

CADERNO
DE
TAPAS E PETISCOS
DO ALENTEJO, ALGARVE
E ANDALUZIA



CUADERNO
DE
TAPAS y PINCHOS
DEL ALENTEJO, ALGARVE
y ANDALUCÍA

Euroregião
Alentejo, Algarve e Andalusia



Título:
Caderno de Tapas e Petiscos do Alentejo, Algarve e Andaluzia
Cuaderno de Tapas y Pinchos del Alentejo-Algarve-Andalucía

Propriedade: Gabinete de Iniciativas
Transfronteiriças - GITAAA e CCDR Alentejo
Comissão de Coordenação e
Desenvolvimento Regional do Alentejo
Av. Eng. Arantes e Oliveira, 193
7004-514 ÉVORA
Tel.: + 351 266 740 300 / Fax.: + 351 266 706 562
<http://webb.ccdr-a.gov.pt>

Edição:
Caminho das Palavras, Lda.
Av. Condes Vilalva, 345
7000-744 Évora
www.caminhodaspalavras.com
Tel.: +351 925 663 672 / +351 266 041 320

Fotografia: Nuno Correia
Design e pré-press: Ideias Com Peso
Impressão e acabamento: Indústria Portuguesa de Tipografia, Lda

1.ª edição: Dezembro de 2010
Tiragem: 2000 exemplares



União Europeia
FEDER

Investimos no seu futuro



ALENTEJO

ALTO ALENTEJO

COCHAFRITO DE CABRITO — 14 — MUSLO DE CABRITO FRITO

ORELHA DE PORCO ALENTEJANO — 17 — OREJA DE CERDO ALENTEJANO
ASSADA COM MOLHO DE COENTROS ASADA CON SALSA DE CILANTRO

FRITOS DE MOGANGO — 18 — BUÑUELOS DE CALABAZA MOGANGO

TORRESMOS DO RISSOL — 21 — TORREZNOS DE RISSOL

ALENTEJO CENTRAL

PERNAS DE RÃS FRITAS — 22 — ANCAS DE RANA FRITAS

COELHO À S. CRISTÓVÃO — 25 — CONEJO A LA S. CRISTÓBAL

TÚBAROS DE PORCO ALENTEJANO — 26 — CRIADILLAS DE CERDO ALENTEJANO
COM MOLHO DE BIFE EN SALSA DE BISTEC

BURRAS DE PORCO ALENTEJANO ASSADAS — 29 — MEJILLAS DE CERDO ALENTEJANO ASADAS

RINS DE VITELA NA BRASA — 30 — RIÑONES DE TERNERA EN EL CARBÓN

BAIXO ALENTEJO / BAJO ALENTEJO

EMPADAS DE GALINHA DE ARRAIOLOS — 33 — EMPANADAS DE GALLINA DE ARRAIOLOS

ESPARGOS BRAVOS COM PRESUNTO E OVOS — 34 — ESPÁRRAGOS BRAVOS CON JAMÓN Y HUEVOS

ENTRECOSTO DE PORCO ALENTEJANO FRITO — 37 — ENTRECOT DE CERDO ALENTEJANO FRITO

CABEÇAS DE BORREGO ASSADAS NO FORNO — 38 — CABEZAS DE BORREGO ASADAS AL HORNO

SILARCAS COM LINGUIÇA E OVOS — 41 — SETAS CON LONGANIZA Y HUEVOS

COSTELETAS DE BORREGO PANADAS — 42 — COSTILLAS DE BORREGO EMPANADAS

TÚBERAS EM MOLHO DE FRICASSÉ — 45 — TRUFAS EN SALSA DE FRICASÉ

ALENTEJO LITORAL

CAÇÃO FRITO — 46 — CAZÓN FRITO

FEIJOADA DE BÚZIOS — 49 — FEIJOADA DE CARACOLAS

PITÉU DE ENGUIAS — 50 — DELICIA DE ANGUILAS

RAIA FRITA — 53 — RAYA FRITA

ALGARVE

ASSADURA À MONCHIQUE — 58 — ASADO A LA MONCHIQUE

CAMARÃO DE QUARTEIRA — 61 — CAMARONES DE QUARTEIRA

CARACÓIS À ALGARVIA — 62 — CARACOLAS A LA ALGARVÍA

CARAP AUS ALIMADOS — 65 — JURELES ALIMADOS

CARNE DE PORCO NA BANHA — 66 — CARNE DE CERDO EN MANTECA
À ALGARVIA A LA ALGARVÍA

CHOQUINHOS COM TINTA — 69 — CHOCOS EN SU TINTA
À ALGARVIA A LA ALGARVÍA

CONSERVA DE CENOURAS À ALGARVIA — 70 — CONSERVA DE ZANAHORIAS A LA ALGARVÍA

ESTUPETA DE ATUM — 73 — ESTUPETA DE ATÚN

LINGUEIRÃO NA CHAPA — 74 — NAVAJA A LA PLANCHA

LULAS COM FERRADO À ALGARVIA — 77 — CALAMARES EN SU TINTA A LA ALGARVÍA

MEXILHÕES À MODA DE ALJEZUR — 78 — MEJILLONES AL ESTILO DE ALJEZUR

MOREIA FRITA — 81 — MORENA FRITA

OVAS DE CHOCO FRITAS À ALGARVIA — 82 — HUEVAS DE CHOCO FRITAS A LA ALGARVÍA

PEIXINHOS DA HORTA — 85 — PESCADITOS DE LA HUERTA
À MODA DE ALCOUTIM AL ESTILO DE ALCOUTIM

PETINGAS DE ESCABECHE — 86 — SARDINILLAS EN ESCABECHE

POLVINHO EM AZEITE — 89 — PULPITO EN ACEITE
À MODA DE ALGOZ - SILVES AL ESTILO DE ALGOZ - SILVES

SALADA DE ATUM À ALGARVIA — 90 — ENSALADA DE ATÚN A LA ALGARVÍA

SALADA DE BUZINAS À ALGARVIA — 93 — ENSALADA DE CARACOLAS A LA ALGARVÍA

XARÉM COM CONQUILHAS — 95 — XARÉM CON COQUINAS

ANDALUZIA / ANDALUCÍA

ALMERIA / ALMERÍA

GRÚMULOS COM AMÊIJOAS E ANCHOVAS — 100 — GURULLOS CON ALMEJAS Y BOQUERONES

ALHO COLORAU — 103 — AJO COLORAO

COZIDO DE TRIGO — 104 — OLLA DE TRIGO

CÁDIS / CÁDIZ

PATANISCAS DE CAMARÃO — 107 — TORTILLITAS DE CAMARONES

REPOLHO — 108 — BERZA

CHOCOS COM BATATAS — 111 — PAPAS CON CHOCOS

CÓRDOVA / CÓRDOBA

SALMOREJO DE CÓRDOVA — 112 — SALMOREJO CORDOBÉS

RABO DE BOI — 115 — RABO DE TORO

FLAMENQUINES — 116 — FLAMENQUINES

GRANADA / GRANADA

FAVAS COM PRESUNTO — 119 — HABAS CON JAMÓN

TORTILHA SACROMONTE — 120 — TORTILLA SACROMONTE

COZIDO DE SANTO ANTÓNIO — 123 — OLLA DE SAN ANTÓN

HUELVA / HUELVA

CHOCOS COM FAVAS — 124 — CHOCOS CON HABAS

CONQUILHAS DE HUELVA À MARINHEIRA — 127 — COQUINAS DE HUELVA A LA MARINERA

ATUM DE CEBOLADA — 128 — ATÚN ENCEBOLLADO

JAÉN / JAÉN

CABRITO COM ALHO — 131 — CHOTO AL AJILLO

PIPIRRANA — 132 — PIPIRANA

ANDRAJOS COM ANCHOVAS — 135 — ANDRAJOS CON BOQUERONES

MÁLAGA / MÁLAGA

CASPACHO MALAGUENHO — 136 — GAZPACHUELO MALAGUEÑO

PÍO ANTEQUERANO — 139 — PÍO ANTEQUERANO

CALDO DE PATA-ROXA — 140 — CALDILLO DE PINTARROJA

SEVILHA / SEVILLA

BATATAS TEMPERADAS — 143 — PAPAS ALIÑÁS

SOLDADITOS DE PAVIA — 144 — SOLDADOS DE PAVÍA

OVOS FLAMENCOS — 147 — HUEVOS A LA FLAMENCA

NOTA: Os termos em itálico não têm tradução adequada para português, ou sendo possível a sua tradução, não têm tradição no vocabulário gastronómico, como é o caso das *Andrajos*.

A Euroregião Alentejo-Algarve-Andaluzia foi recentemente criada como resposta à necessidade de potenciar as sinergias de cada uma das regiões e de criar um efeito de interdependência e de solidariedade inter-regional, favorecendo o máximo aproveitamento das oportunidades de desenvolvimento sócio-económico, cultural e turístico, bem como a coordenação e o aproveitamento das iniciativas comunitárias existentes e para estes objectivos formuladas.

A Gastronomia constitui, sem sombra de dúvidas, uma das potencialidades existentes nestes territórios e aquela que, em termos de marketing regional, melhores condições reúne para promover e projectar estes espaços de fronteira, ligados por uma história de séculos e vividos numa intensa partilha de que resulta ainda hoje um fundo cultural e artístico comum presente em monumentos, paisagens, produtos da terra, hábitos alimentares, enfim, numa *espacial* arte de viver, que as cozinhas mediterrânicas presentes nestas regiões continuam a irmanar.

Este *Caderno de Tapas e Petiscos do Alentejo-Algarve-Andaluzia*, que a CCDR Alentejo, enquanto membro da Eurorregião, pediu à Confraria Gastronómica do Alentejo para "cozinhar", tem pois essa dupla vertente de promoção e divulgação territorial.

Mostrar a enorme diversidade da oferta de temperos, sabores, texturas e modos de confecção, presentes nas 63 receitas de Tapas e Petiscos que agora se oferecem à degustação dos mais de 9 milhões de habitantes dos territórios da Eurorregião, é mais uma iniciativa que, com a ajuda da Gastronomia, contribuirá para a facilitação de diálogos e oportunidades de cooperação transfronteiriça.

A apologia dos primores gastronómicos mediterrânicos, que nos igualam na sua diversidade, deve ser, sem dúvida, uma atitude que nos coloca em contraste com o processo de globalização que, desde a política à economia e à culinária, transforma indivíduos, regiões e países em sociedades anónimas, processo esse que esta iniciativa procurará evitar.

Outras iniciativas dentro deste cardápio se esperam poder lançar, tendo como pano de fundo a divulgação deste património cultural *eurorregional*, que é a Gastronomia, muito justamente saudada como património imaterial da humanidade, e de que a sua filha mediterrânica é considerada a mais saudável de todas.

E se é certo que nunca um alentejano canta sozinho, não é menos verdade que também não come sem companhia, e isso é o que, com esta obra, procuramos incentivar, brindando a esta característica singular destes povos peninsulares que elevam o singelo acto de comer à dignidade de um embaixador.

CCDR Alentejo, 2010

Recientemente, se ha creado la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía como respuesta a la necesidad de potenciar las sinergias de cada una de las regiones y de crear un efecto de interdependencia y solidaridad interregional, favoreciendo que se aprovechen al máximo las oportunidades de desarrollo socioeconómico, cultural y turístico, así como la coordinación y el aprovechamiento de las iniciativas comunitarias existentes y que se han formulado para tales objetivos.

La Gastronomía constituye, sin lugar a dudas, una de las potencialidades existentes en estos territorios y aquella que reúne, en términos de marketing regional, mejores condiciones para promover y proyectar estos espacios fronterizos, unidos por una historia de siglos y vividos compartiendo intensamente, de los que resulta, todavía hoy, un patrimonio cultural y artístico común presente en monumentos, paisajes, productos de la tierra, hábitos alimenticios, en definitiva, un especial arte de vivir, que las cocinas mediterráneas presentes en estas regiones siguen hermanando.

Por tanto, este *Cuaderno de Tapas y Pinchos del Alentejo-Algarve-Andalucía*, que la CCDR Alentejo, como miembro de la Eurorregión, pidió a la Cofradía Gastronómica del Alentejo que «cocinase», posee esa doble vertiente de promoción y divulgación territorial.

Mostrar la enorme diversidad de la oferta de aliños, sabores, texturas y modos de elaboración, presentes en las 63 recetas de Tapas y Pinchos que ahora se ofrecen para su degustación a los más de 9 millones de habitantes de los territorios de la Eurorregión, es otra iniciativa que, gracias a la Gastronomía, contribuirá a facilitar el diálogo y las oportunidades de cooperación transfronteriza.

La apología de las delicias gastronómicas mediterráneas, que nos igualan en su diversidad, debe ser, sin duda, una actitud que hace que contrastemos con el proceso de globalización que, desde la política a la economía y culinaria, transforma individuos, regiones y países en sociedades anónimas, un proceso que esta iniciativa pretende evitar.

En este contexto se espera poder lanzar otras iniciativas, teniendo como panel de fondo la divulgación de este patrimonio cultural *eurorregional* que es la Gastronomía, muy justamente considerada patrimonio inmaterial de la humanidad, y cuya vertiente mediterránea se considera la más saludable de todas.

Y, si bien es cierto que un alentejano nunca canta solo, no deja de ser verdad que tampoco come sin compañía, hecho que hemos intentado incentivar en esta obra, brindándole esta característica singular de estos pueblos peninsulares que elevan el mero acto de comer a la categoría de un embajador.

CCDR Alentejo, 2010

ALLEN- TEJO

A Confraria Gastronómica do Alentejo agradece ao nosso Confrade de Honra, restaurante Fialho, a sua disponibilidade na confecção dos Petiscos do Alentejo, que deram origem às fotografias do Caderno.

La Cofradía Gastronómica del Alentejo agradece a nuestro Cofrade de Honor, restaurante Fialho, su disponibilidad para elaborar las Tapas del Alentejo, que dieron origen a las fotografías del Cuaderno.

PETISCAR NO ALENTEJO

Seleccionar 20 petiscos que possam ser os condignos embaixadores de uma região, onde, sem esforço, se podem facilmente apontar mais de uma centena, todos eles fortemente relacionados com o território que os suporta e lhes dá corpo, é uma tarefa ingrata mas estimulante, a qual a Confraria Gastronómica do Alentejo não poderia deixar sem resposta.

Sabendo desde logo que muitos teriam de ser sacrificados, deitamos mãos ao trabalho de seleccionar os que, em nosso entender, melhor e de forma mais completa respondem a uma escolha de petiscos alentejanos de cariz tradicional, que queremos associar a esta publicação.

Tratando-se do Alentejo, o porco de montanha tem desde logo presença assegurada, com receitas consagradas pelo consumo de sucessivas gerações que as perpetuam e lhes gabam a existência. Da simples *Orelha de Porco assada com molho de coentros*, aos *Torresmos do Rissol*, às famosas *Burras de Porco assadas*, ao *Entrecosto frito*, terminando com uns *Túbaros em molho de bife*, julgamos deixar aqui suficientemente representados o que, em termos de comedorias petiscativas, este animal nos pode oferecer.

Depois, porque o Alentejo, sendo uma continuidade geográfica diversificada, é culturalmente irmanado por uma matriz culinária ímpar que não se fixa apenas nesta referência incontornável que é o porco alentejano. O cabrito é ele também uma referência neste Alentejo, pontificando um pouco mais a norte, em Portalegre, de onde retiramos o *Coxo Frito de Cabrito*, numa receita porventura pouco conhecida, mas de créditos firmados em terras de Castelo de Vide, Marvão, Arronches...

O Borrego, outro *ex-libris* da nossa gastronomia. Dele retiramos, para figurar neste *Caderno de Tapas e Petiscos do Alentejo*, *Algarve e Andaluzia*, as *Cabeças de Borrego assadas no forno* e as *Costeletas de Borrego panadas*, que se consomem com particular culto no Baixo Alentejo.

Da caça em que o Alentejo é pródigo, retiramos o famoso *Coelho à São Cristóvão*. No reino das carnes, as *Empadas de Galinha de Arraiolos* e os *Rins de Vitela na brasa* que, no Alentejo Central, continuam a ser uma referência incontornável. Uma hoje quase curiosidade gastronómica, mas que foi em tempos um petisco muito divulgado, as *Pernas de Rã*, que neste cardápio se apresentam fritas, merece igualmente a sua inclusão nesta publicação.

Não poderiam ficar de fora os recursos da nossa floresta, pelo que aqui figuram as *Cilarcas com ovo e linguiça*, as *Túberas de fricassé* e os *Espargos com presunto e ovos*.

A concluir este inventário de petiscos, uma passagem pelo Litoral Alentejano, a merecer ele próprio um tratado autónomo, do qual se propõe para degustação o *Cação* e a *Raia frita*, a *Feijoada de Búzios* e o *Pitéu de Enguias*.

Termina-se, por agora, uma viagem pelos nossos petiscos mais consagrados, a qual gostaríamos de poder continuar com outras iniciativas conjuntas que possam revelar outras facetas da gastronomia destas regiões, na certeza de que a Gastronomia encerra em si uma singularidade não subestimável: a de que é em todas as circunstâncias o melhor dos instrumentos a utilizar na nobre arte de unir os povos.

Francisco Sabino

Chanceler da Confraria Gastronómica do Alentejo

IR DE TAPAS EN EL ALENTEJO

Seleccionar 20 tapas que puedan ser las dignas embajadoras de una región, donde sin esfuerzo se pueden indicar más de un centenar, todas ellas fuertemente relacionadas con el territorio que las soporta y les da cuerpo, es una tarea ingrata pero estimulante, a la que la Cofradía Gastronómica del Alentejo no podía dejar sin respuesta.

Sabiendo, por supuesto, que tendríamos que sacrificar muchas, nos pusimos manos a la obra para seleccionar aquellas que, en nuestra opinión, responden mejor y de forma más completa a una selección de tapas alentejanas de cariz tradicional, que queremos asociar a esta publicación.

Al tratarse del Alentejo, es evidente que el cerdo de bellota tiene su presencia asegurada, con recetas consagradas por el consumo de sucesivas generaciones que las perpetúan y enaltecen su existencia. Desde la sencilla *Oreja de Cerdo asada con salsa de cilantro* a los *Torresnos de Rissol*, pasando por las famosas *Mejillas de Cerdo asadas* o el *Entrecot frito*, terminando con unas *Criadillas en salsa de bistec*, consideramos que hemos dejado aquí suficientemente representado lo que, en términos de tapeo, este animal nos puede ofrecer.

Después, porque el Alentejo, al ser una continuidad geográfica diversificada, está culturalmente unificado por una matriz culinaria sin igual que no se limita únicamente a esta referencia ineludible que es el cerdo alentejano. El cabrito también es una referencia en este Alentejo, apuntando un poco más al norte, en Portalegre, de donde rescatamos el *Muslo Frito de Cabrito*, en una receta quizá poco conocida, pero de reconocido prestigio en tierras de Castelo de Vide, Marvão, Arronches...

El Borrego, otro símbolo de nuestra gastronomía. De él retiramos, para que figure en este Cuaderno de Tapas y Pinchos del Alentejo, *Algarve y Andalucía*, las *Cabezas de Borrego asadas al horno* y las *Costillas de Borrego empanadas*, que se consumen con particular culto en el Bajo Alentejo.

De la caza, ámbito en el que destaca particularmente el Alentejo, obtenemos el famoso *Conejo a la San Cristóbal*. En el reino de la carne, las *Empanadas de Gallina de Arraiolo* que, en el Alentejo Central, siguen siendo una referencia ineludible. Un plato que hoy es casi una curiosidad gastronómica pero que, en tiempos antaños, fue una tapa muy conocida, las *Ancas de Rana*, que en este menú se presentan fritas, también merece su inclusión en esta publicación.

Tampoco podían quedar fuera los recursos de nuestro bosque, por lo que se han incluido las *Setas con huevo y longaniza*, las *Trufas de fricassé* y los *espárragos con jamón y huevos*.

Y para concluir este inventario de tapas, un paseo por el Litoral Alentejano, que él solo merece un tratado autónomo, del cual se propone para su degustación el *Cazón* y la *Raya Frita*, la *Feijoada de Caracolas* y la *Delicia de Anguilas*.

Por ahora, terminamos este viaje por nuestras tapas más consagradas, que nos gustaría poder continuar con otras iniciativas conjuntas que puedan mostrar otras facetas de la gastronomía de estas regiones, con la certeza de que la Gastronomía encierra en sí misma una singularidad que no se debe subestimar, puesto que es, en todas las circunstancias, el mejor de los instrumentos que se puede utilizar en el noble arte de unir a los pueblos.

Francisco Sabino

Chanceler de la Cofradía Gastronómica del Alentejo

COCHAFRITO DE CABRITO

CONFEÇÃO

Desosse e corte o cabrito em pequenos pedaços.
Coloque-o numa marinada com 2 copos de vinho branco, 2 colheres de sopa de massa de pimentão, seis dentes de alhos esmagados, pimenta preta e sal, misture bem.
Passadas duas horas retire o cabrito e frite-o em azeite bem quente até ficar dourado.

INGREDIENTES

- Perna de cabrito
- Vinho branco
- Massa de pimentão
- Alho
- Pimenta preta
- Sal marinho tradicional e azeite

MUSLO DE CABRITO FRITO

ELABORACIÓN

Deshuese y corte el cabrito en trozos pequeños.
Colóquelo en un adobo con 2 vasos de vino blanco, 2 cucharadas soperas de pasta de pimiento, seis dientes de ajos machacados, pimienta negra y sal, mézclelo bien.
Pasadas dos horas, retire el cabrito y fríalo en aceite bien caliente hasta que quede dorado.

INGREDIENTES

- Muslo de cabrito
- Vino blanco
- Pasta de pimiento
- Ajo
- Pimienta negra
- Sal marina tradicional y aceite.





ORELHA DE PORCO ALENTEJANO ASSADA COM MOLHO DE COENTROS

CONFEÇÃO

Arranje muito bem 3 orelhas pequenas. Coza-as em água e sal. Escorra e reserve.

Faça lume de carvão, que deverá estar bastante brando. Grelhe as orelhas. Deixe arrefecer e corte-as em pedaços.

Pique um molho de coentros e uma cabeça de alhos, finamente.

Misture a orelha com os coentros e os alhos e regue com dois decilitros de azeite e meio decilitro de vinagre.

Rectifique os temperos com flor de sal.

Deixe repousar durante 12 horas antes de petiscar.

INGREDIENTES

- Orelhas de porco alentejano
- Alhos
- Coentros
- Azeite virgem extra
- Vinagre
- Sal marinho tradicional e flor de sal

OREJA DE CERDO ALENTEJANO ASADA CON SALSA DE CILANTRO

ELABORACIÓN

Arregle muy bien tres orejas pequeñas. Cocínelas en agua y sal. Escorra y reserve.

Encienda un fuego de carbón, que deberá estar bastante bajo. Ase las orejas. Deje que se enfríen y córtelas en trozos.

Pique muy fino un manojo de cilantro y una cabeza de ajo.

Mezcle la oreja con el cilantro y los ajos y báñela con dos decilitros de aceite y medio decilitro de vinagre.

Rectifique los aderezos con flor de sal.

Deje reposar 12 horas antes de servir.

INGREDIENTES

- Orejas de cerdo alentejano
- Ajos
- Cilantro
- Aceite virgen extra
- Vinagre
- Sal marina tradicional y flor de sal.

FRITOS DE MOGANGO

CONFEÇÃO

Corte o mogango em “talhadinhas” (fatias) muito finas.
Faça um piso com dois alhos e sal, num almofariz.
Misture bem o piso com a farinha e água, ficando com um polme fino.
Mergulhe o mogango no polme e frite no azeite bem quente.
Deve de escorrer em papel absorvente.



BUÑUELOS DE CALABAZA MOGANGO

ELABORACIÓN

Corte la calabaza en láminas muy finas.
En un mortero, haga un majado con dos ajos y sal.
Mézclelo bien con harina y agua, hasta que quede una pasta fina.
Bañe la calabaza en esa pasta y fríala en aceite bien caliente.
Debe escurrirla en papel absorbente.

INGREDIENTES

- Mogango (abóbora menina)
- Alhos
- Farinha de trigo
- Sal marinho tradicional
- Azeite
- Água

INGREDIENTES

- Mogango (calabaza pequeña)
- Ajos
- Harina de trigo
- Sal marina tradicional
- Aceite y agua.





TORRESMOS DO RISSOL

CONFEÇÃO

Este prato é tradicionalmente confeccionado no dia da matança, em lume de chão e num tacho de cobre. Mas pode ser confeccionado num fogão, em casa, num tacho convencional. Corte o redenho em pedaços com ajuda de uma tesoura. Deite um fio de água no tacho, junte o redenho e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando. Deixe alourar e, ainda quente, tempere com sal.

INGREDIENTES

- Redenho (torresmos tirados junto ao intestino) de porco alentejano
- Água
- Sal marinho tradicional

TORREZNOS DE RISSOL

ELABORACIÓN

Tradicionalmente, este plato se elabora el día de la matanza, en un fuego en el suelo y en un caldero de cobre. No obstante, también puede elaborarse en un fogón, en casa, en un caldero convencional. Corte los torreznos en trozos con ayuda de unas tijeras. Vierta un chorrito de agua en el caldero, añada los torreznos y deje que se cocinen, moviendo de vez en cuando. Deje dorar y, todavía caliente, sazone con sal.

INGREDIENTES

- Torreznos retirados junto con el intestino de cerdo alentejano
- Agua y sal marina tradicional.

PERNAS DE RÃS FRITAS

CONFEÇÃO

Coloque o azeite a aquecer, enquanto isso, passe as perninhas de rã por farinha e frite no azeite bem quente. Tempere, ainda quentes, com sal e pimenta.

INGREDIENTES

- Pernas de rãs
- Farinha
- Azeite
- Pimenta
- Sal marinho tradicional

ANCAS DE RANA FRITAS

ELABORACIÓN

Ponga el aceite a calentar y, mientras tanto, pase las ancas de rana por harina y después fríalas en aceite bien caliente. Sazone, todavía calientes, con sal y pimienta.

INGREDIENTES

- Ancas de rana
- Harina
- Aceite
- Pimienta y sal marina tradicional.





COELHO À S. CRISTÓVÃO

CONFEÇÃO

Pise, num almofariz, os alhos com sal e barre, com eles, os coelhos inteiros.

Envolva os coelhos em tiras de toucinho e ate com um fio de norte para que o toucinho não caía.

Asse o coelho em brasas, com o cuidado de não ter qualquer chama. Depois de bem assado, retire as fatias de toucinho e desfie o coelho para uma tigela.

Junte a cebola picada, um molho de coentros picados, um decilitro de azeite e duas colheres de sopa de vinagre.

Reserve pelo menos 12 horas, para que a carne fique bem temperada.

INGREDIENTES

- Coelho
- Tiras de toucinho
- Alhos
- Cebola
- Azeite virgem extra
- Vinagre
- Coentros picados
- Sal marinho tradicional

CONEJO A LA S. CRISTÓBAL

ELABORACIÓN

Machaque, en un mortero, los ajos con sal y unte con ellos los conejos enteros.

Envuelva los conejos en tiras de tocino y atélo todo con un hilo de cocina para que el tocino no se caiga.

Ase el conejo a la brasa, con cuidado de que no le alcance ninguna llama. Una vez que esté bien asado, retire las lonchas de tocino y deshile el conejo con unas tijeras.

Añada la cebolla picada, una salsa de cilantro picado, un decilitro de aceite y dos cucharadas soperas de vinagre.

Reserve como mínimo 12 horas, para que la carne quede bien condimentada.

INGREDIENTES

- Conejo
- Tiras de tocino
- Ajos
- Cebolla
- Aceite virgen extra
- Vinagre
- Cilantro picado y sal marina tradicional.

TÚBAROS DE PORCO ALENTEJANO COM MOLHO DE BIFE

CONFEÇÃO

Arranje os túbaros e deixe-os cerca de 1 hora em vinagre. Lave-os. Coloque a banha numa frigideira, deixe derreter em lume brando e junte os túbaros, que foram cortados em rodelas ou cubos, três dentes alhos em rodelas, uma folha de louro e o sal. Quando estiverem quase fritos, deite meio copo de vinho branco e deixe acabar de alourar.

INGREDIENTES

- Túbaros de porco
- Banha
- Alhos
- Vinagre
- Vinho branco
- Louro
- Sal marinho tradicional

CRIDADILLAS DE CERDO ALENTEJANO EN SALSA DE BISTEC

ELABORACIÓN

Arregle las criadillas y déjelos aproximadamente 1 hora en vinagre. Lávelas. Coloque la manteca en una sartén, deje que se derrita a fuego lento y añada las criadillas, previamente cortadas en rodajas o cubos, tres dientes de ajo en rodajas, una hoja de laurel y sal. Cuando estén casi fritos, vierta medio vaso de vino blanco y deje que se termine de dorar.

INGREDIENTES

- Criadillas de cerdo
- Manteca
- Ajos
- Vinagre
- Vino blanco
- Laurel y sal marina tradicional.





BURRAS DE PORCO ALENTEJANO ASSADAS

CONFEÇÃO

Num almofariz faça um piso, esmagando quatro dentes de alhos e duas colheres de sopa de massa de pimentão. Se necessário tempere com sal (atenção à quantidade de sal da massa de pimentão). Coloque a carne nesta massa e deixe repousar duas horas para tomar de gosto. Ponha as queixadas num tabuleiro com meio copo de água e meio copo de vinho branco. Coloque no forno previamente aquecido para assar.

INGREDIENTES

- Queixadas de porco alentejano
- Alhos
- Massa de pimentão
- Vinho branco
- Água
- Sal marinho tradicional

MEJILLAS DE CERDO ALENTEJANO ASADAS

ELABORACIÓN

En un mortero, haga un majado escachando cuatro dientes de ajo y dos cucharadas de pasta de pimiento. Si es necesario, sazone con sal (tenga en cuenta la cantidad de sal de la pasta de pimiento). Coloque la carne en esta masa y déjela reposar dos horas para que coja el sabor. Ponga las mejillas en una fuente con medio vaso de agua y medio vaso de vino blanco. Coloque en el horno, precalentado para asar.

INGREDIENTES

- Mejillas de cerdo alentejano
- Ajos
- Pasta de pimiento
- Vino blanco
- Agua y sal marina tradicional.

RINS DE VITELA NA BRASA

CONFEÇÃO

Limpe os rins tirando cuidadosamente os veios e gorduras, para garantir que não se transmita mau sabor à carne.

Corte os rins longitudinalmente.

Tempere com sal e asse nas brasas (pode grelhar numa chapa quente).

Disponha os rins num prato e regue com manteiga derretida, o sumo de um limão e salsa picada.



RIÑONES DE TERNERA EN EL CARBÓN

ELABORACIÓN

Limpe los riñones retirando cuidadosamente las venas y grasas, para garantizar que no se transmite un mal sabor a la carne.

Corte los riñones longitudinalmente.

Sazone con sal y ase a la brasa (puede asarlo en una plancha caliente).

Coloque los riñones en un plato y báñelos con la mantequilla derretida, el zumo de limón y el perejil picado.

INGREDIENTES

- Rins de vitela
- Manteiga de vaca
- Sumo de limão
- Salsa
- Sal marinho tradicional

INGREDIENTES

- Riñones de ternera
- Mantequilla de vaca
- Zumo de limón
- Perejil y sal marina tradicional.





EMPADAS DE GALINHA DE ARRAIOLOS

CONFEÇÃO

Coloque a galinha durante um dia em água temperada com sal, uma cebola cortada em rodela, um raminho de salsa, um copo de vinho branco, uma colher de sopa de vinagre, uns grãos de pimenta preta, um cravinho, um cheirinho de noz-moscada e um ramo de manjerona. No dia seguinte, coza a galinha nesse caldo, junte o toucinho e a linguiça. Depois de muito bem cozida, retire a galinha do caldo, desosse-a e desfie-a, reserve. Pique a linguiça e o toucinho. Reserve o caldo passando-o por um passador fino.

Para fazer a massa quebrada, misture a farinha, com uma chávena do caldo da galinha, uma colher de sopa de banha e o azeite. Amasse muito bem e deixe descansar 2 horas e estenda a massa com auxílio de um rolo, até ficar com milímetros de espessura.

Unte as formas individuais com banha, corte a massa em círculos que forrem cada forma, recheie com a galinha, um pouco toucinho, um pouco de linguiça e umas gotas de caldo. Corte círculos de massa um pouco superiores ao topo da forma e com eles tape as empadas. Leve ao forno previamente aquecido até que as empadas fiquem cozidas e douradas.

INGREDIENTES

- Galinha
- Cebola
- Toucinho
- Linguiça
- Sal marinho tradicional
- Vinho branco
- Vinagre
- Pimenta preta em grão
- Cravinho
- Noz- moscada
- Manjerona
- Salsa
- Para a massa:
 - farinha de trigo
- Banha
- Azeite virgem extra

EMSPANADAS DE GALLINA DE ARRAIOLOS

ELABORACIÓN

Ponga la gallina durante un día en agua con sal, una cebolla cortada en rodajas, un ramillete de perejil, un vaso de vino blanco, una cucharada sopera de vinagre, unos granos de pimienta negra, un clavo, un poco de nuez moscada y un ramillete de mejorana. Al día siguiente, cocine la gallina en ese caldo, añada el tocino y la longaniza. Cuando esté muy bien cocida, retire la gallina del caldo, deshúesela y deshílela, reserve. Pique la longaniza y el tocino. Reserve el caldo pasándolo por un colador muy fino.

Para hacer la masa quebrada, mezcle la harina, con una taza del caldo de la gallina, una cucharada sopera de manteca y el aceite. Amase muy bien y deje reposar 2 horas. Extienda la masa con ayuda de un rodillo hasta que tenga milímetros de grosor.

Unte las formas individuales con manteca, corte la masa en círculos que forren cada forma, rellene con la gallina, un poco de tocino, un poco de longaniza y unas gotas de caldo. Corte círculos de masa un poco mayores que la parte superior de la forma y tape con ellos las empanadas. Lleve al horno, ya precalentado, hasta que las empanadas queden cocidas y doradas.

INGREDIENTES

- Gallina
- Cebolla
- Tocino
- Longaniza
- Sal marina tradicional
- Vino blanco
- Vinagre
- Pimienta negra en grano
- Clavo
- Nuez moscada
- Mejorana y perejil.
- Para la masa:
 - harina de trigo
- Manteca
- Aceite virgen extra.

ESPARGOS BRAVOS COM PRESUNTO E OVOS

CONFEÇÃO

Parta os espargos, um a um, começando pela cabeça, rejeite a parte mais rija.

Coloque água ao lume e, quando ferver, escale os espargos durante dois minutos. Renove a água com auxílio de um passador de rede, leve de novo ao lume e deixe que cozinhem. Escorra a água.

Coloque a banha a derreter numa frigideira, adicione a cebola picada e os alhos picados e presunto picado.

Deixe que a cebola fique transparente e acrescente os espargos. Rectifique o sal.

Junte os ovos batidos, deixe cozinhar, mas tendo o cuidado de não os deixar secos.



ESPÁRRAGOS BRAVOS CON JAMÓN Y HUEVOS

ELABORACIÓN

Parta los espárragos, uno a uno, empezando por la cabeza, y deseché la parte más rígida.

Ponga agua al fuego y, cuando hierva, escale los espárragos durante dos minutos. Renueve el agua con ayuda de un colador de red, vuelva a poner al fuego y deje que se cocinen. Escorra el agua.

Coloque la manteca para que se derrita en una sartén, añada la cebolla, los ajos y el jamón, todo picado.

Deje que la cebolla quede transparente y añada los espárragos. Rectifique la sal.

Añada los huevos batidos y deje que se cocinen, pero teniendo cuidado de que no se queden secos.

INGREDIENTES

- Um molho de espargos bravos
- Banha de porco alentejano
- Cebola
- Dentes de alho
- Presunto
- Sal e ovos

INGREDIENTES

- Un manojo de espárragos bravos
- Manteca de cerdo alentejano
- Cebolla
- Dientes de ajo
- Jamón
- Sal y huevos.





ENTRECOSTO DE PORCO ALENTEJANO FRITO

CONFEÇÃO

Corte o entrecosto em tiras do tamanho de dois dedos juntos. Num almofariz, faça um piso com seis dentes de alho e um pouco de sal. Barre muito bem o entrecosto com o piso e com uma colher de sopa de massa de pimentão. Deixe a carne tomar gosto durante 1 dia. Frite na banha em lume brando.

INGREDIENTES

- Entrecosto
- Alhos
- Massa de pimentão
- Banha de porco alentejano
- Sal marinho tradicional

ENTRECOT DE CERDO ALENTEJANO FRITO

ELABORACIÓN

Corte el entrecot en tiras del tamaño de dos dedos. En un mortero, haga un majado con seis dientes de ajo y un poco de sal. Unte muy bien el entrecot con el majado y con una cuchara sopera de pasta de pimienta. Deje que la carne adquiera el sabor durante 1 día. Fría en la manteca a fuego lento.

INGREDIENTES

- Entrecot
- Ajos
- Pasta de pimienta
- Manteca de cerdo alentejano y sal marina tradicional.

CABEÇAS DE BORREGO ASSADAS NO FORNO

CONFEÇÃO

Numa assadeira de barro, coloque duas cabeças de borrego abertas ao meio, depois de bem limpas.

Junte duas cebolas e seis dentes de alho em rodelas, tempere com sal, colorau, duas folhas de louro e banha em pedaços.

Asse em forno previamente aquecido, vá regando com vinho branco.

INGREDIENTES

- Cabeças de borrego
- Cebolas
- Alho
- Banha de porco alentejano
- Vinho branco
- Louro
- Colorau
- Sal marinho tradicional

CABEZAS DE BORREGO ASADAS AL HORNO

ELABORACIÓN

En un asador de barro, coloque dos cabezas de borrego abiertas por la mitad, previamente bien limpias.

Añada dos cebollas y seis dientes de ajo en rodajas, sazone con sal, pimentón, dos hojas de laurel y manteca en trozos.

Ase al horno, ya precalentado, y báñelas con vino blanco.

INGREDIENTES

- Cabezas de borrego
- Cebolla
- Ajo
- Manteca de cerdo alentejano
- Vino blanco
- Laurel
- Pimentón y sal marina tradicional.





SILARCAS COM LINGUIÇA E OVOS

CONFEÇÃO

Limpe muito bem as silarcas da serra de Portel e corte-as em pedaços. Numa frigideira, derreta a banha, frite a linguiça, retire e reserve.

Na mesma gordura, junte as silarcas, deixe ao lume forte até desaparecer a água.

Bata seis ovos, misture a linguiça e junte às silarcas, mexendo sempre.

Tenha cuidado para que os ovos não fiquem muito cozinhados, devem ficar húmidos.

INGREDIENTES

- Silarcas
- Ovos
- Linguiça
- Banha de porco alentejano
- Sal marinho tradicional

SETAS CON LONGANIZA Y HUEVOS

ELABORACIÓN

Limpe muy bien las setas de la sierra de Portel, y córtelas en trozos. En una sartén, derrita la manteca, fría la longaniza, retire y reserve. En la misma grasa, añada las setas, deje a fuego alto hasta que desaparezca el agua.

Bata seis huevos, mezcle la longaniza y añada a las setas, moviendo siempre.

Tenga cuidado con los huevos, para que no queden demasiado cocinados, pues deben quedar húmedos.

INGREDIENTES

- Setas
- Huevos
- Longaniza
- Manteca de cerdo alentejano y sal marina tradicional.

COSTELETAS DE BORREGO PANADAS

CONFEÇÃO

Coloque as costeletas numa marinada de sumo de um limão, alhos esmagados e sal. Deixe tomar gosto.

Frite as costeletas em banha e deixe arrefecer um pouco.

Bata quatro ovos e envolva as costeletas neles e, depois, passe em pão ralado.

Frite novamente as costeletas, mas, desta vez, em azeite bem quente.

INGREDIENTES

- Costeletas de borrego
- Alhos
- Ovos
- Banha de porco
- Azeite
- Sumo de limão
- Pão ralado
- Sal marinho tradicional

COSTILLAS DE BORREGO EMPANADAS

ELABORACIÓN

Coloque las costillas en un adobo de zumo de un limón, ajos machacados y sal. Deje que tome el sabor.

Fría las costillas en la manteca y deje enfriar un poco.

Bata cuatro huevos, envuelva las costillas en ellos y después pase por el pan rallado.

Vuelva a freír las costillas, pero esta vez en aceite bien caliente.

INGREDIENTES

- Costillas de borrego
- Ajos
- Huevos
- Manteca de cerdo
- Aceite
- Zumo de limón
- Pan rallado y sal marina tradicional.





TÚBERAS EM MOLHO DE FRICASSÉ

CONFEÇÃO

Limpe muito bem as túberas, lave, descasque e corte-as em rodelas grossas. Num tacho, coloque azeite, banha, uma cebola picada, os alhos picados e uma folha de louro e deixe a cebola alourar. Junte as túberas temperadas com sal e deixe cozinhar. Retire do lume e deixe arrefecer.

Bata as gemas e junte o sumo de um limão com a salsa picada, junte de seguida às túberas e leve ao lume para engrossar o molho.

INGREDIENTES

- Túberas
- Cebola
- Alho
- Ovos
- Sumo de limão
- Azeite virgem extra
- Banha de porco alentejano
- Louro
- Salsa
- Sal marinho tradicional

TRUFAS EN SALSA DE FRICASÉ

ELABORACIÓN

Limpie muy bien las trufas, lávelas, pélelas y córtelas en rodajas gruesas. En un caldero ponga aceite, manteca, una cebolla picada, los ajos picados y una hoja de laurel, deje dorar la cebolla. Añada las trufas sazonadas con sal, deje cocinar. Retire del fuego y deje enfriar.

Bata las yemas y añada el zumo de un limón con el perejil picado, añada a continuación las trufas y ponga en el fuego para espesar la salsa.

INGREDIENTES

- Trufas
- Cebolla
- Ajo
- Huevos
- Zumo de limón
- Aceite virgen extra
- Manteca de cerdo alentejano
- Laurel
- Perejil y sal marina tradicional.

CAÇÃO FRITO

CONFECCÃO

Faça, num almofariz, um piso com alho e sal (atenção à quantidade de sal da massa de pimentão), envolva as postas do cação e barre com a massa do pimentão.

Reserve pelo menos 12 horas.

Frite em banha ou azeite.

INGREDIENTES

- Cação em postas e sem pele
- Alho
- Banha
- Massa de pimentão
- Sal marinho tradicional

CAZÓN FRITO

ELABORACIÓN

En un mortero, haga un majado con ajo y sal (tenga en cuenta la cantidad de sal de la pasta de pimienta), envuelva los trozos del cazón y unte con la pasta de pimienta.

Reserve como mínimo 12 horas.

Fría en manteca o aceite.

INGREDIENTES

- Cazón en trozos y sin piel
- Ajo
- Manteca
- Pasta de pimienta y sal marina tradicional.





FEIJOADA DE BÚZIOS

CONFEÇÃO

Coza o miolo dos búzios.

Reserve a água e lamine os búzios.

Coza o feijão (previamente demolhado) em água e sal, reserve também esta água.

Num tacho coloque azeite, uma boa cebola picada, alhos picados, um chouriço em cubos, toucinho fumado em cubos e deixe alourar. Junte o tomate sem pevides partido com as mãos e um raminho de salsa.

Deixe apurar e envolva os búzios, juntando a água da sua cozedura.

De seguida, adicione os feijões e a água da sua cozedura, em quantidade que fiquem submersos nessa água.

Tempere com a pimenta.

Deixe apurar com o tacho destapado durante dez minutos.

Rectifique o tempero com sal e perfume com coentros picados.

INGREDIENTES

- Miolo de búzios
- Feijão branco seco
- Chouriço
- Toucinho fumado
- Cebola
- Alho
- Azeite virgem extra
- Tomate pelado
- Salsa
- Coentros
- Pimenta preta moída
- Sal marinho tradicional.

FEIJOADA DE CARACOLAS

ELABORACIÓN

Cocine la carne de las caracolas.

Reserve el agua y lamine las caracolas.

Cocine las judías (previamente peladas) en agua y sal, reserve también esta agua.

En un caldero coloque aceite, una buena cebolla picada, ajos picados, un chorizo en cubos, tocino ahumado en cubos y deje dorar. Añada el tomate sin pepitas partido con las manos y un ramillete de perejil.

Deje que se cocinen y envuelva las caracolas, añadiendo el agua de su cocción.

A continuación, añada las caracolas y el agua de su cocción, en la cantidad necesaria para que queden sumergidas en el agua.

Condimente con la pimienta.

Deje que se cocinen con el caldero destapado durante diez minutos. Rectifique el aliño con sal y condimente con el cilantro picado.

INGREDIENTES

- Carne de caracolas
- Judías blancas secas
- Chorizo
- Tocino ahumado
- Cebolla
- Ajo
- Aceite virgen extra
- Tomate pelado
- Perejil
- Cilantro
- Pimienta negra molida y sal marina tradicional.

PITÉU DE ENGUIAS

CONFEÇÃO

Faça um refogado em azeite com duas cebolas picadas, dois dentes de alho picados, um ramo de salsa e uma folha de louro.

Quando a cebola estiver loura, junte meio copo de vinho branco.

Junte as enguias, tempere com sal e pimenta, adicione um copo de água e deixe apurar.

Quase no final, dissolva duas colheres de sopa de farinha de trigo em duas colheres de sopa de vinagre e junte ao caldo, deixe a farinha cozinhar para engrossar o caldo.

Sirva com fatias de pão torrado.

INGREDIENTES

- Enguias limpas cortadas em pedaços
- Cebolas
- Alho
- Farinha de trigo
- Vinagre
- Salsa
- Azeite virgem extra
- Vinho branco
- Louro
- Pimenta
- Sal marinho tradicional

DELICIA DE ANGUILAS

ELABORACIÓN

Haga un rehogado en aceite con dos cebollas picadas, dos dientes de ajo picado, un ramillete de perejil y una hoja de laurel.

Cuando la cebolla esté dorada, añada medio vaso de vino blanco.

Añada las anguilas, sazone con sal y pimienta, añada un vaso de agua y deje que se haga.

Casi al final, disuelva dos cucharadas soperas de harina de trigo en dos cucharadas soperas de vinagre y añada al caldo, deje que la harina se cueza para espesar el caldo.

Sirva con rebanadas de pan tostado.

INGREDIENTES

- Anguilas limpias cortadas en trozos
- Cebollas
- Ajos
- Harina de trigo
- Vinagre
- Perejil
- Aceite virgen extra
- Vino blanco
- Laurel
- Pimienta y sal marina tradicional.





RAIA FRITA

CONFEÇÃO

Arranje a raia e parta-a aos bocados.
Tempere com sal, deixe repousar uns 10 minutos.
Aqueça o azeite numa frigideira.
Passe a raia pela farinha e frite no azeite.
Escorra em papel absorvente.



RAYA FRITA

ELABORACIÓN

Arregle la raya y pártala en porciones pequeñas.
Sazone con sal, deje reposar unos 10 minutos.
Caliente el aceite en una sartén.
Pase la raya por la harina y fríala en el aceite.
Escorra en papel absorbente.

INGREDIENTES

- Raia
- Farinha de trigo
- Azeite virgem extra
- Sal marinho tradicional

INGREDIENTES

- Raya
- Harina de trigo
- Aceite virgen extra y sal marina tradicional.

AL- GARVE

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.

La Cofradía de Gastrónomos del Algarve agradece a los Cofrades Natália y Fernando Gonçalves, del restaurante J. da Praça, en S. Bartolomeu de Messines, su colaboración en la elaboración de las recetas

A Confraria dos Gastrónomos do Algarve, apostando na valorização da cozinha tradicional algarvia, divulga estas receitas de Petiscos, para melhor dar a conhecer algum do rico património gastronómico do Algarve.

A divulgação em questão, visando promover os valores gastronómicos como um dos recursos culturais mais genuínos desta região, conta com a participação da nossa Confraria, que tem procurado, desde a sua fundação, defender e promover a nível regional, nacional e internacional, a autenticidade da verdadeira gastronomia Algarvia.

Para a Confraria dos Gastrónomos do Algarve, o participar nesta viagem de Petiscos, prolongados no tempo com a tradição, apresenta-se como um desafio estimulante e gratificante, no contexto das suas actividades de defesa do património gastronómico.

O Algarve, com o seu litoral rico em frutos do mar e interior agrícola e pecuário, dispõe de uma cozinha rica, laboriosa e inteligentemente desenvolvida, onde o clima e engenho das suas gentes precipitou a descoberta de algumas formas bem peculiares de utilizar os alimentos mais correntes.

A participação da nossa Confraria nesta viagem procurará destacar, entre outros aspectos, as razões abonatórias da defesa da gastronomia tradicional, apresentando alguns contributos para uma boa prática gastronómica destas receitas.

É assim que este livro de Petiscos, conjugando o prazer e a gastronomia com consciência e responsabilidade, promove nacional e internacionalmente a nossa cultura à mesa bem como da nossa proverbial hospitalidade e fraternidade, quiçá do nosso saber ser e estar no mundo.

Os mais elevados valores da nossa identidade manifestam-se nas tradições que, no dia-a-dia, valorizam um património colectivo que se perpetua. A tradição molda a nossa identidade.

Seguindo o lema da Confraria, "Novimus quod Manducamus" (sabemos o que comemos), comerá, decerto, muito melhor estes petiscos...

José Manuel Alves

Grão-Mestre da Confraria dos Gastrónomos do Algarve

La Cofradía de Gastrónomos del Algarve, apostando por la valorización de la cocina tradicional de la región, divulga estas recetas de Tapas, para dar a conocer mejor parte del rico patrimonio gastronómico del Algarve.

La divulgación en cuestión, cuyo objetivo es promover los valores gastronómicos como uno de los recursos culturales más genuinos de esta región, cuenta con la participación de nuestra Cofradía que, desde su fundación, ha buscado defender y promover a nivel regional, nacional e internacional, la autenticidad de la auténtica gastronomía del Algarve.

Para la Cofradía de Gastrónomos del Algarve, participar en este viaje de Tapas, prolongadas en el tiempo con la tradición, se presenta como un desafío estimulante y gratificante, como parte de sus actividades de defensa del patrimonio gastronómico.

El Algarve, con su litoral rico en marisco y un interior agrícola y pecuario, dispone de una cocina rica, laboriosa e inteligentemente desarrollada, donde el clima e ingenio de sus gentes ha propiciado el descubrimiento de algunas formas bastante peculiares de utilizar los alimentos más comunes.

La participación de nuestra Cofradía en este viaje, intentará destacar, entre otros aspectos, las razones que justifican la defensa de la gastronomía tradicional, presentando algunas contribuciones para una buena práctica gastronómica de estas recetas.

Así es como, este libro de Tapas, combinando el placer y la gastronomía con la conciencia y responsabilidad, promueve, nacional e internacionalmente nuestra cultura a la mesa, así como nuestra proverbial hospitalidad y fraternidad, quizás nuestro saber ser y estar en el mundo.

Los valores más elevados de nuestra identidad se manifiestan en las tradiciones que, en el día a día, valorizan un patrimonio colectivo que se perpetúa. La tradición moldea nuestra identidad.

Siguiendo el lema de la Cofradía, «*Novimus quod Manducamus*» (sabemos lo que comemos), sin duda alguna, comerá mucho mejor estas tapas...

José Manuel Alves

Gran Maestro de la Cofradía de Gastrónomos del Algarve

ASSADURA À MONCHIQUE

CONFEÇÃO

Corte a carne em febras.
Tempere com sal, grelhe em lume forte.
Corte em pedaços pequenos, tempere com azeite, alho, salsa e vinagre a gosto.



ASADO A LA MONCHIQUE

ELABORACIÓN

Corte la carne en tiras.
Sazone con sal, ase a fuego alto.
Corte en trozos pequeños, condimente con aceite, ajo, perejil y vinagre al gusto.

INGREDIENTES

- Carne de porco magra
- Sal marinho tradicional
- Piripíri

INGREDIENTES

- Carne de cerdo magra
- Sal marina tradicional y chile.





CAMARÃO DE QUARTEIRA

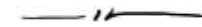
CONFEÇÃO

Coloque ao lume uma panela grande com água, sal, casca de 2 cebolas grandes e picante a gosto.

Deixe levantar fervura em cachão, junte os camarões e deixe cozinhar 2 a 3 minutos.

Retire os camarões e coloque-os imediatamente num recipiente com água e bastante gelo.

Decore com limão e sirva.



CAMARONES DE QUARTEIRA

ELABORACIÓN

Ponga al fuego una olla grande con agua, sal, la corteza de 2 cebollas grandes y picante al gusto.

Deje hasta que hierva, agregue los camarones y deje cocinar de 2 a 3 minutos.

Retire los camarones y colóquelos inmediatamente en un recipiente con agua y bastante hielo.

Decore con limón y sirva.

CARACÓIS À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Coloque, oito dias antes de cozinhar, os caracóis dentro de um recipiente com furos e tapados com uma rede (ou com uma peneira) e alimente-os com farinha de trigo ou sêmeas. Durante este tempo, os caracóis eliminarão sabores desagradáveis que possam ter e a farinha irá engordá-los.

No momento da confeção, lave os caracóis em várias águas com sal, esfregando-os. Os caracóis estão prontos quando na água não houver sinais de visco.

Coloque os caracóis numa panela com abundante água fria. Coloque em lume muito brando, vá aumentando progressivamente o calor para que os caracóis saiam da casca. Tempere com sal e, quando os caracóis estiverem praticamente cozidos, adicione os paus de orégãos. As folhas dos orégãos não devem fazer parte deste tempero, porque transmitem aos caracóis um sabor amargo que não é apreciado no Algarve.

Cozinhe os caracóis durante meia hora ou, no máximo, 40 minutos. Sirva bem quentes, tirando-os das cascas com um ajuda de um alfinete.

Há quem junte um pouco de pimenta ou de malagueta.

São geralmente comidos nas noites quentes de Verão e ao ar livre.

CARACOLES A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Ocho días antes de cocinar, coloque los caracoles dentro de un recipiente con agujeros y tapados con una red (o con un cedazo) y aliméntelos con harina de trigo o salvado. Durante este tiempo, los caracoles eliminarán los sabores desagradables que puedan tener y la harina los hinchará.

Cuando los vaya a cocinar, lave los caracoles varias veces en agua y sal, frotándolos. Los caracoles estarán listos cuando no dejen en el agua señales de visco.

Coloque los caracoles en una olla con abundante agua fría. Coloque a fuego muy lento y luego vaya aumentando progresivamente el calor para que los caracoles salgan de la concha. Sazone con sal y, cuando los caracoles estén prácticamente cocidos, añada el orégano en rama. Las hojas de orégano no deben formar parte de este aliño porque transmiten a los caracoles un sabor amargo que no se aprecia en el Algarve.

Cocine los caracoles durante media hora o, como máximo, 40 minutos.

Sirva bien calientes, sacándolos de la concha con ayuda de un alfiler.

También se puede añadir un poco de pimienta o de guindilla.

Por lo general, este plato se come en las noches calurosas de verano y al aire libre.

INGREDIENTES

- Caracóis
- Sal marinho tradicional
- Paus de orégãos

INGREDIENTES

- Caracoles
- Sal marina tradicional y orégano en rama.





CARAPAUTS ALIMADOS

CONFECCÃO

Amanhe os carapaus em cru, tirando-lhes a serralha, a espinha da barriga, as tripas e a cabeça. Lave bem em água corrente. Em seguida, salgue, colocando os carapaus em camadas alternadas com sal.

Deixe repousar cerca de 24 horas. Retire o sal aos carapaus, lavando-os em água fria.

Leve um tacho com água ao lume, junte os carapaus e deixe cozinhar. Depois de cozidos, colocam-se em água fria. Retire a restante pele, escamas e algumas espinhas da barriga, ficando com uma carne dura.

Coloque os carapaus na travessa onde vão ser servidos, regue com azeite, alho picado, cebola descascada e cortada em rodajas e o vinagre. Polvilhe com salsa picada.

CONSELHO: Os carapaus a utilizar deverão ser do tamanho médio e bem frescos. Há pessoas que, no momento de temperar os carapaus, adicionam tomate maduro, cortado às rodas.

JURELES ALIMADOS

ELABORACIÓN

Prepare los jureles en crudo, sacándoles el borde dentado, la espina de la barriga, las tripas y la cabeza. Lave bien con agua del grifo. A continuación, sáelos colocando los jureles en capas alternas con sal.

Deje reposar unas 24 horas. Retire la sal a los jureles y lávelos en agua fría.

Ponga al fuego un caldero con agua, añada los jureles y deje cocinar. Una vez cocidos, póngalos en agua fría. Retire la piel restante, las escamas y algunas espinas de la barriga, dejando solo una carne dura.

Coloque los jureles en la fuente donde los va a servir, báñelos con aceite, ajo picado, cebolla pelada y cortada en rodajas y el vinagre. Espolvoree perejil picado.

CONSEJO: Los jureles que vaya a utilizar deberán ser de tamaño medio y estar bien frescos. Cuando vaya a condimentar los jureles, también puede añadir tomate maduro cortado en rodajas.

INGREDIENTES

- Carapaus médios ou pequenos
- Azeite
- Vinagre
- Cebolas
- Dentes de alho
- Molho de salsa
- Sal marinho tradicional.

INGREDIENTES

- Jureles medianos o pequeños
- Aceite
- Vinagre
- Cebollas
- Dientes de ajo
- Salsa de perejil y sal marina tradicional

CARNE DE PORCO NA BANHA À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Faça uma "papa" com os alhos, o sal e a folha de louro. De seguida, misture a banha e a massa de pimentão. Barre bem os lombinhos com esta "papa", deixe descansar cerca de três horas ou mais. Coza em lume brando, com um pouco de vinho branco, até a carne estar tenra.

Guarde o lombinho nessa gordura.

Na hora de servir, retire o pedaço desejado e leve ao fogo numa frigideira para aquecer ou servir frio.

INGREDIENTES

- Lombinho de porco
- Banha de porco
- Alhos
- Massa de pimentão
- Vinho branco
- Folha de louro e sal

CARNE DE CERDO EN MANTECA A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Haga una «papilla» con los ajos, la sal y la hoja de laurel. A continuación, mezcle la manteca y la pasta de pimienta. Unte bien el lomo con esta «papilla», deje reposar unas tres horas o más. Cocine a fuego lento, con un poco de vino blanco, hasta que la carne esté tierna. Guarde el lomo en esa grasa.

A la hora de servir, retire el pedazo deseado y ponga al fuego en una sartén para calentarlo o sívalo frío.

INGREDIENTES

- Lomo de cerdo
- Manteca de cerdo
- Ajos
- Pasta de pimienta
- Vino blanco
- Hoja de laurel y sal.





CHOQUINHOS COM TINTA À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Arranje os choquinhos deixando as bolsas de tinta. Escorra bem. Frite os dentes de alho e o pão em azeite bem quente. Depois de bem louros, pise no almofariz. Ao azeite que restou na frigideira, adicione o colorau e, depois, os choquinhos. Tape o recipiente e 5 minutos depois junte a papa de alhos e pão. Tempere com sal. Os choquinhos estarão prontos, quando no molho se vir praticamente só gordura.

INGREDIENTES

- Choquinhos
- Azeite
- Dentes de alho
- Fatia de pão
- Colher de chá de pimentão (colorau)
- Sal marinho tradicional.

CHOCOS EN SU TINTA A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Arregle los chocos dejando las bolsas de tinta. Escurra bien. Fría los dientes de ajo y el pan en aceite bien caliente. Una vez estén bien dorados, macháquelos en un mortero. En el aceite que quedó en la sartén, agregue el pimentón y después los chocos. Tape el recipiente y, 5 minutos después, añada la papilla de ajos y pan. Sazone con sal. Los chocos estarán listos cuando en la salsa solo se vea prácticamente la grasa.

INGREDIENTES

- Chocos
- Aceite
- Dientes de ajo
- Rebanada de pan
- Una cucharadita de pimentón y sal marina tradicional

CONSERVA DE CENOURAS À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Lave as cenouras e descasque-as. Coza-as inteiras, temperadas com sal. Deixe arrefecer. Corte em rodela não muito finas. Descasque os alhos e pique.

A parte, coloque as cenouras numa vasilha apropriada, junte o alho, o colorau, a salsa, o vinagre, a erva doce, o sal e a pimenta.

Deixe repousar alguns dias antes de servir.

CONSELHO: As cenouras a utilizar nesta confecção deverão ser das que têm rama roxa. Esta conserva poderá ser servida como acepipe ou como acompanhamento de peixes ou carnes.

CONSERVA DE ZANAHORIAS A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Lave las zanahorias y pélelas. Cocínelas enteras, sazonadas con sal. Deje que se enfríen. Córtelas en rodajas no demasiado finas. Pele los ajos y píquelos.

A parte, coloque las zanahorias en un recipiente apropiado, añada el ajo, el pimentón, el perejil, el vinagre, el hinojo, la sal y la pimienta. Deje reposar algunos días antes de servir.

CONSEJO: las zanahorias que vaya a utilizar en esta receta deberán ser moradas. Podrá servir esta conserva como aperitivo o como acompañamiento de pescado o carne.

INGREDIENTES

- Cenouras tenras
- Dentes de alho
- Ramo de salsa
- Colorau doce
- Erva doce
- Vinagre
- Sal marinho tradicional
- Pimenta preta.

INGREDIENTES

- Zanahorias moradas tiernas
- Dientes de ajo
- Ramillete de perejil
- Pimentón dulce
- Hinojo
- Vinagre
- Sal marina tradicional y pimienta negra.





ESTUPETA DE ATUM

CONFEÇÃO

Corte um bocado de estupeta (barriga) e misture com cebola picada, dentes de alho também picados, tomates cortados aos cubos e tiras de pimento, junte azeite e vinagre. Não deverá necessitar de sal porque a estupeta é conservada em salmoura.

INGREDIENTES

- Barriga de atum (estupeta)
- Cebola
- Dentes de alho
- Tomates
- Pimento verde
- Azeite e vinagre.

ESTUPETA DE ATÚN

ELABORACIÓN

Corte un poco de estupeta (vientre) y mézclela con cebolla picada, dientes de ajo también picados, tomates cortados en dados y tiras de pimiento, añada aceite y vinagre. No necesitará sal porque el vientre de atún se conserva en salmuera.

INGREDIENTES

- Vientre de atún (estupeta)
- Cebolla
- Dientes de ajo
- Tomates
- Pimiento verde
- Aceite y vinagre.

LINGUEIRÃO NA CHAPA

CONFEÇÃO

Lave bem os lingueirões e coloque-os mergulhados em água fria temperada com sal cerca de 3 horas para perderem a areia, renove a água 2 ou 3 vezes.

Corte as cebolas depois de descascadas em meias-luas finas.

Faça um refogado com as cebolas, azeite, os alhos cortados ao meio e as hastes de salsa. Quando a cebola ficar translúcida, junte o vinho branco, cozinhe em lume brando até o vinho quase evaporar, adicione os lingueirões escorridos. Espere que abram todos. Tempere com sal se necessário, pimenta e piripiri. Retire a salsa e os alhos.

Sirva os lingueirões regados com sumo de limão e polvilhe com os coentros.

INGREDIENTES

- Lingleirão
- Cebolas
- Dentes de alho
- Azeite
- Hastes de salsa
- Vinho branco
- Coentros picados
- Pimenta moída na altura
- Piripiri
- Sumo de 1 limão.

NAVAJA A LA PLANCHA

ELABORACIÓN

Lave bien las navajas y póngalas en agua fría sazonada con sal unas 3 horas para que pierdan la arena, renueve el agua 2 ó 3 veces.

Corte las cebollas después de pelarlas en medias lunas finas.

Haga un rehogado con las cebollas, aceite, los ajos cortados por la mitad y los tallos de perejil. Cuando la cebolla esté traslúcida, agregue el vino blanco, cocine a fuego lento hasta que el vino casi se evapore, añada las navajas escurridas. Espere a que se abran todas. Sazone con sal si es necesario, pimienta y chile. Retire el perejil y los ajos.

Sirva las navajas bañadas con zumo de limón y espolvoree con cilantro.

INGREDIENTES

- Navaja
- Cebollas
- Dientes de ajo
- Aceite
- Tallos de perejil
- Vino blanco
- Cilantro picado
- Pimienta molida en el momento
- Chile y zumo de 1 limón.





LULAS COM FERRADO À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Amanhe as lulas, retire as tripas e a pele. Lave bem em água fria, sem as abrir, para as libertar de impurezas. Em seguida, tempere com sal e pimenta.

Coloque um tacho ao lume, junte o azeite, os dentes de alho esmagados com pele, a folha de louro e os grãos de pimenta, deixe alourar os dentes de alho, mas com o cuidado de não queimar. Adicione as lulas, frite dos dois lados sempre em lume brando.

Regue com vinho branco e, se necessário, um pouco de água, para que termine a cozedura. Depois de cozidas, polvilhe com a salsa picada.

Sirva numa travessa e acompanhe com gomos de limão.

CONSELHO: As lulas a utilizar serão do tamanho médio, para facilitarem a cozedura, uma vez que são mais tenras. Podem ser acompanhadas com batatas cozidas.

INGREDIENTES

- Lulas médias
- Azeite
- Dentes de alho
- Folha de louro
- Vinho branco seco
- Ramo de salsa
- Meio limão
- Grãos de pimenta
- Sal
- Pimenta

CALAMARES EN SU TINTA A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Arregle los calamares, retíreles las tripas y la piel. Lávelos bien en agua fría, sin abrirlos, para eliminar las impurezas. A continuación, sazone con sal y pimienta.

Ponga un caldero al fuego y agregue el aceite, los dientes de ajo machacados con piel, la hoja de laurel y los granos de pimienta, deje que se doren los dientes de ajo, pero con cuidado para que no se quemen. Añada los calamares, fríalos por ambos lados, siempre a fuego lento.

Báñelos con vino blanco y, si es necesario, un poco de agua, para que terminen de cocinarse. Una vez cocidos, espolvoree con el perejil picado.

Sirva en una fuente y acompañe con rodajas de limón.

CONSEJO: Los calamares que vaya a utilizar deberán ser de tamaño mediano, para facilitar la cocción, ya que son más tiernos. Una vez estén listos, también los puede acompañar con patatas cocidas.

INGREDIENTES

- Calamares medianos
- Aceite
- Dientes de ajo
- Hoja de laurel
- Vino blanco seco
- Ramillete de perejil
- Medio limón
- Granos de pimienta
- Sal y pimienta

MEXILHÕES À MODA DE ALJEZUR

CONFEÇÃO

Lave bem o mexilhão e retire as "barbas".
Esmague os dentes de alho e coloque-os num tacho com o azeite, deixe os alhos alourarem. Junte o mexilhão e vá mexendo até o mexilhão abrir. Perfume com os coentros, o vinho e deixe apurar.
Sirva numa travessa e regue com sumo de limão.

INGREDIENTES

- Mexilhão
- Dentes de alho
- Ramos de coentros
- Azeite
- Vinho branco ou cerveja
- Limão.

MEJILLONES AL ESTILO DE ALJEZUR

ELABORACIÓN

Lave bien los mejillones y retire las «barbas».
Machaque los dientes de ajo y colóquelos en un caldero con aceite, deje que los ajos se doren. Añada los mejillones y vaya moviendo hasta que se abran. Condimente con el cilantro y el vino, y deje que se evapore.
Sirva en una fuente y bañe con zumo de limón.

INGREDIENTES

- Mejillones
- Dientes de ajo
- Ramillete de cilantro
- Aceite
- Vino blanco o cerveza y limón.





MOREIA FRITA

CONFEÇÃO

Escale a moreia, passe por uma "moura" (água e sal). Estique-a com canas e pendure. Deixe repousar durante um dia. Frite em seguida e é servida tradicionalmente em sandes com pão algarvio.

É um petisco muito saboroso: a pele estaladiça e seca contrasta com a suculência da carne.

Para se deliciar, deve consumi-la, de preferência, entre Outubro e Março e certificar-se de que é escura.



MORENA FRITA

ELABORACIÓN

Destripe la morena y pásela por una salmuera. Extiéndala con cañas y cuélguela. Deje reposar durante un día.

A continuación, fríala. Tradicionalmente se sirve en sándwiches de pan del Algarve.

Es un manjar muy sabroso: la piel crujiente y seca contrasta con la succulencia de la carne.

Para deleitarse, debe consumirse, preferentemente, entre octubre y marzo y asegurarse de que es oscura.

OVAS DE CHOCO FRITAS À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Tempere as ovas com o sumo de limão e o sal, polvilhe com farinha de trigo.

Aqueça o óleo numa frigideira e quando estiver bem quente, coloque as ovas e frite até ficarem douradas.

Coloque as ovas numa travessa, polvilhe -as com salsa e sirva.

INGREDIENTES

- Ovas de choco
- Sumo de 1 limão
- Sal marinho tradicional a gosto
- Farinha de trigo
- Óleo
- Salsa.

HUEVAS DE CHOCO FRITAS A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Aliñe las huevas con el zumo de limón y sal, mezcle con harina de trigo.

Caliente el aceite en una sartén y, cuando esté bien caliente, añada las huevas y fríalas hasta que queden doradas.

Ponga las huevas en una fuente, espolvoréelas con perejil y sírvalas.

INGREDIENTES

- Huevas de choco
- Zumo de 1 limón
- Sal marina tradicional al gusto
- Harina de trigo
- Aceite y perejil.





PEIXINHOS DA HORTA À MODA DE ALCOUTIM

CONFEÇÃO

Corte as vagens em tiras finas de modo a que fiquem com cerca de 5 cm de comprimento. Coloque o feijão em água com sal, deixe ferver e conclua a cozedura com o feijão meio cozido.

Faça um polme com a farinha, um pouco de água, os ovos previamente bem batidos, a cebola e os alhos picados, misture bem. Junte o feijão e mexa para que fique bem envolto no polme.

Frite o preparado numa frigideira em azeite bem quente, com auxílio de uma colher de sopa.

INGREDIENTES

- Feijão verde
- Dentes de alho
- Ovos
- Cebola média
- Sal
- Azeite e farinha.

PESCADITOS DE LA HUERTA AL ESTILO DE ALCOUTIM

ELABORACIÓN

Corte las vainas en tiras finas de forma que queden con unos 5 cm de longitud. Coloque las judías verdes en agua con sal, deje que hierva y termine la cocción con las judías a medio cocer.

Haga una masa con la harina, un poco de agua, los huevos previamente bien batidos, la cebolla y los ajos picados, mezcle bien. Añada las judías y revuelva hasta que queden bien envueltas por la masa.

Fría el preparado en una sartén en aceite bien caliente, con ayuda de una cuchara sopera.

INGREDIENTES

- Judías verdes
- Dientes de ajo
- Huevos
- Cebolla mediana
- Sal
- Aceite y harina

PETINGAS DE ESCABECHE

CONFEÇÃO

Lave as petingas em água corrente para retirar as escamas. Depois de bem limpas de escamas, seque e salgue. Aqueça azeite numa frigideira e frite-as. Escorra as petingas em papel absorvente. Utilize o mesmo azeite e frite muitas rodela de cebola. Disponha as petingas num tabuleiro, pique um alho por cima e cubra-as com as rodela de cebola, uns raminhos de salsa, uns grãos de pimenta preta e um cravinho, no fim umas colheres de sopa de vinagre. Deixe repousar um ou dois dias antes de servir.

INGREDIENTES

- Petingas
- Azeite
- Vinagre
- Cebolas
- Alho
- Raminhos de salsa
- Pimenta preta em grão e cravinho.

SARDINILLAS EN ESCABECHE

ELABORACIÓN

Lave las sardinillas en agua del grifo para retirar las escamas. Una vez estén bien limpias sin escamas, séquelas y sáelas. Ponga a calentar aceite en una sartén y fríalas. Escorra las sardinillas en papel absorbente. Utilice el mismo aceite y fría bastantes aros de cebolla. Distribuya las sardinillas en una fuente, pique un ajo por encima y cúbralas con los aros de cebolla, unos ramilletes de perejil, unos granos de pimienta negra, un clavo y, por último, unas cucharadas soperas de vinagre. Deje reposar uno o dos días antes de servir.

INGREDIENTES

- Sardinillas
- Aceite
- Vinagre
- Cebollas
- Ajo
- Ramillete de perejil
- Pimienta negra en grano y clavo.





POLVINHO EM AZEITE À MODA DE ALGOZ - SILVES

CONFEÇÃO

Limpe muito bem os polvinhos e cozinhe-os em água e sal.
Depois de cozidos, corte em bocadinhos e coloque num recipiente onde já está a cebola picada, azeite em abundância, vinagre, sal e pimenta.
Mexe tudo e está pronto a servir.

INGREDIENTES

- Polvos pequenos
- Cebola
- Azeite
- Vinagre
- Sal e pimenta q.b.

PULPITO EN ACEITE AL ESTILO DE ALGOZ - SILVES

ELABORACIÓN

Limpie muy bien los pulpitos y cocínelos en agua y sal.
Una vez cocidos, córtelos en trozos pequeños y colóquelos en un recipiente donde ya se encuentren la cebolla picada, aceite en abundancia, vinagre, sal y pimienta.
Mezcle todo y ya está listo para servir.

INGREDIENTES

- Pulpos pequeños
- Cebolla
- Aceite
- Vinagre
- Sal y pimienta al gusto.

SALADA DE ATUM À ALGARVIA

CONFEÇÃO

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 num pouco de água. Separe o interior das amêijoas, rejeitando as cascas. Lave novamente para lhes extrair algumas impurezas que, porventura, ainda tenham. Amanhe o atum e limpe, lave em água fria. Corte em escalopes pequenos, tempere com sal e pimenta, 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 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».

ENSALADA DE ATÚN A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Lave las almejas en agua fría. Colóquelas en un bol y cúbralas, durante algunas horas, con agua de mar o, en su defecto, con agua y sal.

Ponga un caldero al fuego y abra las almejas en un poco de agua. Separe el interior de las almejas, desechando las conchas. Vuelva a lavarlas para extraerles las impurezas que todavía puedan tener. Prepare el atún y límpielo, lávelo en agua fría. Corte en escalopes pequeños, condimente con sal y pimienta, y luego áselo.

Mientras tanto, hierva las patatas con piel y los huevos, a parte, en agua y sal.

Pele las patatas y córtelas en dados. Desmenuce el atún y pique los huevos. Mezcle todo. Aliñe con aceite y vinagre, sal y pimienta. Espolvoree con perejil picado y parte del huevo.

CONSEJO: Las almejas que vaya a utilizar deberán ser grandes y, preferentemente, «finas».

INGREDIENTES

- Amêijoas
- Atum fresco (limpo)
- Ovos
- Batatas
- Azeite
- Ramo de salsa
- Vinagre
- Sal
- Pimenta.

INGREDIENTES

- Almejas
- Atún fresco (limpio)
- Huevos
- Patatas
- Aceite
- Ramillete de perejil
- Vinagre
- Sal y pimienta.





SALADA DE BUZINAS À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Lave bem as buzinas e coza-as em água temperada com bastante sal. O tempo de cozedura varia com o seu tamanho (se forem grandes, entre 1h a 1h e 30 min, se forem pequenas entre 50 minutos a 1 hora).

Depois de cozidas, escorra-as, deixe-as arrefecer um pouco e extraia o interior. Retire a parte escura e dê um golpe no lombo para lhes retirar a tripa e lave, novamente. Corte, em pedaços pequenos e reserve numa saladeira. Junte a cebola e os alhos picados, a salsa e os coentros picados.

Coloque o vinagre, a pimenta e um pouco de sal numa tigela pequena, junte gradualmente o azeite, mexendo com um garfo de modo que forme uma emulsão.

Tempere as buzinas com a vinagreta.

Sirva a salada fresca polvilhada com salsa ou coentros picados.

INGREDIENTES

- Buzinas
- Cebolas
- Dentes de alho
- Azeite
- Vinagre de vinho
- Pimenta branca moída na altura
- Coentros ou salsa picada
- Sal.

ENSALADA DE CARACOLAS A LA ALGARVÍA

ELABORACIÓN

Lave bien las caracolas y cocínelas en agua sazonada con bastante sal. El tiempo de cocción variará según su tamaño (si son grandes, entre 1 hora y 1 hora y media, mientras que si son pequeñas, entre 50 minutos y 1 hora).

Una vez cocidas, escúrralas, déjelas enfriar un poco y extraiga el interior. Retire la parte oscura, desles un golpe en el lomo para retirarles la tripa y vuelva a lavarlas. Corte en trozos pequeños y reserve en una ensaladera. Añada la cebolla y los ajos picados, el perejil y el cilantro picado.

Agregue el vinagre, la pimienta y un poco de sal en un tazón pequeño, añada gradualmente el aceite, revolviendo con un tenedor para formar una emulsión.

Aliñe las caracolas con la vinagreta.

Sirva la ensalada fresca espolvoreada con perejil o cilantro picado.

INGREDIENTES

- Caracolas
- Cebollas
- Dientes de ajo
- Aceite
- Vinagre de vino
- Pimienta blanca molida en el momento o perejil picado y sal.

XARÉM COM CONQUILHAS

CONFEÇÃO

Numa tigela lave as conquilhas, de preferência grandes, em água fria, a fim de limpar impurezas que possam conter.

Em seguida, cubra as conquillhas com água do mar, cerca de 4 a 5 horas. No caso de não ter acesso a água do mar, utilize água doce temperada com sal.

Corte o toucinho e o presunto em tiras pequenas e o chouriço em rodela. Frite numa frigideira, em lume brando, e reserve.

Retire as conquilhas da água. Coza-as num tacho, cobertas de água, cerca de 8 a 10 minutos.

Escorra o líquido onde as cozeu, tendo o cuidado de o passar por um passador fino, reserve. Retire o interior das conquilhas, coloque num tacho, junte o caldo da cozedura, adicione o vinho e leve ao lume, deixando ferver um pouco.

Retire o tacho do lume, adicione a farinha peneirada para não encaroçar. Leve novamente ao lume e deixe cozinhar, mexa de vez em quando.

Junte as carnes e sirva bem quente.

CONSELHO: As carnes a utilizar deverão ser dessalgadas antes da sua utilização, mergulhando-as em água fria, cerca de 3 a 4 horas, devendo as mesmas, tal como a farinha, serem do tipo caseiro. Pode utilizar amêijoas em vez de conquilhas.

XARÉM CON COQUINAS

ELABORACIÓN

En un cuenco lave las coquinas, preferentemente grandes, en agua fría, para limpiar las impurezas que puedan tener.

A continuación, cubra las coquinas con agua de mar, entre 4 y 5 horas. En caso de que no pueda conseguir agua de mar, utilice agua dulce con sal.

Corte el tocino y el jamón en tiras pequeñas y el chorizo en rodajas. En una sartén, fría a fuego lento y reserve.

Retire las coquinas del agua. Cocínelas en una olla, cubiertas de agua, entre 8 y 10 minutos.

Escorra el líquido donde las coció, teniendo cuidado de pasarlo por un colador fino, y reserve. Retire el interior de las coquinas, colóquelas en un caldero, añada el caldo de la cocción, agregue el vino y ponga al fuego, dejando que hierva un poco.

Retire el caldero del fuego, añada la harina colada para evitar que se formen grumos. Vuelva a poner al fuego y deje cocinar, moviendo de vez en cuando.

Añada la carne y sirva bien caliente.

CONSEJO: Deberá desalar antes la carne que vaya a emplear, sumergiéndola en agua fría, entre 3 y 4 horas, y tanto esta como la harina han de ser caseras. También puede usar almejas en vez de coquinas.

INGREDIENTES

- Conquilhas
- Toucinho fumado
- Chouriço
- Presunto
- Farinha de milho
- Vinho branco
- Sal
- Pimenta.

INGREDIENTES

- Coquinas
- Tocino ahumado
- Chorizo
- Jamón
- Harina de maíz
- Vino blanco
- Sal y pimienta.



ANDA- LUCÍA

A Federação Andaluza de Vinho e Confrarias Gastronómicas, "FECOAN", agradece à Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén [Confraria Gastronómica da Sierra Sur de Jaén] "El Dornillo", à Delegação Regional de Educação de Jaén, aos professores e alunos do IES "Antonio de Mendoza" de Alcalá la Real, assim como a Pepe Oneto (cozinheiro e responsável pela selecção das receitas), a Carmen Pozo (cozinhiera) e a Juan Infante (coordenador da Andaluzia), pela sua colaboração desinteressada na elaboração deste receituário.

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 del IES "Antonio de Mendoza" de Alcalá la Real, así como, a Pepe Oneto (cocinero y recopilador de las recetas), Carmen Pozo (cocinera) y Juan Infante (coordinador de Andalucía), su colaboración desinteresada en la elaboración de este recetario.

A ARTE DAS TAPAS NA ANDALUZIA

Este **Receituário de Tapas** transporta-nos para a gastronomia tradicional da **Euroregião Alentejo-Algarve-Andaluzia**. A arte das tapas junta-nos graças à cozinha popular baseada em receitas dos nossos antepassados. É um sinal de identidade que, adequado ao nosso tempo com arte e ciência, nos permite participar na essência da nossa alimentação meridional. A melhor forma de desfrutar da vida é partilhar com os amigos algumas garrafas de vinho fino Montilla-Moriles ou de Xerez, sem esquecer o Manzanilla, acompanhadas de tapas de qualidade baseadas na cozinha criativa andaluza e, acima de tudo, numa excelente matéria-prima: os produtos agro-alimentares da Andaluzia, com o seu incomparável azeite virgem extra. Este receituário é apenas uma amostra do que a arte das tapas da Andaluzia tem para nos oferecer diariamente em bares e tabernas.

Eu, como originário de Córdoba, destaco o **salmorejo**, vitamínico, saudável e gastronomicamente insuperável. “Uma iguaria cremosa”, diziam-me os meus amigos alemães. Eu preparo o salmorejo com um bom azeite da minha terra, Baena.

E não pode faltar a **pipirrana de Jaén**, uma salada humilde, simples, saborosa; com alho, pimento e tomate. E um bom azeite daquelas terras onde os olivais proporcionam um cenário natural único. Mas voltamos ao mar, desta vez para o Mediterrâneo, a Málaga, para saborear a **salada malaguenha com laranja e bacalhau**.

Quando estou em terras de Cádiz peço sempre **tortilha de camarão**, tão suave, crocante e bem frita com azeite virgem, mar e olivais. E já que estamos a desfrutar de tapas de peixe, falemos de Huelva, onde fazem um **atum de cebolada** com muito louro e vinho manzanilla de San Lucas.

Abundam as tapas andaluzas com ovo. Sevilha tem para oferecer o eterno: **ovos flamencos**, gastronomia popular no seu melhor. E nunca pode faltar o presunto “pata negra” e o chouriço caseiro; muito menos o alho que tudo cura. Viajemos até Granada, onde o flamenco, tão granadino e sevilhano, é rei em Sacromonte. Surge aí a **tortilha de Sacromonte**, cuja receita é ampla e variada, incluindo até miolos de cabrito.

Finalmente, não podemos deixar de conhecer as tapas de Almería. É fácil, uma vez que a tapa vem sempre incluída no preço da bebida pedida. Poderá escolher a partir de uma longa lista. Nós hoje escolhemos o **pote de trigo**. Depois das saladas, do peixe e dos ovos apetece esta tapa com carne magra de porco, mãos de porco, rabo de porco e, obviamente, trigo limpo.

Durante uma Semana Gastronómica que teve lugar em Córdoba, foi apresentada uma conferência que tinha como título, “Comer tapas e beber nas tabernas”. Não há sítio melhor para degustar tapas do que uma taberna típica onde o bom vinho é oferecido com a minigastronomia de uma tapa. E não se trata de saciar a fome, algo que já foi quase ultrapassado. Actualmente impõe-se o prazer da degustação de uma cozinha autóctone e tradicional. Autóctone do Alentejo, Algarve e Andaluzia.

Manuel Piedrahita

Presidente da FECOAN - Federação Andaluza de Vinho e Confrarias Gastronómicas

EL ARTE DE TAPEAR EN ANDALUCIA

Este **Recetario de Tapas**, nos traslada a la gastronomía tradicional de la **Euroregión Alentejo-Algarve-Andalucía**. El arte de tapear nos une gracias a la cocina popular, basada en recetas de nuestros antepasados. Es una seña de identidad que al ser adecuada a nuestro tiempo con arte y ciencia, nos hace partícipes de la esencia de nuestra alimentación meridional. La mejor manera de disfrutar de la vida es compartir con los amigos unas botellas de vino fino Montilla-Moriles o Jerez, sin olvidar la Manzanilla, acompañadas de buenas tapas basadas en la cocina creativa andaluza y sobre todo en una materia prima excelente: los productos agroalimentarios de Andalucía con su insuperable aceite de oliva virgen extra. Este recetario es sólo una muestra de lo que el arte de tapear nos ofrece Andalucía a diario en bares y tabernas.

Yo que soy cordobés destaco enseguida el **salmorejo**, vitamínico, saludable y gastronómicamente insuperable. “Una crema delicatessen”, me decían los amigos alemanes. Yo hago el salmorejo con buen aceite de oliva de mi pueblo, Baena.

Y que no falte la **pipirrana de Jaén**, una ensalada humilde, sencilla, sabrosa; con ajo, pimienta y tomate. Y buen aceite de oliva de aquellas tierras donde los olivos configuran un escenario natural único. Pero volvamos al mar, esta vez al Mediterráneo a Málaga y degustemos la **ensalada malagueña con naranja y bacalao**.

Cuando voy a tierras gaditanas siempre pido **tortillita de camarones**, tan suave, tan crujiente, tan bien frita con aceite virgen, mar y olivares. Y ya que estamos disfrutando con las tapas de pescado, vuelvo la mirada a Huelva donde hacen un **atún encebollado** con mucho laurel y manzanilla de San Lucas.

Abundan las tapas andaluzas con huevo. Sevilla ofrece la de siempre: **huevos a la flamenca**, gastronomía popular de mucho “tronío”. No falta el jamón “pata negra” y el chorizo casero; y tampoco el ajo que todo lo cura. Viajemos a Granada donde el flamenco, tan granadino y tan sevillano, tiene su campamento en el Sacromonte. De ahí la **tortilla del Sacromonte** cuya receta es amplia y variada; incluso lleva sesos de cordero.

Por último, no dejemos de tapear en Almería. Es fácil ya que la tapa siempre va incluida en el precio de la bebida solicitada. Te preguntan de una larga lista cual prefieres. Nosotros elegimos hoy la **olla de trigo**. Tras las ensaladas, pescados y huevos, apetece esta tapa con magro de cerdo, manitas de cerdo, rabo de cerdo y, naturalmente, trigo limpio.

Durante una Semana Gastronómica celebrada en Córdoba, se presentó una ponencia que llevaba por título, “Comer de tapas y copenar en las tabernas”. No hay mejor sitio para degustar la tapa que una taberna típica donde el buen vino se ofrece con la minigastronomía de una tapa. Y no se trata de saciar el hambre, algo que está ya casi superado. Se impone hoy día el placer de la degustación de una cocina autóctona y tradicional. Autóctona de Alentejo, Algarve y Andalucía.

Manuel Piedrahita

Presidente de FECOAN - Federación Andaluza de Cofradías Vínicas y Gastronómicas

GRÚMULOS COM AMÊJOAS E ANCHOVAS

CONFEÇÃO

Comece por preparar os grúmulos. Para isso, faça uma massa com farinha, sal e água até obter uma massa dura e compacta. Retire pequenas porções e com elas forme grúmulos que devem ter a forma de um grão de trigo. Polvilhe com bastante farinha para evitar que se colem.

Corte dois pimentos verdes, dois tomates e uma cebola em pedaços pequenos e faça um molho ao qual será adicionada água para fazer um caldo. Tempere a gosto. Deixe cozinhar e, depois de estar a ferver, coloque os grúmulos previamente preparados (retire o excesso de farinha) e 250 gramas de amêijoas. Deixe que as amêijoas abram e retire do lume, adicione os 300 gramas de anchovas sem espinhas. O calor do guisado será suficiente para cozinhar o peixe.

GURULLOS CON ALMEJAS Y BOQUERONES

ELABORACIÓN

Comenzamos preparando los gurullos. Para ello hacemos una masa con harina, sal y agua hasta conseguir una pasta dura y compacta. Vamos tomando pequeñas porciones y con éstos formamos los gurullos que deberán tener la forma de un grano de trigo. Se van espolvoreando con abundante harina para evitar que se peguen entre ellos.

Cortamos dos pimientos verdes, dos tomates y una cebolla en trozos pequeños y hacemos un sofrito al que le añadiremos agua para obtener un caldo. Sazonamos convenientemente. Dejamos cocer todo ello y, cuando haya hervido un buen rato, le echamos los gurullos que antes preparamos (sin la harina que le pusimos para que no se pegaran) y un cuarto kilo de almejas. Dejamos que todo el conjunto cueza durante un tiempo prudencial.

Apartamos del fuego y le incorporamos unos trescientos gramos de boquerones sin las rasas. Con el calor que mantendrá el guiso es suficiente para que se haga el pescado.

INGREDIENTES

- Farinha de trigo fina
- Anchovas frescas
- Amêijoas
- Cebola
- Tomates maduros
- Pimentos verdes
- Azeite virgem extra
- Água
- Sal

INGREDIENTES

- Harina fina de trigo
- Boquerones
- Almejas
- Cebolla
- Tomates maduros
- Pimientos verdes
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal





ALHO COLORAU

CONFEÇÃO

Descasque meio quilo de batatas, corte-as em pedaços e coloque-as a cozer com bastante água. Uma vez cozidas, escorra-as e reserve. Com auxílio de um almofariz, triture um dente de alho, dois pimentos vermelhos, dois pimentos previamente assados, pimentos assados secos, dois ovos e cem gramas de bacalhau salgado e seco desfiado.

A esta mistura, junte as batatas cozidas e volte a triturar tudo junto até converter o preparado numa massa fina. Tempere com sal a gosto, tendo em conta que o bacalhau não foi demolido.

INGREDIENTES

- Alho
- Pimentos vermelhos
- Batatas
- Pimentos assados secos
- Ovos cozidos
- Bacalhau
- Sal

AJO COLORAO

ELABORACIÓN

Pelamos medio kilo de patatas y, después de trocearlas, las ponemos a cocer con abundante agua. Una vez que las tengamos cocidas, se escurren bien de agua y reservamos.

En un mortero, hacemos un majado con un diente de ajo, dos pimientos rojos, dos pimientos previamente asados, pimientos asados secos, dos huevos, y cien gramos de bacalao desmigado sin desalar.

A esta mezcla se le añaden las patatas cocidas y volvemos a machacar todo junto hasta convertir el preparado en una pasta fina. Se rectifica de sal, teniendo en cuenta que el bacalao lo pusimos sin desalar, y de esta forma ya habremos obtenido este *Ajo Colorao*.

INGREDIENTES

- Ajo
- Pimientos rojos
- Patatas
- Pimientos asados seco
- Huevos duros
- Bacalao
- Sal

COZIDO DE TRIGO

CONFEÇÃO

Demolhe de véspera meio quilo de trigo e duzentos gramas de feijão. Coloque os dois ingredientes numa panela com um raminho de endro picado, cem gramas de toucinho, uma orelha, duas mãos, um osso da espinha e meio quilo de carne magra de porco. Coloque ao lume e deixe cozinhar, em lume brando, durante 2 horas, aproximadamente.

Após este tempo, acrescente seis batatas, cortadas em pedaços pequenos, meia morcela, um pouco de sal e açafrão.

Quando as batatas estiverem tenras, retire a panela do lume. Deixe o cozinhado repousar durante, pelo menos, 20 minutos, e estará pronto a servir.

OLLA DE TRIGO

ELABORACIÓN

Tras haber tenido en remojo un día antes medio kilo trigo y doscientos gramos de habichuelas, ponemos ambos ingredientes en una olla junto con una ramita de hinojo troceado, cien gramos de tocino, una oreja, dos manitas, un hueso de espinazo y medio kilo de carne magra de cerdo.

Llevamos a la lumbre y dejamos que se cueza todo el conjunto, a fuego lento, durante unas 2 horas aproximadamente.

Pasado ese tiempo incorporaremos unas seis patatas, que habremos cortado en trozos pequeñitos, más media morcilla, un poco de azafrán en hebra y sal.

Quando las patatas ya estén tiernas apartamos la olla del fuego y tras dejar reposar el guiso al menos 20 minutos, ya lo tendremos a punto para servir.

INGREDIENTES

- Trigo limpo
- Feijão
- Morcela
- Carne de porco magra
- Orelha de porco
- Rabo de porco
- Bacon fresco
- Mão de porco
- Ossos da espinha
- Batatas grandes
- Erva-doce fresca
- Açafrão
- Água
- Sal

INGREDIENTES

- Trigo limpio
- Habichuelas
- Morcilla
- Carne de cerdo magra
- Oreja de cerdo
- Rabos de cerdo
- Tocino de panceta fresco
- Manitas de cerdo
- Huesos de espinazo
- Patatas gruesa
- Hinojo fresco
- Azafrán en hebra
- Agua
- Sal





PATANISCAS DE CAMARÃO

CONFEÇÃO

Numa tigela, misture duzentos e cinquenta gramas de farinha de trigo fina, juntamente com cem gramas de farinha de grão-de-bico. Junte água suficiente até formar uma pasta semelhante a um creme pouco espesso, tempere, e, de seguida, adicione uma cebola média picada e um bom punhado de salsa, também picada. Finalmente, adicione cem gramas de camarão e deixe repousar alguns minutos.

Numa frigideira com uma pequena quantidade de azeite bem quente, coloque colheres de sopa da massa que preparámos para formar as tortilhas de camarão. Devem ficar muito finas e crocantes.

INGREDIENTES

- Camarões pequenos de La Isla de San Fernando (Cádiz)
- Farinha de trigo fina de pastelaria
- Farinha de grão-de-bico
- Cebola
- Salsa
- Água
- Azeite virgem para fritar

TORTILLITAS DE CAMARONES

ELABORACIÓN

En un bol mezclamos doscientos cincuenta gramos de harina fina de trigo junto con cien gramos de harina de garbanzos. Se le echa el agua suficiente hasta obtener una pasta fina similar a una crema no demasiado espesa, sazonamos y a continuación le incorporaremos una cebolla mediana muy picada y un buen ramillete de perejil también picadito. Por último, echaremos unos cien gramos de camarones y dejamos reposar unos minutos.

En una sartén con poca cantidad de aceite bien caliente vamos echando cucharadas soperas de esta masa que preparamos, para ir formando las tortillitas de camarones. Deben quedar muy finas y crujientes.

INGREDIENTES

- Camarones pequeños de La Isla de San Fernando (Cádiz)
- Harina fina de repostería de trigo
- Harina de garbanzos
- Cebolla
- Perejil
- Agua
- Aceite de oliva virgen correspondiente para freírlas.

REPOLHO

CONFEÇÃO

Coloque ao lume uma panela com água temperada com sal a gosto e adicione cem gramas de pernil de vaca, cem gramas de toucinho fresco, cinquenta gramas de toucinho salgado, um osso fresco e meia queixada de porco.

Deixe ferver, adicione 250 gramas de grão-de-bico demolhado e deixe cozinhar até ficar tenro.

Quando o grão-de-bico estiver macio, adicione uma morcela, cem gramas de banha de porco, um repolho em pedaços grandes, duas batatas cortadas em pedaços e dois dentes de alho esmagados com um pouco de cominhos e pimenta rosa.

Deixe cozinhar até que todas as batatas e o repolho fiquem tenros e o caldo reduzido.

INGREDIENTES

- Grão-de-bico
- Queixada de porco
- Pernil de vaca
- Osso branco
- Toucinho fresco
- Toucinho salgado
- Banha de porco
- Repolho grande
- Morcela
- Batatas grandes
- Cominho moído
- Alhos
- Pimento moído
- Água
- Sal

BERZA

ELABORACIÓN

En una olla grande, tipo puchero, puesta en el fuego con el agua convenientemente sazonada, ponemos cien gramos de morcillo de vaca, cien gramos de tocino fresco, cincuenta gramos de tocino salado, un hueso fresco y media papada de cerdo. Cuando empiece a hervir, agregamos un cuarto kilo de garbanzos remojados dejándolos cocer hasta que éstos se pongan tiernos.

Una vez que estén blandos los garbanzos, añadimos una morcilla, cien gramos de manteca de cerdo, una col a trozos grandes, pero deshojada, dos patatas cortadas en cachuelo y dos dientes de ajo majados junto con un poco de comino, más un poco de pimentón.

Dejamos cocer todo el conjunto hasta que las patatas y las coles se pongan tiernas y el caldo se reduzca, hasta que quede ligadito.

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Papada de cerdo
- Morcillo de vaca
- Hueso blanco
- Tocino fresco
- Tocino salado
- Manteca de cerdo
- Col grande
- Morcilla
- Patatas grandes
- Comino molido
- Ajos
- Pimiento molido
- Agua
- Sal





CHOCOS COM BATATAS

CONFEÇÃO

Corte dois pimentos verdes e uma cebola em pedaços pequenos, junte duas folhas de louro e refogue em meio copo de azeite.

Acrescente um quilo de chocos cortados aos pedaços, meia colher de chá de pimenta moída, uma chávena de molho de tomate frito, um copo de vinho e água.

Leve ao lume e deixe cozinhar até que os chocos estejam tenros. Adicione um quilo de batatas cortadas aos pedaços, uma lata pequena de ervilhas, uma colher de sopa de orégãos, tiras de açafrão esmagadas com uns raminhos de salsa e meio pacote de corante amarelo e deixe cozinhar até que as batatas estejam tenras.

INGREDIENTES

- Batatas
- Chocos
- Cebola
- Alhos
- Azeite virgem extra
- Pimento verde
- Tomate frito caseiro
- Orégão sem folhas
- Pimenta moída
- Louro
- Vinho de Manzanilla
- Corante alimentar amarelo
- Salsa
- Ervilhas
- Água
- Estames de açafrão
- Sal

PAPAS CON CHOCOS

ELABORACIÓN

Con dos pimientos verdes, tres dientes de ajos, una cebolla, medio vaso de aceite –todo ello cortado en trozos pequeñitos– y dos hojas de laurel, hacemos un sofrito. A éste se le añade un kilo de chocos troceados, media cucharilla de pimienta molida, una taza de tomate frito, un vaso de vino y agua.

Llevamos al fuego y dejamos que cueza hasta que el choco se ponga tierno. Llegado ese momento incorporamos un kilo de patatas cortadas a cachuelos, una lata pequeña de guisantes, una cucharada de orégano y azafrán en hebra majado con unas ramitas de perejil, más medio sobrecito de colorante y dejamos cocer todo hasta que las patatas se pongan tiernas.

INGREDIENTES

- Patatas
- Chocos
- Cebolla
- Ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimiento verde
- Tomate frito casero
- Orégano deshojado
- Pimienta molida
- Laurel
- Vino de Manzanilla
- Colorante amarillo alimentario
- Perejil
- Guisantes
- Agua
- Azafrán en hebra
- Sal

SALMOREJO DE CÓRDOVA

CONFEÇÃO

Demolhe de véspera o miolo de pão e escorra-o muito bem com as mãos. Num almofariz, esmague três dentes de alho e seis tomates pelados, adicione o miolo de pão, azeite virgem, vinagre e mexa tudo até obter uma massa homogénea. Este *salmorejo* também pode ser feito com uma batadeira eléctrica, mas é preferível que o faça com um almofariz.

INGREDIENTES

- Miolos de pão
- Alho
- Tomates maduros
- Vinagre
- Água
- Azeite virgem extra
- Sal

SALMOREJO CORDOBÉS

ELABORACIÓN

Remojamos las migas de pan -preferentemente del día anterior- y las vamos escurriendo muy bien con las manos. En un mortero machacamos los tres dientes de ajos y seis tomates pelados, añadimos las migas de pan, aceite de oliva virgen, el vinagre y vamos moviendo todo el conjunto hasta conseguir una pasta homogénea. Este *salmorejo* se puede hacer igualmente con la batidora eléctrica aunque es preferible que se haga en el mortero.

INGREDIENTES

- Migas de pan
- Ajo
- Tomates maduros
- Vinagre
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal.





RABO DE BOI

CONFEÇÃO

Corte os rabos, um quilo aproximadamente, ao nível das articulações das vértebras, lave-os com água fria e, após a limpeza, refogue-os com um copo de azeite virgem numa panela grande. Quando mudarem de cor, adicione os restantes ingredientes, corte os legumes em pedaços grandes, junte água até os cobrir e deixe ferver em lume brando pelo tempo necessário até que os rabos fiquem quase brancos. Quando estiverem semi-tenros retire os pedaços com um garfo e coloque-os noutra panela. Finalmente, triture todos os ingredientes que ficaram no caldo onde cozeu a carne, passando-os por um coador. Este caldo é deitado sobre os rabos para que estes terminem de cozer, sempre em lume brando.

Por último, acrescente o presunto cortado em pedaços, alguns minutos antes de servir.

INGREDIENTES

- Rabo de boi
- Cebola
- Cenouras
- Tomates
- Alho
- Pimenta preta em grão
- Xerez
- Azeite virgem
- Pimento verde
- Noz-moscada moída
- Presunto serrano
- Sal

RABO DE TORO

ELABORACIÓN

Troceamos los rabos –un kilo aproximadamente– cortándolos por las articulaciones de las vértebras, los lavamos con agua fría y, una vez limpios, los rehogamos con un vaso aceite de oliva virgen en una cacerola. Cuando hayan cambiado de color, le añadimos todos los ingredientes que antes mencionamos, cortando las verduras en trozos grandes, echamos agua hasta cubrirlos y los dejamos cocer a fuego lento todo el tiempo necesario hasta que los rabos se pongan casi blancos y cuando estén semitiernos, con un tenedor vamos sacando, uno a uno, los trozos para ponerlos en otra cacerola. Por último, trituramos todos los ingredientes que han quedado en el caldo de la cocción pasándolo por un colador y esta salsa se la echamos sobre los rabos para terminarlos de cocer a fuego lento. Finalmente, añadimos el jamón troceado un par de minutos antes de servir.

INGREDIENTES

- Rabo de toro
- Cebolla
- Zanahorias
- Tomates
- Ajo
- Pimienta negra en grano
- Vino de Jerez
- Aceite de oliva virgen
- Pimiento verde
- Nuez moscada molida
- Jamón serrano
- Sal

FLAMENQUINES

CONFEÇÃO

Disponha quatro bifes de lombo de porco numa mesa, tempere com pouco sal. Coloque duas fatias de presunto em cada um dos bifes e, por cima, espalhe uma pasta que é preparada num almofariz com um dente de alho e salsa. Salpique tudo com vinho fino e, de seguida, enrole cada um dos bifes com o recheio de forma a criar quatro cilindros. Passe por farinha, ovo batido e muito pão ralado. Finalmente, frite em azeite a uma temperatura moderada, para que o interior dos *flamenquines* não fique cru.

INGREDIENTES

- Lombo de porco
- Alho
- Salsa
- Presunto ibérico
- Ovos
- Farinha de trigo fina
- Pão ralado
- Azeite virgem extra
- Sal

FLAMENQUINES

ELABORACIÓN

Dispondremos de cuatro filetes de lomo de cerdo para extenderlos en la mesa de trabajo y se salpimientan ligeramente con poca sal. En cada uno de los filetes colocamos dos lonchas de jamón y encima repartimos un majado que prepararemos en un mortero con un diente de ajo y el perejil. Rociamos todo con vino fino para, a continuación, disponernos a enrollar cada uno de los filetes con todo el relleno, formando cuatro cilindros. Éstos los enharinamos, pasamos por huevo batido y finalmente por abundante pan rallado. Por último, se fríen en el aceite, pero a una temperatura moderada con el fin de que el interior de los *flamenquines* no se quede crudo.

INGREDIENTES

- Lomo de cerdo
- Ajo
- Perejil
- Jamón ibérico
- Huevos
- Harina fina de trigo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal





FAVAS COM PRESUNTO

CONFEÇÃO

Descasque um quilo de favas e tempere com um pouco de sal. Refogue em meio copo de azeite três dentes de alho e uma cebola, ambos picados, e duas folhas de louro. Quando estiver pronto, adicione as favas, uma pitada de pimenta moída e alguns cubos de presunto. Adicione um copo de xerez e deixe cozinhar durante cerca de cinco minutos para que os ingredientes se misturem e o álcool do vinho evapore. Verifique o sal e sirva com algumas fatias de presunto no prato.

INGREDIENTES

- Favas
- Presunto serrano
- Alhos
- Azeite virgem extra
- Louro
- Cebola
- Xerez
- Pimenta preta moída
- Sal

HABAS CON JAMÓN

ELABORACIÓN

Una vez desgranadas un kilo de habas sin sus vainas, las sancochamos con un poco de sal. En medio vaso de aceite, se hace un sofrito con tres dientes de ajos y una cebolla, ambos picados, más dos hojas de laurel. Cuando esté listo incorporamos las habas, una pizca de pimienta molida y unos taquitos de jamón. Se le añade una copa de Jerez y dejamos cocer todo el conjunto unos cinco minutos para que se incorporen bien los ingredientes y el alcohol del vino se evapore. Rectificamos de sal y se presenta con unas lonchas de jamón bordeando el plato.

INGREDIENTES

- Habas naturales
- Jamón serrano
- Ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- Laurel
- Cebolla
- Vino de jerez
- Pimienta negra molida
- Sal

TORTILHA SACROMONTE

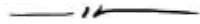
CONFEÇÃO

Tire a pele aos miolos e ao testículo de cabrito, e ponha-os a cozer durante cerca de cinco minutos.

Corte-os em pedaços pequenos e frite-os levemente em azeite. Deixe arrefecer.

No azeite utilizado, junte o pimentão e as ervilhas, os miolos e os testículos. Deixe cozinhar tudo durante alguns minutos. Quando o preparado estiver frio, adicione seis ovos batidos com um pouco de sal.

Finalmente, prepare a tortilha numa frigideira com o azeite virgem.



TORTILLA SACROMONTE

ELABORACIÓN

Tomamos dos sesos de cordero y éstos, junto con una criadilla, los cocemos desprovistos de sus pieles durante unos cinco minutos y posteriormente los cortamos a trozos pequeños para freírlos ligeramente. Se dejan enfriar.

En el aceite de oliva que hemos utilizado se fríe un pimiento morrón y unos guisantes. Añadimos los sesos y las criadillas. Se deja rehogar todo el conjunto unos minutos.

Cuando el preparado esté frío, agregamos seis huevos ya batidos con un poco de sal. Por último, nos disponemos a elaborar la tortilla en una sartén con su correspondiente aceite de oliva virgen.

INGREDIENTES

- Ovos
- Miolos de cabrito
- Testículo de cabrito
- Pimentão
- Ervilhas cozidas
- Azeite virgem extra
- Sal

INGREDIENTES

- Huevos
- Sesos de cordero
- Criadilla de cordero
- Pimiento morrón
- Guisantes ya cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal





COZIDO DE SANTO ANTÓNIO

CONFEÇÃO

Coloque de molho, em bastante água, 750 gramas de favas 24 horas antes de cozinhar.

Uma vez demolhadas, escorra-as bem e retire-lhes o "olho".

Leve ao lume uma panela com bastante água e, quando começar a ferver, adicione as favas.

Deixe cozer alguns minutos e, de seguida, remova a água desta primeira cozedura.

Coloque uma nova água na mesma panela e, depois de ferver, adicione as favas previamente cozidas, junte a bochecha de porco, duas mãos e dois rabos.

À parte, prepare, numa frigideira, um refogado com azeite, cebola e alhos, ambos muito picados, que se adicionam à panela onde está o resto dos ingredientes. Deixe cozinhar em lume brando até tudo ficar tenro.

INGREDIENTES

- Favas secas
- Bochecha de porco
- Mão de porco
- Alho
- Cebola
- Rabos de porco
- Azeite virgem extra
- Sal
- Água

OLLA DE SAN ANTÓN

ELABORACIÓN

Tres cuartos de kilo de habas se ponen a remojar 24 horas antes de ser cocinadas con abundante agua. Una vez remojada, se escurren y se les retira la coronilla negra que éstas tienen.

Llevamos al fuego una olla con abundante agua, cuando ésta empiece a hervir, incorporamos las habas. Dejamos que cuezan unos minutos y posteriormente le retiramos el agua de esta primera cocción. Volvemos a poner mas agua en esa misma olla y ahí, una vez hirviendo, echamos las habas que antes sancochamos más una careta, dos manos de cerdo y dos rabos.

A parte en una sartén preparamos un sofrito con aceite de oliva, cebolla y ajos, ambos muy picaditos, se lo echamos a la olla donde están el resto de los ingredientes y dejamos que cueza todo el conjunto a fuego lento durante todo el tiempo necesario hasta que todo se ponga tierno.

INGREDIENTES

- Habas secas
- Careta de cerdo
- Mano de cerdo
- Ajo
- Cebolla
- Rabos de cerdo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua

CHOCOS COM FAVAS

CONFEÇÃO

Coloque numa caçarola um pouco de azeite virgem e frite alguns dentes de alho. Depois de fritos, adicione meio quilo de chocos devidamente limpos e cortados.

Misture tudo e, pouco antes de começar a ferver, adicione 300 gramas de favas e um pouco de água quente. Deixe cozinhar em lume brando, até as favas e os chocos ficarem tenros.



CHOCOS CON HABAS

ELABORACIÓN

Echamos en una cazuela un poco de aceite de oliva virgen y en él se fríen unos dientes de ajos. Una vez fritos, introducimos medio kilo de chocos debidamente limpios y troceados, removemos todo el conjunto y, un poco antes de que comiencen a hervir, agregamos unos trescientos gramos habas desgranadas y un poco de agua caliente. Dejamos cocer a fuego lento, una vez que haya roto el hervor, hasta que se pongan tiernos las habas y los chocos.

INGREDIENTES

- Chocos
- Alhos
- Favas frescas
- Azeite virgem extra
- Água
- Sal

INGREDIENTES

- Chocos
- Ajos
- Habas frescas
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal





CONQUILHAS DE HUELVA À MARINHEIRA

CONFEÇÃO

Coloque, numa frigideira funda, meio litro de azeite, duas folhas de louro e cinco dentes de alho cortados em rodelas. Leve ao lume e, quando estiver pronto o refogado, adicione uma colher de chá de pimentão moído, junte de seguida, para não queimar o pimentão, um copo de vinho e uma boa colher de sopa de molho de tomate frito. Adicione meio quilo de conquilhas, previamente lavadas. Coloque novamente ao lume e, quando estiver tudo bem misturado com o molho, o prato está pronto. Quando adicionar o sal, deve ter em mente que este tipo de marisco dispensa muito bem o excesso de sal.

INGREDIENTES

- Conquilhas de Huelva
- Alhos
- Vinho fino de Manzanilla
- Louro
- Tomate frito
- Azeite virgem extra
- Pimento moído
- Farinha de trigo fina

COQUINAS DE HUELVA A LA MARINERA

ELABORACIÓN

En una sartén honda se echa medio litro aceite, dos hojas de laurel y cinco dientes de ajos cortados en rodajas. Se lleva al fuego y cuando esté hecho el refrito añadimos una cucharilla de pimiento molido, seguido rápidamente, para que no se nos queme el pimentón, de una copa vino y una cucharada sopera de tomate frito.

En este fondo que hemos hecho, echamos medio kilo de coquinas, previamente lavadas. Se llevan al fuego nuevamente y cuando se abran del todo y se hayan mezclado bien con la salsa ya tendremos el plato a punto. A la hora de echarle la sal hay que tener en cuenta que éste tipo de marisco es de por sí sabroso.

INGREDIENTES

- Coquinas de Huelva
- Ajos
- Vino fino de manzanilla
- Laurel
- Tomate frito
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimiento molido
- Harina fina de trigo

ATUM DE CEBOLADA

CONFEÇÃO

Corte um quilo de atum em pedaços não muito pequenos e coloque em água fria durante cerca de dez minutos para sangrar. Lave abundantemente com água fria e escorra.

Depois, numa panela ou caçarola grande, coloque azeite necessário para fazer um refogado com cebola cortada, dois dentes de alho e duas folhas de louro.

Quando a cebola ficar macia, adicione uma colher de chá de massa de pimentão, uma colher de chá de orégãos e dois copos de vinho Manzanilla. Em seguida, adicione o atum já cortado e temperado. Deixe cozinhar tudo durante cinco minutos. O prato fica, assim, pronto a servir.

ATÚN ENCEBOLLADO

ELABORACIÓN

Tomaremos un kilo de atún, que cortaremos a trozos, no demasiado pequeños, y lo echaremos en agua fría durante unos diez minutos para que se desangre. Después de lavarlo con abundante agua fría, se pone a escurrir.

Mientras tanto, en una sartén o perol grande, echamos el aceite necesario para hacer un sofrito con una cebolla cortada a rodajas, dos dientes ajos en lama y dos hojas de laurel.

Cuando esté la cebolla tierna, añadimos una cucharilla de pimentón, una cucharilla de orégano y dos copas de vino manzanilla. Seguidamente, incorporamos el atún ya troceado y sazonado. Dejamos que cueza todo durante cinco minutos. Pasados los cuales ya tendremos el plato a punto de servir.

INGREDIENTES

- Parte da barriga do atum
- Cebolas
- Dentes de alho
- Folhas de louro
- Copo de azeite extra-virgem
- Colher de sopa de orégãos
- Colher de chá de colorau
- Vinho fino de Manzanilla
- Sal

INGREDIENTES

- Atún de la parte de la barriga
- Cebollas
- Dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Vaso de aceite de oliva virgen extra
- Cucharada sopera de orégano
- Cucharilla de pimentón
- Copas de vino fino de manzanilla
- Sal





CABRITO COM ALHO

CONFEÇÃO

Corte a carne de cabrito, cerca de meio quilo, em pedaços pequenos, e tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque uma panela ao lume com azeite virgem extra, uns dez dentes de alho descascados e cortados em fatias grossas. quando estiverem fritos, retirem-se e reservam-se.

No azeite que ficou na panela, coloque os pedaços de cabrito e mexa até ficarem bem refogados. Em seguida, adicione uma cebola cortada em juliana, um tomate cru ralado e um bom copo de vinho. Se necessário, adicione um pouco de água. Deixe cozinhar até a carne ficar tenra e, no final da cozedura, adicione as fatias de alho preparadas no início.

INGREDIENTES

- Cabrito
- Pimenta preta moída
- Alhos
- Cebola
- Tomate natural
- Vinho branco
- Azeite virgem extra
- Sal

CHOTO AL AJILLO

ELABORACIÓN

Se corta la carne de choto –aproximadamente medio kilo– en pequeños trozos y se salpimenta convenientemente. En un perol, puesto ya en el fuego, con el aceite de oliva virgen extra correspondiente, ponemos unos diez dientes de ajos pelados y cortados en rodajas más bien gruesas; cuando estén fritos, los sacamos del sartén y los reservamos. En el zumo de oliva que nos ha quedado echamos los trozos de choto, que marearemos hasta que estén bien rehogados. Seguidamente, incorporamos una cebolla cortada en juliana, un tomate crudo rallado y un buen vaso de vino. Si fuera necesario, le añadiremos un poco de agua. Dejamos que cueza todo el conjunto hasta que la carne este tierna y al final de la cocción echamos los ajos que freímos en rodajas al principio para que éstos resalten.

INGREDIENTES

- Choto
- Pimienta negra molida
- Ajos
- Cebolla
- Tomate natural
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PIPIRRANA

CONFEÇÃO

Numa tigela de madeira esmague dois dentes de alho com um pimento verde e uma pitada de sal. Utilize mais dois pimentos verdes para picar, assim como quatro tomates, mas estes sem pele. Misture tudo, tempere com sal e azeite.



PIPIRRANA

ELABORACIÓN

En un dornillo se machacan dos dientes de ajos con un pimiento verde y un poco de sal. Utilizaremos dos pimientos verdes más, para picarlos, al igual que haremos con cuatro tomates, pero éstos sin su piel. Se mezcla todo, rectificamos de sal y se adereza con zumo de oliva.

INGREDIENTES

- Alhos
- Pimentos verdes
- Tomates médios maduros
- Azeite virgem extra
- Sal

INGREDIENTES

- Ajos
- Pimientos verdes
- Tomates maduros medianos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal





ANDRAJOS COM ANCHOVAS

CONFECCÃO

Frite levemente um pimento vermelho e reserve. Nesse azeite misture um tomate, uma cebola, um pimento verde e quatro dentes de alho, tudo cortado em pedaços grandes. Deixe apurar.

As batatas, quatro, uma vez descascadas e cortadas em pequenos pedaços, são adicionadas à mistura juntamente com duas beringelas, igualmente aos pedaços, e doze feijões verdes (vagens). Adicione água e deixe cozinhar até ficarem tenros.

Entretanto, num almofariz, amasse os pimentos vermelhos previamente fritos e junte-os ao guisado.

Prepare os *andrajos* misturando farinha com água e sal. Da massa que se obtém vai-se retirando pequenas porções que se estendem com um rolo para formar rolinhos finos. Estes são colocados no preparado anterior e vão sendo cortados aos pedaços durante o cozimento do caldo com os restantes ingredientes.

Por último, misture as anchovas, sem espinhas, e a hortelã.

As amêijoas, que serão abertas separadamente numa panela com água, são adicionadas sem conchas.

O caldo que ficou da cozedura das amêijoas é adicionado ao preparado.

INGREDIENTES

- Anchovas frescas
- Amêijoas
- Tomate
- Cebola
- Pimento verde
- Alhos
- Azeite virgem extra
- Batatas
- Pimento vermelho seco
- Beringelas
- Feijão verde aos pedaços
- Farinha
- Água
- Sal

ANDRAJOS CON BOQUERONES

ELABORACIÓN

Un pimiento rojo seco se fríe ligeramente y se reserva. En ese aceite hacemos un sofrito con un tomate, una cebolla, un pimiento verde y cuatro dientes ajos, cortado todo a trozos grandes. Dejamos que se haga

Las patatas, cuatro, una vez peladas, se cortan en trocitos pequeños y se echan al sofrito junto con dos berenjenas, igualmente troceadas, más doce judías verdes. Añadimos agua y se dejan que cuezan hasta que se pongan tiernas.

Mientras tanto en un mortero majamos los pimientos rojos que antes freímos y se lo echamos al guiso.

Preparamos los *andrajos* mezclando harina con agua y sal. De esta masa que obtendremos vamos tomando pequeñas porciones que estiraremos con un canuto de caña para formar unas tortas finas. Éstas se depositan en el preparado y a golpe de paleta se trocean mientras se van cociendo en el caldo con el resto de los ingredientes. Por último se le echan los boquerones, desprovistos de raspas y la hierbabuena. Las almejas, que habremos abierto aparte en un cazo con agua, se incorporan sin su cáscara. El caldo que ha quedado de cocerlas se echa al preparado.

INGREDIENTES

- Boquerones
- Almejas
- Tomate
- Cebolla
- Pimiento verde
- Ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- Patatas
- Pimiento rojo seco
- Berenjenas
- Judías verdes troceadas
- Harina
- Agua
- Sal

CASPACHO MALAGUENHO

CONFEÇÃO

Numa panela, coloque a cozer três batatas limpas e descascadas, cortadas em rodajas.

Numa tigela, bata quatro gemas de ovo com uma pitada de sal e uma colher de sopa de sumo de limão.

Adicione o azeite sem deixar de bater, até obter uma maionese clara. Quando a batata estiver tenra, adicione 300 gramas de tamboril limpo e cortado em pedaços, e ainda quatro lagostins.

Incorpore uma concha de caldo do cozimento das batatas na maionese. Desligue o lume e verta para a caçarola.

INGREDIENTES

- Batatas
- Tamboril limpo e em pedaços
- Ovo
- Lagostins cozidos
- Azeite virgem extra
- Sumo de um limão
- Água
- Sal

GAZPACHUELO MALAGUEÑO

ELABORACIÓN

En una cacerola ponemos tres patatas limpias y peladas, cortadas en rodajas. En un cuenco batimos cuatro yemas de huevo con un poco de sal y una cucharada de zumo de limón. Agregamos aceite de oliva sin dejar de batir hasta obtener una mahonesa clarita. Cuando la patata esté tierna, añadimos trescientos gramos de rape limpio y troceado, más cuatro langostinos. Incorporamos un cacillo del caldo de la cocción de las patatas a la mahonesa. Apagamos el fuego y volcamos en la cazuela.

INGREDIENTES

- Patatas
- Rape limpio y troceado
- Huevo
- Langostinos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de un limón
- Agua
- Sal.





PÍO ANTEQUERANO

CONFEÇÃO

Corte duas laranjas já descascadas em pedaços e pique finamente uma cebola. Limpe 250 gramas de bacalhau previamente demolhado e corte-o em pedaços pequenos. Depois de preparar todos os ingredientes, misture e junte as azeitonas. Finalmente, tempere tudo com azeite virgem, vinagre e sal.

INGREDIENTES

- Laranja
- Bacalhau
- Cebola pequena
- Paprica
- Vinagre
- Azeitonas pretas
- Azeite virgem extra
- Sal

PÍO ANTEQUERANO

ELABORACIÓN

Partimos en trozos dos naranjas ya peladas y picamos muy fina una cebolla. Limpiamos un cuarto de kilo de bacalao que previamente habremos desalado. Se corta en trozos pequeños. Una vez preparados todos los ingredientes se mezclan y se les agregan aceitunas. Por último, todo se aliña con aceite de oliva virgen, vinagre y sal.

INGREDIENTES

- Naranja
- Bacalao
- Cebolla pequeña
- Pimentón dulce
- Vinagre
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

CALDO DE PATA-ROXA

CONFEÇÃO

Prepare um refogado com seis dentes de alho, um pimento verde e um tomate. Quando feito, reduz-se a puré.

No mesmo azeite, frite cem gramas de amêndoas e duas fatias pequenas de pão. Uma vez fritos, junte duas malaguetas, deitam-se no almofariz para misturar os ingredientes.

Depois, coloque cerca de 400 gramas de pata-roxa, cortada em posta, numa panela, cubra com água e leve ao lume. Retire a espuma que se vai formando para que o caldo fique claro.

De seguida, adicione 250 gramas de amêijoas, açafão e sal a gosto. Quando começar a ferver, adicione a mistura previamente preparada juntamente com o molho e deixe em lume brando até as amêijoas abrirem.

Finalmente, adicione hortelã antes de servir o prato.

INGREDIENTES

- Pata-roxa limpa e sem pele
- Amêijoas
- Tomate
- Amêndoas sem casca
- Alhos
- Pimento verde
- Fatias de pão frito
- Pimenta-malagueta seca
- Água
- Hortelã
- Limão
- Açafão
- Azeite virgem extra
- Sal

CALDILLO DE PINTARROJA

ELABORACIÓN

Preparamos un sofrito con seis dientes de ajos, un pimiento verde y un tomate. Este sofrito, una vez hecho, se pasa por un pasapurés. En el mismo aceite de oliva se fríen cien gramos de almendras más dos rebanadas pequeñas de pan para majar ambos ingredientes, una vez fritos, junto con dos guindillas, en su mortero correspondiente. Mientras, se introducen unos cuatrocientos gramos de pintarroja, cortados a rodajas, en una olla, se cubre con agua y se acerca al fuego. Al principio se espuma el caldo para que quede claro. Se echa un cuarto de kilo de almejas, un poco de colorante y la sal necesaria. Cuando empiece a hervir se le incorpora el majado que antes preparamos junto con el sofrito y se deja a fuego lento hasta que las almejas se abran. Por último se le agrega la hierbabuena al momento de servir el plato.

INGREDIENTES

- Pintarroja limpia y sin piel
- Almejas
- Tomate
- Almendras peladas
- Ajos
- Pimiento verde
- Rebanadas de pan frito
- Guindilla seca
- Agua
- Hierbabuena
- Limón
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal





BATATAS TEMPERADAS

CONFEÇÃO

Lave e coza um quilo de batatas com pele. Depois de cozidas e frias, descasque e corte em rodela grossas.

Coloque numa tigela e tempere com uma cebola cortada em rodela finas, salsa picada, sal e azeite.

Mexa bem e sirva à temperatura ambiente após terem sido deixadas em repouso durante 30 minutos. Embora a elaboração das autênticas *Papas Aliñás* seja da forma descrita, pode adicionar algumas fatias de ovo cozido e atum ou cavala em azeite, e ficarão deliciosas. Há também quem adicione um pouco de vinagre.

Se temperar as batatas ainda quentes, estas irão absorver o aroma dos vários ingredientes.

INGREDIENTES

- Batatas
- Cebola
- Salsa
- Azeite
- Sal

PAPAS ALIÑÁS

ELABORACIÓN

Tras lavarlas, cocemos un kilo de patatas con su piel. Una vez cocidas y frías, se pelan y cortamos a rodajas gruesas.

Se echan en un cuenco y aliñamos con una cebolla cortada a rodajas finas, perejil picado, sal y su correspondiente aceite de oliva.

Removemos bien el conjunto y servimos a temperatura ambiente tras haberlas dejado reposar unos 30 minutos.

Aunque la elaboración de las auténticas *Papas Aliñás* es como se ha descrito, se les puede añadir unos gajos de huevo duro y atún o melva en aceite, así resultan riquísimas. También hay quienes le echan un poco de vinagre.

Si aliñamos las patatas aun calientes, éstas absorberán más el aroma de los distintos ingredientes.

INGREDIENTES

- Patatas
- Cebolla
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal.

SOLDADITOS DE PAVIA

CONFEÇÃO

Demolhe um quilo de bacalhau (mantenha em água desde o dia anterior, mudando-a 2 ou 3 vezes). Corte em tiras de cerca de 10 centímetros de comprimento e não muito finas.

À parte, prepare uma pasta, dissolvendo, num recipiente, quinze gramas de fermento prensado ou fresco com um pouco de água quente. Posteriormente, adicione mais duzentos gramas de farinha e, quando houver a certeza de que os grumos desapareceram, incorpore água fria aos poucos até obter uma pasta homogênea não demasiado clara.

Por último, adicione sal acrescentando um pouco de noz-moscada e uma cerveja.

Deixe repousar até que a massa fermente. Finalmente, enfarinhe o bacalhau previamente cortado e passe por esta pasta que preparamos para, de seguida, fritar em azeite abundante e bem quente.



SOLDADOS DE PAVÍA

ELABORACIÓN

Tomamos un kilo de bacalao y lo desalamos (lo mantenemos en agua desde el día anterior, cambiándola 2 ó 3 veces). Lo troceamos en tiras largas de unos 10 centímetros y no excesivamente finas.

A parte, hacemos una pastina, disolviendo en un recipiente con un poco de agua templada unos quince gramos levadura prensada. Posteriormente, añadimos doscientos gramos de harina más y, cuando estemos seguros de que han desaparecido los grumos, iremos incorporando poco a poco agua fría hasta conseguir una pasta homogénea no demasiado clara.

Por último, rectificamos de sal añadiendo un poco de moscada y una cerveza.

Dejamos reposar hasta que la masa haya fermentado un poco. Finalmente, enharinamos el bacalao que antes troceamos y lo pasamos por esta pasta que hemos preparado para a continuación freírlo en abundante aceite bien caliente.

INGREDIENTES

- Bacalhau seco
- Farinha de trigo fina
- Noz-moscada pequena
- Fermento prensado (fresco)
- Cerveja
- Azeite virgem extra
- Água
- Sal

INGREDIENTES

- Bacalao seco
- Harina fina de trigo
- Nuez moscada pequeña
- Levadura prensada
- Cerveza
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal





OVOS FLAMENCOS

CONFEÇÃO

Numa frigideira, frite meio quilo de tomates previamente pelados e cortados com meia cebola, um pimento verde, dois dentes de alho e azeite virgem. Adicione três batatas previamente fritas aos cubos, uma lata pequena de ervilhas, pimentos vermelhos picados e uma pitada de sal.

Distribua o resultado obtido em quatro caçarolas de barro e, em seguida, coloque dois ovos em cima de cada um deles, cobra com fatias de presunto e chouriço, expondo as gemas dos ovos. Coloque no forno até solidificar, mas não demasiado.

INGREDIENTES

- Ovos
- Presunto fatiado
- Fatias de chouriço
- Tomates maduros
- Cebola
- Alho
- Ervilhas
- Pimentos vermelhos
- Batatas
- Azeite virgem extra

HUEVOS A LA FLAMENCA

ELABORACIÓN

En una sartén freímos medio kilo de tomates que antes habremos pelado y troceado con media cebolla, un pimiento verde, dos dientes de ajos y su aceite de oliva virgen correspondiente. Añadimos tres patatas, que previamente freiremos en dados. Por último echamos una lata pequeña de guisantes, pimientos morrones picados y un poco de sal. Repartimos este fondo en cuatro cazuelas de barro poniéndole a continuación encima dos huevos en cada una de ellas, cubriéndolos con lonchas de jamón y chorizo, dejando visible las yemas de los huevos. Metemos al horno hasta que se cuajen pero no demasiado.

INGREDIENTES

- Huevos
- Lonchas de jamón serrano
- Lonchas de chorizo
- Tomates maduros
- Cebolla
- Ajo
- Guisantes
- Pimientos morrones
- Patatas
- Aceite de oliva virgen extra

