

março



**Em março esperam-se as rocas
e sacham-se as hortas.**

provérbio popular



Em Esposende, a gastronomia tradicional portuguesa tem lugar cativo à mesa dos nossos restaurantes. O esmero colocado na arte de bem confeccionar e servir grandes repastos, "verdadeiros manjares dos Deuses", refletem a pureza, variedade, genuinidade e tradição da nossa cozinha onde pontificam os produtos alimentares endógenos que caracterizam a nossa dieta atlântica, baseada nos peixes do nosso mar e rios.

Nesta "Terra de Mar" despontam nas ementas, entre outras iguarias, o suculento robalo - assado no forno ou de arroz, a maravilhosa tainha, o sargo ou um delicioso salmão, sem esquecer o bacalhau e a sardinha cozinhados de "mil e uma maneiras", ou ainda a riqueza dos

mariscos da nossa costa e a lampreia, fazem as delícias de todos nós e representam um cartaz gastronómico impar na região e no país. Na companhia da degustação destes pratos estão os Vinhos Verdes de Quinta, suaves, leves e aromáticos provenientes das encostas soalheiras dos vales do Neiva e do Cávado.

As famosas e adocicadas Clarinhas de Fão, as Cavacas ou Folhadinhas rematam uma faustosa refeição

Lampreia

Ingredientes: 1 lampreia; 1 cebola grande; 2dl. de azeite bom; 1 ramo de salsa; 2dl. de vinho tinto; 2 dentes de alho; 3 rodelas de chouriço de carne; sal, pimenta e cravinho q.b.

Preparação: A lampreia sangra-se suspensa, retirando a tripa e abre-se a cabeça, tira-se o fígado, as ovas e corta-se o rabo. Limpa-se cuidadosamente e corta-se às postas (toros) mergulhando-se em vinho. O sangue deve ser recolhido numa tigela de loiça e emulsionado em vinagre e vinho. Deixa-se marinar 2h com o sangue, vinho, sal, pimenta, alho e salsa. No tacho coloca-se a cebola picada, água, chouriço e os toros da lampreia escorridos. Refoga 10min. Retira-se a lampreia e acrescenta-se a calda com água. Quando ferver, lança-se o arroz e quando estiver quase pronto deita-se o sangue. Ao ir para a mesa junta-se a lampreia. Deixa-se ficar um "arroz a fugir".

Clarinhas de Fão

Ingredientes: chila; açúcar; 6 gemas de ovos; farinha; manteiga; sal; pingue, rilada; açúcar moído ou "icing sugar".

Preparação: Coze-se a chila depois de descascada e tirada a "tripa". Esfia-se e deixa-se de molho 2 dias. Em seguida espreme-se, pesa-se e põe-se igual porção de açúcar. Vai ao lume o açúcar até ganhar ponto de rebuçado, seguidamente deita-se a chila e depois de estar em ponto leve, retira-se do lume e mistura-se as gemas necessárias (6 gemas aproximadamente).

Massa Tenra: Põe-se uma porção de farinha num alguidar, abre-se uma cova ao meio e deita-se nela um pouco de manteiga. Vai-se amassando, colocando uns golos de água

tépida temperada com sal. Amassa-se bem e depois de repousar um pouco, estendem-se os pastéis e recheiam-se com a chila. Vão a fritar em pingue e rilada e, finalmente, polvilham-se com açúcar moído ou "icing sugar".

Animação

Consultar programa específico em www.visitesposende.com

ESPOSENDE

4, 5 e 6 MAR.

www.visitesposende.com





A gastronomia de Gondomar expressa os recursos naturais do território e retrata os usos, costumes e tradições de um povo, numa conjugação perfeita entre a boa mesa e o bem receber.

A gastronomia é valorizada, preservada e transmitida às gerações atuais e vindouras, uma herança de sábios cozinheiros que apuraram com sabedoria os aromas da terra e os sabores do rio.

Nos braços do rio Douro, emoldurado por uma paisagem de beleza inigualável, Gondomar espera por si no mês de março em que decorre o Festival do Sável e da Lampreia, convidando-o a saborear os sabores tradicionais da nossa Gastronomia.

Arroz de Lampreia

Ingredientes: lampreia, vinho maduro tinto, alho, louro, salsa, sal, cravinho e pimenta, cebola, azeite, arroz

Preparação: Amanha-se a lampreia e faz-se uma vinha de alhos com o sangue, o vinho maduro tinto, o alho, a salsa e o louro. Tempera-se com sal, pimenta e cravinho.

Leva-se um tacho ao lume com o azeite e a cebola picada. Deixa-se alourar um pouco e junta-se a lampreia com o molho (previamente coado), deixa-se cozinhar um pouco e acrescenta-se o arroz. Retificam-se os temperos e deixa-se cozer cerca de 15 minutos. Serve-se imediatamente.

Período sazonal em que este prato é consumido - janeiro a abril

Coração de Gondomar

Doce tradicional de Gondomar.

Animação

“Rota da Filigrana”
Descubra as oficinas tradicionais de filigrana e todo o processo produtivo manual por detrás de um artigo de luxo. A visita é gratuita, mas requer uma marcação prévia de 3 dias úteis de antecedência em www.rotadafiligrana.pt; turismo@cm-gondomar.pt

Casa Branca de Gramido –
Exposição “A Alquimia da Filigrana”, Tel.: 224 664 310, cultura@cm-gondomar.pt,
Entrada gratuita para visita à exposição patente

Biblioteca Municipal de Gondomar,
Tel.: 224 664 770,
cultura@cm-gondomar.pt
Entrada gratuita para visita à Exposição integrada no XXIII PortoCartoon World Festival - Prémio Especial de Caricatura Martin Luther King

Auditório Municipal de Gondomar,
Tel.: 224 664 775,
cultura@cm-gondomar.pt
Entrada gratuita para visita às exposições patentes

Centro Cultural Amália Rodrigues,
Tel.: 224 833 685,
cultura@cm-gondomar.pt
Entrada gratuita para visita às exposições patentes

Casa da Malta | Museu Mineiro de S. Pedro da Cova, Tel.: 935 663 998
museu.mineiro@fanzeres-saopedrodacova.pt
Entrada gratuita.

Quinta do Passal - Centro de Educação Ambiental,
Tel.: 224 837 065
quintadopassal@cm-gondomar.pt
Entrada gratuita para visita à quinta, hortas biológicas
Utilização gratuita das bicicletas.

GONDOMAR

4, 5 e 6 MAR.
www.cm-gondomar.pt





A cozinha monçanense, é simples, mas de grande qualidade, havendo uma relação direta entre os produtos endógenos e os pratos típicos tradicionais.

Nos peixes e no que respeita à Lampreia, pode deliciar-se com o famoso Arroz de Lampreia, Lampreia à Bordalesa; o Sável frito acompanhado com a tradicional e típica broa de milho frita e o Salmão grelhado. Já nas carnes, Monção deve a sua fama ao Cordeiro à moda de Monção assado em forno de lenha. Na doçaria as Barrigas de Freira e as Roscas, fazem as delícias dos paladares mais requintados.

Arroz de Lampreia

Ingredientes: Cebola, alho, banha, sal, pimenta, cravinho, salsa picada,

vinagre tinto, vinho verde tinto, azeite e presunto picado.

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 loura 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.

Período sazonal em que este prato é consumido - 15 de janeiro a 15 de abril

Roscas de Monção

Ingredientes: Farinha triga, água, açafraão, essência de anis, açúcar em ponto de pérola e ovos
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 rosclas 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 rosclas ou separadas.

Animação

Visita guiada aos Museus:

- Monção & Memórias
- Viagem no Tempo – Alto Minho 4D | Rota dos Castros
- Torre de Lapela – Núcleo Museológico
- Museu Alvarinho – neste Museu, a aquisição de um copo, dá direito à prova de Vinho Alvarinho e degustação do doce tradicional de festas e romarias de Monção
- As Rosclas de Monção

MONÇÃO

4, 5 e 6 MAR.

www.moncao.pt





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 tascas 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.

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 assuã 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).

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.

Leite Creme

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

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)

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)

Animação

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

PONTE DE LIMA

4, 5 e 6 MAR.

www.visitepontedelima.pt





O concelho de Ribeira de Pena afirma-se como um destino turístico abrangente na sua diversidade assim como na sua simplicidade.

A sua cultura gastronómica assenta no crescimento da sua economia rural agrícola. O que a torna simples, autêntica e muito rica em sabores da terra.

A abundância de milho por todo o território, levou à utilização deste cereal na gastronomia regional. Os milhos representam o ex-libris gastronómico do concelho de Ribeira de Pena e podem ser "esfuçados", quando elaborados com carne de porco, "escornados", se levarem carne de vaca, ou mesmo "esgravatados", se acompanhados com carne de galinha. Caso incluam na receita as três carnes, chamam-se Milhos "ricos".

Não esquecendo o cabrito assado, as couves com feijões e a saborosa carne maronesa que merecem o devido destaque, assim como as sobremesas nas quais não podia faltar a reconfortante chila no forno.

O "Fim de Semana Gastronómico dos Milhos" é certamente a desculpa perfeita para conhecer a riqueza paisagística da região, aventurar-se nas mais surpreendentes atividades desportivas em comunhão com a natureza e conhecer o património do concelho, numa aventura que certamente criará memórias inesquecíveis.

Milhos Ricos

Ingredientes: 1kg de entrecosto de vitela, 1 kg de entrecosto de porco, 1 chouriço de sangue, 1 salpicão, 1 pé de porco ou meia orelheira com

beíça, e 1 galinha pequena. Para os milhos: 2 tigelas grandes de milhos limpos (triturado), 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 colheres de sopa de azeite e sal.

Preparação: Cozer a galinha em água e sal, bem como todas as carnes depois de bem limpas. Quando estiverem cozidas, introduzem-se na mesma panela os chouriços e o salpicão. Para os milhos: põe-se ao lume com água, uma panela de fundo espesso. Ao ferver, juntam-se os milhos bem lavados e isentos de casca. Vão-se mexendo com uma colher de pau para não mexer no fundo. Quando estiverem quase cozidos e se apresentarem espessos, acrescenta-se a água das carnes. Numa frigideira, faz-se o refogado com azeite, o alho e a cebola, podendo juntar uma colher

de vinagre. Depois de apurado, juntam-se os milhos, retifique os temperos e serve-se num prato coberto com alguns pingos de limão.

[Período sazonal em que este prato é consumido - Inverno](#)

Chila no Forno

Ingredientes: 800 gramas de chila, 1 almoçadeira de água, 1 chavena de açúcar. Ponto de fio (quando começar a pegar), 10 ovos (gemas) passados num coador.

Modo de preparação: coloca-se a chila no tacho, a calda e as gemas, vão ao lume sempre a mexer. Quando levantar fervura, coloca um prato de ir ao forno e polvilha-se com canela. Coloca amêndoa a gosto. Vai ao forno a gratinar.

Animação

- Entrada gratuita em todos os museus;
- Entrada gratuita no parque ambiental;
- Caminhada dos Milhos;
- 10% de desconto em todas as atividades no Pena Aventura Park.



**RIBEIRA
DE PENNA**

4, 5 e 6 MAR.
www.cm-rpena.pt



O conelho de Torre de Moncorvo, possui uma gastronomia variadíssima, sendo o Borrego Terrincho, um produto com denominação de origem protegida, pertencente à raça Churra da Terra Transmontana. O manejo tradicional destes animais, que se alimentam sobretudo de ervas espontâneas, confere à carne características degustação diferenciadas.

Da abundância de amêndoa na região, surge a confeitaria tradicional da Doçaria. Sendo o Bolo de Amêndoa uma das iguarias mais apreciadas desta arte, que tem passado de geração em geração. A sua feitoria apresenta uma combinação de amêndoa com vários aromas o que lhe confere um paladar único e inesquecível.

Folhado de Borrego da Churra

Ingredientes: 2 kg de borrego estufado e desfiado; 1 massa folhada fresca; 1 ovo; 1 tomate; 2 cebolas médias; 2 dentes de alho; louro q.b.; vinho branco (1 copo); azeite q.b.

Preparação: O borrego é estufado com a cebola, alho, tomate, azeite, vinho branco durante aproximadamente 1 hora para ficar macio e poder desfiar. Depois de desfiado, estende-se a massa folhada, recheia-se com o borrego, pré aquece-se o forno a 180º, pincela-se a massa folhada depois de fechada, com gema de ovo batido e com o forno quente vai 20 minutos a cozer.

Borrego Terrincho

Ingredientes: borrego; azeite; dentes de alho; sal e pimenta branca.

Preparação: Numa tijela mistura-se o azeite, os alhos, o sal e a pimenta. De seguida, unta-se o borrego com o molho preparado e reserva-se durante algum tempo. Coloca-se na grelha a carne voltando-a uma ou duas vezes. Serve-se com batata cozida com casca.

Bolo de Amêndoa

Ingredientes: 15 ovos; 500 gr. de amêndoa; 300 gr. de açúcar; 200gr. farinha; 1 cálice de vinho do porto; canela q.b. e uma colher de chá de fermento. creme: 600gr. de açúcar; 200 cl. água e 30 gemas.

preparação: a amêndoa é moída com a casca. bate-se o açúcar com a farinha e a amêndoa. bater 10 claras em castelo. reservar as gemas. em seguida, envolvem-se

as 15 gemas e as claras em castelo, à mistura anterior, junta-se o vinho do porto, a farinha com o fermento e a canela. Por fim, leva-se ao forno a cozer a 160º, numa forma bem untada. Quando cozido, cobre-se ou abre-se ao meio e recheia-se com o creme. Preparação do creme: leva-se a água a ferver com o açúcar até fazer ponto de pérola. Retira-se do lume e misturam-se as gemas energicamente. De seguida, volta ao lume até ficar um creme espesso.

Animação

Visita aos Núcleos Museológicos: Museu de Arte Sacra (Rua da Misericórdia); Núcleo Museológico da Fotografia do Douro Superior (Rua da Misericórdia); Núcleo Museológico da Casa da Roda (Rua da Misericórdia); Centro de Estudos Judaicos Maria da Assunção Carqueja e Adriano Vasco Rodrigues (Rua Nova); Museu do Castelo (Rua Tomás Ribeiro) e Museu do Ferro e da Região de Moncorvo (Largo Dr. Balbino Rego). (Marcação prévia)

**TORRE DE
MONCORVO**

4, 5 e 6 MAR.

www.cm-moncorvo.pt





Os produtos da terra fundem-se numa panóplia diversificada de propostas gastronómicas que encham a vista e retemperam os apetites mais exigentes. De geração em geração, a gastronomia tradicional evidencia a riqueza de Barcelos, o saber das suas gentes, ora 'temperado' pelos sabores agrestes dos ventos atlânticos e das brisas do Cávado, ora modelado pelos ares da serra minhota. O coração do Minho está aqui refletido num vasto leque de ofertas de uma cozinha de festa, de tradição, de história e devoção espelhada nas iguarias como o bacalhau, a lampreia, o polvo, os rojões, as inconfundíveis e únicas papas de sarrabulho à moda de Barcelos, o arroz pica no chão, o cabrito assado, a vitela assada, o

cozido e, claro, o galo assado à moda de Barcelos que rememora a Lenda do Galo e traz à mesa o cerimonial, a história e o simbolismo dos caminhos de Santiago.

Papas de Sarrabulho à moda de Barcelos

Ingredientes: 600 gr de ossos da suã ou da pá, 800 gr de costela, 600 gr de carne fêvera, 1 kg de milharos, 300 gr de farinha milha, 200 ml de sangue de porco, 400 gr de sarrabulho (sangue de porco cozido), Água q.b., Cominhos q.b. e Sal q.b.

Preparação: Cozer as carnes de porco, os ossos da suã ou os da pá, a costela e a carne fêvera. Quando as carnes estiverem cozidas, retirá-las da panela e separar a carne do osso. Cortar as carnes em pequenos

pedaços e colocar novamente na panela tudo a cozer. Adicionar os milharos e deixar cozer. Depois, adicionar a farinha milha para engrossar as papas. Misturar tudo muito bem e mexer sempre à medida que a farinha vai engrossando para que esta não pegue ao fundo da panela. Desfazer o sarrabulho (sangue de porco cozido) num recipiente e acrescentar na panela. Temperar com cominhos e verter o sangue de porco nas papas.

Galo à moda de Barcelos

Ingredientes: 1 galo de 3 a 4 kg com miúdos, 1 chouriço, 100 gr de toucinho, 1 kg de batatas, sal q.b., 2 cebolas grandes, alho q.b., 1 ramo de alecrim, 2 folhas de louro, colorau q.b., vinho verde ou aguardente q.b. e azeite q.b.

Preparação: Limpar o galo, retirar os miúdos e temperar no dia anterior com sal, cebola, alecrim, colorau, alho, louro, aguardente ou vinho verde. Juntar os miúdos, o chouriço e o toucinho e picar tudo, formando uma pasta para o recheio do Galo. À parte, preparar uma assadeira com rodela de cebola e azeite. Colocar o galo já recheado e as batatas. Levar ao forno para assar durante 3 horas. Acompanhar com arroz e grelos cozidos e salteados em azeite e alho (ou outros legumes e frutas da época). Período sazonal em que este prato é consumido – Todo o ano

Animação

Percursos Pedestres e Rota Criativa do Vinho e da Vinha
Museus Gratuitos: Museu de Olaria
Horário: Terça a Sexta: 10h00 – 17h30
Sábado e Domingo: 10h00 – 12h00 / 14h00 - 17h30

Torre Medieval
– Centro de Interpretação do Galo e da Cidade de Barcelos
Horário: Segunda a Sexta: 10h00 – 18h00
Sábado e Domingo: 10h00 – 13h00 / 14h30 – 17h30

BARCELOS

11, 12 e 13 MAR.

www.cm-barcelos.pt





A gastronomia de Lousada é um desfile de preciosas iguarias, com as sopas, saladas e frutas a completarem um naípe de volúpia e encantamento de um banquete tradicional que surgem, sobretudo, como a consagração da suculência de uma cozinha respeitadora de um legado de gerações. Nela se prepara o abastado cozido à portuguesa, o fervilhante arroz de cabidela, a tentadora rojoada com arroz de sarrabulho, a generosa feijoada ou o original bazulaque, guisado de fígado e bofes de carneiro. O cabrito assado, que também pode ser substituído por anho com o mesmo efeito saboroso, é igualmente uma das mais tentadoras propostas do cardápio lousadense, presente nos principais

convívios familiares e nos mais importantes eventos sociais. À sobremesa, os beijinhos e bolinhos de amor, pão-de-ló, rosquilhos e o leite-creme queimado surgem como os exemplos mais tentadores de uma doçaria variada, que se estende aos bolos de abóbora, sonhos, rabanadas ou formigos, especialmente recomendados na época natalícia.

Cozido à Portuguesa

O cozido à portuguesa é um prato usado em qualquer época do ano, mas tem sempre lugar em festa de cerimónia. Este prato leva muita variedade de carne. Coloca-se uma panela com água a ferver e deita-se-lhe presunto, galinha, salpicão, chouriço, toucinho fresco e carne

de vaca. Quando a carne estiver cozida tira-se da panela e parte-se. Deitam-se-lhe as pencas e as cenouras, depois de estarem meio cozidos juntam-se-lhe as batatas. Este prato serve-se normalmente acompanhado de arroz de forno.

Leite-creme Queimado

Ingredientes: 1 litro de leite, 6 gemas, 12 colheres de açúcar, 2 colheres de farinha maizena, 1 casca de limão.
Preparação: Num recipiente junta-se um pouco de leite com as gemas, a farinha e o açúcar. Mistura-se tudo muito bem.

O restante leite é colocado a aquecer juntamente com a casca do limão. Quando levantar fervura, junta-se aos poucos a mistura, mexendo sempre até estar no ponto.

LOUSADA

11, 12 e 13 MAR.

www.cm-lousada.pt

Animação

Previsto e Lista de Museus e espaços de interesse turístico (com entradas gratuitas, de preferência);
XII Festival Internacional de Camélias de Lousada
– 12 e 13 de março de 2022





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
Preparação : Desfia-se o bacalhau previamente demolhado, retirando-lhe a pele e s 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.

Arroz de Lampreia

Ingredientes: lampreia; alho, vinagre de vinho tinto; sal; pimenta; azeite; arroz, cebola salsa.

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 lísmo 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.

Período sazonal em que este prato é consumido – janeiro a abril.

Bolinhos de Amor

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

Animação

www.cm-penafiel.pt

PENAFIEL

11, 12 e 13 MAR.

www.cm-penafiel.pt





A gastronomia no concelho de S. João da Pesqueira está recheada de iguarias cujos segredos de confeção se perdem nos memoráveis tempos dos nossos avós, em receitas saborosíssimas de culinária, raras vezes passadas a papel. O município é rico na sua imensa variedade e qualidade gastronómica. Os típicos pratos e doçarias regionais são justamente afamados pelo facto de nada ser deixado ao acaso, nunca perdendo aquele toque de rusticidade e autenticidade primitivas. São inúmeros os pratos típicos da região, dos quais se destacam o célebre cabrito assado, arroz de cabidela, bacalhau assado, feijoada à transmontana, entre outros.

Cabrito Assado com Batata Assada e Couve

Ingredientes (Para 6 a 8 pessoas): 1 cabrito pequeno, sal, 4/5 dentes de alho picados, 3 folhas de louro cortadas, 1 ramo de salsa, 250 ml de vinho branco, 150 ml de cerveja (opcional), 1 colher de sopa de colorau doce, 300ml/400ml de azeite, 200ml de água morna, 1/2 limões, pimenta branca, pimenta preta, tomilho, alecrim, 250 gr de toucinho salgado ou fumado (cortado em tiras finas), 250 gr de chouriço (cortado às rodela), 1 kg de batatas pequenas, couve, 3 alhos, 1/2 folha de louro, 2 gemas de ovo, vinagre, 1/2 colheres de sopa de farinha sem fermento, sal, Preparação: Lavar muito bem o cabrito. Limpar o bedum das pernas através de um pequeno corte (bola

de sebo da parte inferior das pernas. Temperar o cabrito com sal grosso. Colocar numa assadeira. Fazer a marinada: Azeite, Água morna, Pimenta branca e a preta, colorau doce, Alhos picados, Barrar o cabrito com esta marinada (exterior e interior). Colocar o cabrito numa assadeira. Regar com o sumo de limão e colocar os limões cortados (depois de espremidos) na assadeira. Colocar o louro, as pontas do alecrim, o tomilho, o toucinho e o chouriço. Regar com o vinho branco e a cerveja. Colocar na mesma assadeira as batatas em volta do cabrito (caso necessite de colocar as batatas noutra assadeira o tempero é igual). Levantar ao forno previamente aquecido, tendo o cuidado de virar o cabrito quando começa a ficar louro e mexer as batatas, sempre que necessário

acrescentar água morna e um pouco mais da marinada.

Preparação da Couve: Levantar as couves cortadas e lavadas a cozer (não cozer demasiado) com o sal, um alho e o louro. Escorrer. Colocar num tacho com o azeite, os 2 alhos e deixar refogar (não deixar queimar os alhos). Juntar as couves cozidas e escorridas. Deixar refogar, ir mexendo para não queimar, juntar um pouco de farinha envolvendo muito bem nas couves. Bater as 2 gemas com um pouco de vinagre, mexer bem e acrescentar nas couves em lume brando mexendo sempre.

Nota:

Se o cabrito não for pequeno (superior a 5kg) deve deixá-lo a marinar numa bacia com água, limão às rodela, alhos, folhas de louro, vinho branco e um pouco de sal, durante umas horas.

Também pode fazer o mesmo para um cabrito pequeno.

Arroz-Doce

Ingredientes (6 pessoas): 150 g arroz-doce, 5 dl leite, 200 g açúcar, 50 g manteiga, 4 gema(s) de ovo (a gosto), 1 limão
Preparação: Cobre-se o arroz com água (só o mínimo de água até ficar coberto). Vai a lume brando até o arroz absorver por completo a água. Acrescenta-se então, a manteiga, o leite já quente com uma casca de

limão e um pau de canela, deixa-se cozer bem, mexendo sempre para que não agarre no fundo. Por fim adoça-se a gosto. Fora do lume, misturam-se as gemas batidas (a gosto) com um pouco de leite e acrescenta-se à mistura. Ferve mais 2 minutos, retire a casca do limão e o pau de canela. Coloque em taças ou travessa larga e ainda e polvilha-se ainda em quente com canela.

Animação

Ranchos Folclóricos, Bandas Filarmónicas, Acordeões, Concertinas e outras atividades integradas na Festa dos Saberes e Sabores do Douro.



S. JOÃO DA PESQUEIRA

11, 12 e 13 MAR.

www.sjpesqueira.pt



A Carne Barrosã – DOP, as Trutas à Moda de Boticas, o Cabrito de Barroso – DOP, o Mel de Barroso – DOP e o "Vinho dos Mortos", constituem os ex libris da gastronomia local. A Aguardente de Mel, a Batata de Trás-os-Montes – IGP, conhecida por "castanha da terra" e os cogumelos silvestres, cujas variedades são maioritariamente comestíveis, são também riquezas gastronómicas deste Concelho. Os pratos de caça e o pão de centeio cozido nos fornos comunitários, completam o menu desta cozinha barrosã.

Salpicão de Boticas

Servido com pão centeio às fatias
Ingredientes: Carnes de Porco
Preparação: Para a elaboração do salpicão são utilizadas carnes do

lombo e lombelo do porco. Cortadas em pedaços, são colocadas num recipiente, onde são condimentadas e misturadas. Adiciona-se sal, vinho tinto e alho e a esta mistura – regionalmente conhecida por Sorsa – permanece em repouso, em locais frescos e pouco húmidos, por um período até 8 dias. A carne condimentada é então enchida em tripas grossas de porco. Posteriormente, passa-se à fase de fumagem e secagem, que dura aproximadamente 30 dias.

Trutas à moda de Boticas

Ingredientes: Trutas, 1 naco de presunto, azeite ou banha de porco.
Modo de preparação: Lavam se, muito bem, as trutas, sem serem escamadas. Dá-se-lhes um pequeno

golpe junto às guelras para as limpar. Depois de bem limpas, coloca se na barriga um naco de presunto entremeado. Fritam se em azeite ou banha de porco até ficarem loirinhas. Servem se com batatinhas novas cozidas ou com batatas fritas às rodelas e um pouco de salada. Para uma experiência perfeita, acompanhe a refeição com Vinho dos Mortos.

Período sazonal em que este prato é consumido – Primavera

Leite Creme à Barrosã

Ingredientes: Leite, limão, gemas de ovo caseiro, açúcar, farinha e açúcar q.b. para queimar.

Modo de preparação: Ferve-se o leite com a casca de limão e o pau de canela. À parte batem-se bem as

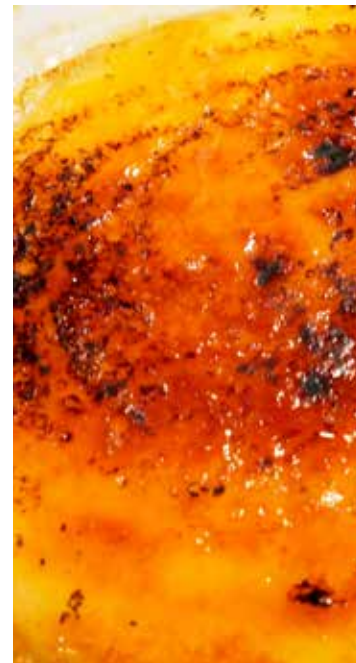
gemas de ovo caseiro com o açúcar e a farinha, junta-se ao leite quente e leva-se ao lume, mexendo sempre até engrossar.

Verte-se o leite-creme numa taça ou em pratinhos, para arrefecer. Na altura de servir, polvilha-se com açúcar e queima-se com um ferro em brasa. Também pode ser servido simples ou polvilhado com canela.

Período sazonal em que este prato é consumido – Primavera

Animação

Sugestão de visita com entrada livre: Ecomuseu de Barroso - Museu Rural de Boticas, CEDIEC . Centro Europeu de Documentação e Interpretação da Escultura Castreja; BNB - Boticas Parque de Natureza e Biodiversidade; PAVT - Parque Arqueológico do Vale do Terva; Centro de Artes Nadir Afonso; Ecomuseu de Barroso - Quinta do Cruzeiro - Covas do Barroso





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.

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 dos mares da Ínsua, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com a batata murro e os frescos e deliciosos legumes salteados, oriundos das mãos calejadas do nosso agricultor, ou se preferirem a fusão cria-se à medida da escolha do cliente.

Período sazonal em que este prato é consumido – novembro a abril.

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.

Animação

Feirão de tradições - os sabores do campo, Produtos hortícolas da época, genuínos do concelho de Caminha, 19 de março | sábado | 09h00 às 13h00 | Praça da República, Vila Praia de Âncora.

Espaços Museológicos de visitaçã gratuita, com marcação prévia:

Núcleo Museológico da Memória, Artes e Ofícios de Riba de Ancora e Moinhos D'Apardal,

Visita gratuita* com marcação prévia em jfribadeancora@gmail.com ou 96 415 49 20

Centro de Interpretação Museológica

do Vale do Ancora, Centro Social e Cultural de Vila Praia de Âncora, Visita gratuita*, com marcação prévia em cscvpa.cultural@mail.telepac.pt ou 936 351 458

Núcleo Museológico do Centro Histórico de Caminha, Praça Conselheiro Silva Torres, Caminha Visita gratuita* com marcação prévia em museu@cm-caminha.pt ou 258 023 178



CAMINHA
18, 19 e 20 MAR.
www.cm-caminha.pt



É na riqueza do património natural que a gastronomia de Mondim de Basto vai buscar os seus principais valores. Dos prados naturais de altitude e da vegetação espontânea dos montes vem a carne do cabrito, tradicional produto gastronómico do concelho e reconhecido como raça autóctone. Nos lameiros verdejantes das freguesias de montanha “nasce” a carne bovina maronesa, produto com características sensoriais e nutritivas de elevada qualidade. Aconselha-se vivamente a degustação destes dois produtos de excelência. Com o Pão de Ló Húmido se adoça quem nos visita. E se da altitude vêm as carnes das raças autóctones, das meias encostas do vale do Tâmega vêm os Vinhos Verdes de Mondim, brancos e tintos,

qual “bênção divina”, capazes de dar alma ao corpo da gastronomia local. Não parta de Mondim sem um brinde à Nossa Senhora da Graça!

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 500g de bacalhau, 4 ovos, 50 g farinha, água de cozer o bacalhau, 1 cebola, 1 ramo salsa, óleo para fritar, sal e pimenta.

Preparação: Depois de demolido, coza o bacalhau. De seguida escorra-o e lasque-o retirando também todas as peles e espinhas. Faça o polme juntando os ovos com a farinha até obter um creme. Pode acrescentar um pouco da água de cozer o bacalhau, se achar necessário. De seguida, pique a cebola miudinha, bem como a salsa e junte no polme acrescentando também o

cabalhau. Por fim tempere com sal e pimenta e frite colheradas do preparado em óleo bem quente.

Cabrito Assado com Arroz de Forno

Período sazonal em que este prato é consumido – O cabrito deve ser consumido entre Março a Agosto.

Os rebanhos povoam os rudes penhascos maroneses e o pastor marca com a sua presença a nossa geografia sentimental. É o retrato da ruralidade elevada ao expoente máximo. Daí a tradição do cabrito estar reservada para alturas muito especiais - Páscoa, casamentos, batizados, Romaria de Santiago ...

Ingredientes: 1 cabrito de 6 ou 7 Kg, azeite, 1 copo de vinho verde branco, 2 cebolas grandes, 1 colher de sopa

de sal grosso, 1 colher de sopa de pimentão doce, 5 dentes de alho, 1 colher de chá de pimenta preta, 2 folhas de louro e 1 ramo de salsa.

Preparação: Lava-se o cabrito e deixa-se secar. Entretanto, esmagam-se os alhos com o sal, pica-se a cebola grosseiramente e juntam-se aos restantes ingredientes. Coloca-se o cabrito num tabuleiro, barra-se com esta mistura e deixa-se a marinar durante 24h. No dia seguinte, junta-se a batatinha nova e leva-se ao forno até ficar tudo bem assado. Acompanha com um bom arroz de forno e grelos salteados.

Pão de Ló Húmido

Ingredientes: ovos, açúcar e farinha
Preparação: O Pão-de-ló “húmido” é confeccionado só com gemas de ovos, açúcar e farinha. Vai a cozer em tigelinhas forradas com papel almaço e retiram-se do forno antes da massa estar completamente cozida.

Animação

Dia 18 e 19 - Festival Internacional de Teatro Miguel Torga

Dia 19 – Caminhada com prova de vinhos e produtos regionais



**MONDIM
DE BASTO**

18, 19 e 20 MAR.

www.municipio.mondimdebasto.pt



Póvoa de Lanhoso preserva pratos que são verdadeiros embaixadores da região e motivo de orgulho das suas gentes. A mulher minhota cultivou a arte de saberes e sabores, criando receitas simples que nos tocam na memória sensorial: o tempero da avó, a sobremesa da mãe. Receitas e segredos transmitidos através de gerações. Terra de gado livre, possui afamada carne e outros cultivos com que se sublimam pratos como o "cabrito assado", os bifes, o sarrabulho, os rojões e o "arroz de pica-no-chão".

Cabrito à S. José

Ingredientes: cabrito (5 a 5,5kg), vinho branco de qualidade (q.b.), cebola (2) um generoso fio de azeite, sal (q.b.), folha de louro, pitada de

pimenta, dentes de alho (8). batatas. Preparação: Prepare o cabrito e tempere com o vinho branco, alho, pimenta, louro, sal e azeite. Deve preparar-se e deixar na marinada de véspera. Numa assadeira, fazer cama com as cebolas cortadas às rodelas e colocar o cabrito, compor com batatas para o acompanhamento. Envolver a marinada. O cabrito deve ir ao forno, de preferência a lenha, por 90 a 120 minutos.

Período sazonal em que este prato é consumido- Março/Abril

Rochas do Pilar

Ingredientes: ovos, gemas, açúcar, coco, amêndoa e baunilha
Modo de preparação: Pastel criado e confeitado por pasteleiro local. O modo de preparação não é público.

Animação

O fim-de-semana gastronómico da Póvoa de Lanhoso insere-se nas festas do Concelho, em honra de S. José. A gastronomia e os vinhos são elementos congregadores das festas. O cabrito é de presença obrigatória na mesa povoense e os vinhos verdes compõem a harmonia da mesa. Estas festividades, que marcam o arranque das festas e romarias do Minho, conta com um programa diversificado que é composto desde os concertos de música e espetáculos de animação, a momentos de solenidade, de etnografia e de encontro de gerações. Em 2022, venha as festas de S. José da Póvoa de Lanhoso e sente-se a mesa com a gente.

**PÓVOA DE
LANHOSO**

18, 19 e 20 MAR.

www.povoadelanhonhoso.pt





A gastronomia do Concelho de Tabuaço está intimamente ligada ao modo de vida dos nossos antepassados. Em casa de agricultores não havia loja que não criasse o porco e lareira que não secasse o fumeiro. Tabuaço oferece uma gastronomia de saberes e sabores tradicionais, com especialidades como o cabrito recheado com arroz de forno. Terra de bom vinho, mas também de excelentes azeites. Não esqueçamos a riquíssima herança deixada pelos monges de Cister no que toca a doces conventuais e o Bolo-Rei de Tabuaço, conhecido como o melhor bolo-rei do país. Tabuaço: Mais Que D' Ouro!

Fumeiros e Carnes Fumadas

Com uma gastronomia feita de saberes e que lhe confere um sabor único, vindo a Tabuaço não deixe de começar a sua refeição com as maravilhas do fumeiro e da carne fumada de Tabuaço: moiras, alheiras, moiros e chouriças ou o delicioso presunto e salpicão entre outras iguarias, abrirão o seu apetite para um almoço ou um jantar que ficará, com certeza, na sua memória.

Cabrito Assado com Batata Assada e Arroz de Forno

Ingredientes: Cabrito, sal, azeite, pasta de pimentão, alho, vinho branco, ervas aromáticas, entre as quais alecrim e folha de louro.
Preparação: A carne é assada no forno depois de ficar por várias horas

em marinada de vinho branco e ervas aromáticas. A particularidade do nosso cabrito assado é que os líquidos da assadura servem de tempero também às batatas e ao arroz, igualmente assados no forno.
Período sazonal em que este prato é consumido – Todo o Ano

Pudim de Ovos

Ingredientes: ovos, açúcar, farinha, vinho do Porto e laranja
Modo de preparação: A confeção varia de restaurante para restaurante, mas as diferentes versões recorrem para o preparo do Pudim de Ovos: a gemas de ovos, açúcar, de vinho do Porto, sendo aromatizado com laranja. Vai a cozer no forno em banho-maria.

Animação

Museu do Imaginário Duriense (MIDU) pretende ser um espaço de divulgação e preservação de todas as manifestações do imaginário tradicional do Douro. Aqui poderá degustar o magnífico Azeite produzido neste Concelho.

Loja Interactiva de Turismo de Tabuaço onde pode visitar o relógio mais completo do Mundo, o famoso RIJOMAX, e degustar o delicioso Vinho Generoso.

Museu Abel Botelho, localizado no centro histórico da vila de Tabuaço, é um espaço de difusão da cultura tabuacense e duriense. Este museu é um local de observação, interação e reflexão.

Dia 19 de março | 21h30: Atuação do grupo musical "David Silva

Flamenco guitar Trio"

Local: Anfiteatro da Fonte Luminosa - Tabuaço



TABUAÇO
18, 19 e 20 MAR.
www.cm-tabuaco.pt



O Fim-de-semana Gastronómico de Amares decorre entre os dias 25, 26 e 27 de Março de 2022. Neste fim-de-semana os restaurantes aderentes à iniciativa colocarão em destaque nas suas ementas as Papas de Sarrabulho, não deixando no esquecimento o Festival das Papas de Sarrabulho que este ano não se irá realizar em recinto próprio. 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.

Preparação: Deite num alguidar, a farinha, os ovos e bata, acrescentando água a pouco e pouco para não criar grumos. Depois de bater muito bem, junte o bacalhau, previamente demolido, limpo de pele e de espinhas e desfiado. 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 e sangue de porco cozido. Preparação: Cozer a carne de vaca, galinha velha, osso da suã, presunto e cravinhos, uma cenoura pequena, cebola (pequena), louro, salsa e sal. Depois retirar as carnes e

desfiá-las. Logo que possa, coar o caldo e juntar pão de trigo cortado à mão, em pedacinhos. Mexer bem até ficar com a consistência de sopa forte. 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.

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

Pudim de Laranja

Ingredientes: 400g de açúcar, 8 ovos, uma chávina (de chá) de sumo de laranja de Amares
Preparação: Bata os ovos inteiros,

junte o açúcar e continue a bater um pouco. Junte o sumo de laranja e mexa bem. 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
25, 26 e 27 MAR.
www.cm-amares.pt



A gastronomia local é uma prática cultural, onde o concelho de Mirandela oferece ao visitante a harmonia dos seus pratos tradicionais e o acolhimento em visitar a oferta cultural.

O concelho de Mirandela oferece um vasto leque de opções gastronómicas e de produtos endógenos, onde a Alheira de Mirandela representa a identidade do povo, tornando-se num símbolo local.

Bogalho de Alheira

Uma alheira de Mirandela Certificada, 200 grs de castanha, 1 cálice de Vinho do Porto, 2 maçãs bravo de Esmolfe, 100 grs de amêndoa laminada, 1 ovo. Com a pasta da Alheira moldar uma esfera adicionando o puré de castanha previamente cozido com o

vinho do porto no interior da esfera. Panar a esfera em ovo e amêndoa laminada e fritar em azeite. Decorar com puré de maçã.

Alheira de Mirandela

Enchido tradicional fumado, feito de carnes diversas (de porco e de aves, podendo levar carne de caça, de vaca, salpicão ou presunto) cozidas e condimentadas (sal, alho e colorau doce e/ou picante), azeite de Trás-os-Montes e pão regional de trigo. Tem formato de ferradura, cilíndrico e cor alaranjada. O comprimento é variável (20 a 25 cm), o diâmetro vai de 2 a 3 cm e o peso de 150 a 200g; o invólucro é constituído por tripa seca de vaca ou de porco. A carne deve constituir pelo menos 60% e o pão um máximo de 25% do total de matérias-

primas. O sabor é característico destacando-se a condimentação com alho que estará na origem da sua designação de alheira. A fumagem é feita com lume brando de madeira de oliveira, ou de quercíneas, durante um período inferior a oito dias. Servir com batatas a murro e grelos, regado com Azeite DOP Transmontano

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

Pudim de Azeite

Ingredientes: 10 ovos, 1,5 l de leite, 5 dl de leite condensado, 10 dl de azeite Virgem Extra, 700 gr de açúcar, 1 cálice de vinho do Porto, raspa de laranja, 1 colher de farinha Maizena. Preparação: Bater 10 ovos, adicionar 1,5 lt de leite, 5 dl de leite

condensado, 10 dl de azeite virgem extra, 700 gr de açúcar, 1 cálice de vinho do porto, raspa de uma laranja e uma colher de farinha Maizena; mistura-se tudo com uma varinha. Derreter 300 gr de açúcar até ficar em caramelo para barrar a forma. Por fim adicionar o azeite e mexer durante 5 minutos. Cozer em banho-maria durante 20 minutos. Depois de frio retirar da forma.

Animação

- Festival Gastronómico da Alheira de Mirandela
- Museu Municipal Armindo Teixeira Lopes
- Museu da Oliveira e do Azeite
- Ecoteca

MIRANDELA

25, 26 e 27 MAR.

www.cm-mirandela.pt





Os pratos típicos do concelho de Terras de Bouro estão relacionados com as suas características de "montanha" e com os produtos hortícolas que a terra oferece, dos quais se salienta as couves, os feijões e as batatas, consumidos de forma simples em sopas e cozidos. A carne de cabrito, cujo sabor característico se deve a alimentação dos animais, torna-se ainda mais bem assada nos fornos a lenha. A carne de porco, a mais consumida pelos habitantes do concelho, e salgada e comida durante todo o ano.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 2 postas de bacalhau demolhado finas ou 1 posta do lombo; 2 chávena farinha de milho; 1 cebola; 4 ovos; 1 ramo salsa; q.b. sal

e pimenta; azeite ou óleo para fritar.

Preparação: enxugue o bacalhau já demolhado, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola. Numa tigela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta. Numa frigideira larga, leve a aquecer o azeite ou o óleo. Depois de estar quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras. Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas

retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

Cozido de Couves com Feijão à Terras de Bouro

O Cozido de Couves com Feijão é composto por feijão (amarelo) e couves-galegas dos quinteiros das terras altas e expostas ao frio da região de Bouro. As carnes são de porco, "bichorro" medrado das lavaduras gordas. Não havendo qualquer tipo de refogado na sua confeção, as couves são cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura e o tempero necessário para lhe dar paladar. O feijão amarelo e cozido a parte, juntando-se tudo na mesma travessa que vai ser posta na mesa.

Aletria

Deita-se 1kg de aletria a cozer em água com 1 colher de sopa de azeite. Quando estiver meia cozida, retira-se e vai a acabar de cozer em leite com açúcar. Logo que cozida, retira-se e poe-se a escorrer. Em panela a parte, poe-se a ferver 1/2 litro de leite com a casca de limão, 12 flores de laranjeira, 12 ovos, 100g de amêndoas. Quando pronto, envolve-se neste molho a aletria cozida, e vai de novo a ferver em lume brando. Não deixe arrefecer e serve-se polvilhada de canela enfeitada com amêndoas.

Animação

Entradas Gratuitas:
Museu de Vilarinho da Furna
Museu da Geira Romana
Porta do Parque Nac. da Peneda-Geres

**TERRAS
DE BOURO**

25, 26 e 27 MAR.
www.cm-terrasdebouro.pt

