

A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored soup, possibly vegetable or chicken. A small piece of crusty bread is floating in the soup. To the right of the bowl, on a circular woven placemat, are a half of a tomato and a larger piece of bread. The placemat is on a dark wooden surface.

Manual de Produtos e Receituário Local da Região do Douro, Tâmega e Sousa



PNAES - Tâmega e Sousa

*Pensar Global,
Agir Local...
à mesa*



PNAES - Tâmega e Sousa

***Pensar Global,
Agir Local...***
à mesa

FICHA TÉCNICA

Título

Manual de Produtos e Receituário Local da Região do Douro, Tâmega e Sousa

Edição

DOLMEN – Desenvolvimento Local e Regional, CRL

ADER-SOUSA – Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa

ADRMAG – Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira

PROBASTO – Associação para o Desenvolvimento Rural de Basto

Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa

Coordenação

ADER-SOUSA – Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa

Autor

Ângela Ferreira

Chefe de cozinha

Rui Pinto

Design

A Diferença, Lda.

Fotografia

Capa, P. 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 87, 88, 89, 90, 91, 94, 95, 96, 97, 98, 99 - Telma Silva

P. 20, 36, 52, 60, 76, 84, 92 - Ricardo Alves – ADER-SOUSA

P. 7, 8, 9, 11 - Freepik.com

P. 12, 44, 68 - Diana Portela

P. 28 - Avelino Vieira

Impressão

Magicprinter – Indústria Gráfica, Lda.

Tiragem

5000

ISBN

978-989-96013-8-3

Depósito legal

Data de edição

Fevereiro 2025

Agradecimento

Restaurante Aventuras no Prato pela cedência de instalações para confecção das receitas



Cofinanciado por:



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais



**Manual de Produtos
e Receituário
Local da Região do
Douro, Tâmega e Sousa**



ÍNDICE

Introdução	9
Região do Douro, Tâmega e Sousa	11
Amarante	12
• Cogumelos recheados com queijo e passas	14
• Creme de alho francês e cogumelos	16
• Gelado de cogumelos com mel, nozes e raspas de chocolate	18
Baião	20
• Requeijão com coentros e laranja	22
• Pato com risotto de amêndoas e laranja	24
• Queijadinhas de laranja com pepitas de chocolate	26
Castelo de Paiva	28
• Aperitivo de queijo e uva	30
• Bife com puré de couve-flor	32
• Crumble de uva com maçã	34
Celorico de Basto	36
• Salada de feijão e maçã	38
• Bacalhau com batata a murro e nozes	40
• Empadas de maçã e canela	42
Cinfães	44
• Escabeche de coelho	46
• Vitela arouquesa no forno com arroz caldoso de legumes	48
• Rabanadas	50
Felgueiras	52
• Creme de espargos e pinhões	54
• Risotto de gambas e espargos	56
• Folhado de kiwi	58
Lousada	60
• Folhado de queijo de cabra com compota de frutos vermelhos	62
• Cabrito no forno com molho de frutos vermelhos	64
• Pão de Ló húmido com frutos vermelhos	66
Marco de Canaveses	68
• Creme de legumes com kiwi desidratado	70
• Peixe do rio com arroz de kiwi e morangos	72
• Semifrio de kiwi	74



ÍNDICE

Paços de Ferreira	76
• <i>Brás de capão</i>	78
• <i>Quiche de capão e legumes</i>	80
• <i>Romeu e Julieta</i>	82
Penafiel	84
• <i>Sopa de cebola garrafal</i>	86
• <i>Vitela em vinha de alhos com arroz caldoso de grelos</i>	88
• <i>Sopa seca</i>	90
Resende	92
• <i>Gaspacho de cereja</i>	94
• <i>Risotto de cereja</i>	96
• <i>Gelado de cereja e hortelã</i>	98



INTRODUÇÃO

A presente publicação é um dos resultados do projecto **“Pensar Global, Agir Local...à Mesa”**, realizado em parceria pela DOLMEN – Desenvolvimento Local e Regional, CRL, ADER-SOUSA – Associação de Desenvolvimento Rural das Terras do Sousa, ADRIMAG – Associação de Desenvolvimento Rural e Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira e PROBASTO – Associação de Desenvolvimento Rural de Basto e Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa, no âmbito do Plano Nacional para uma Alimentação Equilibrada e Sustentável, co-financiado pelo PDR2020, Operação 20.2.4 – Assistência técnica RRN - Área de Intervenção 4 - Observação da agricultura e dos territórios rurais.

Pretendemos com este manual oferecer um conjunto de receitas saudáveis, nutricionalmente equilibradas e baseadas em produtos do território Douro, Tâmega e Sousa, seguindo os princípios da dieta mediterrânea, que não é apenas um conjunto de produtos alimentares e forma de os usar, mas um estilo de vida marcado pela diversidade e conjugado pelas seguintes características: consumo elevado de alimentos de origem vegetal; consumos de produtos frescos, locais, e sazonais; utilização do azeite como principal gordura para cozinhar e temperar; consumo moderado de leite e lacticínios, consumo frequente de peixe e pouco frequente de carnes vermelhas; consumo preferencial de água e moderado consumo de vinho às refeições; confecção de receitas simples e com os ingredientes nas doses certas; prática de actividade física diária; realizar as refeições em família ou entre amigos, promovendo ao convívio à mesa.

REGIÃO DO DOURO, TÂMEGA E SOUSA

Uma herança de honradez, resiliência e empreendedorismo que permanece há quase 9 séculos em 11 territórios com uma alma comum.

O Tâmega e Sousa é uma sub-região (NUT III) integrante da região Norte (NUT II). É delimitada, a norte, pelas sub-regiões do Ave e do Alto Tâmega, a sul, por Viseu Dão Lafões, a este, pelo Douro e, a oeste, pela Área Metropolitana do Porto.

A sub-região abrange uma área de 1.831 km², correspondente a 8,6% da região Norte, e é composta por 11 municípios: Amarante, Baião, Castelo de Paiva, Celorico de Basto, Cinfães, Felgueiras, Lousada, Marco de Canaveses, Paços de Ferreira, Penafiel e Resende.

Com uma população de cerca de 410.000 habitantes, uma densidade populacional de 223 hab/km², correspondendo a 4% da população residente em Portugal e a 11,4% da região Norte, é uma das regiões mais jovens do país.

(in <https://www.cimtamegaesousa.pt/>)





AMARANTE —

Amarante, apelidada de “Princesa do Tâmega” é uma cidade encantadora situada na região do Tâmega e Sousa, conhecida pela sua rica tradição agrícola e paisagens deslumbrantes. Entre os seus produtos mais notáveis, destacam-se os cogumelos, que têm vindo a ganhar crescente destaque tanto na gastronomia local quanto no mercado. As condições favoráveis do clima e o solo fértil proporcionam o ambiente ideal para o cultivo de diversas variedades de cogumelos, sendo a região particularmente famosa pela sua produção de cogumelos silvestres e de cultivo.

Este cultivo não só valoriza a gastronomia amarantina, mas também reforça a sua identidade rural, sendo parte integrante da economia local e da tradição agrícola da região. Além de serem uma verdadeira iguaria, os cogumelos amarantinos representam a união entre a natureza exuberante e a herança cultural desta cidade, fazendo com que se destaquem no cenário culinário nacional e internacional.

Deste modo, Amarante distingue-se como um importante centro de produção de cogumelos em Portugal, onde várias empresas investem na cultura de shiitake e pleurotus, duas espécies com grandes benefícios. Os cogumelos são, atualmente, uma presença constante nos menus de diversos restaurantes locais e da região.

No Egito Antigo, o cogumelo era considerado a planta da imortalidade e só os membros da realeza tinham permissão para consumi-lo. Existem mais de dez mil espécies de cogumelos, mas apenas cerca de duas mil são comestíveis e, entre elas, apenas uma dezena é amplamente comercializada. Em Portugal, os principais cogumelos comercializados são o cogumelo branco (também conhecido como champignon de Paris), o shiitake (cogumelo preto do Japão), o cogumelo castanho e o cogumelo silvestre.

Após a colheita ou compra, os cogumelos podem ser conservados no frigorífico durante alguns dias. Uma boa alternativa para manter a sua frescura é congelá-los, podendo durar até seis meses.

Do ponto de vista nutricional, os cogumelos são um excelente alimento, com baixo valor calórico e teor de gordura, mas com grande riqueza em vitaminas e minerais. São uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, como a vitamina B2, B3 e B5. Além disso, os cogumelos silvestres são praticamente a única fonte não animal de vitamina D. Também são uma boa fonte de potássio, fósforo, selénio e cobre.

Os cogumelos podem ser encontrados frescos, desidratados ou em conservas.

São ingredientes versáteis que fazem entradas deliciosas, cremes suaves e acompanham pratos principais. Podem ser consumidos salteados, grelhados, recheados, assados ou até em ovos mexidos. Os talos dos cogumelos são igualmente saborosos e podem ser utilizados em recheios, sopas e caldos.

Amarante, com a sua tradição agrícola e rica biodiversidade, continua a consolidar-se como um destino de referência para quem aprecia produtos locais de qualidade. A produção de cogumelos, em particular, é uma das suas grandes mais-valias, contribuindo não só para a gastronomia local, mas também para o desenvolvimento económico da região. Ao visitar Amarante, é impossível não se deixar encantar pela riqueza da sua terra e pela oferta gastronómica inovadora e cheia de tradição, onde os cogumelos têm um lugar de destaque.



COGUMELOS RECHEADOS COM QUEIJO E PASSAS

ENTRADA

INGREDIENTES

1 cebola pequena picada
3 cogumelos portobello
60 g de espinafres
100 g de queijo mozzarella
1 colher de café de sal
20 g de uvas passas



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	122
Lípidos	g	6,9
Dos quais Saturados	g	3,9
Hidratos de Carbono	g	6,4
Dos quais Açúcares	g	5,3
Proteína	g	8
Sal	g	0,3
Fibra	g	2,3

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Retire os caules dos cogumelos Portobello e reserve-os. Pique-os finamente.

2º Passo

Lave bem os espinafres e salteie-os em uma frigideira antiaderente, sem adição de gordura, até murcharem. Se necessário, adicione um pouco de água para evitar que queimem.

3º Passo

Misture os espinafres salteados com os caules de cogumelo picados, a cebola picada e as uvas passas. Tempere com uma pitada de sal (ou, se preferir, use temperos naturais como ervas frescas ou especiarias).

4º Passo

Recheie os cogumelos com a mistura, preenchendo-os generosamente. Cubra com o queijo.

5º Passo

Coloque os cogumelos recheados em uma assadeira forrada com papel vegetal.

6º Passo

Asse no forno pré-aquecido a 160°C por 12 minutos, até que os cogumelos estejam cozidos, mas ainda firmes.





CREME DE ALHO FRANCÊS E COGUMELOS

PRATO

INGREDIENTES

1 colher de sopa de azeite
2 alho-francês
2 batatas
2 cebolas
1 cogumelo laminado
2 dentes de alho
500 ml de água
1 colher de café de sal
pimenta a gosto



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	94
Lípidos	g	2,2
Dos quais Saturados	g	0,4
Hidratos de Carbono	g	12,7
Dos quais Açúcares	g	3,9
Proteína	g	3,5
Sal	g	1
Fibra	g	3,9

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Lave bem as batatas, as cebolas, o alho francês e os dentes de alho. Corte-os em pedaços médios para facilitar o cozimento.

2º Passo

Coloque todos os legumes na panela com o sal. Refogue-os em fogo baixo por alguns minutos, apenas até começarem a amolecer, sem adicionar gordura.

3º Passo

Adicione 500 ml de água e deixe os legumes cozerem em fogo baixo por cerca de 45 minutos, até que fiquem bem macios.

4º Passo

Após o tempo de cozedura, utilize uma varinha mágica para triturar os legumes até formar um creme suave. Passe o creme por um chinês (peneira fina) para remover qualquer pedaço mais grosso e obter uma textura mais aveludada.

5º Passo

Retifique o tempero a gosto, se necessário.

6º Passo

Numa frigideira antiaderente, salteie os cogumelos fatiados sem adição de gordura, com pimenta. Se preferir, adicione ervas frescas ou secas para enriquecer o sabor de forma saudável.

7º Passo

Para servir, coloque os cogumelos no fundo do prato e regue com o creme de alho francês, criando uma camada cremosa e saborosa. Divida a colher de sopa de azeite pelos cinco pratos.





GELADO DE COGUMELOS COM MEL, NOZES E RASPAS DE CHOCOLATE

SOBREMESA

INGREDIENTES

20 g de chocolate negro (acima de 70% cacau) (para raspas)
180 g de cogumelos frescos picados
3 gemas de ovo
200 ml de leite magro
1 colher de sopa de mel
100 g de nozes picadas
500 ml de natas light
70 g de açúcar mascavado



11 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	232
Lípidos	g	18,4
Dos quais Saturados	g	8,2
Hidratos de Carbono	g	3,2
Dos quais Açúcares	g	4,8
Proteína	g	4,5
Sal	g	0,4
Fibra	g	0,8

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Comece por lavar bem os cogumelos e picá-los finamente. Numa frigideira antiaderente, sem adição de açúcar, cozinhe os cogumelos por cerca de 10 minutos em lume baixo, até ficarem muito moles, fáceis de desfazer. Reserve.

2º Passo

Numa panela, aqueça as natas light com o leite magro em lume baixo, mexendo constantemente para que não formem bolhas.

3º Passo

Numa tigela separada, bata as gemas com o açúcar mascavado até que a mistura fique homogênea e levemente espessa.

4º Passo

Com o lume baixo, adicione a mistura das gemas na panela com as natas e o leite, mexendo constantemente para não coagular os ovos. Cozinhe por 5 a 7 minutos, até que a mistura engrosse ligeiramente, criando uma base de gelado cremosa.

5º Passo

Retire a panela do lume e adicione os cogumelos, triturados em pasta, à mistura do gelado. Mexa bem para que os cogumelos se integrem de maneira uniforme.

6º Passo

Transfira a mistura para um recipiente adequado para congelar e coloque no congelador por 4 a 6 horas ou até atingir a consistência de gelado. Durante o processo de congelamento, mexa a mistura a cada 30 minutos nos primeiros 2-3 horas para garantir que o gelado não fique cristalizado.

7º Passo

Ao servir, retire o gelado do congelador alguns minutos para amolecer ligeiramente, facilitando a formação de bolas.

8º Passo

Sirva em taças e regue com mel, adicione as nozes picadas por cima e finalize com as raspas de chocolate negro (acima de 70% cacau).





BAIÃO —

Baião, conhecido pela sua vida natural, é um município situado na região do Tâmega e Sousa, sendo uma terra rica em tradição agrícola e gastronómica, destacando-se pela produção de produtos frescos e autênticos. Entre os seus tesouros naturais está a laranja da pala, uma variedade de laranja muito apreciada pela sua doçura e frescura. Esta fruta, cultivada nas encostas de Baião junto ao Rio Douro, beneficia do clima ameno e das condições ideais da região para atingir uma qualidade superior.

A laranja da pala de Baião é uma das várias frutas que enriquecem a gastronomia local, sendo usada para complementar pratos, confeccionar compotas ou simplesmente para saborear em fresco. A sua produção, embora limitada a algumas áreas da região, é um símbolo da agricultura local e faz parte da identidade cultural de Baião. Este produto tem sido cada vez mais valorizado pela sua qualidade, contribuindo para o desenvolvimento económico da região e para a promoção dos sabores genuínos do norte de Portugal.

Particularmente notável, a laranja da pala é originária da freguesia de Ribadouro. Graças às condições excecionais do solo e do clima local, esta variedade de laranja distingue-se pela sua longevidade produtiva, estendendo-se a sua colheita ao longo de 10 a 12 meses, mantendo-se naturalmente na planta até ao final do verão, sem necessidade de qualquer tipo de conservação. Caracteriza-se pela sua doçura, suculência e pelo sabor único que a torna uma verdadeira especialidade da região.

A laranja é o segundo fruto mais produzido em Portugal, ficando atrás apenas da maçã. A região de Ribadouro destaca-se pela rica produção de citrinos. Dentre esses frutos renomados, a laranja representa 75% da produção, seguida pela tangerina com 12%, o limão com 8%, e os restantes 5% correspondem aos pequenos frutos.

Quanto à época da laranja, esta é frequentemente associada ao inverno, mas na realidade, ela pode ser encontrada nos pomares quase o ano inteiro.

A laranja é extremamente versátil na cozinha, podendo ser consumida ao natural ou em combinações com outras frutas. Ela é amplamente utilizada na preparação de sumos naturais, bolos, tortas, gelados, saladas de frutas, geleias, compotas e até mesmo cristalizada. Além disso, o seu aroma fresco e ácido torna-a um ingrediente popular na gastronomia, sendo usada em pratos de carne, saladas e molhos.

A Laranja da Pala é uma fonte rica em vitamina C, flavonoides e carotenoides, nutrientes com potentes propriedades antioxidantes que contribuem para a saúde cardiovascular. Estes compostos também desempenham um papel preventivo em várias doenças. Além disso, a vitamina C presente na laranja aumenta a absorção de ferro no nosso organismo. Duas laranjas ou um copo de sumo cobrem 100% das necessidades diárias de vitamina C, que são de 80 miligramas para um adulto. O ácido cítrico presente na laranja ajuda a potencializar a ação da vitamina C, sendo uma aliada tradicional no combate a gripes e constipações, pois reforça o sistema imunológico. A cor característica da laranja vem da sua elevada concentração de betacaroteno (pró-vitamina A), um poderoso antioxidante. A fibra solúvel encontrada na laranja também favorece o trânsito intestinal, contribuindo para o bem-estar digestivo.

O escritor Eça de Queirós, que viveu nas proximidades, na Casa de Tormes, hoje convertida em fundação, também fez referência aos frutos nas suas obras, mencionando a tradição que já existia na época.

Esta combinação de benefícios nutricionais torna a Laranja da Pala não apenas um símbolo de Baião, mas um excelente recurso para a saúde.



REQUEIJÃO COM COENTROS E LARANJA

ENTRADA

INGREDIENTES

1 laranja

1 rama de coentros frescos

200 g de requeijão de vaca light



3 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	79
Lípidos	g	3
Dos quais Saturados	g	2,4
Hidratos de Carbono	g	6,5
Dos quais Açúcares	g	4,8
Proteína	g	6,2
Sal	g	0,3
Fibra	g	0,1

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Retire o requeijão da embalagem e amasse-o bem até obter uma mistura homogênea.

2º Passo

Raspe a laranja e adicione as raspas ao requeijão. Esprema o sumo de meia laranja e junte à mistura. Acrescente um pouco de coentros frescos picados.

3º Passo

Mexa tudo até que os ingredientes fiquem bem incorporados.

4º Passo

Sirva: Transfira o patê para uma tigela e sirva acompanhado de crackers, pão ou torradas. Pode acrescentar azeite a gosto e temperar com sal e pimenta.





PATO COM RISOTTO DE AMÊNDOAS E LARANJA

PRATO

INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ cebola
2 colheres de amêndoas laminadas
1 colher de sopa de azeite
150 g de arroz arbório
500 ml de caldo de aves ou legumes
1 dente de alho
1 colher de chá de manteiga
50 g de parmesão ralado
200 g de peito de pato
1 colher de café de sal
sumo e raspa de uma laranja



3 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	340
Lípidos	g	11,3
Dos quais Saturados	g	4,1
Hidratos de Carbono	g	41,5
Dos quais Açúcares	g	2,8
Proteína	g	17,2
Sal	g	1,7
Fibra	g	1,8

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Comece por colocar a cebola e o alho, com o azeite e um pouco de água e deixe cozinhar um pouco.

2º Passo

De seguida, adicione o arroz e vá regando com o caldo previamente preparado (num litro de água, coloque vários legumes, cascas e talos a cozer. Quanta maior a variedade de legumes, mais sabor terá o seu caldo. Pode utilizar as partes dos legumes que não foram consumidas noutras refeições para aproveitamento alimentar), mexendo de forma constante, como manda a tradição do risotto, até que o arroz fique al dente.

3º Passo

Numa frigideira, em lume médio, coloque o peito de pato com a pele virada para baixo, sem adicionar qualquer outra gordura. Deixe dourar por cerca de 6 minutos.

4º Passo

Vire o peito de pato e deixe dourar por mais 5 minutos. Após esse tempo, retire o pato e deixe descansar por 5 minutos antes de o laminar.

5º Passo

Quando o risotto estiver no ponto, adicione o sumo de laranja, as raspas, o sal, a manteiga e o parmesão ralado. Mexa bem para incorporar os ingredientes e retifique os temperos.

6º Passo

Sirva o risotto no prato e coloque as fatias de pato por cima.

7º Passo

Finalize com as amêndoas laminadas e, se desejar, um pouco mais de queijo parmesão.





QUEIJADINHAS DE LARANJA COM PEPITAS DE CHOCOLATE

SOBREMESA

INGREDIENTES

80 g de açúcar branco
150 g de farinha de trigo tipo 55
1 colher de chá de fermento em pó
100 ml de leite magro
50 g de pepitas de chocolate 70%
100 ml de sumo de laranja
2 ovos



10 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	134
Lípidos	g	3,2
Dos quais Saturados	g	1,6
Hidratos de Carbono	g	10,4
Dos quais Açúcares	g	11,1
Proteína	g	3,2
Sal	g	0,2
Fibra	g	1

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte as formas para as queijadinhas.

2º Passo

Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura cremosa. Adicione o sumo de laranja, as raspas da laranja e o leite, misturando bem.

3º Passo

Acrescente a farinha e o fermento e misture até que a massa esteja homogénea.

4º Passo

Por último, adicione as pepitas de chocolate e envolva delicadamente.

5º Passo

Divida a massa pelas 10 formas e leve ao forno a 180°C durante 15-20 minutos ou até ficarem douradas e cozidas por dentro. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e sirva.



An aerial photograph of the Douro River in Portugal. The river flows from the top left towards the bottom right. A concrete bridge with a single large arch spans the river in the upper left. On the right bank, a village with white buildings and red-tiled roofs is nestled among green fields and trees. In the foreground, a small, rocky island covered in dense green trees sits in the river, with a small white boat moored nearby. The background shows a vast landscape of rolling hills, fields, and distant towns under a clear sky.

CASTELO DE PAIVA

Castelo de Paiva, localizado na região do Tâmega e Sousa, é um concelho que se destaca pela sua paisagem rural e agrícola. Apresenta um relevo bastante acidentado e não muito extenso, com cerca de 115 km² de superfície, percorrido pelos rios Douro, Paiva, Arda e Sardoura.

Do ponto de vista geológico, existem algumas ocorrências minerais de relevo no concelho. Contudo, a de maior destaque é o carvão fóssil, aqui depositado no Carbónico, e que deu lugar à importante exploração mineira das Minas do Pejão, atualmente desativadas.

As condições naturais da região fazem com que este seja um concelho especialmente dotado para a agricultura, que juntamente com a pesca constituem atividades que desde há séculos fazem parte do modo de vida local.

A sua rede hidrográfica, bastante ramificada e abundante, tem sido um dos fatores determinantes para a formação das características agrícolas e paisagísticas do território. Se nas zonas de encosta a agricultura se faz em socalcos criados pelo Homem, nas restantes zonas, cujo solo é mais aplanado e fértil, a paisagem surge dominada por pequenas explorações agrícolas parcelares, onde a criação de gado coexiste com a produção de cereais, sobretudo milho e centeio, fruta, legumes, azeite e mel, bem como uma expressiva viticultura.

As paisagens vitícolas de Castelo de Paiva são verdadeiramente encantadoras, combinando a beleza natural com a tradição vinícola da região. Aqui, as vinhas são trabalhadas com recurso a técnicas tradicionais e modernas, proporcionando aos visitantes não só produtos de alta qualidade, mas também uma experiência visual única, com vastas áreas de vinhedos que se estendem pelas encostas férteis.

A uva, cultivada com ciência e arte, destina-se maioritariamente à produção do Vinho Verde de Paiva, um dos produtos mais emblemáticos da região, mas também pode ser consumida ao natural ou associada a compotas e outros produtos derivados, contribuindo para a identidade gastronómica e cultural do concelho.

Pode ser incluída em entradas, saladas, assados e sobremesas. Além disso, pode ser usada para fazer sumos, vinagre, doces e geleias, sendo uma excelente adição à alimentação. O seu sabor doce e refrescante faz deste fruto uma excelente escolha para quem procura uma opção saudável e saborosa.

Nutricionalmente, a uva é um alimento repleto de benefícios para a saúde. É rica em antioxidantes, como o resveratrol, presente principalmente na casca, conhecido pelas suas propriedades anti-inflamatórias e protetoras do sistema cardiovascular. É também uma excelente fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imunitário, e de potássio, mineral essencial para a regulação do ritmo cardíaco e da função muscular.

Embora a viticultura tenha um lugar de destaque, a produção agrícola em Castelo de Paiva é diversificada e rica. Os solos férteis e bem irrigados da região, aliados às melhores práticas e técnicas, permitem produtos agrícolas de qualidade.

O concelho é também conhecido pela produção de frutas como o kiwi, a framboesa e o morango, que são essenciais para a alimentação local. Os produtos hortícolas, cultivados em pequenas propriedades familiares, garantem uma oferta constante de legumes e verduras frescas.

Destaca-se ainda a produção de azeite e mel, que embora não predominantes têm um contributo significativo para a economia local. Ambos os alimentos podem fazer parte de uma dieta equilibrada, promovendo uma alimentação saudável e sustentável.

A paisagem rural de Castelo de Paiva é também marcada pela presença de alguns moinhos de água, testemunhos vivos das tradições locais e da conexão entre a comunidade e o seu ambiente natural.

Estes moinhos, símbolos da engenhosidade e do trabalho árduo das comunidades rurais, encontram-se ao longo dos rios e ribeiros da região e utilizam a força da água para transformar em farinha os cereais que a terra produz, para a confeção de pães e outros alimentos essenciais como a broa de milho.

Com uma das cozinhas mais apreciadas da região, a oferta gastronómica paivense é assim fortemente marcada pelos produtos locais, frutos da terra, do rio e do trabalho do Homem, preservada por um saber fazer que não se aprende em livros de culinária, mas que perdura de geração em geração.

À mesa, enchidos e fumeiros, a posta arouquesa, porco, anho, cabrito, lampreia, sável e outros peixes do rio, evocam cheiros e sabores de antigamente.

Como sobremesas típicas, as famosas rabanadas à moda de Paiva, a sopa-seca, os melindres e o pão-de-ló são alguns dos exemplos que representam este município.

Consumir produtos locais assume-se, portanto, como uma prática essencial para o desenvolvimento sustentável das regiões, como um ato de apoio à economia, à cultura e ao meio ambiente. Além disso, resulta numa alimentação mais saudável e nutritiva ao mesmo tempo que se promovem hábitos e comportamentos saudáveis, reduzindo significativamente a pegada ecológica de cada um de nós.



APERITIVO DE QUEIJO E UVA

ENTRADA

INGREDIENTES

1 ramo de salsa picada

15 uvas

25 g de sementes de sésamo

200 g de queijo creme light



5 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	59
Lípidos	g	7,7
Dos quais Saturados	g	3,7
Hidratos de Carbono	g	7,5
Dos quais Açúcares	g	7
Proteína	g	3,6
Sal	g	0,4
Fibra	g	0,7

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Misture o queijo creme light com a salsa picada até obter uma mistura homogênea.

2º Passo

Envolva as uvas suavemente com o queijo.

3º Passo

Espete em cada uva um palito e mergulhe-as nas sementes de sésamo.

4º Passo

Sirva como entrada de refeição.





BIFE COM PURÉ DE COUVE-FLOR

PRATO

INGREDIENTES

1 colher de café de sal
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho
1 unidade de couve-flor
100 g de grelos
150 g de bife de vaca
50 ml de leite magro
pimenta preta a gosto



1 Pessoa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	424
Lípidos	g	19,3
Dos quais Saturados	g	5,9
Hidratos de Carbono	g	14,5
Dos quais Açúcares	g	12,1
Proteína	g	44,2
Sal	g	4,2
Fibra	g	7,1

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Pique finamente toda a couve-flor.

2º Passo

Numa panela, coloque o azeite e adicione a couve-flor. Deixe cozinhar por 5 minutos e depois regue com o leite. Tempere com sal e pimenta e cozinhe até obter uma textura cremosa (se necessário, pode triturar com a varinha mágica).

3º Passo

Salteie os grelos com sal, pimenta e alho a gosto.

4º Passo

Sele o bife em lume alto por 2 minutos de cada lado. Após esse tempo, deixe descansar por 2 minutos antes de o laminar.

5º Passo

Emprate, colocando os grelos no prato, seguido do puré de couve-flor e o bife laminado por cima.





CRUMBLE DE UVA COM MAÇÃ

SOBREMESA

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 maçã
- 10 unidades de uvas
- 100 g de farinha de trigo tipo 55
- 30 g de açúcar branco
- 50 g de flocos finos de aveia



6 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	144
Lípidos	g	1,6
Dos quais Saturados	g	0,3
Hidratos de Carbono	g	12,4
Dos quais Açúcares	g	11,9
Proteína	g	2,5
Sal	g	0
Fibra	g	1,7

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Parta as frutas: corte as uvas em quartos e a maçã em pequenos cubos. Reserve.

2º Passo

Misture todos os restantes ingredientes (farinha, açúcar, flocos de aveia, azeite e canela) numa taça, à mão, até formar uma farofa grossa.

3º Passo

Coloque papel vegetal num tabuleiro. Misture as frutas com o sumo de limão e um pouco de canela, e coloque no fundo do tabuleiro.

4º Passo

Espalhe a farofa por cima das frutas.

5º Passo

Leve ao forno a 180°C durante cerca de 30 minutos ou até dourar.





CELORICO DE BASTO

O concelho de Celorico de Basto, apesar da sua profunda identidade minhota, é um território situado numa zona de transição entre o litoral e o interior, entre a urbanidade e a ruralidade. Esta localização oferece à região uma diversidade única, marcada por paisagens deslumbrantes, tradições e um património cultural que remonta há séculos.

A gastronomia é rica e variada, assente em produtos locais, onde o Vinho Verde da região se destaca como o acompanhante preferido e uma das suas principais referências.

Um dos produtos mais emblemáticos de Celorico de Basto é a maçã, uma fruta que se destaca pela sua qualidade e sabor. As macieiras da região são cultivadas com cuidados específicos, beneficiando das condições climáticas e do solo da área, o que resulta numa maçã de excelente qualidade, crocante e com um sabor doce e refrescante. A maçã de Celorico de Basto é apreciada tanto para consumo direto como para a produção de doces, compotas e outros produtos típicos da região.

A maçã também ocupa um lugar importante na gastronomia local, sendo muitas vezes incorporada em pratos tradicionais, como tortas e assados, e combinada com produtos locais como o queijo de ovelha e os enchidos. Além disso, a região celebra a maçã anualmente em várias festividades, onde é possível provar diversas iguarias preparadas com a fruta. O cultivo de maçãs continua a ser um dos pilares da economia local, refletindo o compromisso com a agricultura sustentável e a preservação das tradições.

A maçã é, sem dúvida, o fruto mais icónico e cultivado do mundo. Originária da Ásia Ocidental, a maçã tem sido cultivada desde tempos imemoriais e é considerada a primeira árvore frutífera a ser domesticada. A variedade do fruto, com cores que vão do amarelo-dourado ao vermelho intenso, tem evoluído ao longo de milhares de anos, oferecendo uma ampla gama de sabores e texturas. Em Portugal, a produção de maçãs é extensa.

Entre os produtos agrícolas mais emblemáticos de Celorico de Basto, destacam-se as Maçãs de Basto. Esta designação abrange várias variedades regionais, como a Pipo de Basto, Verdeal, Pêro Laranja, Pêro da Lixa, Porta da Loja, Malápios e Camoesas. A Maçã Pipo de Basto é particularmente representativa da região, caracterizando-se pela sua polpa branca, suculenta e de sabor delicadamente adocicado.

A maçã é conhecida por suas propriedades saudáveis, sendo rica em água, fibra, vitaminas (especialmente vitamina C) e fitonutrientes. Os seus flavonoides, como quercetina e catequinas conferem-lhe propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

De uma forma geral, o consumo de maçã tem efeitos benéficos para a saúde, sendo a sua riqueza nutricional amplamente reconhecida. Em especial, os polifenóis presentes na maçã desempenham um papel fundamental na sua atividade antioxidante. Diversas variedades regionais, como a Malápios, a Pipo de Basto, a Verdeal e algumas Camoesas, destacam-se pela sua maior atividade antioxidante em comparação com as variedades exóticas que dominam o mercado. Esta característica confere-lhes um impacto particularmente positivo na saúde pública, nomeadamente na prevenção de diversas doenças.

Grande parte dos benefícios para a saúde vem da casca da maçã, que contém mais de dois terços do potencial preventivo deste fruto. Por isso, ao retirar a casca, perde-se uma parte significativa dos nutrientes benéficos. Contudo, é importante lavar bem as maçãs para remover resíduos de pesticidas, caso contrário, o consumo da casca pode representar um risco à saúde.

Para conservar as maçãs por alguns dias à temperatura ambiente, coloque-as no cesto das frutas com o pedúnculo voltado para baixo. Para armazenamento mais prolongado, escolha um local fresco e ventilado, onde as maçãs não toquem umas nas outras. Também é possível congelar as maçãs: basta descascar, cortar em lâminas e regar com sumo de limão antes de acondicionar em um saco de congelação.

A maçã é extremamente versátil e pode ser incorporada em uma infinidade de pratos, desde entradas até sobremesas. Ao natural, é refrescante e deliciosa, mas também pode ser usada em acompanhamentos para carnes, em recheios, ou até mesmo em saladas saborosas. Ralada, a maçã dá textura a molhos e caldos, e é frequentemente usada na preparação de compotas e geleias. Na cozinha doce, as possibilidades são infinitas: maçã assada no forno, bolos, tartes e até combinações com chocolate.

A versatilidade da maçã, combinada com seus benefícios para a saúde, torna este fruto um alimento essencial em qualquer casa.



SALADA DE FEIJÃO E MAÇÃ

ENTRADA

INGREDIENTES

- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 20 g de frutos gordos (nozes, caju, avelãs...)
- 400 g de feijão branco cozido
- Meio pimento vermelho
- Meia cebola roxa
- Pimenta a gosto
- Salsa a gosto
- 1 maçã verde



5 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	121
Lípidos	g	2
Dos quais Saturados	g	0,3
Hidratos de Carbono	g	16,4
Dos quais Açúcares	g	5,2
Proteína	g	5,6
Sal	g	1,3
Fibra	g	6,4

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Pique em pedaços pequenos a maçã, a cebola e o pimento. Misture o feijão branco cozido ao preparado anterior.

2º Passo

Numa taça à parte, misture o sumo de limão com o azeite, sal e pimenta a gosto. Verta a mistura de azeite sobre o preparado anterior e adicione a salsa picada.

3º Passo

Acrescente os frutos secos picados e sirva.





BACALHAU COM BATATA A MURRO E NOZES

PRATO

INGREDIENTES

1 colher de café de sal
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de salsa picada
1 colher de chá de raspas de limão
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de nozes picadas
100 g de miolo de broa de milho
1 cebola
1 posta de bacalhau (200 g)
4 batatas pequenas
Pimenta a gosto



2 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	367
Lípidos	g	9,4
Dos quais Saturados	g	1
Hidratos de Carbono	g	24,8
Dos quais Açúcares	g	3
Proteína	g	26,9
Sal	g	4,7
Fibra	g	4,9

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Cozinhe as batatas com casca em água com dentes de alho, sal e pimenta até ficarem macias, cerca de 20-25 minutos.

2º Passo

Numa sertã, coloque uma 1 colher de sopa de azeite e loure o bacalhau em lume alto, cerca de 45 segundos de cada lado. Retire o bacalhau e cubra com cebolada. Finalize no forno até o bacalhau estar completamente cozinhado.

3º Passo

Pique as nozes, a salsa e junte-as. Adicione também as raspas de limão e, se desejar, um pouco de miolo de broa. Misture tudo e forme uma camada por cima do bacalhau.

4º Passo

Acompanhe com grelos salteados ou outro legume de sua preferência.





EMPADAS DE MAÇÃ E CANELA

SOBREMESA

INGREDIENTES

Para a massa:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 300 g de farinha de trigo tipo 55
- 70 ml de leite magro
- 1 colher de sopa de açúcar branco

Para o recheio:

- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de leite magro
- 2 colheres de sopa de açúcar branco
- 3 maçãs médias cortadas em cubinhos
- 1 colher de chá de canela
- Sumo de meio limão



8 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	107
Lípidos	g	4,6
Dos quais Saturados	g	2,1
Hidratos de Carbono	g	12,6
Dos quais Açúcares	g	12,6
Proteína	g	2
Sal	g	0,5
Fibra	g	1,2

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Numa tigela, misture a farinha e o açúcar. Adicione a manteiga e misture com as pontas dos dedos até formar uma massa esfarelada. Junte o ovo e misture bem. Se necessário, acrescente 2 colheres de sopa de água para dar ligação à massa.

2º Passo

Numa frigideira adicione as maçãs, o açúcar, a canela e o sumo de limão. Cozinhe em fogo médio até as maçãs ficarem macias, cerca de 4 minutos. Dissolva o amido de milho com uma colher de sopa de leite magro e adicione à mistura de maçãs. Cozinhe por mais 1 minuto até o recheio ficar espesso.

3º Passo

Abra a massa e corte em círculos, utilizando uma forma de empada ou um copo. Coloque os círculos de massa nas formas, deixando uma sobra de massa para fechar as empadas.

4º Passo

Coloque o recheio de maçã nas formas, preenchendo bem. Cubra com outro círculo de massa, apertando as bordas para fechar as empadas. Pincele com um ovo batido para dar brilho.

5º Passo

Leve as empadas ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até ficarem douradas.



CINFÃES



Cinfães é uma charmosa vila situada na região do Tâmega e Sousa, conhecida pela sua paisagem deslumbrante e pelas tradições que marcam a sua cultura e gastronomia. Com montanhas e rios que atravessam a região, oferece um ambiente natural único, perfeito para os amantes da natureza e para quem procura tranquilidade.

A gastronomia local destaca-se pela riqueza dos seus sabores e ingredientes típicos, sendo uma das especialidades mais apreciadas sendo a carne arouquesa. Esta carne é proveniente dos bovinos da raça Arouquesa, uma raça autóctone que é reconhecida pela sua qualidade superior. A carne arouquesa é macia, suculenta e com um sabor inconfundível, sendo frequentemente utilizada em pratos típicos da região, como o cabrito assado e o arroz de cabidela. Além disso, é comum ser servida em churrascos ou cozinhada com vinho.

A Carne Arouquesa DOP possui uma longa história de prestígio, que remonta à sua inclusão na Grande Exposição de Paris de 1878, onde foi o único produto português a ser premiado. Tradicionalmente usada para lavrar os campos, a raça Arouquesa também é valorizada pelo seu leite, especialmente indicado para a produção de manteiga, o que demonstra a versatilidade e qualidade do gado.

A produção da Carne Arouquesa DOP ocupa uma vasta área de 3.240 km², abrangendo diversos concelhos em quatro distritos: Aveiro: Arouca, Castelo de Paiva, Sever do Vouga, Vale de Cambra e parte de Albergaria-a-Velha, Oliveira de Azeméis e Santa Maria da Feira; Braga: Parte de Celorico de Basto; Porto: Baião e partes de Amarante e Marco de Canavezes; Viseu: Castro Daire, Cinfães, Oliveira de Frades, São Pedro do Sul, Vouzela e partes de Lamego, Resende, Tarouca, Tondela, Vila Nova de Paiva e Viseu.

A raça bovina Arouquesa é uma raça local de montanha, cuja distribuição está praticamente restrita às encostas montanhosas entre os vales do Vouga e do Douro, região onde teve a sua origem e onde continua a ser explorada pelos seus criadores. Caracteriza-se por uma grande rusticidade, estando perfeitamente adaptada ao clima austero e aos solos empobrecidos que marcam a paisagem montanhosa da região. É também reconhecida pela produção de carne de qualidade excepcional, com um valor gastronómico invejável. Além disso, estas vacas são essenciais nos trabalhos agrícolas, dada a sua robustez física, paciência e forte capacidade de tração.

A criação dos Bovinos Arouqueses segue métodos tradicionais, respeitando as práticas de aproveitamento natural dos pastos. Quando necessário, a alimentação suplementar é feita com produtos 100% naturais. O ritmo de crescimento dos animais é controlado para garantir um desenvolvimento não excessivamente rápido, preservando a qualidade superior da carne. A qualidade da Carne Arouquesa DOP é diretamente relacionada com as características da raça, que é reconhecida pela sua aptidão leiteira e pela forma como é criada. A interação com o ambiente natural onde os animais pastam contribui para o sabor distinto e a suculência da carne.

A Carne Arouquesa DOP, distingue-se pela sua suculência e leve humidade, sendo especialmente indicada para ser assada na brasa ou grelhada em chapa, resultando num prato de sabor único e apreciado pela sua textura e qualidade, podendo ser encontrada nas seguintes especificações: vitela, novilho, boi e vaca.

Embora não existam muitos estudos específicos sobre o seu perfil nutricional, é reconhecida pela sua qualidade superior. A produção tradicional desta carne, que privilegia o pastoreio e uma alimentação natural, contribui para características nutricionais favoráveis. A criação em sistemas extensivos e semiextensivos, com dietas equilibradas em termos energéticos, proteicos e minerais, visa preservar as qualidades únicas da Carne Arouquesa DOP.

A carne de bovinos criados em sistemas extensivos tende a apresentar um perfil lipídico mais saudável. Além disso, a alimentação natural e o crescimento não acelerado dos animais podem resultar numa carne com menor teor de gordura intramuscular e uma composição nutricional mais favorável.

É importante notar que a qualidade nutricional da carne pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo a alimentação, o sistema de produção e a idade ao abate. No caso da Carne Arouquesa DOP, a ênfase na preservação das práticas tradicionais e na alimentação natural contribui para as suas características nutricionais distintivas.

A Carne Arouquesa DOP é um símbolo da tradição e da excelência da gastronomia portuguesa, oferecendo uma carne de sabor ímpar e de qualidade garantida pela sua Denominação de Origem Protegida.



ESCABECHE DE COELHO

ENTRADA

INGREDIENTES

1 cabeça de alho
 1 cenoura
 1 cebola
 1 colher de sopa de azeite
 1 colher de café de sal
 2 pimentos (vermelho ou verde)
 50 ml de vinagre de vinho branco
 200 g de grão-de-bico cozido
 600 g de coelho (meio coelho)
 Ervas aromáticas a gosto
 (ex.: louro, tomilho ou alecrim)
 Pimenta a gosto



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	230
Lípidos	g	7,1
Dos quais Saturados	g	1,7
Hidratos de Carbono	g	6,5
Dos quais Açúcares	g	3,6
Proteína	g	25,6
Sal	g	1,4
Fibra	g	4,9

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Coloque o coelho numa panela com ½ cebola cortada em rodela, ½ cenoura em pedaços, a cabeça de alho cortada ao meio, os pimentos em tiras e as ervas aromáticas. Tempere com sal e pimenta, regue com ½ colher de sopa de azeite e adicione água suficiente para estufar.

2º Passo

Cozinhe em lume médio até a carne ficar tenra e começar a desprender-se dos ossos (cerca de 1 hora). Retire o coelho do caldo e deixe arrefecer. Depois, desfie cuidadosamente, retirando ossos e peles. Reserve.

3º Passo

Num outro tacho, aqueça ½ colher de sopa de azeite com um pouco de água e refogue ½ cebola cortada em rodela até ficar translúcida. Adicione os pimentos em tiras e a cenoura ralada. Deixe cozinhar até os legumes amolecerem.

4º Passo

Regue com o vinagre, mexa bem e cozinhe por mais 2-3 minutos. Deixe arrefecer. Incorpore o coelho desfiado na mistura de escabeche, envolvendo bem. Triture o grão-de-bico cozido com um pouco do caldo do coelho até obter um purê cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto.

5º Passo

Disponha o escabeche de coelho numa travessa e acompanhe com o purê de grão-de-bico.





VITELA AROUQUESA NO FORNO COM ARROZ CALDOSO DE LEGUMES

PRATO

INGREDIENTES

1 alho-francês
1 cebola
1 colher de sopa de azeite
1 colher de café de sal
1 dente de alho
2 cenouras
150 g de arroz carolino
400 g de vitela (peça para assar)
500 ml de caldo de legumes
Pimenta e ervas aromáticas a gosto



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	373
Lípidos	g	14,7
Dos quais Saturados	g	3,5
Hidratos de Carbono	g	34,1
Dos quais Açúcares	g	3,4
Proteína	g	24,4
Sal	g	1,1
Fibra	g	3,4

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Tempere a peça de vitela com sal, pimenta e ervas a gosto (ex.: alecrim, louro ou tomilho). Deixe marinar no frigorífico por, pelo menos, 1 hora.

2º Passo

Coloque a vitela numa travessa e cubra com papel de alumínio. Asse a 150 °C durante 1 hora e 30 minutos até 2 horas.

3º Passo

Enquanto a carne assa, descasque as cenouras e corte-as em cubos pequenos. Pique a cebola e o alho e corte o alho-francês em rodelas finas.

4º Passo

Refogue os legumes num tacho com o azeite até ficarem macios. Adicione o arroz carolino e mexa bem para envolver.

5º Passo

Aos poucos, vá acrescentando o caldo de legumes quente (em 500ml de água, coloque vários legumes, cascas e talos a cozer. Quanto maior a variedade de legumes, mais sabor terá o seu caldo. Pode utilizar as partes dos legumes que não foram consumidas noutras refeições para aproveitamento alimentar), mexendo regularmente, como num risotto, até o arroz ficar cremoso e suave (cerca de 15-20 minutos).

6º Passo

Sirva a vitela e disponha numa travessa. Acompanhe com o arroz caldoso de legumes.





RABANADAS

SOBREMESA

INGREDIENTES

1 l de leite magro

8 gemas

80 g de açúcar branco

Fatias de pão de trigo branco 500 g (preferencialmente do dia anterior)

4 paus de canela

Raspa de 1 limão

Raspa de 1 laranja



10 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	257
Lípidos	g	5,4
Dos quais Saturados	g	1,5
Hidratos de Carbono	g	14,7
Dos quais Açúcares	g	13,9
Proteína	g	9,7
Sal	g	0,9
Fibra	g	1,9

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Numa panela, aqueça o leite com o açúcar, os paus de canela, a raspa de limão e a raspa de laranja. Deixe ferver em lume brando por cerca de 10 minutos para que os sabores se infundam. Retire do lume e deixe arrefecer ligeiramente.

2º Passo

Corte o pão em fatias grossas (cerca de 2 cm de espessura). Passe as fatias de pão na calda morna, certificando-se de que ficam bem embebidas, mas sem se desfazerem.

3º Passo

Bata ligeiramente as gemas. Passe as fatias embebidas na calda pelas gemas, cobrindo ambos os lados.

4º Passo

Leve as rabanadas ao forno, numa travessa forrada com papel vegetal, a 180°C por 30 minutos ou até ficarem douradas. Polvilhe as rabanadas com canela antes de servir.





FELGUEIRAS

Felgueiras é um concelho localizado na região do Tâmega e Sousa, com cerca de 115 km² de superfície. Atualmente com 20 freguesias/uniões de freguesias, sendo limitado o seu território a norte, pelo concelho de Fafe, a nordeste pelo município de Celorico de Basto, a sueste por Amarante, a sudoeste por Lousada e a noroeste por Vizela e Guimarães.

Tal como outras terras, Felgueiras mantém as suas lendas e mitos, de entre muitas destaca-se a de Santa Quitéria e das suas 8 irmãs, hoje presente no santuário com o seu nome, erguido em 1719. Também parte do seu património são as festas da cidade que têm como padroeiro o apóstolo S. Pedro. Desta festividade faz parte o tradicional e secular cortejo das flores, realizado no dia do feriado municipal, 29 de junho.

Felgueiras é uma cidade rica em tradições, paisagens deslumbrantes e uma gastronomia única, destacando-se a sua maior iguaria no pão-de-ló de Margaride, doce típico criado, segundo a tradição, no séc. XVIII. No entanto, é no séc. XIX que este atinge o apogeu. Várias são as doceiras a produzir o doce, mas é o da casa de Leonor Rosa da Silva que é reconhecido pelos monarcas e em 1893 recebe o título de fornecedora oficial da Casa Real.

Apesar da indústria do calçado ocupar grande parte da população, a ruralidade mantém-se presente, uma vez que se continuam a produzir vários produtos endógenos, tais como: o vinho verde, o kiwi e a juntar a estes o bordado da Terra de Sousa e o filé.

Mais recente iniciou-se neste concelho, a aposta na cultura do espargo, que, desde então, se tem afirmado como uma cultura de referência na região. Os espargos de Felgueiras são reconhecidos pela sua qualidade e frescura, sendo comercializados tanto no mercado nacional como no internacional.

Trata-se de uma planta perene, que pode permanecer no solo entre 13 a 15 anos, sendo cultivado de forma isolada, ou seja, sem consociação com outras culturas. Existem dois tipos de espargos consoante o método de produção. Espargos verdes, crescem à superfície, expostos à luz solar, o que ativa a clorofila e lhes confere a cor verde. Espargos brancos, desenvolvem-se debaixo da terra, sem contacto com a luz, o que impede a ativação da clorofila, mantendo a cor branca.

O consumo do espargo é benéfico para a saúde, especialmente devido ao seu conteúdo em ácido fólico, que contribui para a prevenção de defeitos congénitos nos fetos e é essencial para a manutenção de um sistema cardiovascular saudável. Além disso, o espargo atua como um diurético natural e favorece a saúde da flora intestinal. De sabor suave, este hortícola é também de baixo valor calórico.

Felgueiras tem vindo a destacar-se também pela valorização dos seus produtos locais na gastronomia, unindo tradição e inovação.



CREME DE ESPARGOS E PINHÕES

ENTRADA

INGREDIENTES

1 alho francês (100 g)
1 cebola (100 g)
1 colher de café de sal
1 colher de sopa de azeite
2 batatas grandes (300 g)
30 g de pinhões
400 g de espargos
600 ml de água



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	207
Lípidos	g	5,8
Dos quais Saturados	g	0,6
Hidratos de Carbono	g	28,4
Dos quais Açúcares	g	4,5
Proteína	g	7,7
Sal	g	1,0
Fibra	g	4,3

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Lave os espargos e corte-os em pedaços. Refogue os espargos com a cebola e o alho francês numa panela com uma colher de sopa de azeite até começarem a amolecer.

2º Passo

Adicione as batatas cortadas em cubos e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Acrescente a água e deixe ferver. Cozinhe por cerca de 20 minutos, até os ingredientes ficarem bem macios.

3º Passo

Após o tempo de cozedura, use uma varinha mágica ou um processador de alimentos para triturar tudo até obter um creme suave.

4º Passo

Passe o creme por um passador fino para remover qualquer pedaço maior e garantir uma textura mais lisa. Retifique os temperos com sal e pimenta a gosto.

5º Passo

Numa frigideira quente, toste os pinhões por alguns minutos, mexendo sempre, até ficarem dourados e crocantes.

6º Passo

Sirva o creme de espargos em pratos fundos e finalize com os pinhões tostados por cima.





RISOTTO DE GAMBAS E ESPARGOS

PRATO

INGREDIENTES

1 alho
1 cebola
1 colher de café de sal
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de manteiga
1l de caldo de legumes
3 gambas
5 espargos
100 g de arroz arbóreo
50 g de queijo parmesão
Cebolinho picado



2 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	372
Lípidos	g	13,4
Dos quais Saturados	g	5,6
Hidratos de Carbono	g	43,2
Dos quais Açúcares	g	2,7
Proteína	g	18,0
Sal	g	2,6
Fibra	g	2,8

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Faça o caldo de legumes: num litro de água, coloque vários legumes, cascas e talos a cozer (quanto maior a variedade de legumes, mais sabor terá o seu caldo. Pode utilizar as partes dos legumes que não foram consumidas noutras refeições para aproveitamento alimentar).

2º Passo

À parte, refogue a cebola e o alho em azeite, juntamente com 2 espargos picados.

3º Passo

Adicione o arroz arbóreo e regue com o caldo de legumes, mexendo continuamente.

4º Passo

A 5 minutos do fim do tempo de cozedura, junte as gambas picadas e a manteiga.

5º Passo

Sirva o risotto em pratos, decorando com os espargos salteados numa frigideira sem adição de gordura, cortados em pedaços de tamanho médio.

6º Passo

Finalize, colocando por cima, o queijo parmesão ralado e o cebolinho picado.





FOLHADO DE KIWI

SOBREMESA

INGREDIENTES

Para a massa folhada caseira:

200 g de farinha de trigo integral

30 g de manteiga

1 colher de café de sal

2 colheres de chá de vinagre de maçã

Água (quantidade suficiente para dar consistência)

Para o recheio:

1 frasco de compota de pêssego
sem açúcares adicionados

2 kiwis



8 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	197
Lípidos	g	3,8
Dos quais Saturados	g	1,9
Hidratos de Carbono	g	36
Dos quais Açúcares	g	18,7
Proteína	g	2,7
Sal	g	0,5
Fibra	g	3,1

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Peneire a farinha integral e o sal numa tigela.

2º Passo

Coloque a manteiga cortada em pedaços pequenos. Misture com as mãos ou com um garfo até formar uma farofa, incorporando bem a gordura à farinha.

3º Passo

Acrescente o vinagre de maçã e a água gelada aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea e maleável. Não adicione muita água de uma vez, apenas o suficiente para dar ligação à massa.

4º Passo

Modele a massa em forma de bola, envolva-a em película aderente e deixe descansar no frigorífico por pelo menos 30 minutos.

5º Passo

Após o descanso, enfarinhe a superfície e abra a massa com um rolo até alcançar a espessura desejada. Se necessário, dobre a massa algumas vezes para garantir que fique bem folhada.

6º Passo

Corte a massa em quadrados de 6x6 cm ou 8x8 cm. Coloque uma fatia de kiwi sobre cada quadrado e cubra com uma colher de sopa de compota de pêsego.

7º Passo

Dobre as pontas da massa sobre o kiwi e a compota, formando pequenos pacotes.

8º Passo

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, num tabuleiro forrado com papel vegetal, por 20 a 25 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante.





LOUSADA

Lousada é um concelho localizado na região do Tâmega e Sousa, com cerca de 96 km² de superfície.

Lousada é um concelho beneficiado pela natureza. Abundantemente irrigado, o seu território é abrangido por duas grandes bacias hidrográficas. Na parte mais setentrional do concelho, com limite na serra dos Campelos, temos a bacia hidrográfica do rio Ave, de que são subsidiários o rio Porto e a ribeira de Sá, que nascem na citada serra; a restante área concelhia é ocupada pela bacia hidrográfica do Sousa, tendo como subsidiários um conjunto alargado de ribeiros e regatos.

As artes e ofícios lousadenses são ricos, variados e com qualidade de artífices – artistas capazes de ombrearem com outros, de outros locais, na promoção do seu produto. É a memória desta terra e a sua identidade que se revê nas peças que nascem do trabalho de mãos hábeis e que não esmorecem em perpetuar os saberes antigos, transmitidos de geração em geração. O artesanato do concelho de Lousada está identificado com os seus bordados, cestaria, latoaria, tecelagem em linho, pirotecnia, tamancaria, cerâmica, ourivesaria, espingardaria, restauro de móveis, embalsamação e artes decorativas. Também as festas e as romarias que se realizam no concelho afirmam-se pela riqueza das tradições onde a população se junta para venerar o padroeiro local.

Nos últimos anos no setor agrícola emergiu a produção de frutos vermelhos, nomeadamente morangos, framboesas, amoras, groselhas e mirtilos. Estes frutos são especialmente valorizados pela sua qualidade e pelo seu impacto positivo na saúde. Entre os produtos derivados, destacam-se compotas, geleias, marmelada, mel, rebuçados, bolachas, bolos e chás, que são reconhecidos pela sua excelência.

Os frutos vermelhos, como a framboesa e o mirtilo, são não apenas saborosos e versáteis na culinária, mas também verdadeiros aliados da saúde. Com uma composição nutricional rica em vitaminas, antioxidantes e fibras, contribuem para a proteção celular, a saúde cardiovascular e o bom funcionamento do organismo.

A framboesa é uma fruta muito delicada, sensível ao manuseio, e deve ser armazenada no frigorífico. Pode também ser congelada para preservar o seu sabor e frescura. É rica em vitamina C, ácido fólico e potássio, e contém pectinas que ajudam na regulação intestinal. De baixo valor calórico, a framboesa é uma excelente opção, já que uma porção (160g) pode ser consumida de forma generosa. Além de ser deliciosa ao natural, a framboesa é versátil em várias preparações culinárias. Pode ser incorporada em doces e sobremesas leves, sumos, batidos, marinadas e molhos.

Além da framboesa, o mirtilo é também um alimento de destaque quando nos referimos aos frutos vermelhos. Os mirtilos frescos podem ser armazenados no frigorífico, mantendo sua qualidade por cerca de uma a duas semanas. Com baixo teor calórico, o mirtilo é rico em fibra, vitaminas C, K e do complexo B. Embora seja pequeno, é uma potente fonte de antioxidantes, oferecendo benefícios para a saúde. Além de consumido fresco, o mirtilo pode ser adicionado a iogurtes, saladas, compotas, bebidas, usado para decorar pratos ou incluído em diversas outras receitas.

A crescente produção em Lousada reflete a valorização desses frutos, que conquistam cada vez mais espaço na alimentação e no mercado nacional e internacional.



FOLHADO DE QUEIJO DE CABRA COM COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS

ENTRADA

INGREDIENTES

Para a massa folhada caseira:

200 g de farinha de trigo integral

30 g de manteiga

1 pitada de sal

2 colheres de chá de vinagre de maçã

Água (suficiente para dar a consistência desejada)

Para o recheio:

100 g de compota de frutos vermelhos sem adição de açúcar

30 g de queijo de cabra

20 g de nozes picadas

1 ovo (para pincelar)

Raspas de 1 limão



5 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	281
Lípidos	g	11,1
Dos quais Saturados	g	4,4
Hidratos de Carbono	g	36,5
Dos quais Açúcares	g	11,3
Proteína	g	6,6
Sal	g	0,9
Fibra	g	4,1

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Peneire a farinha integral e o sal numa tigela.

2º Passo

Coloque a manteiga cortada em pedaços pequenos. Misture com as mãos ou com um garfo até formar uma farofa, incorporando bem a gordura à farinha.

3º Passo

Acrescente o vinagre de maçã e adicione a água gelada aos poucos, mexendo até a massa ficar homogênea. Não adicione muita água de uma vez. A quantidade deve ser suficiente para formar uma massa maleável.

4º Passo

Modele a massa em forma de bola e envolva em película aderente e deixe descansar no frigorífico por pelo menos 30 minutos.

5º Passo

Após o descanso, enfarinhe a superfície e abra a massa com um rolo até atingir a espessura desejada. Se necessário, dobre e abra a massa algumas vezes para garantir que fique bem folhada.

6º Passo

Corte a massa folhada em quadrados do tamanho suficiente para colocar uma rodela de queijo de cabra.

7º Passo

Coloque uma fatia de queijo de cabra no centro de cada quadrado e, por cima, adicione uma colher de compota de frutos vermelhos.

8º Passo

Dobre a massa para formar um envelope e pressione as bordas com um garfo para selar.

9º Passo

Pincele o folhado com gema de ovo e polvilhe com as nozes picadas.

10º Passo

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, num tabuleiro forrado com papel vegetal, por 20 a 25 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante.

11º Passo

Se desejar, acompanhe o folhado com uma salada de folhas verdes e vinagre balsâmico.

Dica: A raspa de limão pode ser misturada à compota ou polvilhada por cima para dar um toque de frescura.





CABRITO NO FORNO COM MOLHO DE FRUTOS VERMELHOS

PRATO

INGREDIENTES

Para a marinada do cabrito:

- 1 ramo de alecrim
- 1,2 kg de cabrito
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 2 ramos de alecrim fresco
- 4 dentes de alho picados
- 1/2 colher de chá de pimenta
- 1 limão (sumo)
- 150 ml de vinho branco

Para o molho de frutos vermelhos:

- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de sumo de limão (opcional, para acentuar o sabor)
- 50 ml de vinho branco
- 50 ml de vinho tinto
- 200 g de frutos vermelhos (morango, framboesa, mirtilo, etc.)
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 50 g de açúcar branco
- 1 pitada de pimenta



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	447
Lípidos	g	11,5
Dos quais Saturados	g	3,4
Hidratos de Carbono	g	18,3
Dos quais Açúcares	g	185
Proteína	g	5,5
Sal	g	2,6
Fibra	g	1,4

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Numa tigela, coloque o cabrito e adicione os dentes de alho picados, alecrim, sal, pimenta, sumo de limão, vinho branco e pimentão doce. Misture bem e cubra. Deixe marinar durante a noite para que os sabores se integrem bem na carne.

2º Passo

Coloque os frutos vermelhos, o açúcar, o vinagre balsâmico e o vinho tinto numa panela pequena. Cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos até reduzir e ficar cremoso. Tempere com uma pitada de sal e pimenta a gosto. Se preferir, adicione 1 colher de sopa de sumo de limão para realçar o sabor.

3º Passo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque o cabrito marinado numa assadeira e asse por cerca de 1,5 a 2 horas, ou até a carne estar macia e dourada. Durante o processo, regue com os sucos da marinada para manter a carne suculenta.

4º Passo

Sirva o cabrito assado com o molho de frutos vermelhos por cima. Pode acompanhar com arroz de legumes caldoso, que harmoniza muito bem com o prato.





PÃO DE LÓ HÚMIDO COM FRUTOS VERMELHOS

SOBREMESA

INGREDIENTES

100 g de farinha de trigo tipo 55 (peneirada)
5 gemas
200 g de frutos vermelhos
50 g de açúcar amarelo
8 ovos



10 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	130
Lípidos	g	6,4
Dos quais Saturados	g	1,7
Hidratos de Carbono	g	7,2
Dos quais Açúcares	g	7
Proteína	g	6,9
Sal	g	0,4
Fibra	g	0,8

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Bata os ovos e as gemas durante 15 minutos, com a ajuda da batedeira, até obter uma mistura bem volumosa e fofa. Durante o processo, adicione o açúcar aos poucos para garantir uma incorporação homogênea.

2º Passo

Peneire a farinha e, delicadamente, envolva-a na mistura de ovos e açúcar. Faça isso com cuidado, para não perder o ar da massa.

3º Passo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma com papel vegetal e verta a massa. Leve ao forno durante cerca de 15-20 minutos. Depois de assado, retire o pão de ló do forno e deixe esfriar um pouco.

4º Passo

Antes de servir, coloque uma calda de frutos vermelhos (levar os frutos ao lume médio até criar uma calda) no centro do pão de ló para deixá-lo húmido e saboroso.





MARCO DE CANAVESES

Marco de Canaveses, também conhecida por “Terras de Cármem Miranda”, é uma cidade portuguesa situada na região do Tâmega e Sousa, no norte de Portugal. Com uma localização privilegiada à beira do rio Tâmega, é um ponto de passagem entre várias cidades do Noroeste, sendo parte importante do território que integra o Douro Litoral e a região vinícola do Douro e dos vinhos verdes. É conhecida pela sua rica herança histórica e cultural, com diversos monumentos e vestígios de civilizações antigas, como igrejas e palácios.

A cidade é famosa pela sua tradição agrícola, especialmente no cultivo de frutas, como o kiwi, que é uma das suas principais produções. Além disso, a região destaca-se pela produção de vinhos de qualidade, com propriedades rurais localizadas ao longo de todo o seu território. Para além de um destino turístico bastante rico devido à sua paisagem natural, é ainda conhecida pela sua rica gastronomia local, como por exemplo o anho assado no forno com arroz e batata.

A cidade tem um papel importante na economia local, sendo um centro comercial e de serviços para os municípios vizinhos. Além disso, mantém vivas as tradições culturais e festas populares que atraem visitantes durante todo o ano.

O kiwi de Marco de Canaveses é um produto distintivo da região, que tem vindo a ganhar notoriedade devido às características únicas que o solo e o clima proporcionam para o cultivo desta fruta. A variedade cultivada na região é principalmente a *Actinidea deliciosa* L., sendo a mais conhecida comercialmente, que apresenta a casca de tom castanho-acinzentado e a polpa verde vibrante.

O kiwi, originário da China, é uma fruta que conquistou o mundo devido à sua cor vibrante e sabor único. Conhecido inicialmente como “groselha chinesa”, o kiwi espalhou-se pelo globo, chegando à Nova Zelândia, onde foi batizado com o nome da ave “kiwi”, devido à semelhança em termos de cor, penugem e formato. Na década de 80, o kiwi chegou à Galiza e, a partir daí, tornou-se uma presença constante nas casas portuguesas, especialmente na zona norte, onde é amplamente consumido.

O kiwi mais comum em Portugal tem a polpa verde, mas recentemente também surgiu o kiwi dourado, que possui uma polpa amarela ou alaranjada e um sabor mais doce e suave, lembrando frutas tropicais. Embora as diferenças entre os dois tipos estejam no sabor e na aparência, ambos compartilham benefícios nutricionais muito semelhantes. São ricos em fibra e portanto, é um alimento excelente para a saúde intestinal, ajudando a regular o trânsito intestinal e a prevenir a obstipação. O kiwi é uma poderosa fonte de vitamina C, essencial para o fortalecimento do sistema imunitário e para combater o envelhecimento precoce da pele. A vitamina C também ajuda a reduzir a fadiga e a manter as defesas naturais do corpo. O ácido fólico, presente no kiwi, é fundamental para várias funções do organismo, incluindo a prevenção de anemia e malformações fetais durante a gravidez.

Embora não haja uma dose diária recomendada para o consumo de kiwi, uma alimentação balanceada deve incluir pelo menos 3 porções de fruta ao longo do dia. Uma porção de kiwi corresponde a cerca de 160 g, ou seja, aproximadamente 2 kiwis médios. Além de ser delicioso consumido ao natural, o kiwi pode ser uma excelente adição a saladas, batidos ou até mesmo sobremesas, sempre adicionando sabor e benefícios nutricionais.

O kiwi é um alimento acessível e repleto de benefícios para a saúde, tornando-se uma excelente escolha para quem procura melhorar a alimentação de forma saborosa e nutritiva.



CREME DE LEGUMES COM KIWI DESIDRATADO

ENTRADA

INGREDIENTES

1 cebola
1 cabeça de alho
1 alho francês
2 cenouras
4 batatas
½ couve coração
600 ml de água
1 kiwi desidratado



6 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	155
Lípidos	g	1
Dos quais Saturados	g	0,2
Hidratos de Carbono	g	18,2
Dos quais Açúcares	g	16,1
Proteína	g	4,8
Sal	g	0,7
Fibra	g	6,7

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Lave, descasque e corte a cenoura, batata, alho francês, cabeça de alho, cebola e couve coração em pedaços pequenos.

2º Passo

Coloque os legumes numa panela com água, e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos, até os legumes ficarem bem macios.

3º Passo

Use um mixer ou passe os legumes por um passe-vite (chinês) até obter uma textura cremosa. Se necessário, ajuste o tempero com sal, pimenta ou ervas da sua preferência.

4º Passo

Pique grosseiramente um pouco de kiwi desidratado e, ao empratar, coloque sobre o creme, para dar um toque fresco e exótico ao prato.





PEIXE DO RIO COM ARROZ DE KIWI E MORANGOS

PRATO

INGREDIENTES

1 cebola
1 cenoura
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de coentro
1 colher de café de sal
2 dentes de alho
2 kiwis
150 g de morangos
200 g de arroz carolino
50 g de farinha de trigo tipo 55
600 g de lúcio-perca
1 folha de louro



5 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	303
Lípidos	g	4,4
Dos quais Saturados	g	0,5
Hidratos de Carbono	g	35
Dos quais Açúcares	g	6,5
Proteína	g	17,9
Sal	g	0,8
Fibra	g	3,2

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Comece por preparar um caldo de legumes que será usado para o arroz. Num 1,5-2 litros de água, coloque vários legumes, cascas e talos a cozer. Quanto maior a variedade de legumes, mais sabor terá o seu caldo. Pode utilizar as partes dos legumes que não foram consumidas noutras refeições para aproveitamento alimentar.

2º Passo

De seguida, amanche o peixe, retire as espinhas e corte-o em filetes. Tempere a gosto com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência. Passe os filetes de peixe por farinha de trigo, cobrindo-os ligeiramente.

3º Passo

Numa panela, faça um refogado com o azeite, a cenoura cortada em brunesa, a cebola picada, os dentes de alho picados e a folha de louro. Quando os legumes começarem a amolecer, adicione o arroz carolino e mexa bem. Vá adicionando o caldo de legumes aos poucos, mexendo frequentemente, até o arroz ficar cozido e com uma textura cremosa.

4º Passo

Quando o arroz estiver cozido, adicione o kiwi e os morangos cortados em brunesa, misture bem e acrescente os coentros picados.

5º Passo

Numa frigideira antiaderente, cozinhe os filetes de peixe por alguns minutos de cada lado, até estarem dourados e cozinhados. Sirva imediatamente.





SEMIFRIO DE KIWI

SOBREMESA

INGREDIENTES

1 pau de canela
2 kiwis
4 folhas de gelatina sem sabor
50 g de açúcar branco
100 ml de água
200 g de farelo de aveia
500 ml de natas light
Raspas de limão



8 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	270
Lípidos	g	16
Dos quais Saturados	g	9,8
Hidratos de Carbono	g	20,2
Dos quais Açúcares	g	11,2
Proteína	g	7
Sal	g	0,1
Fibra	g	3,4

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Comece por hidratar o farelo de aveia com a água. Misture bem e reserve.

2º Passo

Bata as natas até que fiquem bem firmes. Quando as natas estiverem bem batidas, adicione o açúcar e continue a bater até obter uma consistência cremosa e firme. Hidrate duas folhas de gelatina em água fria por 10 minutos e depois de escorridas, envolva na mistura.

3º Passo

Forre uma forma de fundo removível com papel vegetal, pressionando bem a base de farelo de aveia hidratado.

4º Passo

Para a versão mais saudável, faça um puré de kiwi. Coloque os kiwis, um pau de canela e raspa de limão numa panela e cozinhe em fogo baixo até que a fruta solte o seu líquido e forme um puré espesso. Quando o puré estiver pronto, retire o pau de canela e adicione duas folhas de gelatina previamente hidratadas. Mexa bem até que a gelatina esteja completamente dissolvida.

5º Passo

Em seguida, despeje o creme de natas por cima do farelo de aveia, alisando a superfície com uma espátula. Coloque o puré de kiwi sobre o creme.

6º Passo

Deixe o semifrio no frigorífico por pelo menos 4 horas ou até que esteja bem firme. Retire da forma e sirva em fatias, decorando a gosto com fatias de kiwi fresco.





PAÇOS DE FERREIRA

Paços de Ferreira é um concelho localizado na região do Tâmega e Sousa, com cerca de 71 km² de superfície. As origens do território que hoje constitui o concelho de Paços de Ferreira remontam a um passado tão longínquo como o é o período neolítico.

O Dólmen da Leira Longa e, sobretudo, a Citânia de Sanfins (da Idade do Ferro) são testemunhos conservados até hoje da longevidade da povoação deste território que, ao longo dos séculos, foi integrado em diversas unidades políticas, administrativas e religiosas.

O Mosteiro e a Terra de Ferreira desempenharam, durante muito tempo, um papel central e concêntrico para o território. Foi à volta deste termo que, durante o período da formação da nacionalidade portuguesa e até meados do século XIII, se afirmaram famílias nobres de grande importância para o reino: os Ferreira e os Sousa.

O Mosteiro de Ferreira esteve no epicentro, desde esse período até 1882, de conflitos pela sua posse entre as dioceses de Braga e do Porto, que obrigaram mesmo à intervenção de Roma. A contenda só terminaria com a devolução da Diocese de Braga do Termo e Terra de Ferreira à sua congénere do Porto.

Conhecido como a "Capital do Móvel", Paços de Ferreira é o principal centro de produção de mobiliário em Portugal, com cerca de 5.000 empresas na área.

A agricultura tem sido uma atividade tradicionalmente intensiva no concelho, com destaque para o cultivo de milho, batata, cenoura, alho e couve. A vinha ocupa grande parte da área agrícola, especialmente cultivada na forma tradicional de ramada. O sector pecuário, há várias décadas, também se destaca neste concelho.

A gastronomia de Paços de Ferreira é um dos maiores atrativos culturais da cidade, com pratos típicos da região que refletem a tradição e os ingredientes locais. A cozinha local é caracterizada pelo uso de produtos frescos e saborosos, como o Capão de Freamunde, elemento de destaque na gastronomia da região.

A produção do Capão de Freamunde IGP ocorre principalmente no concelho de Paços de Ferreira, abrangendo também partes dos concelhos de Lousada e Paredes. O Capão de Freamunde é uma tradição da freguesia de Freamunde, onde o costume de castrar o galo para tornar a carne mais macia e anafada remonta à Idade Média. Este produto é um símbolo cultural e culinário da região, com a Feira dos Capões a ser realizada desde o século XV. Tradicionalmente consumido no inverno e especialmente durante a época natalícia, o Capão de Freamunde é também oferecido como prenda, simbolizando a importância cultural e social deste alimento para as pessoas da região.

O Capão de Freamunde IGP é um produto proveniente de estirpes de crescimento lento do tipo Atlântico do grupo étnico *Gallus domesticus*, castrado antes de atingir a maturidade sexual. Destina-se exclusivamente à produção de carne de qualidade. A produção pode envolver raças tipicamente portuguesas da zona norte de Portugal, como as raças Pedrês Portuguesa, Preta Lusitânica e Amarela. Comercializado nas formas: vivo, devidamente identificado, em carcaça (sem penas nem cabeça, mas com fígado e moela) ou em carcaça congelada.

Os animais são castrados de forma cuidadosa (entre os 3 e os 4 meses) e criados em liberdade, com uma alimentação à base de vegetação espontânea e sementes de cereais. As carcaças de capão são notavelmente mais pesadas, com uma coloração intensa, peito largo e grande massa muscular. A pele é fina e lisa, e após a preparação culinária, a carne apresenta uma textura moderadamente tenra, ligeiramente pastosa e altamente suculenta, diferenciando-se das aves comuns. A carne de capão, como outras carnes brancas, é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade, fundamental para o crescimento e reparação muscular. A proteína é importante também para o bom funcionamento do sistema imunológico e para a produção de hormonas. A carne de capão tende a ter mais gordura do que o frango comum, devido ao processo de castração, mas também pode ser consumida de forma mais magra dependendo do corte.

A sua produção sustentada e local, bem como o cuidado na castração e criação ao ar livre, contribuem para a preservação de uma prática agrícola e culinária autêntica e com forte ligação à cultura regional.

O capão, que simboliza a tradição e o património de Freamunde, continua a ser um ícone gastronómico de Portugal, especialmente durante as festividades, como o Natal, e permanece como uma escolha especial para aqueles que valorizam uma carne de qualidade superior.



BRÁS DE CAPÃO

ENTRADA

INGREDIENTES

1 colher de café de sal
1 colher de chá de azeite
1 dente de alho
½ cebola
2 ovos
1 ramo de salsa
Batata cortada em tiras finas (cerca de 50 g)
Peito de frango capão
Pimenta a gosto



2 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	151
Lípidos	g	7,4
Dos quais Saturados	g	1,7
Hidratos de Carbono	g	6,7
Dos quais Açúcares	g	2,0
Proteína	g	13,8
Sal	g	2,1
Fibra	g	1,3

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Descascar e cortar batatas de uma fôrma muito fina. Cozinhar as batatas na airfryer ou colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno a 180/200 graus durante 15 a 20min.

2º Passo

Numa frigideira com o azeite, cozinhe o peito de capão temperado com sal e pimenta. Cozinhe até que fique bem dourado e cozido por dentro. Retire da frigideira e desfie o capão. Reserve.

3º Passo

Na mesma frigideira, adicione a cebola cortada em meia lua e o dente de alho picado. Refogue em lume médio até a cebola ficar macia e dourada.

4º Passo

Junte o capão desfiado à cebola e alho refogados. Adicione também as batatas previamente cozinhadas na airfryer/forno. Mexa bem para combinar os sabores.

5º Passo

Retire a frigideira do lume e adicione os ovos batidos com a salsa picada. Misture bem até que os ovos estejam cozidos e cremosos, mas ainda ligeiramente húmidos.

6º Passo

Ajuste o sal e a pimenta a gosto, e sirva imediatamente, decorando com mais salsa picada, se desejar.





QUICHE DE CAPÃO E LEGUMES

PRATO

INGREDIENTES

Para a massa folhada caseira:

1 colher de café de sal
1 colher de chá de vinagre de maçã (opcional)
10 g de manteiga
Água (quantidade suficiente para formar a massa)
Farinha de trigo integral 150 g

Para o recheio:

1 alho francês
1 cebola
1 cenoura
1 colher de café de sal
1 colher de sopa de azeite
1 folha de louro
2 dentes de alho
600 g capão
400 ml natas light
Pimenta a gosto
6 ovos
Ramo de brócolos



8 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	325
Lípidos	g	19,7
Dos quais Saturados	g	10,5
Hidratos de Carbono	g	20,6
Dos quais Açúcares	g	4,3
Proteína	g	14,5
Sal	g	0,6
Fibra	g	3,8

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Coza o capão em água previamente aromatizada com alguns legumes (como cenoura e cebola) e adicione salsa, louro e dente de alho. Cozinhe até o frango estar bem cozinhado. Retire da água, desfie-o e reserve.

2º Passo

Para a massa folhada caseira, peneire a farinha integral e o sal numa tigela.

3º Passo

Coloque a manteiga cortada em pedaços pequenos. Misture com as mãos ou com um garfo até formar uma farofa, incorporando bem a gordura à farinha.

4º Passo

Acrescente o vinagre de maçã e adicione a água gelada aos poucos, mexendo até a massa ficar homogênea. Não adicione muita água de uma vez. A quantidade deve ser suficiente para formar uma massa maleável.

5º Passo

Modele a massa em forma de bola e envolva em película aderente e deixe descansar no frigorífico por pelo menos 30 minutos.

6º Passo

Após o descanso, enfarinhe a superfície e abra a massa com um rolo até atingir a espessura desejada. Se necessário, dobre e abra a massa algumas vezes para garantir que fique bem folhada.

7º Passo

Numa frigideira, adicione o azeite e salteie a cenoura, cebola, brócolos e alho francês, juntamente com o dente de alho picado. Tempere a gosto com sal e pimenta e reserve.

8º Passo

Numa tigela grande, bata os ovos com as natas. Adicione o frango desfiado e os legumes salteados à mistura de ovos e natas. Misture bem até combinar tudo.

9º Passo

Verta o preparado na forma forrada com a massa folhada e espalhe de forma uniforme.

10º Passo

Leve a quiche ao forno pré-aquecido a 165°C e asse por cerca de 35 minutos ou até que a superfície esteja dourada e o recheio esteja firme.

Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e sirva em porções. Pode ser acompanhada com uma salada fresca ou um molho de iogurte.





ROMEU E JULIETA

SOBREMESA

INGREDIENTES

1 colher de sopa de sumo de limão
1 folha de hortelã
100 g de açúcar branco
250 ml de água
4 folhas de gelatina incolor
750 g de queijo flamengo light
1 kg de marmelos



24 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	107
Lípidos	g	4,2
Dos quais Saturados	g	2,9
Hidratos de Carbono	g	7,2
Dos quais Açúcares	g	7,2
Proteína	g	8,8
Sal	g	0,4
Fibra	g	2

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Coloque os marmelos numa panela com a água e o sumo de limão. Cozinhe em lume médio até os marmelos ficarem macios (cerca de 25-30 minutos).

2º Passo

Use uma varinha mágica ou liquidificador para triturar os marmelos até obter um puré liso. Volte a levar o puré ao lume e adicione o açúcar.

3º Passo

Mexa bem e deixe cozinhar em lume brando, mexendo frequentemente, até engrossar (cerca de 20-25 minutos).

4º Passo

Enquanto o puré está a cozinhar, hidrate as folhas de gelatina em água fria por 5 minutos. Depois, esprema-as bem e dissolva-as com duas colheres de sopa de água quente.

5º Passo

Retire o puré do lume e misture a gelatina dissolvida. Mexa bem para garantir que a gelatina fica bem incorporada. Coloque a marmelada em recipientes herméticos ou numa travessa forrada com papel vegetal.

6º Passo

Deixe arrefecer completamente antes de tapar ou desenformar. Corte o queijo flamengo light em quadradinhos e disponha o preparado da marmelada por cima de cada fatia de queijo, decorando com uma folha de hortelã.





PENAFIEL —

Penafiel é um concelho localizado na região do Tâmega e Sousa, com cerca de 212 km² de superfície. É um concelho onde se percebe a intensa humanização de que o seu território foi alvo, ao longo de vários milénios. Assim, podem ser apreciados vários monumentos pré-históricos, como a Anta de Santa Marta, o Menir de Luzim e um dos castros com maior área arqueológica escavada visitável do Noroeste Peninsular – o Castro de Monte Mozinho.

Também merecem um especial relevo, os monumentos que integram a Rota do Românico, a saber, o Mosteiro Beneditino de Paço de Sousa (onde se encontra o túmulo de Egas Moniz), a Igreja de S. Gens (Boelhe), a Igreja da Gândara (Cabeça Santa), a Igreja de S. Miguel de Entre-os-Rios (Eja), os túmulos da Igreja de S. Pedro de Abragão, o Memorial da Ermida (Irivo).

Ninguém fica indiferente à gastronomia penafidelense, que pode ser apreciada, em todas as épocas do ano, em qualquer um dos restaurantes que se estendem pelo concelho.

Desde logo, é de salientar a lampreia, iguaria celebrada através da Rota da Lampreia, promovida pelo município todos os anos na sua época, aqui especialmente confeccionada na modalidade de arroz e à Bordalesa.

Um dos produtos agrícolas de destaque é a Cebola de Penafiel, da variedade Garrafal, adaptada às condições edafo-climáticas da região, sendo as características mais reconhecidas a sua forma alongada e sabor não ácido e suave, apresentando-se macia ao paladar. A Cebola de Penafiel é resistente ao espigamento, tem boa capacidade de conservação em ambientes frios (6 a 8 meses) e é tradicionalmente comercializada na feira de S. Bartolomeu, que ocorre a 24 de Agosto.

A cebola está disponível todo o ano, sendo vendida em mercados, feiras e lojas. A cebola de Penafiel tem um valor significativo na gastronomia da região, sendo parte essencial de muitos pratos locais.

Cerca de 80% a 95% do peso da cebola é composto por água. Ela é rica em vitaminas A, C e do complexo B, além de minerais como ferro, potássio, sódio, fósforo e cálcio. Por ser abundante em flavonoides, a cebola apresenta propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

Este produto não é apenas um ícone gastronómico da região, mas também um testemunho da tradição agrícola, sendo muito apreciado em pratos típicos como arroz de cebola, caldos, e outros pratos que valorizam o seu sabor suave e textura única.



SOPA DE CEBOLA GARRAFAL

ENTRADA

INGREDIENTES

1 colher de café de sal
2 cebolas
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de farinha de trigo
3 dentes de alho
1 folha de louro
1,5-2l de caldo de legumes
Pimenta a gosto



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	74
Lípidos	g	3,8
Dos quais Saturados	g	0,5
Hidratos de Carbono	g	4,6
Dos quais Açúcares	g	3
Proteína	g	1,6
Sal	g	1
Fibra	g	1,9

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Descasque e corte as cebolas em juliana. Pique os dentes de alho. Pré-aqueça o tacho com o azeite e a folha de louro.

2º Passo

Coloque a cebola e o alho picado no tacho, com um pouco de água e refogue bem em lume médio. Junte as duas colheres de sopa de farinha, envolva bem e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto.

3º Passo

Adicione o caldo de legumes bem quente (num 1,5-2 litros de água, coloque vários legumes, cascas e talos a cozer. Quanto maior a variedade de legumes, mais sabor terá o seu caldo. Pode utilizar as partes dos legumes que não foram consumidas noutras refeições para aproveitamento alimentar) e ajuste a textura da sopa conforme desejado. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozer por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.





VITELA EM VINHA DE ALHOS COM ARROZ CALDOSO DE GRELOS

PRATO

INGREDIENTES

1 cebola
 1 colher de café de sal
 1 folha de louro
 150 g de arroz carolino
 200 g de grelos
 200 ml de vinho tinto
 3 dentes de alho
 Cerca de 400 ml de caldo do estufado
 (ou mais, conforme necessário)
 2 colheres de sopa de azeite
 500 g de vitela aos cubos
 Pimenta a gosto



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	456
Lípidos	g	19,6
Dos quais Saturados	g	4,6
Hidratos de Carbono	g	32,1
Dos quais Açúcares	g	1,3
Proteína	g	29,1
Sal	g	1,1
Fibra	g	1,9

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Tempere a vitela no dia anterior com o vinho tinto, os alhos picados, sal, pimenta e a folha de louro. Deixe a marinar no frigorífico durante a noite.

2º Passo

No dia seguinte, estufe a vitela no tacho juntamente com o preparado da marinada. Cozinhe em lume brando durante cerca de 2 horas, até que a carne fique bem tenra.

3º Passo

Num tacho à parte, refogue a cebola picada e um dente de alho com o azeite até ficarem translúcidos. Adicione o arroz carolino e envolva bem. De seguida, junte cerca de 400 ml do caldo resultante do estufado. Acrescente mais caldo ao longo da cozedura, se necessário, para garantir um arroz caldoso.

4º Passo

Após 7 minutos de cozedura do arroz, adicione os grelos cortados e deixe cozinhar até ficarem macios.

5º Passo

Quando o arroz estiver quase pronto, acrescente a vitela previamente estufada. Envolva bem, retifique os temperos e sirva de imediato.





SOPA SECA

SOBREMESA

INGREDIENTES

100 g de açúcar branco

1 litro de água

1 pau de canela

Canela em pó a gosto

Raspa de 1 limão

Raspa de 1 laranja

200 g de pão de trigo do dia anterior



6 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	163
Lípidos	g	0,7
Dos quais Saturados	g	0,2
Hidratos de Carbono	g	17,8
Dos quais Açúcares	g	17,3
Proteína	g	2,8
Sal	g	1,2
Fibra	g	1,3

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Coloque num tacho a água, o açúcar, o pau de canela, a raspa de limão e a raspa de laranja. Leve ao lume e deixe ferver. Assim que começar a ferver, mantenha em lume brando por 15 minutos para apurar os sabores.

2º Passo

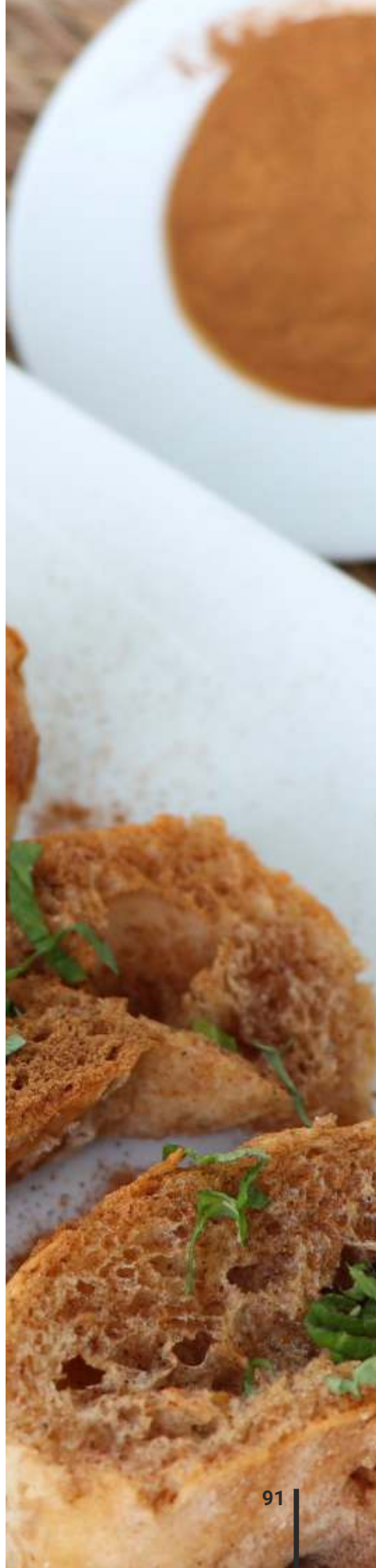
Corte o pão em fatias ou pedaços grandes. Mergulhe cada pedaço de pão na calda, garantindo que ficam bem embebidos. Esprema ligeiramente o pão embebido com as mãos para retirar o excesso de calda.

3º Passo

Disponha o pão numa travessa ou tabuleiro. À medida que vai colocando as camadas de pão, polvilhe com canela em pó.

4º Passo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Leve a travessa ao forno por cerca de 15 minutos, até o pão ficar levemente dourado e a calda se entranhar completamente. Sirva quente ou à temperatura ambiente, polvilhado com mais canela em pó, se desejar.



RESENDE



Resende é uma vila situada na região do Douro, no norte de Portugal, e é conhecida pela sua paisagem deslumbrante, marcada pelas encostas do rio Douro. A sua localização privilegiada faz de Resende um destino ideal para os amantes da natureza e do turismo rural. A vila é famosa pela produção de cerejas, com a Rota da Cerejeira atraindo turistas durante a floração e a colheita das frutas. Além disso, Resende possui um património histórico e cultural significativo, com igrejas, monumentos e tradições locais, como as festas religiosas e populares que enriquecem a identidade da região. A sua proximidade com o Douro e o potencial vinícola da zona tornam Resende um importante ponto de referência na região duriense.

Especialmente reconhecida pela sua produção de cereja, cerca de 30% da produção da Região Norte provém deste concelho, com a primeira colheita a ocorrer no final de abril, marcando o início da temporada de cereja na Europa. As cerejas pintam as encostas do rio Douro, em Resende, de tons vermelhos, com os cerejais repletos deste saboroso fruto. Para destacar a beleza e a importância desta fruta para a região, são organizadas visitas guiadas ao longo da Rota da Cerejeira, desde a flor até à cereja, durante os meses de maio, junho e julho.

A Cereja de Resende destaca-se pela sua doçura, pela sua época de produção única e pela beleza natural da paisagem onde é cultivada.

Originária do Médio Oriente, a cereja adaptou-se facilmente às regiões de clima temperado. Em Portugal, a produção de cerejas é predominante na Beira Interior, seguida por Trás-os-Montes, Douro e Minho. As cerejas podem apresentar diferentes cores, como amarelo, vermelho-claro, vermelho-escuro ou roxo, dependendo da sua qualidade. Existem dois tipos principais: as cerejas doces e as azedas, também conhecidas como ginjas.

As cerejas podem ser armazenadas por até 2 semanas, na zona mais fria do frigorífico, sem lavar nem tapar. Para prolongar sua durabilidade (até 8 meses), as cerejas podem ser congeladas. Para isso, devem ser bem lavadas, secas e armazenadas em sacos próprios para congelamento.

As cerejas são extremamente ricas em nutrientes, possuindo fitoquímicos que atuam como poderosos antioxidantes e têm propriedades anti-inflamatórias. Contêm também quercetina e ácido elágico, importantes para a saúde celular, além de vitamina C, vitaminas do complexo B e potássio, essencial para o funcionamento do corpo.

Uma porção de cerejas corresponde a cerca de 15 unidades ou uma mão cheia de cerejas. As cerejas doces geralmente consumidas frescas ou utilizadas em sobremesas, bolos, tartes, compotas, gelados, sumos e até em molhos para carnes. Já as cerejas azedas (ginjas) são usadas na preparação de bebidas alcoólicas, como a famosa ginja de Óbidos.

Estas frutas não são apenas deliciosas, mas também oferecem uma vasta gama de benefícios nutricionais, tornando-se uma excelente escolha para várias receitas e para uma alimentação saudável e saborosa.

Resende, com a sua paisagem deslumbrante e as suas cerejeiras em flor, é um verdadeiro paraíso para os amantes da natureza e da gastronomia. A cereja de Resende representa não só um importante símbolo da identidade local, mas também um valioso recurso agrícola para a região. Ao visitar Resende, os turistas podem não só admirar a beleza natural das suas encostas, mas também saborear as cerejas frescas e explorar a rica tradição agrícola da vila, que continua a celebrar e valorizar este fruto singular em diversos pratos e produtos regionais.



GASPACHO DE CEREJA

ENTRADA

INGREDIENTES

1 colher de café de sal
1 pepino
1 pimento vermelho
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
250 g de cerejas (sem caroço)
12 tomates cherry
500 ml de água
Pimenta q.b.
Salsa a gosto



6 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	67
Lípidos	g	3,2
Dos quais Saturados	g	0,5
Hidratos de Carbono	g	3,7
Dos quais Açúcares	g	6,6
Proteína	g	1,3
Sal	g	0,7
Fibra	g	1,7

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Lave bem os tomates, o pepino, o pimento e as cerejas. Retire os caroços das cerejas e pique grosseiramente todos os ingredientes.

2º Passo

Coloque os tomates, o pepino, o pimento, os dentes de alho, as cerejas, o azeite, a água e o sal no liquidificador. Triture até obter uma consistência cremosa e homogênea.

3º Passo

Caso o gaspacho fique muito espesso, adicione um pouco mais de água ou algumas pedras de gelo para uma textura mais leve e fresca. Tempere com pimenta a gosto e ajuste o sal, se necessário.

4º Passo

Sirva o gaspacho frio, decorado com cerejas picadas e, se desejar, um pouco de salsa fresca picada.





RISOTTO DE CEREJA

PRATO

INGREDIENTES

1 dente de alho

250 g de arroz arbório

250 g de cerejas sem caroço

(divididas em duas partes: 100 g para puré e 150 g para adicionar no final)

750 ml - 1l de caldo de legumes (quente)

2 colheres de sopa de azeite

50 g de queijo parmesão ralado

½ cebola



4 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	341
Lípidos	g	8,2
Dos quais Saturados	g	2,7
Hidratos de Carbono	g	49,5
Dos quais Açúcares	g	7,5
Proteína	g	9,6
Sal	g	1,2
Fibra	g	2,2

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Aqueça o azeite com um pouco de água numa panela e refogue a cebola e o alho até ficarem macios e translúcidos.

2º Passo

Junte o arroz arbóreo ao refogado e mexa bem para envolver os grãos no azeite. Comece a adicionar o caldo de legumes, uma concha de cada vez, mexendo frequentemente e só adicionando mais quando o líquido anterior for absorvido.

3º Passo

Triture 100 g de cerejas com um pouco do caldo de legumes até obter um puré suave. Reserve. Quando o arroz estiver quase cozido, adicione o puré de cereja ao risotto, misturando bem. Continue a cozinhar e adicionar caldo, se necessário, para manter a textura cremosa e solta do risotto.

4º Passo

Quando o arroz estiver cozido al dente, junte as 150 g de cerejas restantes (picadas) e o queijo parmesão ralado. Misture delicadamente para incorporar. Prove e ajuste o tempero com sal, se necessário. Sirva imediatamente, decorado com um pouco de parmesão extra e cerejas frescas, se desejar.





GELADO DE CEREJA E HORTELÃ

SOBREMESA

INGREDIENTES

6 gemas
100 g de açúcar branco
1 l de leite magro
12 folhas de hortelã, picadas
300 g de cerejas sem caroço



8 Pessoas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR DOSE

Energia	Kcal	157
Lípidos	g	4,3
Dos quais Saturados	g	1,2
Hidratos de Carbono	g	22,7
Dos quais Açúcares	g	22,7
Proteína	g	6,5
Sal	g	0,1
Fibra	g	0,5

MODO DE PREPARAÇÃO

1º Passo

Misture as gemas com o leite e o açúcar numa tigela. Adicione as cerejas sem caroço e triture tudo com uma varinha mágica até obter um líquido homogêneo.

2º Passo

Transfira a mistura para um tachó e leve ao lume médio, mexendo constantemente até começar a ferver. Este processo irá cozer as gemas e engrossar ligeiramente a base. Retire do lume e deixe arrefecer completamente à temperatura ambiente.

3º Passo

Junte as folhas de hortelã picadas à mistura arrefecida e misture bem para incorporar.

4º Passo

Se tiver uma máquina de gelados, coloque a mistura na máquina e siga as instruções do fabricante. Caso não tenha, transfira para um recipiente hermético (como um tupperware) e leve ao congelador por cerca de 12 horas. Mexa a mistura com um garfo a cada 2 horas nas primeiras 6 horas para evitar a formação de cristais de gelo e obter uma textura mais cremosa.

5º Passo

Sirva o gelado em taças, decorado com algumas cerejas frescas e folhas de hortelã, se desejar.





PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais

