

março

Em março
espetam-se as rocas e
sacham-se as hortas.

provérbio popular



Os produtos da terra fundem-se numa panóplia diversificada de propostas gastronómicas que enchem a vista e retemperam os apetites mais exigentes. De geração em geração, a gastronomia tradicional evidencia a riqueza de Barcelos, o saber das suas gentes, ora ‘temperado’ pelos sabores agrestes dos ventos atlânticos e das brisas do Cávado, ora modelado pelos ares da serra minhota. O coração do Minho está aqui reetido num vasto leque de ofertas de uma cozinha de festa, de tradição, de história e devoção espelhada nas iguarias como o bacalhau, a lampreia, o polvo, os rojões, as inconfundíveis e únicas papas de sarrabulho à moda de Barcelos, o arroz pica no chão, o cabrito assado, a vitela assada, o cozido e, claro, o galo assado

à moda de Barcelos que rememora a Lenda do Galo e traz à mesa o cerimonial, a história e o simbolismo dos caminhos de Santiago.

Papas de Sarrabulho à Moda de Barcelos

Ingredientes: 600 g de ossos da suã ou da pá, 800 g de costela, 600 g de carne fêvera, 1 kg de milho, 300 g de “farinha milha”, 200 ml de sangue de porco, 400 g de sarrabulho (sangue de porco cozido), água q.b., cominhos q.b. e sal q.b.

Preparação: Cozer as carnes de porco, os ossos da suã ou os da pá, a costela e a carne fêvera. Quando as carnes estiverem cozidas, retirá-las da panela e separar a carne do osso. Cortar as carnes em pequenos pedaços e colocar novamente na panela

tudo a cozer. Adicionar os milharos e deixar cozer. Depois, adicionar a “farinha milha” para engrossar as papas. Misturar tudo muito bem e mexer sempre à medida que a farinha vai engrossando para que esta não pegue ao fundo da panela. Desfazer o sarrabulho (sangue de porco cozido) num recipiente e acrescentar na panela. Temperar com cominhos e verter o sangue de porco nas papas.

Galo Assado à moda de Barcelos

Ingredientes: 1 galo de 3 a 4 kg com miúdos, 1 chouriço, 100 g de toucinho, 1 kg de batatas, sal q.b., 2 cebolas grandes, alho q.b., 1 ramo de alecrim, 2 folhas de louro, colorau q.b., vinho verde ou aguardente q.b. e azeite q.b.

Preparação: Limpar o galo, reti-

rar os miúdos e temperar no dia anterior com sal, cebola, alecrim, colorau, alho, louro, aguardente ou vinho verde. Juntar os miúdos, o chouriço e o toucinho e picar tudo, formando uma pasta para o recheio do Galo. À parte, preparar uma assadeira com rodelas de cebola e azeite. Colocar o galo já recheado e as batatas. Levar ao forno para assar durante 3 horas. Acompanhar com arroz e grelos cozidos e saltados em azeite e alho (ou outros legumes e frutas da época).

Leite Creme

Ingredientes: 6 ovos, 1 l de leite, 6 colheres de açúcar, 3 colheres de amido de milho, 2 cascas de limão, 1 pau de canela e sal q.b.

Preparação: Num tacho, colocar cerca de 0,5 l de leite com as 6 colheres de açúcar, 2 casqui-

nhas de limão, 1 pau de canela e um bocadinho de sal. Separar as gemas das claras, e com as gemas, misturar com o restante leite e 3 colheres de sobremesa de amido de milho. Mexer bem e juntar ao restante preparado quando estiver a ferver, e esperar até engrossar.

No final, retirar as cascas de limão e o pau de canela e distribui-se por pratos. Para decorar, deita-se açúcar por cima e queima-se com a fêrrea.

Animação

A 10 de março pela manhã – Percorso pedestre interpretativo e pela tarde a Rota Criativa do Vinho e da Vinha.

BARCELOS

7, 8 e 9 MAR.

www.cm-barcelos.pt



A Carne Barrosã – DOP, as Trutas à Moda de Boticas, o Cabrito de Barroso – DOP, o Mel de Barroso – DOP e o “Vinho dos Mortos”, constituem os ex libris da gastronomia local. A Aguardente de Mel, a Batata de Trás-os-Montes – IGP, conhecida por “castanha da terra” e os cogumelos silvestres, cujas variedades são maioritariamente comestíveis, são também riquezas gastronómicas deste Concelho. Os pratos de caça e o pão de centeio cozido nos fornos comunitários, completam o menu desta cozinha barrosã.

Salpicão de Boticas

Servido com pão centeio às fatias

Ingredientes: Carnes de Porco
Preparação: Para a elaboração do salpicão são utilizadas carnes do lombo e lombelo do porco. Cortadas em pedaços, são colocadas num recipiente, onde são condimentadas e misturadas. Adiciona-se sal, vinho tinto e alho e esta mistura – regionalmente conhecida por Sorsa – permanece em repouso, em locais frescos e pouco húmidos, por um período até 8 dias. A carne condimentada é então enchida em tripas grossas de porco. Posteriormente, passa-se à fase de fumagem e secagem, que dura aproximadamente 30 dias.

Trutas à moda de Boticas

Ingredientes: Trutas, 1 naco de presunto, azeite ou banha de porco.

Preparação: Lavam se, muito bem lavadas, as trutas, sem serem escamadas. Dá-se-lhes um pequeno golpe junto às guelras para as limpar. Depois de bem limpas, coloca se na barriga um naco de presunto entremeado. Fritam se em azeite ou banha de porco até ficarem loirinhas. Servem se com batatinhas novas cozidas ou com batatas fritas às rodelas e um pouco de salada. Para uma experiência perfeita, acompanhe a refeição com Vinho dos Mortos.

Leite Creme à Barrosã

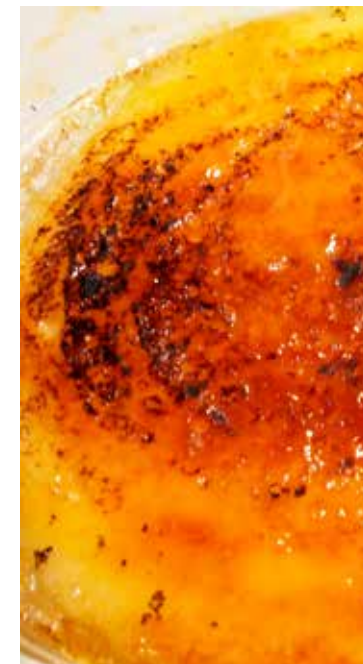
Ingredientes: Leite, limão, gemas de ovo caseiro, açúcar, farinha e açúcar q.b. para queimar.

Modo de preparação: Ferve-se o leite com a casca de limão e o pau de canela. À parte batem-se bem as gemas de ovo caseiro com o açúcar e a farinha, junta-se ao leite quente e leva-se ao lume, mexendo sempre até engrossar.

Verte-se o leite-creme numa taça ou em pratinhos, para arrefecer. Na altura de servir, polvilha-se com açúcar e queima-se com um ferro em brasa. Também pode ser servido simples ou polvilhado com canela.

Animação

Sugestão de visita com entrada livre: Ecomuseu de Barroso – Museu Rural de Boticas; CEDIEC – Centro Europeu de Documentação e Interpretação da Escultura Castreja; BNB – Boticas Parque de Natureza e Biodiversidade; PAVT – Parque Arqueológico do Vale do Terva; Centro de Artes Nadir Afonso; Ecomuseu de Barroso – Quinta do Cruzeiro – Covas do Barroso



BOTICAS
7, 8 e 9 MAR.
www.cm-boticas.pt



A gastronomia de Lousada é um desfile de preciosas iguarias, com as sopas, saladas e frutas a completarem um naipe de volúpia e encantamento de um banquete tradicional que surgem, sobretudo, como a consagração da suculência de uma cozinha respeitadora de um legado de gerações. Nela se prepara o abastado cozido à portuguesa, o fervilhante arroz de cabidela, a tentadora rojoada com arroz de sarrabulho, a generosa feijoada ou o original bazulaque, guisado de fígado e bofes de carneiro. O cabrito assado, que também pode ser substituído por anho com o mesmo efeito saboroso, é igualmente uma das mais tentadoras propostas do cardápio lousadense, presente nos principais convívios familiares e nos mais importantes eventos sociais.

À sobremesa, os beijinhos e bolinhos de amor, pão-de-ló, rosquilhos e o leite-creme queimado surgem como os exemplos mais tentadores de uma doçaria variada, que se estende aos bolos de abóbora, sonhos, rabanadas ou formigos, especialmente recomendados na época natalícia.

Cozido à Portuguesa

Preparação: O cozido à portuguesa é um prato usado em qualquer época do ano, mas tem sempre lugar em festa de cerimónia. Este prato leva muita variedade de carne. Coloca-se uma panela com água a ferver e deita-se-lhe presunto, galinha, salpicão, chouriço, toucinho fresco e carne de vaca. Quando a carne estiver cozida tira-se da panela e parte-se. Deitam-se-lhe as pencas e as cenouras, depois de estarem meio cozidos juntam-se-lhe as batatas. Este prato serve-se normalmente acompanhado de arroz de forno.

Leite creme Queimado

Ingredientes: 1 L de leite, 6 gemas de ovo, 12 colheres de açúcar, 2 colheres de farinha maizena, 1 casca de limão.

Preparação: Num recipiente junta-se um pouco de leite com as gemas, a farinha e o açúcar. Mistura-se tudo muito bem. O restante leite é colocado a aquecer juntamente com a casca do limão. Quando levantar fervura, junta-se aos poucos a mistura, mexendo sempre até estar no ponto.

Animação

XV Festival Internacional de Camélias de Lousada – 8 e 9 de março de 2025

LOUSADA

7, 8 e 9 MAR.

www.cm-lousada.pt





Quem chega a Vila Flor fica encantado não só com a beleza paisagística, com a tranquilidade que se respira, mas também com a variedade e qualidade dos nossos produtos.

Região de azeite da maior qualidade, de vinhos Douro amplamente reconhecidos, grandes produtores de cogumelo, temos ainda a sorte de contar com o terreno fértil do Vale da Vilaríça de onde saem para todo o país as melhores frutas e hortaliças. Apesar dos pratos de bacalhau e de polvo, presentes na nossa culinária, Vila Flor é terra de carne por excelência, desde o cabrito ao borrego, dos enchidos e fumeiro ao porco bísaro, da posta ao rodeão.

O Rodeão, como por estas bandas se chama ao entrecosto da vitela, marca presença em boa parte das listas dos nossos restaurantes, tornando-o por isso um prato típico da região. É uma carne, que não sendo tão tenra como a da posta, torna-se muito mais saborosa pela presença de osso e gordura, e que por isso merece a nossa homenagem ao longo de todo o fim-de-semana.

Tábua de Produtos Regionais

Ingredientes: Queijo, alheiras, linguiças, salpicão, cogumelos, azeitonas e/ou azeite.
Preparação: cada restaurante disporá e apresentará a sua tábua com os elementos que entender relevantes e com a disposição personalizada.

Rodeão

Ingredientes: Rodeão às tiras, sal grosso.
Preparação: Temperam-se as tiras apenas com sal e colocam-se de imediato na grelha. É feito na hora e deve ir para a mesa no ponto, ou seja, nem pouco, nem muito passado. Acompanha perfeitamente com batata frita, batata a murro, saladas, legumes salteados ou até com migas de feijão-frade. Ao servir, se assim entender, pode ser “molhado” com molho da posta.

Leite-creme de Amêndoa

Ingredientes: 1l de bebida vegetal de amêndoa (leite de amêndoa), 200 g de açúcar, 1 pau de canela, 1 casca de limão, 6 gemas, 4 colheres de sopa rasas de Maizena, 50 g de amêndoa finamente moída.

Preparação: Leva-se um tacho ao lume com o leite de amêndoa quase todo (reserve um pouco frio), a canela e a casca de limão e deixa-se levantar fervura. Enquanto isso, num recipiente junte as gemas, o açúcar, a amêndoa moída, a farinha maizena e o leite frio previamente reservado, mexa bem para que não fiquem grumos. Quando o leite ferver, retire a casca de limão e a canela e adicionem a mistura, mexendo sempre até engrossar. Servir em taças polvilhado com amêndoa torrada ou com canela.

Animação

O festival gastronómico acontece num dos fins-de-semana do certame das Amendoeiras em Flor, pelo que convidamos toda a gente a visitar o recinto

da feira onde além de produtos regionais e artesanato local, teremos vários eventos culturais e muita animação. Além disso, existem muitos outros atrativos que poderão ser visitados neste fim-de-semana, destacamos a Porta de Entrada do Vale do Tua, o espaço da Reserva da Biosfera da Meseta Ibérica e o Museu Municipal Dra. Berta Cabral, todos eles no coração do lindíssimo centro histórico.



VILA FLOR

7, 8 e 9 MAR.

www.cm-vilaflor.pt



Póvoa de Lanhoso preserva pratos que são verdadeiros embaixadores da região e motivo de orgulho das suas gentes. A mulher minhota cultivou a arte de saberes e sabores, criando receitas simples que nos tocam na memória sensorial: o tempero da avó, a sobremesa da mãe. Receitas e segredos transmitidos através de gerações. Terra de gado livre, possui afamada carne e outros cultivos com que se sublimam pratos como o “cabrito assado”, os bifes, o sarabulho, os rojões e o “arroz de pica-no-chão”.

Cabrito à S. José

Ingredientes: 5 kg cabrito, vinho branco de qualidade q.b., 2 cebola, um generoso fio de azeite, sal q.b., folha de louro, pitada de pimenta, 8 dentes de alho e batatas.

Preparação: Prepare o cabrito e tempere com o vinho branco, alho, pimenta, louro, sal e azeite. Deve preparar-se e deixar na marinada de véspera. Numa assadeira, fazer cama com as cebolas cortadas às rodelas e colocar o cabrito, compor com batatas para o acompanhamento. Envolver a marinada. O cabrito deve ir ao forno, de preferência a lenha, por 90 a 120 minutos

Rochas do Pilar

Ingredientes: ovos, gemas, açúcar, coco, amêndoa e baunilha. Pastel criado e confeccionado por pasteleiro local.

Animação

O fim-de-semana gastronómico da Póvoa de Lanhoso insere-se nas festas do concelho, em honra de S. José. A gastronomia e os vinhos são elementos congregadores das festas. O cabrito é de presença obrigatória na mesa povoense e os vinhos verdes compõem a harmonia da mesa. Esta festividade, que marcam o arranque das festas e romarias do Minho, conta com um programa diversificado que é composto desde os concertos de música e espetáculos de animação, a momentos solenidade, de etnografia e de encontro de gerações. Em 2025, venha as festas de S. José da Póvoa de Lanhoso e sente-se a mesa com a gente.

**PÓVOA DE
LANHOSO**

14, 15 e 16 MAR.

www.povoadelanhoso.pt





Melgaço, vila fortificada debruçada sobre o rio Minho, “Onde Começa Portugal”, é um destino obrigatório para quem deseja conhecer um pouco mais das raízes de Portugal. A gastronomia surge como um marco diferenciador da herança cultural deste território. Falar dos sabores tradicionais é viajar pelos maravilhosos aromas de pratos confeccionados com saber e minúcia, que se adaptam às estações do ano e aos produtos que a natureza, gentilmente, oferece. Terra de boa mesa, de cozinha tradicional que valoriza os produtos do campo, do rio e da montanha, Melgaço constitui paragem obrigatória para todos os apreciadores da boa gastronomia e dos bons vinhos, com destaque para os da casta Alvarinho.

Bifes de Presunto

Ingredientes: fatias de presunto, pimenta, louro, alho, cebola e vinho alvarinho.

Preparação: colocam-se as fatias do presunto de molho em água fria durante várias horas (dependendo da espessura). Enxaguam-se e temperam-se com pimenta, louro e alho. Aquece-se o azeite e fritam-se os bifes até ficarem loiros dos dois lados. Retiram-se e deitam-se as rodelas de cebola até corarem e rega-se com vinho Alvarinho. Empratam-se os bifes com a cebolada.

Cabrito do Monte Assado no Forno

Ingredientes: 1 cabrito, 4 dentes alho, 1 cebola, salsa, 2 dl de vinagre de vinho, 3 colheres de sal grosso, 4 colheres de banha, 1 colher de colorau, 1 colher de chá

de pimenta, 200 g de toucinho. Para o arroz: 1 kg de arroz, 300 g de presunto gordo, os miúdos do cabrito, 1 chouriço de carne, 1 colher de chá de açafraão, 2 cebolas, salsa e louro, 2 colheres de sopa de banha.

Preparação: de véspera, retiram-se os miúdos ao cabrito e, depois de lavado, pendura-se para escorrer. Esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola picada, o vinagre, o sal grosso, o colorau e a pimenta. Esfrega-se o cabrito com esta papa e deixa-se ficar assim até ao dia seguinte. Fazem-se vários golpes no cabrito e introduzem-se tirinhas de toucinho. Atam-se as patas da frente às de trás e barra-se com a banha. Põe-se o cabrito sobre uma grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e leva-se a assar no for-

no (de preferência em forno de lenha de cozer pão). Deixa-se assar o cabrito, primeiro de um lado durante 1 hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo. Para o arroz, faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e a banha. Junta-se a este refogado água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço de carne. Deixa-se cozinhar. Coloca-se o açafraão no forno, embrulhado num papel para torrar ligeiramente. Mede-se o arroz, lava-se e enxuga-se. Retiram-se as carnes e mede-se o caldo, duas vezes o volume do arroz, que se deita num alguidar de barro característico (em forma de chapéu). Junta-se ao caldo uma cebola cortada às rodelas, o açafraão, um ramo de salsa, uma folha de louro e o arroz. Este coze no forno ao mesmo tempo que se assa o cabrito. Serve-se o arroz numa travessa contornada pelas rodelas de chouriço, tirinhas de presunto e os miúdos cortados aos bocados. Noutra travessa, coloca-se o cabrito inteiro e enfeitado com salsa

Bucho Doce

Ingredientes: 2 cacetes de pão duro, 250 g de açúcar, 12 ovos, 3 colheres de farinha, 150 ml de leite, 1 pacote de açafraão, canela q.b, sumo de meio limão, 1 pitada de sal.

Preparação: partir o pão em bocados muito pequeninos. Noutro recipiente juntar os ovos com o açúcar e mexer bem. Adicionar

o açafraão (para dar cor), o sumo de limão, a canela, a farinha e o sal. Entretanto, colocar o leite previamente aquecido por cima do pão para o ajudar a amolecer. Juntar o pão à massa e mexer muito bem para que o pão deixe de se ver. Colocar o bucho dentro de um saco plástico e este dentro de um saco de pano. Fechar bem o saco e levar a cozer (numa panela suficientemente grande) durante pelo menos 2h/2h e 30. Pode servir-se às fatias acompanhadas de compota, gelado ou fruta

Animação

- Experiência com os Pescadores “A lampreia e as Pesqueiras do Rio Minho”
Marcações: tel./tlm 251466041/932480157/geral@montesdelabreiro.pt
- Experiência com o Apicultor – abelhas mansas. marcações: tlm. 936536780, proapis.pt@gmail.com, www.abelhadebuckfast.blogspot.com
- Experiência cabrinhas felizes - queijaria Prados de Melgaço. marcações: tel./tlm. 251414093/936678165/geral@pradosdemelgaco.pt; www.pradosdemelgaco.pt
- Desporto aventura – consultar atividades e empresas em www.cm-melgaco.
- Artes – centro de artesanato - artes_rosamaria@hotmail.com/tel. 251402133
- Rede Melgaço museus – www.cm-melgaco.pt
- Porta do PDPG de Lamas de Mouro – tel. 251465010.

MELGAÇO
21, 22 e 23 MAR.
www.cm-melgaco.pt





O Município de Paredes, os estabelecimentos de restauração e empreendimentos turísticos aderentes, voltam a associar-se à iniciativa do Turismo Porto e Norte de Portugal, proporcionada pelos “Fins de semana Gastronómicos”.

Uma aposta de sucesso que visa promover e divulgar a riqueza dos sabores tradicionais da gastronomia do Concelho de Paredes, uma oportunidade para os visitantes desfrutarem da beleza das nossas paisagens e da riqueza do nosso património. Prevista para o fim de semana de 21, 22 e 23 de março de 2025, esta edição terá o tradicional tremoço como entrada, com vista a promover a tradição dos paredenses conhecidos como os tremoceiros. O Cabrito Assado no forno a lenha, porque este é

desde sempre o eleito à mesa das famílias nas festividades. Como manda a tradição, a sopa seca e o pão de ló acompanham este prato. Surpreenda-se!

Tremoço

Cabrito Assado em Forno a Lenha

Ingredientes: Cabrito, batatas, arroz, alhos, sal grosso, cebola, vinagre, colorau, pimenta, banha, louro.
Preparação: Na véspera, esfolia-se o cabrito, retiram-se os miúdos e, depois de impecavelmente lavado, pendura-se para escorrer. Entretanto, esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola picada, um ramo de salsa também picada, o vinagre, o sal grosso, o colorau e a pimenta. Esmaga-se o cabrito

com esta papa e deixa-se ficar assim até ao dia seguinte. No dia de assar, fazem-se vários golpes no cabrito e introduzem-se nesses golpes, tirinhas de toucinho. Atam-se as patas da frente às de trás e barra-se com a banha. Põe-se o cabrito sobre uma grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e leva-se a assar no forno (de preferência em forno a lenha de cozer pão). Deixa-se assar o cabrito primeiro de um lado durante 1 hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo. Arroz: Faz-se um refogado pouco apurado com uma cebola e banha. Junta-se a este refogado água, o presunto, os miúdos do cabrito e o chouriço de carne. Deixa-se cozer. Introduce-se açafraão no forno, embrulhado num papel para torrar ligeiramente. Mede-

se arroz, lava-se e enxuga-se. Retiram-se as carnes e mede-se o caldo, duas vezes o volume do arroz, que se deita num alguidar de barro característico (em forma de chapéu). Junta-se ao caldo uma cebola cortada às rodelas, o açafraão, um ramo de salsa, uma folha de louro e o arroz. Este coze no forno ao mesmo tempo que se assa o cabrito. Serve-se o arroz numa travessa contornada pelas rodelas de chouriço, tirinhas de presunto e os miúdos cortados aos bocados. Noutra travessa, coloca-se o cabrito inteiro e enfeita-se com raminhos de salsa. Batatas assadas: 1 kg de batata pequena, que se assam em assadeira de barro no forno com banha, vinho branco, sal e cebola e água. O cabrito pode e deve ser assado à parte do arroz porque demora mais tempo que o arroz. Põe-se o cabrito cortado ao meio depois de temperado como se indicou e rega-se com vinho branco e um pouco de água. Assim, fica mais succulento e tenro.

Sopa Seca

Ingredientes: pão, mel, água, açúcar louro, pau de canela, folhas de hortelã.
Preparação: 1/2 l de água, 250 g de mel, 1/2 kg de açúcar louro, 2 paus de canela, 5 pães com dois dias, 6 folhas de hortelã por camada, açúcar louro para intercalar entre as camadas, canela em pó. Num recipiente coloca-se

a água, o mel, a canela em pau e o açúcar louro. O pão é partido e embebido nesta calda. Depois colocam-se num alguidar de barro, polvilhado com açúcar, canela em pó e folhas de hortelã em camadas até encher o alguidar. Por último vai ao forno a lenha durante de 30 minutos.

Animação

O fim de semana Gastronómico vai coincidir com a altura da Primavera. O Município de Paredes costuma realizar pela altura o Primavera Festival da Flor. Irá decorrer em pleno centro da cidade de Paredes, sendo por isso uma excelente oportunidade para visitar Paredes e desfrutar dos vários momentos do festival que serão oferecidos.

A proposta pode ser ainda complementada com as seguintes visitas gratuitas: Visita guiada às Minas de Ouro de Castromil mediante marcação prévia (4 dias), Visita guiada ao Parque da Sr.ª do Salto em Aguiar de Sousa, mediante marcação prévia (4 dias), Visita ao Centro Interpretativo do Ciclo do Linho Orgânico Recarei, Visita guiada aos Monumentos da Rota do Românico em Paredes – Mosteiro de Cête, Ermida da Sra. do Vale em Cête, Capela da Quintã em Baltar, Torre do Castelo de Aguiar de Sousa e Torre dos Alcoforados em Lordelo (4 dias).

PAREDES
21, 22 e 23 MAR.
www.cm-paredes.pt





Os pratos típicos do concelho de Terras de Bouro estão relacionados com as suas características de “montanha” e com os produtos hortícolas que a terra oferece, dos quais se salienta as couves, os feijões e as batatas, consumidos de forma simples em sopas e cozidos. A carne de cabrito, cujo sabor característico se deve à alimentação dos animais, torna-se ainda mais bem assada em fornos de lenha. A carne de porco, a mais consumida pelos habitantes do concelho, e salgada e comida todo o ano.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 2 postas de bacalhau demolido finas ou 1 posta do lombo, 2 chávena farinha de milho, 1 cebola, 4 ovos, 1 ramo salsa, q.b. sal e pimenta, azeite ou óleo para fritar.

Preparação: enxague o bacalhau já demolido, limpe-o de peles e espinhas e desfie-o bem. Escolha, lave e pique a salsa muito fina até que tenha 2 colheres de sopa bem cheias. Descasque e pique muito bem a cebola. Numa tijela, mexa os ovos e coloque a farinha, mexendo com uma colher de pau; acrescente um pouquinho de água se vir que está uma massa muito consistente. Mexa bem e depois junte o bacalhau já desfiado, a salsa, a cebola e tempere com sal e pimenta. Numa frigideira larga, leve a aquecer

o azeite ou o óleo. Depois de estar quente, deite colheradas de massa separadas umas das outras. Espalme-as com um garfo e vire-as quando estiverem louras para fritarem do outro lado. Depois de fritas retire-as e escorra-as em papel absorvente e frite mais até acabar a massa.

Cozido de Couves

com Feijão à Terras de Bouro

O cozido de Couves com Feijão é composto por feijão (amarelo) e couves-galegas dos quinteiros das terras altas e expostas ao frio da região de Bouro. As carnes são de porco, “bicharoco” medrado das lavaduras gordas. Não havendo qualquer tipo de refogado na sua confeção, as couves são cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura é o tempero ne-

cessário para lhe dar paladar. O feijão amarelo é cozido à parte, juntando-se tudo na mesma travessa que vai ser posta na mesa.

Aletria

Ingredientes: leite, açúcar, gemas de ovos, pau de canela, azeite, casca de limão, massa de aletria e amêndoa partida para polvilhar.

Preparação: deita-se 1Kg de aletria a cozer em água com 1 colher de sopa de azeite. Quando estiver meia cozida, retira-se e vai acabar de cozer em leite com açúcar. Logo que cozida, retira-se e põe-se a escorrer. Em panela à parte, põe-se a ferver ½ litro de leite e casca de limão, 12 flores de laranjeira, 12 gemas de ovos, 100 g de amêndoas. Quando pronto, envolve-se neste molho a aletria cozida, e vai

de novo a ferver em lume brando. Deixa-se arrefecer e serve-se polvilhada de canela enfeitada com amêndoas.

Animação

Entradas gratuitas: Museu de Vilarinho da Furna; Museu da Geira e Porta do Parque Nacional da Peneda-Gerês.



**TERRAS
DE BOURO**

21, 22 e 23 MAR.

www.cm-terrasdebouro.pt



Valença é sempre um pretexto para uma viagem de sabores, sensações e muitas emoções à volta do Bacalhau, que atrai milhares de visitantes aos seus restaurantes todo o ano.

Este ano celebramos o Bacalhau, o ingrediente indispensável na gastronomia portuguesa. Durante este fim-de-semana, “O Bacalhau à mesa” festeja não só o nosso prato típico, o Bacalhau à S. Teotónio, mas todos os pratos de bacalhau que os nossos restaurantes apresentam todos os dias a quem nos visita.

Caldo Verde

Ingredientes: 2 litros de água, 1dl de azeite, 750 g de batatas, 3 dentes de alho, 1 couve-galega de bom viço, 1 chouriço e sal q.b. Preparação: Deitar a água numa panela com um pouco de azeite,

as batatas descascadas e cortadas ao meio, a cebola em cubos e os dentes de alho. Tempere-se com sal e deixa-se cozer. Logo que esteja cozido, tira-se do caldo e esmagar tudo muito bem com um garfo, ou passar pelo passe-vite, levar ao lume para apurar. Corta-se a couve-galega o mais fina possível, lava-se para que o caldo não fique esverdeado e deita-se na panela uns quinze minutos antes de servir; deixar ferver com a panela destapada e cinco minutos antes juntar o chouriço praticamente cozido, para que dê um suave sabor sem marcar muito. Servir o caldo verde em tigelas de barro, com uma rodela de chouriço, umas gotas de fino azeite e um naco de broa.

Bacalhau à S. Teotónio

Ingredientes: 4 postas de baca-

lhau, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, azeite extra virgem, maionese, vinho branco, batata torneada, pickles, pimento morrone, azeitonas pretas, laranja cortada em gomos, conservando a casca.

Preparação: Dar uma leve fritura ao bacalhau em azeite, onde se juntam os dentes de alho, que só serão utilizados na fritura. Refogar a cebola em azeite cortada em dados, temperada com sal e pimenta, até ficar com uma cor translúcida. Juntar meio copo de vinho verde branco e deixar ferver lentamente para o álcool se evaporar. Dispor as postas de bacalhau numa assadeira e cobrir com uma colher de sopa de cebolada. Juntar a maionese com duas colheres de sopa de pickles bem picados. Cobrir o bacalhau com essa mistura e levar ao forno a gratinar. De seguida,

ladear as batatas cozidas torneadas em forma de barril e servir colocando uma tira de pimento morrone por cima do bacalhau e decorando com azeitonas pretas e laranja cortada em gomos, conservando a casca.

Borrachinhos de Valença

Ingredientes: 800 g de pão de trigo com 2 dias desfeito à mão, 12 ovos, 3 colheres (de sopa) de mel, 10 g de canela em pó, 200 g de açúcar, raspa de ½ limão. Preparação: tiram-se as côdeas ao pão e desfaz-se muito bem com as mãos. Deitam-se os ovos num recipiente e batem-se ligeiramente. Juntam-se todos os ingredientes e amassa-se tudo muito bem com as mãos. Fritar em óleo abundante, dando à massa a forma de bolos de bacalhau, com duas colheres e, quando fritos, tiram-se diretamente para a calda. Para a cal-

da: 750 cl de vinho verde tinto, 15 cl de vinho do porto, 8 colheres (de sopa) de mel, uma pitada de sal, 200 g de açúcar, Casca de ½ limão, 2 paus de canela, 2 estrelas de anis.

Preparação da calda: Levar ao lume todos os ingredientes referidos para a calda, deixando reduzir e que fique com a consistência de xarope.

Animação

Espaços museológicos municipais: Exposições fixas e temporárias. Centro histórico. Visitas guiadas ao património local com prova gastronómica (969835056 - info.byvalenca@gmail.com). Visitas guiadas ao centro histórico e ao restante concelho, com degustação de produtos típicos do concelho. Consultar as atividades publicadas na agenda cultural ou no site: www.visitvalenca.com

VALENÇA
28, 29 e 30 MAR.
www.visitvalenca.com

