



# Traditional Recipes

# Alcatra Regional

## **Ingredientes:**

**3 ½ kg de carne**

**150 g de toucinho**

**1 cebola**

**1 cabeça de alho**

**Pimenta**

**Sal**

**Louro**

**Manteiga**



## **Modo de fazer:**

**Coloca-se num alguidar ½ cebola, um pouco de toucinho e, de seguida, coloca-se a carne por cima. Põe-se o resto da cebola, o toucinho, alho, sal e louro, e cobre-se com vinho de cheiro. Vai ao forno de lenha a cozer.**

# Feijoada

## Ingredientes:

1 kg de feijão

¼ kg de carne de porco salgada

Toucinho fumado, linguiça, chouriço (q.b.)

2 cebolas, 4 dentes de alho

Tomatada (um pouco)

Sal, louro, pimenta, colorau, azeite (q.b.)

1 colher de chá de malagueta

1 gole de vinho de cheiro



Manuela ©

## Modo de fazer:

Faz-se o refogado com a cebola, o alho, a malagueta, o louro, o colorau e a pimenta. Quando a cebola ficar transparente, junta-se a tomatada e a carne, deixa-se cozer, depois, junta-se o feijão, o vinho e água e vai a cozer num alguidar de barro.

# Polvo Guisado

## **Ingredientes:**

**2 kg de polvo**

**1 cebola**

**2 dentes de alho**

**1 colher de sopa de azeite**

**Vinho de cheiro q.b.**

**Massa malagueta a gosto**

**Sal, pimenta e colorau q.b.**



## **Modo de fazer:**

Lava-se bem o polvo e, sendo fresco, bate-se bem. Corta-se em pedaços pequenos, faz-se um refogado com cebola e alho, azeite e óleo. Quando a cebola estiver apenas translúcida, junta-se o polvo e deixa-se destilar. Quando a água do polvo se tiver evaporado, junta-se o vinho, pouco a pouco, a massa da malagueta, a pimenta e o colorau. Prova-se, e se necessário, junta-se sal. A quantidade de vinho e o tempo de cozedura dependem da qualidade do polvo.

# Sopa Regional

## Ingredientes:

½ kg de feijão cozido

1 repolho pequeno

1 molho pequeno de couves

1 molho pequeno de nabos

2 cenouras

2 batatas da terra

Sal, louro, pimenta, colorau (q.b.)

1 pedacinho de toucinho

## Modo de fazer:

Rala-se o feijão, deixando de lado uma concha, põe-se num tacho de 8 litros e enche-se mais três quartos de água. Tempera-se com sal, o louro, o colorau e a pimenta. Deixa-se levantar fervura, picam-se as cenouras e as batatas que vão ao lume neste caldo a cozer depois de cozidas, junta-se o feijão que se deixou de parte, as couves, o repolho e os nabos picados grosseiramente, cozendo-os em lume brando.



# Arroz Doce

## **Ingredientes:**

**2 chávenas de arroz**

**2 colheres de sopa de manteiga**

**6 ovos**

**1 litro de leite**

**¼ l de água**

**1 chávena e ½ de açúcar**

**Limão q.b.**

**Canela q.b.**



## **Modo de fazer:**

**Coze-se o arroz no leite e água com casca de limão. Depois de cozido, junta-se-lhe a manteiga, o açúcar e as gemas de ovos, previamente batidas. Leva-se ao lume por mais uns minutos. Retira-se no lume e coloca-se numa travessa e enfeita-se com canela a gosto.**