



# Receitas



## ÍNDICE

---

Índice .....	1
Sopa de Pedra .....	3
Sopa de Ervilhas à Moda do Minho .....	4
Sopa Muradal .....	5
Creme Crecy .....	6
Sopa de Feijão Branco à Portuguesa .....	7
Sopa à Lavrador .....	8
Sopa Moscavidense.....	9
Creme Parmentier.....	10
Sopa de Feijão.....	11
Sopa de Favas à Beiroa .....	12
Soufflé de Peixe .....	13
Troucha de Mariscada e Camarão à Minha Moda.....	14
Soufflé de Frango .....	15
Gaspacho à Alentejana.....	16
Bola de Valpaços.....	17
Ravioli à Italiana.....	18
Empadas de Carne à Moda de Castelo Branco.....	19
Açorda de Camarão .....	20
Açorda de Bacalhau à Alentejana .....	21
Lagosta Fingida (pescada) .....	22
Pescada em Court-Boullion.....	23
Polvo Cozido com Molho Verde .....	24
Salmão em Crostilha de Batata .....	25
Arroz de Marisco .....	26
Bacalhau Espiritual .....	27
Bacalhau com Natas e Cenoura .....	28
Caldeirada de Bacalhau .....	29
Filetes de Corvina Dourados.....	30
Supremos de Maruca à Grenoblesa .....	31
Meia Desfeita.....	32
Bacalhau Cozido com Todos .....	33



Robalo Grelhado com Molho de Manteiga .....	34
Caldeirada de Lulas à Moda da Nazaré.....	35
Goujons de Tamboril à Orly .....	36
Supremos de Cherne à Florentina .....	37
Bacalhau à João do Porto .....	38
Bacalhau com Natas.....	39
Bife Marrare .....	40
Escalopes de Porco Panados à Milanese.....	41
Jardineira de Vitela .....	42
Bife Café .....	43
Escalopes de Vitela com Molho de Cogumelos.....	44
Arroz de Pato à Moda de Braga .....	45
Bife à Portuguesa .....	46
Empadão de Castro Daire .....	47
Costeletas de Vitela Grelhadas com Manteiga Mordomo.....	48
Tornedó Henrique IV.....	49
Coelho à Caçador.....	50
Ensopado de Borrego.....	51
Feijoada à Brasileira .....	52
Strogonoff à Americana.....	53
Leitão Assado .....	54
Vitela Recheada.....	55
Caldeirada de Cabrito .....	56
Arroz de Pato à Antiga.....	57
Bolonhesa .....	58
Carne de Porco Frita à Portuguesa.....	59
Caril de Frango.....	60
Lombo de Porco Recheado com Ameixa .....	61
Guarnição Milanese .....	62

## SOPA DE PEDRA

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 1 pedra bem limpa
- 1 L feijão encarnado
- 2 cebolas
- 750 GR batatas
- 150 GR toucinho entremeado
- 1 orelha de porco
- 1 chouriço de sangue
- 300 GR couve lombarda
- 250 GR cenoura
- 3L caldo de carne
- Q.B. sal
- 1 DL azeite

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cozer 1 L de feijão encarnado com aromáticos
2. Cozer a carne
3. Colocar 1 pedra numa panela
4. Adicionar 1 DL de azeite
5. Juntar 2 cebolas picadas
6. Deixar refogar
7. Adicionar 750 GR de batatas em camponesa
8. Adicionar 300 GR de cenoura em camponesa
9. Adicionar 250 GR de couve em camponesa
10. Deixar suar
11. Adicionar 3 L de caldo de carne
12. Temperar com sal
13. Juntar feijão encarnado cozido
14. Adicionar as carnes em pedaços
15. Servir bem quente

## SOPA DE ERVILHAS À MODA DO MINHO

---

**N.º PAX: 10**

### INGREDIENTES:

- 250 GR de Arroz
- 800 GR de feijão branco cozido
- 2 KG de batatas
- 1 cebola
- ½ DL azeite
- 600 GR de ervilhas
- Q.B. sal

### PREPARAÇÃO:

1. Colocar uma panela ao lume
2. Adicionar 2 L de água
3. Adicionar ½ DL de azeite
4. Adicionar 1 cebola aos quartos
5. Adicionar 200 GR de Arroz
6. Adicionar 1 KG de batatas aos quartos
7. Temperar com Q.B. de sal
8. Deixar cozer
9. Adicionar 800 GR feijão branco cozido
10. Ferver
11. Passar a mix e a chinês
12. Ferver
13. Retificar temperos
14. Juntar 600 GR ervilhas
15. Cozer
16. Servir bem quente

## SOPA MURADAL

---

**N.º PAX: 5**

### **INGREDIENTES:**

- 1 DL de azeite
- 1 cebola
- 3 cenouras
- 1 folha de louro
- 200 GR feijão branco
- Q.B. sal
- 2 nabos
- 250 GR couve Lombarda
- 100 GR ervilhas
- 50 GR feijão-verde
- 150 GR batatas
- 1 L ramo de hortelã
- 2 L caldo de carne

### **PREPARAÇÃO:**

1. Colocar uma panela ao lume
2. Adicionar Q.B. de água
3. Temperar com Q.B. de sal
4. Adicionar 200 GR de feijão branco demolhado
5. Adicionar 1 folha de louro
6. Adicionar 1 cenoura
7. Adicionar 1 cebola
8. Deixar cozer, escumar
9. Colocar panela ao lume
10. Adicionar 1 DL de azeite
11. Juntar 1 cebola picada
12. Refogar
13. Adicionar legumes em Brunesa
14. Juntar 2 L de caldo de carne
15. Temperar com Q.B. de sal
16. Deixar cozer
17. Adicionar feijão branco cozido
18. Ferver
19. Aromatizar com 1 ramo de hortelã
20. Servir bem quente

## CREME CRECY

---

**N.º PAX: 5**

**INGREDIENTES:**

- 75 GR de manteiga
- 1 cebola
- 2 KG de cenouras
- 1 KG de batatas
- 2 L de caldo de carne
- 100 GR de arroz
- Q.B. de sal
- 1 DL de natas

**PREPARAÇÃO:**

1. Colocar uma panela ao lume
2. Adicionar 75 GR de manteiga
3. Adicionar 1 cebola picada
4. Deixar refogar
5. Juntar 2 KG de cenoura em pedaços
6. Juntar 1 KG de batata
7. Adicionar 2 L de caldo de carne
8. Temperar com Q.B. de sal
9. Deixar cozer
10. Passar a mix e a chinês
11. Ferver
12. Retificar temperos
13. Ligar com 1 DL de natas ligeiramente batidas
14. Guarnecer com 100 GR de arroz cozido
15. Servir bem quente

**OBS:** Crecy é uma região hortícola de França rica em cenoura; daí que todos os preparados “Crecy” levem obrigatoriamente cenoura.

## SOPA DE FEIJÃO BRANCO À PORTUGUESA

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- ¼ L de feijão branco
- ½ DL de azeite
- 1 cebola
- 2 nabos
- 2 cenouras
- ¼ couve Lombarda
- 3 tomates
- 1 L caldo de carne
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cozer ¼ L de feijão branco
2. Colocar uma panela ao lume
3. Adicionar ½ DL de azeite
4. Juntar 1cebola picada
5. Deixar refogar
6. Adicionar 3 tomates em concassé
7. Refogar
8. Juntar 2 nabos em camponesa
9. Juntar ¼ couve lombarda em camponesa
10. Juntar 2 cenouras em camponesa
11. Adicionar 1L de caldo de carne
12. Temperar com Q.B. de sal
13. Cozer
14. Adicionar ¼ L de feijão
15. Deixar ferver
16. Servir bem quente

**OBS:** Algumas receitas mandam dissolver um bocado de farinha em caldo de carne e juntar à sopa.



## SOPA À LAVRADOR

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 1 DL de azeite
- 1 cenoura
- 1 cebola
- ¼ de couve lombarda
- 2 nabos
- 1 alho francês
- 150 GR de feijão-verde
- 250 GR de batatas
- 2 L de caldo de carne
- 50 GR de arroz cozido
- 1 ramo de hortelã
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Colocar uma panela ao lume
2. Adicionar 1 DL de azeite
3. Juntar 1 cebola picada
4. Adicionar 1 alho francês picado
5. Deixar refogar
6. Adicionar 2 cenouras em juliana grossa
7. Adicionar ¼ de couve lombarda em Juliana grossa
8. Adicionar 2 nabos em Juliana grossa
9. Adicionar 150 GR de feijão-verde em Juliana grossa
10. Adicionar 250 GR de batatas em palha
11. Deixar refogar
12. Juntar 2 DL de caldo de carne
13. Temperar com Q.B. de sal
14. Deixar cozer
15. Retificar temperos
16. Aromatizar com 1 ramo de hortelã
17. Guarnecer com 50 GR de arroz cozido

## SOPA MOSCAVIDENSE

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- ½ L de feijão encarnado
- 150 GR de toucinho entremeado
- 2 cebolas
- 100 GR de macarrão
- 2 DL de polpa de tomate
- 1 folha de louro
- 4 cravinhos da Índia
- 1 ramo de salsa
- ½ DL de azeite
- ½ L de vinho tinto
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cozer ½ L de feijão encarnado em água
2. Juntar 1 cebola com cravinhos espetados
3. Adicionar Q.B. de azeite deixando cozer
4. Colocar uma panela ao lume
5. Adicionar Q.B. de azeite
6. Juntar 1 cebola picada
7. Adicionar 150 GR de toucinho em brunesa
8. Refogar
9. Adicionar 2 DL de polpa de tomate
10. Ferver
11. Temperar com Q.B. de sal
12. Adicionar feijão encarnado
13. Adicionar caldo de cozer feijão
14. Juntar vinho tinto reduzido
15. Adicionar 100 GR de macarrão
16. Deixar cozer
17. Servir bem quente

## CREME PARMENTIER

---

**N.º PAX: 5**

**INGREDIENTES:**

- 2 cebolas
- 2 alhos franceses
- 100 GR de manteiga
- 1 KG de batatas
- 1 L de caldo de carne
- Q.B. de sal
- ½ DL de nata

**PREPARAÇÃO:**

1. Colocar uma panela ao lume
2. Adicionar 100 GR de manteiga
3. Juntar 2 cebolas picada
4. Juntar 2 alhos franceses picados
5. Deixar refogar
6. Juntar 1 KG de batatas aos quartos
7. Adicionar 1 L de caldo de carne
8. Temperar com Q.B. de sal
9. Deixar cozer
10. Passar a mix e a chinês
11. Ferver novamente
12. Retificar temperos
13. Ligar com ½ DL de natas levemente batidas

**OBS:** Antonio Augustin Parmentier, farmacêutico militar e agrónomo francês (1737-1813), foi responsável pela propagação do consumo da batata na Europa.

## SOPA DE FEIJÃO

---

**N.º PAX: 8**

### **INGREDIENTES:**

- ½ L de azeite
- 2 cebolas
- 1 KG de batatas
- 1 KG de feijão encarnado cozido
- 400 GR de couve repolho
- 2 nabos
- 100 GR macarronete
- 2L de caldo de carne
- 400 GR de cenoura
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Colocar uma panela ao lume
2. Adicionar ½ DL de azeite
3. Adicionar 2 cebolas picadas
4. Refogar
5. Juntar 1 KG de batatas em quartos
6. Adicionar 2 L de caldo de carne
7. Temperar com Q.B. de sal
8. Adicionar 1 KG de feijão encarnado
9. Cozer
10. Passar a mix e a chinês
11. Ferver
12. Adicionar 400 GR de couve repolho em juliana
13. Adicionar 400 GR de cenoura em juliana
14. Adicionar 2 nabos em juliana
15. Adicionar 100 GR de macarronete
16. Cozer
17. Retificar temperos
18. Servir bem quente

## SOPA DE FAVAS À BEIROA

---

**N.º PAX: 8**

### **INGREDIENTES:**

- 2 L de caldo de carne
- 30 GR de arroz
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 couve flor
- 500 GR favas
- ½ DL de azeite
- 1 ovo
- 75 GR de presunto gordo
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Colocar panela ao lume
2. Adicionar ½ DL de azeite
3. Juntar 1 cebola picada
4. Deixar refogar
5. Adicionar 1 cenoura em camponesa
6. Adicionar 500 GR de favas descascadas
7. Adicionar 1 couve-flor em pedaços
8. Adicionar 75 GR de presunto gordo
9. Temperar com Q.B. de sal
10. Juntar 2 L de caldo de carne
11. Ferver
12. Juntar 30 GR de arroz
13. Deixar cozer
14. Retificar temperos
15. Retirar do lume
16. Ligar com 1 gema de ovo
17. Servir bem quente

## SOUFFLÉ DE PEIXE

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 200 GR de peixe cozido
- 1 DL de natas
- 70 GR de margarina
- 2 c/ (sopa) de farinha
- 1 DL de leite
- Q.B. de sal e pimenta
- Q.B. de sumo de limão
- 3 ovos

### **PREPARAÇÃO:**

1. Limpar 200 GR de peixe de espinhas e peles
2. Pisar o peixe num almofariz
3. Juntar 1 DL de natas
4. Misturar bem
5. Derreter 70 GR de margarina num sauté
6. Juntar 2 colheres de farinha ligando
7. Acrescentar 1 DL de leite aos poucos e mexendo sempre
8. Ferver durante 2 minutos
9. Temperar o peixe com Q.B. de sal, pimenta e sumo de limão
10. Arrefecer o creme
11. Juntar o peixe ao creme
12. Juntar 3 gemas
13. Envolver 3 claras batidas em castelo
14. Levar a cozer em pirex untado com margarina no forno durante 20 a 25 min

**OBS:** Qualquer soufflé deve ser servido logo após sair do forno.

## TROUCHA DE MARISCADA E CAMARÃO À MINHA MODA

---

N.º PAX: \_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 10 Crepes
- 0,5 KG de mariscada
- 200 GR de camarão
- 200 GR de maionese
- 2 alfaces
- 1 cebola
- 1 cenoura
- Q.B. de sal
- Q.B. de piri-piri
- Q.B. de água

### PREPARAÇÃO:

1. Colocar um tacho ao lume
2. Adicionar Q.B. de água, Q.B. de sal, 1 cebola e Q.B. de piri-piri
3. Adicionar 200 GR de camarão em água fervente
4. Retirar o camarão quando estiver cozido
5. Adicionar 0,5 KG de mariscada na mesma água
6. Retirar mariscada quando estiver cozida
7. Descascar a mariscada e o camarão muito bem
8. Misturar com 200GR de maionese e 1 cenoura ralada
9. Colocar 1 folha de alface em cada crepe
10. Colocar 1 colher de recheio em cima da alface
11. Enrolar bem os crepes
12. Servir frio

## SOUFFLÉ DE FRANGO

---

N.º PAX: \_\_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- ½ KG de frango cozinhado
- 3 DL de molho bechamel
- 30 GR de manteiga
- 4 gemas
- 6 claras
- Q.B. de sal
- Q.B. de pimenta

### PREPARAÇÃO:

1. Desossar e desfiar ½ KG de frango estufado
2. Misturar 3 DL de molho bechamel frio
3. Levar ao lume
4. Temperar com Q.B. de sal e pimenta
5. Deixar arrefecer
6. Ligar com 4 gemas
7. Ligar com 30 GR de manteiga
8. Incorporar as claras batidas em castelo
9. Untar forma com Q.B. de manteiga
10. Verter a mistura
11. Levar ao forno moderado durante 15 a 18 min
12. Servir imediatamente



## GASPACHO À ALENTEJANA

---

**N.º PAX: 10**

**INGREDIENTES:**

- 2 pimentos verdes
- 1 pepino
- 4 tomates
- 400 GR de pão caseiro
- 3 dentes de alhos
- Q.B. de orégãos
- 1 DL de vinagre
- 1 DL de azeite 3 DL de água
- Q.B. de sal

**PREPARAÇÃO:**

1. Pisar 3 dentes de alho com sal grosso no almofariz
2. Juntar 1 DL de vinagre mexer
3. Colocar terrina
4. Adicionar 1 DL de azeite
5. Salpicar com Q.B. de orégãos
6. Preparar 4 tomates em concassé
7. Cortar 1 pepino em camponesa
8. Cortar 2 pimentos verdes em juliana
9. Adicionar tudo na terrina
10. Juntar 3 L de água gelada
11. Mexer bem
12. Cortar 400 GR de pão caseiro em cubos
13. Juntar o pão caseiro na terrina
14. Mexer bem
15. Retificar temperos
16. Servir bem frio

**OBS:** Algumas zonas do Alentejo colocam chouriço e presunto no gaspacho.

## BOLA DE VALPAÇOS

---

**N.º PAX: 10**

**INGREDIENTES:**

- 1 KG de massa para bola
- 1 frango pequeno cozido
- 1 salpicão
- 200 GR de presunto
- 1 chouriço de carne
- Q.B. de sal

**PREPARAÇÃO:**

1. Dividir a massa em 3 partes
2. Cobrir tabuleiro com massa
3. Colocar  $\frac{1}{2}$  de frango desfiado
4. Colocar  $\frac{1}{2}$  de salpicão as rodela
5. Colocar  $\frac{1}{2}$  chouriço as rodela
6. Colocar 100 GR de presunto em tiras
7. Cobrir com massa
8. Colocar as carnes restantes
9. Cobrir com massa
10. Repousar meia hora
11. Pincelar com uma ema de ovo
12. Levar ao forno
13. Empratar sobre Naperon

## RAVIOLI À ITALIANA

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 250 GR de farinha
- 3 ovos
- Q.B. de sal e pimenta
- 200 GR de carne picada
- 50 GR de chouriço picado
- 0,5 cálice de brandy
- 1c (sopa) de manteiga
- 2,5 DL de molho de tomate
- Q.B. de molho inglês

### **PREPARAÇÃO:**

1. Amassar 250 GR de farinha com 3 ovos pequenos
2. Temperar com Q.B. de sal
3. Amassar muito bem
4. Cozinhar 200 GR de carne misturada com chouriço
5. Temperar com Q.B. de sal, pimenta e molho inglês
6. Tender com o rolo metade da massa com 2 mm de espessura
7. Colocar montinhos de recheio sobre a massa separados uns dos outros
8. Cobrir com a restante massa tendida a 2 mm
9. Aconchegar bem para os fechar
10. Cortar os raviólis com carretilha
11. Colocar um tacho de água com sal ao lume a ferver
12. Introduzir raviólis com cuidado, fervendo-os 5 minutos
13. Dispor num tabuleiro camadas alternadas de molho de tomate e raviólis
14. Levar ao forno durante cerca de 15 minutos

## EMPADAS DE CARNE À MODA DE CASTELO BRANCO

---

**N.º PAX: 10**

### INGREDIENTES:

- 1 KG de carne de vaca ou de porco
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1,5 DL de azeite
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 1,5 DL de vinho branco
- Q.B. de sal e noz-moscada
- Massa
- 500 GR de farinha
- 50 GR de banha
- 1 DL de azeite
- 2 ovos
- Q.B. de água

### PREPARAÇÃO:

1. Fazer com 500 GR de farinha um vulcão
2. Adicionar 1 DL de azeite
3. Adicionar 50 GR de banha
4. Juntar 2 ovos, Q.B. de sal e Q.B. de água
5. Amassar bem
6. Deixar descansar
7. Colocar 1,5 DL de azeite num tacho
8. Adicionar 2 dentes de alho picados
9. Adicionar 1 cebola picada, 1 folha de louro e Q.B. de salsa
10. Temperar com Q.B. de noz-moscada
11. Temperar com Q.B. de sal
12. Refrescar com 1,5DL de vinho branco
13. Juntar 1KG de carne em brunesa
14. Deixar estufar
15. Tender a massa
16. Untar forma com manteiga
17. Forrar com massa
18. Rechear com aparelho
19. Cobrir com massa
20. Prender bem
21. Pincelar com as gemas
22. Levar ao forno
- 23.** Empratar sobre naperon

## AÇORDA DE CAMARÃO

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 1 L de caldo de camarão
- 12 pães
- 250 GR de camarão descascado
- 1 DL de azeite
- 4 dentes de alho
- Q.B. de tabasco
- Q.B. de sal
- 2 ovos
- ½ DL de aguardente velha

### **PREPARAÇÃO:**

1. Colocar um tacho ao lume
2. Adicionar 1 DL de azeite
3. Adicionar 4 dentes de alho picado
4. Juntar 12 pães aos bocados
5. Molhar com 1 L de caldo de camarão
6. Mexer bem
7. Saltear camarão em cubos
8. Flamejar ½ DL de aguardente velha
9. Colocar os camarões na açorda
10. Mexer bem
11. Retificar temperos
12. Adicionar Q.B. de tabasco
13. Ligar 2 ovos
14. Mexer bem

## AÇORDA DE BACALHAU À ALENTEJANA

---

**N.º PAX: 5**

**INGREDIENTES:**

- 1 pimento verde
- 3 dentes de alho
- 1 DL de azeite
- 500 GR de bacalhau
- 2 L de água
- 400 GR de pão duro
- Q.B. de sal

**PREPARAÇÃO:**

1. Cozer 500 GR de bacalhau
2. Colocar 3 dentes de alho num almofariz
3. Pisar com Q.B. de sal
4. Colocar tacho ao lume
5. Adicionar 1 DL de azeite
6. Colocar pasta
7. Puxar bem
8. Juntar o bacalhau lascado
9. Adicionar 1 pimento verde em juliana
10. Deixar cozer levemente
11. Adicionar 400 GR de pão duro em pedaços
12. Mexer
13. Adicionar 2 L de água
14. Ferver
15. Retificar temperos
16. Servir bem quente

## LAGOSTA FINGIDA (PESCADA)

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG de pescada
- 1 KG de tomates maduros
- 10 ovos
- 2,5 DL de maionese
- 2 dentes de alho
- 200 GR de cenoura ralada
- Q.B. de louro, sal e piri-piri
- Q.B. de pickles
- Q.B. de feijão-verde cozido

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cozer 1 KG de pescada com 2 dentes de alho, 1 folha de louro e Q.B. de sal e piri-piri
2. Passar por varinha 1 Kg de tomates inteiros com 10 ovos
3. Limpar a pescada cozida de peles e espinhas
4. Juntar mistura de ovos e tomate
5. Temperar com Q.B. de sal e piri-piri
6. Untar com Q.B. de margarina
7. Forrar o fundo com papel vegetal
8. Verter preparado de pescada
9. Levar ao forno forte durante 1 hora
10. Desenformar
11. Servir quente com legumes cozidos e molho de tomate ou bechamel
12. Servir frio com pickles, cenoura e 2,5 DL de maionese

## PESCADA EM COURT-BOULLION

---

N.º PAX: \_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 1 pescada inteira
- 1 ramo de cheiros (salsa, hortelã, louro, alho seco e coentros)
- 1 alho francês pequeno
- 1 cenoura
- 1 copo de vinho branco
- Q.B. de sal
- Q.B. de pimenta em grão

### PREPARAÇÃO:

1. Amanhar 1 pescada cuidadosamente
2. Colocar a pescada numa peixeira
3. Adicionar 1 ramo de cheiros
4. Adicionar elementos aromáticos
5. Adicionar 1 copo de vinho branco
6. Temperar com Q.B. de sal
7. Temperar com Q.B. de pimenta em grão
8. Cobrir com água suficiente para cozer
9. Tapar peixeira
10. Levar a cozer em lume moderado
11. Retirar pescada do caldo
12. Servir com Q.B. de batata cozida e o caldo coado

**OBS:** Esta maneira de cozer o peixe, pode adaptar-se também para o servir frio, devendo para isso ser retirada a pele, depois de cozido e pode ser decorado a gosto.



## POLVO COZIDO COM MOLHO VERDE

---

N.º PAX: \_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 1 polvo grande e tenro
- 1 cebola grande
- 1 ramo de salsa
- 1 DL de azeite
- 1 DL de vinagre
- Q.B. de sal e azeitonas

### PREPARAÇÃO:

1. Cozer 1 polvo
2. Retirar o polvo deixando-o arrefecer
3. Cortar o polvo, em pedaços regulares e pequeno
4. Juntar a cebola e a salsa picada
5. Fazer molho com azeite, vinagre e sal
6. Temperar o polvo com o molho
7. Colocar na saladeira
8. Decorar com azeitonas e salsa
9. Servir frio

## SALMÃO EM CROSTILHA DE BATATA

---

**N.º PAX: 4**

**INGREDIENTES:**

- 4 filetes de salmão
- 3 batatas pequenas
- 2 ovos
- Q.B. de farinha
- Q.B. de coentros
- Q.B. de sal
- Q.B. de salsa
- Q.B. de azeite
- Q.B. de óleo

**PREPARAÇÃO:**

1. Temperar 4 filetes de salmão com Q.B. de sal
2. Ralar 3 batatas em fios finos e compridos
3. Misturar coentros e salsa picada
4. Passar os filetes de salmão por farinha e depois por 2 ovos batidos, seguidamente
5. Passar por mistura a batata, coentros e a salsa
6. Colocar sauté com óleo e azeite em partes iguais
7. Aquecer bem
8. Fritar filetes
9. Empratar
10. Acompanhar com salada À escolha
11. Decorar com limão

## ARROZ DE MARISCO

---

**N.º PAX: 10**

### INGREDIENTES:

- 2,5 KG de marisco vários \*
- 1 KG de arroz
- 1 c/sopa de polpa de tomate
- 200 GR de tomate concassé
- Q.B. de sal e piri-piri
- 3 cebolas grandes
- 2 dentes de alho
- 2,5 DL de caldo de marisco
- Q.B. de azeite

### PREPARAÇÃO

1. Cozer o marisco e guardar a água
2. Colocar a panela ao lume
3. Adicionar Q.B. de azeite
4. Adicionar 3 cebolas picadas
5. Adicionar 2 alhos picados
6. Corar ligeiramente
7. Refrescar com tomate (polpa a concassé)
8. Reduzir
9. Acrescentar o caldo de marisco
10. Temperar com sal e piri-piri
11. Juntar o arroz 3 medidas de caldo, 1 de arroz
12. Cozer o arroz
13. Juntar o marisco
14. Servir imediatamente

**OBS:** Os mariscos podem ser: amêijoas, mexilhões, miolo de amêijoas e mexilhões; camarão descascado e inteiro, patas de caranguejo, pernas de sapateira, etc...

## BACALHAU ESPIRITUAL

---

N.º PAX: \_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 500 GR de bacalhau demolhado
- 200 GR de cebola
- 200 GR de cenoura
- 0,5 L de molho bechamel
- 1 c/sopa de mostarda
- 200 GR de camarão cozido
- 1 DL de natas
- 100 GR de margarina
- Q.B. de pimenta

### PREPARAÇÃO:

1. Cozer 500 GR de bacalhau
2. Escolher bacalhau de espinhas e peles
3. Levar ao lume 100 GR de margarina num tacho largo
4. Adicionar 200 GR de cenoura moída
5. Adicionar 200 GR de cebola moída
6. Cozer levemente em lume brando
7. Adicionar bacalhau
8. Misturar com cuidado para não desfazer
9. Temperar com mostarda
10. Misturar com molho bechamel
11. Verter em prato refratário
12. Decorar com 200 GR de camarão
13. Tapar com 1 DL de natas
14. Levar ao forno a gratinar
15. Servir com salada simples ou mista

## BACALHAU COM NATAS E CENOURA

---

**N.º PAX: 4**

### INGREDIENTES:

- 4 postas de bacalhau
- ½ KG de batata palha frita
- Q.B. de azeite ou óleo
- Q.B. de margarina
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- 1 ramo de salsa atada
- Q.B. de sal e pimenta
- Q.B. noz-moscada
- 3 pacotes de natas
- 1,5 L de leite
- 4 colheres de sopa de farinha
- ½ KG de cenoura

### PREPARAÇÃO:

1. Colocar tacho ao lume
2. Adicionar Q.B. de gorduras
3. Adicionar 2 cebolas picadas
4. Adicionar alhos picados
5. Adicionar ramo de salsa
6. Refogar bem
7. Adicionar as 4 postas de bacalhau
8. Adicionar ½ KG de cenouras
9. Juntar um pouco de leite
10. Fazer um creme com o restante leite e 4 colheres de farinha
11. Verter em cima da mistura de bacalhau
12. Temperar com Q.B. de sal, pimenta e noz-moscada
13. Adicionar 2 pacotes de natas
14. Mexer com colher
15. Juntar ½ KG de batata palha frita
16. Verter em tabuleiro
17. Cobrir com 1 pacote de natas batidas
18. Polvilhar com Q.B. de pão ralado
19. Levar ao forno até alourar

## CALDEIRADA DE BACALHAU

---

**N.º PAX: 5**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG de bacalhau
- 3 dentes de alho
- 3 cebolas
- 250 GR de tomate
- 1/2 DL de vinho branco
- 1,3 KG de batatas
- ¼ DL de azeite
- 1 folha de louro
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar 1 KG de bacalhau em pedaços pequenos
2. Demolhar o bacalhau
3. Colocar 1 tacho ao lume
4. Adicionar 3 dentes de alho picados
5. Adicionar 3 cebolas em rodelas
6. Adicionar 250 GR de tomates pelados
7. Adicionar o bacalhau
8. Adicionar 1,3 KG de batatas em rodelas
9. Temperar com Q.B. de sal e pimenta
10. Adicionar ¼ DL de azeite
11. Adicionar 1 folha de louro
12. Adicionar ½ DL de vinho branco
13. Deixar cozer
14. Servir bem quente

## FILETES DE CORVINA DOURADOS

---

**N.º PAX: 10**

### INGREDIENTES:

- 2 KG de corvina
- Q.B. de sumo de limão
- Q.B. de sal
- Q.B. de farinha
- 5 ovos
- 1 L de óleo
- 4 limões
- 1 ramo de salsa

### PREPARAÇÃO:

1. Amanhar a corvina
2. Cortar a corvina em filetes
3. Temperar com sumo de limão Q.B.
4. Temperar com sal Q.B.
5. Repousar
6. Passar por farinha Q.B.
7. Passar por 5 ovos batidos
8. Fritar os filetes em óleo quente
9. Servir sobre naperon
10. Decorar com limão aos gomos
11. Decorar com salsa em rama

**OBS:** Os peixes fritos passados por farinha e ovo devem ser servidos com maionese ou algum dos seus derivados a acompanhar.

## SUPREMOS DE MARUCA À GRENABLESA

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG de maruca
- Q.B. de sal
- 3 limões
- 250 GR de manteiga
- 80 GR de alcaparras
- 50 GR de crostões de pão
- 1 ramo de salsa
- Q.B. de farinha
- Q.B. de batata
- Q.B. de legumes

### **PREPARAÇÃO:**

1. Amanhar 1 KG de maruca
2. Cortar a maruca em supremos
3. Temperar com sumo de limão Q.B.
4. Temperar com sal Q.B.
5. Passar por farinha Q.B.
6. Corar 4 supremos em manteiga
7. Colocar os supremos num tabuleiro
8. Colocar manteiga Q.B. nos supremos
9. Levar ao forno
10. Empratar os supremos
11. Colocar cubos de limão Q.B. em cima dos supremos
12. Colocar 80 GR de alcaparras
13. Colocar 50 GR de crostões de pão
14. Colocar sauté ao lume
15. Adicionar 100 GR de manteiga a derreter
16. Juntar sumo de limão Q.B.
17. Ferver
18. Colocar o molho em cima do peixe
19. Salpicar com salsa Q.B.
20. Guarnecer com batata torneada cozida Q.B.
21. Guarnecer com legumes cozidos Q.B.



## MEIA DESFEITA

---

**N.º PAX: 4**

### INGREDIENTES:

- 4 postas de bacalhau
- 300 GR de grão-de-bico
- 1 cebola
- 3 ovos
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- Q.B. de colorau
- ¼ DL de vinagre
- 1 DL de azeite
- Q.B. de sal
- Q.B. de pimenta

### PREPARAÇÃO:

1. Cozer 4 postas de bacalhau
2. Cozer 300 GR de grão-de-bico
3. Cozer 3 ovos
4. Lascar o bacalhau
5. Colocar o bacalhau numa canoa
6. Adicionar o grão-de-bico
7. Juntar 1 DL de leite
8. Juntar ¼ DL de vinagre
9. Temperar com colorau Q.B.
10. Temperar com sal Q.B.
11. Temperar com pimenta Q.B.
12. Mexer bem
13. Levar ao forno 5 minutos
14. Retirar do forno
15. Salpicar com 1 cebola picada
16. Salpicar com 3 dentes de alho picados
17. Salpicar com 1 ramo de salsa picada
18. Enfeitar com ovos cozidos cortados em rodela

## BACALHAU COZIDO COM TODOS

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 2 KG de bacalhau
- 1,5 kG de couve portuguesa
- 1 kG de cenouras
- 1 kG de nabos
- 2 kG de batatas
- 5 ovos
- Q.B. sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar 2 kG de bacalhau em postas
2. Demolhar o bacalhau em água fria 48 horas
3. Limpar os legumes
4. Cortar os legumes em pedaços
5. Cozer batatas e legumes em água e sal
6. Cozer os cinco ovos
7. Cozer o bacalhau em água
8. Empratar tudo harmoniosamente

## ROBALO GRELHADO COM MOLHO DE MANTEIGA

---

**N.º PAX: 4**

### INGREDIENTES:

- 1,5 KG de robalo
- 2 limões
- 1,2 DL de óleo
- 1 kG de batatas
- 1 kG de legumes
- 120 GR de manteiga

### PREPARAÇÃO:

1. Amanhar um robalo
2. Cortar o robalo em postas
3. Temperar com sumo de limão
4. Temperar com sal
5. Molhar o robalo em óleo
6. Grelhar
7. Empratar
8. Guarnecer com batata torneada cozida
9. Guarnecer com legumes cozidos
10. Cortar um limão em rodela
11. Colocar 120 GR de manteiga num inox
12. Adicionar sumo de limão Q.B.
13. Bater com as varas
14. Servir molho à parte
15. Decorar travessa com rodela de limão

## CALDEIRADA DE LULAS À MODA DA NAZARÉ

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG de lulas
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 6 tomates
- 750 GR de batatas
- 200 GR amêijoas
- ½ pão de forma
- 1 ramo de salsa
- 1 DL de vinho branco
- ¼ DL de azeite
- Q.B. de sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Amanhar um KG de lulas
2. Cortar as lulas em rodela
3. Cortar 750 GR de batatas em rodela
4. Cortar 6 tomates pelados em rodela
5. Cortar 3 cebolas em rodela
6. Picar 3 dentes de alho
7. Lavar 200 GR de amêijoas muito bem
8. Cortar ½ pão de forma em triângulos
9. Colocar meio alho num tacho
10. Colocar meia cebola
11. Colocar meio tomate
12. Colocar metade das lulas
13. Colocar metade das amêijoas
14. Colocar metade dos ingredientes em camadas alternadas
15. Adicionar um dl de vinho branco
16. Adicionar ¼ de azeite
17. Adicionar sal Q.B.
18. Levar ao lume
19. Retificar os temperos
20. Colocar a caldeirada numa canoa
21. Salpicar Q.B. salsa picada
22. Decorar com triângulos de pão torrado

## GOUJONS DE TAMBORIL À ORLY

---

**N.º PAX: 5**

### INGREDIENTES:

- ½ L massa de vinhé
- 1 KG lombo de tamboril
- Q.B. sal
- 2 limões
- ¼ DL azeite
- 1 ramo de salsa
- 1 L de óleo
- 5 DL de tomate

### PREPARAÇÃO:

1. Cortar 1 KG de tamboril em goujons
2. Temperar Q.B. de sal
3. Temperar com ¼ dl de azeite
4. Temperar com Q.B. salsa
5. Temperar com Q.B. sumo de limão
6. Deixar repousar
7. Passar os goujons pela massa vinhé
8. Fritar os goujons em óleo quente
9. Empratar em naperon
10. Enfeitar com Q.B. salsa em rama frita
11. Enfeitar com 1 limão aos gomos
12. Acompanhar com 5 DL de molho de tomate em molheira

**OBS:** Nome que se dá aos peixes passados por massa vinhé e fritos. Não se conhece a origem desta confeitura, que dantes se escrevia Horly.

## SUPREMOS DE CHERNE À FLORENTINA

---

**N.º PAX: 5**

### INGREDIENTES:

- 4 supremos de cherne
- 100 GR de manteiga
- 1 cebola
- 1 dl de vinho branco
- 1 dl de caldo de peixe
- ½ L molho mornay
- 1 molho de espinafres
- Q.B. de sal
- Q.B. pimenta
- Q.B. queijo parmesão ralado
- 200 GR de massa folhada

### PREPARAÇÃO:

1. Pincelar com 70 GR de manteiga um pirex
2. Polvilhar Q.B. sal e pimenta
3. Salpicar com uma cebola picada
4. Colocar 4 supremos
5. Adicionar 1 DL vinho branco
6. Adicionar 2 DL caldo de peixe
7. Untar com Q.B. a manteiga no papel vegetal
8. Cobrir pirex com papel
9. Escalfar no forno
10. Cozer um molho de espinafres escolhidos
11. Esfriar, escorrer os espinafres
12. Saltear os espinafres em manteiga
13. Temperar com Q.B. sal e pimenta
14. Colocar os espinafres na travessa (cama)
15. Colocar os supremos de peixe em cima
16. Napar com ½ L molho mornay
17. Polvilhar com Q.B. queijo parmesão ralado
18. Salpicar com Q.B. manteiga derretida
19. Levar à salamandra
20. Guarnecer com 8 florões de massa folhada

**OBS:** À designação “Florentina” estão ligados os espinafres e quase sempre o molho Mornay.

## BACALHAU À JOÃO DO PORTO

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 4 postas de bacalhau
- 2 ovos
- 1 DL azeite
- Q.B. azeitonas pretas
- 4 dentes de alho
- 1 molho de grelos
- 1 cebola
- 1 KG batatas

### **PREPARAÇÃO:**

1. Molhar 4 postas de bacalhau em azeite
2. Grelhar
3. Cozer 1 molho de grelos
4. Cozer 2 ovos
5. Cozer 1 KG de batatas
6. Cortar uma cebola em rodela
7. Picar 4 dentes de alho
8. Ferver 1 DL azeite com o alho
9. Empratar bacalhau
10. Colocar cebola em cima do bacalhau
11. Guarnecer com Grelos cozidos
12. Guarnecer com batatas cozidas
13. Guarnecer com 2 ovos cortados ao meio
14. Colocar azeite em cima do bacalhau
15. Enfeitar com Q.B. azeitonas

## BACALHAU COM NATAS

---

**N.º PAX: 10**

### **INGREDIENTES:**

- 400 GR natas
- 3 postas bacalhau demolido
- 1 KG batatas aos cubos
- 100 GR pão ralado
- Q.B. sal
- Q.B. pimenta
- Q.B. óleo ou azeite
- Q.B. alho
- ½ KG cebolas
- Q.B. Noz-moscada

### **PREPARAÇÃO:**

1. Fritar 1 KG de batatas aos cubos
2. Cozer 3 postas de bacalhau
3. Limpar as postas de bacalhau de pele e espinhas
4. Colocar no tacho ao lume
5. Juntar ½ KG cebolas em rodela
6. Temperar com Q.B. sal, pimenta, noz-moscada (facultativo)
7. Refogar sem ganhar cor
8. Adicionar 3 postas de bacalhau desfiado
9. Adicionar 3 postas de batata frita
10. Mexer bem
11. Adicionar 400 GR natas bem batidas
12. Cozer levemente 2 a 3 minutos
13. Verter a mistura num tabuleiro
14. Polvilhar com 100 GR de pão ralado
15. Levar ao forno a corar o pão ralado
16. Servir bem quente



## BIFE MARRARE

---

**N.º PAX: 4**

### INGREDIENTES:

- 4 bifes (vazia de vaca)
- Q.B. sal
- Q.B. pimenta
- 2 dentes de alho
- 150 GR manteiga
- ½ DL vinho branco
- 1 colher de chá de mostarda
- Q.B. sumo de limão
- ½ DL natas
- 1 folha de louro
- 1 DL demi-glace

### PREPARAÇÃO:

1. Temperar bifes com Q.B. sal e pimenta
2. Colocar Sauté ao lume
3. Adicionar 75 GR de manteiga
4. Saltear 4 bifes
5. Retirar os bifes
6. Escorrer excesso de gordura
7. Adicionar 75 GR de manteiga
8. Adicionar 2 dentes de alho
9. Adicionar 1 folha de louro
10. Refrescar com ½ DL vinho branco reduzir
11. Juntar 1 DL demi-glace
12. Temperar com Q.B. sal e pimenta
13. Adicionar ½ DL de natas
14. Colocar os bifes
15. Retirar alho e louro
16. Retirar do lume
17. Ligar com Q.B. mostarda
18. Empratar os bifes em frigideira de grés
19. Cobrir com molho
20. Adicionar Q.B. sumo de limão
21. Servir bem quente

**OBS:** Este bife é guarnecido com batata cozida com a pele, descascada, cortada em rodelas, temperada com sal e corada em azeite e manteiga. O bife Marrare foi criado por António Marrare, dono do café Marrare das Sete Portas, em Lisboa fundado em 1804.

## ESCALOPES DE PORCO PANADOS À MILANESA

---

**N.º PAX: 5**

### INGREDIENTES:

- 800 GR perna de porco desossada
- Q.B. sal e pimenta
- 1 limão
- Q.B. farinha
- 3 ovos
- Q.B. pão ralado
- 1 L óleo
- 250 GR guarnição milanesa
- 500 GR esparguete
- 2,5 DL molho de Tomate
- 80 GR queijo parmesão ralado
- 100 GR manteiga
- Q.B. Noz-moscada

### PREPARAÇÃO:

1. Cortar 800 GR perna de porco em escalopes
2. Temperar com Q.B. sumo de limão
3. Temperar com Q.B. sal
4. Deixar marinar
5. Passar por Q.B. farinha espalmar bem
6. Passar por 3 ovos batidos
7. Passar por Q.B. pão ralado e bater bem
8. Fritar escalopes em óleo bem quente
9. Colocar os escalopes num escorredor
10. Colocar tacho ao lume
11. Adicionar 2 L de água e Q.B. óleo
12. Deixar ferver
13. Juntar 500 GR de esparguete
14. Deixar cozer
15. Mexer de vez em quando
16. Escorrer esparguete cozido
17. Saltear em 100 GR de manteiga
18. Temperar com Q.B. sal, pimenta e noz-moscada
19. Juntar 80 GR queijo parmesão ralado
20. Adicionar 2,5 DL molho de tomate
21. Saltear bem
22. Empratar os escalopes em naperão
23. Empratar esparguete à parte
24. Colocar 250 GR de guarnição milanesa em cima do esparguete

## JARDINEIRA DE VITELA

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 800 GR carne de vitela
- 750 GR batatas
- 300 GR cenouras
- 300 GR feijão verde
- 200 GR de nabo
- 200 GR ervilhas
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 L caldo de carne
- 3 tomates pelados
- 1 ramo de cheiros
- ½ DL azeite
- ½ DL óleo
- 1 DL vinho branco
- Q.B. sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar 800 GR carne de vitela em cubos
2. Cortar 800 GR de legumes em jardineira
3. Corar a carne em óleo
4. Colocar tacho ao lume
5. Adicionar ½ DL azeite
6. Juntar 3 dentes de alho picados
7. Juntar 1 cebola picada
8. Deixar refogar
9. Refrescar com 1 DL vinho branco
10. Reduzir
11. Adicionar 3 tomates pelados em concassê
12. Adicionar 1 ramo de cheiros
13. Deixar reduzir
14. Juntar carnes
15. Adicionar 1 L caldo de carne
16. Temperar com Q.B. sal
17. Deixar cozer
18. Adicionar legumes
19. Deixar cozer
20. Retificar temperos
21. Retirar ramo de cheiros
22. Servir bem quente

## BIFE CAFÉ

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 800 GR de vaca
- 30 GR de manteiga
- ½ DL de óleo
- 1DL vinho branco
- 2 DL demi glace
- 1 café (bica)
- ½ DL de natas
- Q.B. sal

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar 4 bifes
2. Temperar com Q.B. sal
3. Saltear 4 bifes em óleo
4. Retirar os bifes
5. Escorrer a gordura do sauté
6. Adicionar 30 GR de manteiga para derreter
7. Refreshar com 1 DL vinho branco
8. Reduzir
9. Juntar 2DL demi-glace
10. Reduzir
11. Adicionar ½ DL natas
12. Adicionar 1 café
13. Reduzir
14. Retificar temperos
15. Colocar 4 bifes no molho
16. Empratar os bifes

**OBS:** Guarnecer com batata nova e legumes cozidos e salteados.

## ESCALOPES DE VITELA COM MOLHO DE COGUMELOS

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 8 escalopes de vitela
- Q.B. sal
- Q.B. pimenta
- ½ DL de óleo
- 75 GR de manteiga
- ½ DL vinho branco
- 1 DL demi glace
- ¼ DL natas
- 100 GR cogumelos
- 1 KG batatas
- 1 KG legumes

### **PREPARAÇÃO:**

1. Espalmar 8 escalopes de vitela
2. Temperar com Q.B. sal e pimenta
3. Colocar sauté
4. Adicionar ½ DL óleo
5. Saltear 12 escalopes
6. Retirar os escalopes
7. Escorrer excesso de gordura
8. Adicionar 75 GR de manteiga
9. Refrescar com ½ DL vinho branco reduzir
10. Adicionar 100 GR de cogumelos laminados
11. Juntar 1 DL demi glace reduzir
12. Retificar os temperos
13. Adicionar os escalopes
14. Ferver
15. Juntar ¼ DL de natas
16. Empratar os escalopes
17. Cobrir com molho
18. Guarnecer com Q.B. batata palito fritas
19. Guarnecer com Q.B. legumes cozidos

## ARROZ DE PATO À MODA DE BRAGA

---

**N.º PAX: 4**

### INGREDIENTES:

- 1 KG
- 1 pato
- 500 GR de arroz
- 150 GR de presunto
- 1 chouriço de carne
- Orelheira de porco
- 50 GR de manteiga
- 1 ramo de salsa
- 2 limões
- 3 cravinhos da índia
- Sal Q.B.
- Pimenta Q.B.

### PREPARAÇÃO:

1. Chamuscar pato e limpar
2. Chamuscar orelha de porco e limpar
3. Colocar panela ao lume
4. Adicionar água
5. Adicionar pato
6. Adicionar orelha de porco
7. Adicionar sal
8. Adicionar ramo de salsa
9. Adicionar cravinhos
10. Adicionar a carne
11. Adicionar presunto
12. Deixar cozer
13. Retificar carnes cortar
14. Escumar caldo
15. Passar pelo chinês
16. Colocar tacho
17. Adicionar caldo (dobro da quantidade do arroz)
18. Cozer
19. Empratar arroz
20. Colocar camada carne
21. Camada arroz
22. Molhar com caldo
23. Levar ao forno
24. Decorar com chouriço e presunto
25. Decorar com limão e salsa

## BIFE À PORTUGUESA

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG
- 4 Bifes (lombo de vaca)
- 100 GR manteiga
- 4 fatias de presunto
- Q.B. Sal
- Q.B. pimenta
- 4 dentes de alho
- 2 folha de louro
- Q.B. vinagre
- Q.B. vinho branco
- 1 ramo de salsa
- 1 KG batatas

### **PREPARAÇÃO:**

1. Espalmar bifes ligeiramente
2. Temperar com sal e pimenta
3. Colocar sauté ao lume
4. Adicionar manteiga
5. Adicionar dentes de alho esmagados
6. Adicionar folha de louro
7. Fritar fatias de presunto ligeiramente
8. Retirar presunto
9. Fritar bifes
10. Refrescar com vinho branco
11. Deixar reduzir
12. Colocar manteiga numa frigideira de Grés
13. Adicionar dentes de alho em cima de cada frigideira
14. Adicionar folha de louro na frigideira
15. Colocar bifes nas frigideiras
16. Adicionar redução
17. Colocar fatias de presunto em cima de cada bife
18. Cortar batatas cozidas em rodelas
19. Cortar batatas em azeite e manteiga
20. Dispor batatas em volta de bifes
21. Salpicar com salsa picada
22. Adicionar gotas de vinagre
23. Servir bem quente

## EMPADÃO DE CASTRO DAIRE

---

**N.º PAX: 6**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG
- 500 GR massa lêveda (c/ovos)
- 1 coelho
- 1 DL vinho branco
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 DL Azeite
- 60 GR Banha
- 50 GR Manteiga
- 2 DL Caldo de carne
- 1 ramo de salsa
- Q.B. Sal e pimenta
- Q.B. toucinho

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar coelho em bocados
2. Desossar coelho
3. Colocar tacho ao lume
4. Adicionar azeite
5. Adicionar banha
6. Adicionar dentes de alho picado
7. Adicionar cebola picado
8. Juntar coelho desossado
9. Deixar refogar
10. Refreshar com vinho branco
11. Temperar com sal e pimenta
12. Juntar ramo de salsa
13. Juntar toucinho pouco
14. Adicionar caldo de carne
15. Deixar refogar
16. Forrar c/ metade da massa lêveda uma forma
17. Colocar aparelho
18. Tapar c/ restantes massa
19. Deixar levedar
20. Pincelar com ovo batido
21. Levar ao forno
22. Servir bem quente



## **COSTELETAS DE VITELA GRELHADAS COM MANTEIGA MORDOMO**

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 4 costeletas de vitela
- Q.B. sumo de limão
- Q.B. pimenta
- Q.B. sal
- Q.B. óleo
- 1 KG batatas
- 1 KG legumes
- 200 GR manteiga mordomo
- 1 limão

### **PREPARAÇÃO:**

1. Espalmar 4 costeletas de vitela
2. Temperar com Q.B. sumo de limão
3. Temperar com Q.B. sal
4. Temperar com Q.B. pimenta
5. Deixar repousar
6. Molhar em Q.B. óleo
7. Grelhar lentamente
8. Empratar 4 costeletas
9. Guarnecer com Q.B. batata palito frita
10. Guarnecer com Q.B. legumes cozidos
11. Acompanhar com 200 GR manteiga mordomo
12. Decorar com 1 limão em rodelas

## TORNEDÓ HENRIQUE IV

---

**N.º PAX: 4**

**INGREDIENTES:**

- 4 Tornedós (lombo de vaca)
- 4 Fatias de pão de forma
- 0,5 DL óleo
- 1 kG batatas
- 1 Molho agriões
- Q.B. sal e pimenta
- 2 DL molho bearnês
- 

**PREPARAÇÃO:**

1. Torrar 4 fatias de pão de forma
2. Temperar com Q.B. sal e pimenta os tornedós
3. Molhar em Q.B. óleo
4. Grelhar 4 tornedós
5. Colocar 4 fatias de pão
6. Colocar tornedós
7. Guarnecer com Q.B. batata ponte nova frita
8. Guarnecer com molho agriões escolhidos
9. Acompanhar com molho bearnês em molheira

## COELHO À CAÇADOR

---

**N.º PAX: 4**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG
- 1 coelho
- 200 GR de cebolinhas
- 200 GR de cogumelos
- 250 GR de Bacon
- 1 L de Vinho Tinto
- 150 GR de Mirepoix
- 1 DL de Azeite
- Sal Q.B.
- óleo Q.B.
- 5 tomates pelados
- farinha Q.B.
- manteiga Q.B.
- 1 ramo de salsa

### **PREPARAÇÃO:**

1. Amanhar 1 coelho em pedaços numa tigela
2. Colocar 150 GR mirepoix, 1 L vinho tinto, 1DL azeite e Q.B. e sal
3. Deixar marinar 24horas
4. Bringir 200 GR cebolinhas c/casca em água a ferver
5. Descascar 200GR cebolinhas e corar em óleo
6. Cortar 250 GR bacon em macedónia e corar em óleo
7. Corar 200 GR cogumelos em manteiga
8. Escorrer 200 GR coelho da marinada
9. Corar 200 GR coelho em óleo
10. Colocar tacho ao lume
11. Adicionar 200 GR coelho
12. Adicionar mirepoix da marinada
13. Adicionar 5 tomates pelados em concassê
14. Deixar refogar
15. Adicionar marinada líquida
16. Ferver e retificar temperos
17. Retirar coelho do tacho
18. Passar caldo a chinês
19. Ligar com Q.B. farinha
20. Ferver e retificar temperos
21. Adicionar cebolinhas, cogumelos, bacon, coelho
22. Ferver
23. Empratar
24. Salpicar com Q.B. salsa picada

## ENSOPADO DE BORREGO

---

**N.º PAX: 6**

**INGREDIENTES:**

- 1,5 KG carne de borrego
- 2 c/(sopa) farinha
- 125 GR banha
- 300 GR cebolas
- 4 dentes alho
- 1 folha louro
- Q.B. pimenta em Grão
- 1c/(chá) colorau doce
- 1 malagueta
- 1kg broa

**PREPARAÇÃO:**

1. Cortar 1,5 borrego em pedaços
2. Passar por farinha
3. Corar em Q.B. banha
4. Colocar tacho de barro ao lume
5. Adicionar 125 GR banha
6. Adicionar cebolas cortadas em rodelas
7. Adicionar alhos esmagados
8. Adicionar 1 folha de louro
9. Adicionar Q.B. pimenta em grão
10. Refogar ligeiramente
11. Introduzir borrego, restantes temperos
12. Regar com Q.B. água para cozer se necessário
13. Servir com 1 KG broa cortada em tiras

## FEIJOADA À BRASILEIRA

---

**N.º PAX: 20**

### **INGREDIENTES:**

- 2 KG feijão preto
- 1,5 KG costela rapada
- 1,5 KG barriga porco salga
- 1,5 KG chispe
- 2 linguiças
- 1 lata tomate pelado
- 3 cebolas
- Q.B. sal
- Q.B. pimenta ou piri-piri
- Q.B. farofa
- Q.B. caldo verde

### **Preparação:**

1. Colocar panela ao lume
2. Adicionar água
3. Juntar o feijão e deixar cozer
4. Cozer à parte as carnes
5. Fazer fundo com cebola e tomate
6. Misturar no feijão
7. Juntar as carnes cozidas cortadas em pedaços
8. Temperar com sal e piri-piri
9. Servir com caldo verde cozido e salteado
10. Servir com farofa
11. Acompanhar com arroz seco preparado com a água de cozer as carnes

## STROGONOFF À AMERICANA

---

N.º PAX: \_\_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 800 GR carne limpa
- Q.B. sal e piri-piri
- 60 GR manteiga
- 1 cebola picada
- 1,5 dl vinho branco
- 1 ramo de cheiros (salsa, louro e alho francês)
- 3 c/(sopa) de polpa de tomate
- 300 GR de cogumelos laminados
- 2 DL de natas
- 1 cálice de vinho do porto
- 1 c/(chá) de mostarda

### PREPARAÇÃO:

1. Refogar a cebola na manteiga até quase alourar
2. Juntar 800 GR de carne previamente cortada em tirinhas e temperada com Q.B. sal e piri-piri
3. Mexer até perder a cor de crua
4. Adicionar 1,5 DL de vinho branco, 3 colheres de polpa de tomate e um ramo de cheiros
5. Cozer, adicionando água se necessário
6. Juntar cogumelos e as natas
7. Deixar apurar muito bem
8. Retificar os temperos
9. Adicionar 1 cálice de vinho do porto e uma colher de mostarda
10. Ferver durante 1 minuto
11. Servir quente com arroz branco

**OBS:** A carne pode ser de vaca, peru ou frango.

## LEITÃO ASSADO

---

N.º PAX: \_\_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 1 leitão (cerca de 7KG)
- 300 GR de banha
- 4 c/(sopa) pimenta preta
- 1 folha de louro
- 1 mão de sal
- 1 cálice de vinho do porto
- Q.B. de piri-piri
- 1 cabeça de alhos

### PREPARAÇÃO:

1. Limpar o leitão de vísceras
2. Queimar pelos se necessário
3. Lavar bem
4. Enxugar
5. Esmagar os alhos misturados com o sal
6. Juntar os restantes ingredientes
7. Colocar a mistura dentro do leitão
8. Cozer com fio de norte
9. Levar ao forno brando durante cerca de 3 horas
10. Arrefecer em cima da Grelha

**OBS:** Para assar o leitão deve ser colocado em cima de uma grelha com um tabuleiro por baixo.

## VITELA RECHEADA

---

**N.º PAX: 5**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG vitela limpa
- 3 ovos
- 100 GR de chourição
- 100 GR de paio ou chourição
- 1 copo de vinho branco
- 1,5 DL azeite
- 75 GR de banha
- 6 dentes de alho
- Q.B. sal e colorau
- 1 louro

### **PREPARAÇÃO:**

1. Fazer molho com Q.B. sal, colorau, 6 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 1,5 DL de azeite, 75 GR de banha e uma folha de louro
2. Passar a mixer
3. Abrir carne em um só pedaço
4. Temperar com Q.B. molho
5. Bater 3 ovos ligeiramente
6. Fazer “pastelão” num sauté untado
7. Recheiar a carne com “pastelão”, 100 GR de chourição e 100 GR de chouriço ou paio espalhando tudo por toda a peça
8. Enrolar e atar cuidadosamente
9. Temperar com restante molho
10. Assar em forno esperto durante 2 horas
11. Regar o assado de vez em quando com o próprio molho
12. Servir fatiado quente



## CALDEIRADA DE CABRITO

---

**N.º PAX: 8**

### **INGREDIENTES:**

- 4 KG de cabrito
- 3 KG de batatas
- 1,5 KG de cebolas
- 2 pimentos verdes
- 1 KG tomate maduro
- Q.B. sal
- Q.B. pimenta
- Q.B. azeite

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar 4 KG de cabrito em pedaços pequenos
2. Cortar 3 KG de batatas às rodelas
3. Cortar 1,5 KG de cebolas às rodelas
4. Cortar dois pimentos às tiras
5. Limpar e cortar 1 KG de tomate às rodelas
6. Colocar num tacho em camadas
7. Temperar sal e pimenta
8. Regar com azeite
9. Levar ao lume brando
10. Deixar cozer
11. Retificar os temperos
12. Servir na própria caçarola

## ARROZ DE PATO À ANTIGA

---

**N.º PAX: 8**

### INGREDIENTES:

- 1 pato Grande
- 2 chouriços
- 200 GR de presunto
- 800 GR de arroz agulha
- 2 cebolas
- Q.B. de sal
- 2 dentes de alho
- 1 DL de azeite
- Q.B. de caldo de carne

### PREPARAÇÃO:

1. Colocar num tacho 1 pato, 2 chouriços e 200 GR de presunto
2. Cobrir com água suficiente para cozer o pato
3. Temperar Q.B. de sal
4. Levar ao lume para cozer
5. Refogar levemente 2 cebolas picadas finamente, azeite e alho
6. Adicionar miúdos do pato
7. Refogar sem ganhar cor
8. Juntar ao tacho do pato deixando cozer
9. Num “pirex” colocar 400 GR de arroz
10. Dispor o pato desfiado sem ossos nem peles
11. Cobrir com restante arroz
12. Adicionar Q.B. o caldo das carnes para cozer arroz
13. Retificar os temperos
14. Decorar com presunto cortado em tiras finas
15. Decorar com chouriços cortados em rodela
16. Levar a cozer em forno médio

**OBS:** Deve ser servido bem quente e possa ser acrescentado de alguns pinhões e passas de uvas a cozer. Também pode ser decorado com tiras ou losangos de pimentos marrones.

## BOLONHESA

---

**N.º PAX: 10**

### INGREDIENTES:

- 1 KG de esparguete
- 1,7 KG de carne de vitela sem osso
- 0,7 KG de tomate maduro
- 1 DL de azeite
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho picados
- 1 chouriço de vinho
- 1 DL de vinho branco
- Q.B. sal e pimenta

### PREPARAÇÃO:

1. Colocar o tacho ao lume
2. Adicionar 1 DL de azeite
3. Adicionar 2 cebolas picadas
4. Adicionar 2 dentes de alho picado
5. Refogar
6. Adicionar 1,7 KG de carne de vitela picada
7. Temperar com Q.B. sal e pimenta
8. Refogar
9. Refreshar com 1 DL de vinho branco
10. Adicionar 0,7 KG de tomate maduro em concassé
11. Adicionar 1 chouriço de vinho picado
12. Cozer
13. Retificar os temperos
14. Cozer 1 KG de esparguete em muita água
15. Empratar o esparguete em prato de serviço
16. Colocar a carne em monte no meio do esparguete

## CARNE DE PORCO FRITA À PORTUGUESA

---

N.º PAX: \_\_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 1 KG de carne de porco
- 1,5 KG de batatas
- 20 GR de banha
- 2 DL de vinho branco
- 1/2 colher de sopa de vinagre
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- Q.B. de sal, pimenta, colorau
- 1 cebola
- Q.B. de pickles

### PREPARAÇÃO:

1. Cortar carne em pedaços pequenos
2. Marinar em temperos durante 24 h
3. Corar a carne em banha
4. Cortar batatas
5. Fritar batatas em cubos pequenos
6. Refrescar carne com líquido de marinada
7. Deixar fritar carne
8. Juntar batatas fritas
9. Servir em prato coberto
10. Polvilhar com Q.B. de salsa, pickles
11. Decorar com Q.B. de limão em quartos

## CARIL DE FRANGO

---

**N.º PAX: 5**

### **INGREDIENTES:**

- 1 KG de frango aproximadamente
- ½ DL de azeite
- 3 DL de leite de coco
- 1 cebola
- 1 ramo de cheiros
- ½ DL de colher de pó de caril
- ½ DL de farinha

### **PREPARAÇÃO:**

1. Cortar e lavar 1 frango
2. Corar em ½ DL de azeite
3. Juntar 1 ramo de cheiros
4. Juntar 1 cebola picada
5. Refogar
6. Misturar caril e farinha
7. Mexer
8. Juntar leite de coco
9. Juntar Q.B. de água ou caldo até cobrir o frango
10. Temperar com sal e pimenta
11. Ferver em tacho tapado 25 a 30 minutos
12. Servir com arroz branco solto

## LOMBO DE PORCO RECHEADO COM AMEIXA

---

**N.º PAX: 8**

### INGREDIENTES:

- 1,6 KG de lombo de porco
- 400 GR de ameixas secas
- Q.B. sal e pimenta
- 150 GR de banha de porco
- 4 dentes alho
- 1 pitada de colorau
- 2 DL de vinho branco

### PREPARAÇÃO:

1. Demolhar 400 GR de ameixas descaroadas
2. Abrir cavidade no lombo de porco com faca apropriada
3. Introduzir ameixas no lombo
4. Temperar com Q.B. sal, pimenta e colorau
5. Temperar 4 dentes alho picado miudamente
6. Esfregar com 150 GR de banha de porco
7. Levar ao forno médio para assar
8. Refrescar com 2 DL de vinho branco a meio da cozedura
9. Servir com arroz branco seco
10. Regar o lombo com o molho do assado ligado com um pouco de farinha

## GUARNIÇÃO MILANESA

---

N.º PAX: \_\_\_\_

### INGREDIENTES:

- 100 GR de língua afiabrada
- 100 GR de presunto
- 100 GR de cogumelos
- 2 trufas
- 50 GR de manteiga

### PREPARAÇÃO:

1. Cortar 100 GR de língua afiabrada em juliana
2. Cortar 100 GR de presunto em juliana
3. Cortar 100 GR de cogumelos em juliana
4. Cortar 2 trufas em juliana
5. Colocar sauté ao lume
6. Adicionar 50 GR manteiga
7. Derreter
8. Adicionar ingredientes anteriores
9. Saltear