem degustar em todo o concelho.

#### **Doce de Abóbora com Queijo**

Ingredientes: 1 kg de abóbora, 800 g de açúcar, 2 paus de canela, Noz (opcional)

Modo de Preparação: À abóbora cortada em cubos pequenos ou simplesmente "raspada" junta-se o açúcar e os paus de canela. Deixa-se repousar na panela, umas horas ou de um dia para outro, para que a abóbora liberte o seu líquido. De seguida, em lume brando, cozesse lentamente até atingir a espessura/ponto desejado. No final, pode-se enriquecer o preparado adicionando algumas nozes. Serve-se acompanhado com queijo.

#### **Animação**

A partir das 13h13, rumam à vila transmontana multidões que procuram curar os males da carne e do espírito. As ruas, vestidas a rigor, recebem a romaria com espetáculos variados de luz e som, desafiando o visitante a entrar num mundo mágico. O ritual com origem milenar popular, celebra e espia encantos feitiços, mezinhas e bruxedos, atingindo o seu auge no cair da noite, junto ao Castelo da vila, com o esconjuro da Queimada pelo Padre Fontes, que é servida gratuitamente debaixo de um espetáculo piromusical, por todos aqueles que se atrevam a prová-la. Afinal de contas, azar é não vir.

Museus com entrada gratuita: Ecomuseu de Barroso – Espaço Padre Fontes, Castelo de Montalegre, Ecomuseu de Barroso - Centro Interpretativo das Minas da Borralha, Salto, Ecomuseu de Barroso - Vezeira e a Serra, Fafião, Ecomuseu de Barroso - Casa do Capitão, Salto, Ecomuseu de Barroso – Corte do Boi, Pitões das Júnias, Ecomuseu de Barroso - Avifauna da Região, Tourém

**MONTALEGRE**

13, 14 e 15 JAN.  
www.cm-montalegre.pt





Em Vieira do Minho, a gastronomia é tão variada quanto o seu património e é um ótimo pretexto para visitar este concelho rural. O aproveitamento dos produtos endógenos possibilitam a confeção de iguarias verdadeiramente tentadoras.

#### **Alheira**

Em Vieira do Minho, o fumeiro é rei. Há 15 anos que a Autarquia organiza anualmente a Feira do Fumeiro de forma que os produtores locais possam comercializar o tão afamado Fumeiro Vieirense. Neste sentido, a ementa para este fim de semana não podia deixar de contemplar um petisco verdadeiramente saboroso e típico.

#### **Couves com Feijão Amarelo**

A iguaria "Couves com Feijão" é um bom exemplo do aproveitamento dos produtos endógenos que possibilitam a confeção de pratos deliciosos. Tradicionalmente, as "Couves com Feijão Amarelo" são confeccionadas nos meses de inverno, entre novembro e Março, após a matança do porco, e depois dos presuntos e enchidos estarem secos e curados. Para a preparação deste prato, são necessárias as melhores carnes caseiras e o que de melhor se produz nos campos e hortas: carne de porco (orelha, pé, presunto, pá, barriga e costela), enchidos (salpicão, chouriça de carne e chouriça de sangue), couve-galega cegada, feijão amarelo, batatas cortadas aos quadrados, bom azeite e alho picado.

#### **Rabanadas**

Para finalizar o repasto, delicie-se com as tradicionais rabanadas. Típicas da época, cheias de aromas e sabores, as rabanadas são uma sugestão irresistível para finalizar um almoço perfeito.

#### **Animação**

Casa da Cultura - Casa de Lamas





"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**

Modo de 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.

#### **Cozido Mirandês (Botelo com cascas)**

Ingredientes – Butelo, cascas, batata, couve tronchuda, presunto/ pernil,

orelheira, costelas, pé de porco, foinho de porco, enchidos – chouriço, bocha, galinha caseira, 1 cebola, azeite, sal qb, louro e salsa qb.

Modo de Preparação: Colocam-se as cascas de molho em água fria. No dia seguinte, numa panela grande, colocam-se as cascas e as carnes a cozer durante meia hora com bastante água, deitar fora a água da cozedura e encher novamente a panela com a mesma quantidade de água, e todos os ingredientes, temperar com sal qb, louro a cebola partida a meio e um ramo de salsa. Quando tudo estiver bem cozido, escorrem-se as cascas e os legumes para uma terrina ou para uma travessa funda, dispondo por cima as carnes partidas em pedaços serve-se regando tudo com um bom azeite.

#### **Bola Doce Mirandesa**

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

Modo de 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**

Animação com grupos de Pauliteiros/ Pauliteiras, Gaiteiros e bombos, durante todos os dias, pelas ruas da cidade, também decorre no Centros histórico de Miranda o Festival de Sabores Mirandeses – Mostra / promoção e venda de produtos autóctones. A decorrer provas e degustação de produtos locais na Porta da Rota da Terra Fria Transmontana.



**MIRANDA  
DO DOURO**

20, 21 e 22 JAN.  
www.cm-mdouro.pt



Uma visita a Santa Maria da Feira não fica completa sem um passeio pelo centro histórico, local ideal para degustar a célebre Fogaça da Feira, ícone da doçaria regional com selo Indicação Geográfica Protegida, produzida diariamente em várias casas de fabrico.

Num fim de semana marcado pela programação da secular Festa das Fogaceiras, aproveite para degustar os tradicionais assados dos dias festivos, que nos transportam para os sabores de outrora, característicos desta época do ano no nosso território, agora recuperados com uma nova roupagem pelos principais restaurantes da cidade.

#### **Tábua de Queijos Feirenses**

Ingredientes: Queijos de produção local  
Modo de Preparação: Alguns dos mais conhecidos e apreciados queijos portugueses são produzidos em Santa Maria da Feira. Cremosos e amanteigados, de textura macia e sabor suave, aliam o sabor à tradição, proporcionando inesquecíveis momentos de degustação, sobretudo quando acompanhados de Fogaça e do licor Châmoa.

#### **Assado das Fogaceiras**

Ingredientes: Carne (Peru, Frango, Lombo de Porco ou Vitela), Batata e Arroz de Forno.  
Modo de Preparação: O dia da Festa das Fogaceiras é de muita azáfama para os Feirenses, porque todos os momentos do programa são apetecíveis e têm de ser vivenciados. Razão pela qual era hábito preparar na vés-

pera do feriado municipal um assado que pudesse estar no forno a lenha enquanto o programa festivo da manhã acontecia. Ao almoço, com o destapar do forno, os inconfundíveis aromas estimulavam o palato dos comensais que, de seguida, regressavam à rua saciados e prontos para assistir à passagem da majestosa Procissão das Fogaceiras.

#### **Tigelada de Fogaça com Mirtilos**

Ingredientes: Ovos, Açúcar, Farinha de Trigo, Leite Gordo, Limão, Canela em Pó, Fogaça e Mirtilos.  
Modo de Preparação: Aqueça o forno com as duas caçóilas de barro. Dentro da tigela, bata os ovos com o açúcar, juntando-lhe a farinha e gradualmente acrescentando o leite, misturando muito bem a fogaça e os mirtilos. Deite o preparado dentro das caçóilas sem as tirar do forno.

Cozinhe durante cerca de 30 minutos ou até o doce ficar firme e tostado. Este é um ensaio a partir do doce típico de Santa Maria da Feira e símbolo votivo da secular Festa das Fogaceiras – a Fogaça.

#### **Animação**

A Festa das Fogaceiras é a mais emblemática festividade do concelho de Santa Maria da Feira, marcada pela devoção do povo das Terras de Santa Maria. Esta festa teve origem num voto ao mártir S. Sebastião, em 1505, altura em que a região foi assolada por um surto de peste que dizimou parte da população. Em troca de proteção, o povo prometeu ao santo a oferta de um pão doce chamado Fogaça. S. Sebastião, que segundo a lenda padeceu de todos os sofrimentos aquando do seu martírio em nome

da fé cristã, tornou-se, assim, o santo protetor de todo o condado da Feira. No cumprimento do voto, os oferentes incorporavam-se numa procissão que saía do Paço dos Condes (Castelo) e seguia pela Igreja do Convento do Espírito Santo (Loios), onde eram benzidas as Fogaças, divididas em fatias, posteriormente repartidas pelo povo. Assim nasceu a Festa das Fogaceiras. Cumprida em cada dia 20 de janeiro, esta promessa constitui uma referência histórica e cultural para as Terras de Santa Maria.

**SANTA MARIA  
DA FEIRA**

20, 21 e 22 JAN.

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



Em Ponte de Lima a gastronomia, suculenta e saborosa, tem o seu ex-libris no Arroz de Sarrabulho, servido com rojões de porco, um prato rico em sabores e tradição. A lampreia do Rio Lima também é muito apreciada, e o Bacalhau de Cebolada, prato tradicional estimado a nível popular, confeccionado nas taschas e nos restaurantes limianos, tornando-se num pitéu afamado e muito procurado. Os mais gulosos, os que gostam de doces, não podem deixar de saborear a textura do Leite-Creme queimado.

#### Rojões à Minhota

Ingredientes: 1 colher (sobremesa) de colorau, 100 g de fígado de porco, 100 g de sangue cozido, 2 folhas de louro, 20 castanhas assadas, 3 colheres (sopa) de banha, 350 g de belouras, 350 g de tripa enfarinhada, 350 ml de vinho verde branco, 4 dentes de

alho, 800 g de perna de porco sem pele, mas com gordura, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparação: Corte a carne de porco em cubos com cerca de 10 cm de lado. Ponha a carne a marinar, durante 2 horas, com o vinho, os dentes de alho esmagados, o louro, sal e pimenta a gosto. Leve a cozer em lume forte até o vinho se evaporar. Junte, então, a banha e, em lume brando, deixe cozer os rojões até alourarem bem. Junte, então, ao molho, o colorau dissolvido num pouco de vinho verde. Retire um pouco da gordura de cozer os rojões para uma sertã e frite a tripa enfarinhada (cortada em pedaços de 3 cm a 5 cm), as belouras (cortadas em rodela com 0,5 cm de espessura), o fígado e o sangue cortados em fatias. À medida que os ingredientes vão fritando, junte-os aos rojões, a fim de se manterem todos quentes.

Junte igualmente as castanhas assadas, descascadas. Sirva os rojões numa travessa com batatas douradas, em cubos, enfeitando com rodela de limão e um raminho de salsa.

#### Arroz de Sarrabulho à moda de Ponte de Lima

Ingredientes: 1/2 kg. de carne de vaca (ganso redondo), 1/2 kg. galinha gorda, 1/2 kg. de costeletas de porco frescas, 1 osso de assuão fresco, 150 g. de chouriço de carne (caseiro), 1/2 coração de porco, 1/4 kg. de bofe de porco, 1 kg. de arroz, 1/4 de litro aproximadamente de sangue de porco (ao que se junta um pouquinho de vinagre para não coagular).

Modo de Preparação: Num tacho, põem-se as carnes todas a ferver em três litros aproximadamente de água fria, junta-se um pouco de louro, cravinho, noz-moscada, sal e pimenta.

Deixam-se cozer as carnes muito bem retirando a espuma que se forma na superfície. Logo que as carnes estejam bem cozidas, retira-se tudo do lume. As carnes depois de arrefecidas são desfiadas. À calda de cozer as carnes, depois de retificados os temperos é retirada a gordura que porventura esteja a mais, leva-a novamente ao lume e deixa-se levantar fervura tendo já acrescentado a água necessária. Junta-se o arroz. Quando estiver meio cozido, junta-se as carnes desfiadas e o sangue liquefeito. Retificam-se temperos e deixa-se ferver até o arroz estar cozido completamente. Junta-se-lhe, então, sumo de limão, cravinho e cominhos em pó.

Serve-se, de imediato. Em travessa à parte vão os rojões e as frituras de belouras, chouriço de verde e tripa enfarinhada. Os rojões levam também batata loura, cortada em cubos e vão guarnecidas as travessas com limão às rodas e salsa em ramo. (Receita para 8 pessoas de D. Belozinda Varela)

#### Leite Creme

Ingredientes: 2l de leite, 8 colheres de sopa, de farinha (tipo branca de neve), 12 colheres de açúcar, 6 gemas de ovo.

Modo de Preparação: Juntar tudo em frio e mexer. Colocar ao lume a ferver, durante cerca de 10 minutos, em lume brando. Depois colocar em travessas e cobrir com açúcar e queimar, ou com canela. (receita de Cândida Castelo Branco)

## PONTE DE LIMA

27, 28 e 29 JAN.  
www.visitepontedelima.pt

#### Animação

Grupos de Folclore e Grupos de Música Popular. XII Feira do Porco e as Delícias do Sarrabulho.

