

# Índice

## 01

### Entradas & Petiscos

- 10 ♦ SOPA DA ALDEIA
- 12 ♦ SOPA DE PEIXE
- 14 ♦ SOPA DE FEIJÃO-VERDE
- 18 ♦ SOPA DE AGRIÃO
- 20 ♦ SOPA DE GRELOS
- 22 ♦ BILHARACOS DE ALHEIRA COM  
COMPOTA DE MAÇÃ
- 26 ♦ CASTANHAS ROTAS COM  
COGUMELOS
- 28 ♦ RISSÓIS DE LEITÃO
- 30 ♦ BURRIÉS DA RIA DE AVEIRO
- 32 ♦ TÁBUA DE FRUTA E QUEIJOS
- 34 ♦ BOLA DE CARNE DO CONVENTO DE  
FOLQUES

## 02

### Refeições

- 38 ♦ POLVO COM MIGAS
- 40 ♦ POLVO COZIDO COM ARROZ  
MALANDRINHO
- 44 ♦ CARAPUS DE CEBOLADA
- 46 ♦ TRUTA DE ESCABECHE
- 48 ♦ RAIA COM MOLHO PITAU
- 50 ♦ CHOCOS GUISADOS
- 52 ♦ ROBALO NO FORNO
- 54 ♦ BACALHAU À MODA DE LAFÕES
- 56 ♦ BACALHAU À MODA DE MIRA
- 58 ♦ FEIJOADA DE SAMES
- 62 ♦ TIBORNADA DE GÓIS
- 64 ♦ TIBORNADA DE BACALHAU
- 66 ♦ AÇORDA DE BACALHAU
- 70 ♦ CALDEIRADA DE ENGUIAS
- 72 ♦ CALDEIRADA DE BACALHAU
- 74 ♦ AÇORDA DE GAMBAS
- 76 ♦ ARROZ DE MÍSCAROS
- 80 ♦ CABRITO ASSADO À MODA DA BEIRA
- 82 ♦ CABRITO ESTONADO À MODA DE  
OLEIROS

## 03

### Doçaria

84 ♦ PERNA DE CABRITO ASSADA

86 ♦ DOM MARANHO DA SERTÃ

88 ♦ BUCHO DA SERTÃ

90 ♦ CORDEIRO COM BATATAS

94 ♦ BORREGO DE SICÓ

96 ♦ LEITÃO ASSADO COM BATATAS FRITAS

98 ♦ FEIJOADA DE LEITÃO

100 ♦ PERNIL ASSADO NO BARRO

102 ♦ CHANFANA

106 ♦ COZIDO DE CHÍCHAROS

108 ♦ COZIDO À PORTUGUESA

110 ♦ ARROZ DE PATO À MODA DE LAFÕES

114 ♦ ARROZ DE COELHO

116 ♦ ARROZ DE LEBRE

118 ♦ COELHO FRITO COM ARROZ DE  
ERVILHAS

120 ♦ COELHO NO TACHO

124 ♦ LEITE-CREME

126 ♦ PASTÉIS DE TENTÚGAL

130 ♦ PUDIM DE PÃO DA BEIRA ALTA

132 ♦ MEXIDOS DE AMÊNDOA

134 ♦ FILHÓS DA BEIRA

138 ♦ BARRIGA DE FREIRA À ANTIGA

140 ♦ NABADA DO MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE  
SEMIDE

142 ♦ PÃO DE LÓ DE ÁGUA

144 ♦ TORTA DE OVOS MOLES DE AVEIRO

146 ♦ TORTA RECHEADA COM OVOS MOLES

148 ♦ TROUXAS DE OVOS MOLES

152 ♦ TRANÇAS FRITAS

154 ♦ PASTÉIS DE SANTA CLARA

156 ♦ QUEIJADAS DE TENTÚGAL

158 ♦ BORRACHÕES

160 ♦ BRISAS DO LIZ

162 ♦ CASTANHAS DE AROUCA

164 ♦ FOLAR À MODA DA BAIRRADA

166 ♦ FOLAR DE VOUZELA

168 ♦ BOLO DOCE DO FUNDÃO

170 ♦ BOLO DOCE DA ANADIA

172 ♦ BISCOITOS DE AGUARDENTE E MEL

# Bacalhau à moda de Mira



6 pessoas



50 min



fácil



médio

## Ingredientes

- ▶ 800 g de postas de bacalhau demolhadas
- ▶ 1 kg de batatas
- ▶ 1 pimento vermelho
- ▶ 1 pimento verde
- ▶ 2 cebolas
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ Azeite q.b.
- ▶ Salsa q.b.
- ▶ Sal e pimenta q.b.

## Preparação

**1**

Descasque as batatas, corte-as em rodelas e coloque-as num tabuleiro. Tempere com sal e pimenta, regue com azeite e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 30 minutos.

**2**

Coza as postas de bacalhau em água, durante 12 minutos. Escorra e reserve.

**3**

Leve ao lume uma frigideira com um fio de azeite, o alho, descascado e picado, as cebolas, descascadas e cortadas em rodelas e os pimentos, limpos e cortados em tiras. Envolve e deixe refogar durante 5 minutos. Adicione depois, as postas de bacalhau e deixe alourar.

**4**

Retire as batatas do forno, coloque por cima o bacalhau e cubra com o refogado de pimentos. Decore com salsa e sirva.



# Cabrito assado à moda da Beira



4 pessoas



2 h



fácil



médio

## Ingredientes

- ▶ 1 kg de cabrito em pedaços
- ▶ 300 g de batatas pequenas
- ▶ 1 couve (portuguesa ou lombardo)
- ▶ 4 dentes de alho
- ▶ 500 ml de vinho branco
- ▶ 100 ml de azeite
- ▶ 2 colheres (sopa) de massa de pimentão
- ▶ 2 folhas de louro
- ▶ Sal e pimenta q.b.

## Preparação

**1**

Leve ao lume um tacho com água, junte as folhas de louro, tempere com sal e deixe levantar fervura. Lave muito bem o cabrito, mergulhe-o na água a ferver e deixe cozer durante 20 minutos.

**2**

Corte a couve grosseiramente, lave-a e coza-a em água temperada com sal, durante cerca de 10 minutos.

**3**

Descasque os dentes de alho e pique-os; descasque e corte as batatas ao meio. Espalhe o alho no fundo de um tabuleiro de forno e junte as batatas. Adicione a massa de pimentão, o azeite, o vinho branco e um pouco de sal e pimenta e envolva tudo muito bem.

**4**

Depois de cozido, escorra bem o cabrito e junte-o também ao tabuleiro. Leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, durante 1 hora e 30 minutos, virando de vez em quando. Retire do forno e sirva com a couve cozida.





# Mexidos de *amêndoa*

  
6 pessoas  
30 min  
fácil  
médio

## Ingredientes

- ▶ 600 g de açúcar
- ▶ 200 g de miolo de pão
- ▶ 200 g de miolo de amêndoa granulado
- ▶ 120 g de passas
- ▶ 12 gemas M
- ▶ 400 ml de água
- ▶ 100 ml de vinho do Porto
- ▶ 1 colher (sopa) bem cheia de manteiga
- ▶ Canela em pó para polvilhar

## Preparação

**1** Num tacho, coloque o açúcar e a água, leve ao lume e deixe ferver, até atingir ponto de pérola (cerca de 4 minutos). De seguida, junte as passas, a amêndoa granulada, a manteiga, o vinho do Porto e o miolo de pão, previamente triturado, e deixe ferver, durante 5 minutos, mexendo sempre.

**2** Retire do lume, acrescente as gemas, mexendo sempre para não cozerem, leve novamente ao lume e deixe engrossar, mexendo continuamente. Retire, verta para uma taça e deixe arrefecer. Sirva polvilhado com canela em pó a gosto.

### PONTO DE PÉROLA

Encha de calda uma colher e, lentamente, despeje-a para um recipiente. Se, ao cair, a calda formar um fio um tanto resistente e na sua extremidade aparecer uma bolinha, o açúcar atingiu o ponto.

### SUGERE QUEM SABE

Pode também servir decorado com miolo de amêndoa inteira sem pele.



