

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 apresentam-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 pi-

mentos em tiras finas. Levantar 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 numa 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.

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

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 come-

çar 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.

- Sons no Caminho
- Capela Senhora Mãe dos Homens
- concerto interpretado pelo "Opus Quartet", dia 7 de maio pelas 21:30 horas
- Espetáculo de Ballet/dança no Parque Central no dia 8 de maio pelas 11:00 horas. Entrada Gratuita. Consultar o www.visitmaia.pt para escolher a rica programação que vai decorrer durante o mês de maio.



MAIA
6, 7 e 8 MAIO
www.visitmaia.pt



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 fulgorosas, são servidos à nossa moda. Rica e farta. A bola de carne, o pão e o foliar, 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.

Cabrito Assado no Forno à Transmontana

Ingredientes: cabrito, batatas pequenas, banha de porco. Preparação: O cabrito e o anho criados nos montes da Terra Fria e de Montanha são carnes de caça que proporcionam um sabor riquíssimo,

permitindo então degustar o saber e o sabor de outros tempos. Normalmente acompanhado com batatas e castanhas assadas e/ou cogumelos da época, sem esquecer a banha de porco por esta ter sido a gordura mais utilizada noutros tempos para a confeção de pratos típicos em Trás-os-Montes. É tradicionalmente confeccionado em forno a lenha, e desta forma se apura um sabor incomparável.

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.

Animação

Caso a situação pandémica o permita, haverá noite com muita animação e música. Pelo que a seu tempo, o programa detalhado poderá ser consultado em: www.cm-murca.pt.



MURÇA
6, 7 e 8 MAIO
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 amantes 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); piri-piri 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, adi-

cionam-se outros temperos como a pimenta, piri-piri 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 rodellas 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

cos 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 característica deste doce.

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.

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

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 pou-

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).





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

Os produtos gastronómicos 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

Ingredientes: carne de galinha, carne de coelho, carne de porco, carne de vitela, alho, cebola, louro, pimentão (pimento vermelho), sal-

sa (q.b), pão de trigo fatiado, tripas de porco

Preparação: Lava-se as tripas em água corrente e reserva-se. As carnes, depois de serem cozidas todas juntas, são desfiadas e preservadas. 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 cozadura, 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.

Posta Barrosã

Ingredientes: batatas, carne de vitela (rabada), couve, cenoura, azeite q.b., sal q.b.

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.

MONTALEGRE

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

Aminação

Noite das Bruxas - 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, Pitões das Júnias, Ecomuseu de Barroso - Avifauna da Região, Tourém.

Doce de Abóbora com Queijo

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

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.



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

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.

Formigos/Rabanadas de Coura

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.

Animação

Sáb - 14/05 - BTT challenge – Barcelos-Paredes de Coura.

Dom - 15/05 - 14h

Descida de carrinhos de rolamentos
Museu Regional de Paredes de Coura - Sáb e Domingo
13h30-17h00

PAREDES DE COURA

13, 14 e 15 MAIO
www.paredesdecoura.pt





Ponte da Barca é um concelho que preserva orgulhosamente o seu património no que toca à gastronomia. Neste território podemos encontrar o mais tradicional sabor, fruto da utilização dos mais variados e ricos produtos da região para a confeção das mais diversas especialidades. Merecem destaque o Cabrito da Serra Amarela, as Papas de Sarrabulho, o Arroz de Sarrabulho, a Posta Barrosã, o Sável e a Lampreia; nos doces podemos destacar o Leite-creme, as Rabanadas de Mel que com facilidade se podem encontrar nas ementas dos restaurantes. Destacamos também na doçaria as Queijadas de Laranja e os Magalhães concebidos em homenagem ao navegador com raízes barquenses.

Posta Barrosã

Ingredientes: Posta da rabada de vitela Barrosã, sal, alho, azeite, vinho branco, vinagre, pimenta e alecrim. Batata, arroz, feijão, cebola picada, azeite, salsa, louro e alecrim e hortaliças.

Preparação: Posta da rabada de vitela Barrosã, com uma espessura de 3 a 4 centímetros, é temperada apenas com sal na altura de grelhar. Grelha-se na brasa com carvão forte até ganhar cor, após grelhada é passada por um molho constituído por azeite, vinho branco, vinagre, alho, pimenta e alecrim. É servida malpassada acompanhada com batata "a murro" e arroz de feijão malandro. Para o arroz, faz-se o refogado com cebola picada, azeite, salsa, louro e alecrim. À parte deverá ser cozido o

feijão em lume brando, depois de cozido acrescentar-se-á ao refogado, juntando-lhe a água da cozedura. Deite o arroz e as hortaliças (brócolos, repolho ou couve-galega), deixe cozer durante 15 minutos.

Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) – Todo o ano

Rabanadas de Mel

Ingredientes: pão de trigo, leite, água, canela, limão, mel, açúcar, manteiga fresca, ovos, vinho do porto e flores de laranja.

Preparação: Cortam-se fatias de pão de trigo que se deixou endurecer, com dois centímetros de espessura. Numa panela põe-se a ferver 1 litro de leite, 1 litro de água, 2 paus de canela, casca de um limão, 3 colhe-

res de mel, 3 colheres de açúcar, 1 noz de manteiga fresca. Em travessa funda, põe-se o pão a demolhar e passa-se por ovos batidos. Frita-se em azeite fino. Tiradas as rabanadas bem loiras, ficam algum tempo a escorrer e servem-se polvilhadas com açúcar e canela. Para acompanhar as rabanadas, também se pode fazer uma calda: 1/4 de litro de água, ¼ de litro de vinho do Porto, 4 colheres de mel, 4 colheres de açúcar amarelo, 2 paus de canela e 6 flores de laranja frescas.

PONTE DA BARCA

13, 14 e 15 MAIO
www.cmpb.pt





A cozinha regional marcuense traz 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 Soalhões, 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.

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.

Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) -janeiro a dezembro

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. Confeccionadas 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@culturanoorte.gov.pt)
- Visitas à Igreja de Santa Maria (marcação prévia: tongobriga@culturanoorte.gov.pt)
- Visitas ao Museu do Linho e do Vinho de Maureles (marcação prévia: ccpdemaureles@hotmail.com)



MARCO DE CANAVESES

20, 21 e 22 MAIO

www.cm-marco-canaveses.pt



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.
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

Não foi eleita nenhuma receita pela variedade de peixe e marisco que os restaurantes de Matosinhos têm para oferecer

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

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.

MATOSINHOS

20, 21 e 22 MAIO
www.cm-matosinhos.pt





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 madduro do Douro vinhateiro ou um verde das encostas do "Douro Verde".

Petiscos Diversos

Resende faz justiça à tradição do petiscar nos palcos da boa restauração local.

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.

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 almofa-

riz. 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.

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

Cavacas de Resende

Ingredientes: 15 ovos (dos quais 8 inteiros e 7 gemas), 250g de açúcar, 280g de farinha.

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

20, 21 e 22 MAIO

www.cm-resende.pt





A história da cidade de S. João da Madeira está intrinsecamente relacionada com a indústria e com as relações comerciais que, por ali, se fizeram durante anos.

Não havendo grandes acessibilidades rodoviárias, como há hoje, em 1970, era necessário atravessar S. João da Madeira pela Estrada Nacional Nº 1. Foi, nessa altura, que surgiu uma das primeiras iniciativas do concelho em criar um doce local. Um bolinho que pudesse ser vendido a quem passasse pela cidade!

Foi a ideia de uma senhora chamada Ermelinda que criou a receita e começou a habituar os viajantes a aproveitarem a passagem pela cidade levando o seu homónimo doce. Hoje, há menos gente a fazer longas distâncias por aquele caminho, mas

na Confeitaria Concha Doce, mantém-se a produção das Ermelindas. Reconhecida pela sua criatividade e inovação S. João da Madeira preserva as suas memórias aliando sabores tradicionais que, por um lado, são parte integrante da nossa indústria, como a cenoura e o coelho, por alusão aos chapéus feitos de pelo de coelho, e por outro, às formas dos artigos industriais produzidos no nosso território.

A Cartola

Comece a sua refeição com um petisco "de se lhe tirar o chapéu", que junta ingredientes clássicos e formas industriais, numa combinação de sabores que lhe vão abrir o apetite. Um folhado de requeijão com espinafres, nozes e um fio de mel

vai, de certeza, abrir o apetite para experimentar mais da nossa gastronomia de Indústria à Mesa.

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

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 frite m ligeiramente. Sirva este Coelho à Caçador na companhia de batatas cozidas e do pão frito regado generosamente com um molho bem saboroso. Para sobremesa delicie-se com uma torta de cenoura.

Delícia de Cenoura

Ingredientes: 600gr cenoura; 5 ovos; 2c. sopa farinha; 1 c. café fermento; 2c. sopa de 2 laranjas; 40gr margarina; 3 c. sopa açúcar. Creme: junte 5 gemas, 80gr de água e 160gr açúcar misture e reserve.

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.

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. 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. Consulte a programação cultural da cidade em: www.cm-sjm.pt/pt/agenda

SÃO JOÃO
DA MADEIRA

20, 21 e 22 MAIO

www.cm-sjm.pt



Qualidade, sabor e textura conferem à gastronomia flaviense características sensoriais ímpares, onde a tradição tem gosto! O Fim de Semana Gastronómico integra o Festival Gastronómico do Bacalhau de Chaves, no qual o bacalhau é Rei, onde para além do Bacalhau na Brasa, poderá degustar um vasto menu dedicado a esta iguaria. Pode ainda provar os famosos presunto e pastel de Chaves e os melhores enchidos da região, enfim, o melhor é passar o fim-de-semana em Chaves. Mais informação em www.chaves.pt.

Presunto de Chaves

Ingredientes: Presunto de Chaves Fatiado.

Bacalhau na Brasa com Pimentos e Batata

Ingredientes: Bacalhau, pimentos e batatas.

Preparação: Bacalhau assado na brasa com pimentos e a acompanhar com batata a murro.

Período sazonal em que este prato é consumido (em meses ou época do ano) – Todo o Ano

Pudim de Ovos Caramelizado

Ingredientes: 6 ovos, 12 colheres de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de amido de milho ou farinha de trigo, 1 cálice de Vinho do Porto ou sumo de 1 laranja, 200 ml de leite, caramelo; 5 colheres de sopa de açúcar.

Preparação: Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, o amido, o leite, o vinho do porto ou o sumo de laranja. Colocar na forma já caramelizada (com o caramelo frio) e leve em banho-maria ao forno pré-aquecido a 200°C por 1 hora. Desenforme morno. Modo de Preparo do Caramelo: Levar o açúcar na forma ao forno pré-aquecido e deixar derreter até obter a cor desejada. Espalhe pelas laterais da forma com o caramelo ainda quente.

CHAVES
27, 28 e 29 MAIO
www.chaves.pt

Animação

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





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.

O tradicional Arroz de Sardinha, prato típico da comunidade piscatória poveira, muito comum na época (saffra) da sardinha, reúne o melhor dos sabores locais, numa altura do ano em que já se sente o cheiro a festa dos Santos Populares.

Visite-nos e desfrute dos Sabores Poveiros!

Cambitos de Raia

Ingredientes: raia; farinha de trigo; ovo; sal, limão

Preparação: Cortam-se as postas de raia com a forma de retângulos, o que é fácil conduzindo a faca entre duas cartilagens. Tempera-se com sal e limão, deixando repousar um pouco. No momento de cozinhar, passam-se por farinha de trigo e ovo batido e, imediatamente depois, fritam-se em azeite bem quente.

Arroz de Sardinha

Ingredientes: (4 pessoas): 16 sardinhas médias; 2 cebolas de tamanho médio; 1 tomate maduro, médio; 30 gr. de pimento; óleo; 320 gr. de arroz; pimenta, sal e salsa q.b.

Modo de preparação: Amanham-se as sardinhas e tira-se-lhes a cabe-

ça. Picam-se as cebolas, o tomate e o pimento e deixa-se alourar ligeiramente num pouquinho de óleo. Acrescenta-se uma pequena porção de água e sal e juntam-se as sardinhas para serem pré-cozinhadas, sendo retiradas logo que a água começa a ferver. Adiciona-se a água na proporção necessária para que o arroz fique solto e quando esta levantar fervura junta-se o arroz. Pouco antes deste estar cozido, colocam-se por cima as sardinhas, a salsa e um pouco de pimenta. Deixa-se levantar novamente fervura e está pronto a servir.

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

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.

**PÓVOA DE
VARZIM**

27, 28 e 29 MAIO

www.cm-pvarzim.pt





A Gastronomia do concelho de Sabrosa é muito suculenta tal como a bola de carne, milhos, cabrito assado com batata assada e arroz no foro, arroz de feijão com pataniscas de bacalhau e a massa a lavrador. Como doçaria temos as cavas altas e as cavaquinhas, bolo borrachão e as peras bêbedas. Sabrosa possui um variadíssimo leque de vinhos Doc Douro e Porto classificados como os melhores do mundo.

Favas com Enchidos

Ingredientes: 500g de batatinhas novas, sal q.b, 1 kg de favas descascadas, 1 fatia grossa de toucinho de porco salgado, 1 salpicão ou uma chouriça de carne, 2 dl de azeite, 2 dentes de alho, 4 folhas de ramo de alho, 2 colheres de vinagre.

Bolo Borrachão

Ingredientes: 325g de açúcar, o peso de 4 ovos de farinha, 4 ovos, 6 gemas, 140g de manteiga, 180g de farinha, 1 colher (sobremesa) de fermento em pó, ½ cálice de vinho do porto. Para a calda: 100g de açúcar, 6 colheres (sopa) de vinho do porto e 0,5dl de água.

SABROSA

27, 28 e 29 MAIO

www.sabrosa.pt

Animação

28 de maio

10:00- Curso de Prova de Vinhos
13:00- Almoço: Degustação das favas com chouriço e Harmonização com os Vinhos, doces típicos, bolo borrachão e pera bêbeda (restaurantes aderentes e Espaço Miguel Torga)
15:00- Passeio pelas Passadeiras em Flor – ruas da Vila de Sabrosa
21:00 - Concerto temático - Espaço Miguel Torga

29 de maio

13:00- Almoço: Degustação das favas com chouriço e Harmonização com os Vinhos, doces típicos, bolo borrachão e pera bêbeda (restaurantes aderentes)

Entrada gratuita em todos os Museus do Concelho, Aires Torres, General Loureiro dos Santos, CEISDTAD – Centro de investigação, Os Locais e Culturas da Viagem de Magalhães, Pólo Arqueológico da Garganta e Espaço Miguel Torga.

Para mais informações aceda ao site do município www.sabrosa.pt.

