



to

# UM TOQUE REGIONAL

Receitas Tradicionais  
de Castelo de Vide

# *Receitas tradicionais de Castelo de Vide*

## **Um Toque Regional**

Esta edição não tem a pretensão de ser um livro de receitas completo. São propostas simples e acessíveis de pratos tradicionais da região de Castelo de Vide, selecionados por alunos do 6º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Castelo de Vide – Garcia d’ Orta, durante o ano letivo de 2017/18.

Algumas destas receitas foram retiradas da internet e outras recolhidas junto de familiares e amigos dos alunos.

Os pratos aqui apresentados são servidos à mesa dos castelovidenses em ocasiões especiais como a Páscoa, o Natal, etc. São exemplo disso as receitas do “Sarapatel” ou da “Boleima”, (que deriva do bolo da massa ou pão ázimo que os Judeus comem na Páscoa).

Esperamos que experimentem estas delícias e divulguem a cultura gastronómica da nossa região.

**Bom apetite!**

## Sopas

Açorda de coentros com ovo escalfado .....	3
Sopa de cação à alentejana .....	4
Sopa de tomate com ovos escalfados à alentejana .....	5
Sopa gata de bacalhau .....	6

# Açorda de coentros com ovo escalfado

## Ingredientes para 2 pessoas:

Azeite

3 Dentes de alho

1 Raminho de coentros

2 Fatias de pão alentejano

(de preferência com alguns dias e cortado fino)

Sal q.b.

2 Ovos

Água



## Preparação:

Num almofariz esmagam-se os dentes de alho com sal e com metade dos coentros.

Leva-se uma panela ao lume com azeite e junta-se a mistura de sal, coentros e alho, fritando-se um pouco sem deixar queimar. Acrescenta-se depois cerca de 600ml de água e deixa-se levantar fervura. Retifica-se de sal e cuidadosamente abrem-se os ovos para dentro deste caldo. Juntam-se os restantes coentros picados grosseiramente e deixa-se ferver em lume brando até os ovos estarem cozinhados.

Dividem-se as fatias de pão pelos pratos de sopa e cobrem-se com o caldo fervente e com o ovo.

# Sopa de cação à alentejana

## Ingredientes:

- 4 Postas de cação
- 1 Molho de coentros frescos
- 1 Folha de louro
- Pão alentejano
- Colorau q.b.
- Sal q.b.
- Cabeças de alhos
- 1 Chávena de café de vinagre
- Farinha q.b.
- 1,5 dl de azeite
- Pimenta q.b.



## Preparação:

Deixe o cação a marinar durante pelo menos 1 hora em vinagre branco, azeite, uma cabeça de alhos picados, um ramo médio de coentros também picados, uma folha de louro e uma pitada de colorau. Leve ao lume uma panela com azeite. Coloque as postas de cação na panela, e tempere com sal e pimenta. Adicione a marinada, mas sem a folha de louro. Deixe cozer durante 20 minutos.

Retire o cação da panela para uma taça e reserve. Ao caldo na panela, junte uma colher e meia de sopa de farinha e vá misturando suavemente. Deixe em lume brando durante 3 minutos. para engrossar.

Volte a colocar o cação dentro do caldo, com o lume desligado. Deixe repousar para aquecer.

Numa travessa, coloque fatias de pão alentejano e as postas de cação por cima. Regue com o caldo, de modo a ficar ensopado, e sirva.

# Sopa de tomate com ovos escalfados à alentejana



## Ingredientes:

- 5 Tomates grandes e maduros
- 2 Cebolas grandes ou 3 pequenas
- 2 Dentes de alho
- 5 Colheres de sopa bem cheias de polpa de tomate
- 1 Folha de louro
- Pimento verde
- 100 gr de azeite
- Água q.b.
- Sal, pimenta
- 1 Ovo por pessoa

## Preparação:

Corte a cebola em meias luas finas e pique os dentes de alho. Refogue em metade do azeite.

Pele os tomates, retire-lhe as sementes e corte-os em pedaços.

Adicione o tomate ao refogado anterior, assim como o louro, o pimento e deixe refogar mais uns 5 minutos.

Acrescente água a gosto, o restante azeite, o sal, a pimenta e deixe cozinhar cerca de 30 minutos.

Adicione os ovos e retifique os temperos.

Pode triturar a sopa ou servir assim com o tomate aos pedaços.

Lamine sopas de pão, coloque-as no prato e sirva a sopa por cima.

# Sopa gata de bacalhau

## Ingredientes:

400g de bacalhau

1 Pão cortado às fatias (Alentejano)

2 Dentes de alho

3 Colheres de sopa de azeite

1 Colher de sopa de vinagre

1 Colher de sobremesa de colorau doce

Pimenta a gosto



## Preparação:

Cozemos o bacalhau e reservamos a água de cozedura.

Limpamos o bacalhau da pele e espinhas.

Desfiamos o bacalhau.

Numa terrina colocamos os alhos pisados, o azeite, o vinagre, a pimenta e o colorau.

Misturamos tudo muito bem.

Juntamos o bacalhau desfiado e a água em que cozemos o bacalhau (ferver).

Servimos num prato de sopa com 2 ou 3 tiras de pão.

## **Pratos principais**

Alhada de cação.....	8
Borrego assado no forno.....	9
Cachafrito de borrego.....	10
Migas à Alentejana.....	11
Pezinhos de coentrada.....	12

# Alhada de cação

## Ingredientes:

1 1/4 Kg de cação

Sal

8 Colheres de sopa de azeite

8 Dentes de alho

1 Folha de louro

1 Ramo grande de coentros

1 Colher de sopa de vinagre

2 Colheres de farinha



## Preparação:

Limpe o peixe, lave e corte em postas;

Tempere com sal e aguarde algum tempo;

Aqueça o azeite e junte os alhos descascados e picados e o louro;

Com uma colher de pau, desfaça os alhos de modo a ficarem bem moídos;

Disponha no refogado as postas de peixe e os coentros picados;

Regue com vinagre e deixe ferver em lume brando, virando o peixe uma vez.

# Borrego assado no forno

## Ingredientes:

- 1 Perna de borrego
- 10 Dentes de alho
- Sal q.b.
- 2 ou 3 colheres de sopa de banha
- 2 Colheres de sopa pimentão-doce
- 1 Colher de pimento-da-horta
- 4 dl de vinho branco
- 2 ou 3 folhas de louro
- Água q.b.



## Preparação:

Descascam-se os alhos, colocam-se num almofariz juntamente com o sal e esmagam-se;

Numa tigela, misturam-se os alhos esmagados, o pimentão-doce, o pimento-da-horta, a banha, o louro e o vinho;

Numa assadeira de barro, coloca-se a carne e barra-se com o preparado anterior. Deixa-se tomar do tempero, de preferência de um dia para o outro e leva-se a assar em forno de lenha ou numa caçarola ao lume. Se assar no lume, ao preparado anterior adiciona-se um pouco de água;

Se for a assar em forno de lenha, durante o período de cozedura, vai-se regando com o molho da carne;

Este prato pode ser acompanhado com batatas assadas, fritas ou com mioleira.

# Cachafrito de Borrego

## Ingredientes (para 6 pessoas):

2,5 Kg de borreguinho ou cabritinho  
(sela, costelas, espáduas)

6 Dentes de alho

1 Colher de sopa bem cheia de sal grosso

1 Colher de sopa de colorau doce (ou massa de pimentão)

200 g de banha (ou 1,5 dl de azeite)

1/2 Copo de vinho branco

Sal q.b.



## Preparação:

Pelam-se os dentes de alho, abrem-se ao meio e retira-se o germe (vulgo grelo);

Deitam-se os alhos num almofariz, junta-se uma boa colher de sal grosso e esmagam-se até obter uma pasta;

A esta pasta juntam-se ainda o colorau, (ou a massa de pimentão) a banha e mistura-se tudo de modo a ficar bem homogéneo;

Corta-se a carne com os respetivos ossos em bocadinhos que se envolvem no tempero anterior;

Deixa-se ficar assim durante algumas horas ou de um dia para o outro;

Deita-se a carne (com o tempero) num tacho de barro e leva-se a lume brando, virando-a constantemente, até ficar loura e frita, sem contudo a deixar queimar;

Rega-se a carne com o vinho branco e deixa-se ferver um pouco para evaporar e deixar de se sentir o sabor a vinho;

O cachafrito serve-se em travessa, acompanhado com batatas fritas cortadas em palitos finos;

À parte serve-se ainda uma salada de alface à moda alentejana com um fio de azeite, vinagre, um pouco de água, sal, hortelã e coentros finamente picados.

# Migas à Alentejana



## Ingredientes:

(Para 4 a 6 pessoas)

500 g de entrecosto;

250 g de lombo ou de costelas de porco (sem osso);

150 g de toucinho salgado;

800 g de pão de trigo caseiro (duro);

3 Dentes de alho;

3 Colheres de sopa de massa de pimentão;

Sal

## Preparação:

Corta-se o entrecosto e a carne em pedaços regulares e barram-se bem com os alhos pisados e a massa de pimentão. Deixa-se ficar assim de um dia para o outro. Corta-se o toucinho em bocadinhos. Numa tigela de fogo (tigela de barro vidrado muito estreita na base e larga em cima) levam-se a fritar as carnes e o toucinho juntando uma pinga de água (para não deixar queimar). Retiram-se as carnes à medida que forem alourando. A gordura (pingo) resultante da fritura das carnes é passada por um passador. Com o pão cortado em fatias, coloca-se numa tigela, rega-se com um pouco de água a ferver e bate-se imediatamente com uma colher de pau, esmagando-o. Tempera-se com o pingo necessário, batendo as migas. Estas devem ficar bem temperadas mas não encharcadas de gordura. Sacode-se a tigela, sobre o lume, enrolando as migas numa omeleta grossa. A esta operação dá-se o nome de enrolar as migas. Quando as migas estiverem envolvidas numa crosta dourada e fina, colocam-se na travessa, untam-se com pingo e enfeitam-se com as carnes.

# Pezinhos de Coentrada

## Ingredientes:

3 Pés de porco partidos ao meio

6 Dentes de alho

2 Colheres de sopa de farinha

Coentros

Azeite

Sal



12

## Preparação:

Coza os pés de porco em água com uma pitada de sal até estarem tenros. Desosse de maneira a que só os ossos da unha se mantenham;

Num almofariz coloque sal, os dentes de alho e coentros a gosto. Esmague tudo até formar uma pasta;

Ponha um tacho ao lume com 4 ou 5 colheres de sopa de azeite, junte o conteúdo do almofariz e deixe fritar muito ligeiramente. Acrescente as 2 colheres de sopa de farinha, mexa bem e vá acrescentando a água onde cozeram os pezinhos até dar ao molho a consistência que mais lhe agradar;

Quando o molho começar a ferver acrescente mais uma boa mão cheia de coentros, retifique o sal junte a carne e deixe apurar;

Acompanhe com batatas cozidas ou fritas às rodelas e uma fatia generosa de pão alentejano.

## **Doces**

Arroz doce cremoso .....	14
Azevias de grão .....	15
Biscoitos escaldados .....	16
Boleima de maçã .....	17
Folares da Páscoa .....	18
Queijadas de Requeijão .....	19

# Arroz doce cremoso

## Ingredientes:

220 g de arroz  
1500 ml de leite quente  
1 Pau de canela  
Casca de limão q.b.  
2500 ml de água  
1 Pitada de sal  
150 g de açúcar  
4 Gemas de ovo  
40 g de margarina  
Canela em pó q.b.



## Preparação:

Ponha ao lume um tacho com a água, o sal, a casca de limão, o pau de canela e deixe ferver. Depois, junte o arroz, mexa e deixe cozinhar até ficar sem água; De seguida coloque o leite quente, aos poucos, em lume brando, mexendo de vez em quando até o arroz ficar cozido;

Junte o açúcar e a margarina, mexa e deixe cozer mais alguns minutos;

Dissolva as gemas em 3 colheres de sopa de leite morno;

Tire o arroz do lume, junte as gemas em fio, mexa e leve ao lume, sem ferver.

# Azevias de grão

## Ingredientes:

### Para a massa:

500 g de farinha;

3 a 4 colheres de gordura;

(mistura de banha e de manteiga ou margarina);

1 Cálice de aguardente;

Sal

### Para o recheio de grão:

1 Kg de grão;

750 g de açúcar;

2 Limões;

1 Colher de sobremesa de canela em pó;

3 Gemas.



## Preparação:

Coze-se o grão com uma pitada de sal, pela-se e passa-se por uma peneira fina.

Leva-se o açúcar ao lume com 2 dl de água e deixa-se ferver durante 1 ou 2 minutos. Junta-se o puré de grão, a canela e a raspa da casca dos limões. Deixa-se ferver o preparado, mexendo até se ver o fundo do tacho. Retira-se, juntam-se as gemas e leva-se o preparado novamente ao lume para coser as gemas. Deixa-se ficar assim de um dia para o outro.

Peneira-se a farinha para uma tigela e faz-se uma cova no meio onde se deitam as gorduras quentes. Mistura-se. Junta-se a aguardente e depois vai-se amassando juntando pinguinhos de água morna temperada com sal. Sova-se bem a massa e deixa-se repousar em ambiente temperado.

Estende-se a massa com o rolo, muito fina, e recheia-se com um pouco do doce preparado. Cortam-se as azevias em meia-lua (como os rissóis), ou em triângulo ou em retângulo (como os pasteis de carne) e fritam-se em azeite ou óleo bem quentes. Polvilham-se com açúcar ou açúcar e canela.

# Biscoitos Escaldados

## Ingredientes:

- 1 Kg açúcar amarelo
- 1 Litro de azeite
- 2 Kg de farinha
- 12 Ovos
- Raspa de uma laranja



16

## Preparação:

Ferver o leite e com ele escaldar a farinha;

Bater o açúcar com os ovos;

Juntar a mistura dos ovos e a raspa de laranja à farinha escaldada, envolver e amassar bem;

Formar Sss, pincelar com o ovo batido e levar ao forno num tabuleiro untado com manteiga e farinha durante + ou – 20 minutos.

# Boleima de maçã

## Ingredientes:

- 1 Embalagem de farinha para Pão Saúde
- 4 Maçãs Golden
- 1 Limão grande (sumo)
- 200 g de açúcar amarelo
- 1 Colher de chá de canela em Pó Espiga
- 1 Ovo para pincelar



## Preparação:

Prepare a massa com a Farinha para Pão Saúde, seguindo as instruções da embalagem para preparação manual e deixe levedar;

Tenda a massa até obter 3 milímetros de espessura e corte em duas partes iguais. Unte um tabuleiro quadrado de 30 centímetros. A seguir forre o fundo com uma das partes;

Descasque as maçãs, corte às fatias e regue-as com o sumo do limão;

Disponha sobre a massa e polvilhe com 150 g de açúcar e com a canela em Pó Espiga;

Cubra com a outra parte da massa e deixe levedar em local quente durante cerca de 30 minutos;

Pincele com o ovo batido e polvilhe com o restante açúcar;

Leve ao forno a 200° C durante cerca de 25 minutos. Retire, depois de cozida, deixe arrefecer e desenforme;

Sirva cortada aos cubos.

# Folares da Páscoa

## Ingredientes:

2,5 Kg de farinha  
1/2 Colher de chá de canela  
50 g de erva-doce  
125 g de fermento de padeiro  
1 Colher de sopa de sal  
1,5 l de água  
3 Ovos  
500 g de manteiga e banha (em conjunto)  
1 Ovo para pincelar  
Açúcar para polvilhar



18

## Preparação:

Peneira-se a farinha e a canela para um alguidar. Junta-se a erva-doce. À parte, dissolve-se o fermento e o sal na água morna. Faz-se uma cova no meio da farinha, deita-se aí o fermento e mexe-se com a mão em círculo, ao mesmo tempo que se vai juntando a farinha.

Depois de tudo ligado, adicionam-se os ovos, misturam-se bem e juntam-se as gorduras a pouco e pouco, amassando.

Estando a massa bem amassada, polvilha-se com um pouco de farinha e põe-se a levedar em local temperado durante 3 horas. Depois de finta, tende-se a massa em bolas que se espalmam e se dobram ao meio, ficando os bolos ovalados.

Pincelam-se com ovo batido e polvilham-se em açúcar. Deixam-se repousar cerca de 15 minutos e levam-se a cozer em forno quente (200°C), até adquirirem uma boa cor castanha-dourada.

Com esta mesma massa, fazem-se folares que aqui são moldados em forma de lagarto ou em redondo, sugerindo uma flor, segundo dizem alguns, ou dois corações recamados, segundo dizem outros. São aqueles "lagartos" os folares que as madrinhas oferecem aos afilhados na quinta-feira Santa. Tanto os folares redondos como os lagartos levam os habituais ovos cozidos em água com cascas de cebola - os lagartos na boca e os folares redondos no centro - e são preciosamente decorados com amêndoas confeitadas. Estas amêndoas, assim como o primeiro laço da fita de cor que enfeita o pescoço dos lagartos, são colocadas na massa antes de ser pincelada com ovo batido e só depois vai ao forno. Depois de cozidos, para ficarem bem brilhantes, pincelam-se com uma calda de açúcar em ponto baixo.

# Queijadas de Requeijão

## Ingredientes:

### Massa:

- 1 Kg de farinha
- 1 Caixa de banha (200g)
- 1 Caixa de banha de vinho branco
- 1 Caixa de banha de água quente
- Uma pitada de sal



## Preparação:

- Juntar tudo e amassar bem;
- Estender a massa com um rolo e forrar formas redondas pequenas.

### Recheio:

- 1 Requeijão
- 225 g de açúcar
- 4 Ovos
- 60 g Manteiga
- 3 Colheres de sopa de farinha
- 1 Colher de café de fermento em pó
- Raspa de laranja

Bater as gemas com o açúcar, juntar a manteiga derretida, a raspa da laranja, o requeijão (passado por um passe-vite) e as claras batidas em castelo. Por fim juntar a farinha com o fermento e envolver tudo. Encher as formas com o preparado. Cortar pequenos fios da massa com que se forraram as formas e colocar por cima de cada queijada. Levar ao forno até a superfície ficar dourada (aprox. 30 minutos).

## **A turma do 6ºB que elaborou este livro de receitas:**

- Bernardo Raimundo
- Cátia Farinha
- Dinis Folgado
- Francisco Gavetano
- Gonçalo Abreu
- Guilherme Caldeira
- Inês Raimundo
- Inês Calixto
- Inês Garção
- João Bonacho
- João Lourenço
- Leonor Vaqueiro
- Nelson Zambujo
- Pedro Janeiro

## **Os professores que orientaram este projeto em Oferta Complementar:**

- António Eustáquio
- Isabel Raposo
- Fernanda Cunha (Prof. Bibliotecária)