

fevereiro

**Aveia de fevereiro
enche o celeiro.**

provérbio popular



A cozinha regional do Marco de Canaveses traduz a identidade das gentes do Douro Verde e celebra a sabedoria, compondo-se de elementos ligados às culturas mais antigas. O Anho Assado com Arroz de Forno, o Verde ou a Lampreia são sabores copiosos, eternizados por excelentes vinhos verdes do Marco de Canaveses. Mas, em Terras de Cármen Miranda, a doçaria seduz até os mais incrédulos, com as Fatias do Freixo, o Pão de Ló, os Rosquilhos, o Pão-Podre e os Biscoitos de Soalhões, aqui tudo nos recorda um passado que queremos preservar. A viagem gastronómica poderá culminar na visita à Igreja de Santa Maria, a Tongobriga, ao Museu Cármen Miranda ou percorrendo a magnitude de uma das igrejas que integram a Rota do Românico.

Verde/Bazulaque

Ingredientes: miúdos do anho, frango, chouriço e presunto fumados e pão cortado aos pedacinhos, cebola, azeite e vinho.
Preparação: Misturam-se os miúdos do anho, chouriço e presunto fumados e frango cortado aos pedacinhos, que depois de cozidos se juntam ao estrugido feito num tacho de ferro preto, com cebola e azeite, adicionando-se um pouco de vinho e, caso seja necessário, junta-se um fio de água e deixa-se ferver, depois adiciona-se o sangue do anho cozido e finalmente o pão cortado aos bocadinhos. Tempera-se com sal, louro e pimenta e, dependendo do gosto, há quem junte hortelã. Assim que o pão começa a desfazer, retira-se do fogão e está pronto a servir.

Anho Assado com Arroz de Forno

Ingredientes: anho pequeno temperado com louro, alho, azeite, salsa, cebola, colorau, banha de porco, vinho verde e sal
Preparação: A receita tradicional que lhe deu origem diz que, para ser bom, o anho não deve pesar mais do que 10 quilos. É temperado na véspera, com louro, alho, azeite, salsa, cebola, colorau, banha de porco, vinho verde e sal e fica a repousar até ao dia seguinte para absorver o sabor guloso dos temperos. Coze-se a cabeça e os pennis com um pouco de salpicão, presunto, carne de porco, carne de vaca, cebola e sal, para fazer a calda do arroz. Assado em forno de lenha, coloca-se o anho numa grelha, por cima do arroz, deixando que o tempero do assado vá pingando gradualmente.

Fatias do Freixo

Ingredientes: ovos, açúcar, farinha.
Preparação: segredo da família da Casa dos Lenteirões.

Animação

Provas de Vinhos nas quintas de Enoturismo (marcação: turismo@cm-marco-canaveses.pt). Podem ainda visitar o Museu Cármen Miranda, o Centro Interpretativo de Tongobriga, a Igreja de Santa Maria, e o Museu do Linho e do Vinho de Maureles.





No concelho de Miranda do Douro é sempre difícil a escolha, aqui os pratos típicos aliciaram-nos e “baralham” as dietas... Quando se sentar à mesa num dos muitos restaurantes do concelho, esquecer-se-á do relógio e render-se-á aos prazeres da gula. Sabores e gostos apuradíssimos, de irresistível aspeto e cheiro, provocadores de deliciosos “pecados”. Não há restaurante que se preze que não ostente o seu prato típico, o seu melhor prato.

Alheira e Chouriça Assada na Brasa

Preparação: Ingredientes / Modo de Preparação – Proveniente da província de Trás-os-Montes, sendo famosas as tabafeias de Miranda/alheira, um enchido português cujos principais ingredientes são o pão de trigo, carne e gordura de porco, carne de aves, azeite, alho e colorau. Dizem que foram inventadas pelos cristãos novos que, em segredo continuavam a professar a religião judaica. Como os judeus não comem carne de porco, inventaram este enchido com carnes alternativas: frango, coelhos, aves, etc. Usando este artifício, mostravam à comunidade que eram cristãos bem integrados. É servida assada na brasa.

Cozido Mirandês (Botelo com Cascas)

Preparação: Ingredientes – Butelo, cascas, batata, couve tronchuda, presunto/ pernil, orelheira, costelas, pé de porco, focinho de porco, enchidos – chouriça, bocha, galinha caseira, 1 cebola, azeite, sal q.b., louro e salsa q.b.
Preparação: Colocam-se as cascas de molho em água fria. No dia seguinte, numa panela grande, colocam-se as cascas e as carnes a cozer durante meia hora com bastante água, deitar fora a água da cozedura e encher novamente a panela com a mesma quantidade de água, e todos os ingredientes, temperar com sal q.b., louro a cebola partida a meio e um ramo de salsa. Quando tudo estiver bem cozido, escorrem-se as cascas e os le-

gumes para uma terrina ou para uma travessa funda, dispendo por cima as carnes partidas em pedaços serve-se regando tudo com um bom azeite.

Bola Doce e Arroz-doce

Ingredientes: 4 ovos, 125 g de manteiga, 1,25 Kg de farinha de trigo, 100 g de fermento de padreiro, 700 g de açúcar, 1 dl de azeite, 0,5 l de água, canela q.b.
Preparação: coloca-se a farinha num tacho, faz-se um buraco, deita-se a água morna com o fermento, uma pitada de sal, junta-se a manteiga derretida com o azeite e os ovos batidos. Bate-se tudo e deixa-se levedar. Põe-se, num tabuleiro untado com manteiga, às camadas esticadas. A primeira deve ficar um pouco mais grossa. Espalha-se o açúcar e a canela muito bem,

sucessivamente. Viram-se as bordas da massa para dentro do tabuleiro, unindo à última e formando um rolo. Pica-se e vai a forno bem quente, durante cerca de 1h.

Animação

Animação com grupos de Pauliteiros/Pauliteiras, Gaiteiros e bombos, durante todos os dias, pelas ruas da cidade, também decorre no Centros histórico de Miranda o Festival de Sabores Mirandeses – Mostra/promoção e venda de produtos autóctones. A decorrer provas e degustação de produtos locais na Porta da Rota da Terra Fria Transmontana.





O Município de Amares propõe no fim-de-semana que antecede o Festival de Papas de Sarrabulho (fim- de-semana do Carnaval), entre o dia 21 e 23 de fevereiro de 2025, que os restaurantes aderentes a esta iniciativa incluam nos seus menus as pataniscas de bacalhau como “entrada”, as papas de sarrabulho como “prato principal” e o pudim de laranja como “sobremesa”.

A estes elementos associa-se o vinho verde da região através da oferta de um copo de vinho verde da região como gesto de “boas-vindas”.

Falar de Amares é falar de tradição, de uma gastronomia forte e enraizada, terra de exímios cozinheiros e de carnes de excelência. Esta simbiose de fatores leva a que o concelho

apresente produtos exclusivos na sua qualidade, como são as papas de sarrabulho, as pataniscas de bacalhau e o pudim de laranja.

As papas, confeccionadas apenas no Inverno, por altura da matança do porco, são servidas como sopa, acompanhadas por rojões à moda do Minho, que respeitando o receituário, fazem desta especialidade um “ex-libris” da gastronomia tradicional. Pretende-se com este evento preservar uma herança cultural deixada pelos nossos antepassados, valorizando um prato típico minhoto, devendo os apreciadores da boa gastronomia percorrer o concelho de Amares, durante a época fria, para saborearem a riqueza e variedade gastronómica, proveniente da carne de porco.

Pataniscas de Bacalhau

Ingredientes: 350 g de bacalhau, 1 cebola, 3 ovos, 250 g de farinha, 0,5 dl de água, 1 ramo de salsa, sal, azeite e pimenta q.b.

Preparação: Deite, num alguidar, a farinha e os ovos e bata, acrescentando a água a pouco e pouco para não criar grumos. Depois de bater muito bem, junte o bacalhau, previamente demolido, limpo de pele e de espinhas e desfiado. Adicione a cebola e a salsa picadinhas e tempere com sal e pimenta.

Papas de Sarrabulho

Ingredientes: carne de vaca, galinha, osso de suã, presunto, cravinhos, cenoura, cebola, louro, salsa, sal, trigo, cominhos, sumo de limão, pimenta e sangue de porco cozido.

Preparação: cozer a carne de vaca, galinha velha, osso da suã, presunto e cravinhos, uma cenoura (pequena), cebola (pequena), louro, salsa e sal. Depois retirar as carnes e desfiá-las. Logo que possa, coar o caldo e juntar pão de trigo cortado à mão, em pedacinhos. Mexer bem até ficar com a consistência de sopa forte. Juntar sangue de porco cozido, esfarelado previamente num “passe-vite” e temperar com cominhos, sumo de limão e pimenta. As quantidades ficam ao critério de cada um, uma vez que nem todo o pão é igual. Deve ficar um caldo saboroso.

Pudim de Laranja

Ingredientes: 400 g de açúcar, 8 ovos, uma chávena (de chá) de sumo de laranja de Amares
Preparação: Bata os ovos inteiros, junte o açúcar e continue a bater um pouco. Junte o sumo de laranja e mexa bem. Coza em banho-maria numa forma previamente caramelizada.

Animação

Durante o Fim-de-semana Gastronómico de Amares, o Município coloca à disposição dos visitantes uma exposição sobre as tradições, artes e ofícios do concelho, na Galeria de Artes e Ofícios, localizada na praça do Comércio, em Ferreiros.



AMARES
21, 22 e 23 FEV.
www.amares.pt



A gastronomia Monçanense, é cada vez mais procurada, perante a sua importância na conservação da identidade e a variedade dos costumes gastronómicos. É o reflexo da história, da geografia e dos recursos naturais do concelho. Através dos pratos típicos e das técnicas de confeção transmitidas de geração em geração, a gastronomia molda a identidade cultural dos locais, preservando suas raízes e tradições. 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. Além do “Cordeiro à Moda de Monção”, a Lampreia à Moda de Monção, acompanhada pelo arroz malandro apresenta-se

como um dos ex-libris gastronómicos desta vila raiana. Entre os dias 21 e 23 de fevereiro, o Município celebra mais uma iniciativa gastronómica dedicada à Lampreia do Rio Minho e como sobremesa as populares “Roscas de Monção”, doce eleito no concurso nacional “7 Maravilhas Doces à Mesa”.

Lampreia à Moda de Monção

Ingredientes: Lampreia, vinho, vinagre, salsa, alho picado, cebola, banha, presunto, arroz.
Preparação: Lava-se muito bem a lampreia, retirando-lhe a viscosidade que a envolve. Coloca-se num tabuleiro com vinho e vinagre. Parte-se aos bocados e aproveita-se o sangue. Fica a marinar, juntamente com a salsa e o alho picado. Faz-se um refogado com um pouco de banha e

presunto. Quando a cebola estiver dourada junta-se a lampreia, sal, pimenta e cravinho. Deixa-se estufar por 10 minutos. Retira-se a lampreia, acrescentando à calda um pouco de água quente e deita-se o arroz. Quando estiver cozido, introduzem-se os bocados de lampreia, junta-se a marinada e polvilha-se com salsa picada, servindo-se de seguida.

Roscas de Monção

Ingredientes: Farinha, água, ovos, açafrão e a essência de anis.
Preparação: Batem-se os ovos com a mão aberta e junta-se a farinha triga e água, à qual se junta o açafrão e a essência de anis, mexendo sempre até poder tender. As mãos experientes das rosqueiras formam rolinhos

de vinte centímetros de comprimento e moldam as roscas e colocando-as em tabuleiros polvilhados de farinha triga para não “apegar”. Vão ao forno a lenha, com porta sempre aberta, até alourar.
No final, já arrefecidas, cobrem-se com açúcar em ponto de pérola e unem-se em grupos de seis ou 12 roscas ou separadas.

Animação

XLVI Rali à Lampreia - O ‘Rali à Lampreia’, é uma prova de perícia automóvel, realizada na Praça Deu-la-Deu, em pleno centro histórico de Monção, sendo a mais emblemática de Portugal e um dos eventos icónicos de Monção, que tem como objetivo, distinguir a excelência da ‘Lampreia à Moda de Monção’. A prova de perícia,

que se realiza anualmente na praça Deu-la-Deu, é uma das mais aguardadas por pilotos e fãs do desporto motorizado e, está a cargo do Parallel Velocity Club, com o apoio do Município de Monção e da Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting. Existem várias outras atividades de índole cultural e desportiva associadas, como a prova de reconhecimento noturna e o Rali Gastronómico.



MONÇÃO
21, 22 e 23 FEV.
www.moncao.pt



Amarante é um território onde tradição e sabor se cruzam, resultando numa experiência gastronómica rica em pratos substanciosos e doçaria conventual. Um exemplo notável é o cabrito serrano, os doces conventuais e o trigo de quatro cantos.

Cogumelos Shiitake

Ingredientes: cogumelos shiitake.
Preparação: saltear com azeite e cebola.

Cabrito Assado

Ingredientes: alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco, azeite, cebola, batatas e cabrito.
Preparação: os segredos multiplicam-se na preparação deste prato, no entanto, pode revelar-se os ingredientes básicos que o sublimam, nomeadamente alho, louro, salsa, pimentão doce, vinho branco e... o repouso do cabrito até ao dia seguinte. "Deitado numa cama" de cebola, azeite, sal e alho, acrescentamos, como companhia, as batatas e as partes finas do cabrito (costelas) e corrigimos o molho. Já na reta final, um toque de tostado em todos os ingre-

dientes - conquistado no forno - denuncia que a assadeira está pronta a ir para a mesa.

Doce de Amêndoa

Ingredientes: amêndoas, açúcar, farinha, ovos e água.
Preparação: A sobremesa, surge como homenagem às lérias uma das especialidades de Amarante, pelo que surgem várias receitas na preparação deste prato. São várias as sobremesas com amêndoas como uma léria, um bolo, um doce ou uma tarte. Mistura-se de forma homogénea todos os ingredientes e leva-se ao forno ou lume mediante a sobremesa escolhida.

Animação

A animação proposta para os Fins-de-semana Gastronómicos insere-se como uma forma de criar um momento de dinamização de Amarante em época baixa do turismo, criando assim mais um argumento de visita. Nesta edição, todos os visitantes que visitarem um dos restaurantes dos FDSG receberão um voucher para a Feira de Chocolate de Amarante. Nesse sentido, convidamos todos a explorar a história, a cultura, a natureza e os sabores de nossa cidade sem deixar de visitar a Igreja de S. Gonçalo, o Museu Municipal Amadeo de Souza-Cardoso, o Museu de Arte Sacra (Igreja de S. Domingos), a Casa da Granja, a Rota do Românico, a Serra do Marão e da Aboboreira e o Cine-Teatro de Amarante.

AMARANTE
28 FEV., 1 e 2 MAR.
www.amarantetourism.com





Na desembocadura do rio Minho e no seu encontro com as águas do Atlântico foi erigido o Forte do Ínsua outrora ocupado por frades franciscanos. Esta magnífica fortificação defensiva de outras épocas é marca incontestável da paisagem litoral Caminhense e o abrigo ideal para o desenvolvimento de uma das espécies marinhas mais apreciadas nestas paragens.

O “Mar da Ínsua”, assim batizado pela existência desta fortificação, é fonte inesgotável de alimento para os selvagens robalos que ali vivem, cuja carne branca e delicada já fez parte da gastronomia dos povos romanos.

O robalo do “Mar da Ínsua” é pescado “à linha” pelas mãos corajosas e agrestes do bravo pescador. Pela enorme dificuldade em pescá-lo o pescador

paga, não raras vezes, com a própria vida, a ousadia de enfrentar a rebentação das revoltosas ondas, para colher os melhores robalos e poder levá-los até à mesa dos restaurantes do concelho de Caminha.

Ao robalo fresco, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com batatas a murro e pelos deliciosos legumes salteados, constitui um manjar único e digno dos mais requintados palatos.

Para coroar este repasto, deliciamo-nos com o nosso tradicional leite creme queimado, capaz de fazer as delícias dos mais exigentes gastrónomos. De facto, a frescura de todos os produtos do campo, desde os ovos, passando pela farinha e pelo leite, permitem a reali-

zação deste verdadeiro manjar, tão tradicional das nossas terras.

Pataniscas de Bacalhau

Orgulhosamente, os nossos chefes cozinheiros, colocam o seu segredo à tradicional receita das Pataniscas de Bacalhau tornando-a num petisco especial.

Robalo do Mar da Ínsua

Ao robalo fresco, os nossos cozinheiros juntam apenas o tempero necessário, pois as águas do mar fazem o resto. Acompanha com batatas a murro, os deliciosos legumes salteados ou se preferirem a fusão cria-se à medida da escolha do cliente.

Leite Creme Queimado

O segredo do nosso tradicional leite creme queimado, vem da frescura de todos os produtos do campo, desde os ovos, à farinha e o leite, e da sabedoria dos nossos chefes cozinheiros.

Animação

Espaços Museológicos de visita (visita gratuita): Museu Municipal de Caminha, Núcleo Museológico da Memória, Artes e Ofícios de Riba de Âncora, Centro de Interpretação Museológica do Vale do Âncora, Centro de Interpretação da Serra D’Arga.

CAMINHA
28 FEV., 1 e 2 MAR.
www.cm-caminha.pt





No Concelho de Penedono, a gastronomia inspira-se na simplicidade e genuinidade dos seus costumes, da sua agricultura com uma presença cada vez mais vinculada na utilização da castanha, não descurando a riqueza e diversidade de sabores. Sendo um território vincadamente agrícola, são os pratos a ela ligados, à agropecuária e à caça, que nos identificam. É possível degustar a famosa marã (carne de porco), o arroz de coelho, o borrego estufado com batatas, o cabrito assado, as papas de sarrabulho, os enchidos (chouriças, moiras e farinheiras), o caldo de abóbora com leite, o caldo de castanha, a sopa de feijão, os queijos de cabra e de ovelha não esquecendo que recentemente, houve uma evolução no desenvolvimento de um leque variado

de pratos e sobremesas confeccionados à base da castanha.

Tábua de Enchidos e Queijos

Ingredientes: Farinheira, moira (de sangue), chouriça de carne, queijos de cabra e ovelha, etc...
Preparação: Feita a seleção dos enchidos a colocar na mesa, são assados nas brasas e servidos bem quentes.

Cabrito Assado no Forno de Lenha

O Cabrito Assado no Forno é um prato icônico da Beira Alta, região de Portugal conhecida pela sua rica tradição culinária e pela valorização de ingredientes locais. Este prato é frequentemente preparado em celebrações familiares e festas religiosas, sendo sinónimo de confraternização e hospitalidade.

Ingredientes: Cabrito em pedaços, alho picado, cebola média picada, azeite (QB), vinho Tinto ou Branco da vossa preferência, sumo de limão, ramos de alecrim fresco, sal e pimenta-do-reino a gosto, batatas pequenas com casca ou em cubos (opcional) como guarnição.

Preparação: Marinada: Numa tigela grande, misture os alhos, cebola, azeite, vinho, sumo de limão, alecrim, sal e pimenta, adicione os pedaços de cabrito e misture bem, deixe marinar por pelo menos 4 horas, ou de um dia para o outro. No Forno: Pré aqueça o forno a 180°C. Montagem: Coloque os pedaços de cabrito marinado numa assadeira, se desejar, adicione as batatas e cenouras (opcional) à volta da carne. Assar: Cubra a assadeira com papel alumínio

e leve ao forno por cerca de 1 hora, após esse tempo, retire o papel alumínio e asse por mais 30-40 minutos, regando ocasionalmente com o molho, até que a carne esteja dourada e macia. Servir: Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir, o cabrito assado é frequentemente acompanhado de arroz ou uma salada fresca.

Pudim de Castanhas

Ingredientes: Castanha Martainha da Zona de Penedono que é mais doce, leite e ovos.
Preparação: Misturam-se todos os ingredientes e bate-se tudo junto até formar um creme esbranquiçado, coloca-se um pouco de caramelo no fundo da lata e vai a cozer ao forno em banho-maria. Desenforma-se depois de frio.

Animação

“Entrudono” - Durante o fim de

semana, anterior ao Carnaval, coincidente com a data definida para os Fins-de-semana Gastronómicos, em que se procura reviver a tradição do que era o Carnaval com algumas nuances mais atuais, e características próprias que estão já enraizadas nas celebrações das animações próprias desta época. O evento promete durante todo o fim de semana, muita animação, música, representações, caminhadas, oficinas de artes plásticas e artesanato, desfiles de Carnaval, representações do “Julgamento e Enterro do Entrudo” e a “Queima do Entrudo”, numa envolvimento de todas as associações e coletividades do Concelho. Assumindo-se já como um evento que se afirma na identidade deste concelho organizado pela Hoste do Magriço - Associação de Recreação Histórica, com o apoio do Município de Penedono.

PENEDONO
28 FEV., 1 e 2 MAR.
www.cm-penedono.pt





O conelho de Torre de Moncorvo, possui uma gastronomia variadíssima, sendo o Borrego Terrincho, um produto com denominação de origem protegida, pertencente à raça Churra da Terra Transmontana. O maneiro tradicional destes animais, que se alimentam sobretudo de ervas espontâneas, confere à carne características de gustação diferenciadas. Da abundância de amêndoa na região, surge a confeitaria tradicional da Doçaria. Sendo o Bolo de Amêndoa uma das iguarias mais apreciadas desta arte, que tem passado de geração em geração. A sua feitoria apresenta uma combinação de amêndoa com vários aromas o que lhe confere um paladar único e inesquecível.

Folhado de Borrego da Churra

Ingredientes: 2 kg de borrego estufado e desfiado, 1 massa folhada fresca, 1 ovo, 1 tomate, 2 cebolas médias, 2 dentes de alho, louro q.b., vinho branco (1 copo) e azeite q.b.

Preparação: O borrego é estufado com a cebola, alho, tomate, azeite, vinho branco durante aproximadamente 1 hora para ficar macio e poder desfiar. Depois de desfiado, estende-se a massa folhada, recheia-se com o borrego, pré aquece-se o forno a 180°C, pincela-se a massa folhada depois de fechada, com gema de ovo batido e com o forno quente 20 minutos a cozer.

Borrego Terrincho

Ingredientes: borrego, azeite, dentes de alho, sal e pimenta branca.

Preparação: Numa tija mistura-se o azeite, os alhos, o sal e a pimenta. De seguida, unta-se o borrego com o molho preparado e reserva-se durante algum tempo. Coloca-se na grelha a carne voltando-a uma ou duas vezes. Serve-se com batata cozida com casca.

Bolo de amêndoa

Ingredientes: 15 ovos, 500 gr de amêndoa, 300 gr de açúcar, 200 gr, farinha, 1 cálice de vinho do porto, canela q.b. e uma colher de chá de fermento. **Crema:** 600gr de açúcar, 200 cl. água e 30 gemas.

Preparação: A amêndoa é moída com a casca. Bate-se o açúcar com a farinha e a amêndoa. Bater 10 claras em castelo. Reservar as gemas. Em seguida, envolvem-se as 15 gemas e as

claras em castelo, à mistura anterior, junta-se o vinho do Porto, a farinha com o fermento e a canela. Por fim, leva-se ao forno a cozer a 160°C, numa forma bem untada. Quando cozido, cobre-se ou abre-se ao meio e recheia-se com o creme.

Preparação do creme: leva-se a água a ferver com o açúcar até fazer ponto de pérola. Retira-se do lume e misturam-se as gemas energeticamente. De seguida, volta ao lume até ficar um creme espesso.

Animação

Quer esteja hospedado ou a viver em Torre de Moncorvo, explore a vila! Descubra suas riquezas e sua herança única, neste encontro de descoberta do TERRITÓRIO mesclando reflexões, emoções e história.

TORRE DE MONCORVO
28 FEV., 1 e 2 MAR.
www.cm-moncorvo.pt

Podem aproveitar para visitar os Núcleos Museológicos: Museu de Arte Sacra (Rua da Misericórdia), núcleo Museológico da Fotografia do Douro Superior (Rua da Misericórdia), núcleo Museológico da Casa da Roda (Rua da Misericórdia), centro de Estudos Judaicos Maria da Assunção Carqueja e Adriano Vasco Rodrigues (Rua Nova), museu do Castelo (Rua Tomás Ribeiro), Basílica Nossa Senhora da Assunção, Eremitério Nossa Senhora da Teixeira, Sequeiros (Açoreira), Torre de Moncorvo, Passeio judaico (Centro histórico de Torre de Moncorvo), Passeio dos Miradouros. Passeio Judaico. Todas as visitas, de preferência, com marcação prévia. (279 252 289 / turismo@torredemoncorvo.pt)





Os Milhos, um dos pratos típicos do concelho de Ribeira de Pena, continua a ser confeccionado de forma a preservar a gastronomia tradicional do território. Os milhos podem ser “esfuçados”, por causa da carne de porco, “escornados”, se levarem carne de vaca, ou mesmo “esgravatados”, se acompanhados com carne de galinha. Caso levarem todo o tipo de carne, chamam-se Milhos “ricos”.

Neste fim de semana, venha também conhecer o território através dos Percursos Pedestres que o levam até locais admiráveis, ou desfrutar de umas atividades no Pena Aventura Park ou mesmo conhecer o vasto património, histórico cultural e paisagístico.

Milhos Ricos

Ingredientes: 1 kg de entrecosto de vitela, 1 kg de entrecosto de porco, 1 chouriço de sangue, 1 salpicão, 1 pé de porco ou meia orelheira com beija, e 1 galinha pequena. Para os milhos: 2 tigelas grandes de milhos limpos (triturado), 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 colheres de sopa de azeite e sal.

Preparação: Cozer a galinha em água e sal, bem como todas as carnes depois de bem limpas. Quando estiverem cozidas, introduzem-se na mesma panela os chouriços e o salpicão. Para os milhos: põe-se a lume com água, uma panela de fundo espesso. Ao ferver, juntam-se os milhos bem lavados e isentos de casca. Vão-se mexendo com uma colher de pau para não mexer no fundo. Quando estiverem

quase cozidos e se apresentarem espessos, acrescenta-se a água das carnes. Numa frigideira, faz-se o refogado com azeite, o alho e a cebola, podendo juntar uma colher de vinagre. Depois de apurado, juntam-se os milhos, retifique os temperos e serve-se num prato coberto com alguns pingos de limão.

Chila no Forno

Ingredientes: 800 gramas de chila, 1 almoçadeira de água, 1 almoçadeira de açúcar. Ponto de fio (quando começar a pegar), 10 ovos (gemas) passados num coador.

Preparação: Coloca-se a chila no tacho, a calda e as gemas, vão ao lume sempre a mexer. Quando levantar fervura, vai para um prato de ir ao forno e polvilha-se com canela. Leva

amêndoa a gosto. Vai ao forno a gratinar.

Animação

Acesso gratuito à Rede de Museus do concelho de Ribeira de Pena: Casa-Museu de Camilo, Museu da Escola, Museu da Venda Nova, Museu do Volfrâmio e Museu do Linho. Poderá ainda aproveitar para uma visita ao Parque Ambiental do Bucheiro com uma área de 18 hectares de floresta protegida, de grande valor ambiental e com uma biodiversidade rica ao nível da fauna e da flora.

**RIBEIRA
DE PENNA**
28 FEV., 1 e 2 MAR.
www.cm-rpena.pt





A gastronomia no concelho de S. João da Pesqueira está recheada de iguarias cujos segredos de confeção se perdem nos memoráveis tempos dos nossos avós, em receitas saborosíssimas de culinária, raras vezes passadas a papel. O município é rico na sua imensa variedade e qualidade gastronómica. Os típicos pratos e doçarias regionais são justamente afamados pelo facto de nada ser deixado ao acaso, nunca perdendo aquele toque de rusticidade e autenticidade primitivas. São inúmeros os pratos típicos da região, dos quais se destacam o célebre cabrito assado, arroz de cabidela, bacalhau assado, feijoada à transmontana, entre outros.

Peixes do Rio

Ingredientes: peixes vários, sal, óleo para fritar, molho colorau, polpa de tomate, pimenta, alho, vinagre, piri-piri, vinho branco e louro.

Preparação: Temperam-se os peixes com sal e leva-se a fritar em óleo bem quente. Num tacho colocam-se o colorau, polpa de tomate, alho picado, piri-piri. Uma folha de louro, sal, pimenta, um pouco de vinagre e vinho branco. Leva-se ao lume para ferver durante 20 minutos. O molho serve-se à parte, e vai-se regando ao gosto do consumidor.

Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão

Pataniscas

Ingredientes: (15 pataniscas) - 3 postas de bacalhau, 1 cebola

pequena bem picadinha, 3 ovos, 150 g de farinha com fermento, salsa picada, pimenta q.b., sal fino q.b., óleo e azeite para fritar.

Preparação: Numa panela com água a ferver, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos. Depois de cozido, retire o bacalhau, deixe arrefecer e de seguida desfie o bacalhau. Guarde a água do bacalhau para o arroz. Parta os ovos para um recipiente, bata-os, junte a farinha e mexa bem, junte a cebola picada, o bacalhau, a salsa picada, a pimenta, sal caso seja necessário e misture tudo bem. Coloque 2/3 de óleo numa frigideira e 1/3 de azeite a aquecer. Depois do óleo quente, coloque colheres de patanisca a fritar. Retire as pataniscas para um prato com papel.

Arroz de feijão

Ingredientes: (5 Pessoas) - 280 g de arroz, 400 g de feijão encarnado cozido, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 2 folhas de louro, 1 colher de sopa de polpa de tomate, 0,5dl de azeite, sal grosso q.b.

Preparação: Num tacho coloque o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro, deixe refogar. Junte o arroz e deixe fritar um pouco, junte a polpa de tomate e água de cozer o bacalhau, deixe cozer durante 10 minutos. Junte o feijão ao arroz e o resto do caldo do bacalhau se for necessário, retifique o sal e deixe cozer mais 5 minutos.

Aletria

Ingredientes: (5 pessoas) - 500 gr de aletria, 4 cascas de limão, 500 gr de açúcar, 1 litro de água,

1 litro de leite, 100 gr de manteiga e sal q.b.

Preparação: Numa primeira fase, deverá juntar-se o leite, água, manteiga, sal, açúcar e limão. Quando tudo isto começar a ferver, junta-se a massa e quando esta estiver devidamente cozida, coloca-se "estendida" num tabuleiro para secar. Deverá ser cortada em pedaços para ser servida.

Animação

Ranchos Folclóricos, Bandas Filarmónicas, Acordeões, Concertinas e outras atividades integradas na Festa dos Saberes e Sabores do Douro - 2025.

SÃO JOÃO DA PESQUEIRA

28 FEV., 1 e 2 MAR.

www.sjpesqueira.pt





As papas de sarrabulho e os rojões são sabores autênticos da cozinha regional do Minho e um dos destaques da gastronomia em muitos restaurantes de Vila Nova de Famalicão. Tradições que derivam de antiquíssimas práticas comunitárias associadas à matança do porco. Práticas que, de resto, foram idênticas nas áreas rurais de todo Portugal até meados do século XX, quase sempre realizadas no final do outono ou início do inverno.

As papas de sarrabulho e os rojões surgem nas tradições gastronómicas da região como uma forma excelente de aproveitar todas as partes do porco e conservá-las por longos períodos. O leite-creme, é a proposta de sobremesa que fazemos para este fim de semana. Tradicional

da nossa cozinha, mas também de muitas cozinhas do mundo, esta é uma delícia que tem atravessado séculos e gerações sem nunca passar de moda.

A cozinha, como tudo o resto, vai-se modernizando e aprimorando, contudo, estas expressões regionais persistem e hoje, tal como no passado, continuam a valorizar os produtos do território.

Depois... cada restaurante adquirentemente tem a sua própria identidade, um tempero especial, uma maneira de preparar os ingredientes, ou até mesmo a forma de apresentar os pratos. Não vamos revelar todos os segredos, mas deixamos algumas dicas.

Papas de Sarrabulho

As Papas de Sarrabulho, habitualmente são confeccionadas com carnes de galinha ou frango e carnes de porco cozidas em água temperada com sal, louro, alho e cebola, às quais se juntam enchidos e sangue de porco, ingredientes estes que misturados com farinha de milho e um toque de cominhos, criam um caldo rico muito apreciado pelas nossas terras.

Rojões à Moda do Minho

Já os rojões são feitos com pedaços de carne de porco previamente temperada com sal, alho, louro, vinho branco e especiarias, em conjunto com outros produtos do porco, como é o caso de chouriças, morcelas, fígado ou tripa enfarinhada, fritos quase sempre na própria ba-

nha do porco, resultando numa textura suculenta e saborosa. Acompanha com batata frita, grelos cozidos e azeitonas ou pickles.

Leite-creme

O leite-creme, é uma sobremesa que faz a delícia de quase todos os restaurantes da nossa região. A sua confeção é relativamente simples e frequentemente conjuga leite fervido, açúcar, gemas de ovo, farinha ou amido e um toque de limão, canela ou baunilha. A crosta de açúcar caramelizado no topo, confere textura crocante que contrasta admiravelmente com o creme de leite.

Animação

Durante o Fim-de-Semana Gastronómico Famalicão prepara-se para mais um Carnaval de arromba! Mas não faltam outros bons motivos para visitar Famalicão. Explore os nossos museus, sugerimos a título de exemplo uma visita à Casa de Camilo, em Seide, às exposições do Museu Bernardino Machado, ou da Fundação Cupertino de Miranda, ambos situados em pleno centro da cidade. Relaxe nas belas paisagens dos jardins e parques da cidade, ou simplesmente trilhe o centro histórico e aprecie o comércio tradicional.

**VILA NOVA DE
FAMALICÃO**

28 FEV., 1 e 2 MAR.
www.famalicao.pt