

MARIA ANTÓNIA PEÇAS e LUÍS BARROS

SÃO

• O Essencial da Cozinha Portuguesa •

SERVIDOS?



ARENA

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
ENTRADAS & SOPAS	8
PRATOS DE PEIXE	38
PRATOS DE CARNE	68
SOBREMESAS	98

Portugal é um país de pequena dimensão, mas com uma cultura gastronómica tão vasta e rica como a sua paisagem e as suas gentes.

Com uma orla marítima extensa (entre o continente, a Madeira e os Açores anda próxima dos 2000 quilómetros), somos também um país com uma forte implementação da cozinha mediterrânica, cruzada com múltiplas heranças trazidas pelas rotas comerciais que desenvolvemos há séculos.

O sal, as especiarias, o açúcar e a criatividade, entre tantos outros atributos, contribuíram para que um povo pequeno, à beira-mar plantado, desenvolvesse uma riqueza enorme de sabores e uma oferta que torna difícil reduzir ao essencial aquilo que nos define. A escolha de apenas algumas receitas não foi, por isso, feita de ânimo leve, mas acreditamos que será um excelente cartão de visita a quem nos procura e quer levar para a sua casa um pouco da essência da cozinha portuguesa.

Para começar

Numa mesa portuguesa que se preze nunca faltam a sopa, as azeitonas, o queijo e o pão. A mais conhecida de todas as sopas portuguesas talvez seja o Caldo Verde, mas a Canja de Galinha, a Açorda de Coentros (ou Açorda de Poejos) com Bacalhau e as sopas de legumes em geral não lhe ficam atrás. Destaque-se ainda a perfumada e rica Sopa de Peixe, que é cozinhada em cada localidade costeira de forma diferente, exalando charme e admiração. As azeitonas temperadas (pretas, verdes, britadas, pisadas, retalhadas...) são outra perdição, e poucas ou nenhuma são as que sobram mal chegam à mesa.

Abrilhantando qualquer refeição, convém ainda referir que é comum servir como entrada um bom queijo de ovelha ou de cabra (curado de Nisa, Serra da Estrela, Azeitão, Serpa ou São Jorge, entre tantos outros), ou mesmo um pratinho de azeite ligeiramente perfumado com ervas aromáticas, alho e sal. Tudo acompanhado por um bom pão, obviamente, que os temos muitos, variados e ricos (de norte a sul de Portugal, variam na sua composição, sendo os de trigo, centeio e milho os mais comuns) e um copo de vinho.

O mar que nos rodeia

Com a fantástica diversidade de peixes que nos chega diariamente às lotas, não admira que se consiga facilmente uma boa refeição. Quer seja sob a forma de um fresquíssimo robalo grelhado regado com um azeite dourado (quem nunca provou umas Sardinhas Assadas em junho, durante as festas juninas, perdeu um dos ícones gastronómicos mais marcantes da vida portuguesa) ou uma Cataplana à Algarvia, uma Caldeirada à Fragateira, uma Açorda de Marisco, um Arroz do Mar ou um Polvo à Lagareiro, garantidamente terá oportunidade de saborear uma refeição excelente e bem portuguesa. E o que dizer dos nossos mariscos e moluscos? Frescos, saborosos e a saber a mar...

Temos, sem dúvida, o melhor peixe fresco do mundo! E como se tudo isso não bastasse, ainda temos o bacalhau salgado.

Estrela dos pratos mais tradicionais, não sendo pescado na nossa costa, chega-nos do Atlântico Norte, por ter caído, na época dos Descobrimentos, nas destemidas redes portuguesas. Seco e salgado para efeitos de conservação, serviu de alimento às tripulações durante as viagens e veio a tornar-se o mais fiel amigo da população em geral.

E se o sabemos fazer! São inúmeras as receitas que pululam pelas casas de quase todos nós, e ainda que seja difícil a escolha, sem dúvida que temos de dar lugar de destaque às deliciosas Pataniscas, aos Pastéis (ou bolinhos) de Bacalhau, ao Bacalhau à Brás ou mesmo ao Bacalhau à Gomes de Sá.

Um interior rico em sabores e criatividade

O porco, o borrego e as aves permitem outras especialidades gastronómicas que não podemos de forma alguma deixar de referir.

Tendo sido o porco o alimento base de grande parte da população durante séculos, é natural que o engenho e a necessidade tenham trazido até aos dias de hoje dezenas de excelentes receitas. Resultando numa riqueza extrema em sabores e apresentações, foram, porém, muitas vezes, questões de sobrevivência e parca economia doméstica que tornaram estes animais o suporte alimentar de muitas gerações.

Do porco tudo se come, e, por isso, o animal era morto no inverno e, depois de salgadas, temperadas (na maioria das vezes com massa de pimentão, alho, sal e vinho) e fumadas as suas carnes, era dele que se sustentavam as famílias durante todo o ano. São muitas as variantes deliciosas feitas com esta saborosa carne, mas temos obrigatoriamente de destacar o Cozido à Portuguesa como um dos pratos de eleição do nosso povo. Com mais um pouco disto ou daquilo, a verdade é que a este icónico prato não pode faltar uma boa variedade de carnes, enchidos e hortaliças.

Os enchidos são outra das especialidades portuguesas que geram felicidade à mesa. Sejam chouriços de carne (linguiças), chouriços de sangue (morcelas e cacholeiras), chouriços de ossos, mouras, farinheiras, salpicões, paios ou paiolas, cada casa tem as suas preferências

e a sua forma de os temperar. Em comum têm o fumeiro, o sal e a arte de saber fazer um alimento rico, saboroso e de sustento para um ano inteiro (dando até origem a alternativas sem porco, como é o caso das alheiras em Trás-os-Montes, sendo as mais famosas as de Mirandela).

É sabido que a maioria do nosso povo se alimentou durante séculos à base de cereais e produtos hortícolas (originando maravilhosas açordas e sopas de pão), por ser a carne um alimento caro e menos disponível.

A economia doméstica mais uma vez teve um peso grande nas escolhas, tornando o borrego e as aves presença regular na gastronomia. E são muitas as variantes dos assados de borrego, sarapatel e ensopados espalhados por esse país fora.

Na aves, o destaque vai mesmo para o frango e para a galinha (menos comum porque fornece ovos), sendo as cabidelas e os estufados algumas das nossas mais destacadas concorrentes.

A arte da gulodice

Com a chegada do açúcar ao nosso país (vindo da ilha da Madeira, no século xv e um pouco mais tarde do Brasil), não podíamos deixar de exibir os nossos dotes criativos, e é aqui que tudo se complica. Os Portugueses são, sem dúvida, um povo guloso e, por isso, damos graças por termos uma pastelaria e doçaria variada e riquíssima, particularmente povoada por ovos, frutos secos e açúcar.

A abundância de conventos e ordens religiosas espalhados por todo o país, onde havia tempo e disponibilidade de produtos, não é alheia a esta causa, tendo originado receitas fabulosas e pequenos pedaços de céu que gostamos de servir (e de comer) no final das refeições.

De norte a sul do continente e ilhas, a riqueza é gigantesca, e esta foi, sem dúvida, a mais difícil seleção que tivemos de fazer. Tentando dar um «cheirinho» do país doceiro, destacamos o Pudim Abade de Priscos como uma experiência a não perder, os Ovos Moles, o Bolo de Mel e, obviamente, os famosos Pastéis de Nata. Porém, muitas outras sugestões poderiam perfeitamente aqui figurar e, como bons gulosos que somos, lamentamos ter de tornar este texto sucinto.

Tendo a certeza de que todas as sugestões que deixamos serão efetivamente enriquecidas se lhes for acrescentado um bom vinho português (seja ele tinto, branco, verde ou mesmo rosé), finalizamos com um brinde de vinho do Porto ou Madeira ao nosso criativo povo e a todos os que nos visitam e sentem curiosidade por conhecer um país e as suas gentes, que são muito mais do que apenas a superfície visível que surge ao primeiro olhar.

Saúde!

Maria Antónia Peças / Luís Barros



PASTÉIS DE BACALHAU

Uma das entradas mais saborosas da culinária portuguesa, essencial para abrir caminho a uma refeição repleta de aromas e sabores. Consta que a primeira receita deste petisco foi publicada em 1904, no livro *Tratado de Cozinha e Copa*, de Carlos Bento da Maia. Uma coisa é certa, veio para ficar.

INGREDIENTES

- 250 g de bacalhau (demolhado)
- 250 g de batatas, descascadas
- 1 cebola pequena, picada
- 1 c. sopa de salsa picada
- 3 ovos grandes
- Sal, pimenta preta moída e noz-moscada ralada q.b.
- Azeite ou óleo para fritar

PREPARAÇÃO

1. Descasque e coza as batatas juntamente com o bacalhau. Escorra e reduza as batatas a puré. Elimine a pele e as espinhas ao bacalhau e desfie-o.
2. Junte o bacalhau ao puré e adicione a cebola, a salsa e os ovos inteiros, um a um. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
3. Molde os pastéis com a ajuda de 2 colheres de sopa e frite-os em azeite, ou óleo, bem quente até ficarem dourados.

BACALHAU À GOMES DE SÁ

Foi há mais de 100 anos que um comerciante de bacalhau do Porto, José Luís Gomes de Sá, decidiu desconstruir a receita dos pastéis de bacalhau. Assim nasceu um dos mais saborosos pratos de bacalhau, absolutamente imperdível para quem visite Portugal.

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas com casca, cozidas, às rodelas
- Sal e pimenta q.b.
- 4 ovos cozidos, às rodelas
- 600 g de bacalhau, demolido
- Leite q.b.
- 1 dl de azeite
- 2 cebolas grandes, às rodelas
- 3 dentes de alho, picados
- 1 c. sopa de vinagre
- 1 c. sopa de salsa picada
- Azeitonas pretas q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coza o bacalhau em leite e deixe arrefecer um pouco. Elimine as peles e espinhas, lasque o bacalhau e reserve. Aqueça o forno a 200 °C.
2. Leve ao lume uma frigideira com o azeite, as cebolas e os alhos, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente. Retire do lume, regue com algumas gotas de vinagre e reserve.
3. Num tabuleiro de ir ao forno, monte camadas alternadas de batatas e bacalhau. Finalmente, disponha os ovos e a cebola e leve ao forno a dourar. Sirva polvilhado com salsa picada e azeitonas.





TRIPAS À MODA DO PORTO

Diz uma das muitas lendas que as Tripas à Moda do Porto surgiram em 1415, por altura da conquista de Ceuta, quando os habitantes da Cidade Invicta decidiram oferecer para abastecimento das embarcações a carne dos seus porcos, ficando apenas com as vísceras. Como da necessidade nasce o engenho, começaram a confeccionar as tripas para matar a fome. E ainda bem, pois trata-se de um dos mais apetitosos pratos da cozinha portuguesa. A consumir sem qualquer tipo de receio.

INGREDIENTES

- 300 g de tripas de vaca
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de limão q.b.
- ½ mão de vaca
- ½ chispe de porco
- ½ chouriço de carne
- ½ salpicão
- 150 g de toucinho entremeado
- ½ galinha
- 350 g feijão-branco, demolido de véspera
- 2 cenouras, às rodelas
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 4 c. sopa de azeite
- 2 c. sopa de salsa, picada
- 1 c. chá de colorau
- 1 folha de louro
- Cominhos moídos q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lave as tripas cuidadosamente, esfregue-as com sal e sumo de limão e coza-as em água e sal. Lave a mão de vaca e coza-a também. Coza as restantes carnes noutra panela.
2. Coza o feijão juntamente com as cenouras durante cerca de 40–50 minutos.
3. Aloure a cebola e os alhos no azeite e junte-lhes as carnes (com exceção da galinha), cortadas em pedaços. Deixe ferver e acrescente o feijão, as cenouras, o colorau e o louro. Tempere com sal e pimenta e deixe apurar, para perder uma boa parte do molho.
4. Distribua por cima a galinha desfiada e polvilhe com os cominhos e a salsa picada. Acompanhe com arroz branco.



PUDIM ABADE DE PRISCOS

Muito provavelmente, o melhor pudim do mundo. Receita criada por Manuel Joaquim Machado Rebelo, pároco da freguesia de Priscos, em Braga, conhecido por ser um magnífico gastrónomo e excelente cozinheiro. Aveludado, extremamente doce e repleto de diferentes sabores, chega a roçar o pecado, de tão bom que é.

INGREDIENTES

- 50 g toucinho de presunto, picado
- 5 dl de água
- 500 g de açúcar
- 1 casca de limão, cortada fina
- 1 pau de canela
- 15 gemas de ovo
- 1 cálice de vinho do Porto
- Caramelo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Leve a água ao lume com o açúcar, o toucinho, a casca de limão e a canela. Deixe ferver até obter o ponto de fio. Coe e deixe amornar.
2. Bata as gemas com uma vara de arames e junte-lhes o vinho do Porto. Continuando a bater, incorpore as gemas na calda de açúcar.
3. Despeje para uma forma de chaminé, caramelizada, tape e coza em banho-maria, em forno aquecido a 180 °C, durante 45 minutos. Deixe arrefecer antes de desenformar.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o legado deixado pelas nossas avós paternas Maria Peças e Zita Barros, que têm sido, ao longo da nossa vida enquanto casal, uma inspiração na arte de cozinhar e na transmissão de receitas familiares que honram a mais pura gastronomia portuguesa.

Honramos e agradecemos também — pela herança de muitos pormenores decorativos tradicionais que embelezam o quotidiano da nossa mesa — às nossas avós maternas Antónia Cordeiro e Carlota Mascarenhas, «avó» Juliana Ribeiro e Teresa Fernandes.

Finalizamos com um agradecimento muito especial à tia-avó Francisca Peças, que deu colo e asas a uma menina curiosa e que tanto contribuiu para que esta se tornasse uma apaixonada pela gastronomia alentejana.

Maria Antónia e Luís

O MELHOR DE PORTUGAL À SUA MESA!



Visitar e conhecer Portugal é uma experiência sensorial. Mas se o olhar do visitante se deleita e perde nas paisagens verdejantes das serras, no azul do mar que contorna toda a costa ou no tom ocre das planícies, ninguém fica indiferente aos paladares que acompanham todo o percurso de norte a sul do país.

Este livro reúne em 60 receitas simples e fáceis de confeccionar um pouco do que Portugal tem de melhor: os seus produtos frescos, os seus sabores únicos, a diversidade regional da sua cozinha.



**Leve estes sabores para a sua mesa
e partilhe-os com quem mais gosta!**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-583-579-9

