

Euroregión ALENTEJO, ALGARVE y Andalucía

CUADERNO DE RECETAS

ELABORADAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
DEL ALENTEJO, ALGARVE Y ANDALUCÍA



CADERNO DE RECEITAS

ELABORADAS COM AZEITE VIRGEM EXTRA
DO ALENTEJO, ALGARVE E ANDALUZIA

Euroregião ALENTEJO, Algarve e Andaluzia

CUADERNO de RECETAS

ELABORADAS CON ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA DEL ALENTEJO,
ALGARVE Y ANDALUCÍA



CADERNO de RECETAS

ELABORADAS COM AZEITE VIRGEM EXTRA
DO ALENTEJO,
ALGARVE E ANDALUZIA

EDITA: FEDERACIÓN ANDALUZA DE COFRADÍAS VÍNICAS Y GASTRONÓMICAS (FECOAN)
Presidente: Manuel Piedrahita Toro.
Molino Museo. C/ Santa Ana - 23150 Valdepeñas de Jaén - Andalucía - España.
andalucia@fecoa.es

PATROCINA: CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

COLABORAN: CONFRARIA GASTRONÓMICA DO ALENTEJO
CONFRARIA DOS GASTRÓNOMOS DO ALGARVE

COORDINADOR GENERAL: Juan Infante Martínez.
Secretario General de FECOAN y Presidente de la Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén "El Dornillo".

COORDINADOR ANDALUCÍA: José Oneto.
Vicepresidente de FECOAN y Presidente de la Asociación de la Prensa Gastronómica de Andalucía.

COORDINADOR ALENTEJO: Francisco Sabino.
Chanceler da Confraria Gastronómica do Alentejo.

COORDINADOR ALGARVE: José Manuel Alves.
Grão-Mestre da Confraria dos Gastrónomos do Algarve.

FOTOGRAFÍA: Blas Prieto Sánchez.

TRADUCCIÓN: Caminho das Palavras, Lda.

DISEÑO E IMPRESIÓN: Catena 3 artes gráficas, s.l. 953 252 461 JAÉN

DEPOSITO LEGAL: J-2613-2011



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

Invertimos en su futuro



A lo largo de siglos de historia, la gastronomía ha constituido uno de los puntos de encuentro más significativos entre culturas, una forma de asentar costumbres y hábitos comunes entre territorios. Un ejemplo de ello es el entramado de núcleos urbanos del suroeste europeo: ciudades como Hispalis (Sevilla), Myrtilis (Mértola), Pax Iulia (Beja) o Eborac (Évora) que deben parte de su importancia a la explotación y tráfico del aceite de oliva durante el imperio romano.

Es este mismo aceite de oliva, ingrediente común en la tradición culinaria de las regiones de Alentejo, Algarve y Andalucía, el que en esta ocasión sirve de hilo conductor a las recetas que se incluyen en esta nueva publicación.

Siguiendo la estela del “Cuaderno de Tapas y Pinchos de Alentejo, Algarve y Andalucía” publicado por la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía en 2011, la Federación de Cofradías Vínicas y Gastronómicas de Andalucía, en colaboración con las Confrarías Gastronómicas de las regiones de Alentejo y Algarve, han hecho posible este “Cuaderno de recetas elaboradas con Aceite de Oliva Virgen Extra del Alentejo, Algarve y Andalucía”.

De este modo, la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía, creada en 2010 por la Junta de Andalucía y las Comisiones de Coordinación y Desarrollo Regional de Algarve y de Alentejo, pretende seguir trabajando por el reconocimiento y puesta en valor de aquellos elementos históricos y culturales que compartimos, demostrando que son más los elementos que nos unen a nuestros vecinos portugueses que los que nos separan.

Les invitamos, pues, a elaborar y degustar algunos de los platos propuestos, a compartirlos entre amigos o familia, contribuyendo así a conservar este delicioso legado cultural.

Consejería de Presidencia de la Junta de Andalucía, 2011.

Ao longo dos séculos, a gastronomia tem constituído um dos mais significativos pontos de encontro de culturas e uma forma de registo de costumes e tradições comuns a diferentes territórios. Como exemplo, podemos apontar a malha de núcleos urbanos do sudoeste europeu: cidades como Hispalis (Sevilha), Myrtilis (Mértola), Pax Iulia (Beja) ou Ebora (Évora), devem parte da sua importância à exploração e exportação do azeite durante o império romano.

É este mesmo azeite, ingrediente comum da tradição culinária das regiões do Alentejo, do Algarve e da Andaluzia que agora serve de 'tempero comum' às receitas que se incluem nesta publicação.

Na esteira do “Caderno de Tapas e Petiscos do Alentejo, Algarve e Andaluzia, publicado pela Eurorregião EUROAAA no início de 2011, a Federação de Confrarias Vínicas e Gastronómicas da Andaluzia, em colaboração com as Confrarias Gastronómicas do Alentejo e do Algarve, tornaram possível o presente “Caderno de receitas elaboradas com azeite virgem extra do Alentejo, Algarve e Andaluzia”.

Deste modo, a Eurorregião EUROAAA, criada em 2010 pelas CCDDR do Alentejo e do Algarve e a Junta de Andaluzia, pretende dar continuidade ao reconhecimento e valorização de elementos históricos e culturais partilhados por estas três regiões, demonstrando que são mais os elementos que nos unem aos nossos vizinhos espanhóis que aqueles que nos separam.

Convidamo-lo, pois, a confeccionar e a degustar os pratos propostos e a partilhá-los com a família e com os amigos como contributo para a preservação deste delicioso legado cultural.

Consejería de Presidencia da Junta de Andalucía, 2011.

ANDALUCÍA / ANDALUZIA



ALMERÍA / ALMERIA

PIMENTÓN	— 16 —	<i>PIMENTÓN</i>
TORTICA DE AVÍO	— 19 —	<i>TORTICA DE AVÍO</i>
FRUTO DE SARTÉN	— 20 —	<i>FRUTO DE SARTÉN</i>

CÁDIZ / CÁDIS

FIDEOS CON CABALLA	— 23 —	<i>FIDEOS CON CABALLA</i>
CARNE MECHÁ	— 24 —	<i>CARNE MECHÁ</i>
POLEÁ CON COSCORRONES	— 79 —	<i>POLEÁ CON COSCORRONES</i>

CÓRDOBA / CÓRDOVA

AJO BLANCO	— 80 —	<i>AJO BLANCO</i>
BERENJENAS A LA MIEL	— 83 —	BERINGELAS COM MEL
ROSCOS FRITOS DE NARANJA	— 84 —	ROSCAS FRITAS DE LARANJA

GRANADA / GRANADA

AJOPOLLO	— 87 —	<i>AJOPOLLO</i>
PEROLILLA	— 88 —	PEROLILLA
GACHAS DULCES CON CIRUELAS	— 91 —	PAPAS DOCES COM AMEIXAS SECAS

HUELVA / HUELVA

SOPA DE TOMATES	— 92 —	SOPA DE TOMATES
RAYA EN PIMENTÓN	— 95 —	RAJA EN PIMENTÃO
TORRIJAS	— 96 —	RABANADAS

JAÉN / JAÉN

ARROZ CALDOSO	— 47 —	ARROZ CALDOSO
REMOJÓN DE NARANJA	— 48 —	<i>REMOJÓN DE NARANJA</i>
HELADO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ROYAL	— 51 —	GELADO DE AZEITE VIRGEM EXTRA

MÁLAGA / MÁLAGA

CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA	— 52 —	<i>CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA</i>
MORAGA DE SARDINAS	— 55 —	<i>MORAGA DE SARDINAS</i>
TORTA DE ACEITE MALAGUEÑA	— 56 —	TORTA DE AZEITE MALAGUENHO

SEVILLA / SEVILHA

CARACOLLES CON CALDO	— 59 —	CARACÓIS COM MOLHO
CARRILLADA DE TERNERA	— 60 —	<i>CARRILHADA DE VITELA</i>
BIZCOCHO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	— 63 —	PÃO-DE-LÓ DE AZEITE VIRGEM EXTRA

NOTA: Las palabras en cursiva no tienen una adecuada traducción, o siendo posible su traducción, no tienen tradición en el vocabulario gastronómico.

NOTA: Os termos em itálico não têm tradução adequada, ou sendo possível a sua tradução, não têm tradição no vocabulário gastronómico.

ALENTEJO

Entradas e Sopas

SOPA DE AJO CON MERLUZA Y ALMEJAS	— 68 —	AÇORDA DE PESCADA COM AMÊIJOAS
SOPA DE VERDOLAGAS CON QUESO Y HUEVOS	— 71 —	SOPA DE BELDROEGAS COM QUEIJO E OVOS
SOPA DE HABAS	— 72 —	SOPA DE FAVAS
GAZPACHO CON CHICHARROS PEQUEÑOS FRITOS	— 75 —	CASPACHO COM JAQUIZINHOS FRITOS
SOPA DE ALUBIAS DE OJO NEGRO CON CALABAZA	— 76 —	SOPA DE FEIJÃO FRADE COM MOGANGO
POEJADA DE BACALAO CON JUDÍAS AL ESTILO DEL REDONDO	— 79 —	POEJADA DE BACALHAU COM FEIJÃO

Peixes

BACALAO DORADO AL ESTILO DE ELVAS	— 80 —	BACALHAU DOURADO Á MODA DE ELVAS
CAZÓN CON CILANTRO	— 83 —	CAÇÃO DE COENTRADA
SARDINAS AL HORNO DE PANADERO	— 84 —	SARDINHAS ASSADAS NO FORNO DO PADEIRO
SARGO A LA COSTA ALENTEJANA HECHO EN PARRILLA DE CARBÓN	— 87 —	SARGO ASSADO NO CARVÃO Á MODA DA COSTA ALENTEJANA
CIBA EN SALSA DE TOMATE	— 88 —	CIBA EN MOLHO DE TOMATE

Carnes

CABRITO DE CACHAFRITO	— 91 —	CHIBO DE CACHAFRITO
CONEJO DE CAMPO EMPANADO CON GUIZO DE ESPÁRRAGOS	— 92 —	COELHO PANADO COM ESPARREGADO
MANITAS DE CERDO CON CILANTRO	— 95 —	PEZINHOS DE PORCO DE COENTRADA
CORDERO EN ACEITE	— 96 —	BORREGUINHO EM AZEITE
PERDIZ CON COL LOMBARDA	— 99 —	PERDIZ COM COVE LOMBARDA

GALLINA ACEREZADA

— 100 —

GALINHA ACEREJADA

BIZCOCHO DE ACEITE Y MIEL

— 103 —

BOLO DE AZEITE E MEL

PASTEL DE CALABAZA

— 104 —

PASTÉIS DE MOGANGO

FLAN DE MIEL Y ACEITE

— 107 —

PUDIM DE MEL E AZEITE

PASTELES DE SANTA CLARA

— 108 —

PASTÉIS DE SANTA CLARA

ALGARVE



Entradas e Sopas

ALMAJES EN CATAPLANA

— 68 —

AMÊJOAS NA CATAPLANA

ARJAMOLHO

— 117 —

ARJAMOLHO

CANJA O SOPA DE COQUINAS

— 118 —

CANJA OU SOPA DE CONQUILHAS

COQUINAS A LA ALGARVIA

— 121 —

CONQUILHAS Á ALGARVIA

MEJILLÓN A LA ALEZURENSE

— 122 —

MEXILHÃO Á ALJEZURENSE

GACHAS DE MAÍZ CON SARDINAS

— 125 —

PAPAS DE MILHO COM SARDINHAS

ENSALADA DEL ALGARVE

— 126 —

SALADA ALGARVIA

SARDINAS ALBARDADAS

— 129 —

SARDINHAS ALBARDADAS

SOPA DE LIEBRE

— 130 —

SOPAS DE LEBRE

Peixes

FILETES DE ATÚN CON TOMATE

— 133 —

BIFES DE ATUM COM TOMATE

CAZÓN DE BABOR

— 134 —

CAÇÃO DE BOMBORDO

PASTA CON PESCADO

— 137 —

MASSADA DE PEIXE Á MODA DO ALGARVE

PULPO A LA ALGARVIA

— 138 —

POLVO Á ALGARVIA

Carnes

GUISANTES A LA PORTIMONENSE

— 141 —

ERVILHAS Á PORTIMONENSE

CONEJO DE CAZA AL ESTILO CAMPESTRE

— 142 —

COELHO BRAVO A MODA DO CAMPO

ALUBIAS CON PATATAS

— 145 —

FEIJÃO COM BATATAS

GALLINA ACEREZADA

— 146 —

GALINHA ACEREJADA

PERDIZ ESTOFADA (PERDIZ AL VAPOR)

— 149 —

PERDIZ ESTUFADA OU PERDIZ A VAPOR

Sopas e Doces

BIZCOCHO DE MIEL AL ESTILO DE SAGRES

— 150 —

BOLO DE MEL Á MODA DE SAGRES

FILLOAS

— 153 —

FILHÓS

FLAN DE MIEL

— 154 —

PUDIM DE MEL

ANDALUCÍA

La Federación Andaluza de Cofradías Vínicas y Gastronómicas "FECOAN" agradece a la Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén "El Dornillo", a la Delegación Provincial de Educación de Jaén, a los profesores y alumnos de la Escuela de Hostelería del IES "El Valle" de Jaén, así como a Pepe Oneto (cocinero y recopilador de las recetas), su colaboración desinteresada en la elaboración de este recetario.

A Federação Andaluza de Vinho e Confrarias Gastronómicas, "FECOAN" agradece á Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén [Confraria Gastronómica da Sierra Sur de Jaén] "El Dornillo", á Delegação Regional de Educação de Jaén, aos professores e alunos do Escola do Hotelaria do IES "El Valle" do Jaén, assim como a Pepe Oneto (cozinheiro e responsável pela selecção desinteressada na elaboração deste receituário.

EL LUJO DE LOS PLATOS DE CUCHARA COCINADOS CON ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva virgen extra es una materia prima insuperable e imprescindible que se ha impuesto en la gastronomía del mundo entero, incluida Francia, donde la mantequilla y la nata era hasta ahora la base de su cocina.

El que fuera dueño del restaurante madrileño El Olivo, Pierre Vandel, me dijo en cierta ocasión: “Cuando comenté con amigos cocineros franceses que iba a inaugurar un restaurante basado en el aceite de oliva, me decían que estaba loco. Despreciaban el aceite de oliva. No vale para la buena gastronomía. Eran partidarios de la mantequilla y la nata. Ahora todos utilizan el buen aceite de oliva en una gran variedad de platos”.

Esos cocineros franceses estaban psicológicamente influidos por aquellos lejanos tiempos cuando el aceite era de poca calidad. Sin embargo, aquí en Andalucía desde siempre se cocinó con aceite de oliva y, también, con manteca de cerdo. Aunque, debido a los antiguos métodos de molturación, no siempre el aceite utilizado tenía la calidad actual.

Ahora, debido a la renovación de los viejos molinos mediante tecnologías más avanzadas, el aceite de oliva virgen que se emplea en la cocina de los restaurantes ha mejorado la gastronomía andaluza. Ya no son los antiguos aceitones, sino oro virgen con sabor exquisito y aroma inconfundible. Aquella mala fama sobre la cocina andaluza – “sólo saben hacer gazpacho”- propiciada desde el norte de España, se ha convertido en lo contrario: “Yo hago cocina mediterránea, pero no puedo decirlo ya que estoy en el Cantábrico”. Eso decía el cocinero vasco Juan Mari Arzak, tres estrellas Michelin, durante una mesa redonda en “Andalucía Sabor”. Se debatía sobre la Dieta Mediterránea.

Lo que hoy llamamos Dieta Mediterránea ya estaba presente en la antigüedad. Como dice la experta en Historia de la Gastronomía, Almudena Villegas, “la dieta, la forma de dirigir una vida, es algo más que la alimentación (...) Para los antiguos griegos, dieta significaba régimen de vida. Hoy, actualizando el concepto, lo llamaríamos estilo de vida, en definitiva, una filosofía vital”. En ese estilo de vida impera el aceite de oliva y no sólo como materia prima indispensable para cocinar, sino también para cuidar la piel del cuerpo y, sobre todo, mantenerlo saludable mediante su consumo. ¿Y quién levantó la cocina mediterránea en el sentido de hacerla universal? La respuesta es obvia, el zumo natural de la aceituna, el aceite de oliva.

En Andalucía se sigue haciendo gazpacho y salmorejo, platos exquisitos y vitamínicos, agradables al paladar y saludables. El aceite virgen afrutado es la base primordial de una mezcla compuesta de tomate, ajo, pan, vinagre y pimiento. Pero, además, se logran platos de categoría en todas las provincias andaluzas que nada tienen que envidiar a los de otras regiones españolas. La muestra está en la variedad expuesta en las recetas andaluzas seleccionadas por Pepe Oneto, de este libro.

Yantar, del latín iantar, que significa almorzar, comer en una palabra. Consistía aquel yantar romano en medio pan y una escudilla de lentejas. Un buen pan de pueblo y un plato de lentejas bien aderezado con productos de cochinería es hoy día un manjar exquisito. Platos de verdadero lujo que recorro de la mano de este libro y a lo que yo llamo “gastronomía de la cuchara” de Andalucía.

Me refiero a los Caracoles con Caldo de Sevilla. A la Cazuela de Fideos de Málaga. Al Arroz Caldoso de Jaén. A la Sopa de Tomate de Huelva. Al Ajopollo de Granada. Al Ajoblanco de Córdoba. A los Fideos con Caballa de Cádiz. ¡Y qué dulzura de postres! Me quedo con las Gachas dulces con ciruelas pasas de Granada. Y con el Helado de aceite de oliva de Jaén.

Cocinar, como ha dicho Felipe Fernández Armesto en su Historia de la comida, “No es sólo una forma de preparar alimento sino de organizar la sociedad alrededor de comidas comunitarias”. Ha dicho también que “la gastronomía crea vínculos sociales que van más allá del simple hecho de compartir una comida”.

Este libro, que además rezuma cultura culinaria, cumple con lo anteriormente dicho: crea también vínculos de amistad y vecindad entre España y Portugal, entre Andalucía, Algarve y El Alentejo. Y no olvidemos que el buen comer a base de calidad nos proporciona placer. De ahí la importancia del aceite de oliva virgen, tan sabroso, tan aromático, tan saludable y tan placentero para cualquier receta.

Manuel Piedrahita

Presidente de FECOAN.(Federación Andaluza de Cofradías Vínicas y Gastronómicas de Andalucía).

O LUXO DOS PLATOS DE CUCHARA COZINHADOS COM AZEITE

O azeite virgem extra é uma matéria-prima insuperável e imprescindível que se tem imposto na gastronomia do mundo inteiro, inclusive em França, onde a manteiga e as natas eram, até agora, a base da sua cozinha.

O ex-proprietário do restaurante Madrileno El Olivo, Pierre Vandel, disse-me uma vez: “Quando comentei com amigos cozinheiros franceses que ia inaugurar um restaurante com uma ementa baseada no azeite, disseram-me que estava louco. Desprezavam o azeite. Não presta para a boa gastronomia. Eram defensores da manteiga e das natas. Agora, todos utilizam o bom azeite numa grande variedade de pratos.”

Esses cozinheiros franceses estavam psicologicamente influenciados por aqueles tempos longínquos em que o azeite era de pouca qualidade. No entanto, aqui na Andaluzia, sempre se cozinhou com azeite e, também, com banha de porco. Embora, devido aos métodos antigos de moagem, o azeite utilizado nem sempre tivesse a qualidade que tem hoje em dia.

Actualmente, devido à renovação dos velhos moinhos mediante tecnologias mais avançadas, o azeite virgem que se utiliza na cozinha dos restaurantes tem melhorado a gastronomia andaluza. Já não é o antigo líquido gordo, mas sim ouro virgem com um sabor requintado e aroma inconfundível. Aquela má reputação da cozinha andaluza – “só sabem fazer gaspacho”- propiciada desde o norte de Espanha, mudou por completo: “Faço cozinha mediterrânica, mas não posso dizê-lo, pois estou na região cantábrica”. Isto era o que dizia o chefe basco Juan Mari Arzak, distinguido com três estrelas Michelin, durante uma mesa-redonda no evento “Andalucía Sabor”. Debatia-se sobre a Dieta Mediterrânica.

O que designamos hoje por Dieta Mediterrânica já existia na Antiguidade. Segundo Almudena Villegas, especialista em História da Gastronomia, “a dieta, a forma de levar a vida, é algo que ultrapassa a alimentação (...) Para os antigos gregos, dieta significava regime de vida. Hoje, actualizando o conceito, designá-lo-íamos por estilo de vida, em suma, uma filosofia de vida”. Neste estilo de vida impera o azeite, não somente como matéria-prima indispensável para cozinhar, mas também para cuidar da pele, e, sobretudo, para manter-se saudável através do seu consumo. E quem ergueu a cozinha mediterrânica, tornando-a universal? A resposta é óbvia. O sumo natural da azeitona, o azeite.

Na Andaluzia continua-se a fazer gazpacho e salmorejo, pratos deliciosos e vitamínicos, agradáveis ao paladar e saudáveis. O azeite virgem frutado é a base primordial de uma miscelânea composta por tomate, alho, pão, vinagre e pimento. Mas, por outro lado, também se obtêm pratos de categoria em todas as províncias de Andaluzia que nada têm a invejar aos de outras regiões espanholas. A prova está na variedade exposta nas receitas andaluzas seleccionadas por Pepe Oneto, neste livro

Jantar, do latim iantar, significa almoçar, ou seja, numa palavra, comer. O jantar romano consistia em meio pão e uma tigela de lentilhas. Um bom pão, chamado pan de pueblo, e um prato de lentilhas bem temperado é, hoje em dia, um manjar requintado. Receitas realmente luxuosas recolhidas neste livro e ao que chamo “gastronomía de la cuchara” (literalmente, gastronomia da colher) de Andaluzia.

Refiro-me aos Caracóis com Caldo de Sevilha. À Cazuela de Fideos de Málaga. Ao Arroz Caldoso de Jaén. À Sopa de Tomate de Huelva. Ao Ajopollo de Granada. Ao Ajoblanco de Córdoba. Aos Fideos con Caballa de Cádiz. E que doçura de sobremesas! Fico com as Papas doces com ameixas secas de Granada. E com o Gelado de azeite de Jaén.

Cozinhar, como disse Felipe Fernández Armesto na sua História da comida

“Não é apenas uma forma de preparar comida, mas também uma forma de organizar a sociedade em torno de refeições comunitárias”. Disse também que “a gastronomia cria laços sociais que vão além do simples feito de partilhar uma refeição”.

Este livro que, além disso, ressuma cultura culinária, cumpre o que foi dito anteriormente: cria também laços de amizade e de vizinhança entre Espanha e Portugal, entre a Andaluzia, o Algarve e o Alentejo. E não nos esqueçamos que uma boa comida, baseada na qualidade, proporciona prazer. Daí a importância do azeite virgem, tão saboroso, tão aromático, tão saudável e tão agradável para qualquer receita.

Manuel Piedrahita

Presidente de FECOAN.(Federación Andaluza de Cofradías Vínicas y Gastronómicas de Andalucía).

PIMENTÓN

Elaboración:

Cocemos el pimiento rojo y el tomate seco. Cuando ya los tengamos cocidos los echamos en un mortero para majarlos junto con los ajos y las almendras que habremos frito. Añadimos el agua de la cocción y colamos todo el conjunto. Una vez colado, se le añaden las migas de pan y el pimiento asado a tiras. Por último, tras sazonarlo y rociarlo con un buen chorro de aceite de oliva, se le rocía el bacalao desmigado y sin desalar, por lo que hay que tener precaución a la hora de sazonar el plato.



Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 1 tomate seco
- 3 dientes de ajos
- 6 almendras
- 2 pimientos secos asados
- aceite de oliva virgen extra
- migas de pan
- bacalao
- sal

PIMENTÓN

Preparação:

Coza o pimento vermelho e o tomate seco. Quando estiverem cozidos, coloque-os num almofariz para moê-los juntamente com os alhos e as amêndoas previamente fritas. Acrescente a água da cozedura e coe tudo. Após coar, adicione as migas de pão e o pimento assado cortado às tiras. Finalmente, após temperar e regar com um bom fio de azeite, acrescente o bacalhau desfiado e sem dessalgar, pelo que deverá ter cuidado ao temperar o prato.

Ingredientes:

- 1 pimento vermelho.
- 1 tomate seco.
- 3 dentes de alho.
- 6 amêndoas.
- 2 pimentos secos assados.
- azeite virgem extra.
- migas de pão.
- anchovas.
- sal.





TORTICA DE AVÍO

Elaboración:

Primeramente, comenzaremos preparando la masa para hacer las tortas, que es la base del plato (parecida a una pizza). Para ello, en un cuenco mezclamos la harina, una pizca de sal y el agua necesaria para hacer una pasta. Una vez bien incorporados todos estos ingredientes, los volcamos en la mesa de trabajo de la cocina, previamente espolvoreada de harina, y a partir de aquí comenzaremos a amasar hasta obtener una pasta fina y suave, que reservaremos para que repose un rato. Mientras tanto, nos dispondremos a preparar los “avíos” que les dan nombre a este plato. Así, tomaremos los pimientos, los tomates, los ajos, la cebolla y el perejil para, una vez bien lavados todos, cortarlos a trocitos muy pequeñitos. Este picadillo que obtendremos lo echamos en un recipiente para mezclarlo todo perfectamente, junto con el orégano. De la masa que anteriormente hemos preparado cogemos varias porciones (dependiendo del tamaño y la cantidad de “torticas” que queramos hacer), las estiramos, ayudados de un rodillo, hasta dejarlas del grosor de algo menos de un centímetro aproximadamente y le damos forma redonda. Sobre estas repartiremos el “avío” que antes preparamos. Encima colocaremos los boquerones, que previamente habremos limpiado y despeinado perfectamente. Por último, colocamos las “torticas” ya preparadas en una placa de horno, rociamos cada una con un buen chorro de aceite y las hornearémos a una temperatura de 150° durante media hora aproximadamente. Pasado este tiempo, las sacaremos del horno y se sirven inmediatamente para tomarlas calientes.



TORTICA DE AVÍO

Preparação:

Em primeiro lugar, comece por preparar a massa para fazer as tortas, que são a base do prato (semelhante massa para pizza). Para isso, numa tigela misture a farinha, uma pitada de sal e a água necessária para formar uma massa. Quando todos estes ingredientes estiverem bem incorporados, coloque a massa assim obtida na mesa de trabalho previamente enfarinhada e comece então a amassar até obter uma massa fina e lisa reserve-a, deixando-a repousar um pouco. Entretanto, prepare os vinhos do nome a este prato. Assim, lave bem os pimentos, os tomates, os alhos, a cebola e a salsa e, a seguir, pique-os muito finos. Coloque os ingredientes picados num recipiente e misture-os bem, juntamente com os ors. Divida a massa anteriormente preparada em pequenas porções (dependendo do tamanho e da quantidade de torticas que pretende fazer), estenda-as com um rolo até obter, aproximadamente, uma espessura de pouco menos de um centímetro e dê-lhes uma forma arredondada. Verta sobre estas o vinho previamente preparado. Disponha por cima as anchovas, previamente limpas e sem vísceras. Finalmente, disponha as torticas preparadas num tabuleiro de ir ao forno, regue cada uma com um bom fio de azeite e leve-as ao forno a uma temperatura de 150° durante, aproximadamente, meia hora. Passado esse tempo, tire-as do forno e sirva-as imediatamente para comê-las quentes.

Ingredientes:

- ½ kilogramo de harina fina de repostería
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharada sopera de orégano deshojado
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- ½ kilogramo de boquerones
- sal
- agua

Ingredientes:

- ½ kg de farinha fina para bolos.
- 3 tomates.
- 1 cebola.
- 2 dentes de alho.
- 2 pimentos verdes.
- 1 ramo de salsa.
- 1 colher de sopa de ors desfolhados.
- ½ copo de azeite virgem extra.
- ½ Kg de anchovas
- sal
- água

FRUTO DE SARTÉN

Elaboración:

Comenzamos friendo la matalahúva en el medio vaso de aceite y, una vez colado, se mezcla con la harina, ponemos la levadura, la sal y el agua que admita hasta obtener una masa suave. Se estira con un rodillo y se corta a tiras largas de unos 10 centímetros. Las freímos en el aceite de oliva virgen extra y, finalmente, se emborrian con abundante azúcar.



FRUTO DE SARTÉN

Preparação:

Comece por fritar a erva-doce em meio copo de azeite e, após coá-lo, misture com a farinha, adicione o fermento, o sal e a água necessária até obter uma massa suave. Estenda-a com um rolo e corte-a em tiras largas de cerca de 10 centímetros. Frite-as em azeite virgem extra e, finalmente, polvilhe-as com bastante açúcar.

Ingredientes:

- 500 gramos de harina fina
- ½ vaso de aceite de oliva
- 1 puntita de levadura en polvo
- 1 cucharilla de matalahúva
- 1 pizca de sal
- agua
- aceite de oliva virgen extra (para la fritura)
- azúcar para emborrian.

Ingredientes:

- 500 g de farinha fina.
- ½ copo de azeite.
- 1 pitada de fermento em pó.
- 1 colher de erva-doce.
- 1 pitada de sal.
- água.
- azeite virgem extra (para a fritura).
- açúcar para polvilhar.






I.E.S. EL VALLE
HOSTELERIA

FIDEOS CON CABALLA

Elaboración:

Una vez limpia, se cuece la caballa con las hojas de laurel y reservamos tanto el pescado como el agua de la cocción. En una sartén echamos aceite, troceamos la cebolla, los ajos y el pimiento verde, haciendo con estos ingredientes un sofrito al que le añadiremos, una vez hecho, el tomate troceado.

Cuando lo tengamos suficientemente frito, lo trituramos todo pasándolo a una cacerola a la que se le incorpora el caldo del pescado y su sal correspondiente.

Una vez que empiece a hervir, añadimos los fideos y dejamos que cueza hasta que la pasta se ponga tierna. Cuando esto ocurra, le incorporamos la caballa que antes cocimos, pero desprovista de espinas.

Ingredientes:

- 500 gramos de fideos semi-gruesos
- 1 kilogramo de caballa
- 2 hojas de laurel
- ½ kilogramo de tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- sal



FIDEOS CON CABALLA

Preparação:

Depois de limpa, coza a cavala com as folhas de louro e reserve tanto o peixe como a água da cozedura. Numa frigideira, deite o azeite, a cebola picada, os alhos e o pimento verde, e prepare um refogado com todos estes ingredientes, ao qual, quando estiver pronto, adicionará o tomate picado.

Quando o tomate estiver suficientemente frito, triture tudo e verta numa caçarola, na qual adicionará o caldo do peixe e sal a gosto.

Assim que começar a ferver, adicione o macarrão e deixe cozer até que a massa fique tenra. Quando isso se verificar, adicione a cavala previamente cozida, mas sem espinhas.

Ingredientes:

- 500 g de macarrão médio.
- 1 kg de cavala.
- 2 folhas de louro.
- ½ kg de tomates maduros.
- 1 cebola pequena.
- 1 pimento verde.
- 2 dentes de alho.
- ½ copo de azeite virgem extra.
- sal.

CARNE MECHÁ

Elaboración:

En una placa refractaria con un poco de aceite gratinaremos el lomo en el horno y luego le incorporaremos zanahoria, apio, tomate, ajo y cebolla, todo ello troceado.

Agregamos el vino y dejamos cocer en el horno para que se cocine durante 45 minutos a una temperatura de aproximadamente 175°C.

Transcurrido este tiempo retiraremos la pieza de carne del horno y se sirve cortada a rodajas con un buen chorro de aceite de oliva.

Ingredientes:

- 1 cabeza de cerdo (entre ½ y 1 kilogramo)
- 1 zanahoria
- 2 ramas de apio
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 ajos
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de pimienta negra molida
- sal



CARNE MECHÁ

Preparação:

Numa placa refractária com um pouco de azeite, leve o lombo ao forno a gratinar e, a seguir, incorpore a cenoura, o aipo, o tomate, o alho e a cebola, tudo picado.

Adicione o vinho e deixe cozer no forno durante 45 minutos a uma temperatura de aproximadamente 175 °C.

Passado esse tempo, retire o pedaço de carne do forno e sirva-a cortada às fatias com um bom fio de azeite.

Ingredientes:

- 1 lombo de porco (entre ½ e 1 kg).
- 1 cenoura.
- 2 ramos de aipo.
- 1 tomate.
- 1 cebola.
- 1 pimento verde.
- 2 alhos.
- 1 copo de vinho branco.
- 1 copo de azeite virgem extra.
- 1 colher de sopa de pimenta preta moída.
- sal.





POLEÁ CON COSCORRONES

Elaboración:

Freímos la matalahúva en el aceite, pasándola después por un colador a un cazo para retirarle esta especia, y le agregamos la harina, que rehogaremos bien.

A continuación, echamos la leche, previamente calentada, y con una batidora manual la mezclamos bien para evitar que se formen grumos.

Seguidamente, añadimos azúcar y el anís. Continuaremos moviendo poco a poco hasta obtener la consistencia deseada.

En una sartén freímos el pan partido a pellizco con las mismas manos.

Vertimos la poleá en cuencos individuales, espolvoreamos con canela por encima y servimos con los coscorrones, hechos con el pan que antes freímos.

Ingredientes:

- 1 copita de anís dulce
- 1 cucharada sopera de matalahúva
- 3/4 de litro de leche
- 1/2 pan
- 75 gramos de harina fina de trigo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadilla de canela molida



POLEÁ CON COSCORRONES

Preparação:

Frite a erva-doce no azeite, passando-o a seguir por um coador para uma panela para retirar esta especiaria, e adicione a farinha, deixando refogar bem.

Em seguida, adicione o leite previamente aquecido e, com uma batedeira manual, misture bem para evitar que se formem grumos.

Adicione de seguida o açúcar e o anis. Continue a mexer aos poucos até obter a consistência desejada.

Numa frigideira, frite o pão partido aos bocados com as mãos.

Verta a "poleá" em taças individuais, polvilhe canela por cima e sirva com os "coscorrones", feitos com o pão previamente frito.

Ingredientes:

- 1 copinho de anis-doce.
- 1 colher de sopa de erva-doce.
- 3/4 de litro de leite.
- 1/2 pão.
- 75 g de farinha fina de trigo.
- 4 colheres de açúcar.
- 1/2 copo de azeite virgem extra.
- 1 colher de canela moída.

AJO BLANCO

Elaboración:

En un mortero incorporamos las almendras, los ajos y un puñadito de sal para facilitar el machacado de ambos ingredientes. Majamos perfectamente todo ello.

Una vez perfectamente triturado por la acción del majado, añadimos las migas de pan bien escurridas, pues las habremos tenido en remojo unos quince minutos.

A continuación, vamos agregando poco a poco, y sin dejar de mover, el aceite de oliva virgen extra, como si de una salsa mahonesa se tratase. Cuando haya ligado, se le añade el agua necesaria hasta obtener el punto de espesor deseado. Se le echa el vinagre a gusto y, tras sazonarlo convenientemente, ya habremos obtenido este plato, que debe servirse frío.



AJO BLANCO

Preparação:

Num almofariz, incorpore as amêndoas, os alhos e um punhado de sal para ajudar a triturar ambos os ingredientes. Triture tudo muito bem.

Quando estiver tudo bem triturado com a ajuda do pilão, adicione as migas de pão bem escurridas, previamente demolidas durante cerca de quinze minutos.

Em seguida, adicione aos poucos, e sem deixar de mexer, o azeite virgem extra, como se se tratasse de um molho de maionese. Quando estiver ligado, adicione água suficiente até obter o ponto de espessura desejado. Deite o vinagre a gosto e, após temperar convenientemente, obterá este prato que deve servir-se frio.

Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 20 ó 25 almendras peladas y sin piel
- 2 panecillos de masa blanda
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Ingredientes:

- 1 dente de alho.
- 20 ou 25 amêndoas descascadas e sem pele.
- 2 papos-secos de massa macia.
- 1 l de água.
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra.
- vinagre.
- sal.





BERENJENAS A LA MIEL

Elaboración:

Comenzamos preparando la pasta, o pastina, donde rebozaremos las berenjenas.

Así, disolveremos en un cuenco la levadura prensada con un poco de agua templada para, seguidamente, echar la harina junto con la nuez moscada más un poco de sal y, sin dejar de mover con una varilla manual para evitar la formación de grumos, iremos incorporando poco a poco el agua hasta obtener una masa con un punto de espesor similar a una crema (si es preciso se añade más harina o más agua, según lo que pida). Las berenjenas, tras pelarlas, se cortan a dados regulares, y se dejan en una salmuera (agua con sal) durante unos cinco minutos. Pasado este tiempo, se escurren y enharinan. A continuación, se van embutiendo por la pasta anterior y de ahí, inmediatamente, las iremos echando en la sartén para freírlas en abundante aceite de oliva virgen extra bien caliente. Se depositan en un plato con papel absorbente para que desprendan el aceite y, por último, las rociaremos con un buen chorro de miel de caña.



BERINGELAS COM MEL

Preparação:

Comece por preparar a massa, ou "pastina", na qual as beringelas serão panadas.

Assim, dissolva numa tigela a levedura prensada com um pouco de água morna, a seguir adicione a farinha juntamente com a noz-moscada e um pouco de sal, e, sem deixar de mexer com uma varinha manual para evitar a formação de grumos, incorpore aos poucos a água até obter uma massa com um ponto de espessura semelhante ao de um creme (se necessário, acrescente mais farinha ou mais água, consoante o caso).

Após tirar a pele às beringelas, corte-as aos cubos e deixe-as em salmoura (água com sal) durante cerca de cinco minutos. Passado este tempo, escorra-as e enfarinhe-as. Em seguida, passe-as pela massa previamente confeccionada e, logo a seguir, coloque-as na frigideira para fritá-las em azeite virgem extra abundante e bem quente. Em seguida, coloque-as num prato com papel absorvente a fim de retirar o azeite e, por fim, regue-as com um bom fio de mel de cana.

Ingredientes:

- 100 gramos de harina fina de trigo
- 10 gramos de levadura prensada
- 2 vasos de agua
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- ½ kilogramo de berejenas
- 150 gramos de miel de caña
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Ingredientes:

- 150 g de farinha fina de trigo
- 10 g de fermento prensado
- 2 copos de água
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- ½ kg de beringelas
- 150 g de mel de cana
- azeite virgem extra
- sal

ROSCOS FRITOS DE NARANJA

Elaboración:

Freímos la cáscara de limón en el aceite, que echaremos en un bol, o recipiente similar, con los demás ingredientes, excepto la harina, y los vamos mezclando hasta conseguir que queden bien incorporados. A continuación, echamos la harina que admitan más el bicarbonato, y lo amasamos todo. Cuando ya tengamos hecha esta masa, la estiramos y le vamos dando forma a los roscos, que freiremos en aceite de oliva bien caliente. Finalmente, se emborrian con bastante azúcar.



Ingredientes:

- 3 huevos
- 7 cucharadas de azúcar
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 7 cucharadas de leche
- 2 vasos de zumo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- aceite de oliva virgen extra para freír
- azúcar para emborrian
- harina fina (la que admitan, los ingredientes anteriores)
- una corteza de limón

ROSCAS FRITAS DE LARANJA

Preparação:

Frite a casca de limão no azeite, que deitará numa tigela, ou recipiente similar, com os restantes ingredientes, excepto a farinha, e misture até ficarem bem incorporados. A seguir, deite farinha q.b., mais o bicarbonato, e amasse tudo. Quando obtiver uma massa, estenda-a e dê-lhe a forma de roscas, que fritará em azeite bem quente. Finalmente, polvilhe com bastante açúcar.

Ingredientes:

- 3 ovos.
- 7 colheres de sopa de açúcar
- 7 colheres de sopa de azeite
- 7 colheres de sopa de leite
- 2 copos de sumo
- 1 colher de chá de bicarbonato
- azeite virgem extra para fritar
- açúcar para polvilhar
- farinha fina (q.b.)
- uma casca de limão





AJOPOLLO

Elaboración:

Primeramente, se fríen las almendras, las rebanadas de pan y la cebolla. Con estos ingredientes hacemos un majado, que reservaremos. En ese mismo aceite que hemos usado se sofríen los ajos y se rehogan las patatas partidas con la zanahoria, que ya se habrá cortado a trozos. Se le añade el agua necesaria para que puedan cocer y, posteriormente, incorporamos el majado anterior.

Cuando todo esté tierno, se vuelca en una olla, en la que tendremos el caldo de cocido. Cascamos los huevos y, una vez cuajados, ya tendremos a punto este Ajopollo.

Ingredientes:

- 1 kilogramo de patatas
- 3 dientes de ajos
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 6 almendras
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 5 rebanadas de pan
- 4 huevos
- caldo de cocido
- sal



AJOPOLLO

Preparação:

Em primeiro lugar, frite as amêndoas, as fatias de pão e a cebola. Triture estes ingredientes e reserve.

No azeite que usou, refogue os alhos, as batatas cortadas e a cenoura cortada aos bocados. Junte a água necessária para que possam cozer e, seguidamente, incorpore o preparado anterior.

Quando estiver tudo cozido, deite para uma panela, na qual se encontra o caldo de cozido. Parta os ovos e, depois de estarem coalhados, o Ajopollo estará pronto.

Ingredientes:

- 1 kg de batatas
- 3 dentes de alho
- ½ copo de azeite virgem extra
- 6 amêndoas
- ½ cebola
- 1 cenoura
- 5 fatias de pão
- 4 ovos
- caldo de cozido
- sal

PEROLILLA

Elaboración:

A los tomates secos les damos un ligero hervor, al objeto de hidratarlos, y también para que se les desprenda la sal con la que fueron secados. Tras esta operación, freiremos en su correspondiente aceite.

Mientras tanto, en una sartén con el aceite freímos la panceta fresca de cerdo. Cuando la tengamos, se saca, y en ese mismo aceite rehogamos la longaniza, también troceada.

En una perolilla juntamos el tomate, partido a trozos, la panceta y la longaniza. Removemos bien todo ello. Y de esta forma ya tendremos a punto el plato.

Ingredientes:

- 6 tomates secos
- 100 gramos de panceta de cerdo fresca
- 100 gramos de longanizas
- ½ vaso de aceite virgen extra
- sal



PEROLILLA

Preparação:

Escalde os tomates secos para hidratá-los, bem como para retirar o sal em que foram secos. Após esta operação, frite-os no azeite.

Entretanto, numa frigideira com azeite frite o bacon fresco. Quando estiver frito, retire-o, e, nesse mesmo azeite, refogue a linguiça, também picada.

Numa pequena panela, junte o tomate, partido aos bocados, o bacon e a linguiça. Mexa tudo muito bem. E, desta forma, o prato estará pronto.

Ingredientes:

- 6 tomates secos
- 100 g de bacon fresco
- 100 g de linguiça
- ½ copo de azeite virgen extra
- sal





GACHAS DULCES CON CIRUELAS PASAS

Elaboración:

Freímos la matalahúva en el aceite de oliva virgen, pasándola después por un colador a un cazo y le agregamos la harina. Con una espátula de madera movemos bien para que se mezcle todo. Seguidamente, añadimos el azúcar y el anís. Sin dejar de mover, en este caso con la varilla o batidor manual de alambre, incorporamos poco a poco la leche, que debe estar caliente, poco a poco, hasta obtener la consistencia deseada, que será similar al de una crema espesa.

Por último, vertimos todo el preparado en una cazuela grande de barro u otro recipiente similar y repartimos por toda la superficie los picatostes, las ciruelas pasas y la miel de caña.



Ingredientes:

- 1 copa pequeñita de anís
- 1 cucharilla de matalahúva
- 3/4 de litro de leche
- 2 rebanadas de pan
- 75 gramos de harina fina de repostería
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharilla de canela molida
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 12 ciruelas pasas
- ½ vaso de miel de caña
- picatostes (trozos de pan partidos con las propias manos y fritos)

PAPAS DOCES COM AMEIXAS SECAS

Preparação:

Frite a erva-doce no azeite virgem, passando-o a seguir por um coador para uma panela e junte a farinha. Com uma espátula de madeira mexa bem para misturar tudo. A seguir, adicione o açúcar e o anis. Sem deixar de mexer, neste caso com a varinha ou o batedor de arame, incorpore aos poucos o leite, que deve estar quente, até obter a consistência desejada, que será semelhante à de um creme espesso.

Por fim, verta toda a preparação numa panela grande de barro ou noutro recipiente similar e espalhe por toda a superfície os pedaços de pão frito, as ameixas secas e o mel de cana.

Ingredientes:

- 1 copo pequeno de anis
- 1 colher de chá de erva-doce.
- ¾ de litro de leite
- 2 fatias de pão
- 75 g de farinha fina para bolos
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de canela moída
- 4 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 12 ameixas secas.
- ½ copo de mel de cana
- picatostes (pão partido aos bocados com as mãos e fritos)

SOPA DE TOMATES

Elaboración:

Hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos, los pimientos y su correspondiente aceite. Una vez que tengamos este sofrito a punto, añadimos los tomates, previamente sancochados en agua hirviendo para posteriormente poderlos pelar bien, ya que es más recomendable echarlos mondados.

Dejamos que éste se fría lo suficiente. En el proceso de la cocción iremos golpeando con la paleta o espumadera para conseguir que el tomate se triture lo más posible, sin tener que recurrir al pasapuré o batidora eléctrica, ya que resultará más original ver en el plato los ingredientes junto con el tomate.

Una vez que lo tengamos, pasamos el tomate a una cazuela de barro grande y le añadimos agua. Cuando comience a hervir todo el conjunto rectificamos de sal, añadimos las rebanadas de pan y, por último, incorporamos la hierbabuena, en una cantidad generosa, pues este último ingrediente es uno de los elementos principales de este plato. Rectificamos de sal. Dejamos que hierva todo el conjunto durante unos minutos para que esponje el pan y después lo retiramos del fuego. Esperaremos que repose cinco minutos antes de servirla.



SOPA DE TOMATE

Preparação:

Faça um refogado com a cebola, os alhos, os pimentos e azeite q.b. Assim que o refogado estiver pronto, adicione os tomates, previamente escaldados em água a ferver para poder, posteriormente, pelá-los bem, visto que é mais aconselhável deitá-los sem pele.

Deixe-os fritar o suficiente. Durante o processo de cozedura, dê golpes com a espátula ou com a escumadeira para triturar, tanto quanto possível, o tomate, sem ter que recorrer ao passe-vite ou à batedora eléctrica, visto que ficará mais original ver no prato os ingredientes juntamente com o tomate.

Assim que estiver pronto, coloque o tomate numa panela grande de barro e adicione água. Quando começar a ferver, rectifique de sal, adicione as fatias de pão e, por último, incorpore a hortelã, numa quantidade generosa, pois este último ingrediente é um dos principais elementos deste prato. Rectifique de sal. Deixe ferver tudo durante alguns minutos para o pão ficar macio e, a seguir, retire do lume. Deixe repousar durante cinco minutos antes de servir.

Ingredientes:

- 1 kilogramo de tomates
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 ramillete bastante frondoso de hierbabuena
- 1 pimiento verde
- 10 rodajas de pan
- agua
- sal

Ingredientes:

- 1 kg de tomates
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 molho bastante frondoso de hortelã
- 1 pimento verde
- 10 fatias de pão
- água
- sal





RAYA EN PIMENTÓN

Elaboración:

Tras sazonarlos convenientemente, ponemos los trozos de raya en una cazuela de barro y reservamos.

Echamos el aceite de oliva virgen extra en una sartén y en él vamos friendo, por separado, los pimientos rojos, los pimientos ñoras y el pan. Cuando los tengamos todo ello frito, los ponemos en un mortero para majarlo. Una vez majado, incorporamos el aceite donde lo hemos frito todo con el pimiento molido dulce. A continuación, agregamos el vino para diluirlo y se lo incorporamos a la cazuela donde está el pescado.

Lo ponemos al fuego para que se cueza durante 20 minutos aproximadamente. A la hora de servirlo se acompaña de unas rodajas de pan frito como guarnición.

Ingredientes:

- 8 trozos grandes de raya
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 pimientos rojos choriceros
- 2 pimientos ñora
- 4 hojas de laurel
- 1 copa de vino de manzanilla
- 4 rodajas de pan
- sal



RAIA EM PIMENTÃO

Preparação:

Depois de os temperar convenientemente, coloque os pedaços de raia numa panela de barro e reserve.

Deite o azeite virgem extra numa frigideira no qual fritará, separadamente, os pimentos malagueta, os pimentos secos e o pão. Quando estiver tudo frito, verta tudo num almofariz para triturar. Uma vez triturado, incorpore o azeite onde fritou tudo com o pimentão-doce. A seguir, deite o vinho para diluí-lo e incorpore na panela onde está o peixe.

Leve ao lume a cozer durante cerca de 20 minutos. No momento de servir, acompanhe com fatias de pão frito como guarnição.

Ingredientes:

- 8 pedaços grandes de raia
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- ½ copo de azeite virgem extra
- 4 pimentos malagueta
- 2 pimentos secos
- 4 folhas de louro
- 1 copo de vinho de camomila
- 4 rodelas de pão
- sal

TORRIJAS

Elaboración:

Se pone al fuego la leche con el azúcar y la rama de canela para aromatizarla. Cuando haya hervido unos minutos se aparta y se deja enfriar para verterla en un bol, al que se le añade el vino.

Se empapan en esta mezcla las rebanadas de pan, pasándolas posteriormente por huevo batido. A continuación, se fríen en abundante aceite bien caliente, se depositan en una fuente y se rocían con miel. Finalmente se sirven espolvoreadas ligeramente de canela molida.

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan especial para torrijas
- 1 copita de Pedro Ximénez
- 1/4 litro de leche
- 100 gramos de azúcar
- 2 huevos
- aceite de oliva virgen extra
- miel
- canela molida
- canela en rama



RABANADAS

Preparação:

Leve o leite ao lume com o açúcar e o pau de canela para aromatizá-lo. Quando tiver fervido durante alguns minutos, retire do lume e deixe esfriar antes de o verter para uma tigela, na qual adicionará o vinho.

Ensope as fatias de pão nesta mistura, passando-as posteriormente por ovo batido. A seguir, frite-as em azeite abundante bem quente, coloque-as numa travessa e regue com mel. Finalmente, servem-se ligeiramente polvilhadas com canela moída.

Ingredientes:

- 4 fatias de pão especial para rabanadas
- 1 copinho de vinho Pedro Ximénez
- ¼ l de leite
- 100 g de açúcar
- 2 ovos
- azeite
- mel
- canela moída
- canela em pau





ARROZ CALDOSO

Elaboración:

Cortamos la carne en pequeños daditos y la rehogamos en una cacerola con la mitad del aceite de oliva virgen, junto con el laurel. La reservamos en el mismo recipiente. El resto del aceite de oliva virgen lo echamos en una sartén, en donde iremos friendo, una vez limpios y troceados, la cebolla, los tomates, los pimientos y los ajos (todo junto). Una vez que lo tengamos, le añadimos el vino y el comino (muy poco), dejamos que hierva todo durante 5 minutos y, pasados los cuales, lo volcamos en un recipiente adecuado para tritarlo todo junto, ayudado de la batidora eléctrica de brazo. Incorporamos este preparado a la cacerola, donde tenemos la carne rehogada, añadiendo el agua, y lo dejamos que cueza todo el conjunto hasta que la carne esté tierna. Llegado ese momento, rectificamos de sal y añadimos el arroz, dejando que hierva a fuego lento durante un cuarto de hora. Transcurrido ese tiempo retiramos la cacerola.



ARROZ CALDOSO

Preparação:

Corte a carne em cubos pequenos e refogue-a num tacho com a metade do azeite virgem, juntamente com o louro. Reserve-a no mesmo recipiente. Deite o resto do azeite virgem numa frigideira, onde irá fritar, uma vez limpos e picados, a cebola, os tomates, os pimentos e os alhos (tudo junto). Assim que estiverem fritos, adicione o vinho e os cominhos (muito pouco), deixe ferver tudo durante 5 minutos e, passado esse tempo, deite este preparado para um recipiente adequado para tritar tudo junto com a ajuda de uma batedeira eléctrica com taça. Incorpore este preparado no tacho, onde está a carne refogada, adicione água, e deixe cozer tudo até a carne ficar tenra. Quando estiver tudo cozido, rectifique de sal e adicione o arroz, deixando ferver em lume brando durante um quarto de hora. Passado esse tempo, retire o tacho do lume.

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz
- 300 gramos de cabeza de lomo de cerdo
- 1 cebolla mediana
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- una pizca de comino molido
- 1 litro de agua
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino de Jerez
- sal

Ingredientes:

- 300 g de arroz
- 300 g de lombo de porco
- 1 cebolla média
- 2 pimentos verdes
- 2 tomates maduros
- 3 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- uma pitada de cominhos moídos
- 1 l de água
- 1 copo de azeite virgem extra
- 1 copo de vinho de Jerez
- sal

REMOJÓN DE NARANJA

Elaboración:

Se pican las naranjas y los tomates en cascós. La cebolleta se pica muy pequeña, junto con los ajos y los tomates secos. Una vez picados todos los ingredientes, se juntan en una fuente y se aliñan por encima con el aceite y la sal, y se le añade el huevo duro picado, el bacalao y las aceitunas negras. Por último, se añade un chorreón de zumo de naranja.



Ingredientes:

- 1 kilogramo de naranjas
- tomates secos
- bacalao asado
- 1 cebolleta
- aceitunas negras
- ajos asados
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- el zumo de naranja
- 2 tomates
- 2 huevos duros

REMOJÓN DE NARANJA

Preparação:

Pique as laranjas e os tomates em pedaços. Pique o cebolinho muito fino, juntamente com os alhos e os tomates secos. Depois de picar todos os ingredientes, coloque tudo num recipiente e tempere com azeite e sal, adicione um ovo cozido picado, o bacalhau e as azeitonas pretas. Por fim, adicione um fio de sumo de laranja.

Ingredientes:

- 1 kg de laranjas
- tomates secos
- bacalhau assado
- 1 cebolinho
- azeitonas pretas
- alhos assados
- azeite virgem extra
- sal
- o sumo de laranja
- 2 tomates
- 2 ovos cozidos





HELADO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ROYAL

Elaboración:

Realizamos una crema inglesa, juntando en un cazo las yemas de huevo con el azúcar, a cuya mezcla le añadiremos la leche, previamente calentada. Este preparado lo llevamos a fuego, sin permitir que hierva, y estaremos moviendo hasta que adquiera una consistencia cremosa. Posteriormente, enfriamos y pasamos por la sorbetera. Mientras se está cuajando, vamos añadiendo poco a poco el aceite de oliva, cuidando que no se corte.

Como sugerencia, para la presentación procederemos a decorar el plato con siropes, ponemos unas láminas finas de bizcocho de aceite, encima el helado, ponemos unos hilos de mermelada de pimiento rojo y terminamos la decoración con unos rulos de chocolate.



Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 100 gramos de azúcar
- 4 yemas de huevo
- una pizca de sal
- 1 litro y medio de aceite de oliva virgen extra royal

GELADO DE AZEITE VIRGEM EXTRA

Preparação:

Faça um creme inglês, juntando num tacho as gemas de ovo com o açúcar, misture bem e adicione o leite previamente aquecido. Leve este preparado ao lume, sem deixar ferver, e mexa até adquirir uma consistência cremosa. A seguir, deixe esfriar e verta o preparado para a sorveteira. Enquanto vai solidificando, adicione aos poucos o azeite, tendo cuidado para que não coale.

Como sugestão, para a apresentação, decore o prato com xaropes, disponha umas fatias finas de pão-de-ló de azeite, por cima o gelado, disponha alguns fios de compota de pimento vermelho e termine a decoração com algumas raspas de chocolate.

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 100 g de açúcar
- 4 gemas de ovo
- uma pitada de sal
- 1 litro e meio de azeite virgem extra royal

CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA

Elaboración:

Se echa el aceite de oliva virgen extra en una cacerola, a la que le añadiremos los tomates, los ajos, el pimiento y la cebolla (todo cortado a trocitos). Cuando tengamos hecho el sofrito, incorporamos el calamar limpio y troceado junto con las patatas peladas y cortadas a dado, el vino, el colorante amarillo y el caldo de pescado.

Llevamos de nuevo al fuego para que cueza durante unos 20 minutos, que es lo que tardarán en hacerse las patatas y en ablandarse los calamares.

Pasado este tiempo, añadimos los fideos, el rape cortado a trocitos y las almejas. Dejamos que hierva todo el conjunto durante unos 15 minutos, o menos, dependiendo del grosor de los fideos que echemos. Finalmente, antes de servir se espolvorea con perejil picado.



CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA

Preparação:

Deite o azeite virgem extra numa panela, adicione os tomates, os alhos, o pimento e a cebola (tudo picado). Quando estiver tudo refogado, incorpore o calamar limpo e picado, juntamente com as batatas descascadas e cortadas às rodelas com a espessura de um dedo, o vinho, o corante amarelo e o caldo de peixe.

Leve de novo ao lume e deixe cozer durante cerca de 20 minutos, que é o tempo necessário para as batatas ficarem cozidas e os calamares ficarem tenros.

Passado esse tempo, adicione o macarrão, o tamboril cortado aos pedaços e as amêijoas. Deixe ferver tudo durante cerca de 15 minutos, ou menos, dependendo da grossura do macarrão escolhido. Por fim, antes de servir polvilhe com salsa picada.

Ingredientes:

- 100 gramos de fideos semi-gruesos
- 1,5 litros de caldo de pescado
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento verde
- 200 gramos de lomo de rape
- calamar mediano
- 200 gramos de almejas gruesas
- 2 patatas
- colorante amarillo alimentario
- 1 copa de vino de manzanilla
- sal

Ingredientes:

- 100 g de macarrão médio
- 1,5 l de caldo de peixe
- 2 tomates maduros
- 1 cebola média
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 pimento verde
- 200 g de lombo de tamboril
- 1 calamar médio
- 200 g de amêijoas grandes
- 2 batatas
- corante alimentar amarelo
- 1 copo de vinho de camomila
- sal





MORAGA DE SARDINAS

Elaboración:

En una cacerola colocamos una capa de tomates cortados a rodajas, y sobre estos los pimiento troceados. A continuación, espolvorearemos con abundante perejil y los dientes de ajos, ambos picaditos, más un poco de pimienta molida y el colorante amarillo alimentario.

Las sardinas se limpian de escamas y vísceras y se les extraen las espinas. Los filetes de estas se colocarán sobre la cama del preparado que tenemos dispuesto en la cacerola. Se cubre con otra capa que elaboraremos igual que la que se hizo anteriormente. Se riega todo con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y con el vinagre (aunque este puede ser sustituido por vino blanco). Llevamos a la lumbre para que se cueza a fuego lento.



Ingredientes:

- 1 kilogramo de sardinas
- tomates
- pimientos verdes
- dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de vinagre de Jerez
- 1 ramita de perejil
- 1 carterilla de colorante amarillo alimentario
- pimienta molida
- sal

MORAGA DE SARDINAS

Preparação:

Numa panela, coloque uma camada de tomates cortados às rodelas e, por cima, os pimentos picados. A seguir, polvilhe com bastante salsa e os dentes de alhos, ambos picadinhos, adicione um pouco de pimenta moída e o corante alimentar amarelo.

Limpe as sardinhas, tirando as escamas e as vísceras, bem como as espinhas. Coloque os filetes assim obtidos sobre a camada do preparado disposto na panela. Cubra com outra camada igual à realizada anteriormente. Regue tudo com um fio de azeite virgem extra e com o vinagre (embora este possa ser substituído por vinho branco). Leve ao lume e deixe cozer a lume brando.

Ingredientes:

- 1 kg de sardinhas
- tomates
- pimentos verdes
- dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 copo de azeite virgem extra
- ½ copo de vinagre de Jerez
- 1 ramo de salsa
- 1 pacote de corante alimentar amarelo
- pimenta moída
- sal

TORTA DE AÇEITE MALAGUEÑA

Elaboración:

En una sartén, puesta en el fuego, echamos el aceite para freír la cáscara de limón y, cuando lo hayamos frito, lo retiramos e inmediatamente, con la lumbre apagada, añadimos la matalahúva. Reservamos.

En un cuenco incorporamos los huevos, el azúcar, la leche, la harina, la levadura y el aceite con la matalahúva que tenemos reservado. Con estos ingredientes, una vez bien mezclados, hacemos una masa que colocaremos bien extendida en un molde grande al objeto de que la torta queda más bien bajita. Sobre toda la superficie repartiremos de manera uniforme el ajonjolí, las almendras, las nueces y el azúcar molida.

Finalmente, llevamos al horno para que se haga durante unos 20 minutos aproximadamente a una temperatura de 180°. Pasado este tiempo, retiramos del horno y así habremos obtenido esta deliciosa Torta de Aceite de Málaga.



TORTA DE AZEITE MALAGUENHO

Preparação:

Numa frigideira, leve ao lume o azeite para fritar a casca de limão e, quando esta estiver frita, retira-a e, logo a seguir, com o lume apagado, adicione a erva-doce. Reserve.

Numa tigela, incorpore os ovos, o açúcar, o leite, a farinha, o fermento e o azeite com a erva-doce que reservou. Com estes ingredientes, depois de bem misturados, forme uma massa que colocará bem estendida numa forma grande para que a torta fique bem baixinha. Sobre toda a superfície, reparta de maneira uniforme o gergelim, as amêndoas, as nozes e o açúcar moído.

Finalmente, leve ao forno a cozer durante cerca de 20 minutos, aproximadamente, a uma temperatura de 180 °C. Passado este tempo, retire do forno e obterá, assim, esta deliciosa Torta de Azeite de Málaga.

Ingredientes:

- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de harina
- 2 cucharaditas rasas de levadura
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de ajonjolí
- 1 cucharada de matalahúva
- 1 cáscara de limón
- azúcar molida
- 12 almendras troceadas desprovistas de su cáscara
- 12 nueces troceadas desprovistas de su cáscara

Ingredientes:

- 1 chávena de azeite virgem extra
- 2 ovos
- 1 chávena de açúcar
- 3 chávenas de farinha
- 2 colheres de chá rasas de fermento
- 1 chávena de leite
- 1 colher de chá de gergelim
- 1 colher de sopa de erva-doce
- 1 casca de limão
- açúcar moído
- 12 amêndoas picadas sem casca
- 12 nozes picadas sem casca





CARACOLES CON CALDO

Elaboración:

Comenzamos haciendo lo más importante en el proceso de elaboración de este plato. Así, después de haberlos tenido en ayunas desde el día anterior, limpiamos muy bien los caracoles, lavándolos todas las veces que sea necesario, hasta conseguir que el agua quede totalmente transparente y limpia. A continuación, los pasamos a una olla grande, a la que le añadiremos el agua suficiente como para que quede luego bastante caldo, ya que este es uno de los mejores alicientes de este plato. Incorporamos los ajos desgranados, sin pelar, el orégano y las pastillas de caldo concentrado desmenuzadas. Tapamos la olla y la ponemos al fuego, pero muy lento, graduando lo más mínimo que se pueda para que, de este modo, asomen la cabeza todos los caracoles. Cuando ya los tengamos así y veamos que no se mueve ninguno, subimos al máximo el fuego, le añadimos entonces las especias reunidas molidas, especial para caracoles y/o callos, el hinojo, el poleo y dejamos hervir hasta que los ajos se pongan tiernos, lo cual querrá decir que ya tendremos hechos y listos para servir, después de rectificar de sal, estos ricos caracoles.



CARACÓIS COM MOLHO

Preparação:

Comece por preparar o mais importante no processo de elaboração deste prato. Assim, depois de os ter deixado em jejum desde o dia anterior, limpe muito bem os caracóis, passando-os por água tantas vezes quanto necessário, até que a água fique totalmente transparente e limpa. A seguir, deite-os numa panela grande, adicione água suficiente para que sobre bastante caldo, visto que este é um dos melhores atractivos deste prato. Incorpore os alhos debulhados, sem pelar, o orégão e os cubos de caldo concentrado esfarelados. Cubra a panela com uma tampa e leve ao lume, mas muito brando, regulando no mínimo possível para que, desta forma, os caracóis saiam da casca. Quando já estiverem todos fora da casca e verificar que nenhum se mexe, regule o lume no máximo, e adicione, então, o conjunto de especiarias moídas, especial para caracóis e/ou dobrada, o funcho e o poejo e deixe ferver até o alho ficar macio, o que significa que estes ricos caracóis, depois de rectificar de sal, já estão cozidos e prontos para servir.

Ingredientes:

- 2 kilogramos de caracoles (pequeños)
- 3 cabeza de ajo
- 4 pastillas de caldo concentrado
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de especias reunidas molidas, especiales para caracoles o callos
- 1 manojo de hinojo
- 1 manojo de poleo
- agua
- sal

Ingredientes:

- 2 kg de caracóis brancos (pequenos)
- 3 cabeças de alho
- 4 cubos de caldo concentrado
- 1 colher de sopa de orégãos
- 1 colher de sopa de mistura de especiarias moídas especiais para caracóis ou dobrada
- 1 ramo de funcho
- 1 ramo de poejo
- água
- sal

CARRILLADA DE TERNERA

Elaboración:

Cortamos las carrilladas en varios trozos y estos los salpimentamos con una mezcla que prepararemos con sal y pimienta negra. A continuación, los freímos ligeramente en el aceite y, posteriormente, los reservamos. En ese aceite que nos ha quedado hacemos un sofrito de ajo y cebolla, ambos muy picados, y las hojas de laurel. Cuando lo tengamos, agregamos la carne que tenemos sofrita. Se le incorpora el vino, llevamos al fuego la cacerola con todo el conjunto y, cuando haya hervido unos diez minutos, se cubre todo de agua.

Dejamos cocer a fuego lento todo el tiempo necesario hasta que la carrillada se ponga tierna. Cuando esto ocurra, el caldo donde se ha cocinado se habrá reducido.

Por último, tras rectificar de sal, se le pone un poco de harina, que previamente habremos tostado para darle un tono marrón oscuro, disuelta en un poco de agua. Se sirve muy caliente.

Ingredientes:

- 1 kilogramo de carrillada de ternera.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra.
- ½ vaso de vino.
- pimienta negra molida.
- harina fina de repostería.
- agua.
- sal.



CARRILHADA DE VITELA

Preparação:

Corte as carrilhadas aos bocados e tempere-os com uma mistura preparada com sal e pimenta preta. A seguir, frite-as ligeiramente no azeite e, posteriormente, reserve-as. Nesse azeite que sobrou, faça um refogado com o alho e a cebola, ambos muito bem picados, e as folhas de louro. Quando estiverem refogados, junte a carne que fritou. Incorpore o vinho, leve a panela ao lume com todos os ingredientes e, quando tiver fervido cerca de dez minutos, cubra tudo com água. Deixe cozer a lume brando durante o tempo necessário para que a carrilhada fique tenra. Quando estiver cozida, reduza o caldo da cozedura. Por fim, após rectificar de sal, adicione um pouco de farinha, previamente tostada para ficar castanho escuro, dissolvida num pouco de água. Serve-se muito quente.

Ingredientes:

- 1 kg de carrilhada de vitela
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 copo de azeite virgem extra
- ½ copo de vinho
- pimenta preta moída
- farinha fina para bolos
- água
- sal





BIZCOCHO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Elaboración:

En un recipiente juntamos los 125 gramos de azúcar, la harina, los huevos, el aceite de oliva virgen extra, el yogur, la levadura en polvo y la ralladura de limón. Mezclamos bien todo el conjunto y lo vertimos en un molde desmontable, especial para tartas, que habremos engrasado. Lo llevamos al horno para que se haga a temperatura moderada durante unos treinta minutos.

Una vez hecho, lo pinchamos con un agujero de brocheta y lo emborrachamos con un almíbar, que prepararemos con el zumo y las cuatro cucharadas de azúcar. Se pone en el fuego hasta que se alcance el grado deseado. Se toma frío.



PÃO-DE-LÓ DE AZEITE VIRGEM EXTRA

Preparação:

Num recipiente, junte os 125 g de açúcar, a farinha, os ovos, o azeite virgem extra, o iogurte, o fermento em pó e a raspa de limão. Misture bem tudo e verta numa forma com fundo amovível, especial para tartes, previamente untada. Leve ao forno para cozer a uma temperatura moderada durante cerca de trinta minutos.

Quando estiver cozido, pique-o com um espeto para espetada e embebe-o com a calda preparada com o sumo e as quatro colheres de açúcar. Leve ao lume até obter o ponto desejado. Deixe arrefecer antes de comer.

Ingredientes:

- 150 gramos de azúcar
- 150 cc de aceite de oliva virgen extra
- 375 gramos de harina fina
- 3 huevos
- 1 yogurt natural azucarado
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada soper de ralla-dura de limón
- 1 vaso de zumo de naranja natural
- 4 cucharadas soperas de azúcar (para el almíbar)

Ingredientes:

- 125 g de açúcar
- 150 cc de azeite virgem extra
- 375 g de farinha fina
- 3 ovos
- 1 iogurte natural açucarado
- 1 pacote de fermento em pó
- 1 colher de sopa de raspa de limão
- 1 copo de sumo de laranja natural
- 4 colheres de sopa de açúcar (para a calda)

ALENTEJO

Agradecemos al restaurante FIALHO de Évora (Portugal) su disponibilidad en la preparación de la mayoría de las recetas. Otras fueron elaboradas por algunos de nuestros cofrades.

Agradecemos ao restaurante FIALHO em Évora, a sua disponibilidade em confeccionar a maioria das receitas. Outras foram feitas por alguns dos nossos confrades.

Aquí, en el Alentejo, la pirámide alimenticia mediterránea es algo que nunca ha preocupado demasiado a los alentejanos. Aun cuando no se conocía su formulación científica, ya se usaba por aquí.

Es cierto que durante un período largo y extenso, que se cuenta por siglos, esta cocina estuvo dictada por la precariedad de los productos alimenticios, resultante de la poca abundancia que producían las tierras y que la gente compartía. La necesidad de alimento más abundante y variado agudizó el ingenio y el arte de las gentes alentejanas para obtener de la tierra lo que crecía espontáneamente en ella y, así, completar una dieta que, aunque frugal, era variada.

El consumo de hortalizas, cultivadas unas, espontáneas otras, como las vinagreras o acederas, las acelgas y los berros, los espárragos, los cardos, las cardenchas o cardos borriqueros, las agrias, los rábanos silvestres, las setas, las habas, los guisantes, las judías, el grano, el poleo, el cilantro, el perejil, el orégano, los ajos y las cebollas prodigan, en una mezcla alquímica de saber milenario, sabores únicos que se materializan en las incontables sopas, sopas de ajo y migas, en los estofados, en las caldeiradas, calduchos y ensaladas, donde el aceite es el rey.

La carne de cerdo, las aves de corral, la caza, los huevos, el pescado y el marisco son igualmente productos autóctonos de elevada calidad, de los que la cocina alentejana se sirve para confeccionar los platos de referencia de nuestra cocina, gran parte de los cuales ya forman parte de las referencias gastronómicas de muchos de nuestros visitantes.

Con los platos escogidos para este libro pretendemos hacer un viaje por las referencias culinarias más consagradas de nuestras cocinas, todos ellos igualmente elaborados con esa grasa maravillosa que es el Aceite de Oliva Virgen Extra.

El Alentejo es en este ámbito una región privilegiada al acoger en su territorio tres designaciones D.O.P. (Denominación de Origen Protegido), históricas y notorias y con características cualitativas asociadas a la región o sitio de origen.

Tienen la clasificación D.O.P. el Aceite de Moura, el Aceite del Norte Alentejano y el Aceite del Alentejo Interior.

Estos aceites son producidos principalmente a partir de las variedades de mayor importancia cultivadas en la región del Alentejo, y que son la Redondil, la Carrasqueña y la Cordovil en la parte norte, y la Gallega, la Cordovil y la Verdeal en la parte sur, que producen aceitunas con características únicas que contribuyen en gran parte a la excepcional calidad de los aceites de esta región.

Con ellos, los invitamos a un viaje por el mundo encantado de nuestras cocinas, y a la desafiante propuesta de intentar en sus hogares, en el sosiego de la vida familiar o en el bullicio de convites con amigos y familiares, preparar caldos y sopas de ajo, asados y estofados, entrantes y postres, que de forma tan armoniosa complementan las propuestas de las otras cocinas presentes en este libro.

Buen provecho.

Francisco Sabino
Chanceler de la Cofradía Gastronómica del Alentejo

COMIDAS DE AZEITE NO ALENTEJO

Aqui no Alentejo a pirâmide alimentar mediterrânica, é coisa que nunca preocupou muito os alentejanos. Ainda ela não era conhecida na sua formulação científica, e já por cá se lhe dava usança.

É certo que por um largo e extenso período, que se conta por séculos, esta cozinha foi sendo ditada pela precariedade de bens alimentares resultantes da pouca fartura que as terras produziam e os homens partilhavam. A necessidade de alimento mais abundante e variado aguçou o engenho e a arte das gentes alentejanas para retirar da terra, o que nela espontaneamente crescia, e assim completar uma dieta que embora frugal era variada.

O consumo de vegetais, cultivados uns, espontâneos outros, como as labças ou catacuzes, as acelgas e os agriões, espargos, cardos, cardetas ou tengarrinhas, as azedas, os saramagos, os cogumelos, as favas, as ervilhas, o feijão, o grão, os poejos, coentros e salsa, orégãos, alhos, cebolas, prodigalizam numa mistura alquímica de saber milenar, sabores únicos que se materializam nas inúmeras sopas, açordas e migas, nos estufados, nas caldeiradas, calduchos e saladas, onde o azeite é rei.

A carne do porco, as aves de capoeira, a caça, os ovos, o peixe e o marisco, são igualmente produtos autóctones de elevada qualidade dos quais a cozinha alentejana se serve para confeccionar os pratos de referência da nossa culinária, muitos dos quais fazem já parte das referências gastronómicas de muitos daqueles que nos visitam.

Com os pratos escolhidos para este caderno, procuramos fazer uma viagem pelas referências culinárias mais consagradas das nossas cozinhas, todos eles igualmente confeccionados com essa gordura maravilha que é o Azeite Virgem Extra.

O Alentejo é neste domínio, uma região privilegiada ao acolher no seu território três designações D.O.P. – Denominação de Origem Protegida, possuidores de história e notoriedade e com características qualitativas ligadas à região ou local de origem.

São classificados como D.O.P., o Azeite de Moura, o Azeite do Norte Alentejano e o Azeite do Alentejo Interior.

Estes Azeites são produzidos a partir principalmente das variedades de maior importância cultivadas na região Alentejo, e que são a Redondil, a Carrasquenha e a Cordovil, na parte Norte, e a Galega, a Cordovil e a Verdeal na parte Sul, que produzem azeitonas com características únicas que muito contribuem para a excepcional qualidade dos azeites desta região.

Com eles, convidamo-los pois a uma viagem pelo mundo encantado das nossas cozinhas, e à desafiante proposta de tentarem em vossas casas, no sossego da vida familiar ou no rebuliço do acolhimento de amigos e parentes, a preparação de sopas e de açordas, de assados e de estufados, de entradas e de sobremesas, que de forma tão harmoniosa complementam as propostas das outras cozinhas presentes neste caderno.

Bom Proveito.

Francisco Sabino
Chanceler da Confraria Gastronómica do Alentejo

SOPA DE AJO CON MERLUZA Y ALMEJAS

Elaboración:

Corte la merluza en dos o tres trozos y cuézalos en litro y medio de agua. Un poco antes de que estén cocidos, añada los 500 gramos de almejas. Haga una base con cilantro o poleo, sal y ajo. Coloque la base en el fondo de una sopera y bata dos huevos enteros, yema y clara, en el aceite virgen extra alentejano. Bata mucho para que los huevos no queden hilados. Eche en la sopera el agua hirviendo en la que se coció la merluza y se abrieron las almejas, y remueva muy bien. Añada el pan duro, de dos o tres días, cortado en cuadrados dentro de la sopera. Aparte, sirva los trozos de merluza y las almejas con concha, ya retiradas del agua donde se cocieron.



AÇORDA DE PESCADA COM AMÊIJOAS

Preparação:

Corte a pescada em duas ou três postas e coza em litro e meio de água. Um pouco antes de estarem cozidas junte 500 gramas de amêijoas. Faça um piso com coentros ou poejos, sal e alho. Deite o piso no fundo de uma terrina e bata dois ovos inteiros, gema e clara, no Azeite Virgem Extra alentejano. Bata muito para que os ovos não fiquem em fio. Deite a água a ferver para a terrina, onde se cozeu a pescada e se abriram as amêijoas, e mexa muito bem. Deite as sopas de pão duro, de dois ou três dias, cortadas aos cubos dentro da terrina. À parte serviam as postas de pescada e as amêijoas com casca, que foram retiradas da água onde cozeram.

Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas de aceite virgen extra alentejano
- 500 gramos de merluza
- 500 gramos de almejas
- 1 manojo de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1,5 litros de agua
- 2 huevos enteros
- pan duro
- sal

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra alentejano
- 500 gramas de pescada
- 500 gramas de amêijoas
- 1 molho de coentros
- 4 dentes de alho
- 1 litro de água
- 2 ovos inteiros
- pão duro q.b.
- sal q.b.





SOPA DE VERDOLAGAS CON QUESO Y HUEVOS

Elaboración:

Seleccione dos o tres manojos de verdolagas aprovechando sólo las hojas y hiérvalas en agua muy caliente. Retire la piel exterior a cuatro cabezas de ajo para liberar los dientes. En una olla, eche decilitro y medio de aceite virgen extra alentejano y fría ligeramente las cabezas de ajo, que deben echarse enteras. Añada las verdolagas para que se rehoguen ligeramente. Añada agua suficiente para la sopa, sobre un litro o litro y medio, al gusto, y dos quesos de cabra, blancos y partidos en cuatro. Añada un kilo de patatas cortadas en rodajas. Cuando las patatas estén casi cocidas, escalde cuatro huevos. Aderece con sal, teniendo en cuenta la sal que ya contiene el queso de cabra. Sirva sin pan o con pan cortado en rebanadas. En una fuente separada, eche las verdolagas, las cabezas de ajo, las patatas, los quesos y los huevos.



SOPA DE BELDROEGAS COM QUEIJO E OVOS

Preparação:

Arranje dois ou três molhos de beldroegas aproveitando só as folhas e escale-as em água bem quente. Retire as capas de fora a quatro cabeças de alho, de modo a libertar-lhe os dentes. Num tacho deite decilitro e meio de Azeite Virgem Extra alentejano e frite ligeiramente as cabeças de alho que devem ser deitadas inteiras. Junte as beldroegas para refogarem ligeiramente. Deite água suficiente para a sopa, cerca de um litro ou litro e meio, conforme gosto, e dois queijos de cabra, brancos, partidos aos quartos. Junte um quilo de batatas cortadas às rodelas. Quando as batatas estiverem quase cozidas escale quatro ovos. Tempere de sal atendendo ao sal que o queijo de cabra tem. Serve-se sem pão ou com pão cortado às fatias. Numa travessa separada deitam-se as beldroegas, as cabeças de alho, as batatas, os queijos e os ovos.

Ingredientes:

- 2 manojos de verdolagas
- 4 cabezas de ajo
- 1,5 dl de aceite virgen extra alentejano
- 1/2 litro de agua
- 2 quesos de cabra
- 1 kg de patatas
- 4 huevos
- pan duro
- sal

Ingredientes:

- 2 molhos de beldroegas
- 4 cabeças de alho
- 1,5 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 1/2 litro de água
- 2 queijos de cabra
- 1kg batatas
- 4 ovos
- pão duro q.b.
- sal q.b.

SOPA DE HABAS

Elaboración:

En una olla, agregue cuatro cucharadas soperas de aceite virgen extra alentejano, un poco de ajo en rama, un puñadito de cilantro, un ramito de menta, una pizca de pimentón, sal y un kilo de habas muy tiernas. Deje que se haga a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Cuando la piel empiece a abrirse, vaya echando chorritos de agua hirviendo, poco a poco. Debe contar con un litro de agua. Añada rebanadas finas de pan en el fondo de la sopera y añada la sopa, que deberá acompañarse de ensalada de lechuga cortada en juliana y aliñada con cilantro, menta y cebolla picada muy fina, y todo condimentado con aceite y vinagre. La ensalada se sirve en montículo, encima de la sopa.



SOPA DE FAVAS

Preparação:

Num tacho deite quatro colheres de sopa de Azeite Virgem Extra alentejano, um pouco de rama de alho, um molho pequeno de coentros, um raminho de hortelã, uma pitada de colorau, sal e um quilo de favas muito tenras. Deixe ficar em lume brando sacudindo o tacho de vez em quando. Quando a pele começar a estalar, vá deitando golinhos de água a ferver, aos poucos. Deve contar com um litro de água. Deitam-se fatias finas de pão no fundo da terrina e deita-se a sopa que deverá ser acompanhada com salada de alface cortada em juliana e temperada com coentros, hortelã e cebola picada muito fina e tudo temperado com azeite e vinagre. A salada é servida em montículo, em cima da sopa.

Ingredientes:

- 1 kg de habas muy tiernas
- 4 cucharadas soperas de aceite virgen extra alentejano
- ajo en rama
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 1 ramito de menta
- 1 cucharadita de pimentón
- sal
- rebanadas finas de pan

Para la ensalada:

- 1 lechuga
- 3 ramitas de cilantro
- 3 hojas de menta
- 1 cebolla mediana
- vinagre
- aceite virgen extra alentejano

Ingredientes:

- 1 kg de favas muito tenras
- 4 colheres de sopa de azeite virgem extra alentejano
- rama de alho a gosto
- 1 molho pequeno de coentros
- 1 raminho de hortelã
- 1 pitada de colorau
- sal q.b.
- fatias finas de pão q.b.

Para a salada

- 1 alface
- 3 ramos de coentros,
- 3 folhas de hortelã
- 1 cebola média
- vinagre q.b.
- azeite virgem extra alentejano q.b.





GAZPAÇO CON CHICHARROS PEQUEÑOS FRITOS

Elaboración:

Machaque seis dientes de ajo con sal. A continuación, añada un tomate y macháquelo junto con los ajos ya machacados. Corte cuantos tomates quiera en trozos, en forma de cubos, y corte pimientos rojos o verdes de la misma forma. Ponga la base, los tomates, los pimientos y pequeños tacos de salchichón o jamón en el fondo de un cuenco y eche agua bastante fría y, si fuera necesario, unos cubos de hielo. Condimente con aceite virgen extra alentejano, vinagre y orégano y remueva bien. Aderece con sal, pero tenga en cuenta la sal que añadió a la base de ajos. Añada pequeños trozos de pan duro de dos o tres días.

Fría los chicharros pequeños para acompañar el gazpacho.



CASPACHO COM JAQUIZINHOS FRITOS

Preparação:

Pise seis dentes de alho com sal. Depois de pisados os alhos deite um tomate e pise-o juntamente com os alhos já pisados. Corte os tomates que quiser aos bocados, em forma de cubos e da mesma forma corte pimentos, encarnados ou verdes. Ponha o piso, os tomates e os pimentos e pequenos cubos de paio ou presunto, no fundo de uma tigela e deite água bastante fria e se necessário umas pedras de gelo. Tempere com Azeite Virgem Extra alentejano e vinagre e orégãos e mexa bem. Tempere de sal mas tenha atenção ao sal que deitou no piso dos alhos. Junte pequenos cubos de pão duro de dois ou três dias.

Frite os Jaquizeiros (carapaus pequenos) para acompanhar o caspacho.

Ingredientes:

- chicharros
- 2 cucharas de aceite virgen extra alentejano
- 6 dientes de ajo
- 1 kg de tomates maduros
- 2 pimientos grandes
- 150 gramos de salchichón alentejano
- 150 gramos de jamón alentejano
- 1 litro de agua
- 1 kg de hielo en cubitos
- orégano al gusto
- vinagre al gusto
- sal
- pan duro

Ingredientes:

- jaquizeiros
- 2 colheres de azeite virgem extra alentejano
- 6 dentes de alho
- 1 kg de tomates maduros
- 2 pimentos grandes
- 150 gramas de paio alentejano
- 150 gramas de presunto alentejano
- 1 litro de água
- 1 kg de gelo em cubos
- orégãos a gosto
- vinagre a gosto
- sal q.b.
- pão duro q.b.

SOPA DE ALUBIAS DE OJO NEGRO CON CALABAZA

Elaboración:

Cueza las alubias de ojo negro, tras haber estado en remojo, en mucha agua templada con sal. Reserve el agua. En una olla, se echa el aceite virgen extra alentejano, una cebolla cortada en rodajas, seis dientes de ajo picados, una hoja de laurel, unos granos de pimienta, un manojo pequeño de cilantro, una cucharadita colmada de pimentón y las alubias escurridas. Se echa el agua donde se cocieron las alubias, y se añaden dos cucharadas soperas de vinagre. A mitad de la cocción, se añade kilo y medio de calabaza cortada en cuadrados. Se deja cocer a fuego lento para que se haga bien. Al final se rectifica de sal.



SOPA DE FEIJÃO FRADE COM MOGANGO

Preparação:

Coze-se o feijão frade, depois de demolido em muita água temperada com sal. Guarda-se a água. Num tacho deita-se o Azeite Virgem Extra alentejano, uma cebola cortada às rodajas, seis dentes de alho picados, uma folha de louro, uns grãos de pimenta, um molho pequeno de coentros, uma colher de chá cheia de colorau e o feijão escorrido. Deita-se a água, na qual o feijão cozeu, acrescentada de duas colheres de sopa de vinagre. A meio da cozedura junta-se um quilo e meio de mogango cortado aos cubos. Deixa-se cozer em lume brando para apurar bem. No final rectifica-se o sal.

Ingredientes:

- 300 gramas de alubias de ojo negro
- 1,5 kg de calabaza
- 4 cucharadas de aceite virgen extra alentejano
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- pimienta en granos
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 1 cucharadita colmada de pimentón
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- sal

Ingredientes:

- 300 gramas de feijão frade
- 1,5 Kg de mogango
- 4 colheres de azeite virgem extra alentejano
- 1 cebola
- 6 dentes de alho
- 1 folha de louro
- grãos de pimenta q.b.
- 1 molho pequeno de coentros
- 1 colher de chá cheia de colorau
- 2 colheres de sopa de vinagre
- sal q.b.





POEJADA DE BACALAO CON JUDÍAS AL ESTILO DEL REDONDO

Elaboración:

Cueza un kilo de judías en mucha agua templada con sal. En una olla, haga un sofrito, echando dos decilitros de aceite, dos cebollas picadas, cinco ajos picados, media hoja de laurel y dos o tres manojos de poleo bien cortado, según su tamaño. Cuando el sofrito esté listo, añada las judías cocidas y agregue un litro y medio del agua donde se cocieron. Deje hervir y, cuando el caldo esté hirviendo, eche dos trozos de bacalao, cortados en cuatro. Deje que se haga. Sirva en sopa con sopa de pan duro y con los trozos de bacalao.



POEJADA DE BACALHAU COM FEIJÃO Á MODA DO REDONDO

Preparação:

Coza um litro de feijão raiado em muita água temperada com sal. Num tacho faça um refogado, deitando dois decilitros de azeite, duas cebolas picadas, cinco alhos picados, meia folha de louro, dois ou três molhos de poejos bem cortados, conforme o seu tamanho. Depois do refogado estar pronto deite o feijão cozido e acrescente com litro e meio da água onde ele cozeu. Deixe ferver e quando o caldo estiver em cachão deite duas postas de bacalhau, cortadas aos quartos. Deixe apurar. Sirva em terrina com sopas pão duro e com as postas de bacalhau.

Ingredientes:

- 2 trozos de bacalao
- 1 kilo de judías
- 2 dl de aceite virgen extra alentejano
- 2 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 1/2 hoja de laurel
- 3 manojos de poleo
- pan duro

Ingredientes:

- 2 postas de bacalhau
- 1 litro de feijão raiado (catarino)
- 2 dcl azeite virgem extra alentejano
- 2 cebolas
- 5 dentes de alho
- 1/2 folha de louro
- 3 molhos de poejos
- pão duro

BACALAO DORADO AL ESTILO DE ELVAS

Elaboración:

En una sartén o en una olla, eche dos decilitros de aceite y fría cuatro o cinco dientes de ajo machacados. Una vez fritos, retire los ajos y añada dos o tres trozos de bacalao, previamente desmenuzados, sin pieles ni espina, y deje freír un poco. A continuación, eche una porción de patatas paja fritas y algo de sal y envuelva muy bien.

Bata cinco o seis huevos, según su tamaño, y añádalos dejando cocer, removiendo siempre hasta que estén cremosos. Coloque en una fuente en la que se haya esparcido perejil troceado.

Ingredientes:

- 2 dl de aceite virgen extra alentejano
- 5 dientes de ajo
- 3 trozos de bacalao
- patatas paja
- 6 huevos
- 3 ramitas de perejil



BACALHAU DOURADO À MODA DE ELVAS

Preparação:

Numa frigideira ou num tacho, deite dois decilitros de azeite e frite quatro ou cinco dentes de alhos esmagados. Depois de fritos retire os alhos e deite duas ou três postas de Bacalhau, previamente desfiadas, sem peles nem espinha, e deixe fritar um pouco. De seguida deite uma quantidade de batata palha frita e um pouco de sal e envolva muito bem.

Bata cinco ou seis ovos, conforme o seu tamanho e deite deixando cozer, mexendo sempre até ficarem cremosos. Deite numa travessa salpicado com salsa picada.

Ingredientes:

- 2 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 5 dentes de alhos
- 3 postas de bacalhau
- batata palha q.b.
- 6 ovos
- 3 raminhos de salsa





CAZÓN CON CILANTRO

Elaboración:

En un mortero, eche seis dientes de ajo, un poco de sal gruesa y las hojas de uno o dos manojos de cilantro, según su tamaño. Machaque los ingredientes muy bien. En una olla con dos decilitros de aceite, añada la base y deje freír un poco, hasta que el color del cilantro quede verde. A continuación, agregue dos o tres cucharadas de harina, algo de pimentón, una o dos hojas de laurel y un poco de vinagre y deje cocer la harina. Seguidamente, añada dos o tres decilitros de agua hirviendo. Pruebe de sal. Coloque cuatro o cinco trozos de cazón dentro de la olla y deje cocer. Sirva en un plato con bastante salsa y pan frito en aceite.



Ingredientes:

- 2 dl de aceite virgen extra alentejano
- 6 dientes de ajo
- 2 manojos de cilantro
- 3 cucharadas de harina
- pimentón
- 2 hojas de laurel
- vinagre al gusto
- 4 ó 5 trozos de cazón

CAÇÃO DE COENTRADA

Preparação:

Num almofariz deite seis dentes de alho, um pouco de sal grosso e as folhas de um ou dois molhos de coentros conforme o seu tamanho. Pise os ingredientes muito bem. Num tacho com dois decilitros de azeite deite o piso e deixe fritar um pouco, de forma que a cor dos coentros fique verde. De seguida deite duas ou três colheres de farinha, um pouco de colorau e uma ou duas folhas de louro um pouco de vinagre e deixe cozer a farinha. De seguida deite dois ou três decilitros de água, que esteja a ferver. Prove de sal. Coloque quatro ou cinco postas de cação dentro do tacho e deixe cozer. Serve-se num prato com bastante molho e pão frito em azeite.

Ingredientes:

- 2 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 6 dentes de alhos
- 2 molhos de coentros
- 3 colheres de farinha
- colorau q.b.
- 2 folhas de louro
- vinagre a gosto
- 4 ó 5 postas de cação

SARDINAS AL HORNO DE PANADERO

Elaboración:

En una bandeja grande, ponga dos cucharadas soperas de aceite, corte un ajo a la mitad y unte con ellas el fondo de la bandeja para esparcir bien el aceite. Retire las tripas y escamas de las sardinas y échelas en un sentido y otro en la bandeja, tapando el fondo. Añada algo de sal. Corte dos cebollas en rodajas finas, dos dientes de ajo en láminas y esparza por encima de las sardinas. Corte un tomate, sin quitarle la piel, retire las semillas y exprímalo por encima de las sardinas. Corte otros dos tomates en rodajas finas y un pimiento verde y dispóngalos en el mismo sentido que las rodajas de cebolla. Vuelva a salar un poco. Esparza tres clavos, añada un vaso de vino blanco y riegue con un decilitro de aceite virgen extra alentejano. Póngalo a asar en el horno durante 35 minutos.



SARDINHAS ASSADAS NO FORNO DO PADEIRO

Preparação:

Num tabuleiro grande, deite duas colheres de sopa de azeite, corte um alho ao meio e barre com elas o fundo do tabuleiro, de forma a espalhar bem o azeite. Limpe as sardinhas na barriga e escamas e deite-as de maneira desencontrada no tabuleiro, tapando o fundo. Deite um pouco de sal. Corte duas cebolas em rodelas finas, dois dentes de alho cortado às lamelas e espalhe por cima das sardinhas. Corte um tomate, sem lhe tirar a pele, limpe-o das pevides e esprema-o por cima das sardinhas. Corte outros dois tomates às rodelas finas, um pimento verde e disponha-os no mesmo sentido das rodelas de cebola. Volte a salpicar com um pouco de sal. Espalhe três cravinhos e deite um copo de vinho branco e regue com um decilitro de Azeite Virgem Extra alentejano. Vai ao forno a assar durante 35 minutos.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite virgen extra alentejano para untar la bandeja
- 1 dl de aceite virgen extra alentejano
- 2 kg de sardinas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 kg de tomates maduros
- 3 clavos
- 1 vaso de buen vino blanco
- sal

Ingredientes:

- 2 colheres de azeite virgem extra alentejano para barrar o tabuleiro
- 1 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 2 kg de sardinhas
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 kg de tomates maduros
- 3 cravinhos
- 1 copo de bom vinho branco
- sal q.b.





SARGO A LA COSTA ALENTEJANA HECHO EN PARRILLA DE CARBÓN

Elaboración:

Ase el pescado a la parrilla en un asador con carbón de encina, aderezado con sal gruesa. Prepare una salsa con aceite, ajos picados y cilantro bien picado. Envuelva bien. Después de asar el pescado, colóquelo en un plato y eche la salsa por encima.

Acompañe con patata cocida y coles cocidas.

Ingredientes:

- 1 sargo
- carbón
- 1 dl de aceite virgen extra alentejano
- 3 dientes de ajo
- 3 ramitas de cilantro
- patata blanca
- col portuguesa
- sal



SARGO ASSADO NO CARVÃO À MODA DA COSTA ALENTEJANA

Preparação:

Grelha-se o peixe num grelhador com carvão de azinho, salpicado com sal grosso. Prepara-se um molho com azeite, alhos picados e coentros bem picados. Envolva-se bem. Depois do peixe grelhado coloca-se num prato e deita-se o molho por cima.

Acompanha com batata cozida e couves cozidas.

Ingredientes:

- 1 sargo
- carvão
- 1 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 3 dentes de alho
- 3 raminhos de coentros
- batata branca q.b.
- couve portuguesa q.b.
- sal q.b.

CIBA EN SALSA DE TOMATE

Elaboración:

Eche dos decilitros de aceite en una olla y haga un sofrito con cebolla picada y ajos picados, sal, una hoja de laurel, una ramita de menta y otra de poleo. Deje sofreír un poco para romper la cebolla. Quite la piel y las semillas a cuatro o cinco tomates, córtelos en tacos y deje sofreír un poco más. A continuación, eche la ciba para cocerla. Un poco antes de que esté cocida, añada las patatas en trozos pequeños. Cuando esté cocida, sívala en un plato.



Ingredientes:

- 2 dl de aceite virgen extra alentejano
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- sal
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de menta
- 1 ramita de poleo
- 1 kg de tomates maduros
- 1 kg de ciba
- 0,5 kg de patatas

CIBA EM MOLHO DE TOMATE

Preparação:

Deita-se dois decilitros de azeite num tacho e faz-se um refogado com cebola picada e alhos picados, sal, uma folha de louro, e uma boneca de hortelã da ribeira e outra de poejos. Deixa-se refogar um pouco, para quebrar a cebola. Arranjam-se quatro ou cinco tomates sem peles e pevides, partem aos bocados e refogam um pouco mais. De seguida deita-se a ciba para cozer. Um pouco antes de estar cozida, deitam-se as batatas aos quartos pequenos. Quando estiver cozida, serve-se em prato.

Ingredientes:

- 2 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 1 cebola
- 6 dentes de alho
- sal q.b.
- 1 folha de louro,
- 1 raminho de hortelã da ribeira
- 1 raminho de poejos
- 1 kg de tomates maduros
- 1 kg de ciba
- 0,5 kg de batatas





CABRITO DE CACHAFRITO

Elaboración:

En una olla, ponga dos decilitros de aceite virgen extra alentejano. Parta dos kilos de cabrito de la parte de las costillas y del cuello y colóquelos en la olla con una cebolla grande en rodajas, tres dientes de ajo, también cortados en rodajas, sal, laurel, un pimiento, los granos de pimienta y el tomate pelado y machacado. Deje estofar con la olla tapada y, mientras tanto, añada el vino blanco y una ramita de perejil. Al final, rectifique el aderezo y deje que se haga. Sirva con patatas cocidas o fritas.



Ingredientes:

- 2 dl de aceite virgen extra alentejano
- 2 kg de carne de cabrito
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 2 hojas de laurel
- 6 granos de pimienta
- 2 tomates
- 1 vaso de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- sal

CHIBO DE CACHAFRITO

Preparação:

Coloque num tacho dois decilitros Azeite Virgem Extra alentejano. Parta dois quilos de chibo da parte das costelas e do pescoço e coloque-os no tacho com uma cebola grande às rodelas, três dentes de alho também cortados às rodelas, sal, louro, um pimentão, uns bagos de pimenta e tomate pelado e migado. Deixa-se estufar com tacho tapado e, entretanto, acrescenta-se o vinho branco e um ramo e salsa. Por fim, rectificam-se os temperos e deixa-se apurar. Serve-se com batata cozida ou frita.

Ingredientes:

- 2 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 2 kg de carne de cabrito
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 1 pimentão
- sal
- 2 folhas de louro
- 6 bagos de pimenta
- 2 tomates
- 1 copo de vinho branco
- 1 ramo e salsa

CONEJO DE CAMPO EMPANADO CON GUISO DE ESPÁRRAGOS

Elaboración:

Corte un conejo de campo, separando las patas traseras, las delanteras y los riñones. Parta en trozos.

En una olla con un decilitro y medio de aceite virgen extra alentejano, dore una cebolla picada, tres o cuatro dientes de ajo partidos, una hoja de laurel, un poco de pimentón y sal. A continuación, coloque el conejo en trozos y deje que se rehogue. Cuando esté rehogado, añada algo de agua y deje cocer. Un poco antes de estar cocido, añada un poco de zumo de limón. Retire los trozos del conejo de la olla, sin los ingredientes, y deje enfriar. Bata la salsa que quedó en la olla con un batidor de mano y espésela con algo de harina. Bata dos o tres huevos y pase los trozos del conejo por el huevo y la miga de pan deshecha. Fríalos en aceite.

En un plato, haga un lecho con la salsa y coloque los trozos del conejo empanado.

Sirva con guiso de espárragos y patatas fritas.

Ingredientes:

- 1 conejo campo
- 1 dl de aceite virgen extra alentejano
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- pimentón
- sal
- zumo de limón
- harina
- 3 huevos
- miga de pan



COELHO PANADO COM ESPARREGADO

Preparação:

Corta um coelho bravo, separando as pernas e as mãos e os rins. Parta em bocados.

Num tacho com um decilitro e meio de Azeite Virgem Extra alentejano, aloura-se uma cebola picada, três ou quatro dentes de alhos partidos, uma folha de louro e pouco de colorau e sal. De seguida coloca-se o coelho partido e deixa-se refogar. Depois de refogado acrescenta-se um pouco de água de deixa-se cozer. Um pouco antes de estar cozido, deita-se um pouco de sumo de limão. Retiram-se os bocados do coelho do tacho, limpos dos ingredientes e deixam-se arrefecer. O molho que fica no tacho é passado com uma varinha mágica e liga-se com pouco de farinha. Batem-se dois ou três ovos e passam-se os bocados do coelho pelo ovo e miolo de pão esfarelado. Frita-se em azeite.

Num prato faz-se uma cama com o molho e colocam-se os bocados do coelho panado.

Serve-se com esparregado e batata frita.

Ingredientes:

- 1 coelho bravo
- 1 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 1 cebola
- 4 dentes de alhos
- 1 folha de louro
- colorau q.b.
- sal q.b.
- sumo de limão
- farinha q.b.
- 3 ovos
- miolo de pão





MANITAS DE CERDO CON CILANTRO

Elaboración:

Abra seis manitas a la mitad y déjelas en sal durante dos días. Pasado ese tiempo, retire la sal, lávelas y póngalas a cocer en agua. Deje cocer bien.

En una olla, haga un sofrito con dos decilitros de aceite virgen extra alentejano, una cebolla picada, cuatro dientes de ajo picados, una hoja de laurel y un poco de cilantro picado.

Deje rehogar.

Retire los huesos grandes de las manitas, póngalas dentro de la olla y deje hervir un poco para que cojan el sabor. Antes de retirar las manitas, añada algo de vinagre y un manojo de cilantro machacado. Por último, bata cuatro yemas de huevos y mezcle con un tenedor, de modo que los huevos queden hilados. Sirva con pan frito.



Ingredientes:

- 2 dl de aceite virgen extra alentejano
- 6 manitas de cerdo
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 5 ramitas de cilantro troceado
- vinagre al gusto
- 4 yemas de huevos
- 6 rebanadas de pan frito

PEZINHOS DE PORCO DE COENTRADA

Preparação:

Abra seis pezinhos ao meio e deixe-os em sal durante dois dias. Passado esse tempo retire o sal, lave-os e ponha-os em cozer em água. Deve deixar de cozer bem.

Num tacho faça um refogado, deitando dois decilitros de Azeite Virgem Extra alentejano, uma cebola picada e quatro dentes alhos picados uma folha de louro e um pouco de coentros picados.

Deixe refogar.

Retire os ossos grandes aos pezinhos e ponha-os dentro do tacho e deixe ferver um pouco para tomarem o gosto. Antes de retirar os pezinhos deite um golpe de vinagre e um molho de coentros pisados. No fim bata quatro gemas de ovos e misture com um garfo, de modo os ovos fiquem aos fios. Sirva com pão frito

Ingredientes:

- 2 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 6 pezinhos de porco
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 5 raminhos de centros picados
- vinagre a gosto
- 4 gemas de ovos
- 6 fatias de pão frito

CORDERO EN ACEITE

Elaboración:

Trocee dos kilos de cordero, preferentemente de la parte de los riñones, pata delantera y cuello. Eche la carne en una olla con agua y sal y deje hervir. A medida que hierva, vaya retirando siempre la espuma. Acabada esta operación, añada media cabeza de ajos partida alrededor, dos o tres hojas de laurel y un decilitro y medio de aceite virgen extra alentejano y deje acabar la cocción.

En un plato, coloque algunas rebanadas de pan, echando por encima el cordero y el caldo.

Ingredientes:

- 1,5 dl de aceite virgen extra alentejano
- 2 kg de cordero
- 1/2 cabeza de ajo
- 3 hojas de laurel



BORREGUINHO EM AZEITE

Preparação:

Parte-se dois quilos de borrego aos bocados, de preferência da parte dos rins, mão e pescoço. Deita-se a carne num tacho com água e sal e deixa-se ferver. À medida que ferve, vai-se retirando sempre a espuma. Acabada esta operação, deita-se meia cabeça de alhos partido às rodas, duas ou três folhas de louro e um decilitro e meio de Azeite Virgem Extra alentejano e deixa-se de acabar de cozer.

Num prato deitam-se algumas fatias de pão, deitando por cima o borrego e o caldo.

Ingredientes:

- 1,5 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 2 kg de borrego
- 1/2 cabeça de alhos
- 3 folhas de louro





PERDIZ CON COL LOMBARDA

Elaboración:

Después de prepararlas, ponga a dorar dos perdices en una olla con dos cucharadas soperas de aceite virgen extra alentejano. Reserve. Retire las hojas del medio de la col lombarda, de modo que quede con un hueco. Ponga la col en una olla con agua hirviendo durante unos minutos; retire y séquela bien. Añada entonces la perdiz, previamente aderezada con sal y pimienta, en el hueco de la lombarda, junto con dos rebanadas de tocino fresco sin grasa. Enrolle unas lonchas de bacón alrededor de la col y pase un hilo para que conserve la forma. Coloque las perdices dentro de la olla donde está el aceite donde las doró, añada agua hasta cubrir la col lombarda y deje cocer, con la olla tapada, a fuego lento, durante cuarenta y cinco minutos. Retire la col con cuidado, desátela y sírvala caliente con bacón.



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite virgen extra alentejano
- 2 coles lombardas
- sal y pimienta
- 2 rebanadas de tocino fresco
- 6 lonchas de bacón

PERDIZ COM COUVE LOMBARDA

Preparação:

Depois de arranjadas ponha a corar duas perdizes num tacho com duas colheres sopeiras de Azeite Virgem Extra alentejano. Reserve. Retire as folhas do meio de couve lombarda, de modo a ficar com uma cavidade. Ponha a couve numa panela com água a ferver durante poucos minutos; retire e seque-a bem. Meta então a perdiz previamente temperada com sal e pimenta, na cavidade do lombardo, juntamente com duas fatias de toucinho fresco sem courato. Enrole umas fatias de bacon em redor do lombardo e passe um fio para que se conserve a forma. Coloque as perdizes dentro do tacho onde está o azeite de corar as perdizes, deite água até cobrir a couve lombarda e deixe cozer com o tacho tapado em lume brando, durante quarenta e cinco minutos. Retire a couve com cuidado, desate-a e sirva quente com bacon.

Ingredientes:

- 2 colheres de azeite virgem extra alentejano
- 2 couves lombardas
- sal e pimenta q.b.
- 2 fatias de toucinho fresco
- 6 fatias de bacon

GALLINA ACEREZADA

Elaboración:

Cueza una gallina campera con una longaniza, 100 gramos de tocino y sal. Machaque seis dientes de ajo y sal en un mortero y con esta base unte la gallina. En una fuente de horno, ponga decilitro y medio de aceite virgen extra alentejano, y un poco del caldo de la cocción. Ponga la gallina en la fuente y meta en el horno para dorar. En un poco de aceite virgen extra alentejano, añada algo de vino suave y con esta mezcla vaya pincelando la gallina durante el asado. Debe quedar del color de las cerezas.

Sirva con patatas fritas.

Ingredientes:

- 1,5 dl de aceite virgen extra alentejano
- 1 gallina campera
- 1 longaniza
- 100 gramos de tocino
- 6 dientes de ajo y sal
- sal



GALINHA ACEREJADA

Preparação:

Coza uma galinha de campo com uma linguiça, 100 gramas de toucinho e sal. Pise seis dentes alho e sal num almofariz e com este piso barre a galinha. Num tabuleiro de ir ao forno ponha decilitro e meio de Azeite Virgem Extra alentejano, e um pouco do caldo da cozedura. Ponha a galinha no tabuleiro e leve ao forno para corar. Num pouco de Azeite Virgem Extra alentejano, junte um pouco de vinho branco e com esta mistura vá pincelando a galinha durante a assadura. Deve de ficar da cor das cerejas.

Coma com batata frita

Ingredientes:

- 1.5 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 1 galinha de campo
- 1 linguiça
- 100 gramas de toucinho
- 6 dentes alho e sal
- sal q.b.





BIZCOCHO DE ACEITE Y MIEL

Elaboración:

Bata 250 gramos de azúcar con las yemas de siete huevos, añade dos decilitros y medio de aceite virgen extra alentejano y vuelva a batir un poco más, añade dos decilitros y medio de miel, bata nuevamente y añada la canela. Bata las claras a punto de nieve bien firmes y échelas sin batir sobre el preparado anterior. Agregue un poco de ralladura de naranja sin batir. Meta en el horno en un molde bien untado con aceite de oliva virgen extra y espolvoreado con harina, calentado previamente, y deje hornear. Cuando pinche con un palillo y salga seco, el bizcocho estará listo.



Ingredientes:

- 250 gramos de azúcar
- 7 huevos
- 2,5 dl de aceite virgen extra alentejano
- 2,5 dl de miel
- canela
- ralladura de naranja al gusto
- harina

BOLO DE AZEITE E MEL

Preparação:

Bata duzentos e cinquenta gramas de açúcar com as gemas de sete ovos, junte dois decilitros e meio de Virgem Extra alentejano e volte a bater mais um pouco, junta-se dois decilitros e meio de mel e bate-se novamente e junta-se a canela. Batem-se as claras em castelo bem firmes e envolvem-se sem bater no preparado anterior. Deita-se umas raspa de laranja sem bater. Leva ao forno em forma bem untada com azeite virgem extra e polvilhada com farinha, que foi previamente aquecido e deixe cozer. Quando espetar o palito e o mesmo estiver seco, o bolo está pronto

Ingredientes:

- 250 gramas de açúcar
- 7 ovos
- 2.5 dcl de azeite virgem extra alentejano
- 2.5 dcl de mel
- canela
- raspa de laranja a gosto
- farinha q.b

PASTEL DE CALABAZA

Elaboración:

Cueza una calabaza de 4 kilos y, cuando esté cocida, póngala a escurrir en un colador. Después, macháquela muy bien con ayuda de un tenedor. Añada 3 huevos, un decilitro de aguardiente, una cucharada sopera llena de canela, 350 gramos de azúcar y un kilo de harina y bata todo muy bien. Fría los pasteles en aceite y, cuando estén fritos, espolvoréelos con canela y azúcar.

Ingredientes:

- 4 kg de calabaza
- 3 huevos
- 1 dl de aguardiente
- 1 cucharada sopera de canela
- 350 gramos de azúcar
- 1 kg de harina



PASTÉIS DE MOGANGO

Preparação:

Coza um mogango de 4 quilos e quando estiver cozido ponha-o a escorrer num passador e depois esmague-o muito bem com a ajuda de um garfo. Junte 3 ovos, um decilitro de aguardente, uma colher de sopa cheia de canela, 350 gramas de açúcar e um quilo de farinha e bata tudo muito bem. Frite os pastéis em azeite e depois de fritos polvilhe-os com canela e açúcar.

Ingredientes:

- 4 kg de mogango
- 3 ovos
- 1 dcl de aguardente
- 1 colher de sopa de canela
- 350 gramas de açúcar
- 1 kg de farinha





FLAN DE MIEL Y ACEITE

Elaboración:

Bata diez huevos con trescientos gramos de azúcar, cinco cucharadas de miel, tres cucharadas de aceite virgen extra alentejano y una cucharadita de canela. Mezcle los ingredientes muy bien. Unte un molde con aceite y espolvoree con harina. Eche la masa dentro del molde y póngala a cocer al baño maría en horno fuerte.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite virgen extra alentejano
- 10 huevos
- 300 gramos de azúcar
- 5 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de canela

Para untar el molde
aceite y harina



PUDIM DE MEL E AZEITE

Preparação:

Bata dez ovos com trezentos gramas de açúcar, cinco colheres de mel, três colheres de Azeite Virgem Extra alentejano e uma colher de chá de canela. Misture os ingredientes muito bem. Unte uma forma com azeite e polvilhe com farinha. Deite a massa dentro da forma e leva a cozer em banho-maria em forno forte.

Ingredientes:

- 3 colheres de azeite virgem extra alentejano
- 10 ovos
- 300 gramas de açúcar
- 5 colheres de mel
- 3 colheres de azeite
- 1 colher de chá de canela para untar a forma
- azeite farinha q.b.

PASTELES DE SANTA CLARA

Elaboración:

Haga una masa con doscientos gramos de harina, dos cucharadas soperas de azúcar, dos cucharadas soperas de mantequilla y unos granos de sal. Después, extienda la masa y recórtela con un cortador alrededor de un platito de café.

Haga un relleno con 125 gramos de azúcar, caramelícelo y añada 125 gramos de almendras ralladas y doce yemas de huevo. Remueva bien y retire del fuego. Añada este relleno en las rodajas de la masa y doble en forma de media luna. Fría los pasteles en aceite y espolvoréelos con azúcar.



Ingredientes:

Para la masa:

- 200 gramos de harina
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- sal

Para el relleno:

- 125 gramos de azúcar
- 125 gramos de almendras
- 12 yemas de huevo

PASTÉIS DE SANTA CLARA

Preparação:

Faça uma massa com duzentos gramas de farinha, duas colheres de sopa de açúcar, duas colheres de sopa de manteiga e umas pedras de sal. Depois de tendida estenda a massa e recorte com a carretilha á volta de um pires de chá.

Faça um recheio com cento e vinte e cinco gramas de açúcar, levado ao ponto pérola onde deitará cento e vinte e cinco gramas de amêndoas raladas e doze gemas de ovos. Mexa bem e retira do lume. Deite este recheio nas rodela da massa e dobre em meias luas. Frite os pastéis em azeite e polvilhe-os com açúcar.

Ingredientes:

- 200 gramas de farinha
 - 2 colheres de sopa de açúcar,
 - 2 colheres de sopa de manteiga
 - sal. q.b.
- Para o recheio:
- 125 gramas de açúcar
 - 125gramas de amêndoas
 - 12 gemas de ovos



ALGARVE

La Cofradía de los Gastrónomos del Algarve agradece a los cofrades Natalia y Fernando Gonçalves, del restaurante J. da Praça, en S. Bartolomeu de Messines, la colaboración prestada en la elaboración de las «Recetas con Aceite de Oliva Virgen Extra».

A Confraria dos Gastrónomos do Algarve agradece aos Confrades Natália e Fernando Gonçalves do restaurante J. da Praça, em S. Bartolomeu de Messines, pela colaboração prestada na confecção das "Receitas com Azeite Virgem Extra".

RECEITAS COM AZEITE VIRGEM EXTRA

Há um ditado popular que diz: "A melhor cozinheira é a azeiteira" e os livros de receitas tradicionais portuguesas comprovam-no. O azeite aparece em quase todas. O azeite dá sabor, aroma e cor. Melhora as texturas. Transmite o calor. Versátil como poucos. Ingredientes: culinários, ele integra os alimentos, personaliza e identifica um prato. O bom e velho azeite de oliva faz parte dos hábitos das regiões mediterrâneas e está presente em boa parte da nossa história, onde o Algarve está incluído.

Para esta recolha de "receitas com azeite", a Confraria dos Gastrónomos do Algarve recebeu o contributo de algumas pessoas, a maior parte com genuínas raízes locais. De cada zona do Algarve tentámos incluir os pratos mais característicos, confeccionados e apresentados como é de uso e costume na terra algarvia que os concebeu.

Nesse sentido, entendemos também estas "receitas com azeite" como uma forma de combate em prol da revitalização do nosso património culinário e contra a invasão de uma certa "cozinha de autor", que já se alastrou por muitos locais. Este é o nosso contributo para a cozinha regional, em que se preservam e renovam as preciosas receitas ancestrais, em que encontramos a nossa identidade, a nossa maneira de ser e sentir.

O receituário das nossas avós ensina-nos a preservar o que é essencial: a alegria, a imaginação o prazer de estar à mesa.

Bom apetite!

José Manuel Alves.
Grão-Mestre da Confraria dos Gastrónomos do Algarve..

RECETAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Hay un refrán popular que dice: «La mejor cocinera es la aceitera» y los libros de recetas tradicionales portuguesas lo evidencian. El aceite aparece en casi todas. El aceite da sabor, aroma y color. Mejora las texturas. Transmite el calor. Versátil como pocos. Ingredientes: culinarios, da integridad a los alimentos, personaliza e identifica un plato. El bueno y viejo aceite de oliva forma parte de los hábitos de las regiones mediterráneas y está presente en buena parte de nuestra historia, en la que se incluye el Algarve.

Para esta recopilación de «recetas con aceite», la Cofradía de los Gastrónomos del Algarve contó con la contribución de algunas personas, la mayor parte con raíces locales genuinas. Intentamos incluir los platos más característicos de cada zona del Algarve, elaborados y presentados como es uso y costumbre en la tierra del Algarve que los concibió.

En ese sentido, entendemos también estas «recetas con aceite» como una forma de luchar en pos de la revitalización de nuestro patrimonio culinario y contra la invasión de una cierta «cocina de autor», que ya se ha extendido en muchos lugares. Esta es nuestra contribución a la cocina regional, en la que se preservan y renuevan las preciosas recetas ancestrales, en las que encontramos nuestra identidad, nuestra manera de ser y de sentir.

El recetario de nuestras abuelas nos enseña a preservar lo que es esencial: la alegría, la imaginación y el placer de estar a la mesa.

¡Buen provecho!

José Manuel Alves.
Gran Maestre de la Cofradía de Gastrónomos del Algarve..

ALMEJAS EN CATAPLANA

Elaboración:

Lave bien las almejas en agua fría. Unas horas antes de su preparación, cúbralas con agua salada, o, a falta de ella, utilice agua y sal. Pele la cebolla y píquela en trozos gruesos. Pele también el ajo y píquelo bien fino. Ponga una olla al fuego con aceite virgen. Añada el ajo, la cebolla y la hoja de laurel. Añada la ramita de perejil. Deje rehogar. Añada el vino blanco y deje que se reduzca (hierva). Mientras tanto, corte el jamón en pedazos pequeños y ponga a remojar en agua fría. Corte también el chorizo en forma de media luna. Retire los tallos de los tomates, escáldelos en agua hirviendo y quíteles la piel y las semillas. Córtelos en daditos y échelos a la olla. Añada también el jamón y el chorizo. Deje estofar todo de 5 a 10 minutos. Retire la ramita de perejil y la hoja de laurel. Quite las almejas del agua salada y vuelva a lavarlas en agua fría. Ponga una cataplana al fuego y eche una capa del contenido de la olla. Sobre esta capa, coloque las almejas y cúbralas con el contenido restante de la olla. Tape la cataplana y póngala a fuego no muy fuerte. Pasados 5 minutos, dé vuelta a la cataplana y deje al fuego de 10 a 12 minutos más para que las almejas se abran.

Consejo: Utilice almejas grandes y solamente abra la cataplana en presencia de los comensales.



AMÊIJOAS NA CATAPLANA

Preparação:

Lave bem as amêijoas em água fria. Cubra-as com água salgada, ou, na falta desta, utilize água e sal, algumas horas antes da sua confecção.

Descasque a cebola e pique grosseiramente. Descasque, também, o alho e pique bem fino. Leve um tacho ao lume com o azeite virgem. Junte o alho, a cebola e a folha de louro. Adicione o ramo de salsa. Deixe refogar. Junte o vinho branco e deixe reduzir (apurar). Entretanto, corte o presunto em pedaços pequenos e ponha a demolhar em água fria. Corte, também, o chouriço em meias luas. Retire os pés aos tomates, escale estes em água a ferver e limpe de peles e sementes. Corte-os em dados pequenos e ponha-os no tacho. Junte igualmente o presunto e o chouriço. Deixe estufar tudo durante 5 a 10 minutos. Retire o ramo de salsa e a folha de louro. Tire as amêijoas da água salgada e lave novamente em água fria. Leve uma cataplana ao lume e ponha uma camada do conteúdo do tacho. Sobre esta camada coloque as amêijoas e cubra com o restante conteúdo do tacho. Tape a cataplana e leve a lume não muito forte. Quando passarem 5 minutos volte a cataplana e deixe ao lume mais 10 a 12 minutos para que as amêijoas abram.

Conselho: Utilize amêijoas grandes e a cataplana só deve ser aberta em presença de quem a vai comer.

Ingredientes:

- 1,5 kg de almejas
- 5 cl de aceite virgen
- 300 gr de tomates frescos
- 2 dientes de ajo
- 150 gr de cebollas
- 100 gr de chorizo
- 60 gr de jamón
- 1 dl de vino blanco seco
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- pimienta
- sal
- 125 gramos de almendras
- 12 yemas de huevo

Ingredientes:

- 1,5 kg de amêijoas
- 5 cls de azeite virgem
- 300 grs de tomates frescos
- 2 dentes de alho
- 150 grs de cebolas
- 100 grs de chouriço
- 60 grs de presunto
- 1 dl de vinho branco seco
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- pimenta q.b.
- sal q.b.





ARJAMOLHO

Elaboración:

Pele los dientes de ajo y macháquelos con sal. Quite los tallos a los tomates, escáldelos en agua hirviendo, retire la piel y las semillas. Corte en daditos. Limpie el pimiento y córtelo también en daditos.

En un recipiente, agregue el aceite virgen, el orégano, agua fría y el vinagre. Añada los dientes de ajo, la sal y los tomates.

Corte el pan en rebanadas pequeñas y añádalas.

Revuelva y sirva bien frío.

Consejo: utilice vinagre de vino.

Ingredientes:

- 300 gr de tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 dl de aceite virgen
- 2 cl de vinagre
- 200 gr de pan casero duro
- orégano
- sal gorda



ARJAMOLHO

Preparação:

Descasque os dentes de alho e pise com sal. Tire os pés aos tomates, escale estes em água a ferver, retire a pele e limpo de sementes. Corte em dados pequenos. Limpe o pimento e corte, também, em dados pequenos. Num recipiente, deite o azeite virgem, os orégãos, água fria e o vinagre. Junte os dentes de alho, o sal e os tomates. Corte o pão em fatias pequenas e adicione. Mexa e sirva bem frio.

Conselho: Utilize vinagre de vinho.

Ingredientes:

- 300 grs de tomates maduros
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 dl de azeite virgem
- 2 cl de vinagre
- 200 grs de pão caseiro duro
- orégãos q.b.
- sal grosso q.b.

CANJA O SOPA DE COQUINAS

Elaboración:

Ponga las coquinas en remojo para retirarles toda la arena. Ábralas a fuego alto. Reserve el agua y cuele.

Pique la cebolla finamente y fríala con el aceite virgen y el perejil. Cuando la cebolla esté translúcida, riéguela con el agua de cocer las coquinas, a la que se añade la cantidad de agua que sea necesaria para la sopa.

Tras hervir un poco, añada el arroz.

Deje cocer y, en el momento de servir, espese el caldo añadiéndole las yemas deshechas en zumo de limón, a las que también se ha añadido perejil picado.

Sirva bien caliente, tras haber rectificado el aderezo.

Las coquinas no se añaden a la sopa, sino que se usan para otras preparaciones (pataniscas y fofos). Esta misma sopa puede hacerse con navajas.

Ingredientes:

- 1 kg de coquinas
- de 5 a 6 cucharadas soperas de arroz
- 1 cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite virgen
- 2 yemas
- 1 limón



CANJA OU SOPA DE CONQUILHAS

Preparação:

Põem-se as conquilhas de molho para lhes retirar toda a areia. Abrem-se sobre lume forte, reserva-se a água e cõa-se.

Pica-se a cebola finamente e «estala-se» (coze-se) com o azeite virgem e a salsa. Quando a cebola estiver translúcida, rega-se com a água das conquilhas, a que se acrescenta a quantidade de água que for necessária para a sopa. Depois de ferver um pouco adiciona-se o arroz. Deixa-se cozer e, na altura de servir, liga-se o caldo juntandolhe as gemas desfeitas em sumo de limão, a que também se juntou salsa picada. Serve-se bem quente, depois de se terem rectificado os temperos. As conquilhas não se juntam à sopa utilizando-se para outras preparações (pataniscas e fofos). Esta mesma sopa pode ser feita com langueiões.

Ingredientes:

- 1 kg de conquilhas
- 5 a 6 colheres de sopa de arroz
- 1 cebola
- 4 colheres de sopa de azeite virgem
- 2 gemas
- 1 limão





COQUINAS A LA ALGARVÍA

Elaboración:

Lave las coquinas y póngalas en remojo en agua con sal durante 12 horas (2 mareas).

Corte los ajos en rodajas y dórelos en el aceite virgen. Añada las coquinas y deje que se abran a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Retírelas inmediatamente del fuego (para que no se sequen), espolvoréelas con cilantro picado y pimienta y riéguelas con zumo de limón.

Sirva con gajos de limón.

Ingredientes:

- 1 kg de coquinas
- 2 cucharadas soperas de aceite virgen
- 3 dientes de ajo
- cilantro
- limón
- pimienta
- perejil



CONQUILHAS À ALGARVIA

Preparação:

Lavam-se as conquilhas e põem-se de molho em água com sal durante 12 horas (2 marés).

Cortam-se os alhos em rodelas e alouram-se no azeite virgem. Juntam-se as conquilhas e deixam-se abrir sobre lume brando mexendo de vez em quando.

Retiram-se imediatamente do lume (para não secarem) e polvilham-se com coentros picados e pimenta e regam-se com sumo de limão.

Servem-se com gomos de limão.

Ingredientes:

- 1 kg de conquilhas
- 2 colheres de sopa de azeite virgem
- 3 dentes de alho
- coentros
- limão
- pimenta
- sal q.
- pimenta q.b.

MEJILLÓN A LA ALJEZURENSE

Elaboración:

Lave bien los mejillones y retire las «barbas».

Machaque los 8 dientes de ajo, colóquelos en una olla junto con 5 dl de aceite virgen y deje que se doren.

A continuación, añada los mejillones y vaya removiendo hasta que se abran.

Después, añada el cilantro y el vino y deje que se hagan.

Cuando esté listo, coloque la preparación en una fuente y riegue con zumo de limón.

Ingredientes:

- 2 kg de mejillones
- 8 dientes de ajo
- 2 ramas de cilantro
- 5 dl de aceite virgen
- 2 dl de vino blanco o cerveza
- 1 limón
- sal



MEXILHÃO À ALJEZURENSE

Preparação:

Lava-se bem o mexilhão e retiram-se as barbas. Esmagam-se os 8 dentes de alho e colocam-se num tacho juntamente com 5 dl de azeite virgem, deixando os alhos alourarem. Em seguida, junta-se o mexilhão e vai-se mexendo até o mexilhão abrir. Juntam-se depois os coentros, o vinho e deixa-se apurar.

Depois de apurado coloca-se o preparado numa travessa e rega-se com sumo de limão.

Ingredientes:

- 2 kg de mexilhão
- 8 dentes de alho
- 2 ramos de coentros
- 5 dl de azeite virgem
- 2 dl de vinho branco ou cerveja
- 1 limão





GACHAS DE MAÍZ CON SARDINAS

Elaboración:

Quite las escamas y las tripas a las sardinas con ayuda de un cuchillo pequeño. Lave en agua fría y ponga a secar. Ponga una olla al fuego con unos 4 litros de agua con sal. Cuando el agua hierva, ponga las sardinas a cocer. Cuando estén cocidas, lo que debe tardar unos 10 minutos, retírelas a un plato o fuente. Aparte, en otra olla, rehogue en el aceite virgen la cebolla bien picada, el tomate cortado en daditos, sin piel ni semillas, y parte del perejil. Remueva y deje rehogar sin dejar que se dore. Añada unos 3 litros del caldo donde ha cocido las sardinas, tras haberlo colado. Deje hervir. Aderece con sal y pimenta. Retire la olla del fuego y disuelva la harina en el caldo con ayuda de un batidor o una cuchara de madera. Vuelva a poner la olla al fuego y deje cocer durante aproximadamente media hora, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Añada unas gotas de vinagre. Sirva la papilla bien caliente acompañada de las sardinas, aderezadas con aceite y perejil picado. Consejo: las sardinas que use deberán ser de tamaño mediano. El tomate debe estar preferentemente bien maduro. Retire el brote y escáldelo en agua hirviendo para quitar la piel con más facilidad. A continuación, corte el tomate por la mitad y retire las semillas.



PAPAS DE MILHO COM SARDINHAS

Preparação:

Limpe as sardinhas de escamas e tripas, com o auxílio de uma faca pequena. Lave em água fria e ponha a enxugar. Leve um tacho ao lume com cerca de 4 litros de água com sal. Quando a água levantar fervura, ponha as sardinhas a cozer. Depois delas cozidas, o que deve demorar cerca de 10 minutos, retire-as para um prato ou travessa. À parte, noutro tacho, refogue no azeite virgem a cebola bem picada, o tomate cortado em dados pequenos, limpo de peles e sementes, e parte da salsa. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Junte cerca de 3 litros do caldo onde cozeu as sardinhas, passado por um passador fino. Deixe ferver. Tempere com sal e pimenta. Retire o tacho do lume e dissolva a farinha no caldo com o auxílio de umas varas de cozinha ou colher de pau. Leve o tacho novamente ao lume e deixe cozer durante cerca de meia hora, mexendo de vez em quando, para não deixar agarrar. Adicione gotas de vinagre. Sirva as papas bem quentes acompanhadas das sardinhas, temperadas com azeite e salsa picada.

Conselho: As sardinhas a utilizar deverão ser do tamanho médio. O tomate, de preferência, deve ser bem maduro. Tire o pé e escale-o em água a ferver, para mais facilmente tirar a pele. Em seguida, corte o tomate ao meio e retire as pevides.

Ingredientes:

- 300 gr de harina de maíz
- 500 gr de sardinas
- 50 gr de cebollas
- 100 gr de tomates frescos
- 1 dl de aceite virgen
- 1 cuarto de ramita de perejil
- vinagre
- sal

Ingredientes:

- 300 grs de farinha de milho
- 500 grs de sardinhas
- 50 grs de cebolas
- 100 grs de tomates frescos
- 1 dl de azeite virgem
- 1 quarto de ramo de salsa
- vinagre q.b.
- sal q.b.

ENSALADA DEL ALGARVE

Elaboración:

Lave las almejas en agua fría.

Colóquelas en un cuenco y cúbralas durante unas horas con agua de mar, o, en su ausencia, con agua y sal.

Ponga una olla al fuego y abra las almejas en agua.

Retírelas de la concha y lávelas nuevamente para extraerles cualquier impureza que aún puedan tener. Prepare el atún y límpielo, lavándolo con agua fría. Córtele en filetes pequeños, aderece con sal y pimenta y hágalo a la parrilla.

Mientras tanto, cueza las patatas con piel y los huevos aparte, en agua con sal. Pele las patatas y córtelas en cuadrados. Desmenuce el atún y pique los huevos. Mezcle todo.

Aderece con aceite virgen y vinagre, sal y pimienta. Espolvoree con perejil picado y parte del huevo.

Consejo: las almejas que vaya a utilizar deberán ser de tamaño grande y, preferentemente, «finas».

Ingredientes:

- 1 kg de almejas
- 400 gr de atún fresco (limpio)
- 2 huevos
- 600 gr de patatas
- 1 dl de aceite virgen
- 1 ramita de perejil
- vinagre



SALADA ALGARVIA

Preparação:

Lave as amêijoas em água fria.

Coloque-as numa tigela e cubra-as, durante algumas horas, com água do mar, ou, na falta desta, em água e sal.

Leve um tacho ao lume e abra as amêijoas em água.

Retire os miolos das cascas e lave novamente, para lhes extrair algumas impurezas que, porventura, ainda tenham.

Amanhe o atum e limpe, lavando em água fria.

Corte em escalopes pequenos, tempere com sal e pimenta e grelhe.

Entretanto, coza as batatas com pele e os ovos à parte, em água e sal. Descasque as batatas e corte em cubos. Desfie o atum e pique os ovos. Misture tudo.

Tempere com azeite virgem e vinagre, sal e pimenta.

Polvilhe com salsa picada e parte do ovo.

Conselho: As amêijoas a utilizar deverão ser do tamanho grande e de preferência «cristãs».

Ingredientes:

- 1 kg de amêijoas
- 400 grs de atum fresco (limpo)
- 2 ovos
- 600 grs de batatas
- 1 dl de azeite virgem
- 1 ramo de salsa
- vinagre q.b.
- sal q.b.





SARDINAS ALBARDADAS

Elaboración:

Cueza las sardinas en agua con sal y, cuando estén cocidas, ábralas por la mitad y quíteles las espinas.

Déjelas secar.

Cuando estén secas, páselas por un rebozado que habrá preparado mientras tanto y fríalas en aceite virgen bien caliente.

Escúrralas y riéguelas con un poco de zumo de limón.

Preparación del rebozado:

Disuelva la harina en la leche, mezcle el aceite virgen, aderece con sal y remueva muy bien.

Ingredientes:

- 1 kg de sardinas frescas
- 1 cebolla
- sal
- limón
- aceite virgen
- harina de trigo
- agua y leche
- sal
- pimienta



SARDINHAS ALBARDADAS

Preparação:

Cozem-se as sardinhas em água e sal, e depois de cozidas abrem-se ao meio e tiram-se as espinhas.

Deixam-se secar.

Depois de secas passam-se por um polme que entretanto se fez e fritam-se em azeite virgem, bem quente.

Deixam-se a escorrer e rega-se com um pouco de sumo de limão.

Preparação do polme:

Desfaz-se a farinha no leite, mistura-se o azeite virgem, tempera-se com sal e mexe-se muito bem.

Ingredientes:

- 1 kg de sardinhas frescas
- 1 cebola
- sal
- limão
- azeite virgem
- farinha de trigo
- água e leite

SOPA DE LIEBRE

Elaboración:

Corte la liebre en trozos, no dejando escurrir la sangre, sazone con ajos, laurel, sal, pimienta blanca, pimentón dulce, vino, comino y déjela marinar durante 24 horas.

Haga un sofrito con la cebolla y el aceite virgen, coloque la liebre aderezada y deje cocinar durante el tiempo necesario.

Por último, rectifique el aderezo y añada el agua necesaria para las sopas.

En el puchero de barro, ponga el pan cortado en rebanadas finas y pequeñas, a continuación, agregue el caldo y, por último, la liebre.

Ingredientes:

- 1 liebre
- 500 gr de pan casero
- 8 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 cebollas medianas
- sal
- pimienta blanca
- pimentón dulce
- comino
- 2 dl de vino blanco
- aceite virgen
- agua



SOPAS DE LEBRE

Preparação:

Corta-se a lebre aos bocados, não deixando escorrer o sangue, tempera-se com alhos, louro, sal, pimenta branca, pimentão-doce, vinho, cominhos e deixa-se a marinar durante 24 horas.

Faz-se um refogado com a cebola e o azeite virgem, coloca-se a lebre temperada e deixa-se cozinhar durante o tempo necessário.

Por fim rectificam-se os temperos e acrescenta-se a água necessária para as sopas.

No caldeirão de barro põe-se o pão cortado em fatias finas e pequenas, deita-se de seguida o caldo e por fim a lebre.

Ingredientes:

- 1 lebre
- 500 gr de pão caseiro
- 8 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 2 cebolas médias
- sal
- pimenta branca q.b.
- pimentão doce q.b.
- cominhos q.b.
- 2 dl de vinho branco
- azeite virgem
- água q.b.





FILETES DE ATÚN CON TOMATE

Elaboración:

Corte el atún en filetes, el tomate, los ajos y las cebollas en rodajas. En una cazuela de barro disponga la mitad de la porción de cebolla, después la mitad de la de tomate y de los ajos.

Coloque por encima los filetes de atún aderezados con sal, pimienta y el laurel. Cubra con la cebolla y el ajo y tomate restantes.

Esparza por encima la manteca y riegue con el aceite virgen.

Introduzca los clavos, tape la cazuela y cueza los filetes a fuego lento.

A mitad de cocción, levante la tapa de la cazuela y apóyela sobre una cuchara de madera para mantenerla levantada.

Deje que se haga.

Sirva con patatas cocidas y ensalada de tomate.

Ingredientes:

- 750 g de atún fresco
- 500 g de tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas
- 2 clavos de especie
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada sopera de manteca
- 2 cucharadas soperas de aceite virgen
- sal
- pimienta



BIFES DE ATUM COM TOMATE

Preparação:

Numa frigideira de barro dispõe-se metade da porção de cebola, depois metade da de tomate e dos alhos.

Por cima colocam-se os bifes de atum que se temperam com sal, pimenta e o louro. Cobre-se com a restante cebola e restantes alho e tomate. Espalha-se por cima a banha e rega-se com o azeite virgem. Introduzem-se os cravinhos, tapa-se a frigideira e levam-se os bifes a cozer em lume brando. A meio da cozedura levanta-se a tampa da frigideira e apoia-se sobre uma colher de pau para a manter levantada. Deixa-se apurar. Servem-se acompanhados com batatas cozidas e salada de tomate.

Ingredientes:

- 750 g de atum fresco
- 500 g de tomate maduro
- 2 dentes de alho
- 3 cebolas
- 2 cravinhos
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de banha
- 2 colheres de sopa de azeite virgem
- sal

CAZÓN DE BABOR

Elaboración:

Esparza las cebollas mezcladas con los ajos en el fondo de una fuente untada con aceite.

Por encima, disponga los trozos de pescado en capas, a los que se ha quitado debidamente la piel.

Aderece con sal y pimienta y riegue con aceite virgen. Ponga en el horno a temperatura baja.

A mitad de la cocción, es decir, 15 minutos después, retire la preparación, cúbrala con la salsa de tomate, espolvoree con pan rallado y riegue con un hilo más de aceite.

Vuélvala a poner en el horno hasta acabar la cocción. Después de sacarla, haga una guarnición con montículos de aceitunas y pimientos en pedacitos, vierta un poco de zumo de limón al gusto y espolvoree con perejil.

Ingredientes:

- 4 trozos de cazón de la parte de la barriga
- 2 cebollas picadas
- 3 dl de salsa de tomate casera
- 2 pimientos asados
- 60 g de aceitunas negras sin hueso
- 3 dientes de ajos majados
- sal
- pimienta
- pan rallado
- aceite virgen
- perejil picado
- zumo de limón



CAÇÃO DA BOMBORDO

Preparação:

Espalhe as cebolas misturadas com os alhos no fundo de um tabuleiro untado com azeite.

Em cima, acame as postas de peixe, devidamente esfoladas. Tempere com sal e pimenta, regue com azeite virgem.

Leve a forno brando.

A meia cozedura, isto é, 15 minutos depois, retire o preparado, cubra-o com o molho de tomate, polvilhe com pão ralado e regue com mais um fio de azeite.

Volta ao forno até acabar de cozer.

À saída, guarneça com montinhos de azeitonas e pimentos em pedacinhos, deite um pouco de sumo de limão, a gosto e salpique com salsa.

Ingredientes:

- 4 postas da cação da parte da barriga
- 2 cebolas picadas
- 3 dl de molho de tomate caseiro
- 2 pimentos assados
- 60 g de azeitonas pretas descaroçadas
- 3 dentes de alhos espremidos
- sal q.
- pimenta q.b.
- pão ralado q.b.
- azeite virgem q.b.
- salsa picada q.b.
- sumo de limão





PASTA CON PESCADO

Elaboración:

Haga un sofrito con la cebolla, los ajos picados y el aceite virgen. Añada el tomate, el laurel, el pescado aderezado con sal y el agua suficiente para cocer el pescado y, después, la pasta. Cuando la pasta esté cocida, añada el pescado y rectifique de sal y pimenta. Deje que se haga. Sirva bien caliente, espolvoreada con cilantro y decorada con una ramita de menta.

Ingredientes:

- 1,5 dl de aceite virgen
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 750 gr de tomate maduro
- 1 hoja de laurel
- 500 gr de codos de pasta
- 1 piri-piri
- 1 rama de cilantro
- 1 kg de pescado (corvina, sargo, pargo o cherna)
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 hoja de menta



MASSADA DE PEIXE À MODA DO ALGARVE

Preparação:

Faça um refogado com a cebola, os alhos picados e o azeite virgem. Junte o tomate, o louro, o peixe temperado com sal e água que baste para cozer o peixe e depois a massa. Quando a massa estiver cozida, junte o peixe e rectifique de sal e pimenta. Deixe apurar. Sirva bem quente, polvilhada com coentros e decorada com um ramo de hortelã.

Ingredientes:

- 1,5 dl de azeite virgem
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 750 gr de tomate maduro
- 1 folha de louro
- 500 gr de cotovelos miúdos
- 1 piripiri
- 1 ramo de coentros
- 1 Kg de peixe (corvina, sargo, pargo ou cherne)
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 1 folha de hortelã

PULPO A LA ALGARVÍA

Elaboración:

El pulpo, tras haber sido cocido y escurrido, se pone a asar en la parrilla con un poco de sal.

Después de asarlo a la parrilla, riéguelo con aceite hervido, ajos cortados en rodajas, cilantro picado, cebollas cortadas en rodajas finas y aceitunas, y acompañe con patatas a murro.

Patatas a murro: lave las patatas, póngalas en una fuente y sazone con bastante sal gorda.

Póngalas en el horno a alta temperatura unos 45 minutos.

Cuando estén asadas, limpie la sal y macháquelas suavemente.

Ingredientes:

- 1,2 kg de pulpo
- 2 dl de aceite virgen
- 4 dientes de ajo
- 800 gr de patatas no muy grandes con piel
- 2 cebollas
- 1 ramita de cilantro
- aceitunas



POLVO À ALGARVIA

Preparação:

O polvo depois de cozido e escurrido, vai à grelha para grelhar, com um pouco de sal.

Depois de grelhado, regue-o com azeite fervido, alhos cortados às rodelas, coentros picados, cebolas cortadas às rodelas finas e azeitonas, acompanhe com batatas a murro.

Lave as batatas ponha-as num tabuleiro salpique com bastante sal grosso.

Leve a forno quente cerca de 45 minutos.

Depois de assadas limpe o sal e dê um murro ao de leve.

Ingredientes:

- 1,200 kg. de polvo
- 2 dl de azeite virgem
- 4 dentes de alho
- 800 grs. de batatas não muito grandes com casca
- 2 cebolas
- 1 raminho de coentros
- azeitonas
-





GUISANTES A LA PORTIMONENSE

Elaboración:

Pele y lave los guisantes.

Pele también la cebolla y córtela de forma bastante fina. El chorizo se corta en rodajas, tras haberle quitado la piel. Ponga una olla al fuego con aceite virgen y manteca. Eche dentro la cebolla, el chorizo y la ramita de perejil. Deje dorar la cebolla. Añada los guisantes y ponga a rehogar unos minutos. Cubra con agua. Aderece con sal y pimienta y deje cocer, teniendo cuidado de tapar la olla. Retire la ramita de perejil. Para finalizar, parta los huevos, colóquelos uno a uno sobre los guisantes y déjelos escalfar.

Consejo: Si no puede conseguir guisantes nuevos, use guisantes congelados o en conserva.

Ingredientes:

- 3 kg de guisantes frescos con vaina
- 1 ramita de perejil
- 150 gr de cebollas
- 1 dl de aceite virgen
- 100 gr de manteca
- 100 gr de chorizo
- 4 huevos
- sal
- pimienta



ERVILHAS À PORTIMONENSE

Preparação:

Descasque e lave as ervilhas.

Descasque, também, a cebola e corte bastante fina. O chouriço é cortado às rodas, depois de lhe ter tirado a pele. Leve um tacho ao lume com azeite virgem e banha. Deite dentro a cebola, o chouriço e o ramo de salsa.

Deixe a cebola alourar. Adicione as ervilhas e ponha a refogar, durante alguns minutos. Cubra com água. Tempere com sal e pimienta e deixe cozer, tendo o cuidado de tapar o tacho. Retire o ramo de salsa. Por fim, parta os ovos e coloque um de cada vez sobre as ervilhas, deixando-as escalfar.

Conselho: Se não obtiver ervilhas novas, utilize ervilhas congeladas ou de conserva.

Ingredientes:

- 3 kg de ervilhas novas com casca
- 1 ramo de salsa
- 150 grs de cebolas
- 1 dl de azeite virgem
- 100 grs de banha
- 100 grs de chouriço de carne
- 4 ovos
- sal q.b.
- pimienta q.b.

CONEJO DE CAZA AL ESTILO CAMPRESTRE

Elaboración:

Cuando el conejo esté preparado y limpio, córtelo en pedazos, aderece con sal y laurel y colóquelo en una sartén donde haya echado aceite virgen.

Añada los ajos y deje freír un poco.

Después, añada la cebolla y deje que se dore. Finalmente, añada el vino y la pimienta y deje que se haga.

Datos complementarios: esta debe ser una de las recetas de caza más comunes y antiguas de la aldea y región de Vaqueiros.

Se elabora normalmente en otoño e invierno.

Ingredientes:

- 1 conejo de campo
- 2 dl de aceite virgen
- 3 o 4 dientes de ajo
- pimienta
- 1 cebolla
- 3 hojas de laurel
- 3 dl de vino blanco
- sal



ÇOELHO BRAVO À MODA DO CAMPO

Preparação:

Depois de preparado e limpo corta-se o coelho em pedaços, tempera-se com sal, louro e coloca-se numa frigideira onde já está o azeite virgem.

Juntam-se os alhos e deixa-se fritar um pouco.

Depois coloca-se a cebola e deixa-se alourar. Por fim junta-se o vinho e a pimenta e deixa-se apurar.

Dados complementares: esta deve ser uma das receitas de caça mais vulgar e antiga na aldeia e região de Vaqueiros.

A sua confecção faz-se normalmente no Outono e no Inverno.

Ingredientes:

- 1 coelho bravo
- 2 dl de azeite virgem
- 3 ou 4 dentes de alho
- pimenta
- 1 cebola
- 3 folhas de louro
- 3 dl de vinho branco
- sal q.b.





ALUBIAS CON PATATAS

Elaboración:

Lave las alubias y déjelas en remojo hasta el día siguiente.

En una olla, coloque la cebolla picada, el aceite virgen, las alubias, el tocino y el entrecot.

Deje cocer y añada las patatas en cuadraditos, rectifique de agua y sal y siga cociendo.

A mitad de cocción, añada la morcilla de arroz.

Sírvase enseguida.

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada sopera de aceite virgen
- 800 gr de entrecot salado de 2 días
- 150 gr de costillao salada
- 250 gr de alubias
- 1 kg de patatas blancas
- 300 gr de patatas dulces
- 1 morcilla
- 1 *mólhe* (morcilla con arroz típica de Monchique)
- sal



FEIJÃO COM BATATAS

Preparação:

Lava-se primeiro o feijão e deixa-se de molho até ao dia seguinte. Num tacho coloca-se a cebola picada, o azeite virgem, o feijão, o toucinho e o entrecosto.

Deixa-se cozer e juntam-se as batatas aos cubinhos, rectifica-se a água e o sal e continua a cozer.

A meio da cozedura junta-se a morcela e o molhe.

Serve-se de seguida.

Ingredientes:

- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de azeite virgem
- 800 gr de entrecosto salgado de 2 dias
- 150 gr de toucinho salgado
- 250 gr de feijão catarino
- 1 kg de batatas brancas
- 300 gr de batatas doces
- 1 morcela
- 1 *mólhe* (enchido com arroz típico de Monchique)
- sal q.b.

GALLINA ACEREZADA

Elaboración:

Cueza la gallina en agua, entera o cortada en 4 trozos, con el tocino, la longaniza, 1 cebolla y una ramita de perejil. Después, escúrrala.

En una sartén o una olla, haga un sofrito poco hecho con la cebolla picada que queda, los ajos en rodajas y las grasas; añada también una ramita de perejil. Introduzca la gallina y deje que se dore uniformemente, dándole vueltas. A mitad de cocción, riegue con el vino blanco. La gallina se acompaña con arroz seco hecho con el caldo en el que se coció y se adorna con el tocino y el chorizo en rodajas. Con este caldo de gallina también se hace la sopa, a la que se puede añadir sólo pasta y menta. Coma la gallina acerezada caliente o fría.

También se llama gallina acerezada a una gallina que fue cocida de la forma descrita y que se doró después debajo del arroz y bien untada con mantequilla.



Ingredientes:

- 1 gallina
- 100 g de tocino
- 100 g de longaniza (chorizo)
- 2 cebollas
- 2 cucharadas soperas de aceite virgen
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 dl de vino blanco
- arroz

GALINHA CEREJADA

Preparação:

Coze-se a galinha inteira ou cortada em 4 partes, em água com o toucinho, a linguiça, 1 cebola e um ramo de salsa. Escorre-se.

Numa frigideira ou num tacho faz-se um refogado pouco apurado com a cebola que resta picada, os alhos em rodelas e as gorduras; junta-se também um ramo de salsa. Introduz-se a galinha e deixa-se alourar toda por igual, virando-a. A meio da cozedura, rega-se com o vinho branco. A galinha é acompanhada com arroz seco feito com o caldo em que esta cozeu e é enfeitado com o toucinho e o chouriço em rodelas. Deste caldo de galinha também se faz a sopa a que se pode apenas juntar massinhas e hortelã. A galinha cerejada come-se quente ou fria.

Também se dá o nome de galinha cerejada a uma galinha que foi cozida como se disse e que se alourou depois enterrada em arroz e bem barrada com manteiga.

Ingredientes:

- 1 galinha
- 100 g de toucinho
- 100 g de linguiça (chouriço de carne)
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de azeite virgem
- 1 colher de sopa de banha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho
- 1 molho de salsa
- 1 dl de vinho branco
- arroz





PERDIZ ESTOFADA (PERDIZ AL VAPOR)

Elaboración:

Prepare las perdices de forma habitual. Retire sólo la piel blanca de los ajos y deje la piel rosada.

En un recipiente que cierre bien, introduzca las perdices con todos los ingredientes indicados. Tape herméticamente y cueza a fuego muy lento.

Sívalas cortadas por la mitad con rebanadas de pan frío y puré de patatas o guisantes estofados.

Nota: antiguamente, estas perdices se hacían en las cacerías, dentro de la cataplana, que, en aquella época, era de hierro batido.

Ingredientes:

- 2 perdices
- 1 taza de aceite virgen (2 dl)
- media taza de vinagre ó 1 taza de vino blanco
- 2 cabezas de ajo
- 2 clavos
- 1 ramita de perejil



PERDIZ ESTUFADA OU PERDIZ A VAPOR

Preparação:

Arranjam-se as perdizes como habitualmente. Retiram-se apenas as peles brancas dos alhos, deixando-lhes a pele rosada.

Num recipiente que feche bem introduzem-se as perdizes com todos os ingredientes indicados. Tapa-se hermeticamente e levam-se as perdizes a cozer em lume muito brando.

Servem-se cortadas ao meio com fatias de pão frito e puré de batata ou ervilhas estufadas.

Nota: Antigamente estas perdizes faziam-se nas caçadas dentro da cataplana, que na altura era de ferro batido.

Ingredientes:

- 2 perdizes
- 1 chávena de azeite virgem (2 dl)
- meia chávena de vinagre ou 1 chávena de vinho branco
- 2 cabeças de alho
- 2 cravinhos
- 1 ramo de salsa

BIZCOCHO DE MIEL AL ESTILO DE SAGRES

Elaboración:

Bata las yemas muy bien con el azúcar.

Aparte, ponga en una olla el aceite virgen y la miel y ponga al fuego para que hierva.

Deje enfriar y añada el azúcar batido con las yemas. Mezcle la harina cribada con la levadura y, finalmente, las claras a punto de nieve.

Póngalo en una fuente untada con mantequilla y espolvoreada con harina y métalo en el horno para que se haga.

Cuando esté frío, córtelo en cuadrados.

También se puede hornear en un molde y decorar como se quiera.

Ingredientes:

- 250 gr de azúcar
- 300 gr de harina de trigo
- 8 huevos
- 2 dl de aceite virgen
- 1 cuarto litro de miel
- 10 gr de levadura en polvo



BOLO DE MEL À MODA DE SAGRES

Preparação:

Batem-se as gemas muito bem com o açúcar.

À parte, num tacho, põem-se o azeite virgem e o mel que se levam ao lume para ferver.

Deixa-se arrefecer e junta-se ao açúcar batido com as gemas. Mistura-se a farinha peneirada com o fermento e por fim as claras em castelo.

Deita-se em tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha, leva-se ao forno a cozer.

Depois de frio, corta-se aos quadrados. Também se pode cozer em forma e decorar-se ao gosto.

Ingredientes:

- 250 grs de açúcar
- 300 grs de farinha de trigo
- 8 ovos
- 2 dl de azeite virgem
- 1 quarto de l de mel
- 10 grs de fermento em pó





FILLOAS

Elaboración:

Abra los huevos en un cuenco y eche toda la harina que admitan. Envuelva todo, formando una bola. Agregue un poco de aceite y amase hasta que se absorba. Añada un poco de zumo de naranja (menos cantidad que el aceite) y vuelva a amasar hasta que el zumo desaparezca. Siga amasando, alternando con aceite virgen y zumo hasta que la masa esté tierna y sea lo suficientemente compacta como para poder extenderla de forma muy fina sin que se rompa. (NOTA: empiece a amasar con aceite virgen y termine con aceite virgen). Ponga el aceite de freír al fuego y deje que se caliente bien. Quite pequeñas bolas de masa y extiéndalas para que queden muy finas, con el rodillo y la tabla o piedra untada con aceite. Debe repetir esta operación siempre que extienda la masa. Cuando esté extendida, póngala en el aceite bien caliente y, con ayuda de una cuchara de madera, utilizando el mango, haga una pequeña presión en el centro de la masa para darle forma de flor. En una olla, coloque el agua y el azúcar moreno y deje hervir hasta que llegue al punto de hilo flojo. Pase las filloas una a una por el almíbar (si fuera necesario añada un poco de agua).



FILHÒS

Preparação:

Partem-se os ovos numa tijela e deita-se farinha té os ovos aceitarem. Envolve-se tudo, formando uma bola. Deita-se um pouco de azeite e amassa-se até este ser absorvido. Junta-se um pouco de sumo de laranja, (menos quantidade que o azeite) e volta-se a amassar até desaparecer o sumo. Continua-se amassando, alternando com azeite virgem e sumo até a massa ficar tenra e convenientemente ligada para se poder estender bem fina sem partir. (NOTA: Começa-se a amassar com azeite virgem e termina-se com azeite virge). Leva-se o óleo ao lume e deixa-se aquecer bem. Tiram-se pequenas bolas de massa e estendem-se muito finas com o rolo e a tábua ou pedra untada com azeite; esta operação deve fazer-se sempre que se estende massa. Depois de estendida leva-se ao óleo bem quente e com a ajuda de uma colher de pau, utilizando o cabo, faz-se uma pequena pressão ao centro da massa para lhe dar forma de flor. Coloca-se num tacho a água e o açúcar amarelo, deixa-se ferver até apresentar fio fraco. Passam-se as filhós uma a uma pela calda (se for necessário acrescenta-se um pouco de água).

Ingredientes:

- 4 huevos
- harina que admitan los huevos
- zumo de naranja
- aceite virgen
- 1 litro de aceite para freír
- 1 kg de azúcar moreno
- 0,5 litros de agua

Ingredientes:

- 4 ovos
- farinha até os ovos
- aceitarem
- sumo de laranja q.b.
- azeite virgem q.b.
- 1 litro de óleo para fritar
- 1 kg de açúcar amarelo
- 0,5 litro de água

FLAN DE MIEL

Elaboración:

Utilizando una cuchara de madera, bata los huevos enteros junto con todos los ingredientes, a continuación, unte el molde con la manteca y añada la preparación, que debe cocerse en el horno a temperatura media durante más o menos una hora.

Retire del molde y sirva.

Ingredientes:

- 10 huevos
- 4 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de aceite virgen
- 400 gr de azúcar
- 1 cáscara de limón
- 1 cucharadita de canela
- manteca de cerdo para untar el molde



PUDIM DE MEL

Preparação:

Utilizando uma colher de pau, batem-se os ovos inteiros juntamente com todos os ingredientes, de seguida unta-se a forma com a banha e deita-se o preparado que deve cozer em forno médio durante mais ou menos uma hora.

Desenforma-se e serve-se.

Ingredientes:

- 10 ovos
- 4 colheres de mel
- 4 colheres de azeite virgem
- 400 gr de açúcar
- 1 casca de limão
- 1 colher de chá de canela
- banha de porco para untar a forma





Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

Invertimos en su futuro

