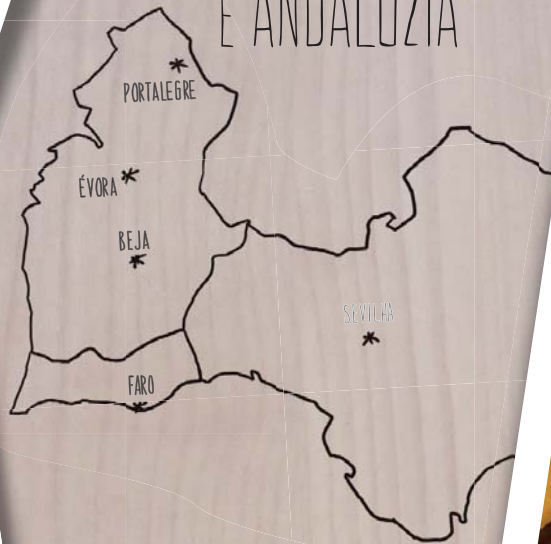




CADERNO
DE
SOPAS, CALDOS
E CARNES
DO ALENTEJO, ALGARVE
E ANDALUZIA



CUADERNO
DE
SOPAS, CALDOS
Y CARNES
DEL ALENTEJO, ALGARVE
Y ANDALUCÍA

Eurorregião
Alentejo, Algarve e Andalusia





CADERNO
DE
SOPAS, CALDOS E CARNES
DO ALENTEJO, ALGARVE
E ANDALUZIA



CUADERNO
DE
SOPAS, CALDOS Y CARNES
DEL ALENTEJO, ALGARVE
Y ANDALUCÍA

Euroregião
Alentejo, Algarve e Andalusia



Título:
Caderno de Sopas, Caldos e Carnes do Alentejo, Algarve e Andaluzia
Cuaderno de Sopas, Caldos y Carnes del Alentejo, Algarve y 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
www.cgalgarve.com

Coordenação Alentejo:
Confraria Gastronómica do Alentejo

Coordenação Andaluzia:
Federação Andaluza das Confrarias Vinícolas e Gastronómicas

Edição:
Althum.com
Rua Conde de Sabugosa, n.º 7 – 1.º Dt.º
1700-115 LISBOA
www.althum.com
info@althum.com
Tel.: +351 919 745 338 / +351 218 409 406

Editor: Luís Nazaré Gomes
Fotografia: Paulo Nuno
Pré-press: João Pedro Cochofel

1.ª edição: Dezembro de 2020
Tiragem: 1500 exemplares
Depósito Legal: 401 415/15
ISBN: 978-989-683-163-9



Interreg
España - Portugal



Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



ALGARVE

SOPAS

- SOPA DE BELDROEGAS — 14 — SOPA DE VERDOLAGAS
SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA À PORTIMONENSE — 16 — SOPA DE JUDÍAS PINTAS AL ESTILO DE PORTIMÃO
SOPA DE LINGUEIRÃO — 18 — SOPA DE NAVAJAS
SOPA MONTANHEIRA — 20 — SOPA MONTAÑERA AL ESTILO PORTUGUÉS
SOPA DE FEIJÃO COM ARROZ — 22 — SOPA DE JUDÍAS COM ARROZ

CALDOS

- AÇORDA DE GALINHA — 24 — AÇORDA DE GALLINA
PAPAS DE CALDO DE PEIXE — 26 — CALDO DE PESCADO
CALDO DE DE PÃO CASEIRO COM BACALHAU E POEJOS — 28 — CALDO DE PAN CON BACALAO Y POLEO
CALDO DE TOMATE COM OVOS — 30 — CALDO DE TOMATE CON HUEVO
COZINHA DE BATATA — 32 — PATATAS GUIADAS

CARNES

- CABIDELA DE GALO À PORTIMONENSE — 34 — GALLO A LA MANERA DE PORTIMÃO
COUVADA COM BATATA-DOCE — 36 — GUIISO CON COL Y BATATA
COZIDO DE GRÃO — 38 — COCIDO DE GARBANZOS
COZIDO DE REPOLHO À ALGARVIA — 40 — COCIDO DE REPOLLO AL ESTILO DEL ALGARVE
FEIJÃO COM COUVE LOMBARDA — 42 — JUDÍAS CON COL LOMBARDA
JANTAR DE GRÃO À ALGARVIA — 44 — GARBANZOS AL ESTILO DEL ALGARVE
LOMBINHOS DE PORCO COM CONQUILHAS — 46 — LOMOS DE CERDO CON COQUINAS
MILHO COM MORCELA — 48 — MAÍZ CON MORCILLA
PERDIZ COM AMÉIJOAS NA CATAPLANA — 50 — PERDIZ CON ALMEJAS EN CATAPLANA
PERNA DE BORREGO NO TACHO À TAVIRENSE — 52 — PATA DE CORDERO AL MODO DE TAVIRA

ALENTEJO

SOPAS

- SOPA DA PANELA — 58 — SOPA DE PANELA
- AÇORDA ALENTEJANA — 60 — AÇORDA AL ESTILO DEL ALENTEJO
- SOPA DE TOMATE — 62 — SOPA DE TOMATE
- SOPA DE CAÇÃO — 64 — SOPA DE CAZÓN
- SOPA DE OSSOS — 66 — SOPA DE HUESOS
- GASPACHO — 68 — GAZPACHO
- SOPA DE FEIJÃO COM CATACUZES OU ALABAÇAS — 70 — SOPA DE JUDÍAS CON ROMAZAS O VINAGRERAS
- SOPA DE FEIJÃO COM MOGANGO — 72 — SOPA DE JUDÍAS CON CALABAZA

CALDOS

- CALDO DE ESPINAFRES COM BACALHAU E QUEIJO DE CABRA — 74 — CALDO DE ESPINACAS CON BACALAO Y QUESO DE CABRA
- CALDO DE POEJOS — 76 — CALDO DE POLEO
- CALDO DE CAÇÃO — 78 — CALDO DE CAZÓN
- CALDO DE TOUCINHO — 80 — CALDO DE TOCINO
- LAVADAS — 82 — LAVADAS
- CALDUCHO — 84 — CALDUCHO AL ESTILO DEL ALENTEJO

CARNES

- COZIDO DE GRÃO À ALENTEJANA — 86 — COCIDO ALENTEJANO DE GARBANZOS
- CARNE DE PORCO À ALENTEJANA — 88 — CARNE DE CERDO A LA ALENTEJANA
- ENSOPADO DE BORREGO — 90 — ESTOFADO DE CORDERO
- BORREGO À PASTORA — 92 — CORDERO A LA PASTORA
- PEZINHOS DE COENTRADA — 94 — PIES DE CERDO EN SALSA DE CILANTRO
- MIGAS COM CARNE — 96 — MIGAS CON CARNE
- FEIJOADA — 98 — POTAJE DE JUDÍAS

ALDALUZIA / ANDALUCÍA

SOPAS

- GASPACHO QUENTE — 104 — GAZPACHO CALIENTE
SOPA DE COUVE-FLÔR — 106 — SOPA DE COLIFLOR
SOPA DE ESPARGOS — 108 — SOPA DE ESPARRAGOS
SOPA DE MARISCO — 110 — SOPA DE MARISCOS
SOPA DE OSTRAS — 112 — SOPA DE OSTIONES
SOPA DE TOMATE — 114 — SOPA DE TOMATE
SOPA DA MATANÇA — 116 — SOPILLA DE MATANZA

CALDOS

- GASPACHO COM AMÊNDOA — 118 — AJO BLANCO
CALDO DE AMÊNDOAS — 120 — CALDO DE ALMENDRAS
CALDO DE PEIXE — 122 — CALDILLO DE PERROS
CALDO DE COZIDO ANDALUZ — 124 — CALDO DE PUCHERO
CONSOMMÉ COM VINHO DE XEREZ — 126 — CONSOMÉ AL JEREZ
GASPACHO ANDALUZ — 128 — GAZPACHO ANDALUZ
LAVANCIA — 130 — LAVANCIA

CARNES

- CARNE ESTUFADA COM VINHO E LEGUMES — 132 — CARNE AL TORO
CARNE DE PORCO NA PRÓPRIA BANHA — 134 — CARNE MECHÁ
CABRITO “AL AJILLO” (EM ALHO) — 136 — CHOTO AL AJILLO
JARRETES À MODA DE ALCALÁ — 138 — JARRETES A LA ALCALAINA
PÉS DE PORCO — 140 — MANITAS DE CERDO
TRIPAS — 142 — MENUDO
RABO DE TOURO À MODA ANDALUZA — 144 — RABO DE TORO A LA ANDALUZA
SANGUE FRITO EM CEBOLADA COM TOMATE — 146 — SANGRE FRITA ENCEBOLLÁ CON TOMATE

Comer não é apenas uma questão de ingestão de alimentos, é sobretudo um ato social e cultural. Desde sempre a Gastronomia tem constituído um dos pontos de encontro mais significativos entre culturas, também aqui a Gastronomia Transfronteiriça nos uniu, Alentejo-Algarve-Andaluzia, na produção dos Cadernos.

O 5º Caderno de Gastronomia Transfronteiriça Alentejo-Algarve-Andaluzia que agora publicamos sobre as Sopas, Caldos e Carnes pretende ser um contributo valioso na divulgação da Gastronomia da EURORREGIAO Alentejo-Algarve-Andaluzia e também dos usos e costumes comuns neste território. Os cadernos de gastronomia das três regiões, já editados, com receitas de tapas e petiscos, receitas de azeite, receitas do mar e receitas de doçaria conventual são um dos exemplos do trabalho de cooperação transfronteiriça desenvolvido em conjunto. Em falta ficavam as sopas, caldos e carnes cujo caderno que ora se edita será o último de 5 volumes dedicados à gastronomia da zona transfronteiriça, onde os pratos confeccionados à base de carnes ainda têm um sabor caracteristicamente rural.

A sopa é um alimento que cruzou séculos e civilizações, mantendo-se nos nossos dias com um enorme valor social e nutricional. Os portugueses e os espanhóis têm, tradicionalmente, uma relação muito próxima com a sopa sendo uma herança cultural e gastronómica antiga. Existem sopas para refrescar no verão e sopas para aquecer no inverno e todas fazem parte das tradições alimentares dos territórios do Algarve do Alentejo e da Andaluzia.

Com estas publicações, para além de contribuirmos para o conhecimento de um dos tipos de alimentação mais saudável do mundo – a Dieta Mediterrânica – estamos simultaneamente a divulgar e a promover a gastronomia da região e, muito particularmente a do Sudoeste da Península Ibérica – a Euroregião.

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, que coordenou esta publicação, e as restantes entidades que nela colaboraram, pretende divulgar uma ferramenta útil e prática para conservar e promover o inquestionável património gastronómico transfronteiriço e, assim, fechar o ciclo de publicações desta temática.

À Confraria dos Gastrónomos 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 de Sopas, Caldos e Carnes, que irão permitir experienciar e saborear as receitas tradicionais da EURORREGIAO Alentejo-Algarve-Andaluzia

CCDR Algarve, dezembro 2018

Comer no es solo una cuestión de ingerir alimentos, es, sobre todo, un acto social y cultural. Desde siempre la gastronomía ha sido uno de los puentes de encuentro más significativos entre culturas. También aquí la gastronomía transfronteriza nos une, a Alentejo-Algarve-Andalucía, en la producción de los Cuadernos.

El 5º Cuaderno de Gastronomía Transfronteriza Alentejo-Algarve-Andalucía que publicamos, dedicado a las sopas, caldos y carnes, pretende convertirse en una valiosa contribución para la divulgación de la gastronomía de la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía así como de los usos y costumbres comunes en este territorio. Los cuadernos de gastronomía de las tres regiones, editados con anterioridad, con recetas de tapas y petiscos, recetas basadas en aceite, recetas del mar y recetas de dulces de conventos son un ejemplo del trabajo de cooperación transfronteriza desarrollado de manera conjunta. No podían faltar las sopas, los caldos y las carnes, cuyo cuaderno, que editamos ahora, será el último de los cinco volúmenes dedicados a la gastronomía de la zona transfronteriza, donde los platos confeccionados a base de carnes conservan todavía un sabor característicamente rural.

La sopa es un alimento que trasciende siglos y civilizaciones, y mantiene aún hoy un enorme valor social y nutricional. Portugueses y españoles tienen por tradición una relación muy cercana con la sopa, fruto de una herencia cultural y gastronómica antigua. Hay sopas para refrescarse durante el verano y sopas para entrar en calor en invierno, y todas forman parte de las tradiciones culinarias de los territorios del Algarve, del Alentejo y de Andalucía.

Con estas publicaciones, además de contribuir al conocimiento de uno de los tipos de alimentación más saludables del mundo, la dieta mediterránea, estamos divulgando y promoviendo a la par la gastronomía de la región y, en particular la del sudoeste de la Península Ibérica: la Eurorregión.

La Comisión de Coordinación y Desarrollo Regional del Algarve, que coordinó esta publicación, y las restantes entidades que colaboran también, pretende divulgar una herramienta útil y práctica para conservar y promover el incuestionable patrimonio gastronómico transfronterizo y, de esta manera, cerrar el ciclo de publicaciones sobre esta temática.

Agradecemos a la Cofradía de Gastrónomos del Algarve, en primer lugar, y también a sus homólogas en Alentejo y Andalucía, las más de 60 recetas del Cuaderno de Recetas de Sopas, Caldos y Carnes, que permitirán probar y degustar las recetas tradicionales de la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía.

CCDR Algarve, diciembre 2018



AL- GARVE

A Confraria dos Gastrónomos do Algarve agradece ao Confrade Constantino Brito, do restaurante "Constantino", em Santa Catarina da Fonte do Bispo, pela sua colaboração desinteressada na confeção das receitas "Sopas, Caldos e Carnes".

La Cofradía Gastronómica del Algarve agradece a su miembro don Constantino Brito, del restaurante Constantino de Santa Catarina da Fonte do Bispo, su colaboración generosa en la elaboración de las recetas de Pucheros, sopas y carnes.

É um dado inquestionável que a gastronomia de um país é um tesouro valioso tal como as artes e os ofícios, a etnografia, a língua e a literatura.

Depois dos Cadernos “Tapas e Petiscos”, “Receitas com Azeite”, “Receitas do Mar” e “Doçaria Conventual”, aparece o quinto Caderno: “Sopas, Caldos e Carnes”. É uma maneira de chamar a atenção para um património imaterial original, que importa preservar e reabilitar pois que muito facilmente se perde e se adultera.

A gastronomia tradicional do Algarve, de características mediterrânicas, foi fortemente influenciada por várias culturas e civilizações ao longo dos séculos. De confeção simples mas de grande criatividade, com pratos muito apaladados e com grande diversidade de ervas aromáticas e especiarias, a cozinha algarvia caracteriza-se pelo abundante consumo de alimentos de origem vegetal e de uma utilização moderada de origem animal.

No litoral, os pratos mais populares são confeccionados à base de peixe (sopa de marisco, arroz de safio, arroz de polvo, feijoada de choco, açorda de marisco...) enquanto na Serra e no Barrocal os pratos tradicionais são à base de carne (sopa montanheira, coelho à moda do campo, galo guisado, galo de cabidela), mas sempre acompanhados com muitos vegetais.

Preservar receitas é preservar tradições e culturas. Divulgá-las é dar a conhecer a nossa riqueza gastronómica que traduz a confluência dos povos que cruzaram esta região. De todas essas permanências e contactos herdámos receitas e modos de cozinhar que ainda hoje se mantêm e que são um património cultural muito importante que deve ser preservado.

Foi com base em toda esta história riquíssima que a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve avançou para mais este projeto, em colaboração com as Confrarias dos Gastrónomos do Algarve, a Confraria Gastronómica do Alentejo e a Federação das Confrarias da Andaluzia.

Descubra aqui algumas das receitas típicas do mágico património gastronómico transfronteiriço

José Manuel Alves

Grão-Mestre da Confraria dos Gastrónomos do Algarve

Sin ningún tipo de dudas, la gastronomía de un país es un tesoro valioso, al igual que las artes y los oficios, la etnografía, la lengua o la literatura.

Después de la publicación de los cuadernos Tapas y aperitivos, Recetas con aceite, Recetas del mar y Repostería conventual, presentamos el quinto cuaderno, titulado Pucheros, sopas y carnes. Es una forma de homenajear este original patrimonio inmaterial, el cual es importante preservar y rehabilitar, ya que se puede perderse y adulterar se fácilmente.

La gastronomía tradicional del Algarve, de características mediterráneas, estuvo fuertemente influida por varias culturas y civilizaciones a lo largo de los siglos. De fácil elaboración pero de gran creatividad, con unos platos muy sabrosos y con una gran diversidad de hierbas aromáticas y especias, la cocina algarvía se caracteriza por el abundante consumo de los alimentos de origen vegetal y de un uso moderado de los de origen animal.

En el litoral, los platos más populares se elaboran a base de pescado (sopa de marisco, arroz de safio, arroz con pulpo, feijoada de choco, açorda de marisco, etc.), en cuanto a las zonas de sierra y terrenos escarpados, los platos tradicionales se realizan a base de carne (sopa montañera, conejo al estilo campestre, gallo guisado o gallo de cabidela) pero siempre acompañados de muchas verduras.

Preservar las recetas es preservar las tradiciones y culturas. Divulgarlas es dar a conocer nuestra riqueza gastronómica, que es la síntesis de la confluencia de los pueblos que cruzaron esta región. De todas estas estancias y contactos heredamos recetas y modos de cocinar que aún hoy se mantienen y que son un patrimonio culutural muy importante que debe ser preservado.

Fue precisamente esta rica historia la que sirvió de motor a la CCDR Algarve para este proyecto, desarrollado con la colaboración de la Confederación de Gastrónomos del Algarve, la Confederación Gastronómica del Alentejo y la Federación de Confederaciones de Andalucía.

Descubra algunas de las recetas típicas del mágico patrimonio gastronómico del Algarve.

José Manuel Alves

Gran Maestro de la Confederación de Gastrónomos del Algarve

— SOPAS —

SOPA DE BELDROEGAS

CONFEÇÃO

Descascar as cebolas e os dentes de alho, lavar e picar finamente. Descascar as batatas, lavar e cortar em rodelas.

Num tacho, aquecer o azeite e saltear a cebola e os dentes de alho. Quando a cebola estiver douradinha, regar com 1 L de água, temperar com sal e deixar ferver.

Acrescentar de seguida as batatas e as beldroegas, previamente arranjadas e lavadas. Deixar cozinhar durante 5 minutos e retirar a sopa do lume.

Servir de seguida.

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas
- 1 molho de beldroegas
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- Azeite
- Sal

SOPA DE VERDOLAGAS

ELABORACIÓN

Pelar las cebollas y los dientes de ajo, lávelos y córtelos finamente. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas.

En un tazón, caliente el aceite y saltee la cebolla y los dientes de ajo. Cuando la cebolla esté dorada, regar con 1 L de agua, condimentar con sal y dejar hervir.

Añadir a continuación las patatas y las verdolagas, previamente arregladas y lavadas. Dejar cocinar durante 5 minutos y retire la sopa del fuego.

Sirva a continuación.

INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 1 manojo de verdolagas
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- Aceite
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA À PORTIMONENSE

CONFEÇÃO

Escolher o feijão e demolhar em água fria, com uma antecedência de 12 horas. Numa panela com água fria cozer o feijão durante 45 minutos aproximadamente. Depois, descascar a cebola, lavar e juntar ao feijão. Adicionar o azeite e a salsa e temperar com sal.

De seguida, descascar as batatas e a abóbora e lavá-las. Cortar em quadrados pequenos.

Juntar tudo à panela, quando o feijão estiver quase cozido.

Continuar a fervura até terminar a cozedura.

Retificar o tempero de sal.

Ao servir, deve estar um pouco espessa.

INGREDIENTES

- 400 g de feijão manteiga
- 1 dl de azeite
- 50 g de cebolas
- 200 g de batatas redondas
- 200 g de batatas doces
- 100 g de abóbora
- 1 ramo de salsa
- Sal

SOPA DE JUDÍAS PINTAS AL ESTILO DE PORTIMÃO

ELABORACIÓN

Limpiar las judías y ponerlas en remojo con agua fría 12 horas antes de cocinarlas.

Ponerlas a cocer 45 minutos en una cacerola con agua fría.

Pelar la cebolla, lavar y añadir a las judías.

Añadir aceite y perejil y condimentar con sal.

Pelar las patatas, las batatas y la calabaza y lavar. Cortar en cubos pequeños.

Añadir el resto de ingredientes a la cacerola cuando las judías estén casi cocidas.

Dejar que siga hirviendo hasta que acaben de cocerse.

Rectificar de sal.

Cuando se sirva, el potaje tiene que estar un poco espeso.

INGREDIENTES

- 400 g de judías pintas
- 1 dl de aceite
- 50 g de cebollas
- 200 g de patatas
- 200 g de batatas
- 100 g de calabaza
- 1 manojo de perejil
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE LINGUEIRÃO

CONFEÇÃO

Colocar, num tacho, o azeite, as cebolas e os alhos, previamente picados. Deixar alourar levemente e juntar o tomate, ficando a refogar durante, aproximadamente, 5 minutos.

Em seguida, adicionar a água da cozedura do lingueirão.

Deixar ferver e juntar a massinha.

Quando esta estiver cozida, temperar com os coentros e a hortelã.

Deixar apurar e servir com pão torrado.

INGREDIENTES

- Cebola
- Alho
- Azeite
- Tomate maduro
- Hortelã
- Coentros
- Sal
- Massinha
- Lingueirão
- Pão torrado



SOPA DE NAVAJAS

ELABORACIÓN

Echar en una olla aceite, las cebollas y los ajos, que han sido previamente picados. Dorar levemente y añadir el tomate, después dejar rehogar durante unos 5 minutos.

Añadir de inmediato el agua con la que se han cocido las navajas.

Dejar hervir y añadir la pasta para la sopa.

Una vez cocida, dejar atemperar con el cilantro y la hierbabuena.

Dejar reposar y servir con pan tostado.

INGREDIENTES

- Cebolla
- Ajo
- Aceite
- Tomate maduro
- Hierbabuena
- Cilantro
- Sal
- Pasta para sopa
- Navajas
- Pan tostado



— SOPAS —

SOPA MONTANHEIRA

CONFEÇÃO

Cortar a abóbora, as batatas e as cebolas aos cubos (grosseiramente). Juntar todos os ingredientes (exceto a massa) numa panela com água a ferver e deixar cozer.

Quando tudo estiver cozido juntar a massa e deixar ferver mais 10 minutos.

Esta sopa deve ficar um pouco espessa.

INGREDIENTES

- 500 g de feijão
- 250 g de abóbora
- Meio repolho
- 1 chouriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 70 g de massa
- 250 g de batata
- 2 dl de azeite
- Sal

SOPA MONTAÑERA AL ESTILO PORTUGUÉS

ELABORACIÓN

Cortar la calabaza, las patatas y las cebollas en cubos grandes.

Echar todos los ingredientes en una cacerola, excepto la pasta, cubrir con agua y cocer.

Cuando todo esté cocido, añadir la pasta y dejar hervir durante otros 10 minutos.

Esta sopa tiene que quedar un poco espesa.

INGREDIENTES

- 500 g de judías
- 250 g de calabaza
- Medio repollo
- 1 chorizo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 70 g de pasta para sopa
- 250 g de patata
- 2 dl de aceite
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE FEIJÃO COM ARROZ

CONFEÇÃO

Demolhar o feijão de um dia para o outro.

Cozer em água com sal e juntar o chouriço. À parte, cozer as carnes de porco e o toucinho.

Fazer um refogado com cebola, tomate, alho, salsa, louro e piri-piri.

Depois de tudo cozido, adicionar o arroz e servir bem quente.

INGREDIENTES

- Feijão seco
- Chouriço caseiro
- Carnes de porco
- Toucinho
- Cebola
- Tomate
- Alho
- Salsa
- Louro
- Piri-piri
- Arroz

SOPA DE JUDÍAS CON ARROZ

ELABORACIÓN

Poner las judías en remojo el día anterior.

Cocer con agua, sal y el chorizo.

Cocer las carnes de cerdo y el tocino aparte.

Hacer un sofrito de cebolla, tomate, ajo, perejil, laurel y cayena.

Cuando esté todo cocido, añadir el arroz y servir muy caliente.

INGREDIENTES

- Judías
- Chorizo casero
- Carnes de cerdo
- Tocino
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Perejil
- Laurel
- Cayena
- Arroz



— CALDOS —

AÇORDA DE GALINHA

CONFEÇÃO

Colocar a galinha caseira numa panela com o grão, os alhos, o sal e o azeite, juntar água, tapar e deixar cozer.

Bater os ovos e, depois da galinha estar cozida, juntá-los na panela mexendo com vigor para que o caldo engrosse sem o ovo coalhar.

Cortar o pão caseiro às fatias para dentro de um prato de barro, deitar o caldo, o grão e a galinha e juntar a hortelã.

INGREDIENTES

- 1 galinha caseira
- 1 lt de grão de bico demolido
- 3 dentes de alho
- Azeite
- Pão caseiro
- Hortelã
- 2 ovos
- Água

AÇORDA DE GALLINA

ELABORACIÓN

Poner en una cacerola la gallina de corral, los garbanzos y el aceite, añadir agua, tapar y dejar cocer.

Batir los huevos y, cuando la gallina esté cocida, añadirlos a la cacerola. Remover enérgicamente para que el caldo espese, sin dejar que el huevo cuaje.

Cortar el pan en rebanadas y echarlo en un recipiente de barro. Añadir el caldo, los garbanzos y la gallina y condimentar con la hierbabuena.

INGREDIENTES

- 1 gallina de corral
- 1 l de garbanzos en remojo
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Pan rústico
- Hierbabuena
- 2 huevos
- Agua



— CALDOS —

PAPAS DE CALDO DA CALDEIRADA DE PEIXE

CONFEÇÃO

Deitar num tacho meio litro de água com alho, azeite e cebola partida aos bocadinhos e deixar ferver lentamente.

Mexer sempre com uma colher de pau (cerca de 20 minutos), e ir juntando a farinha de milho (de preferência feita em casa e moída à mão). Assim que o caldo engrossar juntar, aos poucos, o caldo que restou da caldeirada de peixe.

Antes de servir, juntar coentros ou salsa.

INGREDIENTES

- 500 gr de farinha de milho
- ½ litro de água
- Caldo da caldeirada de peixe
- Coentros ou salsa
- Azeite
- Alho
- Cebola
- Sal

CALDO DE PESCADO

ELABORACIÓN

Poner en una cacerola medio litro de agua, el aceite, el ajo y la cebolla picada. Dejar que rompa a hervir a fuego lento.

Sin dejar de remover con una cuchara de madera (durante 20 minutos), ir añadiendo la harina de maíz (preferentemente casera y molida a mano): a medida que el caldo vaya espesando, añadir poco a poco el caldo sobrante de cocer el pescado.

Antes de servir, condimentar con cilantro o perejil.

INGREDIENTES

- 500 g de harina de maíz
- ½ litro de agua
- Fumet de pescado
- Cilantro o perejil
- Aceite
- Ajo
- Cebolla
- Sal



— CALDOS —

CALDO DE PÃO CASEIRO COM BACALHAU E POEJOS

CONFEÇÃO

Picar a cebola e os alhos e refogar em azeite até alourar, juntamente com a folha de louro.

De seguida, colocar os tomates picados, temperar com sal e deixar cozer. Depois, juntar as postas de bacalhau até cozer e o poejo picado.

Entretanto, cortar o pão caseiro em pequenas fatias para um recipiente, deitar o preparado anterior nas sopas de pão e tapar com um prato, durante 15 minutos.

INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau
- 1 molho de poejo
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 1 dl de azeite
- 1 folha de louro
- Sal
- Pão caseiro (de preferência duro)

CALDO DE PAN CON BACALAO Y POLEO

ELABORACIÓN

Picar la cebolla y el ajo y sofreírlos en un poco de aceite junto con el laurel, hasta que se doren.

A continuación, añadir los tomates picados, condimentar con sal y dejar cocer.

Después, añadir las tajadas de bacalao hasta que estén cocidas y el poleo picado.

Cortar el pan en rebanadas pequeñas, integrarlas en la sopa y tapar con un plato durante 15 minutos.

INGREDIENTES

- 4 tajadas de bacalao
- 1 manojo de poleo
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 dl de aceite
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pan rústico (preferentemente duro)



— CALDOS —

CALDO DE TOMATE COM OVOS

CONFEÇÃO

Refogar a cebola e o alho picado numa panela com azeite. Depois, adicionar ao refogado o tomate sem peles nem sementes, temperar com sal e deixar apurar bem. Juntar um pouco de água e deixar ferver. Escalfar os ovos no caldo e retirar para um prato após a cozedura. À parte, cortar o pão em pequenas fatias, juntar ao caldo e deixar ferver durante alguns minutos. Por fim, retirar a panela do fogo e deitar as sopas de tomate fervidas numa terrina com os ovos escalfados por cima.

INGREDIENTES

- 500 g de tomate
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 1 dl de azeite
- 4 ovos
- 250 g de pão duro
- Sal
- Água

CALDO DE TOMATE CON HUEVO

ELABORACIÓN

Sofreír la cebolla y el ajo picado en una cacerola. Después, añadir el tomate pelado y sin pepitas, condimentar con sal y dejar reducir por completo. Añadir un poco de agua y dejar hervir. Escalfar los huevos en el caldo y reservar en un plato cuando estén hechos. Por otro lado, cortar el pan en rebanadas pequeñas, añadirlas al caldo y dejarlas hervir durante algunos minutos. Por último, retirar la cacerola del fuego y servir la sopa de tomate en una sopera con los huevos escalfados por encima.

INGREDIENTES

- 500 g de tomate
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 dl de aceite
- 4 huevos
- 250 g de pan duro
- Sal
- Agua



— CALDOS —

COZINHA DE BATATA

CONFEÇÃO

Fritar a papada e, nessa gordura, refogar a cebola à qual se junta o tomate maduro, a pimenta e salsa. Juntar depois as batatas redondas e as batatas-doces e deixar refogar. Juntar água e deixar cozer lentamente.

Numa saladeira colocar fatias de pão cortadas fininhas e juntar o preparado anterior.

Deixar repousar cerca de 5 minutos e servir com um pouco de hortelã.

INGREDIENTES

- Papada frita
- Cebola
- Tomate bem maduro
- Louro
- Hortelã
- Sal
- Água
- Batata-doce
- Batata redonda
- Pão caseiro
- Salsa
- Pimenta



PATATAS GUISADAS

ELABORACIÓN

Freír la papada, con el aceite que sobra rehogar la cebolla y añadir posteriormente el tomate maduro, la pimienta y la salsa. Añadir después la batata y patata y dejar que se rehoguen. Se prepara un recipiente con agua donde se deja cocer todo lentamente. Disponer en un recipiente las rodajas de pan cortadas muy finas y verter el preparado que se ha realizado. Se deja reposar cinco minutos antes de servir, con un ramito de hierbabuena.

INGREDIENTES

- Papada
- Cebolla
- Tomate muy maduro
- Laurel
- Hierbabuena
- Sal
- Agua
- Batata
- Patata
- Pan rústico
- Perejil
- Pimienta



— CARNES —

CABIDELA DE GALO À PORTIMONENSE

CONFEÇÃO

Cortar a carne em pedaços e picar a cebola e os alhos.
Num tacho, juntar o azeite e alourar a cebola com os alhos e o louro.
Adicionar a carne, deixar estufar 10 minutos e juntar o vinho.
Ao levantar fervura, juntar a água e deixar cozer durante 45 minutos, em lume brando.
Adicionar as batatas, deixar ferver durante mais 15 minutos, deitar a salsa e o sangue misturado com o vinagre e mexer com uma colher de pau.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de galo
- 1 dl de sangue do mesmo
- 1 dl de vinagre
- ½ dl de vinho tinto
- ½ dl de azeite
- 1,5 litros de água
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de salsa
- Sal
- ½ kg de batatas brancas

GALLO A LA MANERA DE PORTIMÃO

ELABORACIÓN

Cortar la carne en trozos y picar el ajo y la cebolla.
Poner aceite en una cacerola y sofreír la cebolla, el ajo y el laurel.
Añadir la carne, estofar durante 10 minutos y añadir el vino.
Cuando rompa a hervir, añadir el agua y dejar cocer durante 45 minutos a fuego lento.
Añadir las patatas, hervir durante 15 minutos más, incorporar el perejil y, sin dejar de remover con una cuchara de madera, añadir la sangre rebajada con el vinagre.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de gallo
- 1 dl de sangre de gallo
- 1 dl de vinagre
- ½ dl de vino tinto
- ½ dl de aceite
- 1,5 litro de agua
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 manojo de perejil
- Sal
- ½ kg de patatas blancas



— CARNES —

COUVADA COM BATATA-DOCE

CONFEÇÃO

Num tacho, cozer a carne previamente temperada.
Quando a carne estiver quase cozida juntar a couve e, 5 minutos depois, adicionar a batata- doce.
Acompanhar com fatias de pão caseiro.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de carne de porco
- 2 batatas-doces
- 1 kg de couve
- Pão caseiro

GUIISO CON COL Y BATATA

ELABORACIÓN

Cocer en um cazo la carne previamente aliñada.
Cuando esté casi cocida, añadir la col y dejar cocer. A los cinco minutos, añadir la batata.
Se puede acompañar el plato con tajadas de pan rústico.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de carne de cerdo
- 2 batatas
- 1 kg de col
- Pan rústico



— CARNES —

COZIDO DE GRÃO

CONFEÇÃO

Demolhar o grão de véspera e esfregar com sal para retirar a pele. Introduzir os grãos, assim arrançados, na panela em água fria juntamente com o toucinho, a carne e o chouriço. Deixar cozer.

Assim que tudo estiver cozido, adicionar o feijão-verde cortado, o frade aos cubos e a batata descascada.

Quando o cozido estiver pronto, retirar o caldo para a sopa e para o arroz solto, que deverá acompanhar o cozido.

A sopa obtém-se juntando ao caldo massinha miúda e uns raminhos de hortelã.

A carne de carneiro deve ser temperada com sal, de véspera.

A abóbora de casca de pau é uma variedade local. Não se descasca e vai para a mesa cortada aos bocados.

INGREDIENTES

- 7,5 dl de grão
- 250 gr de toucinho
- 500 gr de carne de carneiro ou de vaca
- 1 chouriço de carne (linguiça)
- 500 gr de feijão verde
- 1 fatia grande de frade (abóbora moganga) ou de abóbora de casca de pau
- 600 g de batata redonda (batata comum)
- Sal
- Arroz
- Massa miúda
- Hortelã

COCIDO DE GARBANZOS

ELABORACIÓN

Poner los garbanzos en remojo el día anterior y frotarlos con sal para retirarles la piel. Introducir los garbanzos pelados en agua fría junto con el tocino, la carne y el chorizo. Dejar cocer.

Cuando esté todo cocido, introducir en la cacerola las judías verdes, la calabaza cortada en cubos y la patata pelada.

Cuando el cocido esté listo, sacar caldo para la sopa y para el arroz que acompañarán el cocido.

La sopa se elabora añadiendo al caldo pasta para sopa y unas hojitas de hierbabuena.

La carne de cordero hay que condimentarla con sal la noche anterior.

La calabaza de cáscara de palo es una variedad local. No se pela, por lo que se sirve en trozos de entre 10 y 12 centímetros.

INGREDIENTES

- 7,5 dl de garbanzos
- 250 g de tocino
- 500 g de carne de cordero o ternera
- 1 chorizo
- 500 g de judías verdes
- 1 trozo grande de calabaza o de calabaza de cáscara de palo
- 600 g de patatas
- Sal
- Arroz
- Pasta para sopa
- Hierbabuena



— CARNES —

COZIDO DE REPOLHO À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Num recipiente colocar o feijão a demolhar em água fria, com uma antecedência de 12 horas, em relação à sua confeção.

Depois, lavá-los e cozê-los num tacho, em água fria, juntamente com os chouriços, o toucinho e o entrecosto inteiros.

Quando as carnes estiverem cozidas retificar os temperos.

Retirar as carnes para uma travessa e deixar o feijão continuar a cozer.

Lavar o repolho em água fria e cortar grosseiramente. Descascar as batatas, lavá-las em água fria e cortá-las em dados grossos.

Juntar o repolho e as batatas ao feijão.

Quando tudo estiver bem cozido, escorrer o caldo da cozedura para um tacho.

Cortar o pão, de preferência caseiro, em fatias finas e distribuir pelos pratos. Colocar um raminho de hortelã em cada prato, sobre o pão.

Levar o tacho com o caldo da cozedura ao lume e deixar ferver. Regar o pão com o caldo a ferver.

Cortar as carnes em pedaços pequenos e servir com o cozido.

Conselho: O feijão a utilizar deverá ser, de preferência, feijão novo. Aconselha-se o uso de carnes e enchidos do tipo caseiro.

INGREDIENTES

- 600 gr de repolho
- 320 g de feijão vermelho ou de manteiga
- 150 g de morcela (chouriço de sangue)
- 150 g de chouriço vermelho
- 150 g de toucinho entrecostado
- 400 g de entrecosto
- 150 g de batatas
- 300 g de pão caseiro
- 1 quarto de ramo hortelã
- Sal

COCIDO DE REPOLLO AL ESTILO DEL ALGARVE

ELABORACIÓN

En un recipiente, poner las judías en remojo en agua fría 12 horas antes de cocinarlas.

Después, lavarlas y ponerlas a cocer en una cacerola con agua, junto con los chorizos, el tocino y las costillas.

Cuando la carne esté cocida, rectificar de sal.

Servir las carnes en una bandeja y dejar que las judías sigan cocinando.

Lavar el repollo con agua fría y cortar en trozos grandes. Pelar las patatas, lavarlas con agua fría y cortarlas en dados grandes.

Añadir el repollo y las patatas a las judías.

Cuando todo esté bien cocido, verter el caldo de la cocción en otra cacerola.

Cortar el pan en rebanadas finas y repartirlo en los platos. Colocar un ramito de hierbabuena en cada plato, encima del pan rústico.

Poner a hervir la cacerola con el caldo de la cocción. Regar los platos con el caldo hirviendo.

Cortar las carnes en trozos pequeños y servir con el cocido.

Consejo: Intente utilizar judías de temporada. Se recomienda el uso de carnes y embutidos caseros.

INGREDIENTES

- 600 g de repollo
- 320 g de judías rojas o pintas
- 150 g de morcilla
- 150 g de chorizo
- 150 g de tocino
- 400 g de costillas
- 150 g de patatas
- 300 g de pan rústico
- 1 cuarto de manojo de hierbabuena
- Sal



— CARNES —

FEIJÃO COM COUVE LOMBARDA

CONFEÇÃO

Demolhar o feijão catarino de véspera.

Cozer o feijão juntamente com os pezinhos de porco, a orelha, o toucinho, o chouriço e a morcela.

Posteriormente, adicionar a couve lombarda, a cenoura e as batatas. Deixar apurar.

INGREDIENTES

- Feijão catarino
- Chispe
- Orelha de porco
- Toucinho
- Chouriço
- Morcela
- Couve lombarda
- Cenoura
- Batatas

JUDIÁS CON COL LOMBARDA

ELABORACIÓN

Poner las judías en remojo la noche anterior.

Cocer las judías junto con las manitas de cerdo, la oreja, el tocino, el chorizo y la morcilla.

Después, añadir la col lombarda, la zanahoria y las patatas.

Dejar reducir.

INGREDIENTES

- Judías pintas
- Manitas de cerdo
- Oreja de cerdo
- Tocino
- Chorizo
- Morcilla
- Col lombarda
- Zanahoria
- Patatas



— CARNES —

JANTAR DE GRÃO À ALGARVIA

CONFEÇÃO

Cozer os grãos juntamente com a carne de porco, a cebola, o tomate, o pimento e uma folha de louro.

Quando tudo estiver quase cozido juntar as batatas e a abóbora e, por fim, o ramo de hortelã.

Numa saladeira, colocar fatias fininhas de pão caseiro e deitar o preparado anterior por cima. Aguardar algum tempo até que as sopas absorvam o caldo.

INGREDIENTES

- Carne de porco
- Grão
- Batatas
- Abóbora
- Cebola
- Tomate
- 1 folha de louro
- 1 ramo de hortelã
- Pimento
- Pão caseiro

GARBANZOS AL ESTILO DEL ALGARVE

ELABORACIÓN

Cocer los garbanzos junto con la carne de cerdo, la cebolla, el tomate, el pimiento y la una hoja de laurel.

Cuando estén casi cocidos, añadir las patatas, la calabaza y el manojo de hierbabuena.

En un recipiente, colocar las rebanadas de pan cortadas finas y verter el preparado anterior por encima. Esperar hasta que el pan absorba el caldo.

INGREDIENTES

- Carne de cerdo
- Garbanzos
- Patatas
- Calabaza
- Cebolla
- Tomate
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo de hierbabuena
- Pimiento
- Pan rústico



— CARNES —

LOMBINHOS DE PORCO COM CONQUILHAS

CONFEÇÃO

Cortar os lombinhos em pequenos bifés e temperá-los com a massa de pimentão.

Fritar os bifinhos em banha.

Em separado, fritar em banha a cebola cortada às rodelas e os dentes de alho. Juntar as conquilhas para abrir, adicionando, ao mesmo tempo, os coentros picados e um pouco de vinho branco.

Quando as conquilhas estiverem abertas juntar este preparado aos lombinhos e deixar cozer dois minutos em lume brando.

INGREDIENTES

- 800 gr de lombinhos de porco
- 1 kg de conquilhas
- 1 colher de sopa de banha
- 1 colher de sopa de massa de pimentão
- 1 cebola ;
- 3 dentes de alho
- Vinho branco
- 1 molho de coentros

LOMOS DE CERDO CON COQUINAS

ELABORACIÓN

Cortar el lomo en filetes finos y aderezarlos con el pimentón.

Freír los filetes en la manteca.

Aparte, hacer un sofrito con la cebolla cortada en rodajas y los dientes de ajo.

Añadir las coquinas para que se abran, además del cilantro picado y un poco de vino blanco.

Cuando las coquinas estén abiertas, añadir este preparado a los filetes de lomo y dejar cocer a fuego lento durante dos minutos.

INGREDIENTES

- 800 g de lomo de cerdo
- 1 kg de coquinas
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Vino blanco
- 1 manojo de cilantro



— CARNES —

MILHO COM MORCELA

CONFEÇÃO

Escaldar o milho durante 30 minutos e retirar a pele.

Cozer o milho com o toucinho da papada (que tenha entremeada), a morcela, o entrecosto, os ossos de porco e a cebola inteira com os cravinhos espetados. Adicionar um pouco de pimenta, alho, louro e sal.

Deixar cozer lentamente e acrescentar o arroz.

No fim, adicionar um ramo de ervas aromáticas.

INGREDIENTES

- 1 l de milho
- 1 morcela
- 400 g de toucinho
- 500 g de entrecosto
- 1 cebola média
- 2 cravinhos
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 300 g de arroz
- Ossos de porco
- Ramo de ervas aromáticas
- Pimenta
- Sal

MAÍZ CON MORCILLA

ELABORACIÓN

Escaldar el maíz durante 30 minutos y retirar la piel.

En una cacerola, poner el maíz con un poco de tocino de la papada (que tenga carne), morcilla, un poco de costillas, los huesos de cerdo, la cebolla entera con unos clavos hincados y un poco de pimienta, ajo, laurel y sal.

Dejar cocer lentamente y añadir el arroz.

Por último, añadir un ramito de hierbas aromáticas.

INGREDIENTES

- 1 l de maíz
- 1 morcilla
- 400 g de tocino
- 500 g de costillas
- 1 cebolla mediana
- 2 clavos
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 300 g de arroz
- Ramito de hierbas aromáticas
- Pimienta
- Sal



— CARNES —

PERDIZ COM AMÊIJOAS NA CATAPLANA

CONFEÇÃO

Depenar as perdizes e limpar bem as tripas e o sangue com água fria.

Descascar os alhos e esmagá-los.

Levar a cataplana ao lume, deitar dentro a manteiga, os alhos esmagados e a folha de louro.

Lavar as amêijoas em água fria. Colocá-las num tacho e cobri-las com água do mar ou com água doce e sal.

Cortar as perdizes ao meio e alourá-las na cataplana, em ambos os lados. Temperar com sal e piri-piri. Adicionar os vinhos e um pouco de água.

Fechar a cataplana hermeticamente e deixar cozer.

Retirar as amêijoas da água salgada e lavá-las novamente.

Quando as perdizes estiverem prontas, abrir a cataplana e deitar dentro as amêijoas. Fechar novamente e deixar ferver cerca de 5 minutos.

Sirvir na própria cataplana.

Conselho: As amêijoas não devem cozinhar demais, para não perderem a apresentação e se tornarem duras.

INGREDIENTES

- 2 perdizes (tenras)
- 3 dentes de alho
- 150 g de manteiga
- 2 dl de vinho do Porto seco
- 3 dl de vinho branco seco
- 500 g de amêijoas
- 1 folha de louro
- Sal
- Piri-piri

PERDIZ CON ALMEJAS EN CATAPLANA

ELABORACIÓN

Desplumar las perdices y limpiar bien las tripas y la sangre con agua fría.

Pelar los ajos y aplastarlos.

Poner la cataplana en el fuego, echar la mantequilla dentro, los ajos aplastados y la hoja de laurel.

Lavar las almejas en agua fría. Ponerlas en una cacerola y cubrirlas con agua con sal.

Cortar las perdices por la mitad y sellarlas en la cataplana, por ambos lados. Aderezar con sal y picante. Añadir los vinos y un poco de agua.

Cerrar la cataplana herméticamente y dejar cocer.

Retirar las almejas del agua salada y lavarlas de nuevo.

Quando las perdices estén listas, abrir la cataplana y añadir las almejas. Cerrar de nuevo y dejar hervir durante unos 5 minutos.

Servir en la cataplana.

Consejo: Las almejas no se deben pasar del punto de cocción para que no pierdan la forma ni se endurezcan.

INGREDIENTES

- 2 perdices tiernas
- 3 dientes de ajo
- 150 g de mantequilla
- 2 dl de vino de Oporto seco
- 3 dl de vino blanco seco
- 500 g de almejas
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Piri-piri



— CARNES —

PERNA DE BORREGO NO TACHO À TAVIRENSE

CONFEÇÃO

Limpar a perna do borrego de gorduras, peles, tinta e extrair o bedum.

Descascar os alhos e pisá-los com sal grosso e um pouco de azeite. Juntar o colorau e o vinho branco e envolver tudo.

Com o produto obtido, barrar a perna.

Num tacho de barro colocar a salsa, o louro, os grãos de pimenta, o cravinho, o vinagre, o resto do vinho branco, a manteiga, a banha e um pouco de água. Mexer bem estes ingredientes.

Em seguida, colocar a perna dentro do tacho e deixe repousar entre 3 a 4 horas. Tapar o tacho e levá-lo ao forno a estufar.

Lavar as batatas, descascar e cortar aos quartos.

Quando a perna estiver quase pronta, juntar as batatas.

Continuar com o tacho tapado até terminar a cozedura das batatas.

Retificar os temperos e polvilhar com salsa picada.

INGREDIENTES

- 1,2 kg de perna de borrego (pequena ou média)
- 1 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 50 g de manteiga
- 100 g de banha
- 1 dl de vinagre
- 2,5 dl de vinho branco seco
- 6 grãos de pimenta
- 4 cravos de cabecinha
- 800 g de batatas
- 2 folhas de louro
- Colorau
- Sal grosso

PATA DE CORDERO AL MODO DE TAVIRA

ELABORACIÓN

Limpiar la pierna de cordero. Retirar la grasa, la piel, la suciedad y el olor.

Pelar los ajos y, en un mortero, machacarlos con sal gruesa y un poco de aceite. Añadir el pimentón y el vino blanco y mezclar.

Pincelar la pierna de cordero con el producto resultante.

En una cacerola de barro, introducir el perejil, el laurel, los granos de pimienta, el clavo, el vinagre, el resto de vino blanco, la mantequilla, la manteca y un poco de agua. Mezclar bien estos ingredientes.

A continuación, colocar la pierna dentro de la cacerola y dejar reposar entre 3 y 4 horas. Tapar la cacerola y meter en el horno para estofar.

Lavar las patatas, pelar y cortar en cuartos.

Cuando la pierna ya esté casi lista, añadir las patatas.

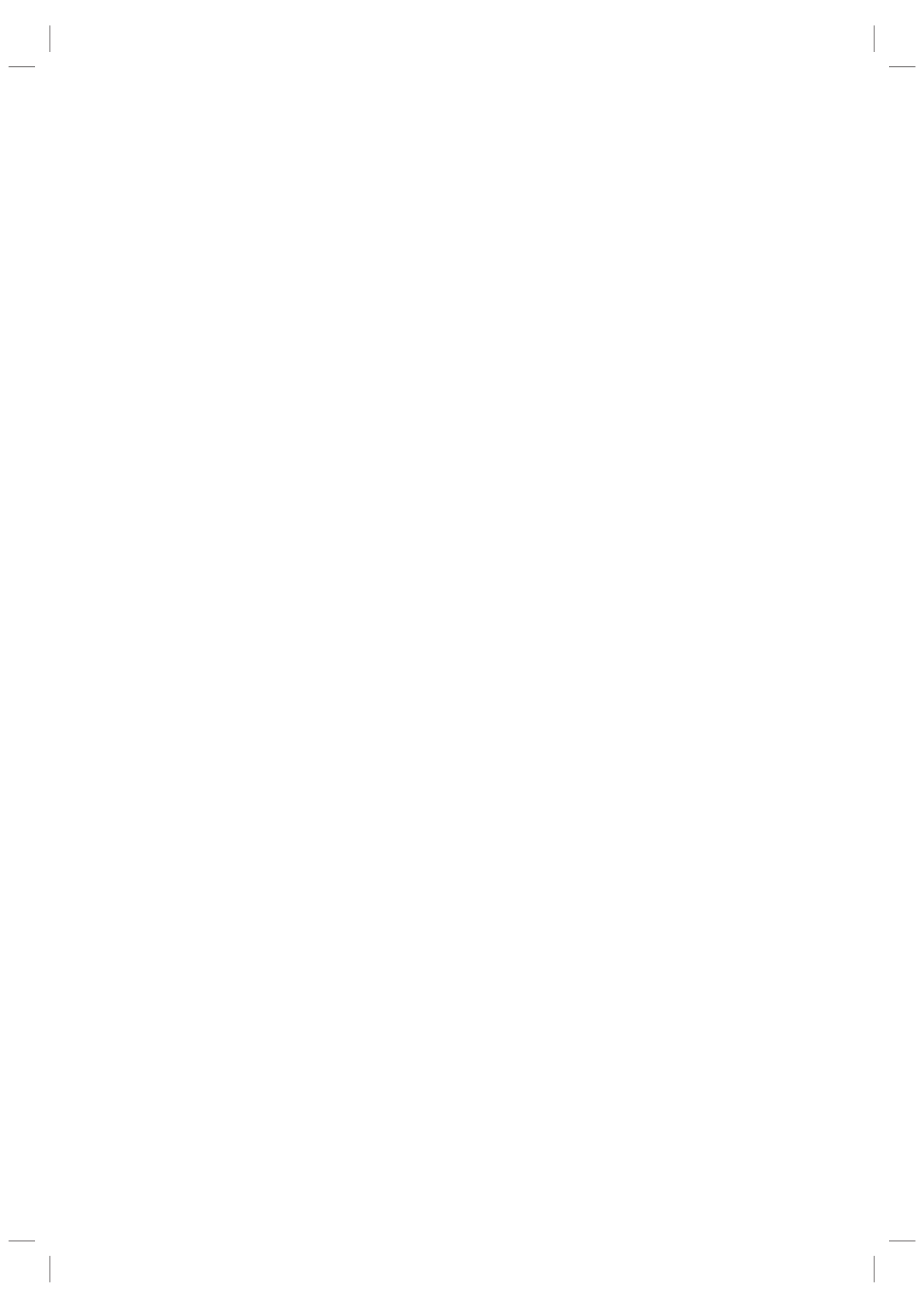
Mantener la cacerola tapada hasta que las patatas terminen de cocerse.

Rectificar de sal y espolvorear con perejil picado.

INGREDIENTES

- 1,2 kg de pata de cordero (pequeña o mediana)
- 1 dl de aceite
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 50 g de mantequilla
- 100 g de manteca
- 1 dl de vinagre
- 2,5 dl de vino blanco seco
- 6 granos de pimienta
- 4 clavos de olor
- 800 g de patatas
- 2 hojas de laurel
- Pimentón
- Sal gorda





ALLEN-
TEJO

PREFÁCIO

A literatura de cozinha mais antiga, retrata normalmente o reflexo dos grupos sociais aristocráticos, refletindo sobretudo o seu quotidiano ou então a vida abastada dos conventos. Certo é, que o Alentejo foi habitado por muitos povos que ao longo dos tempos, implementaram crenças, rituais, hábitos e tradições moldando a cultura gastronómica. Dos inúmeros “tesouros” destacamos a paleta de cores, cheiros, sabores autênticos, formas e técnicas de obtenção de iguarias, onde esta é divulgada pela mestria (saber-fazer) das suas gentes.

Um olhar criterioso sobre as fundações da alimentação e da gastronomia do Alentejo identifica no seu imediato produtos e práticas de uma cultura milenar como a Muçulmana onde o Alentejo é herdeiro. A semelhança, permite afirmar que a cozinha muçulmana foi a verdadeira matriz da gastronomia Alentejana, onde a singularidade dos paladares e a simplicidade do seu povo permitiu ao longo do tempo afirmar esta influência, subtraindo aqui, obviamente os produtos interditos como é o caso do porco, imposto pela inquisição. A carne de carneiro, borrego ou anho, não só tem dominado os gostos e sabores alentejanos durante séculos, como ainda hoje, é manjar apreciado, bem apurado e apaladado pelas ervas aromáticas.

Em época islâmica, predominava sobretudo uma enorme variedade hortícola, assente na fava, grão de bico, tremoço, ervilha, chícharo, ao qual se foi introduzindo outras espécies a partir do século X, como arroz, o trigo duro, espinafre, beringela e a alcachofra, base assistencial ainda hoje de muitas sopas e caldos do Alentejo, paladares que atualmente expomos neste caderno, o que mostra bem essa diversidade.

Estas características tão particulares, podem ser objeto de reflexão e de leitura, não só na Carta Gastronómica do Alentejo, onde a Confraria Gastronómica do Alentejo, realiza trabalho de promoção, divulgação e preservação das práticas ancestrais obviamente sem reprimir a sua evolução natural, mas também às gentes da nossa terra que têm sabido preservar este património histórico-cultural do seu território.

A Provedoria

PRÓLOGO

La literatura sobre cocina más antigua suele reflejar cómo eran los hábitos y las costumbres cotidianas de las clases aristócratas o la vida acaudalada de los conventos. Es cierto que el Alentejo ha estado habitado por muchos pueblos que, a lo largo del tiempo, fueron implantando sus creencias, rituales, hábitos y tradiciones, dando así forma a la cultura gastronómica. Entre los infinitos tesoros, cabe destacar la paleta de colores, olores, sabores auténticos, formas y técnicas de elaboración de los manjares que sirven para divulgar el conocimiento de sus gentes.

Una mirada crítica sobre los cimientos de la alimentación y la gastronomía del Alentejo identifica inmediatamente productos y prácticas de culturas milenarias como la musulmana, de la cual el Alentejo ha heredado mucho. Por ello, se puede afirmar que la cocina musulmana es la verdadera matriz de la gastronomía alentejana, donde el carácter único de los paladares y la simplicidad de su pueblo permitió a lo largo del tiempo consolidar esta influencia. Obviamente, aquí quedan excluidos productos prohibidos como el cerdo, una imposición de la Inquisición. La carne de cordero y sus diferentes variantes no solo han dominado los gustos y sabores alentejanos durante siglos, sino que aún hoy se consideran un majar preciado, sobre todo si están bien aliñadas y condimentadas con hierbas aromáticas.

En la época islámica predominaba una gran variedad de legumbres, como las habas, los garbanzos, los altramuces y los guisantes. A partir del siglo X se fueron añadiendo otras especies poco a poco, como el arroz, el trigo, la espinaca, la berenjena y la alcachofa, una base fundamental aún hoy de muchas sopas y pucheros del Alentejo, los cuales presentamos en este cuaderno, en el que queda patente esa diversidad.

Estas características tan particulares pueden ser objeto de reflexión y lectura, no solo en la Carta Gastronómica del Alentejo, donde la Confederación Gastronómica del Alentejo realiza un trabajo de promoción, divulgación y preservación de las prácticas ancestrales, obviamente sin reprimir su evolución natural, sino también en las gentes de nuestra tierra que han sabido preservar este patrimonio histórico cultural de su territorio.

La Junta Directiva

— SOPAS —

SOPA DA PANELA

CONFEÇÃO

Cozer as carnes em água temperada com sal. Quando a carne estiver cozida juntar as batatas cortadas ao meio e o ramo de hortelã. Partir o pão em cubos grandes. Servir as carnes à parte e o caldo numa terrina com a hortelã.

INGREDIENTES

- Metade de uma galinha
- 500 g de borrego
- 200 g de toucinho
- 1 chouriço
- 500 g de batatas
- 1 bom ramo de hortelã
- Pão duro
- Sal

SOPA DE PANELA

ELABORACIÓN

Cocer las carnes en agua con sal. Cuando la carne esté cocida, añadir las patatas cortadas por la mitad y el manojo de hierbabuena. Cortar el pan en dados grandes. Servir las carnes en un recipiente aparte y el caldo en una sopera con la hierbabuena.

INGREDIENTES

- Media gallina
- 500 g de cordero
- 200 g de tocino
- 1 chorizo
- 500 g de patatas
- 1 manojo generoso de hierbabuena
- Pan duro
- Sal



— SOPAS —

AÇORDA ALENTEJANA

CONFEÇÃO

Pisar o alho e os coentros ou os poejos e temperar com sal. Colocar o preparado numa tigela com azeite e juntar o ovo. Misturar tudo muito bem. Depois, colocar a água a ferver e migar as sopas de pão.

INGREDIENTES

- 1 molho de poejos ou coentros
- 3 ou 4 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 ovo
- 1 l água
- ½ Kg de pão
- Sal

AÇORDA AL ESTILO DEL ALENTEJO

ELABORACIÓN

Machacar el ajo y el cilantro o el poleo. Añadir sal. Verter la mezcla en una cacerola con aceite y añadir el huevo. Mezclar todo muy bien. Después, poner agua a hervir y desmigar el pan.

INGREDIENTES

- 1 manojo de poleo o cilantro
- 3 o 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 1 huevo
- 1 l de agua
- ½ kg de pan
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE TOMATE

CONFEÇÃO

Coloca-se o azeite num tacho e refoga-se a cebola picada, os dentes de alho e o louro. Quando a cebola se encontrar já coradinha, junta-se o tomate ao refogado. Aguarda-se um pouco até a água do tomate desaparecer e ficar apenas o tomate e o azeite. Colocar então a água, o sal a gosto e o pimentão. Por fim, deita-se o bacalhau, os ovos ou o queijo, para acompanhar. Pode ser acompanhado também por azeitonas.

INGREDIENTES

- Azeite
- 1 cebola
- * 2 dentes alho
- * Louro
- * 1kg ou 1, 5kg tomate
- * ¼ pimento verde
- * Sal
- * Água
- * Bacalhau (opcional)
- * Ovos (opcional)
- * Queijo (opcional)

SOPA DE TOMATE

ELABORACIÓN

Poner aceite en una cacerola y sofreír la cebolla picada, los dientes de ajo y el laurel. Cuando la cebolla esté doradita, añadir el tomate al sofrito. Esperar un poco hasta que el agua del tomate se evapore y tan solo quede el tomate y el aceite. Añadir agua, sal al gusto y pimentón. Por último, añadir el bacalao, los huevos y el queso para acompañar. También se puede acompañar con aceitunas.

INGREDIENTES

- Aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- 1 kg o 1,5 kg de tomate
- ¼ de pimiento verde
- Sal
- Agua
- Bacalao (opcional)
- Huevos (opcional)
- Queso (opcional)



— SOPAS —

SOPA DE CAÇÃO

CONFEÇÃO

Umás horas antes de cozinhar, colocar o cação em água com a folha de louro. Num tacho, deitar o azeite, os alhos e as cebolas e os coentros tudo bem picadinho mais a folha de louro que esteve na água com o cação. Deixar refogar em lume brando até a cebola ficar transparente. Deitar água no cozinhado até as postas de cação ficarem cobertas. À parte, numa tigela, desfazer a farinha com um garfo, em água fria, para não “engranitar”. Quando o peixe estiver quase cozido, arredar o tacho, deitar o polme de farinha mexendo bem e o golpe de vinagre. Levar novamente ao lume até ferver. Corrigir o sal e arredar de vez. Servir com sopas de pão fatiadas.

INGREDIENTES

- 4 boas postas de cação
- 5 colheres de sopa de azeite
- 8 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 bom molho de coentros
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 golpe de vinagre
- Água
- Sal
- Pão

SOPA DE CAZÓN

ELABORACIÓN

Unas horas antes de cocinarlo, poner el cazón en remojo con una hoja de laurel. En una cacerola, echar aceite, el ajo, la cebolla y el cilantro muy bien picados, además de la hoja de laurel que ha estado en remojo con el cazón. Rehogar todo a fuego bajo hasta que la cebolla empiece a estar transparente. Regar todo con agua, hasta que las tajadas de cazón estén cubiertas. En un recipiente aparte, disolver la harina en agua fría con un tenedor para que no se hagan grumos. Cuando el pescado esté casi cocido, retirar la cacerola del fuego, añadir la masa de harina sin dejar de remover y el chorrito de vinagre. Volver a poner en el fuego hasta que rompa a hervir. Rectificar de sal y retirar del fuego. Servir con rebanadas de pan en la sopa.

INGREDIENTES

- 4 buenas tajadas de cazón
- 5 cucharadas soperas de aceite
- 8 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo generoso de cilantro
- 2 cebollas
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 chorrito de vinagre
- Agua
- Sal
- Pan



— SOPAS —

SOPA DE OSSOS

CONFEÇÃO

Salgar os ossos de um dia para o outro (se os ossos estiverem na salgadeira dessalam-se). Cozer os ossos, o toucinho e o chouriço. Depois de cozidos, retirar os ossos e coar a água. Cozer a massa nessa água, retificar os temperos e juntar a hortelã.

INGREDIENTES

- Ossos da suã
- 150 g de toucinho
- 1 chouriço,
- Massa de cotovelos
- Água
- 1 ramo de hortelã
- Sal

SOPA DE HUESOS

ELABORACIÓN

Salgar los huesos de un día para otro (si los huesos están en salazón, hay que desalarlos). Cocer los huesos, el tocino y el chorizo. Después, retirar los huesos y colar el agua. Cocer la pasta en esa agua, rectificar de sal y añadir la hierbabuena.

INGREDIENTES

- Huesos de espinazo de cerdo
- 150 g de tocino
- 1 chorizo
- Pasta para sopa (coditos)
- Agua
- 1 manojo de hierbabuena
- Sal



— SOPAS —

GASPACHO

CONFEÇÃO

Numa tigela, colocar os alhos pisados, o sal e o vinagre. Depois, juntar a água gelada e, por fim, o pão. Migar 4 ou 5 tomates e cortar meio pepino às tiras. Por fim, colocar o azeite e o pimento. Servir com sopas de pão migadas.

INGREDIENTES

- 3 dentes alho
- ½ colher de sal
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 l água
- ½ kg pão
- 4 a 5 tomates
- ½ pepino
- 2 colheres de azeite por pessoa
- ¼ pimento

GAZPACHO

ELABORACIÓN

En una cacerola, poner los ajos machacados, la sal y el vinagre. A continuación, añadir el agua muy fría y el pan. Trocear 4 o 5 tomates y cortar en tiras el medio pepino. Por último, añadir el aceite y el pimiento. Servir con pan desmigado.

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo
- ½ cuchara de sal
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- 2 l de agua
- ½ kg de pan
- 4 o 5 tomates
- ½ pepino
- 2 cucharadas soperas de aceite por persona
- ¼ de pimiento



— SOPAS —

SOPA DE FEIJÃO COM CATAÇUZES OU ALABAÇAS

CONFEÇÃO

Cozer o feijão somente em água. Num tacho, colocar o azeite, a cebola, os alhos picados, o louro, os poejos, um pouco de sal e deixar alourar. Depois, juntar as alabaças bem lavadas e caso as linhas das folhas estejam duras, escaldar previamente em água e deixar refogar. Juntar o feijão cozido com a respetiva água da cozedura, retificar de sal, deixar ficar até ferver e fica pronto. Cortar sopas de pão, juntar ao caldo e servir.

INGREDIENTES

- Feijão manteiga ou canário (metade de ½ litro)
- 1 cebola média
- 2 ou 3 dentes de alho
- 1 ou 2 folhas de louro
- 1 molho de alabaças
- Azeite
- 1 ramo de poejos
- Sal
- Água
- Pão

SOPA DE JUDÍAS CON ROMAZAS O VINAGRERAS

ELABORACIÓN

Cocer las judías solo con agua. En una cacerola, echar el aceite, la cebolla y el ajo picados, el laurel, el poleo y un poco de sal y rehogar todo hasta que se dore. Añadir las vinagreras bien lavadas. Si las hebras de las hojas están muy duras, es recomendable escaldarlas en agua antes de rehogarlas. Añadir las judías y el agua de la cocción, rectificar de sal y cocinar hasta que rompa a hervir. Desmigalar el pan, echarlo en el caldo y servir.

INGREDIENTES

- Judías pintas (mitad de ½ litro)
- 1 cebolla mediana
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 o 2 hojas de laurel
- 1 manojo de vinagreras
- Aceite
- 1 manojo de poleo
- Sal
- Água
- Pan



— SOPAS —

SOPA DE FEIJÃO COM MOGANGO

CONFEÇÃO

Migar o mogango aos bocados. Numa caçarola juntar o alho, a salsa, o louro, o azeite, o sal e deixar refogar. Adicionar o caldo do feijão e, por fim, o mogango e o feijão. Depois de ferver, juntar o vinagre.

INGREDIENTES

- ½ kg feijão
- 1 kg mogango,
- 3 dentes alho
- 1 folha louro,
- ½ dl azeite
- Salsa
- Sal
- Vinagre

SOPA DE JUDÍAS CON CALABAZA

ELABORACIÓN

Cortar la calabaza en trozos pequeños. En una cacerola, echar el ajo, el perejil, el laurel, el aceite y la sal y rehogar todo. Añadir el caldo de las judías y, por último, la calabaza y las judías. Cuando rompa a hervir, añadir el vinagre.

INGREDIENTES

- ½ kg de judías
- 1 kg de calabaza
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ dl de aceite
- Perejil
- Sal
- Vinagre



— CALDOS —

CALDO DE ESPINAFRES COM BACALHAU E QUEIJO DE CABRA

CONFEÇÃO

Em azeite refogar os alhos e as cebolas picados, o louro e os espinafres. Deitar água suficiente, juntar as batatas às rodelas finas, o bacalhau entretanto demolido e temperar com sal. Deixar cozer. Quando estiver no ponto, acrescentar o queijo aos quartos e deixar ferver um pouco, tendo o cuidado de não desfazer o queijo. Por fim, escalfar os ovos e servir quente com fatias de pão embebidas no caldo e juntar os pezinhos de coentros.

INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau
- 1 queijo fresco de cabra
- 4 ovos
- 1 bom molho de espinafres
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- Pão duro
- 2 folhas de louro
- 400 g de batatas
- 4 pezinhos de coentros
- Azeite
- Água

CALDO DE ESPINACAS CON BACALAO Y QUESO DE CABRA

ELABORACIÓN

En un poco de aceite, rehogar el ajo y la cebolla picados, el laurel y las espinacas. Regar con bastante agua, añadir las patatas cortadas en rodajas finas, el bacalao desalado previamente y salar al gusto. Dejar cocer. Cuando esté listo, añadir el queso cortado en cuartos y dejar hervir un poco, con cuidado de que el queso no se deshaga. Por último, escalfar los huevos y servir aún caliente con rebanadas de pan mojadas en el caldo y añadir las ramitas de cilantro.

INGREDIENTES

- 4 tajadas de bacalao
- 1 queso fresco de cabra
- 4 huevos
- 1 manojo generoso de espinacas
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas
- Pan duro
- 2 hojas de laurel
- 400 g de patatas
- 4 ramitas de cilantro
- Aceite
- Água



— CALDOS —

CALDO DE POEJOS

CONFEÇÃO

Refogar em azeite, alho, cebola, coentros e bastantes poejos picados muito miudinhos. Depois, acrescentar umas postas de bacalhau e o queijo de cabra aos quartos. Deitar água e deixar ferver para cozer melhor o bacalhau e o queijo e, finalmente, escalfar os ovos. É servido com o caldo sobre as sopas de pão, acompanhado pelo bacalhau e pelos ovos.

INGREDIENTES

- ½ dl azeite
- 3 dentes alho
- 1 cebola média
- 1 molhinho coentros
- 1 molhinho pequeno de poejos
- 2 postas bacalhau
- 1 queijo de cabra
- 4 ovos
- Sal
- Água
- Pão

CALDO DE POLEO

ELABORACIÓN

En un poco de aceite, rehogar el ajo, la cebolla, el cilantro, el poleo muy picado, las tajadas de bacalao y el queso de cabra cortado en cuartos. Cubrir con agua y dejar que rompa a hervir para que el bacalao y el queso se cocinen del todo. Por último, escalfar los huevos según el número de comensales. Servir con el pan remojado en el caldo y acompañado del bacalao y los huevos.

INGREDIENTES

- ½ dl de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 1 manojo pequeño de poleo
- 2 tajadas de bacalao
- 1 queso de cabra
- 4 huevos
- Sal
- Agua
- Pan



— CALDOS —

CALDO DE CAÇÃO

CONFEÇÃO

Descascar os alhos. Pisar o poejo, o sal e os dentes de alho num almofariz. Num tacho, colocar o azeite a aquecer, juntar a farinha e mexer. Juntar o pimentão, a água, o cação e o preparado que foi pisado no almofariz e deixar ferver até cozer o cação. Quando este estiver cozido, retirar para um prato, deitar o caldo sobre as fatias de pão e servir. Acrescentar o vinagre ao caldo.

INGREDIENTES

- 4 postas de cação
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 molho de poejos
- Sal
- 1.5 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de vinagre
- Água
- Fatias de pão duro
- 1 colher de massa de pimentão

CALDO DE CAZÓN

ELABORACIÓN

Pelar los dientes de ajo. En un mortero, machacar el poleo, la sal y los dientes de ajo. En una cacerola, poner a calentar el aceite, añadir la harina y remover. Añadir el pimentón, el agua, el cazón y el preparado del mortero y dejar hervir hasta que el cazón esté cocido. Cuando esté cocido, servir el cazón en un plato, añadir las rebanadas de pan y regar todo con el caldo. Al caldo se le puede añadir un chorrito de vinagre.

INGREDIENTES

- 4 tajadas de cazón
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 manojo de poleo
- Sal
- 1,5 dl de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada soperas de vinagre
- Agua
- Rebanadas de pan duro
- 1 cucharadita de pimentón



— CALDOS —

CALDO DE TOUCINHO

CONFEÇÃO

Numa frigideira regada com um fio de azeite, fritar o toucinho. Retirar para um prato à parte. Numa panela, com a gordura resultante da fritura, refogar a cebola às rodelas, os alhos e os poejos migados. Juntar um pouco de água e deixar levantar fervura. Deitar as batatas às rodelas e deixar cozer. Com a farinha e o vinagre e um pouco de água, se necessário, fazer um polme ralo. Quando as batatas estiverem cozidas, escalfar os ovos. De seguida, mexendo com cuidado para não desfazer os ovos, juntar o polme. Deixar cozer a farinha e engrossar o caldo.

INGREDIENTES

- 150 g toucinho da salgadeira
- ½ dl azeite
- 1 cebola
- 4 dentes alho
- 1 raminho pequeno de poejos
- 4 ovos,
- 350 g batatas
- Farinha
- Vinagre
- Sal
- Água

CALDO DE TOCINO

ELABORACIÓN

Freír el tocino en una sartén con un poco de aceite. Reservar en un plato aparte. En una cacerola, aprovechando la grasa resultante de la fritura, sofreír la cebolla cortada en aros, los ajos y el poleo picado. Añadir un poco de agua y dejar que rompa a hervir. Añadir las patatas cortadas en rodajas y dejar que cuezan. Con la harina, el vinagre y un poco de agua, hacer una masa poco densa. Cuando las patatas estén cocidas, escalfar los huevos. Justo después, mientras se remueve con cuidado para no deshacer los huevos, añadir la masa. Dejar cocer la harina y espesar el caldo.

INGREDIENTES

- 150 g de tocino
- ½ dl de aceite
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo pequeño de poleo
- 4 huevos
- 350 g de patatas
- Harina
- Vinagre
- Sal
- Agua



— CALDOS —

LAVADAS

CONFEÇÃO

Fazer um piso com o sal, o alho, o pimento limpo e cortado às tiras e o tomate descascado, sem grainhas e partido aos quartos. Deitar o piso numa tigela grande, juntar o azeite e mexer bem. De seguida, juntar água fria em quantidade suficiente para as sopas, mexer novamente e provar de sal. Juntar o pão partido às fatias finas. Comer acompanhado de azeitonas, rábano às rodelas e peixe frito.

INGREDIENTES

- ½ dl azeite
- Sal
- Dentes de alho
- ½ pimento
- 1kg tomate bem maduro
- Água
- Pão

LAVADAS

ELABORACIÓN

En un mortero, machacar la sal, el ajo, el pimiento limpio y cortado en tiras y el tomate pelado, sin pipas y cortado en cuartos. Echar la majada en un recipiente grande, añadir el aceite y remover bien. Añadir agua fría hasta conseguir una especie de sopa, remover bien y rectificar de sal. Añadir pan cortado en rebanadas finas. Se come acompañado de aceitunas, rábano en rodajas y pescado frito.

INGREDIENTES

- ½ dl de aceite
- Sal
- Dientes de ajo
- ½ pimiento
- 1 kg de tomates muy maduros
- Agua
- Pan



— CALDOS —

CALDUCHO

CONFEÇÃO

Demolhar o bacalhau, cozê-lo e separá-lo em lascas. Reservar a água da cozedura. Refogar em azeite os alhos pisados com a mão e os poejos cortados e juntar as silarcas cortadas em bocados. Cortar fatias de pão e acrescentar ao preparado anterior, com o fogão em lume brando. Adicionar a água da cozedura do bacalhau que se reservou e pressionar tudo com uma colher de pau. Depois, juntar o bacalhau e posteriormente os ovos batidos. Envolver bem e retificar de sal. Este prato pode fazer-se acompanhar de queijo fresco e azeitonas.

INGREDIENTES

- Bacalhau (1 posta com cerca de 350g)
- 3 ovos
- Silarcas
- 1 molho grande de poejos
- 4 dentes de alho
- Pão alentejano duro (½ kg)
- Sal
- Azeite

CALDUCHO AL ESTILO DEL ALENTEJO

ELABORACIÓN

Poner en remojo el bacalao, cocerlo y separarlo en lascas. Reservar el agua de la cocción. Rehogar en un poco de aceite los dientes de ajo machacados con la mano y el poleo cortado, y añadir enseguida los gurumelos cortados en trozos. Cortar el pan en rebanadas y añadirlas a la preparación anterior, que está cocinándose a fuego lento. Añadir el agua de la cocción del bacalao reservada y apretar todo con una cuchara de palo. Después, añadir el bacalao y posteriormente los huevos batidos. Mezclar bien y rectificar de sal. Este plato se puede acompañar con queso fresco y aceitunas.

INGREDIENTES

- Bacalao (1 tajada de aprox. 350 g)
- 3 huevos
- Gurumelos
- 1 manojo grande de poleo
- 4 dientes de ajo
- Pan rústico duro (½ kg)
- Sal
- Aceite



— CARNES —

COZIDO DE GRÃO À ALENTEJANA

CONFEÇÃO

Temperar as carnes de véspera com sal. As carnes podem ser pezi-nhos de porco, toucinho, ossos, vitela, língua, orelha, rabo de borrego e enchidos. Cozer as carnes só com água. Depois de cozidas, reservar e aproveitar o caldo para cozer os legumes (feijão-verde, cenoura, batata e abóbora) cortados em pequenos pedaços, grão previamente cozido e um bom ramo de hortelã.

Servir os legumes numa terrina e as carnes numa travessa.

INGREDIENTES

- Carne de porco
- Carnes de borrego
- Carnes de vitela
- Enchidos
- Feijão-verde
- Cenoura
- Batata
- Abóbora
- Grão
- Hortelã
- Sal

COCIDO ALENTEJANO DE GARBANZOS

ELABORACIÓN

La noche de antes, salar las carnes. Las carnes pueden ser manitas y pies de cerdo, tocino, huesos, ternera, lengua, oreja, rabo de cordero y embutidos. Cocer las carnes solo con agua. Cuando estén cocidas, reservar y aprovechar el caldo para cocer las verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabaza) cortadas en trocitos, los garbanzos cocidos previamente y un buen manojo de hierbabuena. Servir las verduras en una bandeja y las carnes en otra.

INGREDIENTES

- Carne de cerdo
- Carne de cordero
- Carne de ternera
- Embutidos
- Judías verdes
- Zanahoria
- Patata
- Calabaza
- Garbanzo
- Hierbabuena
- Sal



— CARNES —

CARNE DE PORCO À ALENTEJANA

CONFEÇÃO

Cortar a carne de porco aos cubos. Colocar a marinar com os temperos (alho, pimentão, louro, pimenta preta e vinho branco), umas horas antes de fritar em azeite. Preparar as amêijoas abrindo-as no molho de cebola e tomate, previamente confeccionado. Quando estiverem abertas, servir na travessa juntamente com as batatas fritas, os gomos de limão e a salsa picada.

INGREDIENTES

- 1 kg carne de porco
- 500 g amêijoas
- 3 dentes de alho
- Pimentão
- Sal
- 2 dl vinho branco
- 2 folhas de louro
- Salsa picada
- 1 cebola
- Pimenta preta
- 2 dl azeite
- 600 g batatas
- 2 tomates
- Gomos de limão

CARNE DE CERDO A LA ALENTEJANA

ELABORACIÓN

Cortar la carne en dados. Poner a marinar con los condimentos (ajo, pimentón, laurel, pimienta negra y vino blanco), unas horas antes de freírla en aceite. Preparar las almejas y abrirlas en la salsa de cebolla y tomate. Cuando estén abiertas, servir todo en una bandeja junto a las patatas fritas, gajos de limón y perejil picado.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne magra de cerdo
- 500 g de almejas
- 3 dientes de ajo
- Pimentón
- Sal
- 2 dl de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- Perejil picado
- 1 cebolla
- Pimienta negra
- 2 dl de aceite
- 600 g de patatas
- 2 tomates
- Gajos de limón



— CARNES —

ENSOPADO DE BORREGO

CONFEÇÃO

Descascar as cebolas e os alhos. Cortar o pão às fatias. Cortar a carne de borrego aos pedaços, temperar com sal, alho esmagado ou picado, louro, pimentão, pimenta e vinho e deixar a marinar, pelo menos durante três horas. Num tacho, deitar o azeite e alourar a carne. Depois, juntar a cebola picada e refogar. Mais tarde, acrescentar a marinada e o tomate migado muito miudinho e refogar de novo. Quando a carne estiver cozida, juntar o vinagre e retificar de sal. Servir sobre fatias de pão e acompanhar com as batatas cozidas.

INGREDIENTES

- 2 kg de carne de borrego
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1,5 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de pimentão
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 2 tomates maduros
- Água
- Pão caseiro às fatias
- Sal
- Pimenta
- 5 batatas partidas aos quartos

ESTOFADO DE CORDERO

ELABORACIÓN

Pelar la cebolla y el ajo. Cortar el pan en rebanadas. Cortar la carne de cordero en trozos, condimentarla con sal, ajo machado o picado, laurel, pimentón, pimienta, vino y dejar marinar durante al menos tres horas. En una cacerola, rehogar la carne en un poco de aceite, añadir la cebolla picada y rehogada, añadir el marinado y el tomate muy picado y rehogar todo. Cuando la carne esté cocida, añadir el vinagre y rectificar de sal. Servir sobre las rebanadas de pan y acompañar con las patatas cocidas.

INGREDIENTES

- 2 kg de carne de cordero
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1,5 dl de aceite
- 1 dl de vino blanco
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo de perejil
- 2 tomates maduros
- Agua
- Pan rústico en rebanadas
- Sal
- Pimienta
- 5 patatas cortadas en cuartos



— CARNES —

BORREGO À PASTORA

CONFEÇÃO

Limpar a carne das gorduras, lavar e partir em bocados. Numa panela grande deitar água que baste e colocar a carne a cozer. Quando levantar fervura, retirar a espuma que apareceu em redor da panela. Depois, deitar na panela o alho picado, a cebola cortada às rodelas, a salsa cortada, o azeite e o vinho branco. Temperar de sal a gosto e acrescentar água, se necessário. Quando a carne estiver bem cozida, provar e retirar do lume. Cortar o pão às fatias e servir no prato deitando o caldo e a carne por cima.

INGREDIENTES

- 2 kg carne de borrego
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1 raminho de salsa
- 3 dl azeite
- ½ litro de vinho branco
- Água
- Sal
- Pão

CORDERO A LA PASTORA

ELABORACIÓN

Retirar toda la grasa de la carne, cortar en trozos y lavar. En una cacerola grande, echar bastante agua, añadir la carne y poner a cocinar. Cuando rompa a hervir, retirar la espuma que aparece en el borde de la cacerola. Añadir a la cacerola el ajo picado, la cebolla cortada en rodajas, el perejil picado, el aceite y el vino blanco. Salar al gusto. Añadir agua si es necesario. Cuando la carne esté bien cocida, rectificar de sal y retirar del fuego. Cortar el pan en rebanadas y servir en los platos con el guiso de carne por encima.

INGREDIENTES

- 2 kg de carne de cordero
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 manojito de perejil
- 3 dl de aceite
- ½ litro de vino blanco
- Agua
- Sal
- Pan



— CARNES —

PEZINHOS DE COENTRADA

CONFEÇÃO

Colocar um pouco de banha ou margarina no fundo do tacho com duas folhas de louro, salsa, cebola, alho, e refogar. Juntar os pés de porco e deixar apurar. Entretanto, pisar o alho com sal, misturar os coentros e juntar tudo no tacho com um pouco de água e vinagre (a quantidade de água irá determinar se se quer fazer sopa de pão ou pão frito). Por fim, juntar os ovos batidos.

INGREDIENTES

- 1 kg pezinhos de porco,
- 1 cebola,
- 3 folhas de louro,
- 1 cabeça de alho,
- 1 molho de coentros
- 6 ovos
- Água
- Banha de porco
- Sal
- Salsa
- ½ kg pão
- Vinagre

PIES DE CERDO EN SALSA DE CILANTRO

ELABORACIÓN

Echar un poco de manteca en la cacerola, 2 hojas de laurel, perejil, cebolla y ajo. Rehogar. Añadir los pies de cerdo y rehogar. Mientras, machacar el ajo y la sal y añadir el cilantro, mezclar todo y echar agua y vinagre (la cantidad dependerá de si se quiere hacer con pan empapado o con pan frito). Por último, añadir los huevos batidos.

INGREDIENTES

- 1 kg de pies de cerdo
- 1 cebolla
- 3 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 6 huevos
- Agua
- Manteca de cerdo
- Sal
- Perejil
- ½ kg de pan
- Vinagre



— CARNES —

MIGAS COM CARNE

CONFEÇÃO

Temperar a carne com massa de pimentão, alho, vinho branco e sal. Fritar em azeite e reservar. Cortar o pão às fatias e embeber em água, para se poder amassar. Colocar um tacho ao lume com azeite, alho, sal e um pouco de vinho. Deixar refogar e, quando os alhos estiverem louros, juntar o pão. Com uma colher de pau, bater até formar uma bola. Quando 'descolar' das paredes do tacho, está pronta. Juntar a carne de porco, por cima das migas e acompanhar com rodela de laranja para cortar a gordura.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne porco (lombo e entrecosto)
- ½ litro de vinho branco
- 1dl azeite
- 2 colheres de sopa de massa de pimentão
- 4 dentes de alho
- 2 laranjas
- Sal
- Pão

MIGAS CON CARNE

ELABORACIÓN

Aliñar la carne con el pimentón, el ajo, el vino blanco y la sal. Freír en aceite y reservar. Cortar el pan en rebanadas y empaparlo en agua para poder amasarlo. En una cacerola, rehogar el ajo, la sal y un poco de vino. Cuando los ajos estén dorados, añadir el pan. Con una cuchara de madera, batir hasta que se forme una bola. Cuando se «despegue» de las paredes de la cacerola, está lista. Añadir la carne de cerdo por encima de las migas. Acompañar con rodajas de naranja para compensar la grasa.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de cerdo (lomo y costillas)
- ½ litro de vino blanco
- 1 dl de aceite
- 2 cucharadas soperas de pimentón
- 4 dientes de ajo
- 2 naranjas
- Sal
- Pan



— CARNES —

FEIJOADA

CONFEÇÃO

Depois de se cozer as carnes, fazer um refogado com alho, azeite, cebola, banha e louro e tomate. Picar a carne e juntar ao refogado. Seguidamente, juntar o feijão com a água onde se cozeu a carne. Este prato pode ser servido com repolho, batatas, massa ou arroz. Deixar cozer e está pronto.

INGREDIENTES

- Chispe
- Orelha
- Língua de porco
- Toucinho
- Chouriço
- Tromba de porco
- 2 tomates
- Sal
- 750 gr. feijão manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de banha
- 1 folha louro
- 1 dl de água

POTAJE DE JUDÍAS

ELABORACIÓN

Después de cocer toda la carne, hacer un sofrito con ajo, aceite, cebolla, manteca y laurel. Añadir el tomate y sofreír todo. Picar la carne y añadir al sofrito. A continuación, añadir las judías y el agua de la cocción de la carne. También se puede servir con repollo, patatas o incluso pasta y arroz. Dejar cocer.

INGREDIENTES

- Manitas de cerdo
- Oreja
- Lengua de cerdo
- Tocino
- Chorizo
- Morro de cerdo
- 2 tomates
- Sal
- 750 g de judías pintas
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca
- 1 hoja de laurel
- 1 dl de agua





ANDA-
LUZÍA

COM MUITO GOSTO

A arte da culinária é um motor da economia. Há anos que no Alentejo, no Algarve e na Andaluzia apostamos na gastronomia para favorecer um maior e melhor desenvolvimento socioeconómico da Eurorregião que formamos, fruto dos acordos de cooperação transfronteiriça, através de uma série de publicações nas quais temos promovido o melhor da cultura culinária dos nossos respetivos territórios, juntos num só. É disso exemplo os Cadernos de Tapas e Petiscos, Receitas elaboradas com Azeite Virgem Extra, Receitas do Mar, Doçaria Conventual, já editados e, agora, com a presente edição, temos a oportunidade de ter em mãos um caderno sobre Caldos, Sopas e Carnes.

A gastronomia do Alentejo, Algarve e Andaluzia têm muito em comum e isso é demonstrado neste livro, cujos pratos são muito parecidos, mas distintos. Trata-se de um trabalho com o qual se contribui para a cooperação entre estas três entidades territoriais em ambos os lados das suas fronteiras, conseguindo uma maior participação das coletividades territoriais, o que nos leva a uma Europa mais unida na matéria do desenvolvimento regional. Por isso, a Federação Andaluza de Confrarias Económicas (FECOAN), que presido, orgulha-se de ser uma parte integrante deste bonito projeto e agradecemos a confiança depositada em nós por continuarem a contar connosco para estes trabalhos.

Além de presidente da FECOAN, sou um profissional de cozinha; uma atividade que exerço há mais de 50 anos ininterruptos e que me continua a apaixonar tanto como no dia em que comecei. Por isso, este trabalho que os meus colegas da Federação me encarregaram de realizar sobre a secção Andaluza em cada caderno é algo que faço com muito gosto e enorme prazer e, além disso, se possível, com o constante apoio, cooperação e ajuda do meu secretário-geral na FECOAN e grande amigo Juan Infante, que tanto me tem ajudado neste trabalho.

Com muito GOSTO

Pepe Oneto

Presidente da FECOAN

CON MUCHO GUSTO

El arte culinario, motor económico. Desde hace años, Alentejo, Algarve y Andalucía, apostamos por la gastronomía para favorecer un mayor y mejor desarrollo socioeconómico de la Euroregión que formamos, como fruto de los acuerdos de cooperación transfronterizo, con la realización de una serie de publicaciones en las cuales hemos ido plasmando lo más granado de la cultura culinaria de nuestros respectivos territorios, fundidos en uno. Como han sido los Cuadernos de Tapas y Pichos, Recetas elaboradas con Aceite de Oliva Virgen Extra, Recetas de Mar, Repostería Conventual y este que tienes la oportunidad de poseer en sus manos sobre Caldos, Sopas y Carnes.

Los fogones de Alentejo, Algarve y Andalucía tienen mucho en común y así se demuestra en este libro, cuyos platos son muy parecidos pero diferentes. Un trabajo con el cual se contribuye a la cooperación entre estas tres entidades territoriales a ambos lados de sus fronteras, consiguiendo una mayor participación de las colectividades territoriales que nos conduce a una Europa más unida en materias de desarrollo regional. Por lo que la Federación Andaluza de Cofradías Gastronómicas (FECOAN), que presido, se enorgullece de ser parte integrante de este hermoso proyecto y agradecemos la confianza depositada en nosotros por seguir contando con FECOAN para estos trabajos.

Además de presidente de FECOAN, soy un profesional de la cocina; una actividad que llevo ejerciendo más de 50 años ininterrumpidamente y que me sigue apasionando como el primer día que empecé. Por eso esta labor que mis compañeros de nuestra Federación me encomiendan para encargarme de la parte de Andalucía en cada cuaderno, lo hago con mucho gusto y sumo placer, y más aún, si cabe, teniendo el constante apoyo, cooperación y respaldo en esta tarea de mi secretario general de FECOAN y gran amigo Juan Infante quien tanto me ha ayudado en este trabajo.

Con mucho GUSTO

Pepe Oneto

Presidente de FECOAN

— SOPAS —

GASPACHO QUENTE

CONFEÇÃO

Num almofariz grande, esmagar os alhos e os tomates que, previamente, terão sido escaldados para retirar a pele.

Juntar sal e azeite, sempre mexendo a mistura.

De seguida, acresecantar o pão e continuar a esmagar até estar bem desfeito. Colocar também o pimentão.

Por fim, colocar água a ferver. Mexer e servir bem quente.

O empratamento é feito com tiras de pimentos vermelhos e verdes assados.

INGREDIENTES

- 1 pão integral
- 4 tomates
- dentes de alho
- 1 colher de café de pimentão
- 1 pimento vermelho assado
- 1 pimento verde assado
- ½ copo de azeite virgem extra
- Sal
- Água

GAZPACHO CALIENTE

ELABORACIÓN

En un dornillo, que es un recipiente de madera similar a un mortero pero mucho más grande, machacar, con una maza de madera, los ajos y los tomates previamente escaldados para incorporarlos pelados.

A continuación agregar la sal correspondiente así como el aceite, pero, sin dejar de moler la mezcla.

El siguiente paso es añadir el pan y seguir machacando hasta que este quede bien triturado. Añadir también el pimiento molido.

Finalmente incorporar el agua, pero hirviendo. Remover bien todo el conjunto y antes de servirlo asegurarse de que esté muy caliente. Presentar con tiras de pimientos rojos y verdes asados.

INGREDIENTES

- 1 pan moreno
- 4 tomates
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharilla de pimentón
- 1 pimiento rojo asado
- 1 pimiento verde asado
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua



— SOPAS —

SOPA DE COUVE-FLÔR

CONFEÇÃO

Colocar num tacho a couve-flor a cozer com água e sal.

Quando esta estiver tenra, retirar e dividir em pequenos gomos, reservando a água da cozedura no mesmo recipiente.

Numa frigideira, colocar o azeite, o alho cortado em rodelas, o louro e fritar. Após a fritura, acrescentar o ramo de salsa sem as folhas. Juntar os ingredientes fritos ao caldo no tacho e ferver tudo durante alguns minutos. Retificar de sal e pimenta.

Por fim, acrescentar a aletria. Quando esta estiver cozida, servir com a couve-flor como guarnição.

INGREDIENTES

- 1 couve-flor de cerca de 1 quilo
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 ramo de salsa
- ½ colher de café de pimenta branca moída
- 250 g de aletria
- 1,5 litros
- Sal

SOPA DE COLIFLOR

ELABORACIÓN

En una olla poner a cocer la coliflor con su sal y el agua correspondiente.

Cuando se ponga tierna sacarla y dividirla en cogollos pequeños, reservando el agua de la cocción en el mismo recipiente

En una sartén echar el aceite y añadir los ajos cortados en rodajitas y el laurel para hacer un refrito con estos ingredientes al que se añade una vez hecho, el perejil deshojado.

Incorporar este conjunto a la olla donde está el caldo y dejar hervir todo durante unos minutos. Rectificar de sal y pimienta.

A continuación, incorporar finalmente los fideos y cuando ya estén cocidos servir acompañados de la coliflor cocida como guarnición.

INGREDIENTES

- 1 coliflor de aproximadamente 1 kg
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramita de perejil
- ½ cucharilla de pimienta blanca molida
- 250 g de fideos finos
- 1,5 l de agua
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE ESPARGOS

CONFEÇÃO

Colocar o azeite numa panela, fritar os alhos e esmagá-los. No mesmo azeite, fritar os espargos já cortados e retirá-los. Colocar a folha de louro para fritar ligeiramente e, assim, libertar o aroma. De seguida, acrescentar a farinha e refogar um pouco. Depois, acrescentar o colorau e o litro de água.

Por fim, juntar os espargos fritos e os alhos esmagados. Deixar ferver e servir bem quente.

INGREDIENTES

- 250 g de espargos
- 3 dentes de alho
- 1 colher de café de colorau
- 1 colher de café de farinha fina
- 1 l de água
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 folha de louro
- Sal

SOPA DE ESPARRAGOS

ELABORACIÓN

Echar medio vaso de aceite en un perol hondo y freír los dientes de ajo para luego majarlos. En ese aceite que ha quedado freír los espárragos, ya troceados para apartarlos posteriormente. Poner la hoja de laurel para sofreírla ligeramente y así suelte mejor su aroma. Seguidamente añadir la harina, rehogar un poco y a continuación incorporar el pimentón, seguido de un litro de agua.

Finalmente echar los espárragos fritos anteriormente y el majado de ajos. Dejar que todo de un buen hervor y servir muy caliente.

INGREDIENTES

- 250 g de espárragos
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharilla de pimiento molida
- 1 cucharilla de harina fina
- 1 l de agua
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE MARISCO

CONFEÇÃO

Cozer o tamboril, os calamares cortados, as gambas descascadas, as amêijoas e os mexilhões até que abram. De seguida, tirar as cascas dos mexilhões e não das amêijoas. À parte, fazer um refogado com a cebola, o tomate e o pimento verde, tudo bem picado. Acrescentar um pouco de colorau e de brandy.

Por fim, acrescentar o refogado ao tacho onde está o marisco cozido. Deixar ferver tudo durante 5 minutos e servir.

INGREDIENTES

- 500 g de mexilhões
- 250 g de amêijoas
- 250 g de gambas descascadas
- 250 g de lombo de tamboril cortado
- 250 g de calamares cortados
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimento verde
- ½ copo de azeite virgem extra
- 1 colher de café de colorau
- 1 cálice de brandy
- 1,5 litros de água
- Sal

SOPA DE MARISCOS

ELABORACIÓN

Cocer en el agua el rape, los trozos de calamares, las gambas peladas, las almejas y los mejillones hasta que se abran. A continuación retirar las cáscaras sólo a los mejillones —a las almejas no—. Aparte, con el aceite, hacer un sofrito con la cebolla, el tomate y el pimiento verde, todo ello muy picadito al que se le añade, una vez hecho, un poquito de pimentón seguido del brandy.

Posteriormente incorporar este fondo a la olla donde está el caldo con los mariscos cocidos anteriormente. Dejar que hierva todo el conjunto durante 5 minutos y pasados los cuales servir.

INGREDIENTES

- 500 g de mejillones
- 250 g de almejas
- 250 g de gambas peladas
- 250 g de lomo de rape troceado
- 250 g de calamares troceados
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharilla de pimentón
- 1 copa de brandy
- 1,5 l. de agua
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE OSTRAS

CONFEÇÃO

Abrir as ostras e retirar as conchas. Conservar cruas. Reservar o líquido. Descascar as gambas e reservar. Reservar também as cascas e as cabeças.

Numa caçarola, cortar a cebola em várias rodela e refogar em azeite. Acrescentar o vinho, a água, as cascas e cabeças das gambas e o líquido das ostras.

Deixar o preparado cozer durante cerca de 10 minutos. Ao fim desse tempo, coar o caldo num funil coador para outra caçarola. Juntar ao caldo as ostras, as amêijoas bem lavadas e as gambas. Deixar cozer durante 5 minutos. Por fim, antes de servir, juntar as gemas batidas ao caldo para maior textura e consistência. Empratar com pedaços de pão frito.

INGREDIENTES

- 2 dúzias de ostras
- 250 g de gambas grandes
- 250 g de amêijoas
- 1 cebola
- ½ copo de azeite virgem extra
- 2 gemas de ovo
- 1 cálice de vinho branco de manzanilla
- 1,5 litros de água
- 4 fatias de pão frito (cortadas em cubos pequenos)
- Sal

SOPA DE OSTIONES

ELABORACIÓN

Primeramente abrir los ostiones, para retirarles sus conchas, y conservarlos crudos. Reservar el líquido que éstos traen en el interior. Asimismo, pelar las gambas e igualmente reservarlas, al igual que se hace con las cáscaras y cabezas de éstas.

En una cacerola echar el aceite para sofreír ligeramente en él la cebolla cortada en varias rodajas.

Cuando ya esté listo añadir el vino, así como el agua, las cáscaras y cabezas de las gambas más el líquido de los ostiones.

Dejar que cueza el preparado durante unos 10 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, colar el caldo pasándolo por un chino a otra cacerola. Luego, incorporar los ostiones, las almejas bien lavadas, y las gambas. Dejar cocer cinco minutos todo el conjunto. Por último, momentos antes de servirla, añadirle a esta sopa las dos yemas batidas para darle una mayor textura y ligazón. Presentar con los trocitos de pan fritos.

INGREDIENTES

- 2 docenas de ostiones
- 250 g gambas grandes
- 250 g de almejas
- 1 cebolla
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 yemas de huevo
- 1 copa de vino fino de manzanilla
- 1,5 l de agua
- 4 trocitos de pan frito cortados a cuadritos pequeños
- Sal



— SOPAS —

SOPA DE TOMATE

CONFEÇÃO

Fazer um refogado com a cebola, os alhos, o pimento e o azeite. Quando estiver no ponto, juntar o tomate previamente pelado em água a ferver.

Deixar arrefecer. Durante a cozedura, golpear com a escumadeira para triturar o tomate, para que não seja necessário usar uma batedeira elétrica, pois será mais original empratar os ingredientes juntamente com o tomate.

Assim que estiver pronto, passar o tomate para uma panela de barro grande e juntar água. Quando começar a ferver, retificar de sal e juntar as fatias de pão. Por fim, juntar a hortelã-pimenta em quantidade generosa, pois este é o último ingrediente do prato e um dos seus elementos principais.

Deixar ferver durante uns minutos para ensopar o pão e depois retirar do lume.

Deixar repousar durante 5 minutos antes de servir.

INGREDIENTES

- 1 Kg de tomates
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 ramalhete frondoso de hortelã-pimenta
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimento verde
- 10 fatias de pão
- Água
- Sal

SOPA DE TOMATE

ELABORACIÓN

Hacer un sofrito con la cebolla, los ajos, los pimientos y su correspondiente aceite. Una vez que este sofrito esté a punto, añadir el tomate, previamente escaldado en agua hirviendo para posteriormente pelarlo bien, ya que es mas recomendable echarlos mondados.

Dejar que éste se fría lo suficiente. En el proceso de la cocci3n golpear con la paleta o espumadera para conseguir que el tomate se triture lo más posible, sin tener que recurrir al pasapuré o batidora eléctrica, ya que resultará más original ver en el plato los ingredientes junto con el tomate.

Una vez listo, pasar el tomate a una cazuela de barro grande y añadirle agua. Cuando comience a hervir todo el conjunto rectificar de sal, añadir las rebanadas de pan y por último, incorporar la hierbabuena, en una cantidad generosa, pues éste último ingrediente es uno de los elementos principales de este plato.

Dejar que hierva todo el conjunto durante unos minutos para que esponje el pan y después retirarlo del fuego, esperar a que repose cinco minutos antes de servirla.

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 ramillete bastante frondoso de hierbabuena
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimienta verde
- 10 rodajas de pan
- Agua
- Sal



— SOPAS —

SOPA DA MATANÇA

CONFEÇÃO

Fazer um refogado do sangue coalhado e cortado em cubos pequenos e reservar. Num tacho, deitar o caldo do cozido e esperar. Num almofariz esmagar os alhos, a salsa e o açafrão em fio e juntar tudo ao caldo do cozido. A este caldo também se junta o sangue frito costado aos cubos e o vinagre. Deixar cozer por uns minutos. Antes de servir, incorporar o pão partido aos bocadinhos.

INGREDIENTES

- 2 l de caldo do cozido da matança
- 500 g de sangue cozido
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 50 ml de vinagre
- ½ baguete
- ½ copo de azeite virgem extra
- Açafrão em fio
- Sal

SOPILLA DE MATANZA

ELABORACIÓN

En el aceite bien caliente saltear la sangre, cortada previamente a trocitos pequeños, y reservar.

En una olla echar el caldo del cocido. Machacar los ajos en el mortero, junto con el perejil y el azafrán en hebra, incorporar este majado al recipiente donde está el caldo, poner también la sangre salteada, el vinagre y dejar cocer todo ello unos minutos. Momentos antes de servir incorporar el pan partido con las manos a pellizcos.

INGREDIENTES

- 2 l de caldo del cocido de la matanza
- 500 g de sangre cuajada
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 50 ml de vinagre
- ½ barra de pan
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- Azafrán en hebra
- Sal



— CALDOS —

GASPACHO COM AMÊNDOA

CONFEÇÃO

No recipiente de uma batedeira elétrica, colocar as migas de pão, as amêndoas e os alhos descascados e bater até estarem completamente liquidificados. De seguida, acrescentar gradualmente um fio de azeite como se estivesse a fazer maionese, para que a mistura mantenha a forma emulsionada. Adicionar o vinagre e a água necessária até que se obtenha um creme ligeiro e muito branco. Mexer tudo muito bem e retificar de sal. Com isto, terá conseguido confeccionar este prato que se come frio.

INGREDIENTES

- 250 g de amêndoas cruas, descascadas e sem pele
- 3 dentes de alho
- ½ copo de azeite virgem extra
- 4 colheres de sopa de vinagre de Xerez
- Pão
- Água
- Sal

AJO BLANCO

ELABORACIÓN

En el vaso de una batidora eléctrica poner las migas de pan, las almendras y los ajos pelados; batir ambos ingredientes totalmente hasta que estén licuados. A continuación añadir el aceite en un hilito para que de esta forma el conjunto quede emulsionado igual que una mayonesa. Luego poner el vinagre y a continuación el agua necesaria hasta obtener una especie de crema ligera muy blanca. Mover bien todo el conjunto, rectificar de sal para conseguir de esta forma este plato que se toma en forma de caldo frío.

INGREDIENTES

- 250 g almendras crudas, peladas y sin piel
- 3 dientes de ajo
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de vinagre de Jerez
- Pan
- Agua
- Sal



— CALDOS —

CALDO DE AMÊNDOAS

CONFEÇÃO

Fritar os dentes de alho e as amêndoas no azeite. Após a fritura, colocar ambos os ingredientes no almofariz e esmagar. Colocar a mistura numa tigela e juntar água e o azeite da fritura. Misturar tudo e comer quente.

Antigamente, este prato era confeccionado para pessoas doentes, especialmente os mais pequenos.

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 6 amêndoas descascadas
- 1 quarto de copo de azeite virgem extra
- 1 l de água

CALDO DE ALMENDRAS

ELABORACIÓN

Freír en el aceite los dientes de ajos y las almendras. Una vez frito, echarlos en un mortero para majar ambos ingredientes. Poner este majado en un cuenco e incorporar el agua junto con el aceite utilizado para la fritura. Mezclar todo y tomar caliente.

Antiguamente, este plato se hacía para las personas que estaban enfermas, fundamentalmente a los más pequeños de la casa.

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 6 almendras peladas
- ¼ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 l de agua



— CALDOS —

CALDO DE PEIXE

CONFEÇÃO

Arranjar a pescada e cortar em pedaços uniformes. Temperar e reservar. Preparar cerca de um litro de caldo com o louro, a cabeça, as espinhas e o líquido do peixe. Reservar após estar preparado.

Cortar os alhos em rodelas e fritar em azeite numa caçarola. De seguida, juntar a cebola cortada em pedaços pequenos e, depois de escalfar, adicionar ao caldo do peixe e deixar cozer durante 15 minutos para incorporar todos os ingredientes. Por fim, mexer tudo dentro de uma panela de barro funda e incorporar o peixe. Ferver durante 3 minutos e, antes de servir, juntar o sumo de laranja e os cubos de pão fritos.

INGREDIENTES

- 2 Kg de pescada
- 1 laranja ácida
- 1 cebola média
- 1 cabeça de alho pequena
- 1 folha de louro
- ¼ de de pão
- 1 copo de azeite extra virgem
- Água
- Sal

CALDILLO DE PERROS

ELABORACIÓN

Lo primero es apañar el pescado, quitándole las agallas, viseras y todas las espinas, además de la central, con el fin de que la pescadilla no tenga absolutamente ninguna raspa; Cortar entonces el pescado a trozos regulares y sazonar para reservarlo. Con la cabeza y espinas de la pescada más su agua correspondiente y el laurel preparar aproximadamente un litro de caldo, que se reservará, una vez hecho. En una cacerola, verter el aceite y freír en él los ajos ya mondados y cortados a rodajas. A continuación, incorporar la cebolla cortada a trozos pequeños y, una vez que se haya pochado, agregar el caldo de pescado y dejar cocer todo el conjunto unos 15 minutos para que se incorporen bien todos los ingredientes. Llegado este momento, volcar todo en una cazuela de barro honda e incorporar la pescadilla. Tras haber hervido escasamente unos tres minutos, ya está a punto este caldo de perro, justo antes de ser servido, rociar con el zumo de la naranja agria e incorporar el pan cortado en dados y fritos.

INGREDIENTES

- 2 kg de pescadillas
- 1 naranja agria
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza pequeña de ajo
- 1 hoja de laurel
- ¼ de pan
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal



— CALDOS —

CALDO DE COZIDO ANDALUZ

CONFEÇÃO

Colocar a água ao lume num tacho e, quando começar a ferver, juntar todos os ingredientes, os legumes e a hortelã-pimenta.

Deixar ferver e depois reduzir o lume ao mínimo e deixar cozer durante 3 horas.

Ao fim das 3 horas, juntar os legumes cortados em pedaços grandes. Deixar cozer durante mais 30 minutos. Passado esse tempo, apagar o lume. Retirar os ossos e as carnes, com as quais se pode confeccionar outro prato, por exemplo croquetes.

Por fim, passar o líquido num coador. O resultado será um delicioso caldo que se serve muito quente e com um pouco de hortelã-pimenta.

INGREDIENTES

- 2 ossos de espinhaço salgados
- 250 g de grão-de-bico demolidado
- ½ galinha
- 500 g de jarrete de vitela
- 1 osso de pernil
- 500 g de costelas de vitela
- 300 g de toucinho salgado
- 2 cenouras médias
- 250 g de aipo
- 1 alho francês
- 3 l de água aproximadamente
- 1 ramo grande de hortelã-pimenta
- Sal

CALDO DE PUCHERO

ELABORACIÓN

En una olla, poner el agua al fuego y cuando comience a hervir, añadir todos los ingredientes, la verdura y la hierbabuena.

Dejar que dé un primer hervor y posteriormente reducir el fuego al mínimo para que así cueza durante tres horas.

Transcurridas estas, añadir las verduras limpias y cortadas a trozos grandes; dejar que cueza por espacio de unos 30 minutos más. Pasado este tiempo apagar el fuego. Retirar los huesos y sacar la pringá, es decir, la gallina, el jarrete, el tocino y la costilla, con cuyos elementos se puede hacer otro plato, por ejemplo unas croquetas.

Finalmente pasar todo el líquido por un colador y el resultado será un exquisito caldo que se sirve muy caliente y con un cogollito de hierbabuena.

INGREDIENTES

- 2 huesos salados de espinazo
- 250 g de garbanzos ya remojados
- ½ gallina
- 500 g jarrete de ternera
- 1 de hueso de jamón
- 500 g de costillas de ternera
- 300 g de tocino salado
- 2 zanahorias medianas
- 250 g de apio
- 1 puerro
- 3 l de agua aproximadamente
- 1 cogollo grande de hierbabuena
- Sal



— CALDOS —

CONSOMMÉ COM VINHO DE XEREZ

CONFEÇÃO

Num tacho grande e alto, colocar os ossos de vaca juntamente com a galinha limpa e cortada. Juntar também a cebola cortada em rodelas grosseiras, tostadas de ambos os lados na chapa. Acrescentar água suficiente para encher o tacho e levar ao lume, controlando a temperatura para que nunca ferva. Ao fim de 3 horas, juntar uma mistura feita com a carne vermelha, claras de ovo e tomates cortados. Deixar cozer durante mais 5 horas, sempre evitando a ebulição. Passadas as 5 horas, desligar o lume e usar um coador ou passador onde se irá colocar um pano, para obter um caldo limpo e transparente, como se fosse uma infusão. Na hora de servir, acrescentar uma boa dose de vinho de Xerez de qualidade.

INGREDIENTES

- 4 ossos brancos de vaca
- 1 Kg de carne vermelha sem sangue
- 2 tomates maduros
- 2 cebolas
- 1 cálice de vinho de Xerez
- 1 galinha
- Ovos
- Sal

CONSOMÉ AL JEREZ

ELABORACIÓN

En una olla grande y alta echar los huesos de vaca junto con la gallina limpia y troceada. Añadir también la cebolla cortada a rodajas gruesas previamente tostada por ambas caras en la plancha. Incorporar el agua suficiente hasta llenar la olla y llevarlo a la lumbre controlando el fuego de manera que que no llegue nunca a hervir. Transcurridas tres horas añadir la "clari", es decir, una mezcla compuesta por la carne roja, las claras de huevo y los tomates troceados. Dejar entonces que continúe su cocción por espacio de cinco horas más, pero siempre evitando la ebullición. Pasadas estas, apagar el fuego y con mucho cuidado pasar a otro recipiente a través de un chino o colador en donde hay colocado un paño para que quede un caldo limpio y transparente, como si se tratase de una infusión clara de manzanilla. A la hora de servir, añadir un buen chorro de un vino de Jerez de la mejor calidad.

INGREDIENTES

- 4 huesos blancos de vaca
- 1 kg de carne roja sin sangre
- 2 tomates maduros
- 2 cebollas
- 1 copa de vino de Jerez
- 1 gallina
- Claras de huevos
- Sal



— CALDOS —

GASPACHO ANDALUZ

CONFEÇÃO

Num almofariz grande, colocar os dentes de alho e um pouco de sal e esmagar até obter uma pasta. Fazer o mesmo com a cebola, os tomates e os pimentos. De seguida, acrescentar o pão, que terá estado de molho, e juntá-lo à mistura. Acrescentar água em quantidade suficiente para que se mantenha com uma consistência de caldo. Por fim, temperar com sal, azeite e vinagre e levar ao congelador para servir muito frio.

INGREDIENTES

- 5 tomates
- 1 cebola
- 3 pimentos
- 4 dentes de alho
- 1 pão do dia anterior demolidado
- Água
- ½ copo de azeite extra virgem
- 4 colheres de sopa de vinagre de vinho de Chiclana de la Frontera
- Sal

GAZPACHO ANDALUZ

ELABORACIÓN

En un dornillo incorporar los dientes de ajo y un poco de sal para facilitar su machacado y, ayudado de la maza correspondiente de un mortero, majarlos perfectamente hasta que queden reducidos a una pasta. A continuación hacer lo mismo con la cebolla, los tomates y los pimientos. Luego incorporar el pan, previamente en remojo, y unirlo con la mezcla anterior. Agregar el agua en la cantidad suficiente para que quede caldoso. Por último aderezar con la sal, el aceite y el vinagre y llevar a la nevera para servirlo muy frío.

INGREDIENTES

- 5 tomates
- 1 cebolla
- 3 pimientos
- 4 dientes de ajo
- 1 pan asentado del día anterior
- Agua
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas de vinagre de vino de Chiclana de la Frontera.
- Sal



— CALDOS —

LAVANCIA

CONFEÇÃO

Colocar o azeite numa frigideira. Quando estiver quente, fritar os alhos cortados em lâminas, juntamente com as malaguetas. Quando tiver arrefecido, coloca-se água, vinagre e sal. Deixar ferver até o caldo estar no ponto. Antes de servir, juntar rodela de pão cortadas finamente.

INGREDIENTES

- ½ copo de água
- 5 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 3 malaguetas
- 3 dentes de alho
- Pão
- Vinagre
- Sal

LAVANCIA

ELABORACIÓN

Echar el aceite en una sartén. En él, una vez bien caliente, freír los ajos cortados en láminas junto a las guindillas. Cuando ha perdido temperatura echar el agua, el vinagre y la sal. Dejar que todo el conjunto dé un hervor y de esta forma se obtendrá el caldo a punto. Antes de servir colocar unas rodajas de pan cortadas muy finas.

INGREDIENTES

- ½ vaso de agua
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 3 guindillas
- 3 dientes de ajo
- Pan
- Vinagre
- Sal



— CARNES —

CARNE ESTUFADA COM VINHO E LEGUMES

CONFEÇÃO

Cortar a carne em pedaços e refogar com a cebola, o alho, o louro, o pimento verde e o azeite virgem.

Quando a carne mudar de cor, colocar o vinho e deixar reduzir um pouco. Acrescentar água até cobrir a carne e deixar cozer até ficar tenra.

Quando a carne estiver suficientemente cozida, retirar a maioria do líquido e reservá-lo. Em seguida, juntar o tomate frito, as especiarias e o sal. Deixar ferver para que os ingredientes se misturem. Se ficar muito seco, acrescentar parte do caldo reservado.

INGREDIENTES

- ½ kg de bochecha de vitela
- 1 cebola
- 1 pimento verde
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 copo de vinho branco
- ½ copo de azeite virgem
- Sal
- 1 colher de sopa de especiarias moídas
- ½ copo de tomate frito
- Água

CARNE AL TORO

ELABORACIÓN

Una vez troceada la carne rehogarla con un sofrito hecho con la cebolla, los ajos, el laurel, el pimiento verde y el correspondiente aceite de oliva virgen.

Cuando haya cambiado de color echar el vino y una vez que ha reducido un poco, añadir el agua correspondiente hasta cubrir la carne, dejándola cocer para que se ponga tierna.

Cuando esté lo suficientemente blanda, quitarle casi todo el líquido, reservándolo por si después hiciera falta añadirse. A continuación, incorporar el tomate frito, las especies reunidas molidas y la sal. Dejar que hierva todo el conjunto para que se mezclen bien todos los ingredientes y si resultara demasiado seca añadirle un poco de caldo del reservado con anterioridad.

INGREDIENTES

- ½ kg de cachete de ternera
- 1 cebolla
- 1 pimento verde
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de aceite virgem
- Sal
- 1 cucharada sopera de especies surtidas molida
- ½ vaso de tomate frito
- Agua



— CARNES —

CARNE DE PORCO NA PRÓPRIA BANHA

CONFEÇÃO

Temperar a peça de carne com sal e pimenta. Num tabuleiro de levar ao forno, com um pouco de azeite, colocar a carne e gratinar. Juntar a cenoura, o aipo, o tomate, o pimento verde, o alho e a cebola, tudo cortado.

Acrescentar o vinho e deixar cozer no forno, para que cozinhe, durante cerca de 45 minutos a 175°.

Após este tempo, retirar a carne e os restantes ingredientes, que serão triturados e passados num coador. Servir a carne com os vegetais triturados.

A carne também pode ser consumida fria. Se optar por comer a carne fria, servir com uma boa dose de azeite e uma pitada de sal.

INGREDIENTES

- 1 cabeça de porco (entre ½ kg e 1 kg)
- 1 cenoura
- 2 ramadas de aipo
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimento verde
- 2 dentes de alho
- 1 copo de vinho branco
- 1 copo de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de pimenta preta moída
- Sal

CARNE MECHÁ

ELABORACIÓN

Salpimentar la pieza de carne. En una placa refractaria con un poco de aceite, gratinar la pieza en el horno, y luego, incorporar la zanahoria, apio, tomate, pimento verde, ajo y cebolla, todo ello troceado.

Agregar el vino y dejar cocer en el horno para que se cocine durante 45 minutos a una temperatura de aprox. 175 grados.

Transcurrido este tiempo retirar la carne, y todos los ingredientes que han quedado, triturarlos para posteriormente pasarlos por un chino. Presentar los filetes de carne con esta salsa.

Esta carne también puede tomarse fría. Si se opta por esta forma de consumirla, servir simplemente con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.

INGREDIENTES

- 1 cabeza de cerdo (entre ½ kg y 1 kg)
- 1 zanahoria
- 2 ramas de apio
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vado de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de pimienta negra molida
- Sal



— CARNES —

CABRITO "AL AJILLO" (EM ALHO)

CONFEÇÃO

Após cortar e temperar o cabrito, dourar a carne com azeite bem quente numa frigideira tipo caldeira e reservar num recipiente. Com o azeite usado para dourar a carne, fritar os alhos descascados e inteiros, que serão esmagados no almofariz juntamente com o colorau e a pimenta. Colocar a pasta na frigideira onde foi frita a carne e juntar o cabrito e o vinho, com um pouco de água, caso necessário. Deixar cozer até que fique tenra, mas não demasiado mole.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de cabrito
- 1 cabeça de alhos
- 1 copo de vinho branco
- 1 colher de café de pimenta em grão
- 1 colher de café de colorau
- ½ copo de azeite
- Sal

CHOTO AL AJILLO

ELABORACIÓN

Una vez troceado el choto y sazonado convenientemente, dorarlo en el aceite de oliva bien caliente, llevado anteriormente a la lumbre en una sartén tipo perol y reservar los trozos en un recipiente. En ese mismo zumo de oliva que ha quedado freír los ajos, ya pelados, enteros, para majarlos en un mortero junto con el pimiento molido y la pimienta. Echar este majado en la sartén y freír ligeramente la carne y aquí incorporar al choto junto con el vino, y un poco de agua en el caso que la necesitara. Así, de esta forma dejar cocer hasta que la carne se ponga tierna, pero no excesivamente blanda.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de choto
- 1 cabeça de ajos
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharilla de pimienta en grano
- 1 cucharilla de pimentón
- ½ vaso de aceite de oliva
- Sal



— CARNES —

JARRETES À MODA DE ALCALÁ

CONFEÇÃO

Colocar o azeite a aquecer. Entretanto, polvilhar com farinha os jarretes previamente temperados com sal e pimenta. Dourar a carne sem fritar completamente. Em separado, escalfar a cebola bem picada, os alhos e o pimento cortados em pedaços pequenos e a cenoura em cubos pequenos. Quando tudo estiver refogado, juntar os jarretes. Juntar o vinho, o açafrão em fio, o corante amarelo e o tomate previamente ralado. Coloca-se água até cobrir os jarretes. Deixar cozer em lume brando até a carne ficar tenra e o molho atingir a espessura adequada. Retificar de sal antes de servir.

INGREDIENTES

- 6 jarretes de porco
- 2 copos de azeite virgem extra
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- 500 g de pimento verde
- 4 cenouras grandes
- 500 g de tomate maduro
- 1 copo de vinho branco
- Açafrão em fio
- 1 saqueta de corante alimentar amarelo
- 2 colheres de café de pimenta preta moída
- Farinha
- Sal
- Água

JARRETES A LA ALCALAINA

ELABORACIÓN

Poner el aceite a calentar, mientras tanto, enharinar los jarretes, tras haberlos salpimentado previamente. Freírlos procurando dejarlos doraditos por todos sus lados sin llegar a freírlos totalmente. Aparte, pochar la cebolla muy picadita, los ajos, el pimiento también cortado a trocitos pequeños y la zanahoria a cuadrillos chicos. Cuando todo esto está sofrito, agregar los jarretes. Ponerle el vino, el azafrán en hebra y el colorante amarillo alimenticio y el tomate natural, rallado anteriormente. Echar agua hasta cubrir los jarretes. Dejar cocer a fuego lento tapado hasta que la carne se ponga tierna y la salsa haya cogido el punto de espesor adecuado. Rectificar de sal antes de servir.

INGREDIENTES

- 6 jarretes de cerdo
- 2 vasos de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 500 g de pimientos verdes
- 4 zanahorias grandes
- 500 g de tomates maduros
- 1 vaso de vino blanco
- Azafrán en hebra
- 1 carterilla de colorante alimenticio amarillo
- 2 cucharillas pequeñas de pimienta negra molida
- Harina
- Sal
- Agua



— CARNES —

PÉS DE PORCO

CONFEÇÃO

Colocar os pés numa caçarola e cobrir com água. Temperar com sal e cozer juntamente com a folha de louro e a cebola.

Assim que estiverem tenros, escorrer e reservar. Fazer um refogado com o restante da cebola, o tomate e o pimento, tudo picado.

Juntar o tomate frito e a pimenta moída. Esmagar as amêndoas num almofariz juntamente com o alho e juntar ao refogado.

Juntar os pés cozidos e deixar ferver durante 5 minutos para atingir o ponto.

INGREDIENTES

- 1 kg de pés devidamente condimentados
- 100 g de amêndoa frita
- 1 dente de alho
- 1 tomate maduro pelado
- 2 folhas de louro
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de tomate frito
- 1 pimento vermelho
- ½ copo de azeite
- ½ colher de café de pimenta moída
- Sal
- Água

MANITAS DE CERDO

ELABORACIÓN

En una cacerola echar las manitas y tras cubrirlas de agua, con su sal correspondiente, cocerlas con la hoja de laurel y media cebolla.

Una vez tiernas escurrirlas y reservar. En el aceite hacer un sofrito con el resto de la cebolla, el tomate y el pimiento todo ello picado.

Añadirle el tomate frito y la pimienta molida. Majar las almendras en un mortero con el diente de ajo e incorporar al sofrito.

Añadir las manitas ya cocidas y cuando haya hervido unos cinco minutos ya está el plato a punto.

INGREDIENTES

- 1 kg de manitas convenientemente apañadas
- 100 g de almendra fritas
- 1 dientes de ajo
- 1 tomate maduro sin piel
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 pimiento rojo
- ½ vaso aceite de oliva
- ½ cucharilla de pimienta molida
- Sal
- Agua



— CARNES —

TRIPAS

CONFEÇÃO

Após lavar as tripas abundantemente com água e uma boa dose de vinagre e enxaguar várias vezes, cozer as tripas com a cebola, o alho, o louro, os chouriços em pedaços, as mãos de vitela, a pimenta e o grão.

Juntar o pimento moído e o azeite. Quando estiver tenro, juntar a hortelã-pimenta e as especiarias.

Deixar cozer tudo durante mais 15 minutos, deixar em repouso durante mais 15 minutos e servir.

Se optar por fazer numa panela de pressão, o tempo de cozedura será aproximadamente de uma hora e meia.

INGREDIENTES

- 1 kg de tripas de vitela
- 2 pedaços de mão de vitela
- ½ kg de grão-de-bico demolido
- 1 cebola média
- 1 cabeça de alhos
- 2 folhas de louro
- ½ copo de azeite
- 2 chouriços para guisar
- 1 ramalhete de hortelã-pimenta
- 1 colher de sopa de pimento moído
- 8 pimentas em grão
- 1 colher de café de especiarias várias moídas
- Vinagre

MENUDO

ELABORACIÓN

Tras lavarlos perfectamente con abundante agua más un buen chorro de vinagre y darle varios enjuagados, cocer los trozos de menudo junto con la cebolla, los ajos, el laurel, los chorizos a trozos, las patas, la pimienta y los garbanzos.

Añadirle el pimiento molido más el aceite. Cuando esté todo tierno, echar la hierbabuena y las especias reunidas.

Dejar que cueza todo el conjunto unos 15 minutos más y pasado este tiempo servir tras haber estado en reposo un cuarto de hora aproximadamente.

Si se opta por hacerlo en una olla a presión, el tiempo de cochura será de 1,5 aproximadamente.

INGREDIENTES

- 1 kg de menudo de ternera
- 2 trozos de pata de ternera
- ½ kg de garbanzos remojado
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva
- 2 chorizos de guisar
- 1 ramillete de hierbabuena
- 1 cucharada de pimiento molido
- 8 pimentas en grano
- 1 cucharilla de especias reunidas molida
- Vinagre



— CARNES —

RABO DE TOURO À MODA ANDALUZA

CONFEÇÃO

Cortar os rabos de touro pelas articulações das vértebras, lavar com água fria e, numa caçarola, refogar em azeite. Quando tiverem mudado de cor, juntar os restantes ingredientes, cortando os legumes em pedaços grosseiros e acrescentar água até cobrir. Deixar cozer em lume brando até os rabos de touro estarem quase brancos. Quando estes estiverem meio tenros, retirar e colocar com um garfo, um a um, noutra caçarola. Por fim, triturar os ingredientes que ficaram no caldo, passar num coador e colocar o molho resultante sobre os rabos para os deixar cozer em lume brando. Finalmente, alguns minutos antes de servir, juntar o presunto cortado.

INGREDIENTES

- 2 kg de rabo de touro
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 4 tomates
- 4 dentes de alho
- 12 grãos de pimenta preta
- ¼ litro de vinho de Xerez
- ¼ litro de azeite virgem extra
- 1 pimento verde
- Meia noz-moscada pequena moída
- 100 g de presunto serrano
- Sal

RABO DE TORO A LA ANDALUZA

ELABORACIÓN

Trocear los rabos cortándolos por las articulaciones de las vértebras, lavarlos con agua fría y una vez limpios, rehogarlos con el aceite en una cacerola. Cuando hayan cambiado de color añadirle todos los ingredientes antes mencionados, cortando las verduras en trozos grandes, echar agua hasta cubrirlos y dejarlos cocer a fuego lento todo el tiempo necesario hasta que los rabos se pongan casi blancos y cuando estén semitiernos con un tenedor sacar uno a uno los trozos, para ponerlos en otra cacerola. Por último, triturar todos los ingredientes que han quedado en el caldo de la cocción pasándolo por un colador y esta salsa echarla sobre los rabos para terminarlos de cocer a fuego lento. Y finalmente, añadir el jamón troceado un par de minutos antes de servir.

INGREDIENTES

- 2 kg de rabo de touro
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 4 tomates
- 4 dientes de ajo
- 12 granos de pimienta negra
- ¼ litro de vino de Jerez
- ¼ litro de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento verde
- ½ nuez moscada molida pequeña
- 100 g de jamón serrano
- Sal



— CARNES —

SANGUE FRITO EM CEBOLADA COM TOMATE

CONFEÇÃO

Descascar e cortar uma cebola em aros grandes e grossos, para fritar em azeite. Depois de fritar os aros, reservar. No mesmo azeite, fritar o sangue cortado em pedaços e juntar à cebola.

Ainda no mesmo azeite, fritar as cebolas restantes, o pimento verde e os dentes de alho, tudo cortado em pedaços pequenos, com as folhas de louro.

Juntar os tomates, já esmagados, e deixar que frite bem. Quando estiverem preparados, temperar e juntar aos fritos o sangue e a cebola.

Ferver ligeiramente durante apenas um par de minutos e, por fim, empratar com o ramo de hortelã-pimenta.

INGREDIENTES

- 1 kg de sangue de vitela cozido
- ¾ de tomate maduro
- 3 cebolas
- 1 pimento verde
- 4 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 2 copos de azeite virgem extra
- 1 ramo pequeno de hortelã-pimenta
- Sal

SANGRE FRITA ENCEBOLLÁ CON TOMATE

ELABORACIÓN

De las dos cebollas, coger una y, tras pelarla, cortarla a tiras largas y gruesas para freírlas con los dos vasos de aceite. Una vez fritas reservar. En ese mismo aceite freír, igualmente, la sangre troceada y juntarlas con la cebolla.

Por otra parte, en el aceite de los fritos, hacer un refrito con la cebolla restante, el pimiento verde y los dientes de ajos, todo ello cortado a trocitos, más las hojas de laurel.

Cuando estén, incorporar los tomates ya mondados y dejar que éstos se frían bien. Una vez listo, sazonar y en esta fritada incorporar la sangre frita antes, junto con la cebolla.

Darle un ligero hervor de apenas un par de minutos y finalmente presentar con la ramita de hierbabuena.

INGREDIENTES

- 1 kg de sangre cuajada de ternera
- ¾ de tomate natural maduro
- 3 cebollas
- 1 pimiento
- 4 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 2 vasos de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramita de hierbabuena
- Sal



