Sopa da Tripa

Ingredientes:

- Tripas de porco
- 1 língua de porco
- 1 coração de porco
- 1 osso do peito de porco
- 1 bucho de porco
- 1 chouriço magro
- 1 chouriço negro
- 1 farinheira
- Cebolas
- Cenouras
- Cabeça de nabo
- Feijão branco (demolhado e cozido previamente)
- Nabiças
- Arroz
- Sal q.b.

Preparação:

Tempere com sal a língua, o coração, o osso do peito e o estômago. Coza estas carnes numa panela grande com água até ficarem macias.

As tripas devem estar bem lavadas e escaldadas previamente. Reserve-as para adicionar mais tarde.

Retire as carnes cozidas e corte-as em pedaços pequenos. Reserve.

Na mesma água, adicione as tripas, o chouriço magro, o chouriço negro e a farinheira. Deixe cozer. Quando os enchidos estiverem cozidos, retire-os e corte-os também em rodelas ou pedaços pequenos.

No caldo de cozer as carnes, adicione a cebola picada, a cenoura e o nabo aos quadradinhos, mexendo bem.

Junte as carnes cortadas, as tripas, os enchidos e o feijão branco previamente cozido.

Acrescente as nabiças esfarrapadas e deixe cozer até ficarem macias.

Por fim, adicione o arroz e deixe cozer até ficar bem tenro, mexendo ocasionalmente para não pegar.

Prove e retifique o sal se necessário.

Couve com feijão

Ingredientes:

- Feijão branco seco
- Couve do horto (couve de todo o ano)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 2 postas de bacalhau
- Vinagre q.b.
- 2 dentes de alho

Preparação:

Na véspera, coloque o feijão branco de molho em água abundante.

No dia seguinte, escorra o feijão demolhado e coza-o numa panela com água e uma pitada de sal, até ficar macio. Reserve o feijão e o caldo da cozedura.

Lave bem a couve e corte-a em tiras finas, ligeiramente mais grossas do que para o caldo verde.

Numa panela grande, leve água ao lume. Quando começar a ferver, adicione o bicarbonato de sódio (para manter a cor verde viva da couve) e uma pitada de sal. Junte a couve e deixe cozer sem tapar a panela.

Quando a couve estiver cozida, escorra a água e junte o feijão branco, acrescentando algum caldo da cozedura do feijão, apenas o suficiente para que a mistura não fique demasiado seca. Regue generosamente com azeite, ajuste o sal e deixe apurar em lume brando.

Pode servir em cama de broa esfarelada e acompanhada com bacalhau assado, desfiado em lascas, regado com azeite, vinagre e dentes de alho picados ou petingas assadas no forno.

Requentado

Ingredientes:

- Sobras de couve com feijão do dia anterior
- Água (q.b.)
- Sal (a gosto)
- Azeite (a gosto)
- Farinha de milho (q.b.)

Preparação:

Coloque as sobras de couve com feijão numa panela.

Junte água suficiente para cobrir os ingredientes e ajuste o sal. Acrescente um fio generoso de azeite.

Deixe ferver em lume médio durante alguns minutos, permitindo que os sabores se misturem bem.

Aos poucos, vá adicionando a farinha de milho, mexendo sempre com uma colher de pau para evitar grumos. Continue a adicionar a farinha até obter uma consistência cremosa e homogénea.

Deixe cozinhar mais alguns minutos, mexendo sempre, até engrossar bem.

Sirva quente, regado com um fio de azeite, se desejar.

Favas de azeite

Ingredientes:

- 1 kg de favas tenras (descascadas)
- Sal q.b.
- Azeite
- 1 molho de ervas aromáticas (rama verde de alho, hortelã e coentros)
- 1 farinheira

Preparação:

Descasque as favas tenras e reserve.

Coloque as favas num tacho. Adicione sal, azeite, a farinheira e o molho de ervas aromáticas (envolvendo a rama verde de alho, hortelã e coentros num atilho para facilitar a remoção no final).

Tape o tacho e leve ao lume brando. Sem retirar a tampa, abane o tacho suavemente para mexer as favas e misturar os temperos. Repita este movimento ocasionalmente até as favas estarem cozidas e bem envolvidas no azeite e nas ervas.

Sirva as favas tenras acompanhadas com pescada ou peixe espada frito e salada de alface bem envinagrada.

Petingas no forno

Ingredientes:

- 500 g de petingas (limpas e amanhadas)
- Sal q.b.
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 3 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- Farinha de trigo q.b. (para envolver as petingas)
- Azeite q.b.
- Vinagre q.b.

Preparação:

Amanhe as petingas e tempere-as com sal, orégãos e alho picado. Deixe repousar durante alguns minutos para ganharem sabor.

Passe as petingas por farinha, envolvendo bem para que fiquem cobertas de forma uniforme.

Num tabuleiro de forno, disponha as petingas lado a lado, bem juntinhas, formando uma única camada.

Regue generosamente com azeite e um fio de vinagre. Distribua as folhas de louro pelo tabuleiro para dar aroma.

Pré-aqueça o forno a 180ºC e leve as petingas ao forno durante cerca de 20 a 25 minutos, ou até ficarem douradinhas e estaladiças.

Petingas com molho de escabeche

Ingredientes:

- 500 g de petingas (limpas e amanhadas)
- Sal q.b.
- Farinha de trigo q.b. (para envolver as petingas)
- Óleo (para fritar)
- 100 ml de azeite
- 100 ml de vinagre
- 2 cebolas médias (cortadas às rodelas)
- 4 dentes de alho (laminados)
- 1 folha de louro

Preparação:

Amanhe e tempere as petingas com sal. Envolva-as bem em farinha, sacudindo o excesso.

Aqueça bem o óleo numa frigideira funda. Frite as petingas até ficarem douradas e estaladiças. Retire e escorra em papel absorvente. Reserve.

Numa outra frigideira, aqueça o azeite. Adicione a cebola em rodelas, o alho laminado e a folha de louro. Deixe alourar até a cebola ficar macia e ligeiramente dourada.

Junte o vinagre ao refogado e deixe ferver um pouco, para que os sabores se misturem bem.

Num prato de servir ou travessa, disponha as petingas fritas e regue-as com o preparado de azeite, vinagre, cebola e alho. Certifique-se de que ficam bem envolvidas no escabeche.

Idealmente, deixe as petingas de escabeche repousar durante algumas horas (ou de um dia para o outro) para que absorvam melhor os sabores.

Coelho com ervilhas à moda do Alcorriol

Ingredientes:

– Um coelho (1,200 kg)
– 1,200 kg de ervilhas descascadas
– 100 g de chouriço de carne
– 100 g de toucinho entremeado (em tirinhas)
– 1 dl de azeite
– 3 cebolas pequenas
– 3 dentes de alho
– 1 folha de louro
– 1 tomate maduro
– 1 colher (café) de colorau
– 2 dl de vinho branco
– 1 ramo de salsa
– sal e pimenta, q.b.

Preparação:

Corte o coelho em pedaços. Tempere com sal, pimenta, os alhos esmagados com casca, louro, colorau, salsa picada e regue com o vinho branco. Envolva bem e deixe marinar durante algumas horas (preferencialmente de um dia para o outro no frigorífico).

Num tacho largo, coloque o azeite, o chouriço em rodelas, o toucinho em tiras, a cebola picada, um dente de alho picado e um pouco de salsa. Refogue até a cebola ficar macia e dourada.

Escorra bem os pedaços do coelho da marinada e coloque-os no tacho, deixando-os alourar de todos os lados até ficarem bem douradinhos.

Coe o molho da marinada e adicione uma chávena (chávena almoçadeira) ao tacho. Junte o tomate cortado em rodelas finas, sem pele e sementes, deixa-se cozer.

Deixe o coelho cozer em lume brando, mexendo ocasionalmente com uma colher de pau. Se necessário, acrescente um pouco de água e vinho branco ao longo da cozedura para manter o molho.

Quando o coelho estiver quase cozinhado e o molho apurado, adicione as ervilhas e água suficiente para as cobrir. Deixe cozinhar até as ervilhas estarem tenras e o molho bem apurado.

Prove e, se necessário, retifique o sal e a pimenta.

Sirva o coelho estufado com ervilhas bem quente.

Fressura da matança do porco com batatas

Ingredientes:

- Fressura de porco (pulmões, coração e fígado)
- Sal q.b.
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de colorau
- 2 folhas de louro
- Pimenta q.b.
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 pitada de cravinho moído
- 1 colher de chá de cominhos
- 200 ml de vinho tinto
- 100 ml de vinho branco
- 2 cebolas picadas
- Azeite q.b.
- 500 g de batatas (cortadas aos quadradinhos)

Preparação:

Corte a fressura de porco (pulmões, coração e fígado) em pedaços pequenos. Tempere com sal, alho picado, colorau, folhas de louro, pimenta, pimentão doce, cravinho, cominhos, vinho tinto e vinho branco. Deixe marinar durante, pelo menos, 1 hora para absorver bem os sabores.

Num tacho, coloque a cebola picada, o alho picado e um bom fio de azeite. Refogue em lume médio até a cebola ficar translúcida e douradinha.

Junte a fressura escorrida ao refogado e deixe envolver bem, mexendo para que a carne absorva o sabor do refogado.

Verta a marinada no tacho e deixe cozinhar em lume brando até a fressura estar tenra e bem cozinhada.

Junte as batatas cortadas aos quadradinhos, misture bem e deixe cozinhar até as batatas ficarem macias e o molho apurado. Se necessário, acrescente um pouco de água para evitar que o preparado seque demasiado.

Retire do lume e sirva quente, acompanhado de pão caseiro ou uma salada fresca.

Arroz doce

Ingredientes:

- 500 g de arroz carolino
- 2 litros de água
- 2 litros de leite meio-gordo
- 500 g de açúcar
- Pitada de sal
- Casca de 2 limões (sem a parte branca)
- Canela em pó a gosto, para decorar

Preparação:

Coloque a água num tacho e leve ao lume, juntamente com a casca de 1 limão e o sal. Quando começar a ferver, adicione o arroz e deixe cozer em lume brando, mexendo ocasionalmente.

Assim que o arroz absorver toda a água, vá juntando o leite aos poucos. Pode aquecer o leite previamente para acelerar o processo.

Mexa sempre em movimentos lentos e circulares, mantendo o lume médio. À medida que o arroz absorve o leite e o creme fica mais denso, continue a adicionar o leite lentamente.

Quando esgotar todo o leite deixe cozer um pouco até obter um creme nem demasiado líquido, nem demasiado denso.

Por fim, acrescente o açúcar e a casca do outro limão. Envolva bem e deixe apurar mais um pouco, sempre a mexer.

Quando estiver no ponto, desligue o lume, retire as casquinhas de limão e coloque o arroz em tacinhas.

Deixe arrefecer à temperatura ambiente. Antes de servir, polvilhe com canela em pó a gosto.

Bolos de Cabeça

Ingredientes:

- 2 kg de farinha
- 800 g de açúcar
- 125 g de manteiga
- ½ copo de azeite
- 2 dl leite
- 2 cubos de fermento padeiro
- Raspa de 4 limões
- Sal q.b.
- Canela q.b.
- Aguardente q.b.

Preparação:

Num alguidar de barro, coloque a farinha e o fermento, previamente derretido em água à temperatura ambiente.

Adicione o açúcar, o sal e a raspa de limão. Envolva os ingredientes com as mãos.

Junte a manteiga aos pedaços e continue a envolver bem.

Acrescente a canela, o leite, o azeite e a aguardente, misturando sempre com as mãos.

Vá adicionando água morna, aos poucos, até obter uma massa moldável e homogénea.

Deixe a massa levedar num local morno, coberta com um pano e envolto com um cobertor, até dobrar de volume.

Depois de levedar, separe a massa em porções de aproximadamente 250 g cada.

Molde os bolos com as mãos, pincele-os com gema de ovo e leve-os ao forno a lenha a 200ºC por 25 min até ficarem cozidos e dourados.