



PÃO DE LÓ DE MARGARIDE -MINHO-

- 6 ovos inteiros • 250g farinha
- 20 gemas • raspa 1/2 limão
- 500g açúcar • 6 pedras sal

Bata os ovos com o sal, o açúcar e a raspa de limão, durante meia hora. Junte a farinha e misture bem. Deite numa forma forrada com papel grosso e untado, cubra com papel e leve a cozer durante 30 minutos em forno quente.

O autêntico Pão de Ló de Margaride é cozido em forno de lenha, em formas de barro não vidrado.

01

LEITE-CREME DE VIANA -MINHO-

- 8 gemas • 1 c. sopa farinha
- 8 c. sopa açúcar • 1 casca limão
- 11 leite • 200g bolacha torrada

Bata muito bem as gemas com o açúcar. Adicione o leite já com a farinha dissolvida e a casca de limão. Leve ao lume brando a engrossar. Espalhe as bolachas no fundo de uma travessa e deite por cima o leite-creme. Polvilhe com açúcar e queime com o ferro em brasa.

Este é o leite-creme que se serve imprescindivelmente em Viana, nos almoços do Sarabulho.

02

PUDIM ABADE DE PRISCOS -BRAGA-

- 650g açúcar • 0,5l água
- 15 gemas • 50g toucinho
- 1 casca limão • 1 pau canela
- 1 cálice vinho Porto

Leve ao lume a água com 500g de açúcar, o toucinho, a casca de limão e a canela. Quando estiver em ponto de espadana passe a calda por um passador e misture as gemas e o vinho do Porto. Com o restante açúcar faça caramelo para barrar a forma. Deite o pudim e leve a cozer em banho-maria.

Este pudim teve o seu nome à Manuel Joaquim Machado Rebelo pároco da freguesia de Priscos, um dos maiores cozinheiros portugueses do séc. XIX.

03

MIGAS DOCES DE VALPAÇOS -TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO-

- 125 g miolo noz • 20 c. sopa açúcar
- 12 ovos • canela

Misture os ovos com o açúcar e bata ligeiramente. Deite a mistura num tacho e leve ao lume brando até começar a engrossar. Retire o preparado do lume e mexa um pouco mais. Deite na travessa. Parta o miolo de noz, esfregando entre as mãos, e junte ao doce. Sirva polvilhado com canela.

Este doce também é conhecido por Migas de Natal, uma vez que é uma das iguarias que não faltam à mesa à Consolação e nas celebrações natalícias da região.

04

ARROZ DOCE DE CESTO -BEIRA ALTA-

- 80g arroz carolino • 250 g açúcar
- 2,5 dl água • casca limão
- 11 leite • pitada sal
- 4 gemas • canela

Leve o arroz a abrir com a água e o sal. Quando a água do arroz tiver evaporado, adicione o leite e deite cozer. Misture as gemas com o açúcar e, fora do lume, junte ao arroz. Leve novamente ao lume, sem ferver, só para cozer as gemas. Deite num prato fundo e sirva com canela.

Esta receita é famosa pela sua apresentação num cesto forrado com guardanapo, enfeitado com desenhos a canela, como o corado.

05

OVOS MOLES DE AVEIRO -BEIRA LITORAL-

- 1,5 dl água
- 300g açúcar
- 12 gemas

Coloque ao lume a água com o açúcar e deixe ferver até fazer ponto de fio. Tire do lume e junte as gemas batidas e passadas por um coador. Leve novamente ao lume brando, mexendo bem até ferver. Deite em tacinhas e sirva frio.

Tradicionalmente são comercializados em bricas de madeira pintadas com temas locais ou moldados em hélio na forma de elementos marinhos.

06

TIGELADAS -BEIRA BAIXA-

- 1c. sopa mel • 2c. sopa farinha
- 11 leite • azeite q. b.
- 7 ovos • raspa limão
- 475g açúcar escuro

Unte as formas com azeite e coloque no forno bem quente. Bata bem os ovos, o açúcar, o mel e a casca de limão. Adicione a farinha e dissolva tudo no leite. Sem retirar as formas do forno, encha com a ajuda de uma concha e deite cozer até ficarem com a consistência de pudim. Sirva nas formas onde foram cozidas.

Este doce tradicional era confeccionado em carolos de barro e cozido num forno de lenha comunitário a seguir à colheita do pão, para aproveitar o forno já bem quente.

07

FARÓFIAS -ESTREMADURA-

- 220g açúcar • 15g amido milho
- 4 ovos • casca 1 limão
- 11 leite • canela

Bata as claras em castelo com uma colher de sopa de açúcar. Ferva o leite com o restante açúcar e a casca de limão. Deite colheradas de claras no leite, deite cozer um minuto de cada lado e retire para o prato de servir. Misture o amido de milho com as gemas e junte ao leite, mexendo bem até engrossar. Retire a casca de limão e deite o creme sobre as bolas de merengue. Sirva polvilhadas com canela.

Lisboa apontada como a origem da receita das Farófiás, uma delícia muito popular em todo o país.

08

FATIAS DE TOMAR -RIBATEJO-

- 24 gemas
- 1kg açúcar
- 1l água

Bata as gemas durante 20 minutos na batedeira e deite numa forma untada que vede bem. Coza em banho-maria durante 1 hora sem parar a fervura da água. Entretanto prepare uma calda fervendo a água e o açúcar por 5 minutos. Desenforme o bolo de gemas, corte em fatias grossas e mergulhe-as na calda a ferver. Servem-se frias.

Tradicionalmente confeccionam-se numa panela de ferro, produzida apenas pelos lateiros de Tomar.

09

PÃO DE RALA -ALENTEJO-

- 20 gemas • 500g amêndoa pelada
- 500g açúcar • 200g ovos moles
- 3 dl água • 200g fios ovos
- raspa limão • 200g doce gila

Ferva a água com o açúcar até fazer ponto de fio, junte a amêndoa ralada até obter uma massa espessa. Retire do lume e junte as gemas e a raspa de limão. Leve novamente ao lume para cozer as gemas. Estenda a massa num tabuleiro e no meio coloque os fios de ovos, a gila e os ovos moles misturados. Puxe a massa de fora para cobrir o recheio e dar a forma de pão. Leve ao forno até alourar.

É a sua origem teria estado uma visita de D. Sebastião ao Convento de Santa Helena do Calvário, em Évora.

10

SERICAIÀ -ALENTEJO-

- 225g açúcar • casca limão
- 6 ovos • 1 pau canela
- 5dl leite • canela em pó
- 60g farinha

Bata as gemas com o açúcar. Dissolva a farinha no leite fervido com o pau de canela e a casca de limão e junte ao creme das gemas para levar ao lume até engrossar. Bata as claras em castelo e envolva. Retire o pau de canela e o limão e deite num prato de barro largo. Polvilhe com canela e leve ao forno muito quente a cozer até abrir fendas.

Antigamente a Sericaia era cozida em forno de padeiro, pois só este garantia a temperatura elevada necessária para o doce abrir fendas.

11

DOM RODRIGO -ALGARVE-

- 50g miolo amêndoa ralada • 4 gemas
- 250g fios ovos • 4 dl água
- 250g açúcar • canela

Num tacho coloque 200g de açúcar com metade da água até fazer ponto de pérola. Retire do lume e junte a amêndoa. Junte as gemas e leve ao lume até engrossar. Polvilhe com canela. Com a restante água e açúcar faça a calda em ponto de fio e junte os fios de ovos e a mistura anterior. Com a ajuda de 2 espátulas enrola os fios de ovos em torno do recheio. Deixe alourar numa frigideira. Disponha pequenas porções sobre quadradros de papel de prata colorido e feche unindo as pontas.

Deve o seu nome ao fidalgoo D. Rodrigo, que prestou auxílio após o terramoto de 1755, em Lagos.

12



Receitas com Tradição

Christina



S.2014.32

12 | saquetas

70 x 45 mm

2014.Mai

Peso: 5,5g | Fecho: pontilhado | Impressor: ●●emba | Embalador: -



Verso Comum