maio

Fiandeira não ficaste,
pois em maio não fiaste.

provérbio popular

Nesta Terra da Maia, terra de lavradio e produção agrícola, de receituário ancestral e mestria na confeção, a gastronomia afirma-se como um produto de atratividade do seu território e proclama-se como um destino onde que se come bem.
Afirmar a gastronomia da Maia é um dos objetivos centrais desta iniciativa. O cabrito à Maiata, tal como o Bacalhau à Lidador, marcam a diferença pela forma distinta de os cozinhar. A Vitela Assada remonta aos primórdios rurais da Maia, bem como a Broa de Milho que tem uma origem muito antiga. A Bola de Cebola é típica da Maia, pela importância do seu cultivo na região. A doçaria mostra a presença de mosteiros e conventos na Terra da Maia e o vinho verde encontra aqui terrenos férteis para a sua produção.
A gastronomia e vinhos apresenta-se como uma das principais motivações para a deslocação e visita ao território, principalmente para que os apreciadores da boa gastronomia rumem à Maia.

Bola de Cebola
Ingredientes: Massa - 1 kg farinha, 12 ovos, 1 copo água morna, 1 copo azeite, 150 gr margarina, 50 gr fermento padeiro. Recheio - 3 cebolas grandes, ½ pimento, 6 dentes alho, azeite qb.
Preparação: Massa - Colocar a farinha peneirada. Desfazer o fermento na água morna. Incorporar os líquidos na farinha. Amassar bem, cerca de 20 minutos. Deixar levedar cerca de 2 horas. Recheio - Corta a cebola em meia-lua. Picar o alho. Cortar os pimentos em tiras finas. Levar a cebola a refogar em azeite. Depois acrescentar o alho, o pimento, a folha de loureiro, um pouco de sal e pimenta. Deixar refogar, no final acrescentar um pouco de vinagre e a salsa picada. Montagem - Estender a massa num quadrado e rechear com a cebolada em metade do quadrado. Pincele as bordas da massa com água e feche a massa calcando bem. Pincele a bola com gema de ovo e leve ao forno a 200°, cerca de 25 minutos.

Bacalhau à Lidador
Ingredientes: 6 postas de bacalhau demolhado, q.b. azeite, 2 colheres de chá de vinagre, 6 grãos de pimenta, 3 dentes de alho, q.b. salsa, 1 noz manteiga por posta, 1 folha de louro, 4 batatas.
Preparação: Limpam-se as postas de bacalhau das peles e das espinhas grossas e colocam-se, aconchegadas, dentro duma assadeira de barro. Regam-se com bastante azeite, temperam-se com 3 dentes de alho esborrachados, uma folha de louro, 6 grãos de pimenta, 2 colheres de chá de vinagre e 1 noz de manteiga sobre cada posta. Pré- aqueça o forno em temperatura média (180°C). Leve ao forno, regando de vez em quando com o molho que se forma no fundo da assadeira, até que o bacalhau fique bem dourado. Retire do forno e sirva com batatas a murro. Servem-se polvilhadas com alho e salsa picada.

Leite Creme de Milho
Ingredientes: 250g açúcar amarelo, 1 colher café alfazema, 1 vagem de baunilha, 1 pau de canela, 60gr. farinha de milho, 6 gemas de ovos, 1 litro leite, Sumo de 1 limão.
Preparação: Numa taça funda, mexer bem com as varas (sem fazer espuma) as gemas, o açúcar, a alfazema e a farinha de milho. Em alternativa poderá utilizar varinha mágica. Reservar. Numa panela, colocar o leite e aromatizantes (limão, baunilha, canela) e levar ao lume. Baixar calor quando verificar que vai começar a levantar fervura. Adicionar uma concha de sopa do leite à mistura, envolvendo sempre com as varas. Proceder da mesma forma com uma segunda medida. Adicionar esta mistura ao leite e mexer sempre até engrossar (se necessário, aumentar temperatura do fogão). Pode utilizar as varas ou salazar para este processo. Verter sobre taças ou travessa. Decorar com canela em pó a gosto ou frutos secos picados.

Animação
Os restaurantes associados terão animação ao vivo de forma a evidenciar as sensações dos sabores Maiatos, a escolha varia entre o fado, cover's, bossa-nova, jazz, violino, um mágico e um ator.

À mesa serve-se tradição... A gastronomia é o espelho das gentes desta terra. Do seu modo de vida, da sua história e tradição.
Os pratos à base de carne de porco, engordados com o milho e castanha, o cabrito e o anho, criados nos montes da Terra Fria e da Montanha, as carnes de caça das serras e montes destas paragens ou os peixes das águas límpidas e fulgurosas, são servidos à nossa moda. Rica e farta. A bola de carne, o pão e o folar, cozidos nos velhos fornos, são iguarias sem as quais não se passa. Dos temperos fazem parte os finos azeites desta terra com Denominação de Origem Controlada. A doçaria conventual, testemunhada fielmente pelo Toucinho-do-céu e pelas queijadas, permite saborear o saber de outros tempos. Deixado pela mão certa das Freiras Beneditinas. Nesta terra de grandes contrastes, o douro é, douro puro. Os "Vinhos de Murça" retratam o que de melhor se faz nesta Região Demarcada, a primeira do mundo. Provem-se os excelentes vinhos de mesa, ou os adamados vinhos generosos, néctares da terra quente.
Tudo se perpetua por obra e raça das gentes de Murça...

Cozido à Portuguesa
Ingredientes: Carnes de porco (todas as partes), carne de vaca para cozer, galinha, linguiça, salpicão, chouriço de sangue, couve, cenoura, batata.
Preparação: Cozer todas as carnes e enchidos numa panela grande. As carnes que forem mais salgadas devem ficar de molho previamente umas horas e só depois se colocam a cozer. Regue a água da cozedura com um fio de azeite e tempere a gosto. Por ordem de cozedura, vão-se tirando os enchidos, depois as carnes de porco, e só no fim é que se retira a carne de vaca e a galinha velha, depois de bem cozida. Aproveitando a mesma água de cozer as carnes, coloque os legumes e a batata. Quando servir não esqueça o galheteiro com o bom azeite de Murça.

Toucinho-do-céu
Ingredientes: Chila, grão de amêndoa (moído), ovos, massa de farinha e açúcar. Depois de cozinhado é polvilhado com farinha doce.
Modo de preparação: O processo de fabrico destas doçarias é hoje executado com o mesmo cuidado e forma que o foi no passado. As grandes panelas de ferro onde a chila é cozida ao lume, ao forno tradicional a lenha, sinónimo de qualidade, é hoje uma marca de tradição, património e cultura do concelho.

MURÇA
5, 6 e 7 MAIO
www.cm-murca.pt

Animação
Programa detalhado poderá ser consultado em www.cm-murca.pt.

O concelho de Fafe, além das afamadas bandas de música, da Senhora de Antime e da «Justiça de Fafe», é conhecido a nível nacional pela saborosa vitela assada. Sendo o prato mais típico, autêntico ex-libris da gastronomia local, era há dezenas de anos cozinhado e servido em muitas pensões e restaurantes, todo o ano, mas de uma forma muito especial às quartas-feiras e aos domingos, aliás como ainda hoje acontece. A vitela assada projetou a gastronomia fafense por todo o país, sendo a coroa de glória dos comeres locais. Na verdade, já no último quartel do século XIX, José Augusto Vieira escreveu que "é afamada a vitella de Fafe". O autor de "O Minho Pitoresco" enaltece, por mais do que uma vez, a "deliciosa vitella, que torna Fafe uma celebridade entre os amadores da carne tenra e branca".

Vitela Assada à Moda de Fafe

Ingredientes: Vitela em nacos das partes nispo, ilhada/costela mendinha, bico da pá e acém q.b.; alho q.b.; cebola q.b.; louro seco q.b.; azeite q.b.; vinho verde branco q.b.; batatas pequenas redondas ou cortadas em quatro q.b.; sal q.b.; pimenta q.b. (opcional); colorau/pimentão doce q.b. (opcional); piripiri q.b.(opcional); salsa q.b. (opcional).

Preparação: Preparação da marinada – a marinar até 12 horas, Num recipiente (pode ser numa assadeira/tabuleiro ou em outro recipiente próprio) coloca-se o sal, alho picado ou esmagado, vinho branco, azeite e, caso assim se opte, adicionam-se outros temperos como a pimenta, piripiri ou salsa em ramos e por último os nacos de vitela (nispo; ilhada/costela mendinha; bico da pá e acém). Misturam-se todos os ingredientes por forma a que os temperos fiquem bem envolvidos com a vitela, até 12 horas.

Assadura da vitela – no forno/fogão de lenha, entre 2h30 a 3h30 horas. A vitela pode ser assada numa assadeira ou pingadeira de barro, que é o mais tradicional. Começa-se por preparar a "cama" da vitela, onde numa assadeira coloca-se, a cebola cortada às rodelas ou meias-luas e a salsa (em ramos), esta última é opcional. De seguida, colocam-se os nacos de vitela e rega-se com o molho da marinada, de forma que a vitela fique totalmente coberta, e coloca-se o colorau e a pimenta (opcional). As batatas podem ser colocadas em simultâneo com a vitela ou numa fase tardia, quando a vitela já esteja um pouco assada. As batatas devem ser pequenas e inteiras ou no caso de serem batatas grandes devem ser partidas aos "quarteirões". Depois vai assar, em forno ou fogão de lenha, durante cerca de 2h30 a 3h30 horas dependendo do calor emitido. Durante o período de assadura a vitela vai sendo virada, de forma a ficar assada uniformemente, dourada/tostada e não queimada. Uma assadura lenta garante que todos os ingredientes ficam "impregnados" na vitela, tornando a vitela tenra e suculenta. Depois de tudo assado, retira-se a assadeira e na hora de servir, utiliza-se, preferencialmente, as louças regionais. Há quem opte por acompanhar a vitela com arroz branco e grelos salteados.

Doces de Gema

Ingredientes: massa - açúcar; ovos; farinha de trigo; sal amónio; calda - açúcar e água.

Preparação: Bata muito bem o açúcar com os ovos durante uma hora. Depois acrescente aos poucos a farinha e o sal, envolvendo muito bem. Pronta a massa, forre um tabuleiro com farinha de milho e coloque aí colheres de sopa de massa, formando bolos redondos e achatados. Leve ao forno a lenha para cozer cerca de quatro minutos. De seguida retire do forno e sacuda a farinha. Cubra com calda de açúcar em ponto, com as mãos, fazendo uns riscos por cima. Deixe-os em descanso para secar, o que ao fim de algum tempo lhe confere a cor branca tão caraterística deste doce.

Animação

Passeio à descoberta da casta vinhão, Integrado no programa de animação das Feiras Francas, uma feira de tradição agrícola e pecuária, que data dos inícios do séc. XVII e surgiu devido a uma provisão expedida por D. João V (1689-1750).

A gastronomia é uma expressão de cultura e de bem viver. Os saberes e sabores tradicionais evidenciam os produtos locais de que o Homem dispunha para a sua alimentação, os modos e as formas que foi apurando para os tornar mais úteis, mais saborosos e agradáveis.
Paredes de Coura possui um vasto e rico património gastronómico, assente em produtos naturais e ecológicos de uma sã economia rural. Destacamos a truta do rio coura, os deliciosos enchidos, as carnes de cabrito, anho e de cachena criados nos nossos montes, assim como a mítica batata da boalhosa e a saborosa couve galega. Toda esta variedade de pratos regionais e de cozinha tradicional torna-se um deleite para o nosso palato.

Cozido à Moda de Coura
Ingredientes: Batata, couves, cenouras, carnes (frango, vaca e porco e enchidos)
Modo de preparação: Colocam-se as carnes frescas de porco (cabeça, xispe, entremeada e costela) em salmoura, durante uns dias. Cozem-se as carnes que estiveram em salmoura, juntando-se a carne de vaca barrosã, o frango e os enchidos. A meio da cozedura juntam-se os legumes, batata, couve-galega, repolho, cenoura e nabo de cultivo tradicional. Deve cuidar-se o sal durante a cozedura. Para acompanhar, arroz confecionado com o caldo de cozer as carnes.

Rabanadas
Ingredientes: pão (com alguns dias), leite ovo canela e acúçar.
Modo de preparação: Parte-se a peça de pão (pequena) em fatias e passa-se pelo ovo já previamente misturado com o leite ou no caso de preferirem passem-nas por vinho tinto verde morno. De seguida alouram-se de ambos os lados numa sertã com óleo. No final passam-se as fatias por açúcar e canela.

PAREDES DE COURA
12, 13 e 14 MAIO
www.paredesdecoura.pt

Animação
12, 13 e 14 de Maio
- concertos Polinização
14 de maio - Descida de carrinhos de rolamentos
13 e 14 de Maio - Cinema

A cozinha regional marcuense traduz a identidade das gentes do Douro Verde e celebra a sabedoria, compondo-se de elementos ligados às culturas mais antigas. O Anho Assado com Arroz de Forno, o Verde ou a Lampreia são sabores copiosos, eternizados por excelentes vinhos verdes do Marco de Canaveses. Mas, em Terras de Cármen Miranda, a doçaria seduz até os mais incrédulos, com as Fatias do Freixo, o Pão de Ló, os Rosquilhos, o Pão-Podre e os Biscoitos de Soalhães, aqui tudo nos recorda um passado que queremos preservar. E a viagem gastronómica poderá culminar na visita à Igreja de Santa Maria, a Tongobriga ou percorrendo a magnitude de uma das igrejas que integram a Rota do Românico. (691)

Verde/ Bazulaque
O Verde é um prato típico, servido tanto em casamentos como pela Páscoa ou no Carnaval. Uma entrada que permitia aproveitar os miúdos do anho que não iam ao forno. Misturam-se os miúdos do anho, chouriço e presunto fumados e frango cortados aos pedacinhos, que depois de cozidos se juntam ao estrugido feito num tacho de ferro preto, com cebola e azeite, adicionando-se um pouco de vinho e, caso seja necessário, junta-se um fio de água e deixa-se ferver, depois adiciona-se o sangue do anho cozido e finalmente o pão cortado aos bocadinhos. Tempera-se com sal, louro e pimenta e, dependendo do gosto, há quem junte hortelã. Assim que o pão comece a desfazer, retira-se do fogão e está pronto a servir.

Anho Assado com Arroz de Forno
Aos domingos e em dias festivos come-se Anho Assado com Arroz de Forno. A receita tradicional que lhe deu origem diz que, para ser bom, não deve pesar mais do que 10 quilos. É temperado na véspera, com louro, alho, azeite, salsa, cebola, colorau, banha de porco, vinho verde e sal e fica a repousar até ao dia seguinte para absorver o sabor guloso dos temperos. Coze-se a cabeça e os pernis com um pouco de salpicão, presunto, carne de porco, carne de vaca, cebola e sal, para fazer a calda do arroz. Assado em forno de lenha, coloca-se o anho numa grelha, por cima do arroz, deixando que o tempero do assado vá pingando gradualmente. O resultado é uma iguaria inegável de paladar deleitoso, de cor dourada e apetitosa, profundamente inspirada nos produtos endógenos.

Fatias do Freixo
De fabrico inteiramente artesanal, a sua origem remete para o séc. XVII. As Fatias do Freixo são o doce de excelência do município do Marco de Canaveses e surgem referenciadas já em 1819, por altura da construção da Casa dos Lenteirões. Doce obrigatório nos banquetes do rei D. Luís (1861-1889) é uma receita bem guardada ao longo de várias gerações. Confecionadas à base de gemas, açúcar, farinha e água traduz-se numa experiência singular e gulosa que promete surpreender os mais atrevidos.

Animação
Prova de Vinhos e degustação de Produtos Locais
Visitas guiadas às quintas da Rota dos Vinhos do Marco (marcação prévia junto dos Produtores)
Visitas ao Centro Interpretativo de Tongobriga (marcação prévia: tongobriga@culturanorte.gov.pt)
Visitas à Igreja de Santa Maria (marcação prévia: paroquia.fornos@gmail.com)
Visitas ao Museu do Linho e do Vinho de Maureles (marcação prévia:ccpdemaureles@hotmail.com)
Compras no comércio local (horário: 09:00 h - 19:00 h)

Degustar os produtos regionais é valorizar todo um património que o "saber fazer" transforma em sabores únicos. A costa marítima desta região é tão grande e famosa quanto a sua oferta gastronómica. De facto, a abundante variedade de peixe e mariscos, tornaram Matosinhos num local procurado pela sua boa comida. Impulsionado pela marca Matosinhos World's Best Fish e por diversos eventos do âmbito gastronómico, tem-se assistido ao contínuo desenvolvimento da restauração, setor de crucial importância económica no concelho. Desde os mais familiares e tradicionais restaurantes aos mais modernos e requintados, a qualidade do peixe e do marisco fresco é reconhecida por todos os nossos visitantes. Matosinhos, à sua espera junto ao mar!

Pataniscas de Bacalhau
Ingredientes: 600 g bacalhau, 4 ovos, 50 g farinha, 1 cebola, 1 ramo salsa, óleo para fritar, sal q.b, pimenta q.b.
Modo de preparação: depois de demolhado, coza o bacalhau. De seguida escorra-o e lasque-o retirando também todas as peles e espinhas. Faça a polme juntando os ovos com a farinha até obter um creme. Se achar necessário pode acrescentar um pouco da água onde cozeu o bacalhau. Pique a cebola finamente, bem como a salsa, e junte no polme acrescentando também o bacalhau. Por fim tempere a seu gosto e frite colheradas do preparado em óleo bem quente.

Peixe Grelhado e Marisco
Modo de preparação: Não foi eleita nenhuma receita pela variedade de peixe e marisco que os restaurantes de Matosinhos têm para oferecer.

Leite Creme
Ingredientes: 1l de leite, 4 c. sopa de farinha Maizena, 200g de açúcar, 3 gemas, 2 paus de canela, 3 cascas de limão
Modo de Preparação: Coloque o leite a ferver com as cascas de limão e os paus de canela. Misture bem o açúcar com a farinha e adicione progressivamente ao leite quente. Deixe ferver durante alguns minutos, mexendo sempre, até adquirir uma consistência menos líquida. Junte umas colheres do creme às gemas de ovo mexidas e adicione-as lentamente ao creme, mexendo sempre. Retire o pau de canela e a casca de limão e coloque num recipiente. Polvilhe com açúcar e queime com um ferro próprio (pode polvilhar apenas com canela).

MATOSINHOS
19, 20 e 21 MAIO
www.cm-matosinhos.pt

Indústria à Mesa - A Cartola

Coelho à Caçador
Ingredientes: 1 coelho; 6 dentes de alho; 2 c. chá ervas de provença; 2 c. sobremesa pimentão; 2 folhas de louro; 0.5 garrafa vinho tinto; qb alecrim; qb tomilho; qb azeite; qb sal e pimenta; 2 c. sopa banha de porco; 2 cebolas; 2 tomates; 0.5 pimento vermelho; batatas cozidas para acompanhar; qb caldo de carne; qb azeite; qb salsa picada
Modo de preparação: De uma entrada "de se lhe tirar o chapéu" sugerimos um prato de Coelho à Caçador. Comece por preparar a marinada picando 6 dentes de alho, juntando 2 c. de chá de ervas da Provença, alecrim, tomilho e 2 folhas de louro. Tempere com pimenta e sal, adicione 2 colheres de sobremesa de pimentão e azeite, e misture tudo. Esfregue cada pedaço do coelho com o tempero e regue tudo com meia garrafa de vinho tinto. Tape com película aderente e reserve no frigorífico durante pelo menos 2 horas. Aqueça o azeite no fundo de um tacho largo, com 2 c. de sopa de banha de porco. Pique meio pimento vermelho e junte a 2 cebolas cortadas. Antes de adicionar este preparado coloque o coelho no tacho, deixando-o fritar um pouco.
Junte depois o tomate, regue com a marinada e com caldo de carne, e cozinhe durante 45 minutos. Por último, deite um fio de azeite numa frigideira, corte fatias de pão e leve-as ao lume para que fritem ligeiramente. Sirva este Coelho à Caçador na companhia de batatas cozidas e do pão frito regado generosamente com um molho bem saboroso.

Delícia de Cenoura
Ingredientes: 600gr cenoura; 5 ovos; 2c. sopa farinha; 1 c. café fermento; sumo de 2 laranjas; 40gr margarina; 3 c. sopa açúcar. Creme: junte 5 gemas, 80gr de água e 160gr açúcar misture e reserve.
Modo de preparação: Junte a farinha, o fermento e o açúcar e misture. De seguida incorpore os ovos 1 a 1, o sumo de laranja, a margarina derretida e as cenouras. Cozer no forno a 170®, durante 20 minutos. Desenformar a torna sobre um pano polvilhado com açúcar e unte com o creme de ovo. Retirar o papel vegetal que protegeu da forma, polvilhe com açúcar e enrole com a ajuda do pano.

S. JOÃO DA
MADEIRA
19, 20 e 21 MAIO
www.cm-sjm.pt

Animação
Os gastrónomos poderão solicitar, através do Welcome Center do Turismo Industrial, visitas ao Museu da Chapelaria, único na Península Ibérica, Centro de Arte da Oliva, Museu do Calçado e visitas a empresas em laboração, nomeadamente, fábricas ligadas ao ramo da chapelaria, do calçado, do têxtil e do lápis. Podem ainda visitar o Parque do Rio Ul, onde estarão a decorrer algumas atividades.
Este fim-de-semana terá uma programação especial de celebração do Dia Internacional dos Museus com Master Classes e inaugurações de novas exposições. Poderá ainda usufruir do cartaz musical da Casa da Criatividade.
É, no entanto, sempre necessário agendar previamente as visitas através do Turismo Industrial - 256 200 204.

Vinhais apresenta uma gastronomia rica e variada, baseando-se nos deliciosos produtos endógenos produzidos nesta Região. As saborosas sopas, as entradas com o celebérrimo Fumeiro de Vinhais, desde o salpicão, o presunto, a chouriça de carne, destacando-se o leitão Bísaro assado em forno de lenha, degustar uma taça de vinho de excelente qualidade produzido nestas terras. Os pastéis de massa tenra, outra das iguarias tradicionais desta Vila, as deliciosas sobremesas de castanha, os saborosos canelões, ou os milhos doces a terminar com um aromático licor caseiro, fazem de Vinhais um local de destaque gastronómico.

Alheira Assada IGP de Vinhais
Ingredientes: Carne e toucinho de porco de Raça Bisara, galinha, água em forma de calda, pão de trigo, sal, alho, colorau, azeite de Trás-os-Montes D.O.P. e tripa de vaca seca.
Modo de preparação: Enchido feito com carne de porco de Raça Bísara cozida, devidamente desfiada, e pão. Intercalando o enchido com gorduras de porco, condimentadas com azeite de Trás-os-Montes DOP, sal, louro, alho e malagueta. A Alheira é um enchido curado pelo fumo da lenha.

Leitão Bísaro Assado
Ingredientes: Leitão, azeite, sal, alho, colorau, louro e limão.
Modo de preparação: Prepara-se um molho com azeite, sal, alho, colorau, louro e limão, unta-se o leitão com este preparado e vai ao forno de lenha até a pele ficar dourada.

Pudim de Castanha
Ingredientes: 1kg de castanha; 12 ovos, 300gr de açúcar, 2 chávenas de chá de água,100ml de vinho do porto, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de farinha de trigo.
Modo de preparação: Coza as castanhas, descasque-as ainda quentes e passe-as por um espremedor. Faça uma calda de ponto grosso, com o açúcar, a água e o vinho do Porto. Retire do lume, junte a manteiga e mexa até amornar. Bata ligeiramente os ovos com a farinha trigo. Numa tigela junte o puré obtido das castanhas, a calda e os ovos batidos com a farinha, aromatize com a baunilha e misture tudo muito bem. Unte uma forma com bastante manteiga e polvilhe com açúcar. Leve ao forno a cozer em banho-maria durante 35 minutos. Retire do forno e desenforme morno. Sirva frio decorado a gosto.

VINHAIS
19, 20 e 21 MAIO
www.cm-vinhais.pt

Animação
Acesso gratuito aos centros interpretativos existentes na vila de Vinhais e aos eventos culturais programados para o Feriado Municipal de Vinhais.

Ponte da Barca convida a uma experiência gastronómica memorável. A gastronomia é fruto de produtos genuínos nascidos entre a Serra Amarela e o rio Lima. A Posta Barrosã com arroz de feijão, harmonizado com um vinho verde fresco e a rabanada de mel de urze, são a nossa sugestão para este fim de semana gastronómico.
Visite-nos! Ponte da Barca espera por si!

Posta Barrosã
Ingredientes: carne barrosã com espessura de 2 cm, sal grosso, batatas, grelos, azeite de bravães, vinho branco, pimenta, alho e alecrim.
Modo de preparação: Tempere a posta barrosã com sal e leve a grelhar. Prepare, previamente, o molho feito com azeite de Bravães, vinho branco, vinagre, pimenta, alho e alecrim. Acompanhe com batata a murro e grelos salteados.

Rabanada de Mel
Ingredientes: pão, 1L de leite, 1 l de água, 2 paus de canela, casca de um limão, mel de urze a gosto, açúcar, 1 noz de manteiga fresca, açúcar, ovos, azeite, canela em pó e vinho do porto.
Modo de preparação: Coloque numa panela o leite, a água, paus de canela, casca de um limão, o mel, o açúcar e a manteiga fresca. Numa travessa funda, demolhe as fatias de pão na calda quente. Escorra levemente e passe por ovos batidos. Frite as rabanadas em azeite fino e sirva-as polvilhadas com açúcar e canela. Acompanhe com uma calda feita com 250 ml de água, 250 ml de vinho de porto, 4 colheres de mel, 4 colheres de açúcar amarelo, 2 paus de canela e 6 flores de laranja fresca.

PONTE DA BARCA
26, 27 e 28 MAIO
www.cmpb.pt

Animação
Consulta agenda cultural em
www.cmpb.pt

Na herança cultural da Póvoa de Varzim, a gastronomia reflete a combinação da pesca e da agricultura, numa perfeita simbiose de produtos de reconhecida qualidade, aliados numa viagem à história e tradição local.
Visite-nos e desfrute dos Sabores Poveiros!

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

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

Rabanada à Poveira
Ingredientes: pão «trigo» (bijou) de preferência seco e de qualidade, com massa bem fermentada; leite q.b. para que os pães fiquem a «nadar»; ovos, em média 1 ovo por pão; açúcar; canela em pó e pau de canela; sal; casca de limão
Modo de preparação: aparar e cortar o pão ao meio. Aquecer o leite com sal, pau de canela, casca de limão, canela em pó e açúcar. Adicionar metade dos ovos batidos ao leite já frio. Demolhar os pães no leite e depois no ovo. Fritar em óleo abundante. Retirar e polvilhar com açúcar misturado com canela.

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

Nas encostas de uma paisagem fértil, rasgada pelas águas do rio Douro, pastam por lameiros e prados, os anhos que serão cozinhados sobre o arroz.
Trata-se da carne tenra do cordeiro de leite, que depois de preparada com ingredientes que lhe irão conferir particular sabor, é cozinhada no tradicional forno a lenha, acompanhada com arroz e batata assada. Para sobremesa propomos as já afamadas Cavacas de Resende. A cavaca de Resende é uma fatia de pão de ló húmida com uma coroa doce e alva, conferida pela cobertura de açúcar e farinha que, delicadamente, só a mão hábil da doceira de Resende lhe pode proporcionar. Poderá ainda degustar as cerejas, o produto de excelência da nossa região. Iguarias da nossa região que farão, com toda a certeza a delícia de quem nos visita, acompanhadas do melhor vinho que pode ser um maduro do Douro vinhateiro ou um verde das encostas do "Douro Verde".

Petiscos Diversos

Anho Assado em Forno a Lenha
Ingredientes: 4 Kg de anho, sal, 5 dentes de alho, 3 folhas de louro, ramo de salsa, 3 colheres de banha, azeite, vinho tinto.
Modo de preparação: Lava-se o anho com vinho e esfrega-se com sal. Junta-se a banha, a salsa picada, o alho e o louro e esmaga-se no almofariz. Fazem-se uns golpes no anho e esfrega-se com a mistura, colocando-se numa assadeira onde permanece de um dia para o outro. No dia seguinte leva-se a assar no forno a lenha.

Cavacas de Resende
Ingredientes: 15 ovos (dos quais 8 inteiros e 7 gemas), 250g de açúcar, 280g de farinha.
Modo de preparação: Coloque os 8 ovos inteiros e as 7 gemas num alguidar e acrescente o açúcar batendo muito bem. De seguida vá juntando a farinha aos poucos mexendo sempre até envolver bem a massa. Polvilhe o tabuleiro com a farinha e coloque a massa levando ao forno. Prepare a calda de açúcar (ponto de mel). Depois de pronta a massa retire do forno e corte em fatias. Molhe as fatias num pouco de calda. Cubra depois cada fatia com calda em ponto de pérola e farinha.

RESENDE
26, 27 e 28 MAIO
www.cm-resende.pt

Animação
Visitas gratuitas ao Museu Municipal de Resende;
Romaria ao 4.º Domingo de Maio, em Cárquere;
Provas e degustação de vinhos harmonizados com as cavacas de Resende, na Loja Interativa de Resende com animação musical, nos dias 27 e 28 de maio, às 15h00;
Visitas às quintas e adegas (necessária a marcação prévia):
Quinta do Formigal: 938 577 456
Quinta das Fontaltas: 916 416 954
Quinta do Outeiro: 254 874 018
Terrus Douro: 918 627 605 | 935 381 726
Quinta de Fornelos: 917 930 333

Sabrosa apresenta-se com uma gastronomia muito suculenta, tal como a bola de carne, cabrito assado com batata assada e arroz de forno, os milhos, as favas com chouriço e massa à lavrador. Como doçaria temos as cavacas altas, as cavaquinhas, o bolo borrachão e a pera bêbeda. Sabrosa, possui um variadíssimo leque de vinhos DOC Douro e Porto acompanhamento imprescindível a uma gastronomia tão rica.

Bôla de Carne

Cabrito Assado
com Batatinhas acompanhado
de Favas com Chouriço

Ingredientes: cabrito, louro, sal e pimenta, piripiri, dentes de alho, colorau, vinho branco, margarina, azeite, batatas pequenas.
Modo de Preparação: lave muito bem o cabrito e tempere-o com o sal, a pimenta, o piripiri, o colorau, o louro e os dentes de alho esmagados. Regue-o com vinho e deixe marinar para o dia seguinte. Coloque o cabrito numa assadeira, unte-o bem com margarina, regue-o com a marinada e um fio de azeite.
Cubra a assadeira com papel de alumínio e leve ao forno aquecido a 160 graus, a assar lentamente por cerca d e duas horas. Vá verificando o assado e regado com o próprio molho. Meia hora antes, retire o papel de alumínio, aumente o calor do forno e deixe o cabrito alourar.
Para as batatas assadas: descasque e lave as batatas, num recipiente tempere-as com sal, pimenta e colorau, envolva e regue com um pouco de vinho branco e um fio de azeite. Leve-as a assar tapadas com folha de alumínio durante 25 minutos. Retire a folha de alumínio e leve a assar mais 10 minutos até ficarem coradinhas.

Bolo Borrachão

Ingredientes: Bolo: 2 c. de sopa de manteiga, 200gr. de açúcar, 2 c. de sopa de vinho do Porto, 2 ovos, 3 gemas, 130 gr. de farinha com fermento.
Calda: 200 gr. de açúcar, 4 c. de sopa de vinho do Porto,1dl de água.
Modo de preparação: Aqueça o forno a 180 graus. Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha e reserve. Bata a manteiga previamente amolecida com o açúcar e o vinho do Porto. Continue a bater e adicione os ovos e as gemas, um a uma, batendo entre cada adição. Envolva cuidadosamente a farinha com o fermento. Verta o preparado na forma e leve ao forno por 30 minutos. Leve o açúcar ao lume com 1 dl de água e com o vinho do Porto, até ferver. Retire o bolo do forno, desenforme-o e regue com a calda anterior. Sirva quando estiver frio.

Animação

Passadeiras em flor
Prova de azeite
Animação cultural incluída na programação do Espaço Miguel Torga

SABROSA
26, 27 e 28 MAIO
www.sabrosa.pt