



receitas  
**SABOR A MAR**



— pelas escolas públicas do concelho de Matosinhos

### ■ **Ficha técnica**

Titulo da obra:

RECEITAS COM SABOR A MAR

Coordenação do projeto

Professores bibliotecários das escolas públicas do concelho de Matosinhos

Coordenação dos textos e ilustrações

Professores das escolas públicas do concelho de Matosinhos

Pesquisa e elaboração de textos

Alunos do 2.º ciclo das escolas públicas do concelho de Matosinhos

Ilustração das receitas

Alunos do pré-escolar e 1.º ciclo das escolas públicas do concelho de Matosinhos

Pesquisa e elaboração das fichas técnicas das ervas aromáticas

Alunos do ensino secundário das escolas públicas do concelho de Matosinhos

Ilustração das ervas aromáticas

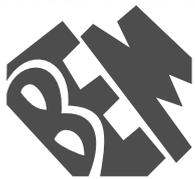
Alunos do ensino secundário das escolas públicas do concelho de Matosinhos

Ilustração da capa

Angélica Pereira (EB Eng.º Fernando Pinto de Oliveira)

Design gráfico e paginação

DGEstE|DSRN



receitas  
**SABOR A MAR**

— pelas escolas públicas do concelho de Matosinhos



# ÍNDICE

- 7** ■ INTRODUÇÃO
- 9** ■ CAPÍTULO I  
RECEITAS
- 77** ■ CAPÍTULO II  
ERVAS AROMÁTICAS
- 92** ■ ÍNDICE REMISSIVO
- 94** ■ ÍNDICE POR PEIXE
- 96** ■ ESCOLAS PARTICIPANTES
- 97** ■ ALUNOS PARTICIPANTES



“ (...) Mas todo o peixe regala quando sai da rede para o lume: tem um sabor único a mar, e até a reluzente savelha e o horrível cação, lavados e amanhados na maré, se tornam toleráveis. Quanto ao linguado, ao goraz, à corvina, à gordíssima sarda, à pescada e à saborosa sardinha, para não falar dos peixes hoje quase desaparecidos, do rodovalho, do peixe-rei, ignora-lhes o sabor e o delicado perfume quem os não trouxe do barco para casa, ainda a escorrer dentro do cabaz, sobre uma cama de algas e de limos. São então esplêndidos assados, fritos, de caldeirada, com um fio de azeite, ou preparados pelo próprio pescador sobre umas brasas. (...)”

Raul Brandão – Os Pescadores



# INTRODUÇÃO

O Projeto **Receitas de Matosinhos - Sabor a Mar** nasceu no final do ano letivo de 2014/2015, na última reunião de professores bibliotecários do grupo de Bibliotecas Escolares de Matosinhos (BEM).

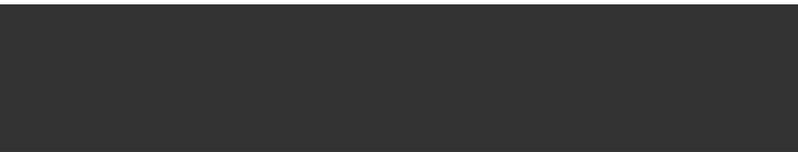
Com o intuito de envolver a comunidade educativa na elaboração de um livro digital relacionado com o vastíssimo património gastronómico de Matosinhos, foi lançado o desafio, em julho de 2015, a todas as escolas agrupadas e não agrupadas, de recolherem e ilustrarem receitas de peixes e mariscos, bem como ervas aromáticas utilizadas na culinária. Para a concretização deste projeto privilegiou-se um conjunto de estratégias, de modo a favorecer a articulação curricular, envolvendo professores de diferentes áreas e alunos de todos os graus de ensino. Neste sentido, os docentes tiveram por base as orientações curriculares, a nível nacional, os documentos orientadores das escolas agrupadas e não agrupadas e os documentos da Rede de Bibliotecas Escolares (RBE)<sup>1</sup>, nomeadamente o referencial **Aprender com a biblioteca escolar**.

Com o presente livro digital cremos ter contribuído para o trabalho cooperativo entre pares, para o desenvolvimento das competências da literacia da informação dos alunos e – não menos importante! – para o diálogo entre gerações, servindo de pré-texto o património cultural e gastronómico do concelho de Matosinhos.

Neste processo foi fundamental o apoio das Direções dos Agrupamentos e Escolas, a colaboração dos Coordenadores de Departamento e Estabelecimento, assim como o envolvimento das famílias dos alunos, que tornaram possível este trabalho.

À equipa do Gabinete de Inovação, Formação e Tecnologias da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) e a todos os que apoiaram esta iniciativa, aqui ficam os nossos agradecimentos.

\*RBE é o organismo do ME que tutela todas as BE.



# *Recetas*

## CAPÍTULO I



# Açorda de Bacalhau à moda da Avó Nela

## Ingredientes e quantidades:

- 1 posta de bacalhau
- 2 alhos
- 1 couve portuguesa pequena
- azeite, água e sal (q.b)
- 250 g de pão



## Modo de preparação:

Miga-se a couve mais larga do que para caldo-verde e dá-se-lhe uma fervura em pouca água, deixando-a um tudo ou nada rija. Entretanto, coze-se o bacalhau, escorre-se, guardando a água da cozedura, limpa-se das peles e das espinhas e faz-se em pedacinhos. Parte-se o pão aos bocados e escalda-se com a água do bacalhau, em quantidade suficiente para fazer a açorda. Põe-se ao lume com o azeite e os alhos, vai-se mexendo e quando estiver quase pronta adicionam-se as couves e o bacalhau, retifica-se de sal e deixa-se ferver mais um pouco, misturando tudo muito bem.

## Autor da receita:

Manuela Neto (avó, 67 anos, costureira)

# *Açorda de Natal da família Osório*



## **Ingredientes e quantidades:**

- 500g de bacalhau desfiado
- 1 couve penca/tronchuda
- 5 pães do dia anterior
- 1,5l de água
- 3 dentes de alho
- azeite e sal q.b.

## **Modo de preparação:**

Numa panela com água põem-se a cozer o bacalhau, sem espinhas e pele, e a couve penca ripada com 3 dentes de alho. Quando estiverem cozidos, junta-se o pão partido em pedaços e mistura-se tudo muito bem. Tempera-se com bastante azeite e sal, se necessário.

Mexe-se e está pronto a servir.

## **Observações/curiosidades:**

Esta receita faz-se normalmente no jantar de Natal.

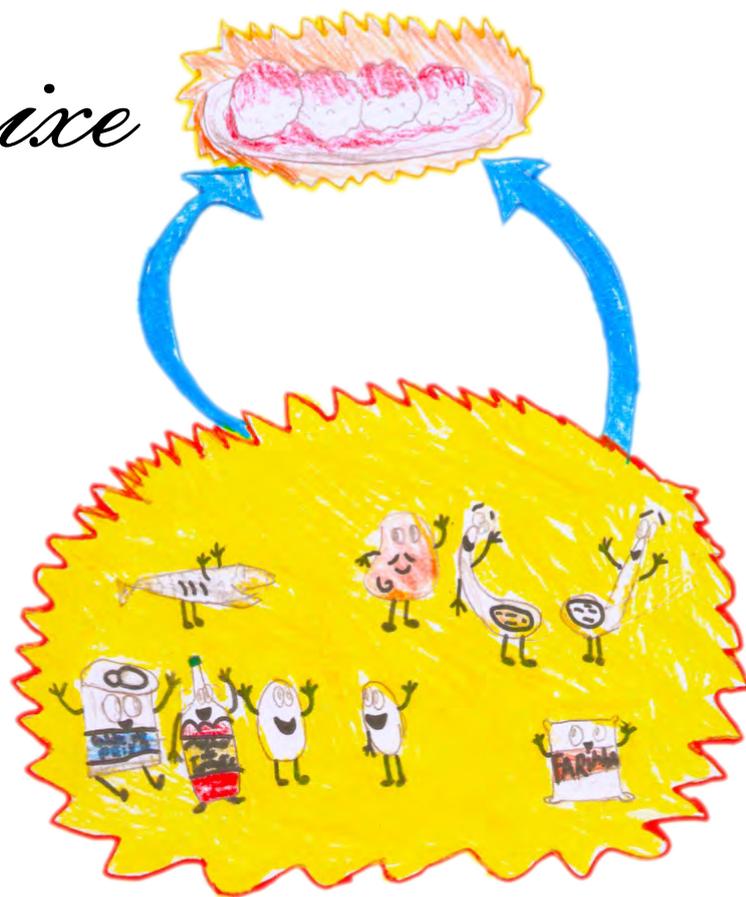
## **Autor da receita:**

Maria José Osório (avó, 75anos, professora aposentada)

# Almôndegas de peixe

## Ingredientes e quantidades:

- 1500g de peixe;
- 2 ovos;
- 750g de batata;
- 1 colher de sopa de margarina;
- 50 g de farinha;
- 2 colheres de sopa de leite;
- 5 dl de caldo de peixe;
- Molho de tomate q. b.
- Pimenta q. b.
- Noz-moscada q. b.



## Modo de preparação:

Coza o peixe em água e sal ou caldo de peixe. Retire a pele e as espinhas e reduza o a puré. Coza as batatas e reduza-as a puré. Junte-as ao peixe, adicione os ovos, a margarina derretida, a farinha e o leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Molde o preparado em bolas do tamanho de nozes, com a ajuda da farinha. Leve ao lume o caldo de peixe, deixe ferver e introduza as almôndegas no caldo e deixe-as cozer até virem à superfície.

Escorra bem e envolva as almôndegas em molho de tomate.

# Amêijoas à Bulhão Pato



## Ingredientes e quantidades:

(Para 4 pessoas)

- 1 Kg de amêijoas vietnamitas;
- ½ limão;
- 3 dentes de alho;
- 5 colheres de sopa de azeite e de vinho branco;
- 1 molho de coentros;
- gomos de limão;
- pimenta preta q.b.

Tempo: Aproximadamente 20 minutos.

## Modo de preparação:

Passar as amêijoas por água e deixá-las escorrer. Descascar os dentes de alho e picá-los finamente.

De seguida, deitá-las para um tacho, adicionar o azeite e levar ao lume, deixando aquecer bem.

Acrescentar as amêijoas, o vinho, uma pitada de pimenta, o sumo de limão e os coentros picados. Tapar o tacho e deixar cozinhar até as amêijoas abrirem; ir sacudindo o tacho de vez em quando.

Maneira de servir: com fatias de pão e gomos de limão.

# Amêijoas à moda de Matosinhos

## Ingredientes e quantidades:

- amêijoas – 2Kg
- bacon – 200g
- presunto – 200g
- chouriço ou paio – 200g
- Cebolas - 2
- dentes de alho – 3
- folhas de louro -2
- cerveja – 1
- whisky - 1 cálice
- brandy – 1 cálice
- pimenta, piri-piri, vinagre, polpa de tomate e sal q.b.



## Modo de preparação:

Colocam-se as amêijoas a cozer num tacho e temperam-se com sal. Quando estas abrirem retiram-se do lume e mantêm-se na água. Noutro tacho, colocam-se as duas cebolas partidas em rodela, 3 a 4 colheres de azeite em cru, acrescentam-se as carnes partidas aos bocados pequenos. Leva-se ao lume e quando a cebola ficar transparente juntam-se 4 colheres de sopa de polpa de tomate. Deixa-se apurar um pouco e de seguida escoam-se as amêijoas e viram-se sobre as carnes. Por último polvilha-se com a pimenta e o piri-piri. Ao preparado anterior mistura-se um cálice de whisky e outro de brandy, mas não se acrescenta sal. Vira-se a cerveja e rega-se com vinagre. Mexe-se e deixa-se cozinhar durante 15 a 20 minutos em lume médio. Durante a cozedura deve verificar-se se está bom de sal.

# Amêijoas à moda da Cristina



## Ingredientes e quantidades:

- 1,5 kg de amêijoas brancas com casca e vivas
- 3 cebolas médias
- 1 ramo de salsa
- 8 dentes de alho
- 0,5 l de cerveja
- Polpa de tomate frito (cerca de 500 ml)
- Azeite e sal q.b.
- 2 colheres de malagueta moída (se gostar de molho picante, pode acrescentar mais uma colher de café de malagueta moída)
- 2 limões

## Modo de preparação:

Logo a seguir à compra, coloque as amêijoas ainda vivas dentro de uma taça com água e sal e leve ao frigorífico (de preferência deixar de véspera). Mude a água duas ou três vezes para que saia toda a areia.

Retire do frigorífico só na hora de as confeccionar.

Num tacho médio, pique as três cebolas bem picadinhas, cubra com azeite e leve ao lume para alourar. Enquanto isso, pique a salsa para uma taça e os dentes de alho para outra. Quando a cebola estiver estaladiça, tape o fundo do tacho com uma camada de amêijoas (retiradas do frigorífico e passadas por água) e alterne com os restantes ingredientes. Por cima das amêijoas ponha uma pitada de sal, um pouco de alho e também salsa, seguindo-se a polpa de tomate. Regue com cerveja e um pouco de malagueta moída. Repita, desta forma, enquanto tiver amêijoas.

O fogão deve estar sempre no mínimo, para que a cozedura seja lenta. Tape o tacho e, quando estiver a ferver, mexa com cuidado. Quando as amêijoas estiverem todas abertas, retire do fogão, corte os limões ao meio e esprema o sumo por cima das amêijoas e está pronto a servir!

# Amêijoas à vareiro

## Ingredientes e quantidades:

- 2kg de amêijoas
- 200 g de bacon
- 200 g de presunto
- 200g de paio
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Pimenta
- Piripiri
- Polpa de tomate
- Vinagre
- Whiswy
- Brandy
- Cerveja



## Modo de preparação:

Pôr as amêijoas a cozer num tacho com sal. Quando estiverem abertas, retirar do lume e mantê-las na água.

Partir as duas cebolas às rodelas para outro tacho, pôr três a quatro colheres de sopa de azeite e pôr ainda em cru as carnes partidas em bocados pequenos. Levar ao lume e, quando a cebola estiver transparente, juntar-lhe quatro colheres de sopa de popa de tomate. Deixar apurar um pouco. De seguida, escoar as amêijoas e virar sobre as carnes. Temperar com pimenta e piripiri. Deitar um cálice de whisky e outro de brandy. Não deitar agora sal. Deitar a cerveja e regar com vinagre. Mexer e deixar cozinhar 15 a 20 minutos em lume medio. Durante a cozedura verificar se está bom de sal.

# Arroz de marisco



## Ingredientes e quantidades:

- 1 cebola
- 1 pimento
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- azeite q,b
- sal q.b
- 500gr de lulas
- 300gr de pescada
- 500gr de mexilhão
- 100gr de delícias do mar
- 1,5kg de camarão
- 200gr de amêijoa
- 250gr de arroz carolino
- 0,5l de água

## Modo de preparação:

Num tacho largo coloque o azeite q. b., a cebola picada e o pimento às tiras. Quando começar a alourar, adicione o alho picado e as folhas de louro inteiras. Depois de tudo ficar louro, junte as lulas com um pouco de água e deixe refogar cerca de 20 minutos. Adicione a pescada desfeita, o mexilhão e a amêijoa e deixe cozer cerca de 10 minutos. Acrescente um pouco de água, deixe levantar fervura e junte as delícias do mar. Coloque o resto da água e, quando ferver, junte o arroz. Tempere com sal a gosto. Quando o arroz estiver quase cozido, junte o camarão descascado. Espere que tudo fique cozido, retire as folhas do louro e retifique o tempero. Sirva bem quentinho.

# Arroz de polvo

## Ingredientes e quantidades:

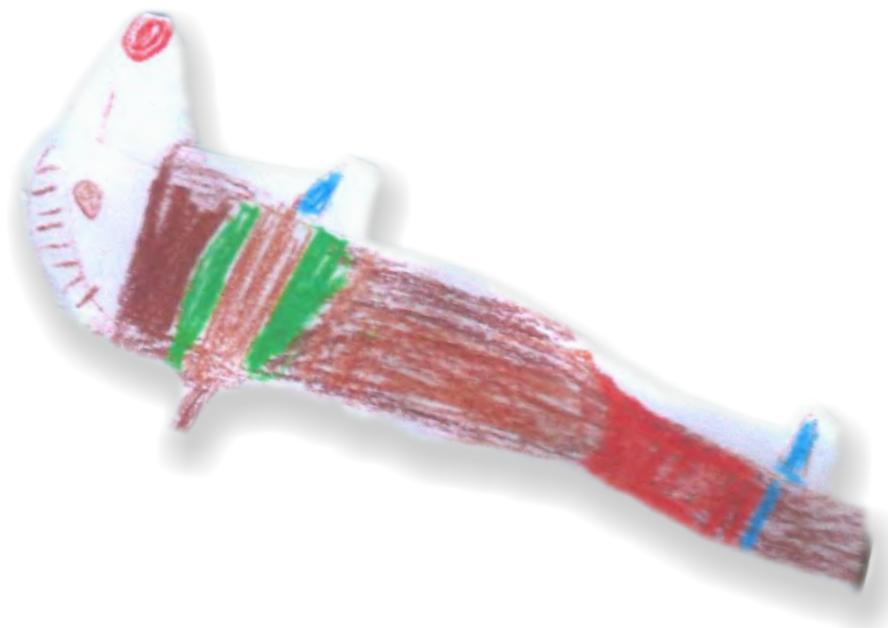
- polvo com 1,5Kg - 1
- copo de vinho branco - 1
- cebola - 1
- copo de azeite - 1/2
- tomates maduros - 3
- dentes de alho - 3
- arroz agulha - 1 copo
- sal e piri-piri q.b.



## Modo de preparação:

Limpar e lavar o polvo. De seguida cortar o polvo em pedaços pequenos. Descascar e picar a cebola. Cortar o tomate em cubos. Levar um tacho ao lume com o azeite, esmagar os dentes de alho e juntar a cebola picada. Deixar refogar. Juntar o tomate e o polvo e deixar refogar por uns minutos. Juntar o vinho e um pouco de água. Deixar cozer, temperar com o sal e o piri-piri. Quando o polvo estiver cozido, juntar o arroz e deixar cozer por mais 20 minutos.

# Arroz de tamboril com marisco



## Ingredientes e quantidades:

- 2 lombos de tamboril
- 1k de marisco congelado
- Arroz q. b
- Meio pacote de creme de marisco
- Azeite q. b
- Vinho branco q. b
- Coentros q. b
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 folha de louro
- Pimenta q. b.
- Noz-moscada q. b.
- 3 tomates maduros

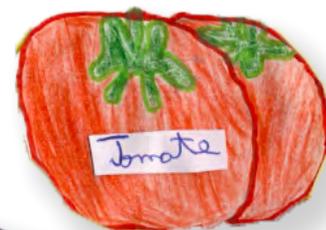
## Modo de preparação:

Prepare um refogado com as cebolas, os alhos, os tomates maduros em pedaços, o pimento verde às tiras, o sal, pimenta, louro, noz-moscada, vinho branco e azeite. Deixe apurar tudo muito bem e triture com a varinha mágica.

Junte um pouco de água e, quando começar a ferver, adicione 1k de mistura de marisco congelado. Dissolva meio pacote de creme de marisco em 2,5 dl de água e junte ao refogado. Quando retomar a fervura, acrescente os dois lombos de tamboril em pedaços e o arroz.

Reduza o lume e deixe cozinhar em lume brando. No final, acrescente algumas delícias do mar em pedaços. Sirva polvilhado com coentros picados ou, se preferir, salsa.

# Atum com molho de legumes



## Ingredientes e quantidades:

- 4 fatias de atum
- 1 dente de alho
- 1 pimento
- 1 batata
- 1/2 pepino
- 1/2 rabanete
- 3 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- meio copo de vinho branco
- pimenta, sal, azeite q.b.

## Modo de preparação:

Pique 1/2 pepino e 1/2 rabanete. Numa taça, misture 3 colheres de sopa de maionese, uma colher de sopa de sumo de limão, uma pitada de sal e pimenta. Reserve o molho. Corte as batatas em palitos. Frite-as em azeite e coloque sal e pimenta a gosto. Adicione um pouco de sal e pimenta às 4 fatias de atum. Numa frigideira aqueça 3 colheres de sopa de azeite e deite 1 dente de alho e 1 pimento. Acrescente as fatias de atum, verta meio copo de vinho branco e duas colheres de sopa de molho de soja. Sirva as batatas num prato e coloque o atum sobre as mesmas. Por fim, regue o preparado com o molho de legumes.

# Bacalhau à Brás



## Ingredientes e quantidades:

- 1 Kg de batatas
- 650 g de bacalhau (já demolido)
- 3 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- 6 ovos
- salsa picada (q. b.)
- sal, pimenta (q. b.)
- azeitonas pretas (q. b.)

## Modo de preparação:

Escalda-se o bacalhau e, quando estiver frio, tiram-se-lhe a pele e as espinhas. Depois, envolve-se num pano e esfrega-se para o desfiar muito bem. Reserva-se.

Em seguida, descascam-se as batatas, cortam-se em folha e fritam-se em óleo, tendo o cuidado de as escorrer muito bem em

papel absorvente. Reservam-se. Num tacho, refogam-se em azeite os alhos picados e as cebolas cortadas em meias luas até ficarem translúcidas. Retiram-se e, no mesmo azeite, frita-se o bacalhau até endurecer um pouco. Misturam-se as batatas e retira-se do lume. Ao lado, batem-se os ovos temperando-os com sal e pimenta e deitam-se sobre a mistura preparada. Volta a levar-se ao lume, mexendo constantemente com uma espátula até os ovos ficarem macios.

Deita-se tudo numa travessa previamente aquecida e enfeita-se com salsa picada e azeitonas, servindo imediatamente.

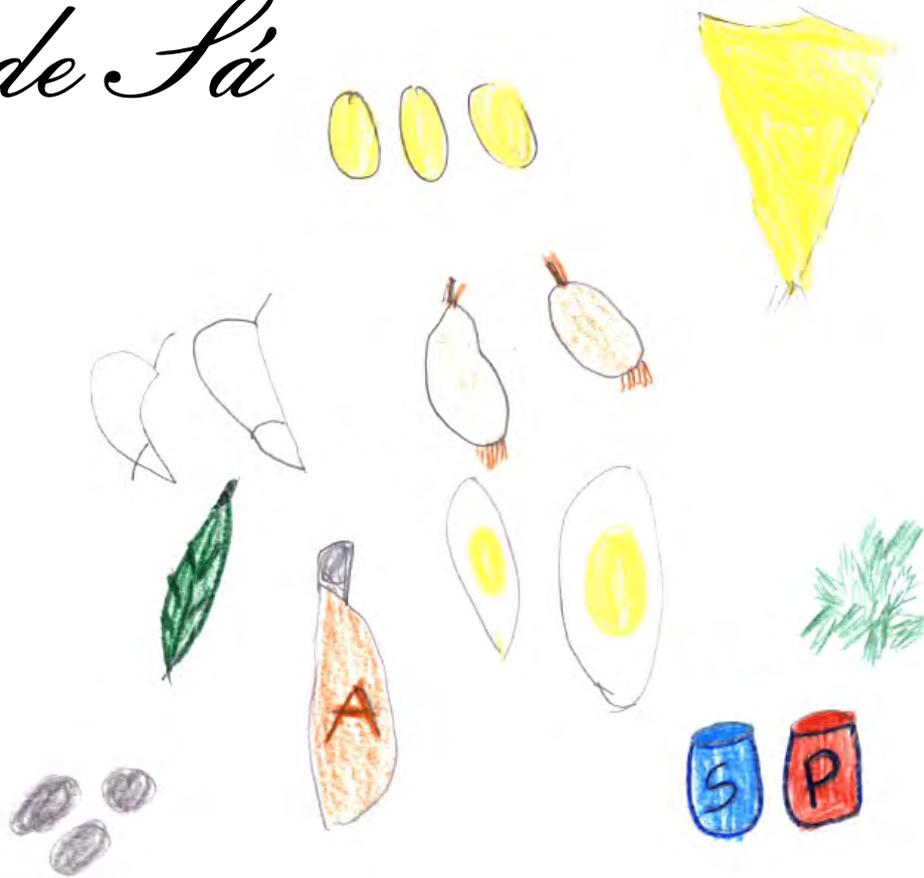
## Observações/Curiosidades:

Apesar de ser um prato muito conhecido, tem pequenas variantes de casa para casa.

# Bacalhau à Gomes de Sá

## Ingredientes e quantidades:

- 500 g de bacalhau
- 500 g de batatas cozidas com a pele
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 2 ovos cozidos
- 1 dl de azeite
- azeitonas pretas
- salsa picada
- pimenta branca moída
- sal (q.b.)



## Modo de preparação:

Coloque o bacalhau num tacho e escale com água a ferver. Escorra o bacalhau, retire-lhe as peles e as espinhas e desfaça-o em lascas. Entretanto corte as cebolas e os dentes de alho às rodelas e leve a alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Retire a pele às batatas, corte-as às rodelas e junte-as ao refogado, bem como o bacalhau escorrido. Mexa tudo ligeiramente, mas sem deixar refogar. Tempere com sal e pimenta. Deite imediatamente num tabuleiro de barro e leve ao forno bem quente durante dez minutos. Sirva no próprio tabuleiro polvilhado com salsa picada e enfeitado com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.

## Autor da receita:

Maria Cerqueira (avó, 72 anos, cozinheira num restaurante de Matosinhos)

# Bacalhau com broa



## **Ingredientes e quantidades:**

- 4 postas de bacalhau
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- miolo de broa
- pimenta preta q.b.

## **Modo de preparação:**

Numa assadeira pôr a cebola às rodelas, o bacalhau com a pele para cima, o alho, o azeite e a pimenta.

Quando estiver quase pronto, colocar o miolo da broa por cima e deixar tostar.

## **Observações/curiosidades:**

Em qualquer altura do ano, ao almoço ou ao jantar.

## **Autor da receita:**

Paula Costa (mãe, 36 anos, costureira)

# Bacalhau Delícia

## Ingredientes e quantidades:

- 2 postas de bacalhau demolido
- 8 batatas médias
- óleo, sal e pimenta, brócolos cozidos, pão ralado (q.b.)
- 3 cebolas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 4 tomates maduros
- 1 pimento vermelho
- 1 copo de vinho branco



## Modo de preparação:

Coza o bacalhau e as batatas com pele separadamente. Finda a cozedura, escorra ambos, tire a pele às batatas e aloure-as em óleo. Retire e reserve. À parte, descasque as cebolas, e aloure-as no azeite juntamente com o alho e o louro. Acrescente depois o tomate, previamente limpo de peles e grainhas e esmagado. Deixe refogar durante alguns minutos, em lume brando. Junte o pimento, também limpo e cortado em tiras, tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o vinho. Deixe reduzir, transfira o preparado para um tabuleiro e coloque por cima as postas de bacalhau cozido. À volta, disponha as batatas. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno a gratinar. Sirva de imediato, guarnecido com brócolos cozidos.

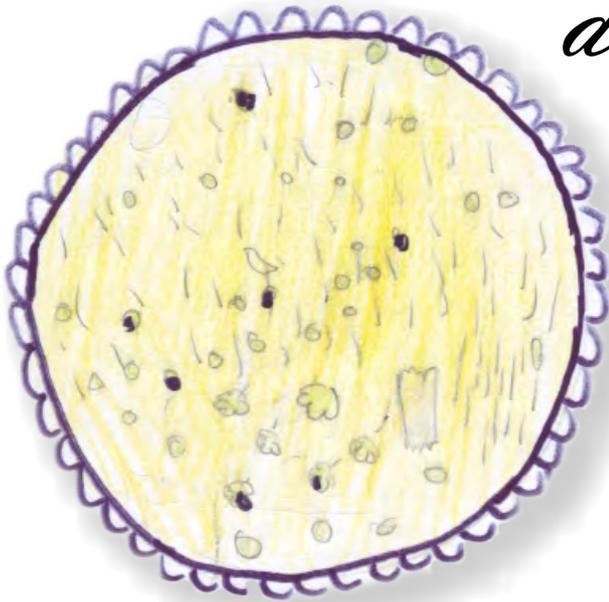
## Observações /curiosidades:

Esta receita foi inventada pela minha mãe nas suas experiências. Costumamos comê-la na noite de Natal.

## Autor da receita:

Maria Macedo (mãe, 39 anos, chefe de secção)

# Bacalhau desfiado no forno



## Ingredientes e quantidades:

- 1 posta de bacalhau demolhado (300 g)
- 1 L de leite
- 1 L de natas
- salsa, tomilho, manjeriço
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de farinha
- 1 dente de alho e sal q.b.
- 1 colher de sopa de manteiga
- mozzarella q.b.
- 1 pacote de batata palha
- 1 cubo de caldo de camarão

## Modo de preparação:

Cozer o bacalhau no leite temperado com a salsa, o tomilho e o manjeriço. Retirar o bacalhau, desfiar e reservar o leite. No azeite e manteiga refogar lentamente a cebola e o alho. À parte dissolver o caldo de marisco e a farinha no leite e juntar as natas. Deitar o preparado no refogado, juntar a cenoura e o bacalhau. Deixar engrossar em lume brando. Desligar, acrescentar as batatas e corrigir o tempero. Deitar tudo numa assadeira e polvilhar com o queijo. Levar ao forno a 200°C durante 15 a 20 minutos ou até gratinar.

## Observações /curiosidades:

A minha avó faz esta receita ao jantar quando nos juntamos todos. Toda a família a utiliza e a receita vai sofrendo alterações consoante quem a faz. A minha mãe acrescentou a batata palha. Pode-se fazer de raiz ou aproveitar restos de bacalhau cozido, que fica igualmente bom.

## Autor da receita:

Margaret Forbes Bessa (avó paterna, 74 anos, doméstica)

# Bacalhau tostado



## Ingredientes e quantidades:

- 4 postas de bacalhau graúdo
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 ovos cozidos
- 2 ovos batidos
- 3 dl de azeite
- 2 dl de leite
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho
- 200 g de pão ralado
- salsa picada
- pimenta e sal

## Modo de preparação:

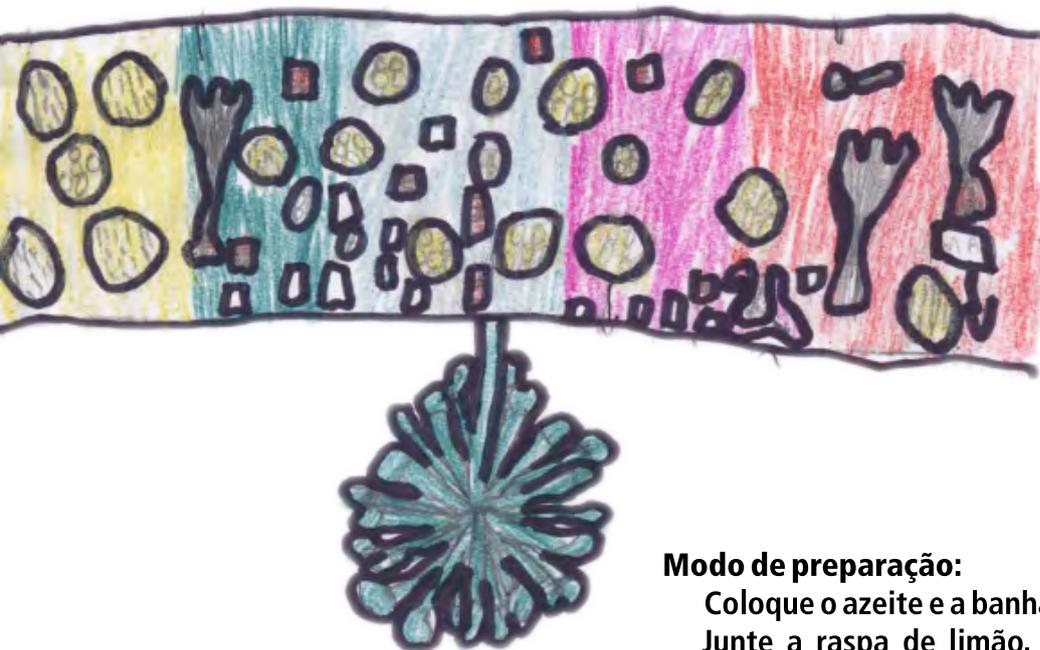
Coloque o bacalhau num recipiente, regue-o com o leite e deixe repousar durante 30 minutos.

Ligue o forno a 180 graus. Escorra o bacalhau. Seque as postas com papel de cozinha, passe-as pelos ovos batidos, pelo pão ralado e coloque-as num tabuleiro de forno. Aqueça o azeite e junte-o ao bacalhau. Leve ao forno durante 20 minutos, regando o bacalhau com o azeite, de vez em quando. Descasque as cebolas e os alhos, pique tudo muito bem, leve ao lume num tacho e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. Tempere com sal e pimenta; junte o vinagre e deixe ferver. Deite a mistura da cebola por cima do bacalhau e polvilhe com os ovos cozidos picados. Acompanhe com batatinhas douradas.

## Autor da receita:

Lígia Morais (mãe, 36 anos, doméstica)

# Bacalhau à Villar D'Allen



## Ingredientes e quantidades:

- 500g de bacalhau
- 500g de batatas cozidas sem pele
- raspa de 1 limão
- uma colher de banha de porco
- leite (para o puré)
- manteiga
- pão ralado

## Modo de preparação:

Coloque o azeite e a banha num tacho e leve ao lume a refogar. Junte a raspa de limão. Mexa e espere um pouco. Deite o bacalhau e continue a mexer. Junte um pouco de leite à batata e passe pelo passevite até reduzir a puré. Depois, junte o bacalhau. Coloque num pirex e junte a manteiga derretida por cima. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno a gratinar. Sirva acompanhado de vinho tinto.

## Observações /curiosidades:

O bacalhau à Villar D'Allen está na família há cinco gerações. Os antepassados do meu avô não eram portugueses mas sim ingleses e, como não gostavam de bacalhau em posta, criaram esta receita porque era a única forma de o comerem.

## Autor da receita:

Isaura Santos (avó 69 anos, reformada)

# Caldeirada de peixe à moda de Matosinhos

## Ingredientes e quantidades:

- 1,5 Kg de peixe fresco (raia, pargo e corvina)
- 6 sardinhas grandes sem cabeça e sem tripa
- 5 batatas grandes
- 3 cebolas
- 3 tomates
- 3 dentes de alho
- 1 pimento
- 1 copo de vinho branco
- 1 copo de azeite
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de salsa
- pimenta ou piri-piri e sal q.b.



## Modo de preparação:

Após lavar e cortar o peixe mais ou menos do mesmo tamanho, descascamos as batatas e cortamo-las às rodelas com a largura de um dedo. Cortamos também o pimento, os tomates, as cebolas e os alhos.

Num tacho largo colocamos uma camada de cebola, pimento, tomate, alho, batatas e por cima o peixe e vamos alternando as camadas. Por cima pomos as sardinhas. Regamos com o azeite e o vinho e colocamos a salsa e o louro. Por fim temperamos com sal e pimenta ou piri-piri.

Tapamos o tacho e levamos ao lume. Quando começar a ferver reduzimos para lume brando. De vez em quando temos de agitar um pouco o tacho.

Quando as batatas estiverem cozidas retificamos os temperos e a nossa caldeirada está pronta a ser servida.

# Caldeirada à pescador da Barranha



## Ingredientes e quantidades:

- 1,5Kg de peixe fresco (tamboril, raia, safio, pargo, robalo, corvina, etc.)
- 3 dentes de alho
- 2dl de vinho branco
- 2dl de azeite
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 3 cebolas grandes
- 500g de tomates maduros
- 1 pimento verde
- batatas
- pimenta, piri-piri, sal, noz-moscada e azeitonas q.b.

## Modo de preparação:

Arranjam-se e lavam-se os peixes, passando-os por várias águas. Cortam-se em postas mais ou menos regulares e temperam-se com sal grosso. Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas, bem como o pimento, os tomates e as cebolas. Num tacho coloca-se uma camada de cebola, pimento, tomate e alho picado. Por cima uma camada de batatas, seguida de outra de peixe, alternando as camadas e não esquecendo de regar com azeite e vinho branco e temperar com sal, pimenta, noz-moscada e piri-piri. Tapa-se o tacho e leva-se a cozer em lume brando, agitando de vez em quando. Quando as batatas estiverem cozidas, o peixe também está cozido. Verificam-se os temperos, colocam-se algumas azeitonas pretas, tapa-se e retira-se do fogo. Nunca se coloca água na caldeirada.

A caldeirada está pronta a servir.

# Caldeirada à pescador

## Ingredientes e quantidades:

- 1,5 Kg de peixes variados (safio, raia, enguia, enxarroco, sardinha, pata-roxa, moreia...)
- Marisco (amêijoas, camarão)
- 8 sardinhas
- 800 gr de batata
- 1Kg de tomate maduro
- 3 cebolas médias
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de salsa ou coentros
- 1,5 dl de azeite
- 2,5 dl de vinho branco
- Piri-piri q.b.
- Colorau q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



## Modo de preparação:

Disponha num tacho uma camada de cebola e pimentos em rodela, alhos picados, tomate em rodela e um pouco de azeite. Depois coloque uma camada de batatas em rodela e uma outra de peixe. Tempere com sal e pimenta e continue a pôr camadas sobrepostas de cada ingrediente até o tacho estar completo. Tempere com sal, pimenta e colorau e adicione mais um pouco de azeite e vinho branco. Leve ao lume a cozer em tacho tapado. Quando estiver quase cozido, junte o marisco e as sardinhas e deixe cozer mais um pouco.

## Observações /curiosidades:

A caldeirada à pescador pode ser consumida durante todo o ano.

Eu e a minha família costumamos comer ao jantar quando podemos estar todos reunidos e falar sobre o dia enquanto saboreamos este prato maravilhoso.

Tal como os meus pais dizem: «Nós aprendemos com os nossos pais a fazer este prato, um dia serás tu a fazê-lo».

# Caldeirada de bacalhau



## Ingredientes e quantidades:

- 4 postas de bacalhau ;
- 3 cebolas grandes;
- 500g de tomate maduro;
- 1 pimento verde;
- 3 dentes de alho;
- 1 folha de louro;
- 1 ramo de salsa;
- pimenta, sal, noz-moscada, azeite q.b.;
- 100ml vinho branco.

## Modo de preparação:

Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas, bem como o pimento, o tomate e as cebolas. Num tacho coloca-se uma camada de cebola, tomate, pimento, alho picado e por cima as batatas, alternando as camadas até terminarem. Por cima vão as postas de bacalhau; rega-se com o azeite e o vinho branco, temperando com sal, pimenta e noz-moscada. Por cima de tudo coloca-se o ramo de salsa. Tapa-se o tacho e leva-se a cozer em lume brando, agitando de vez em quando. Quando as batatas estiverem cozidas, o bacalhau também está cozido. Retificam-se os temperos, deixa-se repousar uns 5 minutos, desliga-se o fogão. Após esses 5 minutos a caldeirada está pronta a servir.

## Observações /curiosidades:

Não adicionar água.

# Caldeirada de congro

## Ingredientes e quantidades:

- 1 cebola;
- 1 tomate;
- 1 pimento;
- 1 folha de louro;
- Piripiri a gosto;
- 1 dente de alho;
- 1 copo de vinho branco;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 1 raminho de salsa;
- 800g de batatas;
- 1Kg de congro;
- Sal q.b.



## Modo de preparação:

Coloca-se numa panela a cebola, o tomate, o pimento (tudo cortado às rodelas), acrescenta-se o piripiri, a folha de louro, o dente de alho e o azeite, deixando alourar por 10 minutos. Em seguida colocam-se as batatas às rodelas e o peixe. Acrescenta-se o vinho e o sal, deixando cozer em lume brando, durante 30 minutos.

## Observações /curiosidades:

Esta receita deve servir-se de preferência no inverno.

# Caldeirada de carapau



## Ingredientes e quantidades:

- 3 carapaus
- 2 cebolas
- 3 tomates maduros
- 1 pimento vermelho
- 3 folhas de louro
- 1 copo de azeite
- 1 copo de vinho branco
- 1 colher de sopa de pimentão doce
- Pimenta q. b.
- 1 colher mal cheia de sal
- 1 ramo de salsa
- 3 dentes de alho

## Modo de preparação:

Lavar os carapaus e parti-los ao meio. Num tacho, colocar a cebola às rodelas, o tomate partido em pedaços, as folhas de louro e o alho picado. Por cima, pôr os carapaus, a salsa, o pimentão doce, o pimento vermelho cortado aos bocados, a outra folha de louro, o azeite, o vinho e o sal. Levar a lume brando.

Depois de pronto, acompanhar com batata cozida.

# Camarão al ajillo

## Ingredientes e quantidades:

- Cebola
- Alho
- Loureiro
- 1 caldo Knorr
- Manteiga
- Cenoura
- Azeite
- Colorau
- Polpa de tomate
- Alho francês
- Piri-piri
- Creme de marisco
- 12 Camarões pequenos e 8 gambas



## Modo de preparação:

Começa-se o refogado com a cebola, alho, loureiro, manteiga, azeite e cenoura. Depois de refogar um bocadinho, acrescenta-se o alho francês, o caldo Knorr, o colorau, a polpa de tomate e o piri-piri e por fim junta-se um bocado de água. No fim do refogado acrescenta-se o creme de marisco e passa-se tudo pela varinha e depois coa-se tudo.

Numa frigideira põem-se o azeite, a manteiga, o alho, o loureiro e o piri-piri e por cima colocam-se os camarões e as gambas a fritar e vai-se acrescentando o creme de marisco que se fez anteriormente. Deixa-se ferver e depois serve-se.

# Camarões assados no forno com cogumelos



## Ingredientes e quantidades:

- 1k de camarão
- 1 colher de sopa de azeite
- Alho em pó
- Sal
- 1 colher de margarina
- 3 malaguetas
- Cogumelos frescos a gosto
- Sumo de ½ limão

## Modo de preparação:

Numa assadeira colocar os camarões com os restantes ingredientes e levar ao forno até os camarões estarem assados.

## Observações /curiosidades:

Se fosse agora, apenas usava metade da malagueta, ficou um pouco picante para os gostos cá de casa. No entanto o molho estava muito bom e não sobrou nada.

# Camarões grelhados com molho de mostarda



## Ingredientes e quantidades:

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- Mostarda
- Louro
- Piri-piri
- Coentros picados
- Sal

## Modo de preparação:

Primeiro dê um golpe nos camarões e salpique com sal. Grelhe os camarões e à parte faça o molho, ou seja, junte o azeite, mostarda, louro, malaguetas e a manteiga derretida. Por último adicione os coentros picados. Envolve os camarões grelhados no molho.

Sirva e... bom apetite!!!

## Observações /curiosidades:

Cá em casa fazemos sempre "a olho", por isso é muito difícil dar medidas, mas vá provando para ficar a seu gosto.

# Carapaus de escabeche



## Ingredientes e quantidades:

- 4 carapaus de tamanho médio
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de salsa
- 4 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de colorau
- 3 colheres de sopa de azeite
- Óleo para fritar
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparação:

Frite os carapaus em óleo. (Se gostar deles menos estaladiços, passe-os por farinha de trigo antes de os fritar). Numa frigideira, deite o azeite e junte as cebolas em rodela finas, os alhos laminados e o louro. Dissolva no vinagre o colorau e pimenta a gosto. Junte à cebola quando esta estiver bem loura e acrescente a salsa picada. Deixe ferver por mais dois minutos e sirva sobre o peixe frito. Acompanhe com batatas cozidas, tomate e azeitonas

## Observações /curiosidades:

O carapau de escabeche ainda pode ser confeccionado o ano inteiro em qualquer refeição. Aprendi esta refeição com a minha mãe, porque o molho de escabeche antigamente era usado para conservar os alimentos, porque a sua base principal é o vinagre, e como eram tempos antigos, em que o frigorífico ainda era um luxo, tínhamos de conservar os alimentos que sobravam. Esta receita, na minha opinião, é melhor quando o peixe já está frio.

# Caril de sapateira com gambas



## Ingredientes e quantidades:

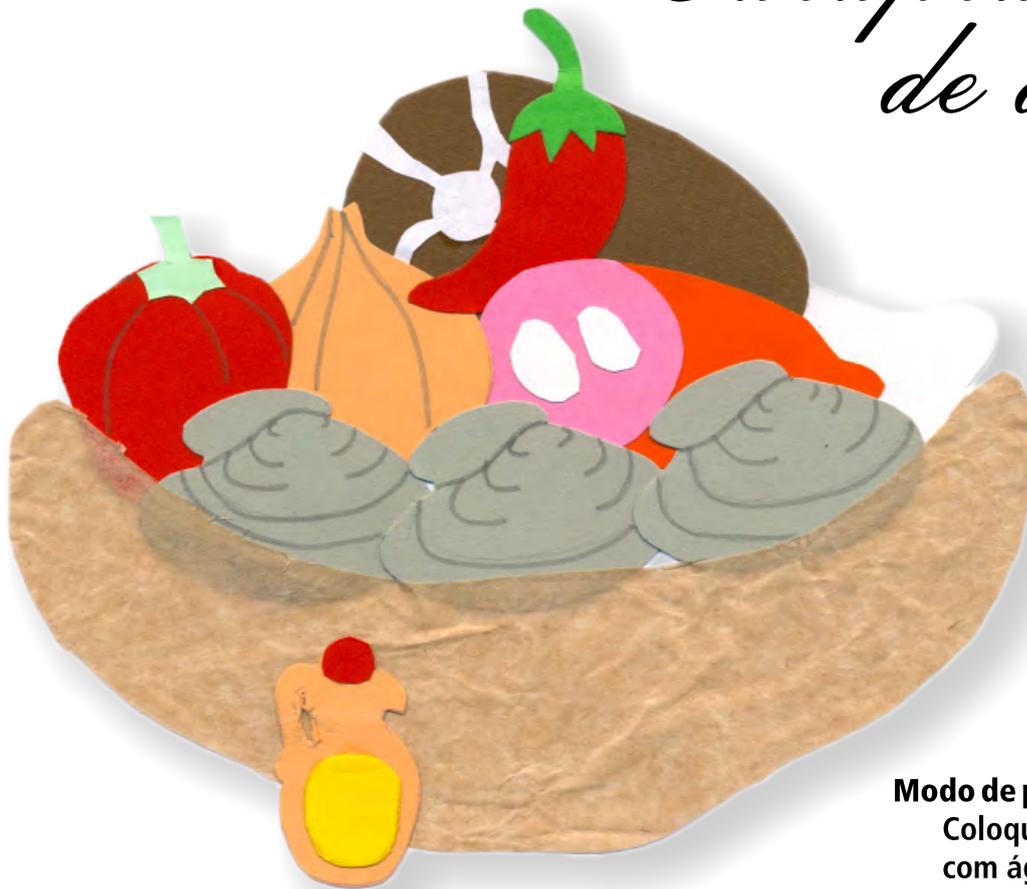
- 1 cebola
- Azeite q.b.
- 2 tomates maduros picados
- 1 saqueta caldo Knorr de marisco
- 1 sapateira cozida
- ½ Kg de gambas
- Coentros ou salsa
- 1 folha de louro
- Pimentão-doce q.b.
- Sal q.b.
- Piripiri
- 1 colher (sopa) de caril
- 1 lata de leite de coco
- 2 dentes de alho

## Modo de preparação:

Faz-se um refogado com cebola, azeite e alho. Deixa-se alourar e juntam-se os tomates picados, acrescentando água lentamente ao refogado. Depois tritura-se este molho com a varinha mágica. De seguida adicionam-se todos os condimentos e o leite de coco. À parte retira-se o miolo da sapateira previamente cozida, juntam-se as gambas e deixa-se refogar um pouco.

Quando o preparado estiver concluído, colocam-se por cima os coentros ou a salsa para dar um pouco mais de paladar.

# Cataplana de amêijoas



## Ingredientes e quantidades:

- 1Kg/1,5Kg de amêijoa
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 cebolas médias
- 50gr. de presunto
- 50gr. de chouriço
- ½ colher de chá de piri-piri
- 1 colher de chá de pimentão doce
- Sal q.b.
- Pimenta moída q.b.

## Modo de preparação:

Coloque as amêijoas num recipiente com água e sal durante cerca de duas horas.

Descasque as cebolas e pique-as em pedaços muito pequenos. Aqueça o azeite na cataplana e deixe as cebolas a refogar até que estejam alouradas. Junte as amêijoas, tempere com salsa. Acrescente o chouriço e o presunto. Tape e deixe cozer a lume brando durante 20 minutos.

Sirva bem quente.

## Observações/ Curiosidades

Alimento base: Amêijoa

Dificuldade: média

Tempo de preparação: +- 35 minutos

N.º de Pessoas: 4 pessoas

# Choquinhos grelhados com batatas

## Ingredientes e quantidades:

- 1 kg de choquinhos limpos
- 1 cebola média
- 1 dl de azeite
- 1 colher de vinagre
- 9 batatas médias cozidas com pele
- Salsa q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.



## Modo de preparação:

Num recipiente faça uma marinada picando a cebola e juntando a salsa, a pimenta branca, a colher de vinagre e por fim o azeite; misture tudo e reserve. Numa panela ponha as batatas a cozer, temperadas com um pouco de sal. Depois de lavados e temperados com um pouco de sal, ponha a grelhar os choquinhos, juntamente com as batatas cozidas, cortadas às rodelas. No final disponha os choquinhos grelhados no centro de um prato, com as batatas em redor, e regue com a marinada feita inicialmente.

## Observações/ Curiosidades

Em geral os choquinhos podem confecionar-se todo o ano. Servem-se, de preferência, acabados de grelhar. Podem ser comidos ao almoço e ao jantar.

# Creme de marisco

## Modo de preparação:

Num tacho faça um refogado com a cebola, os alhos picados e o azeite. Assim que a cebola ficar translúcida, acrescente a polpa de tomate e as cascas de camarão. Deixe ferver até que as cascas fiquem vermelhinhas e acrescente então a farinha, a água e tempere de sal, pimenta e piri-piri. Deixe ferver mais um pouco para ganhar sabor. Deite o preparado na liquidificadora e triture bem. Coe de novo para dentro do tacho.

## Ingredientes e quantidades:

- Cascas de cerca de 250 gr. de camarão
- 1 dl de azeite
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de farinha
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1 l de água
- Sal, pimenta e piri-piri em pó (q.b.)
- Cubinhos de pão torrado (q.b.)



# Empadão de bacalhau

## Ingredientes e quantidades:

- 2 postas médias de bacalhau
- 1 pacote de puré de batata congelado
- 2 copos de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola média
- 1 e 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 2 tomates congelados
- 2 ovos
- sal
- azeitonas pretas
- 8 palitos de delícias do mar



## Modo de preparação:

Comece por cozer o bacalhau já demolhado, em água e uma pitada de sal. Deixe arrefecer e desfaça-o em lascas. Entretanto faça o puré: num tacho coloque o puré, junte o leite, a manteiga e o sal e leve ao lume até o puré estar consistente. Depois de pronto, reserve-o. Corte a cebola às rodelas muito finas, o alho aos cubos pequenos e leve a alourar no azeite. Junte o tomate cortado em cubos pequenos depois de pelados em água quente e deixe ganhar consistência. Junte o bacalhau a este preparado e por fim acrescente as delícias do mar. Deixe ao lume uns dez minutos, envolvendo bem esta mistura. Prove e verifique se necessita de sal. Numa travessa que vá ao forno comece por colocar uma camada de puré, depois coloque por cima o preparado de bacalhau e cubra com outra camada de puré. Bata dois ovos inteiros e espalhe por cima do puré. Enfeite com azeitonas pretas e leve ao forno a alourar.

## Observações importantes ou curiosidades:

Costumo comer o prato desta receita à sexta-feira, de duas em duas semanas, ou numa ocasião especial.

## Autor da receita:

Susana Santos (mãe, 44 anos, TOC)

# Esparquete com mariscos

## Modo de preparação:

Lave muito bem os mexilhões e as amêijoas. Coloque-os num tacho com os camarões, junte o vinho e igual quantidade de água, tape e leve ao lume. Quando os bivalves estiverem todos abertos, retire do lume, deixe arrefecer um pouco, descasque os camarões, retire o miolo dos mexilhões e das amêijoas, coe e reserve o caldo. Descasque e pique as cebolas e os alhos. Numa caçarola, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o louro e o piri-piri. Junte a calda de tomate, o manjeriço e deixe ferver. Adicione os mariscos, tempere com sal, pimenta e deixe apurar. À parte, coza o esparquete em água e sal, escorra, deite no tacho do marisco, envolva no molho. Polvilhe com salsa e sirva.

## Ingredientes e quantidades:

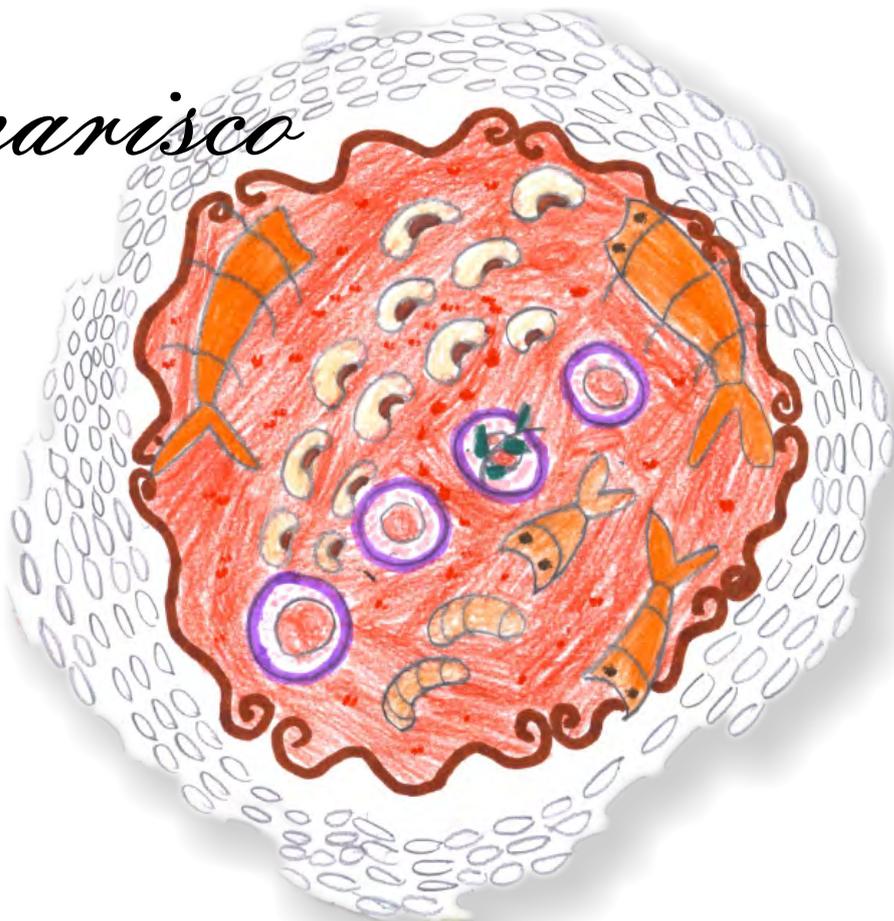
- 300g de esparquete;
- 4 camarões grandes;
- 300g de amêijoas;
- 500g de mexilhões;
- 5 cebolas grandes;
- 2 dentes de alho;
- 2dl de calda de tomate;
- 1dl de azeite;
- 1 copo de vinho branco;
- 3 folhas de manjeriço;
- 1 folha de louro;
- 1 piri-piri;
- salsa, sal, pimenta q.b.



# Feijoada de marisco

## Ingredientes e quantidades:

- cebola -1
- dentes de alho - 2
- tomates maduros – 4
- caldo de marisco – 1
- feijão branco cozido - 1 Kg
- vinho branco – 200ml
- cenouras – 3
- lulas limpas – 300g
- miolo de marisco – 300g
- camarão com casca – 300g
- sal, pimenta preta e salsa q.b.



## Modo de preparação:

Refogar em azeite a cebola picada e o alho. De seguida juntar os tomates aos cubos e as cenouras em rodelas finas. Regar com vinho branco. Juntar a salsa picada, o sal, o caldo de marisco e pimenta preta a gosto. Deixar em lume brando por 15 minutos. Juntar as lulas limpas e o marisco. Quando estes já estiverem cozidos, acrescentar o feijão branco. Acompanhar com arroz branco.

# Filetes de cavala



## Ingredientes e quantidades:

- 4 filetes de cavala
- 1 cebola roxa
- Farinha q.b.
- 1 folha de louro
- Azeite q.b.
- Vinagre a gosto
- Pimentão doce q.b.

## Modo de preparação:

Tempere os filetes com o sal. Reserve. Corte a cebola em meias luas. Passe os filetes por farinha e frite-os numa frigideira com azeite bem quente. Depois de fritos, reserve os filetes. Na frigideira acrescente azeite e, quando este estiver quente, coloque as cebolas e a folha de louro. Assim que a cebola estiver estalada, acrescente o vinagre, um pouco de pimentão-doce e deixe ganhar sabor. No final coloque os filetes no preparado e deixe apurar dois minutos. Retifique os temperos. Acompanhe com batata cozida. Pode-se comer ao almoço ou ao jantar.

# Filetes de peixe em crosta de legumes



## Ingredientes e quantidades:

- Alho francês picado (só a parte branca)
- Alho
- 1,5 dl de sumo de limão
- Filetes de peixe (por exemplo, pescada)
- Azeite em fio
- Courgette ralada
- Salsa ou coentros picados, a gosto

## Modo de preparação:

Tempere os filetes de um dia para o outro com sal, sumo de limão, alho e coentros/salsa; Coloque o peixe num tabuleiro com um fundo de azeite.

Pique o alho francês e rale a courgette com a casca lavada. Numa frigideira refogue ligeiramente o alho francês e só depois a courgette. Quando estiver pronto coloque por cima dos filetes. Leve ao forno a 180°, mais ou menos durante 25 minutos. Os legumes criam uma crosta por cima do peixe.

Sirva com acompanhamento de arroz branco

# Gambas ao alho com whisky



## Ingredientes e quantidades:

- 20 gambas
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de azeite
- Sal a gosto
- Whisky q.b.
- Piri-piri facultativo

## Modo de preparação:

Descongele e descasque as gambas em cru, deixando a cabeça e o rabo. Tempere com uma pitada de sal e reserve 10/15 minutos. Numa frigideira coloque o azeite e o alho cortado às tiras, deixe alourar ligeiramente e retire o alho antes que fique completamente frito. Coloque as

gambas e o piri-piri, vire de um lado e do outro e regue com um pouco de whisky; deixe evaporar um pouco.

Sirva quente com pão tostado com azeite e alho.

## Observações/ Curiosidades

Para o pão basta torrar umas fatias e molhá-las com azeite e alho. Também pode ser acompanhado com arroz branco.

# Garoupa assada



## Ingredientes e quantidades:

- 1 garoupa com cerca de 1 kg
- 1/2 maço de ervas de cheiro verdes
- 100 ml de vinho branco seco
- Margarina suficiente
- 3 cebolas
- Sal a gosto
- 1 limão

## Modo de preparação:

Escame e limpe a garoupa. Tempere com limão, sal e um ramo de cheiro verde. Moa no liquidificador ou bata bem as cebolas e o ramo de cheiro verde, fazendo um puré. Arrume o peixe no meio de uma assadeira estreita e regue com o vinho. Coloque uns pedacinhos de margarina por cima da garoupa e, em volta dela, coloque o puré de cebolas. Leve ao forno para assar durante uns 25 minutos.

Sirva com o molho que preferir.

## Observações/ Curiosidades

Serve-se no verão, quando dá apetite. Aprendi com a mãe.

# Isclas de Bacalhau

## Ingredientes e quantidades:

- 1 "cuvette" de bacalhau desfiado e demolido
- 500 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- sal, salsa picada, água e óleo (q.b.)



## Modo de preparação:

Coloca-se a farinha num recipiente, a água, o bacalhau, o sal, a salsa e o ovo. Mexe-se tudo muito bem. Coloca-se uma frigideira ao lume e fritase em pequenas porções. Colocam-se numa travessa forrada com papel absorvente.

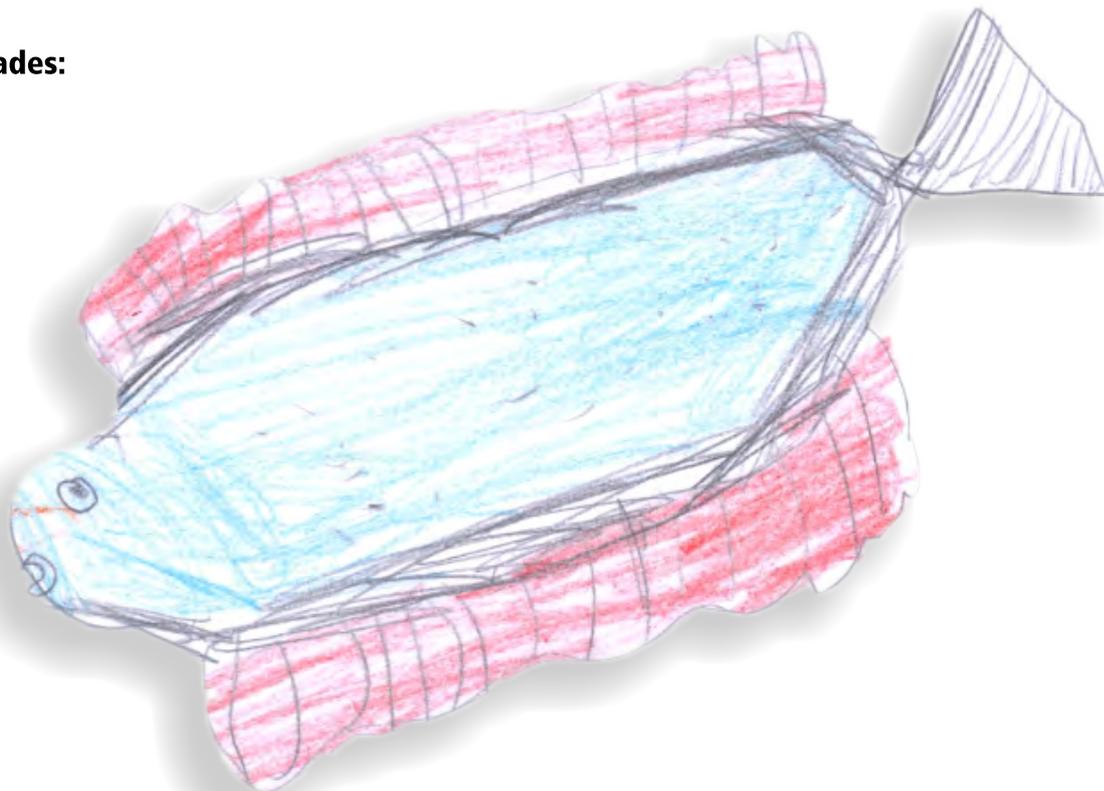
## Observações/ Curiosidades

Servir ao almoço ou ao jantar.

# Linguado assado no forno

## Ingredientes e quantidades:

- 1 cebola
- Sal
- Pimenta preta q.b.
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- Azeite q. b.
- 1 linguado grande



## Modo de preparação:

Corta-se uma cebola às rodelas fininhas, depois coloca-se o linguado em cima da cebola a tempera-se com um pouco de sal, pimenta preta, uma folha de louro e dois dentes de alho amassados, com casca. Por fim, rega-se com um fio de azeite e vai ao forno a 180 graus, durante uma hora. O linguado está pronto.

# Lulas assadas



## Ingredientes e quantidades:

- 600gr de lulas limpas
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 e ½ colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 pimentos vermelhos
- Fatias de limão para servir

## Modo de preparação:

Misture a pimenta, a cebola e o alho; reserve. Usando uma faca afiada, corte as lulas ao meio (no sentido do comprimento).

Corte em pedaços de 3 cm de largura, aproximadamente.

Seque com papel absorvente. Transfira para uma tigela. Adicione o óleo. Misture bem e polvilhe com a mistura anterior da pimenta. Na assadeira com um fio de óleo asse as lulas, virando de vez em quando. Quando estiverem assadas transfira para uma travessa. Sirva com fatias de limão.

## Observações/Curiosidades:

O tempo de cozedura depende da temperatura do forno

# Lulas estufadas com tomate



## Ingredientes e quantidades:

- 1 kg lulas frescas arranjadas e muito bem lavadas
- ½ kg de tomates
- 1 cebola grande
- 1 folha de louro
- Sal, pimenta e azeite q.b.
- Palitos

## Modo de preparação:

Separar os tentáculos, rechear as lulas com os mesmos e prender com um palito. Fazer o refogado com a cebola e o azeite. Quando estiver louro, juntar o tomate, a folha de louro, temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Retirar a folha de louro e passar com a varinha mágica. Juntar as lulas e deixar estufar. Retificar o tempero e servir com puré de batata.

## Observações/Curiosidades:

Tanto pode ser almoço como jantar.

# Lulas grelhadas com batata a murro



## Ingredientes e quantidades:

- 1 500g de lulas limpas
- 500g de batatas com casca
- 6 dentes de alho grandes
- Sal grosso
- Azeite q.b.

## Modo de preparação:

Numa taça esmague os alhos com sal grosso e azeite, até obter uma massa. Tempere as lulas com esse preparado, envolvendo bem por dentro e por fora. Deixe repousar durante 20 a 30 minutos. Entretanto lave as batatas e leve a assar com sal. Leve as lulas a grelhar. Quando as duas coisas estiverem prontas, leve ao lume uma frigideira com bastante azeite e o resto do alho picadinho. Retire as batatas do forno e dê um murro em cada uma, fazendo com que se abram. Coloque as batatas e as lulas numa taça e verta o preparado, bem quente, por cima.

Acompanhe com grelos ou feijão-verde, salteados.

# Massa com atum

## Ingredientes e quantidades:

Para 4 pessoas.

- 3 latas de atum;
- 1 copo de vinho;
- Manteiga, azeite, sal, polpa de tomate, noz-moscada e queijo q.b.



## Modo de preparação:

Num tacho deite a cebola picada e um fio de azeite e deixe estalar a cebola sem ganhar cor. De seguida, ponha o atum lascado, o vinho, a polpa de tomate a gosto, um pouco de água e deixe refogar. Tire o tacho do lume e reserve. À parte, coza a massa com uma noz de manteiga e uma pitada de sal e noz-moscada. Depois de cozida, escorra-a. Numa taça de ir ao forno, ponha uma camada de massa, depois uma camada de refogado de atum e assim sucessivamente. Na camada final, espalhe o queijo por toda a massa; vai ao forno até ficar dourado, mais ou menos 10 minutos.

# Massa de bacalhau



## Ingredientes e quantidades:

- 1 pacote de massa (macarrão)
- 4 postas de bacalhau (cozido e esfiado)
- 1 cebola
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

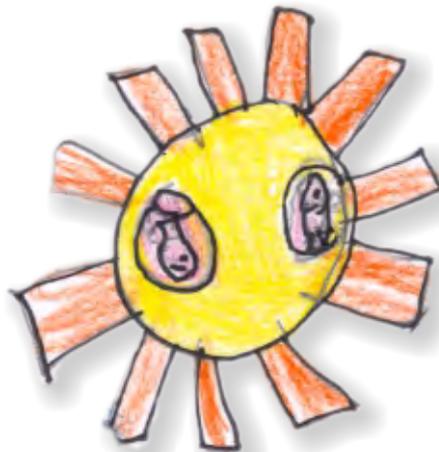
## Modo de preparação:

Pica-se a cebola para um tacho e deixa-se alourar em azeite. Depois, junta-se o bacalhau, a massa (previamente cozida) e um pouco de sal. Deixa-se cozer e em seguida tira-se do tacho para o prato.

# Medalhões de pescada com crosta de broa

## Ingredientes e quantidades:

- 4 medalhões de pescada
- Azeite q.b.
- Sal
- Pimenta
- 500g de broa de milho
- 1 ramo de coentros
- 4 dentes de alho
- 250g de arroz
- Legumes



## Modo de preparação:

Unte um tabuleiro com um fio de azeite. Coloque os medalhões de pescada, tempere com uma pitada de sal e pimenta, regue com azeite e leve ao forno a 200° durante mais ou menos 20 minutos. Entretanto, na picadora, coloque o miolo de broa, 4 dentes de alho e um ramo de coentros. Pique tudo. Retire do forno os medalhões e cubra-os com este preparado, calcando com as costas de uma colher. Leve novamente ao forno cerca de 10 minutos até a broa tostar. Sirva com arroz e acompanhe com os legumes.

# Patê de sardinha



## Ingredientes e quantidades:

- 8 fatias de broa
- 1 dente de alho
- Azeite
- 1 cebola roxa pequena
- 1 cenoura
- 1 queijo fresco 120g
- 1 lata de sardinhas de conserva
- Salsa



## Modo de preparação:

Corta-se o dente de alho ao meio e barram-se as fatias de broa com ele. Seguidamente regam-se as fatias com um fio de azeite e levam-se ao forno até ficarem tostadas.

### Recheio:

Pica-se a cebola e a cenoura em pequenos cubos, levam-se ao forno temperadas com um fio de azeite, cerca de 20 minutos a 250°. Escorrem-se as sardinhas, colocam-se num recipiente e, com ajuda de um garfo, faz-se uma pasta. Retiram-se a cenoura e a cebola do forno e juntam-se à pasta de sardinha. Mistura-se tudo bem, juntando o queijo fresco e uma colher de salsa picada. Finalmente, barram-se as fatias de broa com este patê.

# Polvo à bordalesa

## Ingredientes e quantidades:

- 1,2 Kg de polvo
- 200 ml de vinho branco
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 ramo de cheiros ( salsa, louro e tomilho)
- 200 ml de vinho tinto
- 1 colher de chá de farinha
- 200 gr. de pão
- Pimenta a gosto
- Salsa picada

## Modo de preparação:

Cozinhe o polvo em água a ferver e vinho branco. Deixe ferver durante 20 minutos. Tire do fogo e depois de frio escorra o polvo. Corte em pedaços. Aloure a cebola e o alho no azeite. Junte o polvo, o ramo de cheiros, o sal e a pimenta e deixe estufar um pouco. Regue com o vinho tinto, onde desfez a farinha. Acerte os temperos e deixe apurar suavemente. Forre o prato de servir com pão em fatias torrado e coloque o polvo e o molho por cima. Polvilhe com salsa picada.



# Polvo com arroz no forno



## Ingredientes e quantidades:

- ½ polvo
- 2 chávenas de arroz
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Sal, pimenta e azeite q.b.

## Modo de preparação:

Coze o polvo. Depois de cozido pega num tacho e corta para lá a cebola e o alho, mistura um fio de azeite e deixa alourar. Junta a água de cozer o polvo, o sal e a pimenta, a gosto. Leva ao lume e deixa ferver... Em seguida pega numa caçarola de barro e coloca lá o polvo. Noutra caçarola coloca o arroz. Rega o polvo com um pouco de calda e com o resto da calda cobre o arroz e leva ao forno durante 25 minutos. Está pronto a servir.

# Prato de salmão e camarão



## Ingredientes e quantidades:

- Salmão q. b.
- Camarão q.b.
- Massa cozida
- 1 pacote de natas
- 1 lata de cogumelos

## Modo de preparação:

Grelhe o salmão e os camarões e coloque a massa a cozer. Depois junte numa saladeira de vidro os camarões, o salmão, os cogumelos e as natas, acrescente a massa escorrida e misture tudo.

# Recheio de sapateira à moda de Matosinhos



## Ingredientes e quantidades:

- 1 sapateira média congelada
- 100 g de pão ralado
- 1 ovo cozido
- 1 pé de salsa
- 100 g de maionese
- 1 cerveja branca pequena
- Piri-piri a gosto (opcional)

## Modo de preparação:

Descongelar a sapateira em escorredor ( 8 a 12 horas). Descascar a sapateira tirando-lhe as patas e as tenazes. Retirar todo o recheio da carapaça, colocando-o numa taça, assim como o miolo da sapateira. Ao recheio da carapaça, juntar o ovo cozido que se vai esmagando com um garfo, adicionando, aos poucos, a maionese, o pão ralado e a salsa. Se nos apercebermos de que está muito seco, juntar mais maionese e cerveja branca (pouca) aos poucos.

No final, lavar muito bem a carapaça com água quente, pois esta servirá para colocar o recheio.

# Redfish com broa

## Ingredientes e quantidades:

- 1,5Kg de redfish congelado
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas pequenas
- 800g de batatas
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 raminho de salsa e de coentros
- 100g de broa de milho
- 1 colher de sopa de miolo de amêndoa torrada
- Sal e pimenta q. b.



## Modo de preparação:

Após descongelado, faça cortes no peixe e ponha-o em limão, azeite, vinho e alho picado. Deixe-o marinar por uma hora. Após o peixe ter marinado, temos de o pôr no forno a uma temperatura de 180°, sobre uma camada feita com cebola às rodelas. Regue com a marinada e deixe assar durante 40 minutos. Entretanto coza as batatas cortadas às rodelas, em água temperada com sal, pimenta e louro. Numa frigideira aqueça a manteiga e salteie a salsa, broa e amêndoa, tudo picado. Vire esta mistura sobre o peixe. Retire do forno e regue. Acompanhe com a batata cozida e enfeite com um raminho de coentros.

# Robalo ao sal



## Ingredientes e quantidades:

- 1 robalo médio (para 4 pessoas)
- 2 kg de sal grosso
- 1 molho de salsa
- 1 molho de coentros

## Modo de preparação:

Lave e recheie bem o peixe, na barriga e na cabeça, com as ervas aromáticas e uma rodela de limão, de modo a que não deixe entrar o sal.

Forre uma assadeira com uma folha de alumínio e, por cima, cubra com o sal. Coloque o peixe, devidamente recheado, e cubra-o com o resto do sal. Aconchegue bem o peixe, salpique com água por cima do sal, porque desta forma ajuda a criar uma crosta. Leve ao forno a cozer, a uma temperatura de 220°, cerca de 40 minutos.

Na mesa, parta a crosta de sal com cuidado, retire os lombinhos e acompanhe com batatas cozidas, a gosto.

## Observações/Curiosidades:

Aprendi esta receita com a minha avó Albina e pode ser feita em qualquer altura do ano, ao almoço ou jantar.

Deve ser um robalo de mar, pois é mais saboroso.

# Robalo no forno



## Ingredientes e quantidades:

- 1 robalo de aproximadamente 800 gr
- 30 gr. de manteiga
- 1 cebola
- coentros
- salsa
- sal
- pimenta
- vinho

## Modo de preparação:

Unte o peixe, depois de arranjado, com 10 gr. de manteiga e tempere com sal e pimenta. Espalhe a cebola cortada em fatias pelo fundo de um pirex e polvilhe com a salsa, o cebolinho, o louro e os coentros. Sobreponha o peixe e leve ao forno baixo durante 10 minutos. Regue o peixe com vinho e tape com uma folha de papel vegetal untada com manteiga. Leve novamente ao forno brando por mais 30 minutos. Vá regando o peixe com o molho enquanto assa. Transfira o peixe para uma travessa,coe o molho que se formou e regue o peixe. Sirva bem quente.

# Robalo recheado



## Ingredientes e quantidades:

- 1 robalo inteiro (1kg)
- 3 fatias de bacon
- 3 fatias de queijo (flamengo ou ilhas)
- Sal grosso q.b.
- Limão q.b.
- Azeite q.b.

## Modo de preparação:

Depois do peixe arranjado (e escamado), esprema a quantidade suficiente de limão e limpe o peixe, passando-o de seguida por água corrente. Tempere com sal grosso e limão q.b. (por fora) e reserve-o por 30 minutos.

Coloque o peixe sobre papel de alumínio (com tamanho suficiente para enrolar o peixe), abra-o ao meio e coloque as fatias de bacon e queijo. Regue com um fio de azeite. Feche cuidadosamente o papel de alumínio e coloque o peixe embrulhado num pirex. Leve ao forno em temperatura baixa cerca de 30 minutos. Abra o papel de alumínio e deixe no forno por mais 20 minutos para alourar.

## Observações/Curiosidades:

É uma boa refeição para comer ao jantar.  
Sirva quente e... bom apetite!!!

# Salada de polvo



## Ingredientes e quantidades:

- 1,5 kg de polvo
- 2 cebolas
- 1 folha de louro
- 1 pimento vermelho
- 1 lata de feijão frade
- 1 dl de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 ramo de salsa
- Sal e pimenta q.b.

## Modo de preparação:

Coza o polvo na panela de pressão durante 20 minutos em água temperada com sal, juntamente com uma cebola e a folha de louro. Asse o pimento no forno a 220°. Retire-o e coloque-o num saco plástico fechado. Depois, pele-o e corte-o às tiras. Junte-lhe a outra cebola, cortada em meias luas e o polvo em pedaços pequenos. Misture o feijão frade bem escorrido e tempere com sal e pimenta a gosto. Termine regando tudo com o azeite e o vinagre e envolva bem. Sirva com folhinhas de salsa a decorar.

# Salmão assado



## Modo de preparação:

Aqueça o forno a 190° C. Numa assadeira, coloque as postas de salmão, salpique com sumo de limão, cebolinho e tempere com pimenta. Asse no forno por 30 ou 45 minutos; coloque em 4 pratos e guarneça com o limão. Salpique com salsa e sirva.

## Ingredientes e quantidades:

- 4 postas de salmão
- Sumo de 1 limão
- 1 limão às rodelas
- Cebolinho picado q. b.
- Pimenta e salsa a gosto

# Salmão com molho de coco



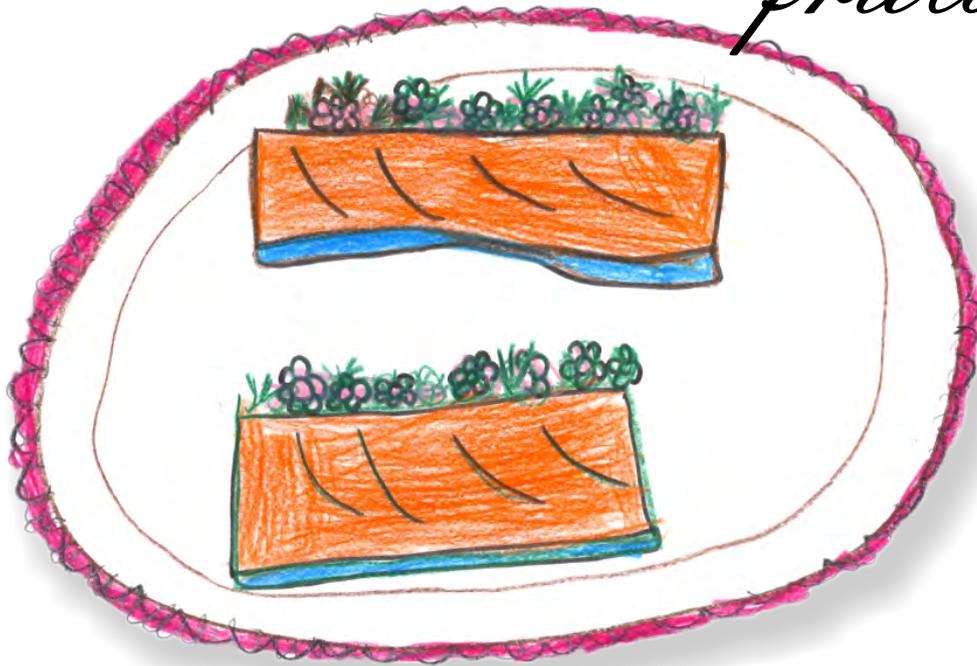
## Ingredientes e quantidades:

- 4x150g de lombos de salmão
- 2 cebolas
- 1 limão
- 2dl de leite de coco
- 0,6dl de leite gordo
- 1,4dl de azeite
- Pimenta e sal q.b.

## Modo de preparação:

Corte as cebolas às rodelas finas. Retire a casca do limão e pique. Numa caçarola, verta o azeite e 3 colheres de sopa de água. Adicione a cebola. Leve ao lume brando e deixe cozinhar durante 15 minutos, mexendo de vez em quando. Junte o limão, o leite de coco, o sal e leve a ferver. Triture até obter uma consistência aveludada. Passe por um passador. Reserve. Coza o salmão a vapor durante 5 minutos. Coloque o salmão num prato, regue com o preparado de coco quente. Polvilhe com a raspa de limão.

# Salmão grelhado com molho de frutos e flores



## Ingredientes e quantidades:

- 4 lombos de salmão
- Flores comestíveis q. b.
- 1 meloa
- 1 cebola vermelha
- 1/2 abacaxi
- 1 limão
- Cebolinho q. b.
- Azeite q. b.
- Sal e pimenta q. b.

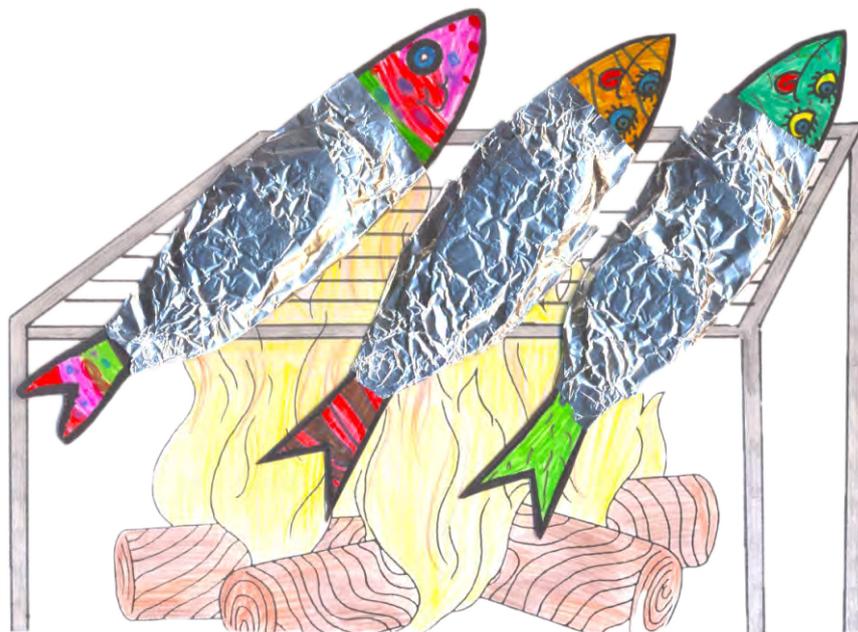
## Modo de preparação:

Tempere o salmão com sumo de limão, sal e pimenta e reserve.  
Corte os frutos em cubos pequenos e misture-os numa tigela com a cebola, o cebolinho picado e as flores. Pincele o salmão com o azeite e grelhe-o.  
Sirva o salmão acompanhado do molho de fruta.

# Sardinha assada com batata a murro

## Ingredientes e quantidades:

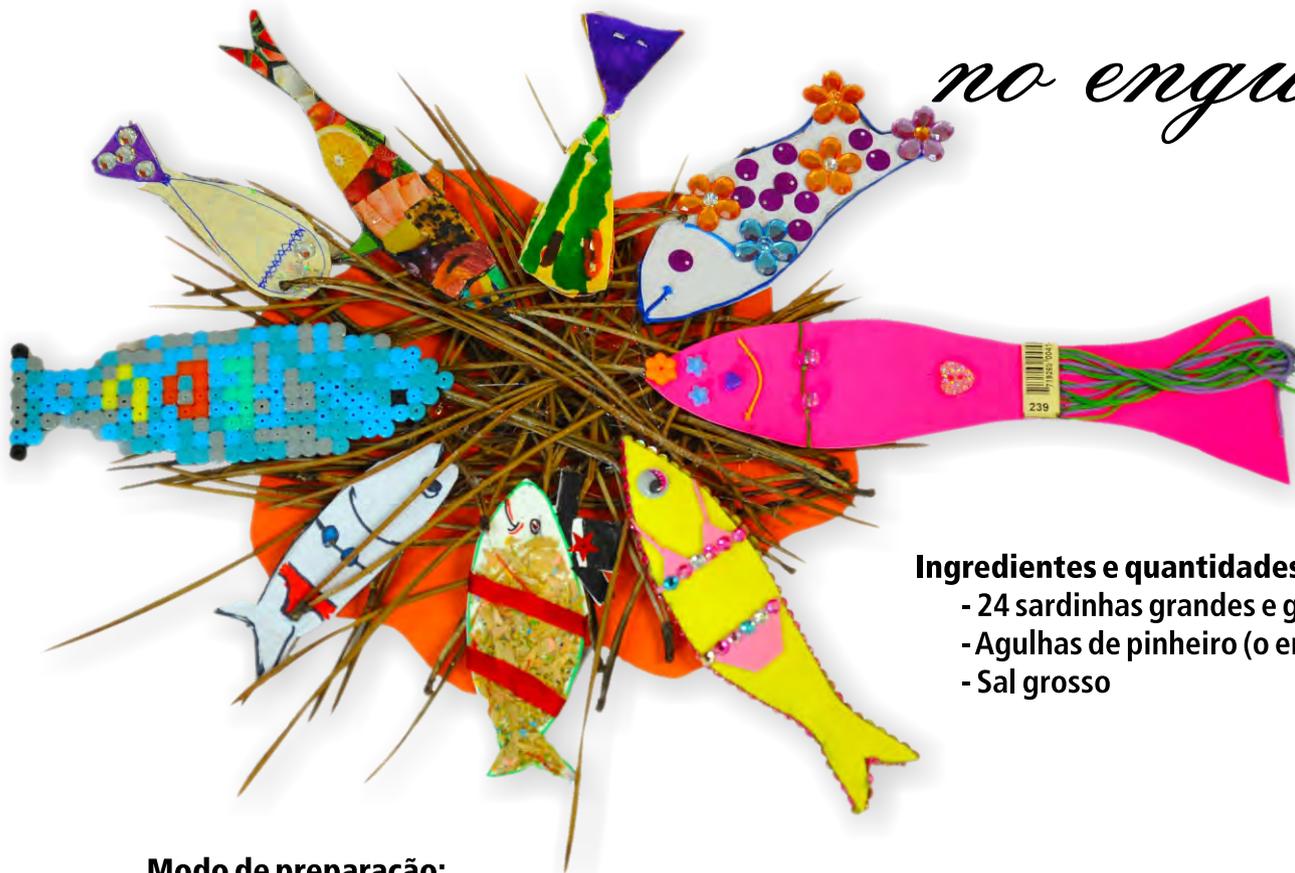
- 1 quarteirão de sardinhas
- Sal q.b.
- Azeite
- Alhos
- Pimentos
- Cebolas
- 3kg de batatas



## Modo de preparação:

Conforme vêm do mar, as sardinhas são logo postas em sal; reservam-se. As batatas são descascadas e lavadas e cozem-se em água e sal. Acende-se um fogareiro para assar as sardinhas. Primeiro assam-se os pimentos. Enquanto se limpam os pimentos, vão-se assando as sardinhas. Depois dos pimentos assados e limpos, dispõem-se numa travessa as sardinhas, dispendo os pimentos por cima. Por cima de tudo deita-se alho, cebola e um bom fio de azeite.

# Sardinha assada no enguiço



## Ingredientes e quantidades:

- 24 sardinhas grandes e gordas
- Agulhas de pinheiro (o enguiço)
- Sal grosso

## Modo de preparação:

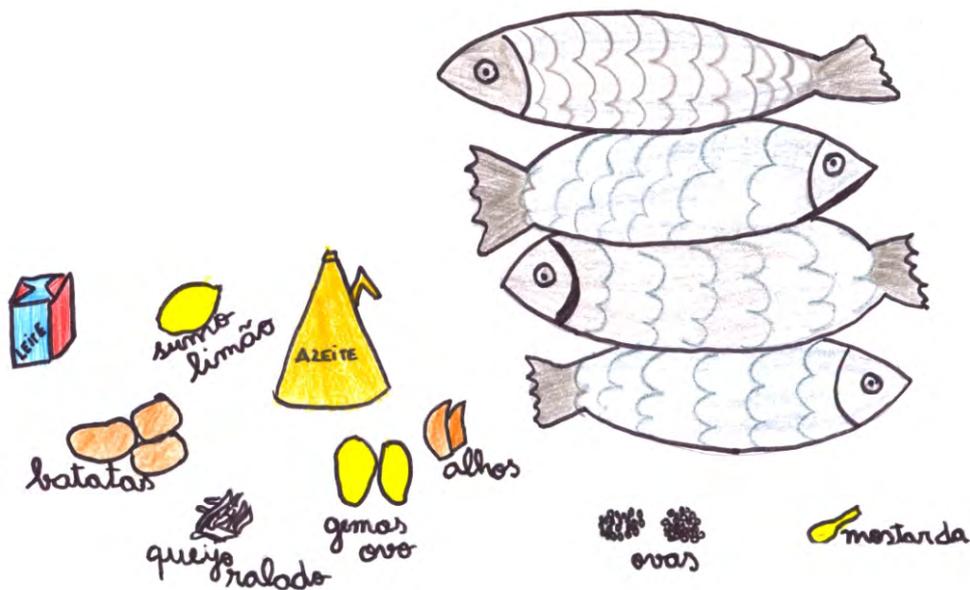
Sobre uma pedra na rua ou lareira, espalha-se uma camada com 10 cm de agulhas de pinheiro (caruma); Passam-se as sardinhas por água fria e dispõem-se sobre as agulhas de pinheiro; polvilham-se abundantemente com sal grosso e cobrem-se com nova camada de agulhas de pinheiro de espessura igual à anterior. Incendeia-se o enguiço em quatro pontos e deixa-se arder. Retiram-se as sardinhas que se apresentam pretas mas não queimadas e limpam-se ligeiramente.

Servem-se imediatamente, acompanhadas com batatas cozidas e regadas com azeite e vinagre.

# Sardinha no forno com crosta de ovas de pescada

## Ingredientes e quantidades:

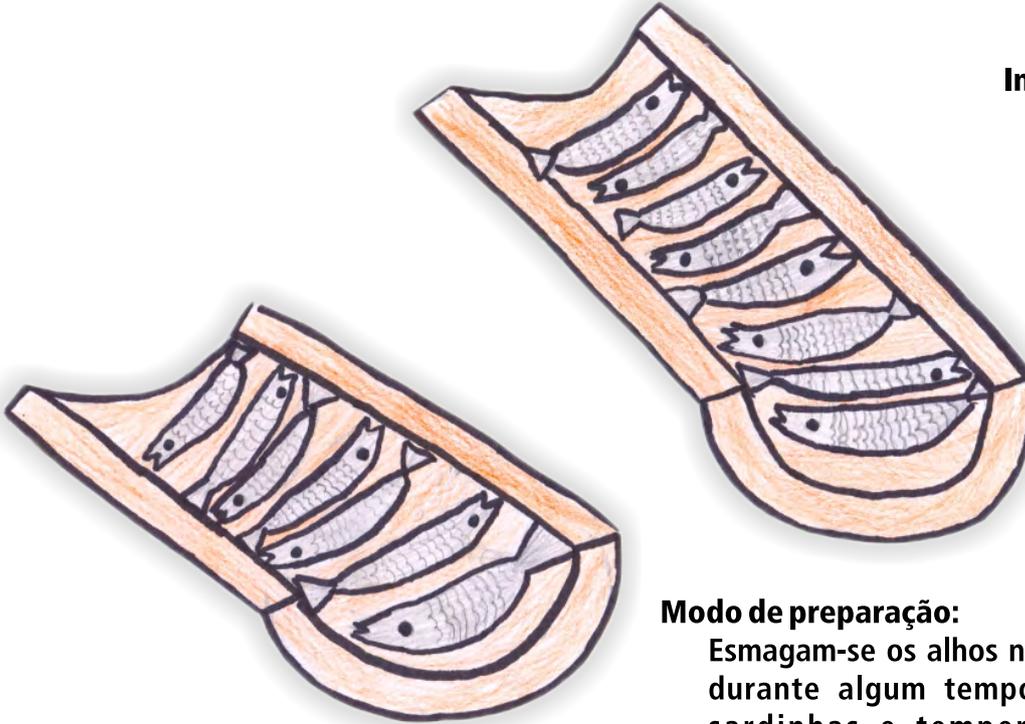
- 4 sardinhas
- 2 ovas de pescada
- meio queijo fresco de cabra
- 1 fio de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 150g de flocos de batata
- 600ml de água
- meio litro de leite
- 10 gomos de sumo de limão
- 1 colher de chá de mostarda
- piri-piri a gosto
- noz moscada e pimenta preta



## Modo de preparação:

Ferver o leite, ao qual se junta previamente a noz moscada e a pimenta preta; desligar o leite e juntar a sardinha deixando-a de molho alguns minutos; fazer um refogado com azeite e dois dentes de alho e juntar as ovas de pescada; juntar o queijo de cabra, 100ml de água, mostarda, sumo de limão, piri-piri e cozinhar; transferir para o processador e picar tudo; colocar a ferver meio litro de água temperada com orégãos; retirar a água do lume e juntar os 300ml de leite, 150g de flocos de batata, 1 gema e o queijo ralado; num tabuleiro de ir ao forno fazer a montagem, colocando o puré à volta e a sardinha no centro com a crosta de ovas de pescada em baixo e em cima da sardinha, pincelar com a gema e levar ao forno pré-aquecido a 200°, durante 30 minutos.

# Sardinha na telha



## Ingredientes e quantidades:

- 16 sardinhas
- 150ml de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 chávena de farinha
- Sal q.b.
- Telhas

## Modo de preparação:

Esmagam-se os alhos no azeite. Deixam-se ficar assim durante algum tempo. Amanham-se, lavam-se as sardinhas e temperam-se com sal. Untam-se generosamente com azeite as telhas de barro vermelho não vidrado e esfregam-se com alho. Devem ficar bem impregnadas com azeite. Passam-se as sardinhas pelo mesmo azeite e depois pela farinha de milho. Colocam-se nas telhas as sardinhas desencontradas, isto é, "rabo com cabeças". Levam-se a assar no forno e servem-se nas próprias telhas. Acompanham-se com batatas a murro e cebolas assadas com pele, peladas e regadas com um fio de azeite.

# Stroganoff de camarão

## Ingredientes e quantidades:

- camarão fresco e descascado - 1Kg
- requeijão cremoso – 1 copo
- cebola – 1
- pimenta – 1 pitada
- molho de tomate – 1 lata
- margarina – 3 colheres de sopa
- natas - 1 pacote
- sal e coentros q.b.



## Modo de preparação:

Cozinhar o camarão. Picar a cebola e fritar na margarina até dourar. Acrescentar o camarão e depois os coentros. Misturar o molho de tomate e de seguida juntar o requeijão cremoso e mexer muito bem. Adicionar as natas, mas com cuidado para não ficar aguado. Temperar com pimenta e sal. Deixar levantar fervura e apagar o lume (pois as natas não devem ferver muito tempo).

Servir com batata palha.

# Tamboril com molho de marisco



## Ingredientes e quantidades:

- Azeite q. b.
- 150g. de gambas
- Brandy
- 2 caldos de peixe
- 1 colher de chá de estragão
- Pimenta q.b.
- 1K de lombos de tamboril
- Farinha q.b.
- 1 raminho de salsa cortada
- 2 dentes de alho
- 3 tomates
- 2 cebolas grandes
- Sal q.b.

## Modo de preparação:

Coloque o azeite num tacho e deixe aquecer. Adicione as cascas e as cabeças das gambas e deixe cozinhar 5 minutos. Tire as gambas e reserve. Passe o preparado pela varinha mágica. Coloque o brandy, um pouco de água, deixe cozinhar durante mais 5 minutos e reserve.

Faça um refogado com os 2 dentes de alho, azeite, o tomate e a cebola. Desfaça este preparado e deixe cozinhar 5 minutos. Adicione ao preparado das cascas de gambas os caldos de peixe, o estragão e a pimenta e cozinhe mais 7 minutos. Passe o tamboril cortado em cubos por farinha e coloque-o no tacho do refogado, cozinhe 8 minutos e junte as gambas e a salsa.



## CAPÍTULO II

# *Ervas aromáticas*



# Alecrim

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)

Alecrim, alecrinzeiro, alecrim-da-terra

Nome Científico

*Rosmarinus officinalis*

Tipo de Planta

Herbácea perene

Partes Utilizadas

Ramos e folhas

Utilizações Medicinais/Culinárias/Econômicas

É normalmente usada em carnes e também em churrasco.  
É usado para combater a febre e em relaxantes musculares;  
pode também ajudar no aumento da circulação sanguínea.

Propagação

A propagação do alecrim pode ser feita por estacaria ou também por semente.

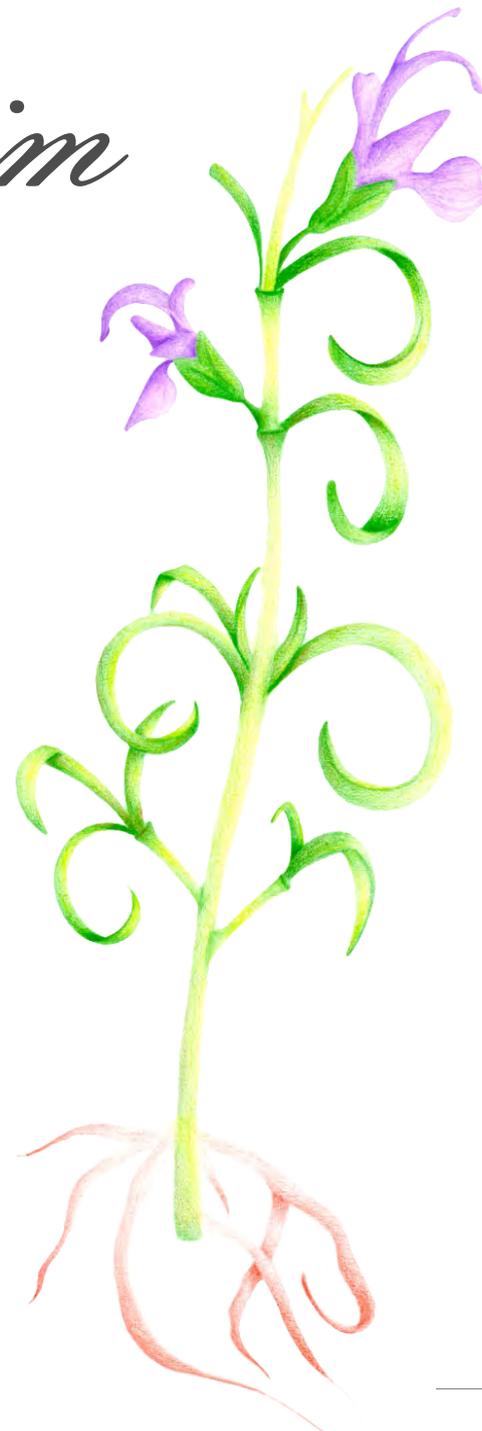
Cultivo

Deve receber luz direta diariamente, prefere climas subtropicais e o solo, onde é plantado, deve ser bem drenado e leve (ph neutro ou levemente alcalino).

Curiosidades (provérbios, origem, história...)

Proveniente da costa mediterrânica, o seu nome é de origem latina e significa orvalho-do-mar.

Provérbio —“Quem pelo alecrim passou e um raminho não apanhou, do seu amor não se lembrou.”



# Cebolinho

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)  
Cebolinho

Nome Científico  
*Allium schoenoprasum*

Tipo de Planta  
Erva aromática da família AMARYLLIDACEAE

Partes Utilizadas  
Folhas e flores

Utilizações Medicinais/Culinárias/Económicas

Medicinal: Propriedades anti-helmínticas, digestiva, diurética e hipotensora. Fonte de ferro e vitaminas A e C, auxiliando no combate à gripe e às doenças respiratórias.

Culinária: sopas, saladas, batatas, omeletes, molhos, patés, manteiga, queijos, arroz e carne assada.

Outros: repelente de pulgões, pragas e fungos nas plantas

Propagação  
Semeado de janeiro a maio ou propagado por fragmentação de raízes na primavera e no outono.

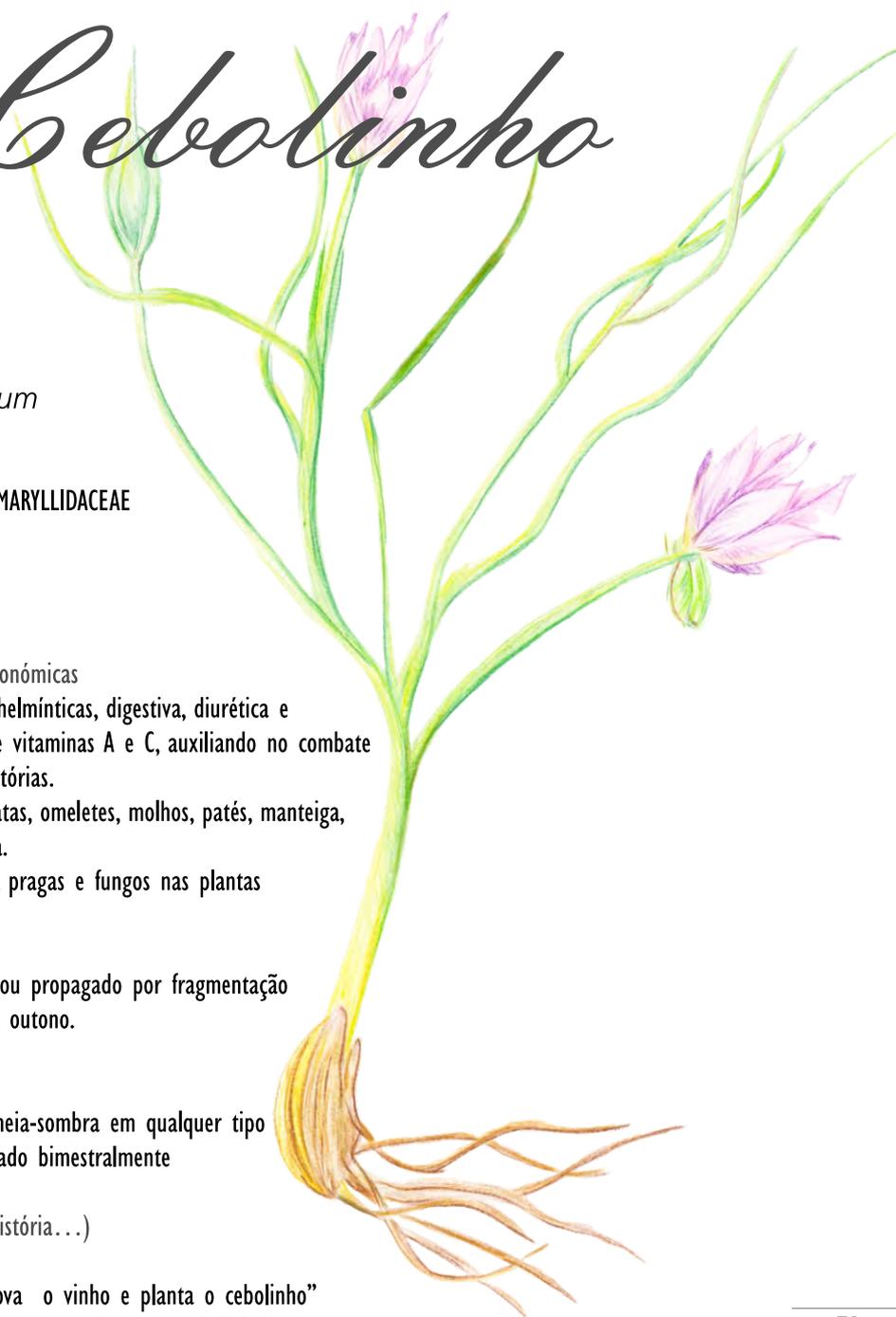
Cultivo  
Cultivado em pleno sol ou meia-sombra em qualquer tipo de solo que deve ser fertilizado bimestralmente

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

Nativo da Sibéria.

Provérbio: “Em novembro prova o vinho e planta o cebolinho”

“Pelo S. Martinho mata o porco e semeia o teu cebolinho”



# Coentros

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)  
Coentros

Nome Científico  
*Coriandrum sativum*

Tipo de Planta

Planta herbácea, anual, da família das Apiaceae, pode atingir cerca de um metro de altura; folhas alternas e de cor verde brilhante, as superiores são divididas, o mesmo não acontecendo com as inferiores; caule ereto; flores de coloração rosa ou branca, organizadas em umbelas; frutos globosos secos e pequenos.

Partes Utilizadas

Todas as partes da planta podem ser utilizadas.

Cultivo

Prefere regiões de clima quente, solos com boa fertilidade, profundos, drenados e com boa exposição à luz. O coentro pode ser plantado em jardineiras, vasos e até mesmo em copos de 200 ml, mas nesse último caso o desenvolvimento é um pouco prejudicado. A colheita poderá ser feita após aproximadamente 50 dias da plantação da semente. O ciclo de produção desta erva aromática é relativamente curto, comparando com outras plantas.

Propagação

Sementes

Utilizações Medicinais/Culinárias/Econômicas

Raiz - pode ser usada como tempero; no entanto, só é utilizada no sudeste asiático.

Folha - excelente tempero na preparação dos alimentos.

Frutos maduros (sementes) - além de tempero, também podem ser utilizadas como ingrediente de chás medicinais.

Flores - tempero.





## Coentros

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

Originário da região leste do Mediterrâneo e oeste da Ásia.

A palavra coentro é originária do grego “koris” que significa “cheiro de percevejo” pois, para muitos, as folhas e frutos exalam um odor bem desagradável enquanto a planta não amadurece por completo, lembrando o cheiro daquele inseto.

Para os povos antigos da China e do Egito, a erva tinha poderes mágicos: as suas sementes guardavam o “segredo da imortalidade” e, por isso, eram colocadas nos túmulos dos nobres egípcios para ajudar a alma a encontrar o seu “caminho eterno”. O outro lado mágico do coentro está ligado ao amor: para os árabes, as sementes possuíam um poderoso efeito afrodisíaco, capaz de despertar violentas paixões. Uma receita de vinho tinto com sementes de coentro chegou a ganhar fama de verdadeira “poção do amor”.



# Hortelã

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)

Hortelã

Nome Científico

*Mentha spicata*

Tipo de Planta

Planta herbácea perene

Partes Utilizadas

Folha

Cultivo

Protegido do vento; pode ser plantada junto de hortaliças e outras plantas ornamentais

Propagação

Estacas e galhos retirados da planta adulta  
Sementeira

Utilizações Medicinais/Culinárias/Econômicas

Medicinal: estimulante estomacal (atonias digestivas, flatulências, dispepsias nervosas); palpitações e tremores nervosos, vômitos, cólicas uterinas, catarros brônquicos facilitando a expetoração. O chá tem efeito calmante.

Culinária: Sumos, bolos, carnes e peixes

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

Versões mitológicas para a origem da planta:

- Plutão era apaixonado por uma deusa muito bela chamada Minthe — e resolveu transformá-la em hortelã para escapar da raiva da esposa Perséfone. O mito conta que Plutão sentia o cheiro doce que a ninfa exalava ao passear pelos jardins, mostrando que ainda a amava.
- Zeus e Hermes andavam disfarçados pela Terra quando foram convidados por um casal humilde para jantar. Na mesa, os anfitriões espalharam folhas de hortelã em sinal de agradecimento. Em troca do belo gesto, os deuses transformaram o casebre num palácio, o que fez da planta um símbolo de amizade, amor e hospitalidade.



# Louro

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)  
Louro; Loureiro

Nome Científico  
*Laurus nobilis*

Tipo de Planta  
Angiospérmica; árvore ou arbusto de folha perene, de 5 a 10 m de altura, podendo atingir 20 m, com uma copa ovada, densa.

Partes Utilizadas  
Folha

Cultivo  
Clima ameno; alta iluminação;  
solo bem drenado e apenas  
levemente húmido

Propagação  
Sementes; estacaria

Utilizações Medicinais/Culinárias/Económicas

Infusões de folhas de louro para o tratamento de problemas digestivos, inflamações no fígado, cólicas menstruais, infecções nos ouvidos e na pele, dor de cabeça, gases e reumatismos. As folhas são usadas em cozidos, assados, sopas, marinadas e molhos a molhos brancos e de queijo, por exemplo o molho béchamel.

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

O seu aroma levou o homem a espalhar o loureiro em toda a Bacia Mediterrânica, não se sabendo hoje ao certo qual a sua zona de origem. Antigamente, eram utilizadas para afugentar insetos de alimentos frescos e secos.

Na antiguidade grega e romana faziam-se coroas de loureiro com as quais se galardoavam os heróis e poetas.



# Manjericão

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)

Manjericão, Alfavaca, Alfavaca-cheirosa, Alfavaca-de-jardim, Alfavaca-doce, Alfavaca-d'américa, Basilicão, Basilico, Erva-real, Manjericão-branco, Manjericão-de-folha-larga, Manjericão-de-molho, Manjericão-doce, Manjericão-grande

Nome Científico

*Ocimum basilicum*

Tipo de Planta

Herbácea, aromática e medicinal

Partes Utilizadas

Folhas e caules

Cultivo

Necessita de local ensolarado, solo fértil em matéria orgânica, solto e bem drenado. As regas deverão ser regulares, pois é sensível à falta de água. A adição de composto orgânico oriundo de vegetais decompostos e adubo animal curtido é essencial para o seu cultivo.

Propagação

Estacaria

Utilizações Medicinais/Culinárias/Económicas

Combate o cansaço, depressão, enxaqueca e insónia; pode aumentar a secreção de leite em mulheres grávidas; combate a acne; utilizada na alimentação em saladas, pratos de massa, omeletes, sanduíches e molhos à base de tomate.

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

Origem: sul da Ásia (Índia, África, Ásia)

Lenda: o nome científico provavelmente provém do basilisk, uma criatura da mitologia grega, de olhar penetrante e fatal, meio lagarto, meio dragão. A folha do manjericão era tida, na lenda, como o antídoto para o olhar, o bafo ou mesmo a mordida do terrível monstro. Assim, nasceu a fama do manjericão como antídoto para mordidas dos mais variados animais venenosos. No Egito Antigo, era usado no embalsamamento e preservação das múmias.



# Orégãos

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)  
Orégãos

Nome Científico  
*Origanum vulgare*

Tipo de Planta  
Erva perene e aromática, muito utilizada na cozinha do Mediterrâneo e também para fazer alguns medicamentos.

Partes Utilizadas  
Folhas, flores e caules

Cultivo  
Solo seco, bem drenado, tolera solo pobre e temperaturas até cerca de -20°C. Aumenta o sabor e aroma das plantas próximas.

Propagação  
Matos, prados, orlas de bosques e matagais, taludes. Em diversos tipos de substratos, com alguma preferência por solos básicos.

Utilizações Medicinais/Culinárias/Económicas

Antirreumático, antissético, antiespasmódico, aromático, carmi-odontálgico, parasiticida, estimulante, sedativo (o consumo em o sistema digestivo e o respiratório. A espécie é utilizada, internamente, para tratar gripes e resfriados, indigestão e menstruação dolorosa; externamente, é recomendado para tratar bronquite, asma, dores musculares e artrites. Colocar umas gotas de óleo essencial no algodão e aplicar no dente dolorido.

nativo, colagogo, diaforético, emenagogo, expectorante, quantidades elevadas deve ser evitado) e tónico; beneficia

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

A espécie é conhecida como o símbolo da felicidade, tranquilidade, proteção, boa sorte e saúde.

A planta é fundamental na cozinha italiana.



# Poejo

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)  
Poejo

Nome Científico  
*Mentha pulegium*

Tipo de Planta  
Erva aromática

Partes Utilizadas  
Flores, talos e folhas

Cultivo  
Requer temperaturas superiores a 7° C, exposição média de luz solar, tolerando a sombra; solos húmidos, necessitando de uma boa irrigação

Propagação  
Fácil de propagar e cultivar em vaso. É propagado por estaca, aproveitando o facto de naturalmente produzir raízes ao longo dos caules

Utilizações Medicinais/Culinárias/Económicas  
Medicinal: Maioritariamente usado em chá para recuperação de estados gripais, constipações, tosse e bronquites; também pode atuar como digestivo.  
Culinária: Acompanhamento de saladas, pratos de carneiro, sumos, caracóis e cocktails.

Curiosidades (proverbios, origem, história...)  
Planta europeia. Na antiguidade era usada para purificar águas poluídas. Usada para conferir o sabor a mentol que caracteriza vários produtos.



# Salsa

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)  
Salsa (ou salsinha)

Nome Científico  
*Petroselinum crispum*

Tipo de Planta  
Planta herbácea bienal

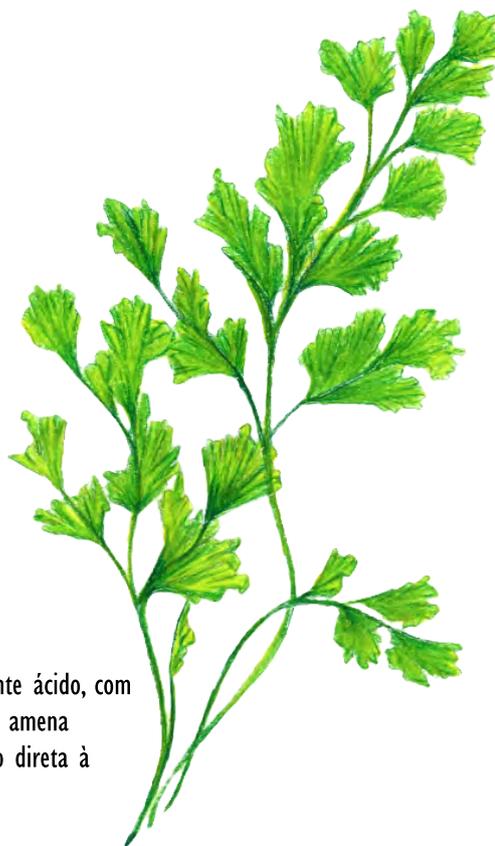
Partes Utilizadas  
Toda a planta

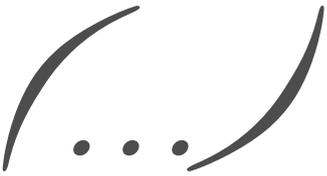
Cultivo  
Deve ser cultivada em solo fértil, com pH neutro ou ligeiramente ácido, com boa drenagem. Desenvolve-se melhor em locais de temperatura amena (10° C min/22°Cmax) e com boa luminosidade (sem exposição direta à luz solar). Tempo de germinação: 2 a 6 semanas

Propagação  
Por semente

Utilizações Medicinais/Culinárias/Econômicas

Apresenta propriedades diuréticas, antioxidantes e anti-inflamatórias. Rica em vitaminas A, C e ácido fólico. Constitui uma boa fonte de ferro e cálcio. Dadas as suas propriedades diuréticas, é muitas vezes utilizada no tratamento de doenças do sistema urinário, nomeadamente cálculos renais ou até mesmo infecções urinárias. Sendo rica em ácido fólico e vitamina C, contribui para o bom funcionamento do sistema cardiovascular. O seu elevado teor de vitaminas e sais minerais retarda o envelhecimento das células. Do ponto de vista culinário, a salsa é utilizada para aromatizar e realçar o sabor de inúmeros pratos. Combina com alimentos ricos em amido, como feijão, batata e grãos. A salsa picada ou as folhas são usadas como decoração de sopas, molhos, saladas, patês, sanduíches e outros.





# Salsa



Curiosidades (proverbios, origem, história...)

Conta-se que Hércules (Heracles), ao vencer o leão da Numídia, foi coroado com folhas de salsa, como um tributo à fama e à alegria.

Para os antigos egípcios, a salsa era um santo remédio para a dor de estômago e distúrbios urinários. Já os romanos acreditavam que a salsa evitava intoxicação, usando-a para purificar o ar.

Na Idade Média, acreditava-se que estava ligada às forças do mal, afirmando que as sementes da planta demoravam a germinar porque precisavam de “ir até ao diabo e voltar sete vezes”, antes de começar a crescer.

Ainda em relação ao suposto poder maléfico da erva, no séc. XV cria-se que a sua utilização em rituais de magia poderia levar à destruição de um inimigo.

# Sálvia

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)

Sálvia

Nome Científico

*Salvia officinalis*

Tipo de Planta

Subarbusto perene

Partes Utilizadas

Folhas

Cultivo

Oriunda do Mediterrâneo oriental, é cultivada em todo o globo.

Propagação

É cultivada a partir de fragmentos da planta, pois raramente produz sementes viáveis.

Mesmo na natureza, a planta propaga-se geralmente a partir de fragmentos de raízes.

Utilizações Medicinais/Culinárias/Econômicas

Medicinal: retarda o envelhecimento; é usada no tratamento da doença de Alzheimer

Culinária: infusão (uso mais frequente)

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

Tem propriedades alucinogênicas; o seu nome latino significa cura.



# Tomilho

Nome(s) Comum(s) ou vulgar(es)

Tomilho, timo

Nome Científico

*Thymus vulgaris*

Tipo de Planta

Herbácea

Partes Utilizadas

Folhas, partes aéreas

Cultivo

A planta requer poucos cuidados, preferindo terrenos secos e bastante sol. O melhor período para plantação é a primavera.

Propagação

Pode ser realizada por semente, por mergulhia ou por divisão das plantas pelas raízes

Utilizações Medicinais/Culinárias/Econômicas

Óleo essencial rico em timol, com poder antisséptico, utilizado contra infecções pulmonares e como estimulante digestivo. Em infusão é utilizado para infecções na garganta, asma, eliminação de parasitas. Na culinária pode ser utilizado tanto fresco como seco, combinando muito bem com carnes cozidas, molhos e atum.

Curiosidades (proverbios, origem, história...)

No antigo Egito utilizavam o tomilho para embalsamar as múmias. No século XVII havia quem afirmasse que a planta evitava noites atormentadas por pesadelos.





# ÍNDICE REMISSIVO

- A ■** Açorda de Bacalhau à moda da Avó Nela . 5
  - Açorda de Natal da família Osório . 5
  - Almôndegas de peixe . 5
  - Amêijoas à Bulhão Pato . 5
  - Amêijoas à moda de Matosinho . 5
  - Amêijoas à moda da Cristina . 5
  - Amêijoas à vareiro . 5
  - Arroz de marisco . 5
  - Arroz de polvo . 5
  - Arroz de tamboril com marisco . 5
  - Atum com molho de legumes . 5
- B ■** Bacalhau à Brás . 5
  - Bacalhau à Gomes de Sá . 5
  - Bacalhau com broa . 5
  - Bacalhau Delícia . 5
  - Bacalhau desfiado no forno . 5
  - Bacalhau tostado . 5
  - Bacalhau à Villar D'Allen . 5
- C ■** Caldeirada de peixe à moda de Matosinhos . 5
  - Caldeirada à pescador da Barranha . 5
  - Caldeirada à pescador . 5
  - Caldeirada de bacalhau . 5
  - Caldeirada de congro . 5
  - Caldeirada de carapau . 5
  - Camarão al ajillo . 5
  - Camarões assados no forno com cogumelos . 5
  - Camarões grelhados com molho de mostarda . 5
  - Carapaus de escabeche . 5
  - Caril de sapateira com gambas . 5
- Cataplana de amêijoas . 5
- Choquinhos grelhados com batatas . 5
- Creme de marisco . 5
- E ■** Empadão de bacalhau . 5
  - Esparguete com mariscos . 5
- F ■** Feijoada de marisco . 5
  - Filetes de cavala . 5
  - Filetes de peixe em crosta de legumes . 5
- G ■** Gambas ao alho com whisky . 5
  - Garoupa assada . 5
- I ■** Iscas de Bacalhau . 5
- L ■** Linguado assado no forno . 5
  - Lulas assadas
  - Lulas estufadas com tomate . 5
  - Lulas grelhadas com batata a murro . 5
- M ■** Massa com atum . 5
  - Massa de bacalhau . 5
  - Medalhões de pescada com crosta de broa . 5
- P ■** Patê de sardinha . 5
  - Polvo à bordalesa . 5
  - Polvo com arroz no forno . 5
  - Prato de salmão e camarão . 5

**R ■ Recheio de sapateira à moda de Matosinhos . 5**

Redfish com broa . 5

Robalo ao sal . 5

Robalo no forno . 5

Robalo recheado . 5

**S ■ Salada de polvo . 5**

Salmão assado . 5

Salmão com molho de coco . 5

Salmão grelhado com molho de frutos e flores . 5

Sardinha assada com batata a murro . 5

Sardinha assada no enguiço . 5

Sardinha no forno com crosta de ovas de pescada . 5

Sardinha na telha . 5

Strogonoff de camarão . 5

**T ■ Tamboril com molho de marisco . 5**

# ÍNDICE POR PEIXE

## **AMÊIJOA ■**

- Amêijoas à Bulhão Pato . 5
- Amêijoas à moda de Matosinho . 5
- Amêijoas à moda da Cristina . 5
- Amêijoas à vareiro . 5
- Cataplana de amêijoas . 5

## **ATUM ■**

- Atum com molho de legumes . 5
- Massa com atum . 5

## **BACALHAU ■**

- Açorda de Bacalhau à moda da Avó Nela . 5
- Açorda de Natal da família Osório . 5
- Bacalhau à Brás . 5
- Bacalhau à Gomes de Sá . 5
- Bacalhau com broa . 5
- Bacalhau Delícia . 5
- Bacalhau desfiado no forno . 5
- Bacalhau tostado . 5
- Bacalhau à Villar D'Allen . 5
- Caldeirada de bacalhau . 5
- Empadão de bacalhau . 5
- Isca de Bacalhau . 5
- Massa de bacalhau . 5

## **CONGRO ■**

- Caldeirada de congro . 5

## **CARAPAU ■**

- Caldeirada de carapau . 5

- Carapaus de escabeche . 5

## **CAMARÃO ■**

- Camarão al ajillo . 5
- Camarões assados no forno com cogumelos . 5
- Camarões grelhados com molho de mostarda . 5
- Prato de salmão e camarão . 5
- Strogonoff de camarão . 5

## **CAVALA ■**

- Filetes de cavala . 5

## **CHOCOS ■**

- Choquinhos grelhados com batatas . 5

## **DIVERSOS ■**

- Almôndegas de peixe . 5
- Caldeirada de peixe à moda de Matosinhos . 5
- Caldeirada à pescador da Barranha . 5
- Caldeirada à pescador . 5

## **GAMBAS ■**

- Gambas ao alho com whisky . 5
- Caril de sapateira com gambas . 5

## **GAROUPA ■**

- Garoupa assada . 5

## **LINGUADO ■**

Linguado assado no forno . 5

## **LULAS ■**

Lulas assadas . 5

Lulas estufadas com tomate . 5

Lulas grelhadas com batata a murro . 5

## **MARISCO ■**

Arroz de marisco . 5

Arroz de tamboril com marisco . 5

Esparguete com mariscos . 5

Feijoada de marisco . 5

## **PESCADA ■**

Filetes de peixe em crosta de legumes . 5

Medalhões de pescada com crosta de broa . 5

## **POLVO ■**

Arroz de polvo . 5

Polvo à bordalesa . 5

Polvo com arroz no forno . 5

Salada de polvo . 5

## **REDFISH ■**

Redfish com broa . 5

## **ROBALO ■**

Robalo ao sal . 5

Robalo no forno . 5

Robalo recheado . 5

## **SALMÃO ■**

Prato de salmão e camarão . 5

Salmão assado . 5

Salmão com molho de coco . 5

Salmão grelhado com molho de frutos e flores . 5

## **SAPATEIRA ■**

Recheio de sapateira à moda de Matosinhos . 5

Caril de sapateira com gambas . 5

## **SARDINHA ■**

Patê de sardinha . 5

Sardinha assada com batata a murro . 5

Sardinha assada no enguiço . 5

Sardinha no forno com crosta de ovas de pescada . 5

Sardinha na telha . 5

## **TAMBORIL ■**

Arroz de tamboril com marisco . 5

Tamboril com molho de marisco . 5

# ESCOLAS PARTICIPANTES

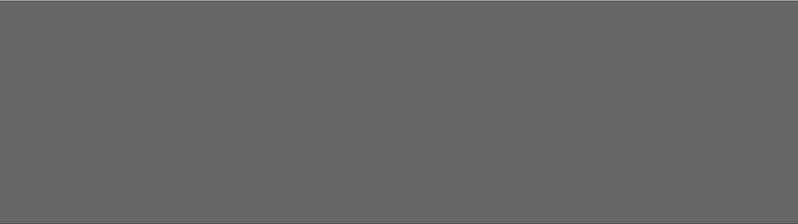
- Agrupamento de Escolas Abel Salazar
  - EB da Ermida
  - EB da Igreja Velha
  - EB Maria Manuela Sá
  - EB P.e Manuel Castro
  - ES Abel Salazar
- Agrupamento de Escolas Dr. José Domingues dos Santos
  - EB da Agudela
  - EB da Praia de Angeiras
  - EB de Cabanelas
  - EB Dr. J. D. dos Santos
  - JI de Angeiras de Cima
- Agrupamento de Escolas Eng.º Fernando Pinto de Oliveira
  - EB da Amorosa
  - EB do Corpo Santo
  - EB Eng.º Fernando Pinto de Oliveira
  - EB de Nogueira Pinto
  - EB da Portela
  - EB da Praia
  - EB da Viscondessa
  - JI de Monte Espinho
- Agrupamento de Escolas Irmãos Passos
  - EB de Custoias
  - EB Prof.ª Elvira Valente
  - EB Irmãos Passos
  - EB da Lomba
  - EB Passos Manuel
  - EB da Quinta do Vieira
  - EB de Santiago
  - EB de Sendim
- Agrupamento de Escolas de Matosinhos
  - EB Augusto Gomes
  - EB Florbela Espanca
  - EB do Godinho
  - EB de Matosinhos
- Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua
  - EB da Amieira
  - EB do Araújo
  - EB de Gondivai
  - EB de Leça do Balio
  - EB do Padrão da Légua
  - EB e Sec. do Padrão da Légua
  - JI do Monte da Mina
- Agrupamento de Escolas de Perafita
  - EB de Perafita
  - EB n.º 2 de Perafita
  - EB das Ribeiras
  - JI das Farrapas
  - JI de Perafita
- Agrupamento de Escolas Professor Óscar Lopes
  - EB da Biquinha
  - EB da Cruz de Pau
  - EB Professor Óscar Lopes
- Agrupamento de Escolas da Senhora da Hora
  - EB da Barranha
  - EB dos Quatro Caminhos
  - EB da Quinta de S. Gens
  - EB da Senhora da Hora
  - Esc. Secundária da Senhora da Hora
- Escola Secundária Augusto Gomes
- Escola Secundária da Boa Nova
- Escola Secundária João Gonçalves Zarco

# ALUNOS PARTICIPANTES

## ■ RECEITAS

Afonso Araújo  
Ana Beatriz  
Ana Catarina da Silva  
Ana Sofia Rebelo  
André Mendes  
Anita Ferreira Matos  
Beatriz Alexandra Macedo  
Beatriz Bastos  
Beatriz Dinis Pereira  
Bernardo Lopes  
Bianca Teixeira  
Bruno Pereira  
Carlos Miguel Gonçalves Moura  
Carolina Pina  
Carolina Pinto  
Carolina Soqueiro  
Catarina Conceição  
Catarina Ferreira  
Catarina Magalhães  
Catarina Ribeira  
Daniel Duarte Nunes  
Daniela Forbes Bessa  
David Vaz Sá  
Diogo Lessa Gomes  
Diogo Palhota  
Eduardo Rocha  
Érica Eugénio  
Francisco Graça  
Francisco Oliveira Lobo  
Gaspar Lima

Gonçalo Ferreira  
Gonçalo Moutinho  
Inês Vieira da Silva  
Jennifer Vidal  
Juliana Brás Almeida  
Leonor Costa  
Leonor Magalhães  
Luciana Abreu  
Luís Henrique  
Mafalda Morais Coelho  
Mafalda Neto Completo  
M.<sup>a</sup> Beatriz Alves  
Maria Inês Ferreira  
Maria João Bessa  
Maria João E. A. Mira Lopes  
Maria Luís Guimarães  
Mariana Figueiredo  
Matilde Aboim Silva Costa  
Matilde Campos  
Miguel Carvalho  
Nuno Pais  
Paula Futuro  
Paula Rocha  
Paulo Almeida  
Paulo Martins  
Rafael Carvalho  
Raquel Gomes  
Raquel Santos  
Renata Alves  
Rita Galindro  
Rita Viana



Sofia Almeida  
Sofia Macieirinha  
Tiago Bessa  
Tiago Santos  
Tomás Diniz Andrade

■ ILUSTRAÇÕES DAS RECEITAS

Grupos do Pré-Escolar e turmas do Primeiro Ciclo das escolas públicas do concelho de Matosinhos

■ FICHA TÉCNICA DAS ERVAS AROMÁTICAS

Alexandre Rocha  
Ana Lúcia Lopes  
Bernardo Barrete  
David Teixeira  
Dinis Sousa  
Diogo Quinta  
Guilherme Silva  
Joana Sousa  
João Choupina  
Mariana Nunes  
Mariana Santos  
Pedro Oliveira  
Pedro Paiva

■ ILUSTRAÇÕES DAS ERVAS AROMÁTICAS

Bruno Daniel	Daniela Alves	Rita Couto
Carina Marinho	Francisco Ribeiro	Rúben Oliveira
Constança Machado	Luana Carvalho	Sofia Gomes
Daniel Nunes	Ricardo Nuno	



encontro

Bibliotecas  
Escolares de  
Matosinhos

# A- MAR- LER

29 e 30  
de ABRIL 2016

Saãõ Nóbregue  
Câmara Municipal  
de Matosinhos



LER+  
PLANO NACIONAL  
DE LEITURA

Rede Nacional de Bibliotecas Escolares



cfae  
Matosinhos



Matosinhos  
Câmara Municipal

DGEstE  
Direção Geral dos  
Estabelecimentos Escolares