



# CADERNO DE RECEITAS DO MAR

ALENTEJO - ALGARVE - ANDALUZIA



# CUADERNO DE RECETAS DEL MAR

ALENTEJO - ALGARVE - ANDALUCÍA

Euroregião  
Alentejo, Algarve e Andalusia

# CADERNO DE RECEITAS DO MAR

ALENTEJO - ALGARVE - ANDALUZIA



# CUADERNO DE RECETAS DEL MAR

ALENTEJO - ALGARVE - ANDALUCÍA

Euroregião - Alentejo, Algarve e Andalusia  
Erorregión - Alentejo, Algarve y Andalucía

Título:  
Caderno de Receitas do Mar do Alentejo, Algarve e Andaluzia  
Cuaderno de Recetas del Mar del Alentejo-Algarve-Andalucía

Propriedade:  
CCDR Algarve no âmbito do projeto GITEUROAAA do POCTEP  
Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve  
Praça da Liberdade, 2, 8000-164 Faro  
tel: +351 289 895 200 / FAX: +351 289 895 299  
www.ccdr-alg.pt  
E-mail: geral@ccdr-alg.pt

Produção e Coordenação:  
CCDR Algarve

Coordenação Técnica:  
Confraria dos Gastrónomos do Algarve

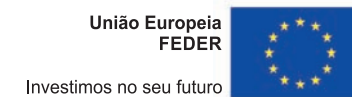
Coordenação Algarve:  
Confraria dos Gastrónomos do Algarve

Coordenação Alentejo:  
Confraria Gastronómica do Alentejo

Coordenação Andaluzia:  
Federação Andaluza das Confrarias Vinícolas e Gastronómicas

Edição:  
Caminho das Palavras, Lda.  
Av. Condes Vilalva, 345  
7000-744 Évora  
www.caminhodaspalavras.com  
Tel.: +351 925 663 672 / +351 266 041 320

1ª edição: Dezembro de 2012  
Tiragem: 1500 exemplares  
Depósito Legal: 000000000000



## ALGARVE

- AMÊIJOAS COM AZEITE E COENTROS - 14 - ALMEJAS CON ACEITE Y CILANTRO
- ARROZ DE LINGUEIRÃO - 17 - ARROZ DE NAVAJAS
- ARROZ DE TAMBORIL À PESCADOR - 18 - ARROZ DE RAPE AL ESTILO PESCADOR
- BIFE DE ATUM DE CEBOLADA - 21 - FILETE DE ATÚN ENCEBOLLADO
- CALDEIRADA À ALGARVIA - 22/25 - CALDEIRADA (GUIISO DE PESCADO) AL ESTILO DEL ALGARVE
- CATAPLANA DE PEIXES MISTOS À ALGARVIA - 26 - CATAPLANA DE PESCADO MIXTO AL ESTILO DEL ALGARVE
- CAVALAS COZIDAS COM ORÉGÃOS - 29 - CABALLAS COCIDAS CON ORÉGANO
- CHOCO GUISADO COM BATATA-DOCE DE ALJEZUR - 30 - CHOCO GUISADO CON BONIATO DE ALJEZUR
- CORVINA À PESCADOR - 33 - CORVINA AL ESTILO PESCADOR
- FEIJOADA DE CHOCO - 34 - FEIJOADA (GUIISO DE JUDÍAS) DE CHOCO
- FILETES DE CHAPUTA - 37 - FILETES DE PALOMETA
- GAMBAS DA COSTA COZIDAS - 38 - GAMBAS DE LA COSTA COCIDAS
- LULAS CHEIAS - 41 - CALAMARES RELLENOS
- PARGO NO FORNO - 42 - PARGO AL HORNO
- PERCEBES DE SAGRES - 45 - PERCEBES DE SAGRES
- POLVO ABAFADO - 46 - PULPO «AHOGADO»
- RAIA DE ALHADA - 49 - RAYA CON AJADA
- SARDINHAS ALIMADAS - 50 - SARDINAS CON LIMÓN
- SOPA DE CABEÇA DE PEIXE - 53 - SOPA DE CABEZA DE PESCADO
- XARÉM COM AMÊIJOAS - 54 - XARÉM (PASTA DE MAÍZ) CON ALMEJAS

## ANDALUZIA / ANDALUCÍA

### JAÉN

- BARBO TEMPERADO - 60 - BARBO ALIÑAO
- ALMÔNDEGAS (CHULLAS) DE ATUM - 63 - CHULLAS DE ATÚN
- BACALHAU COM TOMATE SECO - 64 - BACALAO CON TOMATE SECO

### CÓRDOVA/CÓRDOBA

- GUISADO DE BIQUEIRÕES - 67 - GUISAO DE BOQUERONES
- ESCABECHE DE SARDINHAS - 68 - ESCABECHE DE SARDINAS
- SOPA DE ALHO COM AMÊIJOAS - 71 - SOPA DE AJO CON ALMEJAS

### SEVILHA/SEVILLA

- ENSOPADO DE PESCADINHA - 72 - PESCADILLA EN BLANCO
- SOLDADOS DE PAVIA - 75 - SOLDADOS DE PAVÍA
- CAMARÕES COM ALHO - 76 - GAMBAS AL AJILLO

### HUELVA

- CONQUILHAS DE HUELVA COM CAMOMILA - 79 - COQUINAS DE HUELVA A LA MANZANILLA
- CHOCOS COM FAVAS - 80 - CHOCOS CON HABAS
- ATUM DE CEBOLADA - 83 - ATÚN ENCEBOLLAO

## ANDALUZIA / ANDALUCÍA

### CÁDIS/CÁDIZ

ALETRIA COM CAVALA - 84 - FIDEOS CON CABALLA

DOURADA NA TARTERA - 87 - DORADA EN TARTERA

ENGUIAS DE VIVEIRO AMARELAS - 88 - ANGUILAS DE ESTERO EN AMARILLO

### MÁLAGA

MORAGA DE SARDINHAS - 91 - MORAGA DE SARDINAS

CAÇAROLA DE ALETRIA À MODA DE MÁLAGA - 92 - CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA

ARROZ A LA MARINERA COM AMÊIJOAS - 95 - ARROZ A LA MARINERA CON ALMEJAS

### GRANADA

DOURADA A LA PLANCHA - 96 - DORADA A LA ESPALDA

AJOHARINA COM BIQUEIRÕES - 99 - AJOHARINA CON BOQUERONES

AMÊIJOAS A LA MARINERA - 100 - ALMEJAS A LA MARINERA

### ALMERIA/ALMERÍA

AJO COLORAO - 103 - AJO COLORAO

CALDO DOS PESCADORES COM ARROZ À PARTE - 104 - CALDO DE PESCADORES CON ARROZ A PARTE

GORULLOS COM AMÊIJOAS E BIQUEIRÕES - 107 - GORULLO CON ALMEJAS Y BOQUERONES

## ALENTEJO

ENSOPADO (PITAU) DE ENGUIAS - 112 - GUISO (PITAU) DE ANGUILAS

CALDEIRADA MISTA - 115 - CALDEIRADA (GUISO DE PESCADO) MIXTA

CARAP AUS ASSADOS COM MOLHO DE COENTROS - 116 - JURELES ASADOS CON SALSA DE CILANTRO

FILETES DE PAMPO COM ARROZ DE COENTROS - 119 - FILETES DE PEZ BALLESTA CON ARROZ DE CILANTRO

SOPA DE ESPINAFRES COM AMÊIJOAS - 120 - SOPA DE ESPINACAS CON ALMEJAS

RAIA DE ALHADA - 123 - RAYA CON AJADA

CAÇÃO DE COENTRADA COM AMÊIJOAS - 124 - CAZÓN CON CILANTRO Y ALMEJAS

LAMPREIA À MODA DE MÉRTOLA - 127 - LAMPREA AL ESTILO DE MÉRTOLA

ROUPA-VELHA DE SARDINHAS DA COSTA ALENTEJANA - 128 - ROPA VIEJA DE SARDINAS DE LA COSTA ALENTEJANA

SOPA DE CORVINA DA COSTA ALENTEJANA - 131 - SOPA DE CORVINA DE LA COSTA ALENTEJANA

AÇORDA COM PESCADA - 132 - SOPA DE AJO CON MERLUZA

ESCABECHE DE PEIXE-ESPADA - 135 - ESCABECHE DE PEZ SABLE

SALMONETES GRELHADOS DA COSTA ALENTEJANA - 136 - SALMONETES A LA PARRILLA DE LA COSTA ALENTEJANA

LINGUADO COM COENTROS DA COSTA ALENTEJANA - 139 - LENGUADO CON CILANTRO DE LA COSTA ALENTEJANA

SARDAS DE TOMATADA DA COSTA ALENTEJANA - 140 - CABALLAS DE TOMATADA DE LA COSTA ALENTEJANA

ROBALOS GRELHADOS DA COSTA ALENTEJANA - 143 - LUBINA A LA PARRILLA DE LA COSTA ALENTEJANA

PARGO ASSADO NO FORNO DA COSTA ALENTEJANA - 144 - PARGO ASADO AL HORNO DE LA COSTA ALENTEJANA

PERCEBES DA ZAMBUJEIRA DO MAR - 147 - PERCEBES DE ZAMBUJEIRA DO MAR

LAGOSTA GRELHADA DA COSTA ALENTEJANA - 148 - LANGOSTA A LA PARRILLA DE LA COSTA ALENTEJANA

CABEÇA DE CHERNE COZIDA - 151 - CABEZA DE MERO COCIDA

A Euroregião Alentejo-Algarve-Andaluzia, criada a 5 de maio de 2010, já era antes de ser. O Alentejo, o Algarve e a Andaluzia são um mesmo território geograficamente contíguo, embora culturalmente diverso. Trilharam lado a lado caminhos de história, como vizinhos de há longa data, cada vez mais conscientes da riqueza que encerra uma boa relação de vizinhança e de cooperação.

Sobre os rios, construímos pontes físicas e, sobre as nossas diferenças, pontes culturais, tentando transformá-las em complementaridades. Acarinhámos, sobretudo, a 'ponte' que naturalmente a todos nos envolve e une: o mar. No passado, fonte de riqueza e caminho de descoberta para portugueses e castelhanos, para se revelar no presente um motivo de orgulho para todos os que a ele pertencem.

Entre o Atlântico e o Mediterrâneo, somos, na sua maioria, o que comemos, e comemos bem. Por isso, acreditamos estar para breve o reconhecimento por parte da UNESCO da dieta mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade.

À Confraria Gastronómica do Algarve, em primeiro lugar, e também às suas congéneres do Alentejo e da Andaluzia, agradecemos as mais de 60 receitas do *Caderno de Receitas do Mar*, que trarão à nossa mesa e às nossas vidas paladares de sal, cheiros de maresia e todas as cores dessa outra 'ponte' que nos une e que "de todos os cantos do mundo/ Am[amos] com um amor mais forte e mais profundo ("Mar", in *Poesia*, Sophia de Mello Breyner Andresen, 1944), "mar ó presença ondulada do infinito" ("O Mar", in *Facilidade do Ar*, António Ramos Rosa, 1990).

*CCDR Algarve, 2012*

La Euroregión Alentejo-Algarve-Andalucía, creada el 5 de mayo de 2010, ya existía anteriormente. El Alentejo, el Algarve y Andalucía son un mismo territorio geográficamente contiguo, aunque culturalmente diverso, que han surcado caminos históricos codo con codo; vecinos desde hace mucho tiempo y cada vez más conscientes de la riqueza que aporta una buena relación de vecindad y cooperación.

Tendemos puentes físicos sobre los ríos y puentes culturales sobre nuestras diferencias, intentando transformarlas en complementariedades. Y acariciamos sobre todo «el puente» que naturalmente nos rodea y une: el mar. En el pasado fue fuente de riqueza y camino de descubrimientos para portugueses y castellanos, para pasar a ser en el presente un motivo de orgullo para todos los que pertenecemos a él.

Entre el Atlántico y el Mediterráneo, somos en gran medida lo que comemos, y comemos bien, por eso creemos que en un futuro próximo la UNESCO reconocerá la dieta mediterránea como patrimonio inmaterial de la humanidad.

En especial, agradecemos a la Cofradía Gastronómica del Algarve, y también a sus congéneres del Alentejo y Andalucía, por las más de 60 recetas del *Caderno de Recetas del Mar* que traerán a nuestra mesa y a nuestras vidas sabores de sal, olores de mar y todos los colores de ese otro «puente» que nos une y que «de todos os cantos do mundo, Am[amos] com um amor mais forte e mais profundo» (de todos los rincones del mundo, am[amos] con un amor más fuerte y más profundo), Mar en *Poesia*, Sofia de Mello Breyner 1944, «...mar ó presença ondulada do infinito...» (...*mar oh presencia ondulada del infinito...*), O Mar en *Facilidade do Ar*, António Ramos Rosa, 1990.

*CCDR Algarve, 2012*

# AL- GARVE

A Confraria dos Gastrónomos do Algarve agradece aos Confrades Natália e Fernando Gonçalves, do restaurante J. da Praça, em S. Bartolomeu de Messines, pela colaboração prestada na confeção das "Receitas do Mar".

La Cofradía de Gastrónomos del Algarve agradece a los cofrades Natália y Fernando Gonçalves, del restaurante J. da Praça, em S. Bartolomeu de Messines, la colaboración prestada en la elaboración de *Recetas del mar*.

## RECEITAS DO MAR ALGARVIO

Houve tempos em que desbravar novas terras e novos mares era uma tarefa perigosa. Muitos homens saíram dos seus países rumo ao desconhecido, sem certezas, sem garantias, sem saber o que iriam encontrar, apenas com objetivos e ideais muito próprios. Muitos desses homens marcaram a história e diminuíram a distância entre os quatro cantos do mundo trazendo produtos que depois misturavam com os já existentes nas culturas aonde aportavam, fazendo, com isso, descobertas inimagináveis... Um dos muitos destinos foi o Algarve, que, banhado pelo Atlântico, sempre beneficiou de importantes costumes dos povos que nele se fixaram, como os fenícios, os cartagineses, os romanos e os árabes.

A alimentação, engendrada pelas maravilhas criadas por meio da culinária, talvez seja a marca mais genuína das manifestações da cultura da gente e dos hábitos algarvios, reflexo das muitas influências trazidas para esta região e que tanto a enriqueceram, a tal ponto, que, ao pretender-se decifrar o grande segredo da gastronomia algarvia, indubitavelmente, é a sua diversidade – entremeada de factos históricos esparramados pelos sabores frescos do mar e pelos aromas agradáveis e fortes das ervas aromáticas – que a define e a torna um legado tão precioso.

Terra de pescadores, os peixes e mariscos desempenham o papel de protagonista nesta cozinha. As melhores receitas provêm das experiências culinárias de pescadores que, ao longo dos séculos, aperfeiçoaram a melhor forma de conservar os sabores naturais, surgindo com isso frutos do mar deliciosamente confeccionados e arrematados com a chancela de ervas aromáticas, especiarias e outros tantos sabores que tornam a gastronomia um marco ímpar e sem comparação da cultura algarvia.

Assim, para dar continuidade ao trabalho que vem sendo desenvolvido pelo Algarve, Alentejo e Andaluzia, no âmbito da difusão para a valorização das iguarias gastronómicas e dos produtos locais, este caderno dedica-se às “Receitas do Mar”.

**José Manuel Aves**

*Grão-Mestre da Confraria dos Gastrónomos do Algarve*

## RECETAS DEL MAR DEL ALGARVE

Hubo tiempos en los que explorar nuevas tierras y nuevos mares era una tarea peligrosa. Muchos hombres salieron de sus países rumbo a lo desconocido, sin certezas, sin garantías, sin saber lo que se iban a encontrar, solo con objetivos e ideales muy propios. Muchos de esos hombres dejaron huella en la historia y redujeron la distancia entre los cuatro extremos del mundo, llevando productos que después incorporaban a los ya existentes en las culturas adonde llegaban para conseguir así descubrimientos inimaginables... Uno de los muchos destinos fue el Algarve, que, bañado por el Atlántico, siempre se benefició de importantes costumbres de los pueblos que se establecieron en él, como los fenicios, los cartagineses, los romanos y los árabes.

La alimentación, engendrada por las maravillas creadas mediante el arte culinario, quizá sea la marca más genuina de las manifestaciones de la cultura de la gente y de los hábitos del Algarve, reflejo de las numerosas influencias que llegaron a esta región y que tanto la enriquecieron, hasta tal punto que, al pretenderse descifrar el gran secreto de su gastronomía, sin duda es su diversidad —entremezclada de hechos históricos regados por los sabores frescos del mar y por los aromas agradables y fuertes de las hierbas aromáticas— lo que la define y la convierte en un legado tan precioso.

Tierra de pescadores, los pescados y mariscos desempeñan el papel protagonista en esta cocina. Las mejores recetas provienen de las experiencias culinarias de pescadores que, a lo largo de los siglos, perfeccionaron la mejor forma de conservar los sabores naturales, lo que hizo surgir mariscos deliciosamente elaborados y rematados con el sello de las hierbas aromáticas, las especias y otros tantos sabores que hacen de la gastronomía un marco inigualable y sin parangón de la cultura del Algarve.

Así, para dar continuidad al trabajo que está siendo desarrollado por el Algarve, el Alentejo y Andalucía en el ámbito de la difusión para la revalorización de los manjares gastronómicos y de los productos locales, este cuaderno está dedicado a las «Recetas del mar».

**José Manuel Aves**

*Gran maestro de la Cofradía de Gastrónomos del Algarve*



## AMÊIJOAS COM AZEITE E COENTROS

### CONFEÇÃO

Deixe as amêijoas de molho em água com sal durante 2 ou 3 horas. Escorra-as e passe-as por várias águas para as lavar, antes de as cozinhar.

Corte o alho às rodelas e pique os coentros.

Ponha um tacho ao lume com o azeite e o alho e, quando estiver quente, junte os coentros até estalarem. Junte então as amêijoas e tape.

Tenha o cuidado de ir virando as amêijoas para que todas passem por baixo.

Quando estiverem todas abertas, retire-as do lume e tempere com sumo de limão a gosto.



## ALMEJAS CON ACEITE Y CILANTRO

### ELABORACIÓN

Deje las almejas en agua con sal durante 2 o 3 horas. Escúrralas y páselas varias veces por agua para lavarlas antes de cocinarlas.

Corte el ajo en rodajas y pique el cilantro.

Ponga una olla al fuego con aceite y ajo y, cuando esté caliente, añada el cilantro hasta que cruja. En ese momento, añada las almejas y tape.

Tenga cuidado de ir dando la vuelta a las almejas para que todas pasen por la salsa.

Cuando estén todas abiertas, retírelas del fuego y aderece con zumo de limón al gusto.

### INGREDIENTES

- 2 kg de amêijoas
- 2 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- 1 molho de coentros
- 1 limão grande

### INGREDIENTES

- 2 kg de almejas
- 2 dl de aceite
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1 limón grande





## ARROZ DE LINGUEIRÃO

### CONFEÇÃO

Lave bem os lingueirões em água fria. Pique muito fino o alho e a cebola. Retire os pés aos tomates e escale estes em água quente. Depois, tire-lhes a pele e as sementes e corte-os em dados pequenos. Em seguida, retire também as sementes ao pimento, lave-o e corte-o igualmente em dados pequenos. Leve um tacho ao lume. Ponha dentro os lingueirões, cubra com água e deixe-os abrir. Depois de abertos, retire os miolos e lave os mesmos para os libertar de impurezas. Passe o caldo onde cozeu os lingueirões por um passador fino para dentro de uma tigela. Lave o tacho e leve novamente ao lume. Coloque dentro o azeite e deixe aquecer. Em seguida, deite os dentes de alho, a cebola, a folha de louro e os cravos de cabecinha. Deixe alourar, mexendo com uma colher de pau. Acrescente o pimento e os tomates. Junte o vinho e deixe cozinhar até o tomate estar macio. Adicione também o caldo onde foram cozidos os lingueirões. Depois de ferver, junte o arroz, tempere com sal e pimenta e leve a cozer durante cerca de 15 minutos no forno. Depois de cozido, emplate em recipiente próprio. Decore com azeitonas.

Conselho: A quantidade de arroz deverá ser metade do volume do caldo. Se pretende um arroz enxuto, use três partes do caldo para duas de arroz.

### INGREDIENTES

- 1,2 kg de lingueirão
- 400 g de arroz
- 1 dl de azeite
- 100 g de cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 cravos de cabecinha
- 200 g de tomates frescos
- 1 pimento verde pequeno
- 200 g de azeitonas pretas
- 1 dl de vinho branco seco
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

## ARROZ DE NAVAJAS

### ELABORACIÓN

Lave bien las navajas en agua fría. Pique el ajo y la cebolla de modo que queden muy finos. Retire los tallos de los tomates y escáldelos en agua caliente. Después, quiteles la piel y las semillas y córtelos en daditos. A continuación, retire también las semillas al pimiento, lávelo y córtelo igualmente en daditos. Ponga una olla al fuego. Incorpore las navajas, cubra con agua y deje que se abran. Cuando estén abiertas, retírelas la carne y lávelas para quitarte las impurezas. Ponga el caldo donde coció las navajas en un bol usando un colador fino. Lave la olla y póngala otra vez al fuego. Vierta dentro el aceite y deje que se caliente. A continuación, añada los dientes de ajo, la cebolla, la hoja de laurel y los clavos. Deje dorar removiendo con una cuchara de palo. Añada el pimiento y los tomates. Incorpore el vino y deje que se haga todo hasta que los tomates estén blandos. Añada también el caldo donde se cocieron las navajas y la carne de las navajas. Después de hervir, añada el arroz, aderece con sal y pimienta y deje cocer en el horno durante cerca de 15 minutos. Cuando esté cocido, colóquelo en un recipiente. Decore con aceitunas. Consejo: la cantidad de arroz deberá ser la mitad del volumen del caldo. Si quiere conseguir un arroz seco, use tres partes de caldo por dos de arroz.

### INGREDIENTES

- 1,2 kg de navajas
- 400 g de arroz
- 1 dl de aceite
- 100 g de cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 3 clavos
- 200 g de tomates frescos
- 1 pimiento verde pequeño
- 200 g de aceitunas negras
- 1 dl de vino blanco seco
- Sal
- Pimienta

## ARROZ DE TAMBORIL À PESCADOR

### CONFEÇÃO

Coza o tamboril em água e sal. Depois retire as espinhas e as peles e guarde a água de cozedura do mesmo.

À parte, leve ao lume, num tacho, o azeite, a cebola picada, o alho, o louro e os pimentos cortados às tiras.

Logo que a cebola esteja cozida, junte os tomates, limpos de peles e sementes, cortados aos bocados.

Deixe ferver um pouco até estar bem cozido e adicione a água onde cozeu o tamboril (o dobro do volume do arroz). Tempere com piri-piri. Prove para ver se está bom de sal (pois a água do peixe já leva sal) e, logo que comece a ferver, junte o arroz lavado e seco. Quando o arroz estiver cozido, junte os bocados de tamboril.

Sirva num tacho de barro e enfeite com mexilhões grandes e coentros picados.

### INGREDIENTES

- 1 tamboril
- 500 g de arroz
- 1,5 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- 1 pimento encarnado
- 1 pimento verde
- 800 g de tomates maduros
- 1 folha de louro
- Coentros q.b.
- Piri-piri q.b.
- Sal q.b.

---

## ARROZ DE RAPE AL ESTILO PESCADOR

### ELABORACIÓN

Cueza el rape en agua y sal. Después retire las espinas y la piel y guarde el agua de la cocción.

Aparte, ponga al fuego, en una olla, el aceite, la cebolla picada, el ajo, el laurel y los pimientos cortados en tiras.

Cuando la cebolla esté cocida, añada los tomates, sin piel ni semillas, cortados en trozos.

Deje hervir un poco hasta que esté todo bien cocido y añada el agua de cocer el rape (el doble del volumen del arroz). Aderece con guindilla. Pruebe para ver si está bien de sal (ya que el agua del pescado ya lleva sal) y, cuando comience a hervir, añada el arroz lavado y seco. Cuando el arroz esté cocido, añada los trozos de rape.

Sirva en una cazuela de barro y adorne con mejillones grandes y cilantro picado.

### INGREDIENTES

- 1 rape
- 500 g de arroz
- 1,5 dl de aceite
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 800 g de tomates maduros
- 1 hoja de laurel
- Cilantro
- Guindilla
- Sal





## BIFE DE ATUM DE CEBOLADA

### CONFEIÇÃO

Corte os bifes como se a posta de atum fosse um bocado de carne de vaca. Coloque os bifes de atum a marinar durante algumas horas com o vinagre, os dentes de alho cortados às rodelas, o louro, sal e pimenta.

Depois de marinados, escorra e frite os bifes de atum em azeite. Retire-os para um prato.

Entretanto, corte as cebolas em rodelas finas e deite-as no azeite que serviu para fritar os bifes. Quando a cebola estiver translúcida, introduza os bifes de atum novamente no tacho e regue-os com a marinada. Deixe-os estufar um pouco, retifique o paladar e sirva com batatas cozidas.

### INGREDIENTES

- 750 g de atum fresco (em posta)
- 1 dl de vinagre
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 dl de azeite
- 2 cebolas
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

## FILETE DE ATÚN ENCEBOLLADO

### ELABORACIÓN

Corte los filetes como si la rodaja de atún fuera un trozo de carne de vaca. Ponga los filetes de atún a marinar durante unas horas con el vinagre, los dientes de ajo cortados en rodajas, el laurel, la sal y la pimienta.

Cuando estén marinados, escúrralos y fríalos en aceite. Retírelos a un plato.

Mientras tanto, corte las cebollas en rodajas finas y póngalas en el aceite de freír los filetes. Cuando la cebolla esté translúcida, vuelva a añadir los filetes de atún en la olla y riéguelos con la marinada. Déjelos estofar un poco, rectifique el aderezo y sirva con patatas cocidas.

### INGREDIENTES

- 750 g de atún fresco (en rodajas)
- 1 dl de vinagre
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 dl de aceite
- 2 cebollas
- Sal y pimienta

# CALDEIRADA À ALGARVIA

## CONFEÇÃO

Arranje os peixes, corte-os em postas ou em bocados, segundo as espécies, e tempere-os com sal. A pata-roxa deverá ser temperada com sal apenas 15 minutos antes de se preparar a caldeirada.

Deve aproveitar-se a cabeça do rascasso e os ossos e as cartilagens da cabeça do safio (deste peixe apenas se aproveita a parte que vai do umbigo para cima).

Tenha as amêijoas (ou as conquilhas ou os berbigões) bem lavadas e sem areia e coloque-as no fundo do recipiente onde se irá fazer a caldeirada. Regue com o azeite e introduza os peixes em camadas alternadas com as cebolas, o tomate e as batatas cortadas em rodela (sendo as rodela de batata mais grossas), o pimento em tirinhas e o alho picado. Regue tudo com o vinho branco e adicione a salsa e o louro. Tempere com pimenta, tape o recipiente e deixe cozer em lume brando. A caldeirada fica geralmente pronta cerca de 30 minutos depois de iniciada a fervura.

Os peixes mais rijos devem ser colocados por baixo e os mais frágeis por cima.

Depois de cozida a caldeirada, sirva, devendo ser retirada na vertical, para que todos comam de todas as espécies de peixes.

Servida a caldeirada, coe o caldo, acrescente um pouco de água e leve ao lume. Assim que levantar fervura, junte os cotovelinhos, deixe cozer e sirva a sopa.

Também há quem faça arroz com o líquido da caldeirada.

Variante: Os pescadores incluem sempre algumas sardinhas; quando incluem lulas, cozem-nas primeiro em água e sal.

Em alto-mar, os pescadores não usam nem amêijoas nem berbigões. Para evitar que a caldeirada se queime, colocam no fundo da panela batatas com a pele, cortadas em quartos, ficando a parte da batata com pele em contacto com o fundo da panela.

Uma outra forma de temperar a caldeirada no Algarve consiste em fazer à parte um molho constituído pelos temperos e que se prepara da seguinte forma: numa tigela, bate-se o azeite, o vinho branco, o vinagre, um pouco de água, colorau e sal. Depois de bem batido, este molho é deitado sobre a caldeirada já preparada no tacho. Deixa-se repousar algum tempo para repassar e só depois se põe a caldeirada ao lume.

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de peixe [sendo obrigatórios: rascasso (galinha-do-mar), safio e pata-roxa (caneja); e facultativos: raia, tremelga, tamboril, peixe-aranha, ruivo, xarroco e corvina]
- 500 g de amêijoas, conquilhas ou berbigões
- 700 g de batatas
- 1 kg de tomate maduro
- 1,5 dl de azeite
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 pimento
- 1 copo de vinho branco
- 1 bom ramo de salsa
- 1 ponta de folha de louro
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.





## CALDEIRADA (GUIZO DE PESCADO) AL ESTILO DEL ALGARVE

### ELABORACIÓN

Prepare el pescado, córtelo en rodajas o en trozos, según la especie, y adérezelos con sal. La pintarroja deberá aderezarse con sal solo 15 minutos antes de preparar la caldeirada.

Debe aprovecharse la cabeza del cabracho y los huesos y cartílagos de la cabeza del congrio (de este pez solo se aprovecha la parte superior al ombligo).

Tenga las almejas (o las coquillas o los berberechos) bien lavadas y sin arena y colóquelas en el fondo del recipiente donde hará la caldeirada.

Riegue con el aceite e introduzca el pescado en capas alternas con las cebollas, el tomate y las patatas cortadas en rodajas (las rodajas de patata serán las más gruesas), el pimiento en tiras finas y el ajo picado. Riegue todo con el vino blanco y añada el perejil y el laurel.

Aderece con pimienta, tape el recipiente y deje cocer a fuego lento. La caldeirada estará lista normalmente unos 30 minutos después de empezar a hervir.

El pescado más duro debe colocarse por debajo y el más blando por encima.

Cuando esté cocida la caldeirada, sívala retirándola de arriba hacia abajo para que todos los comensales prueben todas las especies de pescado.

Servida la caldeirada, cuele el caldo, añada algo de agua y póngalo al fuego. Cuando empiece a hervir, añada los macarrones, deje cocer y sirva la sopa.

También se puede hacer arroz con el líquido de la caldeirada.

Variantes: los pescadores incluyen siempre algunas sardinas; cuando incluyen calamares, se cuecen primero en agua con sal.

En alta mar, los pescadores no usan ni almejas ni berberechos. Para evitar que la caldeirada se queme, colocan en el fondo de la olla patatas con la piel, cortadas en cuartos, de modo que la piel de la patata quede en contacto con el fondo de la olla.

Otra forma de aderezar la caldeirada en el Algarve consiste en hacer aparte una salsa constituida por el aderezo y que se prepara de la siguiente forma: en un bol, se bate el aceite, el vino blanco, el vinagre, un poco de agua, pimentón y sal. Cuando esté bien batida, esta salsa se vierte sobre la caldeirada ya preparada en la olla. Se deja reposar un tiempo para que se empape y es entonces cuando se pone la caldeirada al fuego.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de pescado [son obligatorios: cabracho, congrio y pintarroja, y optativos: raya, raya torpedo, rape, pez araña, rubio, pez sapo y corvina]
- 500 g de almejas, coquillas o berberechos
- 700 g de patatas
- 1 kg de tomates maduros
- 1,5 dl de aceite
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 1 vaso de vino blanco
- 1 buena rama de perejil
- 1 punta de hoja de laurel
- Pimienta
- Sal

## CATAPLANA DE PEIXES MISTOS À ALGARVIA

### CONFEÇÃO

Tempere o peixe com sal.

Numa cataplana, junte metade das cebolas cortadas às rodelas e metade do pimento cortado em tiras e regue com azeite.

Adicione o peixe e tempere com o vinho branco e o brandy, ou conhaque.

Junte o resto das cebolas e do pimento cortados e coloque por cima.

Em seguida, adicione os 2 tomates maduros sem peles e sementes, finamente cortados, os dentes de alho e a folha de louro picados.

Junte ainda 1 ramo de salsa.

Para finalizar, decore com o presunto e o chouriço, camarão e amêijoas.

Vai ao lume durante 15 minutos.

A cataplana é servida com batatas previamente cozidas à parte, cortadas às rodelas, dispostas em volta da mesma.

### INGREDIENTES

- 200 g de tamboril
- 200 g de cherne
- 200 g de pargo
- 150 g de camarão
- 150 g de amêijoas
- 2 cebolas
- 2 tomates maduros
- 1 pimento verde
- 2 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 0,5 dl de brandy ou conhaque
- 100 g de presunto
- 100 g de chouriço
- 1 folha de louro
- 2 batatas
- 1 ramo de salsa
- Sal q.b.
- Piripíri q.b.

## CATAPLANA DE PESCADO MIXTO AL ESTILO DEL ALGARVE

### ELABORACIÓN

Aderece el pescado con sal.

En una cataplana (olla típica de Portugal), ponga la mitad de las cebollas cortadas en rodajas y la mitad del pimiento cortado en tiras y riegue con aceite.

Añada el pescado y sazone con el vino blanco y el brandy o coñac.

Incorpore el resto de las cebollas y del pimiento cortados y colóquelos por encima.

A continuación, añada los 2 tomates maduros sin piel ni semillas, cortados en rodajas finas, los dientes de ajo y la hoja de laurel picados. Añada también 1 ramita de perejil.

Para finalizar, decore con el jamón y el chorizo, los camarones y las almejas.

Va al fuego durante 15 minutos.

La cataplana se sirve con patatas previamente cocidas aparte, cortadas en rodajas y dispuestas a su alrededor.

### INGREDIENTES

- 200 g de rape
- 200 g de mero
- 200 g de pargo
- 150 g de camarones
- 150 g de almejas
- 2 cebollas
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 dl de aceite
- 1 dl de vino blanco
- 0,5 dl de brandy o coñac
- 100 g de jamón
- 100 g de chorizo
- 1 hoja de laurel
- 2 patatas
- 1 ramita de perejil
- Sal
- Guindilla





## CAVALAS COZIDAS COM ORÉGÃOS

### CONFEIÇÃO

Amanhe as cavalas limpando-as muito bem.

Salgue-as com sal grosso e deixe-as ficar a tomar o sal de um dia para o outro.

No dia seguinte, leve uma boa quantidade de água a ferver e deite um punhado de orégãos.

Quando a água levantar fervura, deite as cavalas e, depois de cozidas, tempere-as com azeite e vinagre, acompanhadas com rodela de cebola.

Pode acompanhar com batatas cozidas.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de cavalas
- 500 g de batatas
- Cebola q.b.
- Azeite q.b.
- Vinagre q.b.
- Orégãos q.b.
- Sal (grosso) q.b.

## CABALLAS COCIDAS CON ORÉGANO

### ELABORACIÓN

Prepare las caballas limpiándolas muy bien.

Sálas con sal gruesa y déjelas reposar de un día para otro para que absorban la sal.

Al día siguiente, ponga a hervir una buena cantidad de agua y añada un puñado de orégano.

Cuando el agua hierva, añada las caballas y, cuando estén cocidas, aderécelas con aceite y vinagre, acompañadas de rodajas de cebolla.

Puede acompañarse con patatas cocidas.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de caballa
- 500 g de patatas
- Cebolla
- Aceite
- Vinagre
- Orégano
- Sal (gruesa)



## CHOCO GUISADO COM BATATA-DOCE DE ALJEZUR

### CONFEÇÃO

Arranje o choco, retirando-lhe a pele e a tinta, e parta-o em pedaços. Leve ao lume o tomate maduro, a cebola e o alho picados, o pimento cortado às tiras, vinho branco, azeite, uma pitada de sal, louro e 2 cravinhos.

Deixe cozinhar e, quando estiver bem apurado, acrescente um pouco de água e os pedaços de choco, deixando guisar em lume brando.

Quando o choco estiver macio, acrescente um pouco de água e, após levantar fervura, adicione as batatas-doces, previamente cortadas em quartos.

Retifique os temperos e deixe cozinhar até que as batatas-doces estejam macias.

### INGREDIENTES

- 1 kg de choco limpo
- 2 batatas-doces de Aljezur
- Azeite q.b.
- 2 tomates médios maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 ½ dl de vinho branco
- Sal q.b.
- 1 folha de louro
- 2 cravinhos

---

## CHOCO GUISADO CON BONIATO DE ALJEZUR

### ELABORACIÓN

Prepare el choco quitándole la piel y la tinta y pártalo en trozos. Ponga al fuego el tomate maduro, la cebolla y el ajo picados, el pimiento cortado en tiras, el vino blanco, aceite, una pizca de sal, el laurel y los dos clavos.

Deje que se hagan y, cuando esté todo bien hecho, añada algo de agua y los trozos de choco y deje que se guisen a fuego lento.

Cuando el choco esté blando, añada algo de agua y, cuando hierva, añada los boniatos, previamente cortados en cuartos.

Rectifique el aderezo y deje que se haga hasta que los boniatos estén blandos.

### INGREDIENTES

- 1 kg de choco limpio
- 2 boniatos de Aljezur
- Aceite
- 2 tomates medianos maduros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1,5 dl de vino blanco
- Sal
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos





## CORVINA À PESCADOR

### CONFEÇÃO

Tempere com sal as postas de corvina e cubra-as com falinhas (tiras muito fininhas) de alho.

Numa frigideira com azeite, deite 1 cebola e 2 dentes de alho picados e 2 tomates cortados aos cubos pequenos.

Quando a cebola estiver quebrada, disponha as postas da corvina e regue com um pouco de vinho branco.

Tape a frigideira com uma tampa e deixe que a corvina coza nos vapores que se vão libertando.

### INGREDIENTES

- Postas de corvina (cerca de 1 kg)
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande
- 2 tomates
- Vinho branco q.b.
- Sal q.b.

---

## CORVINA AL ESTILO PESCADOR

### ELABORACIÓN

Aderece con sal las rodajas de corvina y cúbralas con tiras muy finas de ajo.

En una sartén con aceite, eche 1 cebolla y 2 dientes de ajo picados y 2 tomates cortados en daditos.

Cuando la cebolla se rompa, disponga las rodajas de corvina y riegue con un poco de vino blanco.

Cubra la sartén con una tapa y deje que la corvina se cueza en los vapores que se van soltando.

### INGREDIENTES

- Rodajas de corvina (cerca de 1 kg)
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 1 cebolla grande
- 2 tomates
- Vino blanco
- Sal

# FEIJOADA DE CHOCO

## CONFEÇÃO

Demolhe o feijão de véspera.

Leve ao lume numa frigideira o azeite, a cebola, o tomate e o louro.

Junte o choco limpo, cortado aos pedaços, e deixe cozer.

Misture o feijão, previamente cozido, e a cenoura e deixe apurar.

Decore com chouriço e salsa e acompanhe com arroz branco cozido.

## INGREDIENTES

- Choco (cerca de 1 kg)
- 1 kg de feijão branco demolido
- Arroz (para acompanhamento)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande
- 2 tomates médios
- 1 folha de louro
- 1 cenoura grande
- Salsa q.b.
- ½ chouriço

---

# FEIJOADA (GUIISO DE JUDIÁS) DE CHOCO

## ELABORACIÓN

Deje las judías a remojo la víspera.

Ponga al fuego en una sartén el aceite, la cebolla, el tomate y el laurel.

Añada el choco limpio, cortado en trozos, y deje cocer.

Mezcle las judías, previamente cocidas, y la zanahoria y deje que se hagan.

Decore con chorizo y perejil y acompañe con arroz blanco cocido.

## INGREDIENTES

- Choco (cerca de 1 kg)
- 1 kg de judías blancas remojadas
- Arroz (para acompañamiento)
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 1 cebolla grande
- 2 tomates medianos
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria grande
- Perejil
- ½ chorizo





## FILETES DE CHAPUTA

### CONFEÇÃO

Depois de limpar as chaputas e de lhes tirar a pele, faça filetes. Tempere-os com alho picado, sal, limão e vinagre. Passe os filetes por farinha e deixe de um dia para o outro, para que tomem o gosto dos temperos. No dia seguinte, passe os filetes por ovo e frite-os em azeite. Regue-os com bastante sumo de limão.

### INGREDIENTES

- Chaputas
- Alho q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Vinagre q.b.
- Azeite q.b. (para fritar)
- Sal q.b.
- Ovo e farinha (para os filetes)

---

## FILETES DE PALOMETA

### ELABORACIÓN

Después de limpiar las palometas y de quitarles la piel, córtelas en filetes. Adóbelos con ajo picado, sal, limón y vinagre. Pase los filetes por harina y déjelos de un día para otro para que adquieran el sabor del adobo. Al día siguiente, pase los filetes por huevo y fríalos en aceite. Riéguelos con bastante zumo de limón.

### INGREDIENTES

- Palometas
- Ajo que admita
- Zumo de limón
- Vinagre
- Aceite (para freír)
- Sal
- Huevo y harina (para los filetes)

## GAMBAS DA COSTA COZIDAS

### CONFEÇÃO

Leve uma panela ao lume com água. Quando estiver a ferver, deite as gambas.  
Assim que levantar fervura, conte 1 minuto e retire-as com uma escumadeira para uma travessa.  
Polvilhe-as com uma mão cheia de sal grosso.  
Sirva de imediato.

### INGREDIENTES

- 1 kg de gambas
- Sal grosso de Tavira q.b.
- 1 ½ l de água

---

## GAMBAS DE LA COSTA COCIDAS

### ELABORACIÓN

Ponga una olla con agua al fuego. Cuando hierva, añada las gambas.  
Cuando empiecen a hervir, calcule 1 minuto y retírelas a una fuente con una espumadera.  
Espolvoréelas con un buen puñado de sal gruesa.  
Sirva de inmediato.

### INGREDIENTES

- 1 kg de gambas
- Sal gruesa de Tavira
- 1,5 l de agua





## LULAS CHEIAS

### CONFEÇÃO

Lave bem as lulas. Amanhe-as, retirando as tripas, tendo o cuidado de não as rebentar, e separando os tentáculos. Descasque a cebola e pique-a bastante fina. Corte o presunto em dados muito pequenos, assim como os tentáculos das lulas. Retire o pé aos tomates e escale-os em água a ferver. Tire a pele e as sementes e corte em dados. Leve um tacho ao lume, deite dentro o azeite e a cebola e deixe aquecer bem. Adicione o presunto. Em seguida, junte os tentáculos das lulas, salsa picada e os tomates. Deixe apurar. Junte o arroz, lavado e escorrido, envolva e leve a cozer cerca de 3 minutos. Tempere com sal e pimenta. Encha as lulas com o recheio obtido, tendo o cuidado de espetar um palito na parte exterior (boca), para não perderem o recheio na altura da cozedura. Num outro tacho, faça um novo recheio com cebola picada em azeite, folha de louro e salsa picada. Junte o vinho branco e água. Adicione as lulas já recheadas e deixe cozinhar. Retifique os temperos. Retire as lulas depois de prontas. Sirva-as acompanhadas de batatas novas cozidas. Conselho: As batatas a utilizar devem ser, de preferência, pequenas e novas, cozidas em água e sal e peladas depois de cozidas. Já as lulas deverão ser de tamanho médio.

### INGREDIENTES

- 1,2 kg de lulas médias
- 160 g de arroz
- 100 g de presunto
- 300 g de batatas novas
- 500 g de tomates maduros
- 1 dl de vinho branco seco
- 1,5 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 250 g de cebolas
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

## CALAMARES RELLENOS

### ELABORACIÓN

Lave bien los calamares. Prepárelos quitándoles las tripas, teniendo cuidado de no reventarlos, y separando los tentáculos. Pele la cebolla y píquela de modo que quede bastante fina. Corte el jamón en dados muy pequeños, como los tentáculos de los calamares. Retire el tallo a los tomates y escáldelos en agua hirviendo. Quíteles la piel y las semillas y córtelos en dados. Ponga una olla al fuego, incorpore el aceite y la cebolla y deje calentar bien. Añada el jamón. A continuación, añada los tentáculos de los calamares, el perejil picado y los tomates. Deje que se hagan. Añada el arroz, lavado y escurrido, revuelva y deje cocer cerca de 3 minutos. Aderece con sal y pimienta. Rellene los calamares con el relleno obtenido, teniendo cuidado de colocar un palillo en la parte exterior (boca) para que no pierdan el relleno en el momento de la cocción. En otra olla, haga un nuevo relleno con cebolla picada en aceite, la hoja de laurel y perejil picado. Añada el vino blanco y agua. Añada los calamares ya rellenos y deje que se hagan. Rectifique el aderezo. Retire los calamares cuando estén listos. Sírvalos acompañados de patatas nuevas cocidas. Consejo: las patatas que se utilicen deben ser, preferentemente, pequeñas y nuevas, cocerse en agua con sal y pelarse cuando estén cocidas. Los calamares serán de tamaño medio.

### INGREDIENTES

- 1,2 kg de calamares medianos
- 160 g de arroz
- 100 g de jamón
- 300 g de patatas nuevas
- 500 g de tomates maduros
- 1 dl de vino blanco seco
- 1,5 dl de aceite
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 250 g de cebollas
- Sal
- Pimienta

## PARGO NO FORNO

### CONFEÇÃO

Depois de arranjado o peixe, enxugue-o e tempere-o por dentro e por fora com um pouco de sal, pimenta e sumo de limão. Deixe a tomar gosto durante cerca de 30 minutos.

Descasque e corte as batatas em cubos não muito pequenos. Lave-os, escorra-os e, dentro de uma tigela, tempere-os com um pouco de sal, colorau e pimenta. Descasque também as cebolas e corte-as em meias-luas finas.

Unte um tabuleiro com azeite e coloque o peixe no centro. Em volta, disponha alternadamente os cubos de batata, a cebola e, sobre estes, espalhe pedacinhos de tomate.

Numa frigideira, leve ao lume o azeite e o alho picado. Logo que o alho comece a querer alourar, retire do lume e espalhe sobre o peixe e as batatas.

Regue com o caldo de peixe e leve ao forno durante cerca de 40 minutos, regando de vez em quando com o próprio molho.

Retire do forno quando as batatas estiverem passadas e o peixe lourinho.

Sirva de seguida.



## PARGO AL HORNO

### ELABORACIÓN

Cuando el pescado esté preparado, enjuáguelo y aderécelo por dentro y por fuera con algo de sal, pimienta y zumo de limón. Déjelo reposar para que adquiera el sabor cerca de 30 minutos.

Pele y corte las patatas en cuadrados no muy pequeños. Lávelos, escúrralos, póngalos dentro de un bol y aderécelos con algo de sal, pimentón y pimienta. Pele también las cebollas y córtelas en medias lunas finas.

Unte un tablero con aceite y coloque el pescado en el centro. Alrededor, disponga alternadamente los cuadrados de patata, la cebolla y, por encima, esparza trocitos de tomate.

En una sartén, ponga al fuego el aceite y el ajo picado. Cuando el ajo comience a querer dorarse, retire la sartén del fuego e incorpórela sobre el pescado y las patatas.

Riegue todo con el caldo de pescado y méntalo al horno durante cerca de 40 minutos, bañando de vez en cuando con la propia salsa.

Retire del horno cuando las patatas estén hechas y el pescado dorado.

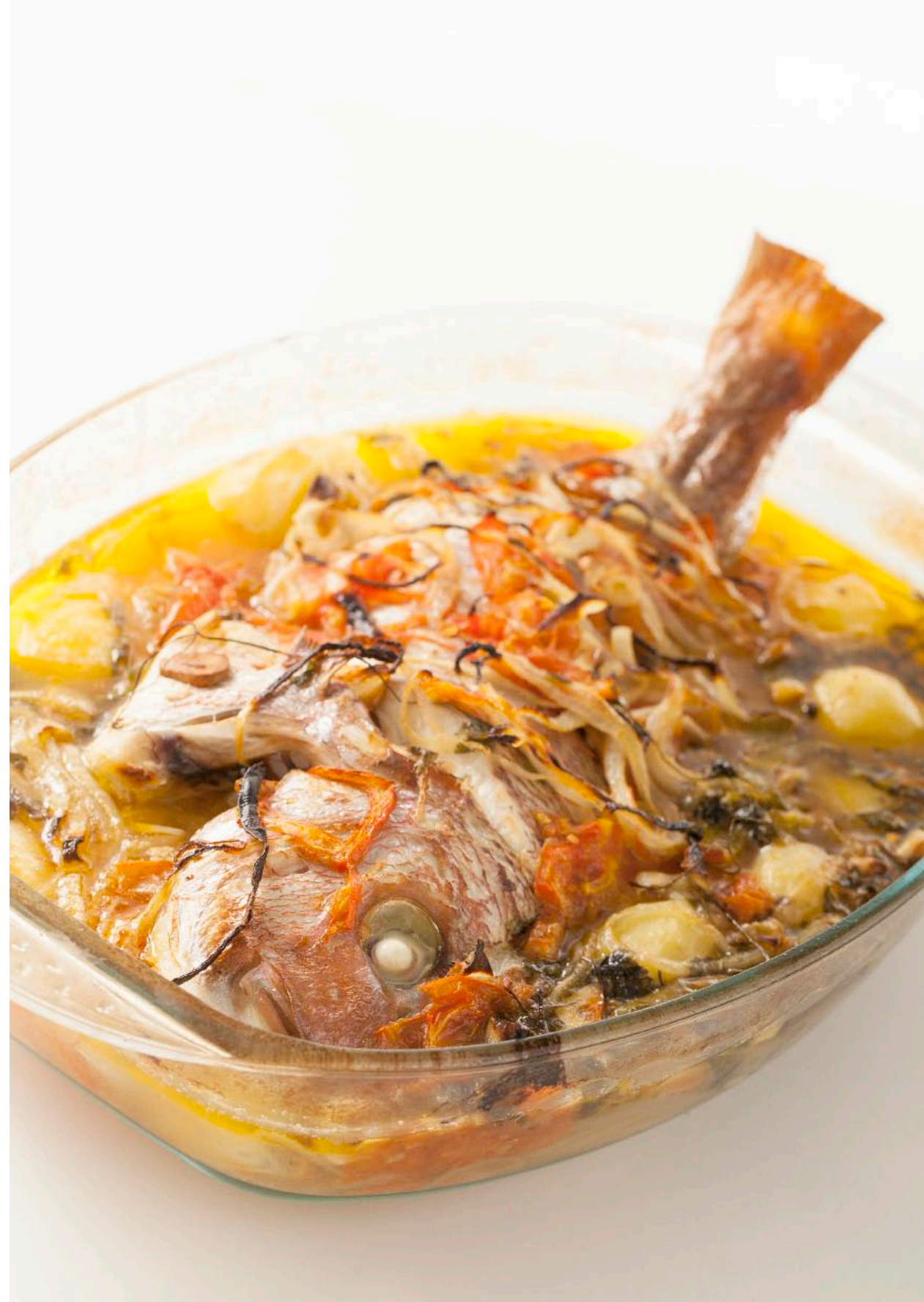
Sírvase de inmediato.

### INGREDIENTES

- 1 pargo (com cerca de 1,2 kg)
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 kg de batatas
- 2 tomates maduros, pelados e cortados em pedacinhos
- 1 colher de sobremesa de colorau doce
- Sal q.b.
- Pimenta branca moída na altura q.b.
- Sumo de 1 limão
- 1,5 dl de azeite
- 1,5 dl de caldo de peixe (caseiro)

### INGREDIENTES

- 1 pargo (de cerca de 1,2 kg)
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 kg de patatas
- 2 tomates maduros, pelados y cortados en trocitos
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta blanca recién molida
- Zumo de 1 limón
- 1,5 dl de aceite
- 1,5 dl de caldo de pescado (casero)





## PERCEBES DE SAGRES

### CONFEÇÃO

Passe muito bem os percebes por água corrente para perderem areia.

Ponha a água a ferver (em quantidade que não cubra completamente os percebes quando adicionados). Depois de ferver, junte 2 mãos bem cheias de sal grosso de Tavira.

Quando estiver em fervura forte, acrescente os percebes, deixe levantar fervura, conte 2 minutos (sempre em lume forte) e retire-os. Sirva quentes.

### INGREDIENTES

- 1 kg de percebes
- Água q.b.
- Sal grosso de Tavira

## PERCEBES DE SAGRES

### ELABORACIÓN

Lave los percebes muy bien con agua del grifo para que suelten las arenas.

Ponga el agua a hervir (en tal cantidad que no cubra completamente los percebes cuando se añadan). Cuando hierva el agua, añada dos buenos puñados de sal gruesa de Tavira.

Cuando hierva mucho, añada los percebes, deje que hiervan, calcule dos minutos (siempre a fuego vivo) y retírelos. Sírvasse calientes.

### INGREDIENTES

- 1 kg de percebes
- Agua
- Sal gruesa de Tavira



## POLVO ABAFADO

### CONFEÇÃO

Limpe e lave o polvo.  
Ponha-o num tacho de barro, com os dentes de alho esmagados, o azeite e os grãos de pimenta.  
Leve a cozer em lume brando, durante cerca de mais ou menos 1 hora (não o deixe ficar rijo mas também não o deixe cozer demais: tem de ficar tenro quanto baste).  
Depois de pronto, sirva com batatas cozidas.

## PULPO «AHOGADO»

### ELABORACIÓN

Limpe y lave el pulpo.  
Póngalo en una cazuela de barro, con los dientes de ajo machacados, el aceite y los granos de pimienta.  
Ponga a cocer a fuego lento durante cerca de 1 hora aproximadamente (no deje que quede duro pero tampoco lo deje cocer demasiado: tiene que quedar lo suficientemente tierno).  
Cuando esté listo, sírvalo con patatas cocidas.

### INGREDIENTES

- 1 polvo de Santa Luzia
- Batatas q.b.
- 3 dentes de alho
- 1,5 dl de azeite
- 6 grãos de pimenta preta

### INGREDIENTES

- 1 pulpo de Santa Luzia
- Patatas
- 3 dientes de ajo
- 1,5 dl de aceite
- 6 granos de pimienta negra





## RAIA DE ALHADA

### CONFEÇÃO

Tempere o peixe com sal e sumo de limão. Leve um tacho ao lume com o azeite e os dentes de alho pisados e deixe fritar levemente em lume médio. Quando o alho estiver louro, mas não queimado, junte a farinha e mexa bem. Adicione o colorau e, de seguida, a água quente em fio, mexendo continuamente. Junte depois a folha de louro e os coentros picados. Tempere de sal e adicione as postas de peixe. Deixe cozer em lume moderado, sacudindo o tacho uma vez por outra. Quando estiver cozido, o que leva mais ou menos 20 minutos, retifique os temperos e sirva acompanhado de fatias de pão caseiro e, se gostar, de batatas cozidas.

### INGREDIENTES

- 4 postas de raia
- 2 ½ chávenas (almoçadeiras) de água quente
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 dl de azeite
- 5 dentes de alho
- 1 colher de chá de colorau
- 1 folha de louro
- 1 bom ramo de coentros
- Sumo de limão q.b.
- Sal q.b.
- Fatias de pão caseiro

## RAYA CON AJADA

### ELABORACIÓN

Aderece el pescado con sal y zumo de limón. Ponga una olla al fuego con el aceite y los dientes de ajo machacados y deje freír levemente a fuego medio. Cuando el ajo esté dorado, pero no quemado, añada la harina y remueva bien. Añada el pimentón y, a continuación, el agua caliente a chorritos, removiendo continuamente. Añada después la hoja de laurel y el cilantro picados. Aderece con sal y añada las rodajas de pescado. Deje cocer a fuego moderado, sacudiendo la olla de vez en cuando. Cuando esté cocido, en unos 20 minutos aproximadamente, rectifique el aderezo y sirva acompañado de rebanadas de pan casero y, si lo desea, de patatas cocidas.

### INGREDIENTES

- 4 rodajas de raya
- 2,5 tazas (de desayuno) de agua caliente
- 1 cucharada sopera de harina de trigo
- 2 dl de aceite
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 buen ramo de cilantro
- Zumo de limón
- Sal
- Rebanadas de pan casero

# SARDINHAS ALIMADAS

## CONFEÇÃO

Amanhe as sardinhas tirando-lhes as tripas e a cabeça. Em seguida, lave-as muito bem, coloque-as num escurridor e salgue-as, fazendo camadas alternadas com o sal grosso. Deixe-as ficar assim de um dia para o outro. Findo este tempo, retire o sal às sardinhas e passe-as muito bem por água limpa. Leve um tacho com água ao lume e, assim que levantar fervura, junte as sardinhas. Deixe cozer durante cerca de 7-8 minutos. Retire as sardinhas e coloque-as em água fria, retirando a pele e algumas espinhas visíveis. Coloque as sardinhas na travessa onde vão ser servidas. Sobre elas, disponha cebola e alho às rodelas. Regue tudo com azeite e vinagre. Polvilhe com salsa picada. Acompanhe com batatas cozidas e uma salada mista.

---

# SARDINAS CON LIMÓN

## ELABORACIÓN

Prepare las sardinas quitándoles las tripas y la cabeza. A continuación, lávelas muy bien, colóquelas en un escurridor y sálas, haciendo capas alternas con la sal gruesa. Déjelas reposar así de un día para otro. Después de ese tiempo, retire la sal a las sardinas y páselas muy bien por agua limpia. Ponga una olla con agua al fuego y, cuando hierva, añada las sardinas. Deje cocer durante unos 7 u 8 minutos. Retire las sardinas y póngalas en agua fría, quíteles la piel y algunas espinas visibles. Coloque las sardinas en la fuente en la que las va a servir, riéguelas con aceite, ajo y cebolla cortados en rodajas y vinagre. Espolvoree con perejil picado. Acompañe con patatas cocidas y una ensalada mixta.

## INGREDIENTES

- 1,2 kg de sardinhas
- Batatas q.b.
- Azeite q.b.
- Vinagre q.b.
- 1 cebola
- 1 boa porção de dentes de alho
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Sal grosso q.b.

## INGREDIENTES

- 1,2 kg de sardinas
- Patatas
- Aceite
- Vinagre
- 1 cebolla
- 1 buena ración de dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- Sal gruesa





## SOPA DE CABEÇA DE PEIXE

### CONFEIÇÃO

Leve a cozer a cabeça do peixe em água, sal, 1 cebola, 1 tomate, 1 pimento, alho, coentros e um fio de azeite. Deixe cozinhar durante algum tempo. Depois retire a cabeça do peixe e passe o caldo da cozedura, primeiro, pelo passe-vite e, depois, pelo coador de rede fina. Leve ao lume de novo o caldo e deixe ferver. Adicione a massa cotovelinho e, quando estiver cozida, junte a cabeça do peixe. Retifique os temperos e adicione hortelã. Sirva acompanhado de  $\frac{1}{4}$  de limão.

A cabeça de pargo pode ser substituída por cabeça de bica, de corvina ou de bonito.

### INGREDIENTES

- 1 cabeça de pargo (crua)
- 1 cebola
- Coentros q.b.
- 1 tomate maduro
- 1,5 dl de azeite
- Alho q.b.
- 1 pimento
- 1 ramo de hortelã
- Massa cotovelinho q.b.
- Sal q.b.
- $\frac{1}{4}$  de limão

## SOPA DE CABEZA DE PESCADO

### ELABORACIÓN

Ponga a cocer la cabeza del pescado en agua con sal, una cebolla, un tomate, un pimiento, ajo, cilantro y un chorrito de aceite. Deje que se haga durante un tiempo. A continuación, retire la cabeza del pescado y pase el caldo de la cocción primero por el pasapurés y, después, por un colador de malla fina. Ponga el caldo de nuevo al fuego y deje que hierva. Añada los macarrones y, cuando estén cocidos, incorpore la cabeza del pescado. Rectifique el aderezo y añada menta. Sirva acompañado de  $\frac{1}{4}$  de limón.

La cabeza de pargo puede sustituirse por cabeza de breca, de corvina o de bonito.

### INGREDIENTES

- 1 cabeza de pargo (cruda)
- 1 cebolla
- Cilantro
- 1 tomate maduro
- 1,5 dl de aceite
- Ajo
- 1 pimiento
- 1 ramita de menta
- Macarrones
- Sal
- $\frac{1}{4}$  de limón

# XARÉM COM AMÊIJOAS

## CONFEÇÃO

Numa tigela, lave as amêijoas, de preferência médias e «cristãs», em água fria, a fim de as libertar das impurezas que possam conter. Em seguida, cubra-as com água do mar e reserve durante cerca de 4 a 5 horas. No caso de não ter acesso a água do mar, utilize água doce temperada com sal. Corte o toucinho e o presunto em tiras pequenas e o chouriço às rodelas. Frite-os numa frigideira, em lume brando. Retire as amêijoas da água. Coza-as num tacho, cobertas de água, durante cerca de 8 a 10 minutos. Escorra o líquido onde as cozeu, tendo o cuidado de o passar por um passador fino. Tire o miolo das amêijoas. Coloque-o num tacho, junte o caldo da cozedura, adicione o vinho e leve ao lume, deixando ferver um pouco. Peneire a farinha com a ajuda de uma peneira. Retire o tacho e, fora do lume, adicione a farinha para não encaroçar. Leve novamente ao lume e deixe cozer, mexendo de vez em quando. Junte as carnes e sirva bem quente. Conselho: As carnes a utilizar deverão ser dessalgadas antes da sua utilização, deixando-as em água fria durante cerca de 3 a 4 horas, e, tal como a farinha, devem ser de tipo caseiro.

## INGREDIENTES

- 1 kg de amêijoas
- 100 g de toucinho fumado
- 100 g de chouriço
- 100 g de presunto
- 200 g de farinha de milho
- 1 dl de vinho branco
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



# XARÉM (PASTA DE MAÍZ) CON ALMEJAS

## ELABORACIÓN

En un bol, lave las almejas, a ser posible de tamaño medio y de las llamadas «finas», en agua fría para limpiar las impurezas que puedan contener. A continuación, cúbralas con agua de mar y reserve durante unas 4 o 5 horas. En caso de que no pueda conseguir agua de mar, utilice agua dulce con sal. Corte la panceta y el jamón en tiras pequeñas y el chorizo en rodajas. Fríalos en una sartén a fuego lento. Retire las almejas del agua. Cuézalas en una olla, cubiertas de agua, entre 8 y 10 minutos. Escorra el líquido donde las coció pasándolo por un colador fino. Retire la carne de las almejas. Colóquela en una olla, incorpore el caldo de la cocción, añada el vino y ponga al fuego, dejando hervir un poco. Tamice la harina con ayuda de un tamiz. Retire la olla del fuego e incorpore la harina para que no se formen grumos. Ponga de nuevo al fuego y deje cocer, removiendo de vez en cuando. Añada la carne y sirva bien caliente. Consejo: las carnes que se utilicen deberán desalarse antes de usarlas, dejándolas en agua fría durante unas 3 o 4 horas y, al igual que la harina, deben ser de tipo casero.

## INGREDIENTES

- 1 kg de almejas
- 100 g de panceta ahumada
- 100 g de chorizo
- 100 g de jamón
- 200 gr de harina de maíz
- 1 dl de vino blanco
- Sal
- Pimienta

ANDA-  
LUCÍA

## UM LEGADO GASTRONÓMICO

Um livro representa sempre um instrumento para o conhecimento e a promoção da matéria nele abordada. Mas, neste caso, a presente publicação é, além disso, uma ferramenta útil e prática para conservar, promover e divulgar o incomparável património gastronómico marítimo das regiões europeias do Alentejo, Algarve e Andaluzia com a “Gastronomia Marítima” desta Euroregião, tal como sucedeu com ambas as obras anteriores sobre “Tapas e Petiscos” e “Receitas elaboradas com Azeite Virgem Extra”.

Uma trilogia perfeita e enriquecedora que nos permite descobrir a realidade gastronómica que caracteriza estes três territórios do Velho Continente, graças à qual se resgata uma parte importante das raízes culturais dos seus povos, através das suas receitas, herdadas das diferentes culturas e civilizações que deixaram, ao longo dos séculos, a sua marca gastronómica ao passarem por estas três regiões, a qual agora conservamos como um valiosíssimo legado gastronómico nestes três cadernos.

A gastronomia marítima andaluza conta com uma longa e extensa lista de pratos, cada um mais impressionante do que o outro, e isso porque a Andaluzia possui matérias-primas essenciais, de uma qualidade extraordinária. A começar por esses ricos manjares do mar – peixes e mariscos – que as nossas costas nos proporcionam, até aos deliciosos produtos hortícolas e agrícolas, cultivados com um cuidado extremo, com os quais aqueles são condimentados, passando por esse precioso e incomensurável ouro verde que é o azeite virgem extra andaluz, o ingrediente principal da gastronomia espanhola. Para os cozinhar, esta região conta com as mãos experientes e conhecedoras de uma grande legião de jovens cozinheiros e cozinheiras que vão penetrando de forma resoluta neste apaixonante mundo da Arte Gastronómica, fazendo com que a Andaluzia ocupe um lugar de destaque na gastronomia do nosso país.

Para a elaboração deste trabalho – dedicado à Andaluzia – contámos com a inestimável colaboração da Delegação Provincial de Educação da Junta de Andaluzia, em Cádiz, cuja delegada, Cristina Saucedo, nos acompanhou amavelmente enquanto elaborámos os 24 pratos – três por cada uma das oito províncias andaluzas – no Conselho de Educação Inicial e Primária (C.E.I.P.) “Isabel la Católica”, na localidade de Chiclana de la Frontera, dirigido por Narciso Lara. Destaca-se o excelente trabalho do Chefe deste centro docente, Pepe Leal, pela sua colaboração especial nesta obra, elaborando, com este que subscreve, as diferentes especialidades marítimas andaluzas que aqui apresentamos neste caderno. Destaca-se também a colaboração e a sempre inigualável predisposição dos meus companheiros da Associação da Imprensa Gastronómica de Andaluzia, Pilar Acuaviva e Juan Antonio Mena, que foram para mim uma grande ajuda.

Esta iniciativa da União Europeia, auspiciada e supervisionada pelo Conselho da Presidência e Bem-estar Social da Junta de Andaluzia, é digna de aplauso, pois este projeto contribui para o desenvolvimento socioeconómico desta Euroregião, visto que a gastronomia representa uma enorme fonte de riqueza. Além disso, há que ressaltar igualmente o fantástico trabalho desenvolvido pelo meu grande amigo e companheiro Juan Infante, Secretário-geral da Federação Andaluza de Confrarias e Associações Enogastronómicas (FECOAN), por toda a coordenação geral no que diz respeito à parte andaluza do presente caderno.

Por último, não podemos deixar de felicitar os nossos companheiros portugueses do Alentejo e do Algarve pelo seu excelente trabalho ao recompilarem estes fantásticos pratos marítimos das suas regiões respetivas e que aqui apresentamos. Agradecemos ainda, em nome do Presidente da FECOAN, Manuel Piedrahita, e dos restantes membros do Conselho Diretivo desta Federação, a confiança depositada, uma vez mais, em nós para levarmos a cabo, conjuntamente, a terceira remessa deste projeto.

E não escondo a minha satisfação por participar, pela terceira vez consecutiva, nesta iniciativa, tendo sido encarregado, desta vez, pela recompilação e elaboração dos pratos marítimos andaluzes, a pedido dos meus companheiros da FECOAN, pelo que desde já lhes agradeço esta confiança que, uma vez mais, depositaram neste humilde e modesto comunicador gastronómico que eu sou.

**Pepe Oneto**

*Presidente da Associação da Imprensa Gastronómica da Andaluzia e Vice-Presidente da FECOAN*

## UN LEGADO GASTRONÓMICO

Un libro siempre supone un instrumento para el conocimiento y la promoción de aquella materia de la que trate en él. Pero en este caso la presente publicación es, además de eso, una herramienta útil y practica para conservar, promover y divulgar el incomparable patrimonio culinario mariner del que poseen las regiones europeas de Alentejo, Algarve y Andalucía con la “Cocina Marinera” de esta Euroregión, al igual que ocurrió en las dos obras anteriores sobre *Tapas y pinchos* y *Recetas elaboradas con aceite de oliva virgen extra*.

Una trilogía perfecta y enriquecedora que nos acerca a la realidad gastronómica con la que cuentan estos tres territorios del viejo continente, gracias a la cual se rescata una parte importante de las raíces culturales de los pueblos que los conforman, a través de sus fogones, heredado de las diferentes culturas y civilizaciones que a lo largo de los siglos fueron dejando esa huella culinaria a su paso por estas tres regiones y que ahora conservamos como un valiosísimo legado gastronómico en estos tres cuadernos.

La cocina marinera andaluza cuenta con una larga y extensa relación de platos cada cual más impresionante, porque Andalucía posee unas importantes materias primas de una calidad inusitada. Empezando por esos ricos manjares del mar – pescados y mariscos – que nos proporcionan nuestras costas, hasta los deliciosos productos de las huertas y campos mimosamente cultivados con los que se condimentan, pasando por ese preciado oro verde como es el incommensurable aceite de oliva virgen extra andaluz, que es la mascarilla de proa de la cocina española. Y para cocinarlos, esta región cuenta con unas manos expertas y experimentadas de una gran legión de cocineros y cocineras jóvenes que vienen pisando fuerte en este apasionante mundo del Arte Culinario, gracias a ellos, Andalucía se sitúa a la cabeza de la gastronomía en nuestro país.

Para la elaboración de este trabajo –el correspondiente a Andalucía– hemos contado con la inestimable colaboración de la Delegación Provincial de Educación de la Junta de Andalucía en Cádiz, cuya titular, Cristina Saucedo, nos acompañó amablemente cuando elaboramos los 24 platos –tres por cada una de las ocho provincias andaluzas– en el C.E.I.P. *Isabel la Católica*, de la localidad gaditana de Chiclana de la Frontera, que dirige Narciso Lara. Hay que destacar el excelente trabajo del Chef de ese centro docente, Pepe Leal, por su colaboración especial en este libro elaborando, con este que suscribe, las diferentes especialidades marinera andaluzas que se incluyen en el presente cuaderno. Al igual que la gran colaboración, y siempre buena predisposición, de mis compañeros de la Asociación de la Prensa Gastronómica de Andalucía Pilar Acuaviva y Juan Antonio Mena que me fueron de una gran ayuda.

Es digna de aplauso esta iniciativa de la Unión Europea, auspiciada y supervisada por la Consejería de la Presidencia y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, porque con este proyecto se contribuye al desarrollo socioeconómico de esta Euroregión ya que la gastronomía es una importante fuente de riqueza. Asimismo hay que resaltar igualmente la gran labor desarrollada por mi buen amigo y compañero Juan Infante, secretario general de la Federación Andaluza de Cofradías y Asociaciones Enogastronómicas (FECOAN), por toda la coordinación general de la parte andaluza de este cuaderno.

Por último felicitar a los compañeros portugueses de Alentejo y Algarve por este excelente trabajo que han hecho recopilando esos interesantísimos platos mariner del de sus respectivas regiones recogidos en el presente cuaderno. Al tiempo de agradecerles en nombre del presidente de FECOAN, Manuel Piedrahita y del resto de la junta directiva de esta federación, la confianza depositada nuevamente en nosotros para llevar a cabo conjuntamente la tercera entrega de este proyecto.

Y no oculto la satisfacción que me ha producido esta labor que he desarrollado por tercera vez consecutiva encargándome, en este caso, de la recopilación y elaboración de los platos mariner del andaluces, encomendada por mis compañeros de FECOAN, por lo que desde aquí les agradezco esa confianza que nuevamente han puesto en este humilde y modesto comunicador gastronómico.

**Pepe Oneto**

*Presidente de la Asociación de la Prensa Gastronómica de Andalucía y vicepresidente de FECOAN*

## BARBO TEMPERADO

### CONFEÇÃO

Amanhe os barbos, tempere-os a gosto e reserve-os num recipiente fundo.

Num almofariz, deite os dentes de alho descascados, os fios de açafião, a pimenta e uma pitada de sal. Triture todos os ingredientes, acrescente o vinho e regue o peixe com este preparado, deixando-o marinar.

Leve ao lume uma frigideira com bastante azeite. Assim que este estiver quente, frite os barbos previamente enfarinhados.



## BARBO ALIÑO

### ELABORACIÓN

Se apañan los barbos.

Una vez arreglado el pescado, se sazona convenientemente y se reserva en un recipiente hondo.

En un mortero incorporamos los dientes de ajos pelados, el azafrán en hebra, la pimienta y un poco de sal. Majamos todo ello, le echamos el vino y se lo incorporamos al pescado y lo dejamos macerar. Mientras tanto, en una sartén ponemos al fuego aceite de oliva suficiente.

Cuando esté caliente echamos los barbos, previamente enharinados, y los vamos friendo, para tomarlos calientes.

### INGREDIENTES

- 1 kg de barbos
- 4 dentes de alho
- ½ copo de vinho branco
- 1 colher de chá de pimenta preta em grão
- 250 g de farinha especial para fritos
- Azeite virgem extra q.b.
- Fios de açafião q.b.
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de barbos
- 4 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharilla de pimienta negra en grano
- 250 gramos, aproximadamente, de harina recia para freír
- Aceite de oliva virgen extra
- Azafrán en hebra
- Sal







## ALMÔNDEGAS (CHULLAS) DE ATUM

### CONFEÇÃO

Num recipiente, coloque o atum, já totalmente desfiado, o alho, a cebola e a salsa (bem picadinhos), o miolo de pão, os ovos, a pimenta moída, fios de açafão e sal. Misture bem os ingredientes até obter uma massa. Forme então umas almôndegas não demasiado grandes, passe-as por farinha e frite-as em muito azeite.

Depois de fritas, coloque as almôndegas num tacho e adicione o caldo de peixe com as gemas de ovo.

Deixe levantar fervura, retifique os temperos e sirva bem quente, regando as almôndegas com o molho.

### INGREDIENTES

- 250 g de atum em azeite
- 2 dentes de alho
- 1 raminho de salsa
- 2 ovos
- 1 pacote de corante alimentar amarelo
- 1 colher de chá de pimenta preta moída
- 4 gemas de ovo
- ½ copo de azeite virgem extra
- Cebola q.b.
- Fios de açafão q.b.
- Miolo de pão q.b.
- Caldo de peixe q.b.
- Farinha fina q.b.
- Sal q.b.

---

## CHULLAS DE ATÚN

### ELABORACIÓN

En un recipiente echamos el atún, ya desmigado totalmente, el ajo, la cebolla y el perejil (muy picados ambos), las migas de pan, los huevos, pimienta molida y la sal. Con estos ingredientes hacemos una masa, para después hacer de esta unas bolas no demasiado grandes, que pasaremos por harina para, a continuación, freírlas en abundante aceite de oliva.

Estas chullas que hemos obtenido las ponemos en una cacerola, a la que le incorporaremos el caldo de pescado con las yemas de huevo. Dejamos que todo el conjunto hierva, rectificamos de sal y servimos el caldo muy caliente con las chullas.

### INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 250 gramos de atún en aceite
- 2 huevos
- 1 sobrecito de colorante amarillo alimenticio
- 1 cucharilla pequeña de pimienta negra molida
- 4 yemas de huevo
- ½ aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Azafrán en hebra
- Migas de pan
- Caldo de pescado
- Harina fina

## BACALHAU COM TOMATE SECO

### CONFEÇÃO

Depois de limpos, corte os tomates ao meio, tempere-os com sal e deixe-os secar ao ar livre durante o tempo necessário para desidratarem. Depois de deixar o bacalhau a demolhar durante 24 horas, desfie-o em bocados grossos, tendo o cuidado de não o desfiar demasiado para que se possa saborear no prato.

Reidrate os tomates, colocando-os num recipiente fundo, como, por exemplo, numa saladeira. Adicione também o bacalhau já preparado e regue tudo com o azeite.

Antes de servir o prato, convém deixá-lo repousar alguns minutos para que todos os ingredientes libertem as suas substâncias e sabores.



## BACALAO CON TOMATE SECO

### ELABORACIÓN

Una vez limpios, abrimos los tomates por la mitad, se les echa sal y se dejan a secar al aire libre durante todo el tiempo que haga falta, hasta que estén totalmente secos.

El bacalao, que habrá estado en remojo 24 horas antes, se trocea, procurando que no quede muy desmigado para que luego se pueda apreciar en el plato.

Se remoja el tomate y se coloca en una fuente honda tipo ensaladera. Añadimos también el bacalao, que ya tenemos preparado, y se rocía todo con el zumo de oliva.

Antes de tomar este plato es conveniente dejarlo en reposo unos minutos, para que los respectivos ingredientes que llevan suelten sus sustancias y sabores.

### INGREDIENTES

- 250 g de bacalhau
- 1 kg de tomates
- ½ copo de azeite

### INGREDIENTES

- 250 gramos de bacalao
- 1 kilo de tomate
- ½ vaso de zumo de oliva





## GUISADO DE BIQUEIRÕES

### CONFEÇÃO

Amanhe os biqueirões, retirando a cabeça e as vísceras. Tempere-os, passe-os pela farinha e frite-os em azeite.

Ao azeite que restou, depois de coado para retirar a farinha e os bocados de peixe que possam ter ficado, junte a cebola, o alho e o tomate, tudo bem picado, deitando todos os ingredientes de uma só vez na frigideira. Logo que bem cozinhados, adicione o vinho, os fios de açafrão, o corante alimentar amarelo, o vinagre e um pouco de água. Deite este preparado num tacho de barro e, assim que levantar fervura, adicione os biqueirões fritos. Deixe ferver uns minutos e o prato estará pronto a ser degustado.

### INGREDIENTES

- 1 kg de biqueirões
- 500 g de tomate fresco
- 4 dentes de alho
- Cebola q.b.
- ½ copo de vinho branco
- ½ copo de azeite virgem extra
- 4 colheres de sopa de vinagre
- 1 pacote de corante alimentar amarelo
- Fios de açafrão q.b.
- Salsa q.b.
- Farinha q.b.
- Água q.b.
- Sal q.b.

---

## GUISAO DE BOQUERONES

### ELABORACIÓN

Limpamos los boquerones quitándoles la cabeza y vísceras a cada uno. Los sazonamos y enharinamos para freírlos en abundante aceite. En el aceite que nos ha quedado, tras haberlo colado para quitarle la harina y pizcas que nos haya podido quedar, hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos y el tomate, todo ello troceado y echado en la sartén a la vez.

Una vez hecho este refrito, añadimos el vino, azafrán en hebra, colorante alimenticio amarillo, vinagre y un poco de agua. Volcamos a una cazuela de barro y, cuando comience a hervir, echamos los boquerones que antes freímos, dejamos que hierva unos minutos y, pasados los cuales, ya estará dispuesto totalmente este plato para ser degustado.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de boquerones
- 500 gramos de tomate natural
- 4 dientes de ajo
- Cebolla
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas de vinagre
- 1 sobrecito de colorante alimenticio amarillo
- Azafrán en hebra
- Sal
- Perejil
- Harina

# ESCABECHE DE SARDINHAS

## CONFEÇÃO

Comece por amANHAR as sardinhas e deixe-as inteiras retirando apenas a cabeça.

Tempere-as a gosto, passe-as pela farinha, frite-as e coloque-as num recipiente fundo.

A uma parte do azeite que sobrou da fritura do peixe, junte o louro e o alho, que deve triturar, num almofariz, logo que estejam fritos, juntamente com os cominhos. Dissolva esta mistura com o vinagre, à qual se adiciona a água e a casca seca de laranja.

Adicione este preparado às sardinhas já fritas e dispostas no recipiente fundo.

Deixe as sardinhas marinar durante cerca de uma hora e estarão prontas a ser degustadas.



# ESCABECHE DE SARDINAS

## ELABORACIÓN

Comenzamos limpiando las sardinhas, que dejaremos enteras, aunque sin la cabeza.

Después de haberlas sazonado convenientemente, las freímos todas y las vamos colocando en una fuente honda.

Con parte del aceite que nos ha quedado de hacer el pescado, freímos el laurel y los ajos. Con estos últimos y un poco de comino en grano hacemos un majadito ayudado del mortero, el cual disolveremos con el vinagre, añadimos agua y la cáscara seca de naranja.

Este conjunto se lo incorporamos a las sardinhas que ya tenemos fritas y dispuestas en esa fuente.

Dejamos en maceración por espacio de una hora aproximadamente y, pasado este tiempo, ya las tendremos en disposición de comerlas.

## INGREDIENTES

- 1 kg de sardinhas
- Farinha especial para fritos q.b.
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de cominhos em grão
- 1 casca seca de laranja
- ½ copo de azeite virgem extra
- 6 colheres de sopa de vinagre
- Água q.b.
- Sal q.b.

## INGREDIENTES

- 1 kilo de sardinhas
- Harina especial para fritura
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharilla de comino
- 1 cáscara seca de naranjas
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 6 cucharadas de vinagre
- Sal
- Agua





## SOPA DE ALHO COM AMÊIJOAS

### CONFEÇÃO

Frite o alho cortado às rodelas numa frigideira. Quando estiver frito, seque-o e reserve-o num prato.

No azeite usado para fritar o alho, frite também o tomate a que previamente se retirou a pele. A seguir, deite tudo num tacho, juntamente com as amêijoas e as folhas de louro. Adicione a água e deixe cozer durante 10 minutos. Tempere e acrescente as fatias de pão. Por último, quando o caldo levantar fervura, adicione os ovos batidos.

### INGREDIENTES

- 250 g de amêijoas
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 tomate grande maduro
- 2 ovos batidos
- 8 fatias de pão
- 1 pacote de corante alimentar amarelo
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1,5 l de água
- Sal q.b.

## SOPA DE AJO CON ALMEJAS

### ELABORACIÓN

En una sartén se fríen los ajos cortados a rodajas.

Cuando están fritos los sacamos y los reservamos en un plato.

En ese mismo aceite que hemos utilizado, freímos también el tomate, sin piel. Luego, juntamos todo en una cacerola, con las almejas y las hojas de laurel. Echamos el agua y dejamos cocer durante 10 minutos.

Transcurrido ese tiempo, sazonamos e incorporamos las rebanadas de pan.

Por último, con el caldo hirviendo, ponemos los huevos batidos.

### INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo
- 250 gramos de almejas
- 2 hojas de laurel
- 1 tomate maduro grande
- 2 huevos batidos
- 8 rebanadas de pan
- 1 carterilla de colorante amarillo alimenticio
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1'5 litros de agua
- Sal

## ENSOPADO DE PESCADINHA

### CONFEÇÃO

Prepare o tomate, a cebola, os dentes de alho e as batatas, cortando-os em bocados grandes. Deite-os num tacho, juntando-lhe água até todos os ingredientes ficarem cobertos. Adicione o azeite, a salsa, sal a gosto e as folhas de louro. Leve ao lume e deixe cozinhar até as batatas ficarem tenras.

Quando as batatas estiverem cozidas, os restantes ingredientes estarão no ponto. Junte então a pescadinha, já limpa e desfiada. Deixe ferver novamente e, após 10 minutos de cozedura, o prato estará pronto a ser servido.

### INGREDIENTES

- 1 pescadinha (com cerca de ¾ kg)
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 kg de batatas
- 1 raminho de salsa
- ½ copo de azeite virgem extra
- Água q.b.
- Sal q.b.

## PESCADILLA EN BLANCO

### ELABORACIÓN

El tomate, la cebolla, el pimiento, la patata y los dientes de ajo, después de mondados, se cortan en trozos gruesos para echarlos en una cacerola. Cubrimos con agua, añadimos el aceite, el perejil, la sal necesaria y las hojas de laurel y llevamos al fuego para que cueza todo durante el tiempo que sea necesario hasta que las patatas estén tiernas.

Cuando esto ocurra, el resto de los ingredientes ya los tendremos a punto también.

Entonces, llegado ese momento, agregaremos la pescadilla, ya limpia y troceada.

Dejamos que hierva con el resto de los avíos y, cuando transcurran unos 10 minutos de cochura, ya la tendremos a punto.

### INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 patata
- 1 ramita de perejil
- 1 pescadilla de unos ¾ de kilo, aproximadamente
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal





## SOLDADOS DE PAVIA

### CONFEÇÃO

Uma vez o bacalhau dessalgado (previamente demolhado em água desde a véspera, sendo que a água deve ser mudada 2 ou 3 vezes durante esse tempo), desfie-o em bocados grandes, fazendo tiras com cerca de 10 centímetros, e não excessivamente finas.

À parte, prepare uma pasta, dissolvendo num recipiente com um pouco de água morna fermento prensado, acrescentando posteriormente 200 g de farinha. Quando já não houver nenhum grumo, adicione aos poucos água fria até obter uma massa homogénea, não demasiado líquida. Retifique o sal e adicione a noz-moscada e a cerveja. Deixe repousar até a massa fermentar um pouco.

Finalmente, passe o bacalhau, previamente desfiado, por farinha e, em seguida, pela massa acabada de preparar. Frite-o, então, em azeite bem quente.



## SOLDADOS DE PAVIA

### ELABORACIÓN

Una vez desalado el bacalao, que habremos tenido en agua desde el día anterior, habiéndosela cambiando durante ese tiempo 2 o 3 veces, lo troceamos a tiras largas de unos 10 centímetros y no excesivamente finas.

Aparte, hacemos una pastina disolviendo en un recipiente con un poco de agua templada la levadura prensada, añadiéndole posteriormente 200 gramos de harina y, cuando estemos seguros de que han desaparecido los grumos, vamos incorporando poco a poco agua fría hasta conseguir una pasta homogénea, no demasiado clara.

Por último, rectificamos de sal, añadiendo la nuez moscada y la cerveza.

Dejamos reposar hasta que la masa haya fermentado un poco. Finalmente, enharinamos el bacalao que antes troceamos y lo pasamos por esta pasta que hemos preparado para, a continuación, freírlo en abundante aceite bien caliente.

### INGREDIENTES

- ½ kg de bacalhau seco
- 300 g de farinha de trigo fina
- ½ noz-moscada pequena
- 15 g de fermento prensado
- ½ garrafa de cerveja
- Azeite virgem extra q.b.
- Água q.b.
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- ½ kilo de bacalao seco
- 300 gramos de harina fina de trigo
- ½ nuez moscada pequeña
- 15 gramos de levadura prensada
- ½ botellín de cerveza
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal

## CAMARÕES COM ALHO

### CONFEÇÃO

Descasque os camarões e seque-os bem com papel absorvente se estiverem húmidos.

Leve ao lume um tacho de barro refratário com azeite, no qual irá alourar o alho depois de bem picadinho, juntamente com as malaguetas. Quando o alho estiver louro, sem o deixar queimar, adicione os camarões de uma só vez, tempere com sal (não se esqueça de que alguns camarões congelados já contêm sal) e abane bem o tacho com movimentos de vaivém.

Quando os camarões mudarem de cor, retire o tacho do lume, pois já estarão no ponto.

Servem-se à mesa no tacho onde foram cozinhados, de modo a que se ouça o crepitar característico deste prato.

De facto, em algumas zonas da Andaluzia, tal como no município de Alcalá la Real, na província de Jaén, este prato deve precisamente o seu nome a este crepitar: *Gambas al Pil-Pil*.



## GAMBAS AL AJILLO

### ELABORACIÓN

Pelamos las gambas y las secamos perfectamente con papel de cocina, en el caso de que estén húmedas.

Ponemos al fuego una cazuela de barro refractaria e incorporamos el aceite para hacer un sofrito con los ajos, muy picados. Cuando estén dorados, sin llegar a tostarse, le echamos las gambas de un golpe, sazonomos con la precaución de que algunas gambas congeladas ya contienen la sal y movemos con unos golpes de vaivén.

Tan pronto cambien de color, retiramos del fuego porque ya las tendremos a punto.

Se presenta en la mesa en la misma cazuela donde se han cocinado las gambas y procurando que lleguen haciendo el pil-pil característico de este plato.

De hecho en algunas zonas de Andalucía, como es, por ejemplo, Alcalá la Real, de Jaén, se le denomina precisamente *Gambas al Pil-Pil*.

### INGREDIENTES

- ¾ kg de camarões
- 1 cabeça de alho
- ½ copo de azeite virgem extra
- 2 malaguetas pequenas
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- ¾ de kilo de gambas
- 1 cabeza de ajo
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 guindillas pequeñas
- Sal







## CONQUILHAS DE HUELVA COM CAMOMILA

### CONFEÇÃO

Deite o azeite e o alho cortado às rodelas numa frigideira, adicione a malagueta e as folhas de louro e deixe alourar.

Quando o alho estiver bem louro, sem, contudo, queimar, deite a farinha, deixe cozinhar um pouco e incorpore imediatamente o vinho. Deixe ferver durante alguns minutos para que se soltem os aromas do vinho de camomila.

A seguir, adicione as conquilhas, passadas previamente por água. Tape a frigideira e, quando os moluscos estiverem abertos, o prato estará pronto a ser servido, mas antes polvilhe as conquilhas com salsa bem picadinha.

### INGREDIENTES

- 1 kg de conquilhas de Huelva
- 1 cabeça de alho
- 1 colher de chá rasa de farinha fina para bolos
- ½ copo de azeite virgem extra
- 2 folhas de louro
- 1 malagueta
- 1 colher de sopa de salsa
- ½ copo de vinho fino de camomila

## COQUINAS DE HUELVA A LA MANZANILLA

### ELABORACIÓN

En una sartén se echa el aceite y los ajos cortados a rodajas junto con la guindilla y las hojas de laurel, para hacer un sofrito con estos ingredientes. Cuando ya tengamos los ajos bien doraditos, pero sin que lleguen a tostarse demasiado, echamos la harina, la rehogamos un poco e inmediatamente incorporamos el vino.

Dejamos que el conjunto hierva un par de minutos, para que se le desprenda el alcohol a la manzanilla.

A continuación se añaden las coquinas, previamente enjuagadas. Tapamos el recipiente y cuando los moluscos se hayan abierto, ya habremos obtenido el plato. Finalmente, antes de presentarlo, se espolvorea con el perejil.

### INGREDIENTES

- 1 cabeza de ajos
- 1 kg de coquinas de Huelva
- 1 cucharilla rasa de harina fina de repostería
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 1 guindilla
- 1 cucharada de perejil muy picado
- ½ vaso de vino fino de manzanilla

## CHOCOS COM FAVAS

### CONFEIÇÃO

Uma vez limpos e bem lavados, corte os chocos em anéis regulares e reserve-os.

Leve ao lume um tacho com azeite virgem extra e deixe alourar a cebola, o pimento, o alho e os tomates, sem pele, tudo bem picadinho. Quando estes ingredientes estiverem bem louros, adicione os chocos, juntamente com os fios de açafrão (previamente triturados num almofariz), o vinho, os orégãos, a pimenta moída e o pimentão-doce. Leve ao lume e deixe cozer até os chocos ficarem semitenros. Acrescente, então, as favas e deixe ferver até que as favas e os chocos fiquem tenros.



## CHOCOS CON HABAS

### ELABORACIÓN

Después de haberlos limpiado y lavado perfectamente, cortamos los chocos a trozos regulares, y reservamos.

Por otra parte, en una cacerola, donde pondremos el aceite de oliva virgen extra, preparamos un sofrito con la cebolla, el pimiento, los ajos y los tomates, sin piel, todo ello a trocitos.

Cuando tengamos hecho este refrito, añadimos los chocos junto con el azafrán en hebra majado en un mortero, el vino, el orégano, la pimienta molida y el pimentón dulce.

Se lleva al fuego y dejamos que cueza hasta que los chocos estén semitiernos.

Llegado ese momento, se le añaden las habas y dejaremos que continúe hirviendo todo hasta que las habas y los chocos estén blandos.

### INGREDIENTES

- 1 kg de chocos
- $\frac{3}{8}$  kg de favas frescas descascadas
- 1 cebola média
- 1 pimento verde
- 2 tomates maduros
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta moída
- 1 colher de chá de pimentão-doce
- 3 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$  copo de azeite virgem extra
- 1 copo de vinho de camomila
- 1 colher de chá de orégãos
- Fios de açafrão q.b.
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de chocos
- $\frac{3}{8}$  de kilo de habas frescas desgranadas
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- $\frac{1}{2}$  cucharilla de pimienta molida
- 1 cucharilla de pimentón dulce
- 3 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$  vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 copa de vino de manzanilla
- 1 cucharilla de orégano deshojado
- Sal





## ATUM DE CEBOLADA

### CONFEIÇÃO

Corte o atum aos cubos, não demasiado pequenos, e coloque-os em água fria durante cerca de 10 minutos para limpar o sangue.

A seguir, lave o atum em água fria e deixe-o escorrer.

À parte, coloque a cebola cortada às rodelas, o alho esmagado e o louro numa frigideira ou numa panela grande com azeite e deixe alourar.

Quando a cebola estiver tenra, adicione o pimentão, os orégãos e o vinho.

Seguidamente, incorpore o atum já cortado e temperado.

Deixe cozer tudo durante 5 minutos. O prato estará então pronto a servir.

### INGREDIENTES

- 1 kg de atum da parte da barriga
- 4 cebolas
- 3 dentes de alho
- 4 folhas de louro
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 colher de sopa de orégãos
- 1 colher de sopa de pimentão
- 2 copos de vinho fino de camomila
- Sal q.b.

## ATÚN ENCEBOLLAO

### ELABORACIÓN

El atún se corta a trozos, no demasiado pequeños, y se echa en agua fría durante unos diez minutos para que se desangre.

Posteriormente, se lava bien con abundante agua fría y se pone a escurrir.

Mientras tanto, en una sartén o perol grande, echamos el aceite, la cebolla cortada a rodajas, los ajos en lama y el laurel, y todo ello lo ponemos a freír.

Cuando esté la cebolla tierna, añadimos el pimentón, el orégano y el vino.

Seguidamente incorporamos el atún ya troceado y sazonado.

Dejamos que cueza todo durante cinco minutos. Pasados los cuales ya tendremos el plato a punto de servir.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de atún de la parte de la barriga
- 4 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de orégano
- 1 cucharilla de pimentón
- 2 copas de vino fino de manzanilla
- Sal

## ALETRIA COM CAVALA

### CONFEÇÃO

Depois de amanhada, coza a cavala com as folhas de louro e reserve tanto o peixe como a água da cozedura.

Numa frigideira com azeite, junte a cebola, o alho e o pimento verde, tudo picadinho, e acrescente o tomate, também picado. Assim que tudo estiver bem cozinhado, triture o preparado com um passe-vite e coloque-o numa panela onde vai incorporar o caldo do peixe. Tempere com sal a gosto.

Quando levantar fervura, acrescente a aletria e deixe cozer até a massa ficar tenra.

A seguir, assim que a massa estiver no ponto, incorpore a cavala previamente cozida, mas sem espinhas.



## FIDEOS CON CABALLA

### ELABORACIÓN

Una vez limpia, se cuece la caballa con las hojas de laurel, y reservamos tanto el pescado como el agua de la cocción.

En una sartén echamos aceite, troceamos la cebolla, los ajos y el pimiento verde, haciendo con estos ingredientes un sofrito al que le añadiremos el tomate troceado.

Una vez que lo tengamos suficientemente frito, lo trituramos todo por medio de un pasapurés, pasándolo a una cacerola a la que se le incorporará el caldo del pescado y su sal correspondiente.

Cuando empiece a hervir, añadimos los fideos y dejamos que cueza hasta que la pasta se ponga tierna.

Posteriormente, ya con la pasta a punto, le incorporamos la caballa que antes cocimos, pero desprovista de espinas.

### INGREDIENTES

- 500 g de aletria semigrossa
- 1 kg de cavala
- 2 folhas de louro
- ½ kg de tomates maduros
- 1 cebola pequena
- 1 pimento verde
- 2 dentes de alho
- ½ copo de azeite virgem extra
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- 500 gamos de fideos semigruesos
- 1 kilo de caballa
- 2 hojas de laurel
- ½ kilo de tomates maduros
- 1 cebolla pequena
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal





## DOURADA NA TARTERA

### CONFEÇÃO

Limpe o peixe de escamas, guelras e vísceras, deixando-o inteiro. Dê três golpes na superfície do peixe, em ambos os lados, e insira meia rodela de limão sem casca em cada incisão. Tempere a gosto e reserve. Uma vez descascadas e cortadas em rodelas finas, disponha as batatas num tabuleiro de barro (em espanhol, chama-se a este tipo de tabuleiro uma *tartera*, daí o nome deste prato, que também é servido à mesa no tabuleiro em que foi cozinhado). Tempere-as a gosto e espalhe por cima delas o alho esmagado, a cebola cortada em tiras compridas e grossas, o tomate às rodelas, o pimento às tiras e a salsa.

Regue tudo com metade do azeite e um copo de vinho. Leve ao forno, previamente aquecido a cerca de 180º, e deixe cozer a esta temperatura durante cerca de 25 minutos, tempo aproximado para que as batatas e os restantes ingredientes fiquem cozidos.

Retire então o tabuleiro do forno e coloque por cima do preparado o peixe previamente amanhado.

Regue com o resto do azeite e o outro copo de vinho e leve novamente ao forno, deixando cozinhar durante cerca de 10 minutos.

### INGREDIENTES

- 1 dourada grande com cerca de 1 kg (pode substituir-se a dourada por outro peixe similar, como o pargo, o robalo, o pargo mulato)
- 3 batatas
- 1 cebola pequena
- 1 tomate
- 1 pimento
- 3 dentes de alho
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 limão
- 2 copos de vinho fino de camomila
- 1 raminho de salsa
- Sal q.b.

## DORADA EN TARTERA

### ELABORACIÓN

El pescado lo limpiamos bien de escamas, agallas y vísceras, dejándolo entero.

Se le hacen tres incisiones en la superficie, a ambos lados de la pieza, y dentro de estas le incrustamos media rodaja de limón, pero sin su cáscara. Sazonamos bien y reservamos.

Las patatas, una vez peladas y cortadas en rodajas finas, las dispondremos en una placa especial de horno llamada *tartera* (de ahí el nombre del plato, porque, además, se presenta en este mismo recipiente donde la vamos a cocinar). Sazonamos bien y reservamos los ajos en lama, la cebolla a tiras largas y gruesas y los tomates a rodajas.

Se rocía todo con la mitad del aceite y una de las dos copas de vino. Llevamos al horno, previamente calentado a unos 180º, y dejamos cocer a esa temperatura durante uno 25 minutos, que es el tiempo estimado que tardarán en cocerse bien las patatas y el resto de los ingredientes.

Llegado ese momento, sacamos la *tartera* del horno y colocamos encima de esa capa de verduras el pescado que antes preparamos. Rociamos con el resto del aceite, más la copa de vino restante, y volvemos a meter en el horno para que se cocine durante unos 10 minutos.

### INGREDIENTES

- 1 dorada grande de un kilo aproximadamente (se puede utilizar cualquier otro tipo de pescado similar, como pargo, baila, borriquete, etcétera)
- 3 patatas
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 3 dientes de ajo
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- 2 copas vino fino de Manzanilla
- 1 ramita de perejil
- Sal

## ENGUIAS DE VIVEIRO AMARELAS

### CONFEÇÃO

Amanhe as enguias, retirando o garro ou muco (substância gelatinosa que cobre a pele das enguias), as vísceras e a cabeça. Uma vez lavadas, corte-as em bocados regulares, tempere-as com sal, coloque-as a escorrer e reserve-as num lugar fresco e seco.

Num tacho, deite o azeite juntamente com a cebola, o pimento e 3 dentes de alho, tudo muito bem picadinho.

A seguir, adicione as batatas, previamente descascadas e cortadas às rodelas, e a folha de louro e tempere com sal a gosto. Acrescente o vinho e incorpore um pouco de água, juntamente com o corante, e leve a lume brando, deixando cozer durante 25 minutos.

Decorrido metade do tempo de cozedura, acrescente a pasta previamente preparada com as fatias de pão frito, 1 dente de alho cru, os fios de açafião e uma pitada de sal. Adicione então as enguias previamente preparadas e deixe cozer durante o restante tempo.

Assim que as batatas e o peixe estiverem cozidos, o guisado estará pronto a servir.



## ANGUILAS DE ESTERO EN AMARILLO

### ELABORACIÓN

Las anguilas se limpian de vísceras y se les retiran las cabezas. Luego, tras lavarlas, se cortan a trozos regulares, se sazonan convenientemente, se ponen a escurrir y se reservan en un sitio fresco y seco.

Mientras tanto, en una cacerola, hacemos con el aceite un sofrito de cebolla, pimiento y tres dientes de ajo, ambos muy picaditos.

Posteriormente, se añaden las patatas, ya peladas y cortadas a cachuelos, más las hojas de laurel y su sal. Añadimos el vino e incorporamos un poco de agua junto con el colorante y ponemos a cocer a fuego lento durante veinticinco minutos.

Transcurrido la mitad del tiempo de cocura, se le echa un majado que prepararemos con la rebanada de pan frito, un diente de ajo crudo, el azafrán en hebra y un puñadito de sal. Asimismo, agregamos las anguilas que tenemos preparadas y dejamos que termine de cocerse todo el tiempo que resta.

Cuando las patatas ya estén tiernas, el pescado también lo estará y, por lo tanto, ya tendremos preparado el guiso.

### INGREDIENTES

- 1 kg de enguias
- 1 cebola pequena
- 4 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 copo de vinho fino de camomila
- 6 batatas
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 folha de louro
- ½ pacote de corante alimentar amarelo
- 2 fatias de pão frito
- Fios de açafião q.b.
- Água q.b.
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de anguilas
- 1 cebolla pequena
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 copa de fino de manzanilla
- 6 patatas
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- ½ carterilla de colorante amarillo alimentario
- 2 rebanadas de pan frito
- Azafrán en hebra
- Agua
- Sal





## MORAGA DE SARDINHAS

### CONFEIÇÃO

No fundo de um tacho, disponha uma camada de tomates cortados às rodelas e, por cima, os pimentos picados. A seguir, pique a salsa, os dentes de alho e a cebola e adicione a pimenta moída e o corante alimentar amarelo.

Limpe as sardinhas de escamas e vísceras, retire a espinha central de modo a obter uns filetes e disponha-os sobre a camada anteriormente colocada no fundo do tacho.

Cubra os filetes de sardinha com outra camada igual à anterior.

Regue tudo com um bom fio de azeite virgem extra e com o vinagre (pode substituir-se o vinagre por vinho branco) e deixe cozer em lume brando.

### INGREDIENTES

- 1 kg de sardinhas
- 1 kg de tomates
- 2 pimentos verdes
- 4 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 copo de azeite virgem extra
- ½ copo de vinagre de xerez
- 1 raminho de salsa
- 1 pacote de corante alimentar amarelo
- Pimenta moída q.b.
- Sal q.b.

## MORAGA DE SARDINAS

### ELABORACIÓN

En una cacerola colocamos una capa de tomates cortados a rodajas y, sobre estos, los pimientos troceados. A continuación, espolvorearemos con abundante perejil y los dientes de ajos, ambos picaditos, más un poco de pimienta molida y el colorante amarillo alimentario. Las sardinhas se limpian de escamas y vísceras, se le extraen las espinas y los filetes de estas se colocarán sobre la cama del preparado que tenemos dispuesto en la cacerola.

Se cubre con otra capa que elaboraremos igual que la que hicimos anteriormente.

Se riega todo con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y con el vinagre, aunque este puede ser sustituido por vino blanco.

Llevamos a la lumbre para que se cueza a fuego lento.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de sardinhas
- Tomates
- Pimientos verdes
- Dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de vinagre de Jerez
- 1 ramita de perejil
- 1 carterillas de colorante amarillo alimentario
- Pimienta molida
- Sal.

# CAÇAROLA DE ALETRIA À MODA DE MÁLAGA

## CONFEÇÃO

Deite o azeite virgem extra num tacho e acrescente os tomates, o alho, o pimento e a cebola (tudo picadinho). Quando estiver tudo louro, incorpore a lula previamente limpa e cortada em anéis, juntamente com as batatas descascadas e cortadas aos cubos, o vinho, o corante amarelo e o caldo de peixe.

Leve novamente ao lume e deixe cozer durante cerca de 20 minutos, tempo necessário para que as batatas fiquem cozidas e a lula tenra. Junte então a aletria, o tamboril cortado aos cubos e as amêijoas. Deixe ferver novamente durante cerca de 15 minutos, ou menos, consoante a grossura da aletria.

Por fim, polvilhe com salsa picada antes de servir.

## INGREDIENTES

- 1 lula média
- 200 g de lombo de tamboril
- 200 g de amêijoas
- 100 g de aletria semigrossa
- 2 batatas
- 1,5 l de caldo de peixe
- 2 tomates maduros
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 pimento verde
- 1 copo de vinho de camomila
- Corante alimentar amarelo q.b.
- Salsa q.b.
- Sal q.b.

# CAZUELA DE FIDEOS A LA MALAGUEÑA

## ELABORACIÓN

Se echa el aceite de oliva virgen extra en una cacerola a la que le añadiremos los tomates, los ajos, el pimiento y la cebolla (todo cortado a trocitos). Cuando tengamos hecho el sofrito, incorporamos el calamar limpio y troceado junto con las patatas peladas y cortadas a dado, el vino, el colorante amarillo y el caldo de pescado.

Llevamos de nuevo al fuego para que cueza durante unos 20 minutos, que es lo que tardarán en hacerse las patatas y en ablandarse los calamares.

Pasado este tiempo, añadimos los fideos, el rape cortado a trocitos y las almejas. Dejamos que hierva todo el conjunto durante unos 15 minutos, o menos, dependiendo del grosor de los fideos que echemos.

Finalmente, antes de servir, se espolvorea con perejil picado.

## INGREDIENTES

- 100 gramos de fideos semigruesos
- 1'5 litros de caldo de pescado
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento verde
- 200 gramos de lomo de rape
- 1 calamar mediano
- 200 gramos de almejas gruesas
- 2 patatas
- Colorante amarillo alimentario
- 1 copa de vino de manzanilla
- Sal







## ARROZ A LA MARINERA COM AMÊIJOAS

### CONFEÇÃO

Num tacho, junte a cebola, o alho picado, o louro e o azeite virgem extra. Quando a cebola e o alho estiverem louros, adicione o pimentão e logo a seguir o tomate, o vinho e o brandy, de modo a evitar que o pimentão queime.

Adicione as amêijoas e o caldo de peixe e deixe ferver. Quando as amêijoas estiverem abertas, deite o arroz, os fios de açafraão e um pouco de pimenta moída.

Tapete o tacho e deixe cozer durante 20 minutos; o prato estará então pronto a ser servido.

### INGREDIENTES

- ½ kg de amêijoas
- 650 g de arroz
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 l de caldo de peixe
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de pimentão-doce (colorau)
- 2 colheres de sopa de tomate frito
- 2 copos de brandy
- 2 copos médios de vinho de camomila
- Azeite virgem extra q.b.
- 15 fios de açafraão
- Pimenta moída q.b.
- Sal q.b.

## ARROZ A LA MARINERA CON ALMEJAS

### ELABORACIÓN

En una cacerola hacemos un sofrito con la cebolla y los ajos picados, así como con el aceite de oliva virgen extra correspondiente.

Cuando ya lo tengamos doradito todo añadimos el pimentón, echándole muy rápidamente a continuación el vino y el brandy, para evitar que el pimiento molido se quemé.

Agregamos las almejas y el caldo de pescado, dejando que hierva todo el conjunto.

Cuando las almejas estén abiertas, echaremos el arroz y un poquitín de pimienta molida.

Tapamos la cacerola y, después de transcurridos 20 minutos de cocción, ya lo tendremos listo para servir.

### INGREDIENTES

- ½ kilo de almejas gordas
- 650 gramos de arroz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de caldo de pescado
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharilla de pimentón dulce
- 2 cucharadas de tomate frito
- 2 copas de brandy
- 2 copas medianas de vino de manzanilla
- Azafrán en hebras
- Pimienta molida
- Sal

## DOURADA A LA PLANCHA

### CONFEIÇÃO

Depois de preparar as douradas, ou seja, depois de lhes retirar as escamas, guelras e vísceras e de as abrir ao meio, escalando-as, tempere-as e reserve-as.

A seguir, borrife as douradas com azeite virgem extra para as cozinhar na chapa (*a la plancha*), assim que esta estiver bem quente. Pique muito bem o alho e a salsa para um recipiente, no qual irá deitar um bom fio de azeite, um pouco de sal e o meio copo de vinagre. Mexa bem e regue com este preparado as douradas, previamente cozinhadas na chapa e dispostas nos respetivos pratos.



## DORADA A LA ESPALDA

### ELABORACIÓN

Tras preparar el pescado adecuadamente, o sea, después de limpiarlo de escamas, agallas y vísceras, y abrirlo, convirtiendo cada dorada en un solo filete, lo sazonamos y reservamos. Posteriormente lo impregnamos ligeramente con aceite de oliva virgen extra para cocinarlo a la plancha, cuando esta esté bien caliente. Los ajos y el perejil los picamos muy finamente y los incorporamos a un recipiente, al que le añadiremos un buen chorro de aceite, un poco de sal y la media copita de aceite. Removemos bien todo, y con este preparado rociaremos las doradas que hicimos a la plancha y que tendremos dispuestas en sus platos correspondientes.

### INGREDIENTES

- 4 douradas médias (com cerca de 200 g cada)
- 3 dentes de alho
- 1 raminho de salsa
- ½ copo pequeno de vinagre de xerez
- ½ copo de azeite virgem extra
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- 4 doradas medianas de unos 200 gramos cada una
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- ½ copita de vinagre de Jerez
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal





## AJOHARINA COM BIQUEIRÕES

### CONFEÇÃO

Pique o tomate, a cebola e os pimentos e deite-os numa panela juntamente com o azeite. Leve ao lume e deixe apurar bem. Tempere. Num almofariz, triture o dente de alho com a pimenta em grão e as folhas de hortelã. Deite este preparado na panela, juntando água suficiente, de acordo com a quantidade de *Ajoharina* que pretende preparar. Acrescente farinha e mexa até obter um molho grosso, similar à textura de papas. Finalmente, incorpore os biqueirões, previamente enfarinhados e fritos.

### INGREDIENTES

- ¼ kg de biqueirões
- 1 cebola pequena
- 2 pimentos verdes
- 1 tomate verde
- 1 dente de alho
- ½ colher de chá de pimenta em grão
- 6 folhas de hortelã
- ½ copo de azeite virgem extra
- Água q.b.
- Farinha q.b.
- Sal q.b.

---

## AJOHARINA CON BOQUERONES

### ELABORACIÓN

Los tomates, la cebolla y los pimientos los cortamos a trozos pequeños y los echamos en un perol junto con el aceite de oliva. Llevamos al fuego para que se haga este sofrito. Sazonamos. En un mortero majamos el diente de ajo con la pimienta en grano y las hojas de hierbabuena. Este majado lo incorporamos al perol, al que ya se le echa el agua suficiente dependiendo de la cantidad de *Ajoharina* que se quiera hacer. Se incorpora la harina que admita y estaremos moviendo hasta conseguir el punto de espesor correspondiente, que será como el de unas gachas. Finalmente, se le incorporan los boquerones, que previamente habremos enharinado y frito.

### INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- ¼ de kilo de boquerones
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate verde
- 1 diente de ajo
- ½ cucharilla de pimienta en grano
- 6 hojas de hierbabuena
- Agua
- Harina
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal

## AMÊIJOAS A LA MARINERA

### CONFEÇÃO

Lave bem as amêijoas.

Numa frigideira funda, deite o azeite, as folhas de louro e a cabeça de alho, previamente descascada e cortada às rodelas. Leve ao lume e deixe cozinhar. Acrescente então a pimenta moída, a farinha, o pimentão-doce e, logo a seguir, para que este não queime, o vinho e o tomate frito. A este preparado, adicione as amêijoas e leve novamente ao lume até abrirem. Polvilhe então com a salsa picada, e o prato está pronto a ser servido.

Não se junta sal, pois este tipo de marisco já contém bastante.

### INGREDIENTES

- ¾ kg de amêijoas
- 1 cabeça de alho
- 2 copos de vinho fino de camomila
- 3 folhas de louro
- 1 colher de sopa de tomate frito
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 colher de chá de pimenta moída
- 1 colher de chá de pimentão-doce (colorau)
- 1 colher de chá rasa de farinha de trigo fina
- Salsa q.b.

---

## ALMEJAS A LA MARINERA

### ELABORACIÓN

Se lavan bien las almejas.

En una sartén honda se echa el aceite, las hojas de laurel y la cabeza de ajo, que antes pelaremos y cortado sus dientes en rodajas.

Se lleva al fuego y, cuando esté hecho el refrito, añadimos el pimientón molido seguido, rápidamente, para que no se nos queme el pimientón, el vino y el tomate frito.

En este fondo que hemos hecho echamos las almejas.

Se llevan al fuego nuevamente hasta que se abran y se hayan mezclado bien con la salsa ya tendremos el plato a punto.

No se le echa sal porque este tipo de marisco contiene bastante.

### INGREDIENTES

- ¾ de kilo almejas
- 1 cabeza de ajo
- 2 copas de vino fino de manzanilla
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomate frito
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharilla de pimiento molido
- 1 cucharilla rasa de harina fina de trigo





## AJO COLORAO

### CONFEIÇÃO

Coza as batatas em bastante água, previamente descascadas e cortadas aos cubos. Assim que estiverem cozidas, escorra-as bem e reserve-as.

Num almofariz, triture o dente de alho, os pimentos vermelhos, os pimentos assados secos, os ovos previamente cozidos e o bacalhau desfiado, não-demolhado. Junte a esta mistura as batatas cozidas e triture novamente até obter uma massa fina.

Retifique o sal, não esquecendo que o bacalhau não foi demolhado, e obterá assim o famoso *Ajo Colorao*.

### INGREDIENTES

- 100 g de bacalhau
- ½ kg de batatas
- 1 dente de alho
- 2 pimentos vermelhos
- 2 pimentos assados secos
- 2 ovos
- Sal q.b.

## AJO COLORAO

### ELABORACIÓN

Las patatas se pelan y, después de trocearlas, las ponemos a cocer con abundante agua. Una vez que las tengamos cocidas, se escurren bien, y reservamos.

En un mortero hacemos un majado con el diente de ajo, los pimientos rojos, los pimientos asados secos, los huevos, que previamente habremos cocido, y el bacalao desmigado, sin desalar.

A esta mezcla se le añaden las patatas cocidas, y volvemos a machacar todo junto hasta convertir el preparado en una pasta fina.

Se rectifica de sal, teniendo en cuenta que el bacalao lo pusimos sin desalar.

Y de esta forma ya habremos obtenido este *Ajo Colorao*

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 2 pimientos rojos
- ½ kilo de patatas
- 2 pimientos asados secos
- 2 huevos
- 100 gramos de bacalao
- Sal

## CALDO DOS PESCADORES COM ARROZ À PARTE

### CONFEÇÃO

Deite numa panela o azeite, a cebola, os tomates e os pimentos, tudo picadinho, e deixe apurar. Incorpore então as batatas, previamente descascadas e cortadas aos gomos, tempere, cubra com bastante água e deixe cozer durante cerca de 20 minutos.

A meio da cozedura, ou seja, volvidos 10 minutos, adicione o peixe, previamente lavado e limpo de vísceras, mas inteiro. Deixe cozer o peixe durante os 10 minutos restantes, juntamente com as batatas. Retire então a panela do lume.

Visto que adicionou bastante água ao guisado, obterá um caldo delicioso, e é justamente neste caldo que irá cozer, noutra tacho, o arroz que será servido à parte, conforme indicado no título da receita.

### INGREDIENTES

- 1 peixe-aranha (com cerca de 1 kg)
- ½ kg de batatas
- 2 tomates frescos
- 1 cebola
- 2 pimentos verdes
- 1 copo de azeite virgem extra
- 300 g de arroz
- Água q.b.
- Sal q.b.

## CALDO DE PESCADORES CON ARROZ A PARTE

### ELABORACIÓN

En un perol echamos el aceite y en él hacemos un sofrito con la cebolla, los tomates y los pimientos, todo ello cortado a trozos regulares.

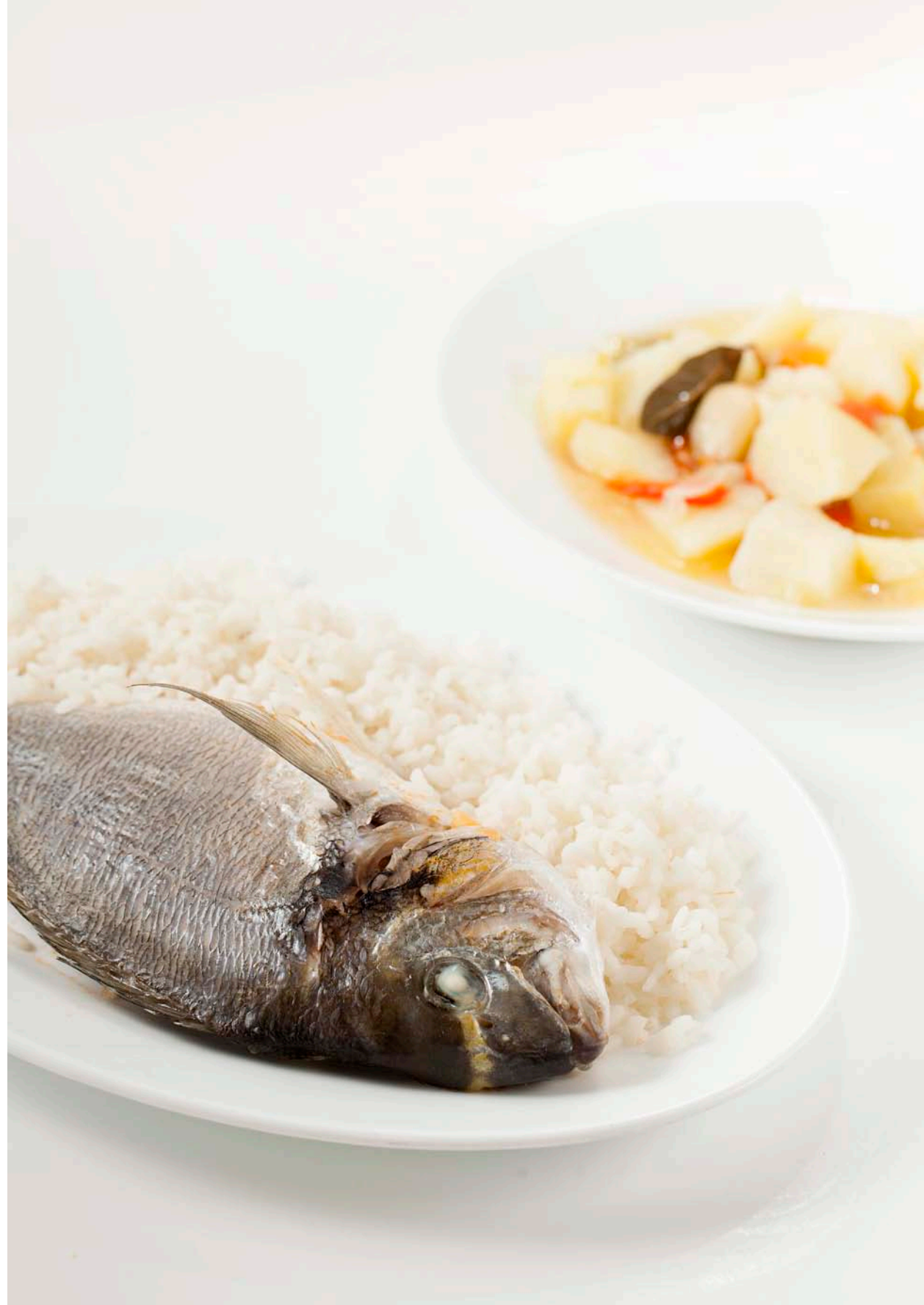
Cuando ya lo tengamos, se incorporan las patatas, después de peladas, troceadas a cachuelos, sazonamos y cubrimos con bastante cantidad de agua para dejar que cuezan durante unos veinte minutos aproximadamente.

A media cocción, o sea, después de transcurrir diez minutos de cocu-  
ra, se añade el pescado, ya lavado y limpo de vísceras, pero entero. Volveremos a llevar al fuego para que termine de hacerse, los diez minutos restantes, junto con las patatas. Transcurrido este tiempo se retira de la lumbre.

Comoquiera que le añadiéramos bastante agua al guiso, esta se nos habrá transformado en un delicioso caldo, el cual se pasa a otro recipiente, donde coceremos el arroz para servirlo a parte como indica el nombre del plato.

### INGREDIENTES

- 2 tomates naturales
- 1 cebolla
- ½ kilo de patatas.
- 2 pimientos verdes
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 araña ronquera (pescado), de aproximadamente 1 kilo de peso
- 300 gramos de arroz
- Sal
- Agua





## GORULLOS COM AMÊIJOAS E BIQUEIRÕES

### CONFEÇÃO

Comece por preparar os *gorullos*.

Para isso, prepare uma massa com a farinha, o sal e a água até obter uma consistência dura e compacta.

Retire pequenas porções e molde os *gorullos*, que deverão ter uma forma similar à de um grão de trigo. Polvilhe-os com muita farinha para evitar que se colem uns aos outros.

Pique os pimentos, os tomates e a cebola e junte-os num tacho com azeite e pimenta, ao que irá acrescentar água para obter um caldo.

Tempere a gosto. Deixe cozer e, depois de ferver durante algum tempo, deite os *gorullos* previamente preparados, retirando a farinha com que foram polvilhados para evitar que se colassem. Acrescente também as amêijoas. Deixe cozinhar durante algum tempo.

Retire o tacho do lume e incorpore os biqueirões já sem as espinhas. O calor do guisado é suficiente para cozer o peixe.

### INGREDIENTES

- ¼ kg de biqueirões
- ¼ kg de amêijoas
- ½ kg de farinha de trigo fina
- 1 cebola média
- 1 colher de chá de pimenta moída
- 2 tomates maduros
- 2 pimentos verdes
- ½ copo de azeite
- Água q.b.
- Sal q.b.

## GORULLO CON ALMEJAS Y BOQUERONES

### ELABORACIÓN

Comenzamos preparando los *gorullos*.

Para ello hacemos una masa con la harina, la sal y el agua que admita, hasta conseguir una pasta dura y compacta.

Vamos tomando pequeñas porciones y formamos los *gorullos*, que deberán tener la forma de un grano de trigo aproximadamente. Se van espolvoreando con abundante harina para evitar que se peguen entre ellos.

Los pimientos, los tomates y la cebolla los cortamos en trozos pequeños y hacemos un sofrito, al que le añadiremos agua para obtener un caldo.

Sazonamos convenientemente. Dejamos cocer todo ello y, cuando haya hervido un buen rato, le echamos los *gorullos* que antes preparamos, sin la harina que le pusimos para que no se pegaran y las almejas.

### INGREDIENTES

- ½ kilo de harina fina de trigo
- ¼ de kilo de boquerones
- ¼ de kilo de almejas
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharilla de pimiento molido
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos verdes
- ½ vaso de zumo de oliva
- Agua
- Sal

# ALEN- TEJO

A Confraria dos Gastrónomos do Algarve agradece aos Confrades Natália e Fernando Gonçalves, do restaurante J. da Praça, em S. Bartolomeu de Messines, pela colaboração prestada na confeção das "Receitas do Mar".

La Cofradía de Gastrónomos del Algarve agradece a los cofrades Natália y Fernando Gonçalves, del restaurante J. da Praça, em S. Bartolomeu de Messines, la colaboración prestada en la elaboración de *Recetas del mar*.



## O PEIXE DO NOSSO CONTENTAMENTO

O Alentejo é uma região de muitos e variados pergaminhos, mas este aspeto não se destaca, e também não destoa, é certo, das suas vizinhas Algarve e Andaluzia, com as quais criou uma Eurorregião atlântico-mediterrânea, com 1500 km de costa marítima.

A Região, neste contexto, tem apenas uma singularidade, é o Alentejo. Tem uma faixa litoral atlântica de 160 km, rica em pescado e marisco, que nestas águas frias e profundas adquirem um sabor e qualidade únicos.

Estas características tão particulares do pescado e do marisco do Litoral Alentejano são desde há muito reconhecidas pelas nossas gentes, que, em ligação com os produtos das hortas que bordejam o mar, lhes agigantam os sabores e lhes realçam as qualidades, algo que será fácil de constatar nestas 20 receitas que agora reunimos no *Caderno de Receitas do Mar*, o terceiro desta série dedicado às cozinhas e produtos da Eurorregião.

A Confraria Gastronómica do Alentejo teve a grata tarefa de selecionar os pratos, mas fê-lo com a profunda convicção da injustiça que é ter de deixar de fora tantos e tão variados pratos e espécies em que a gastronomia regional é pródiga.

A nossa escolha está agora à apreciação do leitor, mas fique, por favor, com a certeza de que outras propostas poderiam ter sido feitas; espécies e variedades não faltam na nossa costa. Poderíamos facilmente ter optado por apresentar um conjunto de receitas que incluísse pargos, garoupas, cavalas, navalheiras, moreias, santolas, canivetes, salmonetes, lulas, chocos, lavagantes, pregados, linguados, burriés, lingueirão, entre outros.

É que o melhor peixe do mundo está também aqui no Litoral Alentejano, e isso é uma verdade incontornável.

Os pratos que expomos mostram bem essa diversidade, assim como as diferentes maneiras de os preparar. Quando os degustar, ficará certamente com uma boa imagem dos sabores que esta outra cozinha alentejana tem para oferecer a quem nos visita.

Que os nossos pratos diferissem o mais possível dos apresentados pelos nossos vizinhos foi uma preocupação constante, resultando desta opção uma mais interessante oferta, porque mais diversa, com claros benefícios para o leitor e usufruidor destes cadernos temáticos.

Às gentes da nossa terra, os nossos agradecimentos pela sabedoria na preservação destes sabores, que hoje, tanto nós como outros, muito sublimamos.

Um especial agradecimento ao restaurante Fialho, pelo inextinguível apoio e conhecimento que ce-  
deu para a confeção dos pratos.

Bom apetite!

**Francisco Sabino**

*Chanceler da Confraria Gastronómica do Alentejo*

## EL PESCADO DE NUESTRA SATISFACCIÓN

El Alentejo es una región de numerosos y diversos paisajes, pero en este aspecto no se destaca, y tampoco desentona, cierto es, de sus regiones vecinas, el Algarve y Andalucía, con las cuales ha creado una Eurorregión atlántico-mediterránea con 1500 km de costa marítima.

La región, en este contexto, tiene solo una singularidad: el Alentejo. Posee una franja litoral atlántica de 160 km, rica en pescado y marisco, que en estas aguas frías y profundas adquieren un sabor y calidad únicos.

Estas características tan particulares del pescado y del marisco del litoral alentejano son reconocidas desde hace mucho tiempo por nuestras gentes, quienes, usando los productos de las huertas que rodean el mar, aumentan su sabor y realzan su calidad, algo que será fácil de constatar en estas veinte recetas que ahora reunimos en el *Cuaderno de recetas del mar*, el tercero de esta serie dedicada a las gastronomías y a los productos de la Eurorregión.

La Cofradía Gastronómica del Alentejo tuvo la grata tarea de seleccionar los platos, pero lo hizo con la profunda convicción de la injusticia de tener que dejar fuera platos y especies tan variados en que la gastronomía regional es pródiga.

Dejemos que el lector juzgue ahora nuestra elección, pero no tenga duda de que podrían haberse efectuado otras propuestas; no faltan especies y variedades en nuestra costa. Podríamos fácilmente haber optado por presentar un conjunto de recetas que incluyera pargos, meros, caballas, nécoras, morenas, centollos, navajas, salmonetes, calamares, chocos, bogavantes, rodaballos, lenguados o caracoles, entre otros.

Es que el mejor pescado del mundo también se encuentra aquí en el litoral alentejano, y esa es una verdad irrefutable.

Los platos que presentamos muestran bien esa diversidad, así como las diferentes maneras de prepararlos. Cuando los deguste, se quedará sin duda con una buena impresión de los sabores que esta otra cocina alentejana tiene para ofrecer a quien nos visita.

Una preocupación constante fue que nuestros platos se distinguiesen lo máximo posible de los presentados por nuestros vecinos, de lo que resultó una oferta más interesante por ser más diversa, con claras ventajas para el lector y beneficiario de estos cuadernos temáticos.

Agradecemos a las gentes de nuestra tierra por la sabiduría en la conservación de estos sabores, que hoy, tanto nosotros como el resto del mundo, tanto apreciamos.

Un agradecimiento especial al restaurante Fialho, por el inestimable apoyo y conocimiento que cedió para la elaboración de los platos.

¡Buen provecho!

**Francisco Sabino**

*Presidente de la Cofradía Gastronómica del Alentejo*

## ENSOPADO (PITAU) DE ENGUIAS

### CONFEÇÃO

Num tacho, leve a fritar em azeite a cebola picada e o alho até alourar. Junte-lhe a salsa, o colorau, o louro, a malagueta e o copo de vinho branco. Depois de levantar fervura, adicione as enguias previamente arranjadas (limpas do garro e das tripas) e cortadas em troços de 5 cm. Deixe cozer durante 15 minutos, ou durante tempo suficiente para que o molho apure sem que as enguias fiquem demasiado cozidas.

Acompanha-se com pão frito, torrado ou simplesmente fatiado.

### INGREDIENTES

- 1 kg de enguias
- 1,5 dl de azeite
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- Louro q.b.
- Sal q.b.
- Colorau q.b.
- 1 copo de vinho branco
- 1 malagueta

## GUISO (PITAU) DE ANGUILAS

### ELABORACIÓN

En una olla con aceite, ponga a freír la cebolla picada y el ajo hasta que se doren. Añada el perejil, el pimentón, el laurel y el vaso de vino blanco. Cuando hierva, añada las anguilas que haya limpiado previamente (sin piel ni tripas) y cortadas en trozos de 5 cm. Deje cocer durante 15 minutos o el tiempo suficiente para que la salsa se reduzca sin que las anguilas queden demasiado cocidas.

El plato se acompaña con pan frito, tostado o simplemente en rebanadas.

### INGREDIENTES

- 1 kg de anguilas
- 1,5 dl de aceite
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Laurel
- Sal
- Pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 guindilla





## CALDEIRADA MISTA

### CONFEÇÃO

Coloque o azeite num tacho, até que o fundo do mesmo fique coberto. Junte metade de uma cabeça de peixe, ou as amêijoas, para criar um 'espaço' entre o fundo do tacho e os restantes ingredientes. Por cima da cabeça do peixe (ou das amêijoas), disponha em camadas a cebola, o tomate fresco, o pimento cortado aos bocadinhos, a salsa, os dentes de alho, a batata às rodelas, a hortelã, uma camada de peixe e sal. Inicie uma nova sequência com as mesmas camadas: cebola, tomate, pimento, salsa, alho, batata, hortelã e peixe.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de peixe
- 500 g de amêijoas
- 1 kg de batatas
- 2 dl de azeite
- 3 cebolas
- 1,5 kg de tomate maduro
- 1 pimento verde
- 1 ramo de salsa
- 1 cabeça de alho
- 1 raminho de hortelã-da-ribeira
- O peixe poderá ser: tamboril, raia, safio, requieme e pata-roxa.

---

## CALDEIRADA (GUISO DE PESCADO) MIXTA

### ELABORACIÓN

Vierta el aceite en una olla hasta cubrir todo el fondo. Añada la mitad de una cabeza de pescado o las almejas para crear un «espacio» entre el fondo de la olla y el resto de ingredientes. Por encima de la cabeza del pescado (o de las almejas), disponga en capas la cebolla, el tomate fresco, el pimiento cortado en trocitos, el perejil, los dientes de ajo, la patata en rodajas, la menta, una capa de pescado y sal. Repita el procedimiento con las mismas capas: cebolla, tomate, pimiento, perejil, ajo, patata, menta y pescado.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de pescado
- 500 g de almejas
- 1 kg de patatas
- 2 dl de aceite
- 3 cebollas
- 1,5 kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 ramita de perejil
- 1 cabeza de ajo
- 1 ramita de menta
- El pescado podrá ser: rape, raya, congrio, gallineta o pintarroja.

## CARAPAUS ASSADOS COM MOLHO DE COENTROS

### CONFEÇÃO

Arranje o peixe dando-lhe dois cortes na diagonal e salpique-o com sal.

Prepare o fogareiro, de preferência com carvão de azinho. Em alternativa, pode assá-los no forno.

À parte, faça o molho. Numa tigela, deite o azeite, a cebola picadinha, os coentros picados, o colorau e o vinagre. Ponha um pouco de sal e misture todos os ingredientes.

Depois de assados os carapaus, coloque-os numa travessa e regue-os com o respetivo molho.

### INGREDIENTES

- 1 kg de carapau branco
- 1,5 dl de azeite virgem extra
- 2 cebolas
- 1 ramo de coentros
- 2 colheres de chá de colorau
- 1 colher de sopa de vinagre
- Sal q.b.

## JURELES ASADOS CON SALSA DE CILANTRO

### ELABORACIÓN

Prepare el pescado haciéndole dos cortes de forma diagonal y añádale la sal.

Prepare el brasero, a ser posible con carbón de encina. Como alternativa, puede asarlos en el horno.

Aparte, haga la salsa. En un bol, ponga el aceite, la cebolla picada, el cilantro picado, el pimentón y el vinagre. Añada algo de sal y mezcle todos los ingredientes.

Cuando estén asados los jureles, colóquelos en una fuente y riéguelos con la salsa.

### INGREDIENTES

- 1 kg de jurel blanco
- 1,5 dl de aceite virgen extra
- 2 cebollas
- 1 rama de cilantro
- 2 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharada sopera de vinagre
- Sal





## FILETES DE PAMPO COM ARROZ DE COENTROS

### CONFEÇÃO

Tempere os filetes com os dentes de alho, o sumo de limão, a salsa e o sal, deixando a marinar um dia, tendo previamente retirado a pele ao peixe.

Para o arroz:

Num tacho, junte o azeite, a cebola, o alho e os coentros picados e um pouco de sal. Quando a cebola estiver louira, deite o arroz para fritar um pouco, mexendo com uma colher. Adicione 4 tigelas de água quente e deixe cozer o arroz. Retifique o sal.

Acompanha com os filetes de pampo (sendo um peixe sazonal, é consumido nos meses de verão).

### INGREDIENTES

- 1 kg de filetes de pampo
- 4 dentes de alho
- Sumo de 1 limão médio
- 1 ramo de salsa
- Azeite para fritar q.b.
- Farinha q.b.
- 2 ovos
- Sal q.b.

Para o arroz:

- 250 g de arroz carolino
- 1,5 dl de azeite virgem extra
- 4 tigelas de água quente
- 2 cebolas médias
- 1 molho de coentros

---

## FILETES DE PEZ BALLESTA CON ARROZ DE CILANTRO

### ELABORACIÓN

Adobe los filetes con los dientes de ajo, el zumo de limón, el perejil y la sal, y déjelos marinar un día, tras haber retirado previamente la piel al pescado.

Para el arroz:

En una olla, añada el aceite, la cebolla, el ajo y el cilantro, todo picado, y algo de sal. Cuando la cebolla se dore, ponga el arroz a freír un poco, removiendo con una cuchara. Añada 4 tazones de agua caliente y deje cocer el arroz. Rectifique de sal.

Se acompaña con los filetes de pez ballesca (al ser un pescado estacional, se consume en los meses de verano).

### INGREDIENTES

- 1 kg de filetes de pez ballesca
- 4 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón y medio
- 1 ramita de perejil
- Aceite para freír
- Harina
- 2 huevos
- Sal

Para el arroz:

- 250 g de arroz «carolino»
- 1,5 dl de aceite virgen extra
- 4 tazones de agua caliente
- 2 cebollas medianas
- 1 ramita de cilantro

## SOPA DE ESPINAFRES COM AMÊIJOAS

### CONFEÇÃO

Ponha a cebola e o alho bem picadinhos a cozinhar em azeite até a cebola ficar translúcida. Junte os espinafres, os coentros, o louro e um pouco de sal e deixe cozinhar.

Depois de cozinhados, adicione as amêijoas inteiras e água e deixe ferver.

Se quiser fazer canja, basta juntar um pouco de arroz (não muito, para ficar leve).

Se prefere açorda, coloque fatias de pão na terrina e deite por cima o caldo com os espinafres e as amêijoas.

Se quiser enriquecer um pouco mais a sopa, adicione um pouco de água de cozer pescada.



## SOPA DE ESPINACAS CON ALMEJAS

### ELABORACIÓN

Ponga la cebolla y el ajo bien picados a freír en aceite hasta que la cebolla esté translúcida. Añada las espinacas, el cilantro, el laurel y algo de sal, y deje estofar.

Cuando esté todo estofado, añada las almejas enteras y agua y deje hervir.

Si quiere hacer un caldo de arroz, solo tiene que añadir un poco de arroz (no mucho, para que no se haga pesado).

Si prefiere una sopa de ajo, coloque rebanadas de pan en la sopera e incorpore por encima el caldo con las espinacas y las almejas.

Si quiere enriquecer un poco más la sopa, añada algo de agua de cozer merluza.

### INGREDIENTES

- 500 g de amêijoas da cabeça
- 1 molho de espinafres
- ½ molho de coentros
- 2 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1,5 dl de azeite virgem extra
- Sal q.b.

### INGREDIENTES

- 500 g de almejas
- 1 manojo de espinacas
- ½ ramita de cilantro
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1,5 dl de aceite virgen extra
- Sal





## RAIA DE ALHADA

### CONFEÇÃO

Deixe salgar a raia com 1 a 2 horas de antecedência. Lave-a, retire o sal e leve a cozer.

À parte, cozem-se as batatas com a pele.

Lime a raia (tire a pele) e faça o mesmo com as batatas.

Coloque a raia e as batatas numa travessa.

Numa frigideira, junte bastante alho para alourar em azeite. Acrescente 1 a 2 colheres da água onde a raia foi cozida e um bocadinho de vinagre. Com este molho, regue a raia e as batatas.

### INGREDIENTES

- 1 raia
- 500 g de batata
- 1,5 dl de azeite
- 1 cabeça de alho
- 3 colheres de vinagre

## RAYA CON AJADA

### ELABORACIÓN

Ponga la raya en sal con 1 a 2 horas de antelación. Lávela, retire la sal y cuézala.

Aparte, cueza las patatas con la piel.

Lime la raya (quítele la piel) y haga lo mismo con las patatas.

Coloque la raya y las patatas en una fuente.

En una sartén, ponga suficiente ajo para dorar en aceite. Añada 1 o 2 cucharas del agua de cocer la raya y un chorrito de vinagre. Con esta salsa, riegue la raya y las patatas.

### INGREDIENTES

- 1 raya
- 500 g de patatas
- 1,5 dl de aceite
- 1 cabeza de ajo
- 3 cucharadas de vinagre

## CAÇÃO DE COENTRADA COM AMÊIJOAS

### CONFEÇÃO

Numa frigideira, leve a cozinhar o azeite, o alho pisado com os coentros muito bem picadinhos e as folhas de louro. Junte o cação previamente temperado com 1 colher de vinagre. De seguida, adicione a amêijoas, tape e deixe ferver em lume brando até o cação ficar cozido e as amêijoas abrirem. Serve-se acompanhado com pão frito.

### INGREDIENTES

- 6 postas de cação
- 500 g de amêijoas
- 1 cabeça de alho
- 1 molho de coentros
- 1 dl de azeite
- 2 folhas de louro
- 1 colher de vinagre
- Sal q.b.
- Pão (para fritar)

---

## CAZÓN CON CILANTRO Y ALMEJAS

### ELABORACIÓN

En una sartén, ponga a calentar el aceite, el ajo machacado con el cilantro muy bien picado y las hojas de laurel. Añada el calzón previamente condimentado con una cucharada de vinagre. A continuación, añada las almejas, tape y deje hervir a fuego lento hasta que el calzón esté cocido y las almejas se hayan abierto. Sírvese acompañado de pan frito.

### INGREDIENTES

- 6 rodajas de calzón
- 500 g de almejas
- 1 cabeza de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1 dl de aceite
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de vinagre
- Sal
- Pan (para freír)







## LAMPREIA À MODA DE MÉRTOLA

### CONFEÇÃO

Escalde a lampreia. Esfregue-a com sal para retirar toda a viscosidade. De seguida, limpe o seu interior, tirando espinha e tripa. Deixe então a lampreia numa marinada de vinho tinto, com o sangue da lampreia, sal, pimenta, alho, louro, cravinho e noz-moscada, depois de ter sido barrada com pimentão. No dia seguinte, junte num tacho cebola picada, alho, azeite e 1 ramo de salsa e deixe apurar bem. Pegue então na lampreia e leve-a a fritar nesta gordura, até que fique tenra. Retire a lampreia e deixe reduzir o molho. A este adicione vinagre a gosto e com este preparado regue a lampreia. Frite uma boa fatia de pão alentejano em azeite, dispondo depois em cima dela dois pedaços de lampreia. Sirva acompanhado com arroz branco.

### INGREDIENTES

- 1 kg de lampreia
- 1 l de vinho tinto
- 3 cabeças de alho
- 1 ramo de salsa
- 2,5 dl de azeite
- 2 folhas de louro
- Pimentão q.b.
- Sal q.b.
- Vinagre q.b.
- Pimenta q.b.
- 4 cabeças de cravinho
- Noz-moscada q.b.
- 2 cebolas
- 4 fatias de pão

## LAMPREA AL ESTILO DE MÉRTOLA

### ELABORACIÓN

Escalde la lamprea. Frótela con sal para retirar toda la viscosidad. A continuación, limpie su interior, quitando espinas y tripas. Luego ponga la lamprea en una marinada de vino tinto, con la sangre de la lamprea, sal, pimienta, ajo, laurel, clavo y nuez moscada, después de haberla untado con pimentón. Al día siguiente, ponga en una olla cebolla picada, ajo, aceite y 1 ramita de perejil y deje que se hagan bien. Coja entonces la lamprea y póngala a freír en esa grasa hasta que quede tierna. Retire la lamprea y deje que se reduzca la salsa. Añada a la salsa vinagre al gusto y riegue la lamprea con este preparado. Fría una buena rebanada de pan alentejano en aceite y coloque encima dos trozos de lamprea. Sírvasse acompañado de arroz blanco.

### INGREDIENTES

- 1 kg de lamprea
- 1 l de vino tinto
- 3 cabezas de ajo
- 1 ramita de perejil
- 2,5 dl de aceite
- 2 hojas de laurel
- Pimentón
- Sal
- Vinagre
- Pimienta
- 4 cabezas de clavo
- Nuez moscada
- 2 cebollas
- 4 rebanadas de pan

## ROUPA-VELHA DE SARDINHAS DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Depois de uma assada de sardinhas, com aquelas que sobrarem, pode confecioná-las como uma roupa-velha de sardinhas, da seguinte forma: tire-lhes as cabeças, as tripas, a pele e as espinhas, de forma a ficarem apenas os lombos. Disponha estes numa travessa e regue-os com o azeite, o alho e os coentros picadinhos, o vinagre e o sal.

Servem-se no dia seguinte.

### INGREDIENTES

- Sardinhas
- Azeite q.b.
- Alho q.b.
- Coentros q.b.
- Vinagre q.b.
- Sal q.b.

---

## ROPA VIEJA DE SARDINAS DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Después de hacer un asado de sardinas, aquellas que sobren puede usarlas para hacer una ropa vieja de sardinas, de la siguiente forma: quíteles las cabezas, las tripas, la piel y las espinas, de modo que queden solo los filetes. Dispóngalas en una fuente y riéguelas con el aceite, el ajo y el cilantro picados, el vinagre y la sal.

Sírvase al día siguiente.

### INGREDIENTES

- Sardinas
- Aceite
- Ajo
- Cilantro
- Vinagre
- Sal





## SOPA DE CORVINA DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Corte 100 g de toucinho às tiras e ¼ de linguiça às rodelas e frite-os em 1,5 dl de azeite. No pingo que fica, junte 3 cebolas cortadas às rodelas, 4 dentes de alho cortados em lamelas, 2 pimentos verdes cortados às tiras, 1 ramo de hortelã da ribeira e ½ ramo de poejos. Tempere com sal. Deixe alourar e adicione depois 1,5 kg de tomate cortado aos bocados, limpo de pele e de sementes. Deite 1,5 l de água. Junte 1 kg de batatas cortadas às rodelas e a cabeça de uma corvina. Quando as batatas estiverem perto do fim da cozedura, deite 4 postas de corvina e depois deixe cozer e apurar um pouco. Sirva em terrina, com fatias de pão no fundo e com as batatas e as postas de peixe por cima ou servidas separadamente.

### INGREDIENTES

- 1 cabeça de corvina + 4 postas
- 1 kg de batatas
- 1,5 l de água
- 1,5 kg de tomate
- 100 g de toucinho de porco alentejano
- ¼ de linguiça
- 1,5 dl de azeite
- 3 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 pimentos verdes
- 1 ramo de hortelã da ribeira
- ½ ramo de poejos
- Pão duro para as sopas
- Sal q.b.

## SOPA DE CORVINA DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Corte 100 g de panceta en tiras y ¼ de longaniza en rodajas y fríalas en 1,5 dl de aceite. En el aceite que quede de freír, ponga 3 cebollas cortadas en rodajas, 4 dientes de ajo cortados en láminas, 2 pimientos verdes cortados en tiras, 1 ramita de menta y ½ ramita de poleo. Sazone con sal. Deje dorar y luego añada 1,5 kg de tomate cortado en trozos, sin piel ni semillas. Vierta 1,5 l de agua. Añada 1 kg de patatas cortadas en rodajas y la cabeza de una corvina. Cuando las patatas estén casi cocidas, ponga 4 rodajas de corvina y déjelas cocer y que se hagan un poco. Sirva en una sopera, con rebanadas de pan en el fondo y con las patatas y las rodajas de pescado por encima o servidas por separado.

### INGREDIENTES

- 1 cabeza de corvina + 4 rodajas
- 1 kg de patatas
- 1,5 l de agua
- 1,5 kg de tomates
- 100 g de panceta de cerdo alentejano
- ¼ de longaniza
- 1,5 dl de aceite
- 3 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 1 ramita de menta
- ½ ramita de poleo
- Pan duro para las sopas
- Sal

## AÇORDA COM PESCADA

### CONFEÇÃO

Na véspera de fazer a açorda, arrefie uma pescada com sal. Num tacho, coza as postas de pescada e a cabeça. Faça um piso com coentros (os coentros ficam melhor com a pescada do que os poejos), 6 dentes de alho e sal. Numa terrina, deite 2 colheres de azeite por pessoa e misture o piso com o azeite e com a água a ferver onde se cozeu a pescada. Escalde o piso e verta a restante água do peixe. Retifique o sal. À mão, corte cubos de pão, pão duro de 3 ou 4 dias, e adicione-os ao caldo. Coma com a cabeça de pescada ou com as postas.

### INGREDIENTES

- 1 pescada
- 1,5 dl de azeite virgem extra
- 1 molho de coentros
- 6 dentes de alho
- Pão duro para as sopas
- Sal q.b.

## SOPA DE AJO CON MERLUZA

### ELABORACIÓN

El día antes de hacer la sopa de ajo, ponga sal a una merluza. En una olla, cueza las rodajas de merluza y la cabeza. Haga una base de cilantro (el cilantro queda mejor con la merluza que el poleo), 6 dientes de ajo y sal. En una soper, ponga 2 cucharadas de aceite por persona y mezcle la base con el aceite y con el agua de cocer la merluza. Escalde la base y vierta el agua restante de cocer el pescado. Rectifique de sal. A mano, corte cubitos de pan, pan duro de 3 o 4 días, y añádalos al caldo. Se come acompañado de la cabeza o de las rodajas de merluza.

### INGREDIENTES

- 1 merluza
- 1,5 dl de aceite virgen extra
- 1 ramita de cilantro
- 6 dientes de ajo
- Pan duro para las sopas
- Sal





## ESCABECHE DE PEIXE-ESPADA

### CONFEÇÃO

Corte o peixe-espada em postas pequenas e deixe-o 2 horas a repou-sar, coberto de fatias de alho, 2 colheres de sopa de vinagre, grãos de pimenta preta e sal. Frite o peixe em azeite bem quente, depois de o passar por farinha. No mesmo azeite em que fritou o peixe, deite 4 cebolas cortadas às rodelas finas, 2 folhas de louro, 3 cravinhos, 1 ramo de salsa e alguns grãos de coentros. Deixe fritar um pouco, sem que a cebola fique dura. Ponha o peixe numa travessa funda e verta o azeite com todos os ingredientes sobre o peixe. Adicione, nes-ta altura, 3 colheres de sopa de vinagre. Sirva no dia seguinte.

### INGREDIENTES

- 1 peixe-espada
- 4 cebolas
- 1 cabeça de alho
- 2 folhas de louro
- 3 cabeças de cravinho
- 1 ramo de salsa
- Coentros em grão q.b.
- Pimenta preta em grão q.b.
- 3 colheres de sopa de vinagre
- Azeite e farinha q.b. para fritar o peixe
- Sal q.b.

---

## ESCABECHE DE PEZ SABLE

### ELABORACIÓN

Corte el pez sable en rodajas pequeñas y déjelo reposar 2 horas cubierto de rodajas de ajo, 2 cucharadas soperas de vinagre, granos de pimienta negra y sal. Pase el pescado por harina y fríalo en aceite bien caliente. En el mismo aceite de freír el pescado, ponga 4 ce-bollas cortadas en rodajas finas, 2 hojas de laurel, 3 clavos, 1 ramita de perejil y algunos granos de cilantro. Deje freír un poco, sin que la cebolla se quede dura. Ponga el pescado en una fuente honda y vier-ta por encima el aceite con todos los ingredientes. En ese momento, añada 3 cucharadas soperas de vinagre. Sírvese al día siguiente.

### INGREDIENTES

- 1 pez sable
- 4 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 3 cabezas de clavo
- 1 ramita de perejil
- Granos de cilantro
- Granos de pimienta negra
- 3 cucharadas soperas de vinagre
- Aceite y harina para freír el pescado

## SALMONETES GRELHADOS DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Acenda o fogareiro com carvão de azinho e deixa arder até brasa morta. Passe os salmonetes por água e leve-os a grelhar. Depois de grelhados, coloque-os numa travessa e regue-os com o molho de manteiga, preparado com o limão e a salsa. Acompanha com batata cozida.

### INGREDIENTES

- 1 kg de salmonetes
- Batatas
- Manteiga de vaca q.b.
- Sumo de meio limão
- Salsa q.b.

## SALMONETES A LA PARRILLA DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Encienda el brasero con carbón de encina y deje arder hasta que las brasas mueran. Pase los salmonetes por agua y áselos a la parrilla. Cuando estén asados, colóquelos en una fuente y riéguelos con la salsa de mantequilla, preparada con el limón y el perejil. Acompáñelos de patatas cocidas.

### INGREDIENTES

- 1 kg de salmonetes
- Patatas
- Mantequilla de vaca
- Zumo de medio limón
- Perejil





## LINGUADO COM COENTROS DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Disponha o linguado numa travessa funda e cubra-o com água temperada com limão, sal e um bom molho de coentros frescos. Por cima do peixe, espalhe 4 ou 5 grãos de pimenta preta. Deixe repousar durante 2 horas. Numa frigideira, com 2 ou 3 colheres de azeite, passe ligeiramente o linguado de um lado e do outro, depois de o ter polvilhado com farinha, de maneira a que ele fique mais passado do que frito. Retire o linguado para um recipiente que possa ir ao forno e à mesa. Bata o azeite da fritura com os coentros, os grãos de pimenta e ½ chávena de leite até obter uma pasta com uma consistência espessa. Deite esta pasta por cima do linguado e leve ao forno durante 5 minutos.

### INGREDIENTES

- 1 kg de linguado
- Água temperada com limão
- 1 molho de coentros
- 4 ou 5 grãos de pimenta preta
- 3 colheres de azeite para fritar o peixe
- Farinha para polvilhar o linguado
- ½ chávena almoçadeira de leite
- Sal q.b.

---

## LINGUADO CON CILANTRO DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Ponga el linguado en una fuente honda y cúbralo con agua condimentada con limón, sal y una buena ramita de cilantro fresco. Por encima del pescado, esparza 4 o 5 granos de pimienta negra. Deje reposar durante 2 horas. En una sartén con 2 o 3 cucharadas de aceite, pase ligeramente el linguado por los dos lados después de haberlo enharinado, de forma que quede más pasado que frito. Retire el linguado a un recipiente que pueda ir al horno y a la mesa. Bata el aceite de freír con el cilantro, los granos de pimienta y ½ tazón de leche hasta obtener una pasta de consistencia espesa. Eche esta pasta por encima del linguado y métalo en el horno durante 5 minutos.

### INGREDIENTES

- 1 kg de linguado
- Agua condimentada con limón
- 1 ramita de cilantro
- 4 o 5 granos de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite para freír el pescado
- Harina para espolvorear el linguado
- ½ tazón de leche
- Sal

## SARDAS DE TOMATADA DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Num tacho, coloque o azeite, as cebolas, o alho, o louro e um pouco de sal. Deixe alourar e, de seguida, adicione o tomate partido aos bocados, o pimento cortado às tiras, a salsa e os orégãos e deixe estufar. Um pouco depois, coloque as sardas para que cozam. Na mesma altura, deite o vinho branco e retifique os temperos. Pode acompanhar com batata cozida.

### INGREDIENTES

- 4 sardas
- 1,5 dl de azeite
- 2 cebolas médias
- 5 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 pimento verde médio
- 1 kg de tomate maduro sem peles e pevides
- 1 molho de orégãos
- ½ molho de salsa
- 1 copo de vinho branco
- Sal q.b.

---

## CABALLAS DE TOMATADA DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

En una olla, ponga el aceite, las cebollas, el ajo, el laurel y un poco de sal. Deje dorar y, a continuación, añada el tomate partido en trozos, el pimiento cortado en tiras, el perejil y el orégano y deje estofar. Un poco después, añada las caballas para que se cuezan. A la vez, incorpore el vino blanco y rectifique los aderezos. Puede acompañar con patatas cocidas.

### INGREDIENTES

- 4 caballas
- 1,5 dl de aceite
- 2 cebollas medianas
- 5 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pimiento verde mediano
- 1 kg de tomates maduros sin piel ni semillas
- 1 ramita de orégano
- ½ ramita de perejil
- 1 vaso de vino blanco
- Sal







## ROBALOS GRELHADOS DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEIÇÃO

Prepare um grelhador com carvão e deixe arder até fazer brasas. Grelhe o robalo depois de o salpicar com um pouco de sal. Depois de grelhado, coloque-o num prato e a ele cole batatas cozidas salpicadas com a salsa e o sumo de meio limão. À parte, derreta um pouco de manteiga para regar o peixe.

Pode optar por um molho composto de azeite, alhos picados e coentros. Depois de ter tudo bem misturado, deite por cima do peixe.

### INGREDIENTES

- 1 kg de robalos da Costa Alentejana
- Batatas
- Salsa q.b.
- Sumo de meio limão
- Sal q.b.
- Manteiga q.b.

---

## LUBINA A LA PARRILLA DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Prepare un asador con carbón y deje que arda hasta que se formen brasas. Ase la lubina después de espolvorearla con algo de sal. Cuando esté asada, colóquela en un plato y añada patatas cocidas salpicadas con el perejil y el zumo de medio limón. Aparte, derrita algo de mantequilla para regar el pescado.

Puede optar por una salsa hecha de aceite, ajos picados y cilantro. Cuando esté todo bien mezclado, échelo por encima del pescado.

### INGREDIENTES

- 1 kg de lubina de la costa alentejana
- Patatas
- Perejil
- Zumo de medio limón
- Sal
- Mantequilla

## PARGO ASSADO NO FORNO DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Arranje o pargo e corte-o em postas de dois dedos de espessura. Deixe-o tomar o sal.

Num tabuleiro de ir ao forno, cubra o fundo com um pouco de azeite e metade do toucinho cortado em fatias finas. Por cima, coloque metade das cebolas cortadas às rodelas, o alho laminado, 1 folha de louro, metade do ramo de salsa, metade do pimento verde e o tomate. De seguida, disponha as postas do pargo no tabuleiro e cubra-as com o resto dos ingredientes e o colorau. Deite um pouco de água e leve ao forno, médio. Quando estiver a meia cozedura, junte o vinho branco e as batatas cortadas às rodelas.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de pargo
- Batatas
- 150 g de toucinho de porco alentejano
- 2 dl de azeite virgem extra
- 3 cebolas médias
- 1 cabeça de alho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 1 pimento verde
- ½ kg de tomate maduro
- 2 dl de um bom vinho branco
- Colorau q.b.
- Sal q.b.

---

## PARGO ASADO AL HORNO DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Prepare el pargo y córtelo en rodajas de dos dedos de espesor. Deje que absorba la sal.

En una bandeja de horno, cubra el fondo con algo de aceite y la mitad de la panceta cortada en tiras finas. Por encima, coloque mitad de las cebollas cortadas en rodajas, el ajo laminado, una hoja de laurel, la mitad de la ramita de perejil, la mitad del pimiento verde y el tomate. A continuación, disponga las rodajas de pargo en la bandeja y cúbralas con el resto de ingredientes y el pimentón. Añada un poco de agua y meta la bandeja en el horno a temperatura media. Cuando esté a media cocción, añada el vino blanco y las patatas cortadas en rodajas.

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de pargo
- Patatas
- 150 g de panceta de cerdo alentejano
- 2 dl de aceite virgen extra
- 3 cebollas medianas
- 1 cabeza de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 1 pimiento verde
- ½ kg de tomates maduros
- 2 dl de un buen vino blanco
- Pimentón
- Sal





## PERCEBES DA ZAMBUJEIRA DO MAR

### CONFEÇÃO

Ponha uma panela ao lume com água fria, um punhadinho de sal e os percebes.  
Quando levantar fervura, retire a panela do lume e passe os percebes que ficaram no fundo para cima e os de cima para baixo. Volte a levar ao lume e deixe ferver por mais 1 minuto.  
São bastante apreciados, se servidos mornos.

### INGREDIENTES

- 1 kg de percebes crus
- Sal q.b.

## PERCEBES DE ZAMBUJEIRA DO MAR

### ELABORACIÓN

Ponga una olla al fuego con agua fría, un puñado de sal y los percebes.  
Cuando hierva, retire la olla del fuego y pase los percebes que hayan quedado en el fondo para arriba y los de arriba para abajo. Vuelva a poner la olla al fuego y deje hervir 1 minuto más.  
Se recomienda servir tibios.

### INGREDIENTES

- 1 kg de percebes crudos
- Sal

## LAGOSTA GRELHADA DA COSTA ALENTEJANA

### CONFEÇÃO

Abra a lagosta crua ao meio, retire a tripa e salpique com sal fino. Numa chapa de grelhar, coloque a lagosta com a carapaça virada para cima e deixe cozinhar durante 10 minutos. Vire a lagosta, coloque-a numa travessa e regue-a com a manteiga e o sumo de limão. Pode também ser servida com maionese e mostarda.

### INGREDIENTES

- 1 lagosta
- Manteiga q.b.
- Sumo de meio limão
- Sal fino q.b.

---

## LANGOSTA A LA PARRILLA DE LA COSTA ALENTEJANA

### ELABORACIÓN

Abra la langosta cruda por la mitad, retire las tripas y añádale la sal fina. En una plancha de asar, coloque la langosta con el caparazón hacia arriba y deje que se haga durante 10 minutos. Dé la vuelta a la langosta, colóquela en una fuente y riéguela con la mantequilla y el zumo de limón. También puede servirla con mayonesa y mostaza.

### INGREDIENTES

- 1 langosta
- Mantequilla
- Zumo de medio limón
- Sal fina





## CABEÇA DE CHERNE COZIDA

### CONFEIÇÃO

Arranje a cabeça do cherne e coloque-a no sal durante 2 a 3 horas. Num tacho com água, deite as cebolas, os dentes de alho, a folha de louro e o ramo de salsa. Deixe levantar fervura e leve a cabeça a cozer.

Acompanhe com batata cozida e legumes de época, temperados com azeite e vinagre.

### INGREDIENTES

- 1 cabeça de cherne (com cerca de 1 kg)
- 3 cebolas inteiras
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 500 g de batata
- Legumes de época
- Azeite virgem extra
- Vinagre q.b.
- Sal q.b.

## CABEZA DE MERO COCIDA

### ELABORACIÓN

Prepare la cabeza del mero y póngala en sal de 2 a 3 horas. En una olla con agua, ponga las cebollas, los dientes de ajo, la hoja de laurel y la ramita de perejil. Deje que hierva y ponga la cabeza a cocer.

Acompañe con patatas cocida y legumbres de temporada, aderezadas con aceite y vinagre.

### INGREDIENTES

- 1 cabeza de mero de aprox. 1 kg
- 3 cebollas enteras
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 500 g de patatas
- Legumbres de temporada
- Aceite virgen extra
- Vinagre
- Sal