



receitas malga

PAPAS DE NABIÇA

sopa regional

formador Paulo Correia



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
35 min



**TEMPO DE
CONFEÇÃO:**
30 min



QUANTIDADE:
10 doses

INGREDIENTES

Batata · 4 uni (grande, branca)
Cebola · 2 uni
Osso de suã · 300g (em vinha-d'alhos)
Nabiças · 300g (bringidas)
Chouriço de carne · 1 uni (inteiro)
Feijão branco · 200g
Água · 2 L
Azeite · QB
Alho · 16 dentes
Farinha de milho · 200g (amarela)
Vinagre de vinho tinto · 1 c. de chá
Cominhos · QB

MISE EN PLACE

Faca · tábua de corte · panela ou pote de ferro
colher · varinha mágica · vara de arames
chinês

OBSERVAÇÕES

As nabiças são ricas em nutrientes, incluindo vitaminas K, A, C, E, folatos e minerais como manga-nês, cálcio, cobre, magnésio e potássio². Portanto, incluir nabiças na sua dieta pode ser benéfico para a sua saúde geral!



CONFEÇÃO

- 1 Refogar a cebola em azeite na panela.
- 2 Juntar os ossos de suã em vinha-d'alho, o chouriço, a água, as batatas descascadas.
- 3 Temperar com sal e cominhos e deixar cozer.
- 4 Retirar os ossos e o chouriço e triturar com varinha mágica.
- 5 Coar com chinês.
- 6 Juntar a farinha de milho dissolvida num pouco de água, mexendo sempre até engrossar.
- 7 Juntar o feijão branco cozido, deixar ferver e retificar os temperos.
- 8 Acrescentar as nabiças bringidas.
- 9 Juntar o alho bem picadinho e o vinagre.
- 10 Distribuir pelas taças e terminar com um fio de azeite e se desejar um pouco de cominhos.

BOLA DE CEBOLA

petiscos

formador Paulo Correia



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
30 min



**TEMPO DE
CONFEÇÃO:**
25 min



QUANTIDADE:
2 doses

INGREDIENTES

Farinha · 1kg (T65)
Ovos · 4 uni
Água · 450g (tépida)
Azeite · 220g
Fermento de padeiro · 12g (seco)
ou 40g (fresco)
Sal fino · 20g

INGREDIENTES RECHEIO

Cebola · 2 uni (grandes)
Alho francês · 1 uni
Alho · 6 dentes
Azeite · QB
Vinagre · QB
Colorau · QB
Sal · QB
Pimenta preta · QB
Salsa · QB
Loureiro · 1 folha
Gema de ovo · 1 uni (para pincelar)

MISE EN PLACE

Tigela · rolo de massa · tabuleiro · forno
frigideira · grelha

OBSERVAÇÕES

As cebolas contêm um alto nível de quercetina. Esta substância antioxidante, rica em propriedades farmacológicas, juntamente com as vitaminas C, B1 e B2, entre outras, ajudam a fortalecer o sistema simunitário e promove a saúde do organismo, tem propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar quem tem dores e problemas inflamatórios nas articulações, como é o caso da artrite. O selénio é o mineral responsável pela redução da inflamação e é encontrado em grandes concentrações na cebola.



CONFEÇÃO

- 1 Colocar a farinha peneirada numa tigela.
- 2 Colocar os líquidos e o sal.
- 3 Bater 5 minutos na batedeira com o gancho.
- 4 Desfazer o fermento na água tépida.
- 5 Incorporar o fermento na massa e amassar mais 5 minutos.
- 6 Deixar levedar cerca de 2 horas.

CONFEÇÃO RECHEIO

- 7 Cortar a cebola em meia lua.
- 8 Picar o alho.
- 9 Cortar os pimentos em juliana (tiras finas).
- 10 Levar a cebola numa frigideira a refogar em azeite e depois acrescentar o alho, o pimento, a folha de loureiro, um pouco de sal e pimenta.
- 11 Deixar refogar, no final acrescentar um pouco de vinagre e a salsa picada.

MONTAGEM

- 12 Estender a massa em quadrado e rechear com a cebolada em metade do quadrado.
- 13 Pincele as bordas da massa com água e feche a massa calcando bem e entrelaçando com os dedos.
- 14 Pincele a bola com gema de ovo e leve ao forno a 200° cerca de 25 minutos.

CABRITO À MAIATA

prato de carne regional

formador Paulo Correia



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
45 min



**TEMPO DE
CONFEÇÃO:**
4 horas



QUANTIDADE:
4 doses

INGREDIENTES

Cabrito · 1800g
Cebola · 3 uni
Arroz · 400g (agulha)
Azeite · QB
Banha · QB
Alho · 6 a 8 dentes
Vinho branco · 200ml (verde)
Sal · QB
Folha de louro · 1 uni
Pimenta ou pipiri · QB
Colorau · QB
Paus de loureiro · QB
Salsa · 1 ramo

MISE EN PLACE

Faca e tábua de corte · tabuleiro barro
panela barro · colher

OBSERVAÇÕES

O loureiro, também conhecido como louro, loureiro-comum, loureiro-vulgar, loureiro-dos-poetas ou sempre-verde é uma espécie ornamental e medicinal, mas é a sua utilização na culinária que a torna mais reconhecida entre os portugueses e vários outros povos mediterrânicos. Em Portugal, o loureiro está presente praticamente em todo o território nacional, especialmente na zona Norte e Centro.

Além do uso culinário e de ser atualmente integrado em jardins e parques como espécie ornamental, o loureiro continental foi valorizado nas medicinas tradicionais por lhe serem reconhecidas variadas propriedades curativas, desde estimulante a antisséptica e sudorífica (estimulante de transpiração), e benefícios vários, por exemplo, no tratamento de enxaquecas, problemas intestinais e calvície.



CONFEÇÃO

- 1 Refogue com banha e azeite num tacho de barro, mexendo com uma colher de pau até alourar, as cenouras picadas, 2 cebolas picadas, os alhos picados, o ramo de salsa, o colorau e o louro.
- 2 De seguida, introduza no tacho o cabrito, deixe-o perder o aspecto cru e depois regue-o com o vinho branco. Continue a regar com água, aos poucos, até perfazer uma boa porção de molho.
- 3 Tempere com sal e pimenta e leve num tabuleiro de barro ao forno a baixa temperatura 150° a assar aproximadamente 3 a 4 horas.
- 4 Estando o cabrito assado e quase tenro, retire-o.
- 5 Aproveite o caldo para fazer o arroz.
- 6 No tacho, frite o arroz em azeite e cebola, refresque com um pouco de vinho branco. Acrescente a calda deixe fritar mais um pouco e a água quente necessária para cozinhar o arroz. Mexe e conserve ao lume até recomçar a ferver. Nesse momento, introduza o arroz no forno, depois de atravessar sobre as bandas do tacho alguns ramos e pousar neles o cabrito. Deixe o arroz cozer e o cabrito tostar.
- 7 Sirva o cabrito sobre o arroz, tal como sai do forno.
- 8 Pode utilizar o tacho ou uma travessa de barro para ir ao forno.

BACALHAU À LIDADOR

prato de peixe regional

formador Paulo Correia



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
25 min



**TEMPO DE
CONFEÇÃO:**
10 min



QUANTIDADE:
2 doses

INGREDIENTES

Bacalhau demolhado · 2 (postas ou lombos)

Batata · 6 uni (cartão)

Pimento · 1/2 uni (vermelho)

Vinagre · 2 c. chá (vinho branco)

Alho · 3 dentes

Couve penca · 8 folhas (bringidas)

Salsa · QB

Pimenta preta · 6 grãos

Manteiga · 2 nozes

Folha de louro · 1 uni

Azeite · QB

Farinha · QB (para envolver o bacalhau)

MISE EN PLACE

Faca e tábua de corte



CONFEÇÃO

- 1 Passa-se o bacalhau por farinha de trigo, de seguida sacode-se e dá-se uma fritura rápida de cada lado numa frigideira com azeite.
- 2 Aconchega-se o bacalhau, dentro duma assadeira de barro. Regam-se com bastante azeite, temperam-se com 3 dentes de alho esborrachados, 1 folha de louro, 6 grãos de pimenta, 2 colheres de chá de vinagre e 1 noz de manteiga sobre cada posta.
- 3 Pré-aqueça o forno em temperatura média/alta (200°C).
- 4 Assar o pimento e reservar. Leve ao forno o bacalhau, regando de vez em quando com o molho que se forma no fundo da assadeira, até que o bacalhau fique bem dourado, 10 minutos.
Retire do forno e sirva com batatas a murro, penca cozida e salteada.
Serve-se polvilhado com salsa picada e pimento fatiado, regado com o azeite da confeção.

CREME DE MILHO

sobremesa regional

formador Paulo Correia



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
20 min



QUANTIDADE:
12 taças
100ml

INGREDIENTES

Açúcar amarelo · 150 a 250g
Alfazema · 1 c. café (apenas as flores)
Baunilha · 1/2 vagem
Canela · 1 pau
Farinha de milho · 60g (amarela)
Gemas · 6 uni
Leite Gordo · 1000ml
Casca de limão · 2 uni (vidrados)

MISE EN PLACE

Faca e tábua de corte · balança · colher para mexer · tacho ou panela · copo
taça funda · varas · concha sopa · chinês
travessa ou taças de servir

OBSERVAÇÕES

A alfazema é uma planta medicinal muito versátil, pois pode ser usada para tratar vários tipos de problemas como ansiedade, depressão, má digestão ou até picadas de inseto na pele, como por exemplo, devido às suas propriedades relaxantes, calmantes, antiespasmódicas, analgésicas e antidepressivas.

Esta planta também pode ser conhecida como Lavanda ou Lavândula, mas seu nome científico é *Lavandula angustifolia* e pode ser comprada em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação e em alguns mercados e feiras livres.

Esta receita é apta para celíacos mediante a preparação e confeção em ambiente controlado sem contacto com farinhas com glúten.

Se o leite for substituído por um leite sem lactose pode também ser apta para intolerantes à lactose.



CONFEÇÃO

- 1 Numa taça funda, mexer bem com as varas (sem fazer espuma) as gemas, o açúcar e a farinha de milho. Em alternativa poderá utilizar varinha mágica. Reservar.
- 2 Numa panela, colocar o leite e aromatizantes (limão, baunilha, canela e a alfazema) e levar ao lume. Baixar calor quando verificar que vai começar a levantar fervura.
- 3 Deixar repousar um pouco e depois coar com chinês.
- 4 Adicionar uma concha de sopa do leite à mistura inicial, envolvendo sempre com as varas. Proceder da mesma forma com uma segunda medida.
- 5 Adicionar esta mistura ao leite e mexer sempre até engrossar (se necessário, aumentar tem-peratura do fogão). Pode utilizar as varas ou colher para este processo.
- 6 Verter sobre taças ou travessa. Decorar com canela em pó a gosto ou frutos secos picados, ou açúcar e caramelizar com maçarico ou ferro quente.

TOUCINHO DO CÉU

sobremesa regional

formador Paulo Correia



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
12 min



**TEMPO DE
CONFEÇÃO:**
20 min no forno



QUANTIDADE:
1 dose

INGREDIENTES

Miolo de amêndoa · 500g (moído/farinha)

Açúcar · 400g (granulado)

Gemas · 9 uni

Ovo · 3 uni (inteiro)

Laranja · 1 uni (sumo)

MISE EN PLACE

Tigela · forma redonda · papel vegetal
colher de pau

OBSERVAÇÕES

A amêndoa é uma oleaginosa rica em fibras, proteínas e gorduras saudáveis, nutrientes que pro-movem o controlo dos níveis de açúcar no sangue, ajudando na prevenção da diabetes.

Por ser rica em antioxidantes, como taninos, flavonoides e vitamina E, a amêndoa tem propriedades antioxidantes, que combatem o excesso de radicais livres no organismo.



CONFEÇÃO

- 1 Bata ligeiramente o açúcar com as gemas.
- 2 Incorpore os restantes ingredientes.
- 3 Leva ao forno a 190° cerca de 10 a 25 minutos em forma forrada com papel vegetal e manteiga.
- 4 Depois de desenformado sirva polvilhado com açúcar em pó, ou farinha de amêndoa.
- 5 Pode ainda decorar a gosto com frutos vermelhos.

LIDADORES

sobremesas

Lígia Santos



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
10 min
+ 30 min repouso



TEMPO DE CONFEÇÃO:
60 min no forno



QUANTIDADE:
10 doses

INGREDIENTES

Manteiga · 50g

Açúcar · 200g

Gemas · 6 uni

Amêndoa moída · 100g

Abóbora · 100g (cozida, espremida e reduzida a puré)

Farinha trigo · 20g

Limão · 1 uni (sumo e raspa)

Amêndoa moída · 100g

Poejos frescos QB

MISE EN PLACE

Forno · tigelinhas de barro · tigela · colher
vara de arames · papel vegetal · raspador
tacho · peneira

OBSERVAÇÕES

A abóbora é um alimento de alto valor nutritivo, rico em vitaminas e minerais e baixo em calorias.

A sua versatilidade permite ser utilizada em sopas, sobremesas e pratos principais.

É fonte de hidratos de carbono de absorção lenta, promovendo uma sensação de saciedade mais duradoura.



CONFEÇÃO

- 1 Levar ao lume um tacho com a manteiga, o açúcar e a raspa do limão. Assim que derreter, retirar do lume e deixar arrefecer.
- 2 Numa tigela, junte as gemas, a farinha de amêndoa, a farinha de trigo peneirada, a abóbora e o sumo do limão. Misturar bem.
- 3 Juntar este preparado ao tacho e misturar. Deixar repousar 30 minutos.
- 4 Forrar tigelas de barro com papel vegetal, distribuir o preparado pelas formas e levar ao for-no pré-aquecido a 180°C durante, aproximadamente, 1 hora.
- 5 Retirar do forno e decorar com raspa de limão e folhas de poejo.

TIGELADA v.21

sobremesas

Lígia Santos



**TEMPO DE
PREPARAÇÃO:**
60 min



**TEMPO DE
CONFEÇÃO:**
10 min no forno



QUANTIDADE:
10 doses

INGREDIENTES

Ovos · 10 uni

Açúcar · 200g

Farinha trigo com fermento · 50g

Canela em pó · 1 c. sobremesa

Erva-príncipe · QB

Leite · 0,5L

Lima · 1 uni

Azeite · QB

MISE EN PLACE

Forno · tigela de barro · colher · vara de arames

OBSERVAÇÕES

Os ovos têm elevado valor nutricional, são de baixo custo, saborosos e apresentam grande versatili-dade culinária, podendo ser utilizados em diversos pratos.

São ricos em proteínas de grande qualidade e contêm apenas 2,7g de gordura saturada por cada 100g.



CONFEÇÃO

- 1 Ferver o leite com a erva-príncipe. Retirar a erva-príncipe.
- 2 Bater os ovos com o açúcar. Adicionar a canela, a farinha, o leite e a raspa de lima. Misturar tudo muito bem.
- 3 Untar uma tigela de barro com azeite.
- 4 Levar a tigela ao forno pré-aquecido a 180°C. Assim que estiver quente, colocar o preparado anterior na tigela e levá-la novamente ao forno durante, aproximadamente 60 minutos ou até cozer.
- 5 Servir na própria tigela.

PÃO DOCE

panificação

Teresa Mendes



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
15 min (massa)



TEMPO DE CONFEÇÃO:
30 a 45 min
no forno



QUANTIDADE:
1 forma
de cacete

INGREDIENTES

Ovos · 4 uni (1 dos ovos será para utilizar no fim, para pincelar o pão antes de ir ao forno)

Margarina · 3 c. sopa

Sal · 1 c. chá

Fermento padeiro · 50g

Açúcar · 5 c. sopa (branco ou amarelo)

Farinha trigo · 700g (convém ser uma farinha de boa qualidade)

MISE EN PLACE

Liquidificadora · salazar · colher · balança
pano · luvas de forno · tábua de cozinha



CONFEÇÃO

- 1 Colocar, no liquidificador, 3 ovos, a margarina, o sal, o leite, o fermento e o açúcar. Misturar bem até atingir uma massa densa ou homogénea.
- 2 À parte, numa tijela ou taça grande, colocar a farinha de trigo.
- 3 Retirar a massa da liquidificadora e deitar na taça, para misturar com a farinha de trigo. Esta mistura deve ser gradual, e realizada com as mãos.
- 4 Depois de tudo envolvido, e depois de obter uma massa bem homogénea, passar um pouco de margarina nas mãos para bater/sovar a massa até se separar ou desgrudar das mãos, ou seja, até não colar mais, para podermos trabalhá-la à vontade.
- 5 Depois de ganhar esta consistência, tirar a massa da taça, coloca-la numa tábua e polvilhar tudo com farinha. De seguida, cobrir com um pano e deixar descansar à volta de 1 hora, para a massa crescer.
- 6 Após essa hora, temos a massa pronta para enformar da forma que pretendermos (cacete, bola, trança, etc.).
- 7 Bater um ovo à parte, e pincelar a massa já enformada, antes de a colocar no forno.
- 8 Colocar a massa já enformada num tabuleiro de ir ao forno. O tabuleiro deve estar untado com farinha.
- 9 O forno deve estar pré aquecido a 180°.
- 10 Cozer entre 30 a 45 minutos, dependendo do tipo de forno. Aos 30 minutos deve espetar um palito para perceber se já está pronto.