

Cozinha do Algarve

inspirada na água e na terra





Cozinha do Algarve

inspirada na água e na terra

60 receitas tradicionais
e reinterpretadas



água

É à mesa algarvia que os elementos água e terra ganham vida e se transformam em sabor.

Da água das rias, atravessando as serras e do oceano Atlântico chega-nos a riqueza de ingredientes que reinam nas cataplanas, nos arrozes, nos xaréns ou nos pratos da grelha. Da terra, acarinhada pelo Sol, brotam os vegetais e os frutos cheios de cor e aroma natural.

A cozinha regional algarvia é feita desta água e desta terra, com um fio de azeite, umas pedras de sal, tradição e muitas histórias à volta do lume. As raízes estão na Dieta Mediterrânica: a simplicidade na preparação, os produtos da estação, o pão e o vinho. Um legado passado de geração em geração, que tem deliciado quem por aqui passa.



terra

“Ninguém faz tão bem ervilhas com ovos como a minha mãe. Já tentei, mas não consigo fazer um doce de tomate tão bom como o da minha avó”.

Na família de cada algarvio há, no mínimo, uma especialidade difícil de igualar, seja nos sabores, nos aromas ou nas texturas.

Muitas receitas que hoje são motivo de conversa e de convívio entre as gentes desta terra à beira Atlântico plantada têm fortes influências da bacia do Mediterrâneo. A distância não impediu que os fenícios, cartagineses, árabes ou os romanos passassem pelo Algarve e nos deixassem uma incrível variedade de produtos, de métodos de conservação e de confeção.

A riqueza gastronómica algarvia é o ponto de partida para uma aposta no turismo culinário. Com esta visão, nasce o projeto *Algarve Cooking Vacations*, numa estreita parceria entre a Região de Turismo do Algarve, a Tertúlia Algarvia e a Associação Turismo do Algarve, com o financiamento do CRESC Algarve 2020. Um projeto que mereceu, ainda em 2018, uma distinção nos *Travel Food Awards*.

O livro “Cozinha do Algarve: inspirada na água e na terra” pretende ajudar a compreender a região, a partir do que se leva à mesa e prolongar a experiência para além do tempo da visita.

Para tal, foram selecionadas 45 receitas tradicionais e representativas do território. Algumas têm inspirado novas criações, como pode ver na segunda parte deste livro, onde surgem 5 menus. Cada menu é composto por três receitas – uma entrada, um prato principal e uma sobremesa –, todas elas da autoria de sete profissionais de cozinha com percursos distintos, mas com um denominador comum: é no Algarve que vivem e trabalham.

Por tudo isto, atrevemo-nos a dizer que, onde quer que se situe a sua casa, com este livro por perto, o Algarve nunca estará longe.

Margarida Vargues

Chefe de cozinha responsável
pela inventariação e seleção
das receitas tradicionais



A inventariação das 45 receitas tradicionais apresentadas neste livro esteve a cargo da Chefe Margarida Vargues. Esta escolha é fácil de justificar, não só pelo seu percurso profissional na área da cozinha como também pela sua paixão pelo Algarve, fruto das suas vivências familiares.

Margarida Vargues nasceu em Faro, mas cresceu em Tavira, razão pela qual o polvo e o atum figuram na extensa lista dos seus “ingredientes algarvios” favoritos. Extensa é igualmente a lista de receitas que não esquece. Entre elas estão os bolinhóis da avó Gertrudes.

O interior do Algarve é dos locais aonde Margarida gosta de regressar, por lhe fazer lembrar as férias de verão na casa dos avós, que eram passadas entre banhos no tanque, brincadeiras na ribeira ou a ajudar a regar a horta.

O gosto pela cozinha sempre acompanhou Margarida, mas, antes de fazer desta a sua profissão, esteve dedicada a algo completamente diferente: Biologia e Geologia. Após lecionar estas matérias, durante alguns anos, decidiu tirar o curso de Gestão e Produção de Cozinha da Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve.

Desde que terminou o curso, Margarida não tem parado. Tem conciliado os desafios profissionais na Tertúlia Algarvia com a atividade de formadora de Cozinha e Pastelaria, em instituições de ensino e associações, assim como com a dinamização de eventos gastronómicos. A par disso, tem sido voluntária em projetos de valorização e divulgação da gastronomia regional, em Portugal e no estrangeiro.



água

8	GUARDAR O SABOR DO MAR Sopa de peixe
10	Carapaus alimados
12	Biqueirões em conserva
14	Sardinhas albardadas
14	Salada de estupeta de atum
16	Bife de atum de cebolada
18	Guisado de litão e feijão-branco
20	Sopas de pão caseiro com bacalhau e poejo
22	FRUTOS DO MAR Canja de berbigão
24	Feijoada de búzios
26	Arroz de lingueirão
28	Açorda à algarvia
30	PAPAS DE OURO Xarém de camarão e bivalves da ria Formosa
32	A ARTE DE PESCAR Salada de polvo
34	Lulas com ferrado à algarvia
36	Peixe assado com salada de batatas novas e orégãos
38	CATAPLANA NÃO É CALDEIRADA Caldeirada à algarvia
40	Cataplana de corvina com bivalves e marisco

Guardar o sabor do mar

Desde tempos imemoriais que os algarvios têm abundância daquilo que há de melhor na vida: natureza, sol, mar e peixe. Uma verdadeira dádiva, reconhecida por todos. Estas presenças tão constantes no dia-a-dia foram, ao longo dos séculos, demarcando a nossa cultura, meios de subsistência e forma de estar. O mar foi e será sempre o elemento de maior influência na região. Por isso, o peixe tem um papel de grande destaque na memória culinária, sendo o protagonista de vários pratos seculares. A variedade de métodos culinários de conservação de peixe é uma grande herança algarvia. Quem aprender sobre eles estará também a aprender mais um pouco da nossa história.

O atum é um peixe incontornável quando se fala de métodos de conservação, pois todo ele é aproveitado. Os seus lombos são secos naturalmente em temperatura controlada e colocados em salmoura (sal), dando origem à “muxama”, também conhecida como “presunto do mar” dada a similaridade da sua textura com presunto. O resto do atum é usado



em salmoura forte para fazer a “estupeta”, enquanto as partes menos nobres passam por uma simples salga.

O “peixe alimado” é outro método algarvio que vale a pena provar. O peixe é colocado num fundo de rede para que a salmoura escorra. Deverá ficar assim durante um dia, até ser depois cozido e servido com azeite, vinagre, salsa e alhos.

Por último, mas não menos conhecida, a secagem ao Sol. Um método que surgiu numa altura em que a conservação a frio era ainda inexistente, sendo até hoje muito utilizado na zona de Olhão, para conservar o peixe chamado litão que, no Norte, é conhecido por “leitão”. O peixe é previamente aberto e passado por sal e depois posto a secar ao Sol durante quatro dias. Após este processo, fica em boas condições de conservação e pode ser consumido ao longo do ano. Atualmente, o litão é um peixe muito apreciado e mais caro do que o bacalhau, sendo utilizado em guisados ou a acompanhar feijão-branco.

Estes peixes são alguns dos clássicos que inspiraram receitas únicas e pratos tão memoráveis, que sempre que os provamos somos levados a viajar, com todos os nossos sentidos, pela alma da região. Algumas dessas receitas foram adotadas pela indústria conserveira que, durante mais de 30 anos, representou um pólo de exportação e uma importante fonte empregadora do Algarve. As suas fábricas situavam-se perto dos principais portos de Lagos, Portimão, Olhão e Vila Real de Santo António, tendo por isso influenciado toda a cultura gastronómica da região, do barlavento ao sotavento algarvio. Destas comunidades piscatórias surgiram muitos sabores e métodos de preparação e conservação que perduram até hoje.

Os pratos de peixe algarvios são o resultado de séculos de história e de receitas únicas, que viajaram ao longo dos tempos até à nossa mesa, sem perderem uma pitada de atualidade. São uma ode aos bons sabores da vida.

Sopa de peixe

4 doses | 50 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

500 g de saíó ou outro peixe de carne branca
300 g de tamboril
150 g de tomates frescos
100 g de cebolas
100 ml de azeite
4 fatias de pão caseiro
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 ramo de salsa
Sal e pimenta q.b.
Água q.b.

PREPARAÇÃO

Amanhe e limpe o peixe. Corte em bocados e ponha em água fria a sangrar.
Leve um tacho ao lume com o azeite e deixe aquecer.
Pique os alhos e as cebolas.
Junte-lhes a folha de louro e o ramo de salsa.
Tire os pés aos tomates e escale-os em água a ferver.
Retire as peles e as sementes.
Corte em cubos pequenos.
Junte o tomate ao refogado.
Deixe apurar um pouco.
Adicione a água e seguidamente o peixe, deixando cozer.
Retire a folha de louro e o ramo de salsa. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsa picada.
Corte o pão em cubos e frite no azeite. Sirva com a sopa.

Este prato tradicional algarvio pode ser servido quente ou frio.
É uma forma excelente de conservar os carapaus.
Podem ser saboreados sobre uma fatia de pão ou com batatas cozidas.

Carapaus alimados

6 doses | 30 min preparação, após salmoura | sem glúten

INGREDIENTES

1 kg de carapaus frescos de tamanho pequeno
4 dentes de alho laminados
1 ramo de salsa e coentros
Água q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

Amanhe os carapaus retirando-lhes as vísceras e a cabeça. Lave-os bem e disponha-os num recipiente, em camadas alternadas com bastante sal marinho (a última camada deve cobrir completamente o peixe de sal). Deixe em salmoura durante 2 dias.

No dia seguinte, retire o excesso de sal dos carapaus, mas não lave. Os carapaus cozidos no sal têm melhor gosto e melhor textura.

Leve um tacho com água ao lume até ferver. Mergulhe os carapaus na água fervente e deixe cozer por, aproximadamente, 5 minutos. Um truque para verificar se estão cozidos é puxar o rabo de um dos carapaus, se este se soltar de imediato, estão cozidos. Pode reservar um pouco da água da cozedura para temperar no final.

Retire-os do lume, mergulhe-os em água limpa e fria. Renove a água da lavagem e vá provando os carapaus até estes perderem o excesso de sal. Depois, com os dedos, vá friccionando a pele até a remover por completo assim como as barbatanas dorsais e da barriga. A este processo dá-se o nome de “alimar”.

Disponha os carapaus numa travessa funda. Sobre eles verta um pouco da água da cozedura. Tempere generosamente com azeite e vinagre ou limão, os alhos laminados e as aromáticas finamente picadas.



O biqueirão é um pequeno peixe azul que aparece por vezes nas redes de captura da sardinha e da petinga. Esta receita enaltece o seu sabor e conserva-o, sendo a salmoura um processo essencial para o seu sucesso.

Biqueirões em conserva

30 min preparação, após concluído o tempo da marinada | sem glúten

INGREDIENTES

1 kg de biqueirões
1 kg de sal
3 dentes de alho esmagados com casca
Vinagre de vinho branco q.b.
Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque os biqueirões num recipiente e vá cobrindo com o sal. É muito importante respeitar a quantidade do sal indicado na receita para que a salmoura fique bem feita e não prejudique a conservação. Na camada de cima os biqueirões deverão estar completamente tapados por sal. Reserve fora do frio durante pelo menos 3 horas. Se a salmoura for feita por mais tempo (2 a 3 meses sem vísceras e sem cabeça), diz-se que estamos a “enchovar os biqueirões” e, nesse caso, a conserva dura anos. Nesta receita, o tempo de salmoura é menor, mas a conserva dura vários meses.

Ao fim do tempo da salmoura, é necessário filetar o biqueirão. Sem lavar o sal, corte o rabo dos biqueirões e faça um corte longitudinal na zona da barriga. Puxe pela cabeça e as espinhas e as vísceras sairão facilmente. É um processo delicado e que requer alguma prática.

Depois de filetado, o biqueirão vai a lavar em várias águas (2 ou 3) até sair o sal em excesso e até a água das lavagens estar completamente límpida. Escorra os filetes e retire toda a água das lavagens.

Coloque os filetes numa travessa e cubra com vinagre de vinho branco até estarem completamente submersos. Leve ao frio durante pelo menos 12 horas. Este vinagre é que vai “cozer” os filetes.

Depois de “cozidos”, escorra bem o peixe do vinagre. No fundo de um frasco, coloque um fio de azeite, os dentes de alho bem lavados, secos e esmagados e depois os filetes sobrepostos. No fim, cubra tudo com azeite até tapar completamente o peixe.

Tape o frasco e coloque no frio bem fechado. A conserva de biqueirão fica pronta a utilizar durante meses. Cada vez que retirar biqueirões, deverá repor o azeite para que estes fiquem sempre bem cobertos.



O polme é o “casaco” das sardinhas albardadas que são fritas e fazem as delícias de quem as prova. O arroz de tomate ou de coentros é o seu acompanhamento ideal.

Sardinhas albardadas

4 doses | 90 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

600 g de sardinhas
250 g de farinha de trigo
200 ml de sumo de limão
3 ovos
2 limões cortados em gomos
1 colher de chá de sal fino
Pimenta q.b.
Sal marinho q.b.
Salsa q.b.
Óleo q.b., para fritar
as sardinhas

PREPARAÇÃO

Faça um corte ao longo da barriga da sardinha e limpe-a de vísceras. De seguida, faça um corte de ambos os lados da cabeça da sardinha e, com o auxílio dos dedos, vá abrindo o peixe e removendo a espinha central, que sai juntamente com a cabeça. Quando chegar junto à cauda, dê um golpe seco para remover a espinha por completo. Os filetes devem ficar unidos pelo rabo e pelas costas.

Tempere o peixe com sal, pimenta e sumo de limão. Reserve, no mínimo, 1 hora, no frio, para tomarem gosto.

Pique a salsa e envolva nos ovos, batendo tudo junto num recipiente.

Coloque a farinha de trigo num recipiente diferente. Passe as sardinhas pela farinha e de seguida pelo ovo.

Quando o óleo estiver quente, frite as sardinhas até adquirirem uma cor dourada.

Acompanhe as sardinhas com gomos de limão.

A salada de estupeta de atum reúne os sabores frescos do mar e da terra e é um ícone da cozinha do sotavento algarvio.

Salada de estupeta de atum

4 doses | 30 min preparação, após dessalga da estupeta | sem glúten

INGREDIENTES

400 g de estupeta de atum
150 ml de azeite
150 ml de vinagre
50 g de cebola
40 g de pimento verde
40 g de pimento vermelho
1 dente de alho
Coentros a gosto
Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

Coloque a estupeta de molho em água durante, cerca de 6 horas.

Após este tempo, lave a estupeta de atum 3 a 4 vezes, em água corrente, até retirar o excesso de sal. De seguida, escorra-a e desfie-a para uma saladeira. Reserve.

Pique a cebola, os coentros, o alho e envolva com a estupeta já desfiada. Corte os pimentos em cubos pequenos e adicione à mistura.

Envolva tudo, tempere com azeite, vinagre, pimenta e sal a gosto. Mantenha no frio até servir.



Este saboroso prato é rico em proteínas e pode enganar os mais distraídos que chegam a pensar que se trata de um bom bife de vaca de cebolada. Rápido de fazer, não vai desiludir nem os carnívoros nem os apreciadores de peixe.

Bife de atum de cebolada

4 doses | 40 min preparação, após concluído o tempo da marinada | sem glúten

INGREDIENTES

700 g de bifés de atum
600 g de batatas
300 g de cebolas
150 ml de azeite
4 dentes de alho
1 folha de louro
1 ramo de salsa
Pimenta branca q.b.
Sal q.b.
Vinho branco ou vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque os bifés a marinar durante 30 a 60 minutos com o vinagre (ou vinho branco), os dentes de alho laminados, sal, pimenta e louro. Depois de marinados, escorra-os, reservando um pouco do líquido da marinada.

Frite os bifés em azeite, cerca de 2 minutos de cada lado. Retire-os para um prato e reserve.

Descasque as cebolas e corte-as em rodela finas. Na frigideira onde fritou os bifés, adicione as rodela de cebola, o alho laminado e a folha de louro e deixe cozinhar até a cebola ficar translúcida. Adicione os bifés de atum à cebolada e regue-os com um pouco da marinada.

Deixe estufar por alguns minutos, tendo o cuidado de voltar os bifés para que acabem de cozinhar de ambos os lados e retifique os temperos.

Coza as batatas em água e sal.

Sirva os bifés acompanhados com as batatas cortadas às rodela e polvilhadas com salsa picada.

Sugestão: também pode ser servido com batatas fritas.



Aqui está uma receita com um ingrediente de tradição regional muito típico em Olhão.
O litão é, depois de salgado, seco ao Sol e, por isso, quando se cozinha, tem de ser demolido à semelhança do bacalhau. Experimente esta iguaria original.

Guisado de litão e feijão-branco

4 doses | 80 min preparação, após demolha do litão | sem glúten

INGREDIENTES

300 g de litão seco
600 g de feijão-branco
50 ml de vinho branco
4 dentes de alho
2 cravos de cabecinha (cravinho)
2 tomates médios, maduros
1 cebola média
1 pimento verde
1 pimento vermelho
1 folha de louro
Caldo da cozedura do feijão q.b.
Azeite q.b.
Cominho em pó q.b.
Salsa q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque o litão de molho, em água, durante aproximadamente 6 horas. Corte em pedaços generosos.

Demolhe e coza o feijão de véspera com o cravinho, tendo o cuidado de, após a cozedura, obter no mínimo 1 litro de caldo.

Escalde os tomates, retire-lhes a pele e corte-os em cubos. Corte os pimentos em cubos sem limpar as sementes, pique a cebola e lamine o alho.

Num tacho, refogue no azeite, o louro, o tomate e os pimentos. Refresque com vinho branco.

Deixe ferver, acrescente o litão e retifique os temperos (sal, pimenta e cominhos). Acrescente o feijão, o caldo na porção desejada, a salsa e o cravinho (facultativo).

Tape e deixe ferver por mais 5 a 10 minutos aproximadamente.



Estas sopas reúnem os aromas do campo – o anisado do poejo – com os sabores do mar – o tradicional bacalhau de cura portuguesa apanhado no mar do norte. Um prato tradicional que tem atravessado gerações no Algarve e na região vizinha, o Alentejo.

Sopas de pão caseiro com bacalhau e poejo

4 doses | 50 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

800 g de bacalhau (posta alta)
400 g de pão caseiro
4 ovos
2 dentes de alho
1 cebola grande
1 folha de louro
1 tomate maduro
Azeite q.b.
Pimenta q.b.
Poejo a gosto
Sal q.b.
Vinho branco q.b.

PREPARAÇÃO

Depois de demolido e amanhado, coloque o bacalhau a marinar com azeite e poejos picados.

Num tacho, refogue, em azeite, a cebola e o alho picado com uma folha de louro. Junte o tomate cortado aos cubos, sem as grainhas e a pele.

Deixe apurar um pouco e refresque com vinho branco. Tempere com sal e pimenta e coloque o bacalhau no tacho. Deixe cozer em lume brando.

Entretanto, corte o pão em fatias finas e coloque num recipiente. Depois do bacalhau cozido, retifique os temperos. Coloque o preparado por cima do pão e decore com folhas de poejo.

Esta iguaria acompanha muito bem com ovos escalfados.



Frutos do mar

O marisco faz parte da mesa dos algarvios, durante todo o ano. Apesar de ser um alimento com um preço elevado, maioritariamente devido aos processos de apanha muitas vezes complicados e feitos em locais de difícil acesso, para quem vive no Algarve o marisco tem outra conotação. Para muitos é sinónimo de uma ida à praia para apanhar, na hora, o que depois se vai servir à refeição. Uma experiência que torna o momento quase num ritual, com um nível de frescura único e incomparável. Uma mariscada é sempre um pretexto ideal para um encontro à mesa entre amigos ou família, acompanhados de um bom vinho. A variedade e qualidade do marisco deve-se obviamente à localização geográfica, onde o mar tem um papel predominante. Conquilhas, amêijoas, berbigão, lingueirão, ostras e búzios são algumas das muitas espécies de bivalves



e univalves que as populações e mariscadores estão habituados a ter disponíveis na sua costa. As conquilhas são apanhadas por arrastão, as amêijoas com uma pá de mariscar, o lingueirão com uma adriça e os perceves são extraídos das rochas com arrilhadas (facas).

Mas o mar não é a única fonte de marisco de alta qualidade da região. A ria de Alvor é outra delas, sendo a zona húmida mais importante do barlavento algarvio, cujas características do solo e das marés permitem o desenvolvimento de uma grande diversidade de *habitats* e, consequentemente, o desenvolvimento de muitas espécies. O Parque Natural da ria Formosa, criado em 1987, é outra fonte de renome, com uma grande importância económica na região e, por isso, com um rigoroso controlo de qualidade da água e dos

solos, sendo um espaço fundamental para a manutenção do ecossistema da região, com 60 quilómetros de costa que abrangem os concelhos de Loulé, Faro, Tavira e Vila Real de Santos António.

A proximidade entre a origem do marisco e a cozinha permite que os alimentos cheguem rapidamente às mesas com a sua frescura original e o paladar que tão bem os caracteriza e que permitem optar por receitas mais simples, que deixam o marisco brilhar em toda a sua glória. Porque o “sabor a mar” não pode ser reconstruído com condimentos, faz parte dos nossos pratos de forma natural. É esse o seu segredo. Quem nunca se deliciou com um arroz de lingueirão ou uma feijoada de búzios acabados de fazer ainda tem muito para provar na vida.

Canja de berbigão

4 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

600 g de berbigão
300 g de arroz
150 g de coentros
100 ml de vinho branco
1 aipo
1 alho-francês
1 cebola
1 dente de alho seco
1 limão
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta preta em grão q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por lavar bem os berbigões para retirar a areia. Leve-os ao lume num tacho com água até abrirem. Retire os miolos. Coe o caldo e reserve-o, dividindo-o em duas porções.

Refogue, em azeite, os legumes cortados grosseiramente e uma parte dos coentros, picados. Refresque com vinho branco e adicione uma das porções do caldo.

Deixe cozinhar e, no fim, coe o caldo novamente e reserve. À parte, coza o arroz na porção restante do caldo inicial de cozedura do berbigão e adicione a última porção de caldo e o miolo de berbigão.

Tempere, adicionando sumo de limão a gosto, sal e pimenta preta em grão moída na hora.

Antes de servir, tempere com um fio de azeite e aromatize com coentros picados.

Neste prato fundem-se, mais uma vez, os sabores da terra com a presença do feijão-vermelho e o sabor a mar dos búzios. O arroz branco é o acompanhamento ideal.

Feijoada de búzios

4 doses | 90 min preparação, após demolha do feijão | sem glúten

INGREDIENTES

600 g de miolos de búzios limpos
500 g de feijão-vermelho ou catarino
500 g de tomate fresco
150 g de cenoura
100 ml de azeite
100 g de cebolas
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 pimento vermelho ou verde
1 ramo de salsa
Caldo de cozedura dos búzios q.b.
Pimenta q.b.
Malagueta q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Num recipiente, ponha o feijão a demolhar em água fria, com uma antecedência de 12 horas.

Depois de demolhado, lave-o e ponha-o a cozer, num tacho com água fria.

Coza o miolo dos búzios em água e sal, cerca de 45 a 60 minutos. Depois de cozidos, retire-os para um recipiente e deixe arrefecer. Corte-os em pedaços e reserve a água da cozedura.

Num tacho à parte, refogue em azeite, o alho e a cebola finamente picados. Junte a folha de louro e o ramo de salsa e deixe alourar. Em seguida, adicione o pimento, lavado e limpo de sementes, cortado em cubos pequenos e a cenoura cortada em meias-luas.

Retire o pedúnculo ao tomate e escale-o em água a ferver, para mais facilmente tirar a pele e as sementes. Pique o tomate e adicione-o ao refogado. Deixe apurar. Refresque com uma porção do caldo dos búzios.

Junte os pedaços dos búzios e tempere com sal, pimenta e malagueta a gosto. Adicione o feijão já cozido e parte do líquido da sua cozedura e deixe ferver até apurar.

Retifique os temperos e a quantidade de caldo, a gosto, e está pronto a servir.



É uma receita incontornável do receituário tradicional algarvio.
Com a frescura dos seus ingredientes, conquista o palato dos mais exigentes.

Arroz de lingueirão

4 doses | 60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1,2 kg lingueirão
150 ml vinho branco
600 g arroz carolino
2 dentes de alho
2 tomates maduros
1 cebola média/grande
1 folha de louro
Meio pimento vermelho
Água q.b.
Azeite q.b.
Coentros frescos q.b.
Pimenta q.b.
Malagueta q.b.
Polpa de tomate q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque o lingueirão de molho, em água e sal, durante cerca de duas horas para ficar limpo de areia.

Lave o lingueirão e, numa panela, coloque água (numa quantidade que seja aproximadamente o triplo do volume do arroz) e aguarde até que comece a ferver. Adicione o lingueirão, tempere com um pouco de sal, tape e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos até os lingueirões abrirem.

Retire os lingueirões para um prato e reserve. Coe o caldo. Quando os lingueirões estiverem frios, retire-os das cascas, deixando alguns com casca e/ou inteiros para decoração.

Num tacho, coloque um fio de azeite, adicione a cebola, o alho picado e a folha de louro. Deixe refogar.

Corte o pimento e o tomate em cubos pequenos e adicione ao refogado, assim como a malagueta picada e um pouco de sal.

Refresque com o vinho branco e deixe cozinhar um pouco para que o álcool evapore. De seguida, adicione o arroz, mexa bem e deixe fritar um pouco. Acrescente o caldo da cozedura do lingueirão e, se necessário, uma a duas chávenas de água. Deixe cozinhar, durante cerca de 15 minutos, até ficar “malandrinho” (significa que o arroz deve ficar com um caldo abundante), tendo o cuidado de adicionar água, se necessário.

Corte o miolo do lingueirão e envolva no arroz, retifique os temperos e polvilhe com coentros picados. No momento de servir, decore com os lingueirões com casca e polvilhe com mais um pouco de coentros picados.



Esta açorda rica é uma boa mostra da diversidade de bivalves da região do Algarve.
É também uma forma de engradecer o pão e torná-lo no ingrediente estrela deste prato tão especial.

Açorda à algarvia

4 doses | 60 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

100 g de amêijoas
100 g de berbigão
100 g de conquilhas
100 g de mexilhão
300 g de pão caseiro
1 dl de azeite
4 ovos
2 dentes de alho
1 cebola
1 ramo de coentros
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Lave bem os bivalves em água fria. De seguida, coloque-os em recipientes separados, cobrindo-os com água e um pouco sal. Separe alguns para a decoração final, cozendo os restantes num tacho com água juntamente com a cebola picada fina e uns talos de coentros.

Escorra o caldo onde cozeu os bivalves, usando um passador fino. Retire-lhes o miolo e reserve.

Demolhe o pão caseiro, sem a côdea num pouco do caldo dos bivalves cozidos.

Num tacho à parte, refogue os dentes de alho com a cebola picada e um fio de azeite. Quando estiver quase alourado, junte o restante caldo onde cozeu os bivalves e deixe levantar fervura.

Junte o pão ao caldo mexendo sempre com uma colher até obter uma massa grossa. Adicione os coentros picados ao miolo dos bivalves. Parta os ovos e ponha-os a cozer com a açorda.

Decore com alguns bivalves com casca, abertos, à parte, com um fio de azeite, alhos e coentros.



Papas de ouro

Uma farinha de milho cozida pode transformar-se num prato rico e muito saboroso, chamado de papas de milho. As papas de milho são incontornáveis na gastronomia algarvia e não há família que não tenha a sua preferência ou receita especial. Dependendo da região onde nos encontramos, podem ser também chamadas de “xarém” ou «xerém», que provém do árabe e significa «milho moído».

As opções de confeção são tantas, que deram origem à frase “papas faz-se com tudo o que se quiser”. Na verdade, a sua origem vem do facto de ser um prato acessível, ao qual se podia juntar qualquer coisa, tendo-o tornado numa opção para a população mais pobre, que tinha poucas alternativas para usar na sua alimentação. As “papas lisas” ou “papas solteiras”, igualmente chamadas de “monas”,



um termo que significa “que não tem nada a acompanhar”, eram a opção mais humilde. As suas variações mais ricas foram sendo adaptadas, consoante os gostos pessoais de cada família, da capacidade económica de quem as comia e da altura do ano em que eram feitas, aproveitando a sazonalidade dos alimentos.

As papas com mel que eram a refeição comum para quem ia ceifar o trigo nos campos, as papas com grão, com pão frito, com torresmos, com sardinhas, com berbigão, com amêijoas ou com conquilhas foram algumas das muitas opções que foram surgindo na gastronomia algarvia. Todas elas deliciosas e únicas. A prová-lo está a entrada do “xerém com conquilhas” nos pratos finalistas das 7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa, em 2011.

Xarém de camarão e bivalves da ria Formosa

4 doses | 60 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

300 g de camarão 20/30	15 g de manteiga
200 g de amêijoas (amêjoa-bou ou “cristã”)	2 a 2,5 l de água
200 g de berbigão	30 ml de vinho branco
200 g de lingueirão	2 a 4 fatias de pão, tipo caseiro
100 g de toucinho fumado (ou bacon)	1 dente de alho picado
60 g de chouriço	Coentros q.b.
20 g de presunto	Sal e pimenta q.b.
300 g de sêmola de milho	Azeite q.b.
100 g de farinha de milho	

PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque os bivalves em água fria e lave-os várias vezes, a fim de libertarem as impurezas que possam conter. Em seguida, cubra-os com água do mar, durante cerca de 4 a 5 horas. No caso de não ter acesso a água do mar, utilize água doce temperada com bastante sal (aproximadamente 35 g para 1 l de água). Corte o toucinho (ou bacon) e o presunto em tiras pequenas e o chouriço às rodelas ou em cubos. Coloque um fio de azeite numa frigideira e frite-os, em lume brando. Corte as fatias de pão em tiras ou cubos e frite-o também, num pouco de azeite. Reserve.

Prepare o caldo dos bivalves, começando por retirá-los da água. Coloque um fio de azeite (ou, se preferir, utilize a gordura das carnes) num tacho, o alho picado e deixe alourar. Adicione os bivalves, refresque tudo com vinho branco, adicione água até cobrir os bivalves e espere que abram. Escorra o líquido onde cozeu os bivalves, tendo o cuidado de o passar por um passador fino. Reserve. Retire o miolo dos bivalves, deixando uma pequena quantidade com casca, para decoração.

Coloque o caldo da cozedura dos bivalves (filtrado) num tacho e leve ao lume, acrescente água e deixe levantar fervura. Diminua a fervura ou retire mesmo o tacho do lume e adicione a sêmola de milho, em chuva, mexendo vigorosamente para evitar a formação de grumos. Leve novamente ao lume e deixe cozer durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando para que não se pegue ao fundo do tacho.

Entretanto, prepare a farinha de milho, diluindo-a em água fria, adicionando um pouco do caldo morno e, por fim, junte-a à sêmola de milho. Em lume brando, vá mexendo sempre e adicionando caldo morno, se necessário. Mantenha assim por cerca de 20 minutos. Verifique se as farinhas estão cozidas. Se estiverem no ponto certo, adicione sal, retifique os temperos, junte o miolo dos bivalves que tinha reservado, as carnes e o pão frito e envolva tudo.

De seguida descasque o camarão, coloque um fio de azeite e o dente de alho numa frigideira e deixe alourar. Junte os camarões e tempere de sal e pimenta. Após adquirirem alguma cor, vire-os e deixe cozinhar, refresque com um pouco de vinho branco e junte a manteiga.

Para finalizar, pique os coentros e disponha-os sobre o xarém, assim como os bivalves com casca e os camarões. Sirva bem quente.

A arte de pescar

A fama do polvo algarvio é maior do que os seus tentáculos. Grande, carnudo e saboroso: é assim o protagonista de vários pratos, que se tornaram incontornáveis na gastronomia. Da salada de polvo às cataplanas, passando pelo polvo assado, há tanto para saborear que é difícil eleger o melhor.

O que poucos sabem é que o polvo influenciou a vida dos algarvios não só no prato como também nas suas técnicas de pesca. As suas características físicas particulares, os seus oito longos tentáculos e as dezenas de ventosas que dão uma verdadeira luta desigual a quem se cruza com elas, exigiram a criação de engenhos específicos para a sua captura, como os alcatruzes, por exemplo. Os alcatruzes são potes de barro, de aproximadamente 40 cm, deixados no fundo do mar, presos por cordas uns aos outros e a boias, que ficam à superfície a sinalizar a sua localização. Os moluscos ou os crustáceos entram nos alcatruzes, não conseguindo sair, sendo posteriormente



puxados para a superfície. Para facilitar a subida, estes objetos têm um orifício de 2 cm de diâmetro no fundo, que permite a saída da água no momento em que são içados para os barcos, oferecendo assim menos resistência. O seu nome, como tantas outras palavras, vem do árabe. Também eram usados nas noras, para puxar água do fundo dos poços ou rios.

Os alcatruzes são fabricados até hoje, restando apenas uma oficina em Estoi que os fabrica com o método artesanal. Atualmente, as questões ecológicas têm feito repensar o fabrico deste objeto em plástico, sendo provável que se dê um regresso às origens com a utilização de alcatruzes em barro.

Para além dos alcatruzes, há outras armadilhas desenvolvidas na região para a apanha de peixe, como a murejona, um nome inventado no Algarve, mas que frequentemente assume outras variações como “murjona”,

“morejona”, “morjona”, “murgerona” e “merjona”.

De forma esférica, é construída artesanalmente, com aros concêntricos envolvidos por uma rede metálica colocada no mar com pedaços de peixe que atraem os polvos que, uma vez no seu interior, já não conseguem sair. As murejonas ajudam a apanhar também mucharras, bicas e ferreiras, na ria e no mar. São métodos antigos e morosos que tornam a apanha do polvo num ritual de que poucos têm noção, pois só o conhecem já no prato.

Apesar das tradições irem mudando e de algumas receitas e métodos de captura serem adaptadas e atualizadas, os sabores antigos ainda estão presentes nos restaurantes mais tradicionais, que fazem questão de passar este testemunho tão saboroso e tão fácil de se gostar.

Salada de polvo

4 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1 kg de polvo
100 a 150 g de coentros
4 tomates
2 cebolas médias
1 dente de alho
½ pimento amarelo
½ pimento verde
½ pimento vermelho
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
Pimenta q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Prepare e lave o polvo e introduza-o na panela de pressão com 1 copo de água e 1 cebola com casca.

Leve a panela a lume forte e, quando levantar pressão, reduza o lume para o mínimo. Deixe cozer 20 minutos.

Quando a pressão tiver evaporado, escorra o polvo e corte-o em bocadinhos. Coloque-o na saladeira. Corte o tomate aos cubos e os pimentos também, de forma a ficarem de tamanho semelhante.

Pique a cebola restante e os coentros e junte ao polvo. Tempere a salada com o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta e mantenha no frio até servir.

Um prato rápido de executar, que se encontra um pouco por todo o lado no Algarve.
Fica mais saboroso se confeccionado com lulas pequenas e frescas.
O seu molho pede um pedaço de pão ou dois.

Lulas com ferrado à algarvia

4 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1 kg de lulas médias ou pequenas
800 g de batatas
100 ml de azeite
100 ml de vinho branco seco
3 dentes de alho
1 folha de louro
1 ramo de salsa
½ limão
Pimenta moída e em grão q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Amanhe as lulas, retirando-lhes as tripas e a pele, mas tendo o cuidado de conservar o saco de tinta (ferrado). Lave-as bem em água fria, sem as abrir, para as libertar de impurezas. Em seguida, tempere com sal e pimenta.

Leve um tacho ao lume. Deite o azeite, os dentes de alho esmagados com pele, a folha de louro e os grãos de pimenta. Deixe alourar os dentes de alho, sem queimar.

Quando o azeite estiver quente, adicione as lulas e deixe-as fritar dos dois lados, de preferência em lume brando.

Regue com o vinho branco e, se necessário, adicione um pouco de água, para que termine a cozedura. Depois de cozidas, polvilhe com salsa picada.

Enquanto as lulas cozinham, num tacho à parte, coza as batatas com água e sal.

Quando tudo estiver pronto, sirva as lulas numa travessa, acompanhadas de batatas cozidas e gomos de limão.



O verão no Algarve não é verão sem um bom almoço de peixe assado junto à praia ou numa esplanada. Este prato exige frescura no peixe e técnica do assador. Para apreciar com um bom copo de sangria ou com um vinho branco fresquinho.

Peixe assado com salada de batata nova e orégãos

4 doses | 30 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para o peixe assado

1 kg de sardinhas ou carapaus
Pão cortado às fatias
Sal q.b.

Para a salada de batatas

750 g de batatas médias ou pequenas
1 dente de alho
Azeite q.b.
Vinagre q.b.
Orégãos q.b.

PREPARAÇÃO

Peixe assado

Salgue o peixe 20 minutos antes de ir à brasa.

Entretanto, certifique-se de que a grelha está o mais limpa possível.

O carvão deve queimar 30 minutos antes de receber as primeiras sardinhas ou carapaus. As brasas devem estar quentes, no ponto, mas não demasiado, de forma a não queimar o peixe. A grelha, por seu lado, deve estar bem quente no momento de receber o peixe, para evitar que a pele agarre.

Por regra, o peixe assa cerca de 5 minutos de cada lado. Acompanhe sempre o processo de maneira a prevenir chamuscas sobre as brasas. Se tal acontecer, afaste a grelha do carvão até a chama baixar.

Sugestão: saboreie o peixe em cima de uma fatia de pão.

Salada

Coza as batatas com a pele. Enquanto estiverem quentes, retire a pele e corte-as ao meio.

Coloque-as num recipiente fundo e tempere-as com o azeite, o dente de alho esmagado, umas gotas de vinagre e os orégãos.

Envolve tudo e abafe uns minutos antes de servir. Sirva morna.



Cataplana não é caldeirada

Caldeirada ou cataplana? Provavelmente, para muitos esta não é uma pergunta de resposta fácil, pois têm dificuldade em explicar qual é a diferença entre uma e outra. Mas para qualquer algarvio é simples. Não só sabe distingui-las, como tem a sua receita de eleição, pois sempre fizeram parte da sua mesa. Ambas são deliciosas, mas diferentes na sua confeção e nos utensílios com que são feitas.

A caldeirada é um prato comum a várias regiões costeiras do mundo. Só diferem os ingredientes e os temperos, mas é sempre o reflexo dos melhores produtos frescos que essa região tem para oferecer. É feita numa panela grande, onde se sobrepõem diversos tipos de peixe, com temperos e condimentos variados. Só em Portugal existem vários tipos de caldeirada. Algumas levam vinho, outras água, umas levam batata normal ou doce,



outras não, umas têm um refogado prévio e outras dispensam este passo, mas o resultado é invariavelmente um prato divino, com sabor ao melhor do mar e de todos os ingredientes que se lhe juntam. Na verdade, há poucas hipóteses de uma caldeirada sair mal. Como se costuma dizer “cada cozinheiro, sua caldeirada”, pois a imaginação e muito peixe fresco podem levar a resultados surpreendentes.

A cataplana é um utensílio cujas origens são pouco conhecidas, mas que provavelmente remontam à cultura árabe, de grande influência na região, havendo quem acredite que foi inspirada na *tajine* marroquina. Feita de cobre ou latão, a cataplana é um objeto de grande beleza, sendo muitas vezes usado como peça de decoração. A sua forma côncava, com duas partes que se unem na perfeição, como se de um bivalve se tratasse, possibilita uma

cozedura homogênea dos alimentos, a vapor, utilizando só um pouco de azeite. Mas lá por ser saudável não é por isso menos deliciosa. Dentro desta concha fechada, ocorre a mais maravilhosa alquimia de sabores que possa imaginar. O aroma de uma cataplana acabada de fazer aconchega o estômago e o coração. Tomate, cebola, coentros e pimentos estão presentes na maior parte das receitas de cataplana, mas tudo o resto fica à mercê da imaginação do cozinheiro. Peixes brancos (corvina e garoupa), bivalves, marisco e muitos outros ingredientes podem ser a estrela deste prato.

As receitas de cataplana são muitas, estando registadas mais de 40 só no Algarve. Qualquer uma delas ficará, com certeza, para sempre gravada na memória de quem a provar.

Caldeirada à algarvia

4 doses | 60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1200 g de peixe (rascasso, safio, pata-roxa, raia, tamboril, ruivo, corvina, etc.)
700 g de batatas
600 g de tomates maduros
400 g de amêijoas
300 g de cebolas
200 ml de azeite
200 ml de vinho branco
3 dentes de alho
2 pimentos verdes
1 folha de louro
1 ramo de salsa
Orégãos em rama q.b.
Pimenta q.b.
Malagueta q.b.
Sal grosso q.b.

PREPARAÇÃO

Amanhe o peixe e lave-o bem. Limpe-os de peles e vísceras. Corte-os em postas regulares e tempere com sal grosso.

Lave bem as amêijoas, ponha-as num recipiente e cubra-as com água do mar. Deixe as amêijoas abrirem, deitando fora a areia que ainda possam conter. Lave-as com água fria.

Descasque as batatas e corte-as às rodelas, assim como o pimento, a cebola e o tomate.

Num tacho, coloque um fio de azeite, uma camada de cebola, pimento, tomate, o alho picado, a salsa, uma camada de batatas e o peixe, alternando as camadas. Entre cada uma delas vá regando com vinho branco, temperando com sal, pimenta e malagueta. Finalize com as amêijoas, regue com vinho branco, um pouco de água e azeite e o ramo de salsa.

Tape o tacho e deixe cozer em lume brando, agitando de vez em quando.

Por fim, retifique os temperos e está pronto a servir.

A rainha da mesa algarvia é, sem dúvida, a cataplana. Nesta receita, o sabor do peixe e dos mariscos apura no vapor da cozedura lenta. Irresistível. Pode servir com pão ou batata cozida porque o molho é mesmo uma tentação.

Cataplana de corvina com bivalves e marisco

4 doses | 45 min preparação | pode conter glúten

INGREDIENTES

500 g de corvina	½ cebola grande
200 g de camarão 40/60	½ malagueta
150 g de amêijoia boa	½ pimento amarelo
150 g de berbigão	½ pimento verde
150 g de lingueirão	½ pimento vermelho
150 g de mexilhão	1 dente de alho seco
20 g de chouriço	1 folha de louro
100 g de tomate maduro	Coentros q.b.
50 g de polpa de tomate	Pimenta preta q.b.
50 ml de azeite	Pimentão-doce q.b.
50 ml de caldo de peixe	Sal marinho q.b.
25 ml de vinho branco	Tomilho ou tomilho-limão q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por amanhoar a corvina, retirando a espinha central e a cabeça, aproveitando as mesmas para fazer um caldo de peixe.

Corte os lombos em cubos, tempere com sal e pimenta, alho picado, azeite e um pouco de vinho branco. Reserve.

Na cataplana, faça um refogado em azeite com o chouriço cortado em cubos pequenos, a malagueta e o alho picado. Deixe fritar um pouco e, de seguida, acrescente as cebolas em meias-luas, os pimentos em juliana, os talos dos coentros picados e deixe apurar.

Junte o tomate, cortado em cubos. Refresque com um pouco de vinho branco e o caldo de peixe. Deixe apurar mais um pouco. Adicione a polpa de tomate e o pimentão-doce para dar cor e ligação.

De seguida, coloque a corvina, os camarões, sem a tripa, os bivalves, o tomilho-limão, a flor de sal e a pimenta. Deixe cozinhar durante 10 minutos. Termine com os coentros picados.

Sugestão: sirva com uma fatia de pão torrada aromatizada com azeite e ervas aromáticas.





terra

- 44 **PÃO E AZEITE** | Tiborna à moda de Algoz
- 46 Pão de alfarroba
- 48 Azeitonas com molho e presunto caseiro
- 48 Gaspacho à algarvia
- 50 **A CADA BOCA A SUA SOPA** | Sopa de beldroegas
- 52 Sopa montanheira
- 54 **FRUTOS DA TERRA** | Sopa de favas verdes
- 56 Ervilhas com ovos
- 58 Costeletas à serrenha
- 60 Galinha cerejada
- 62 **CARNES E FUMEIRO** | Sopas de lebre
- 64 Ensopado de borrego
- 66 Javali estufado com castanhas
- 68 **A TRILOGIA ALGARVIA** | Morgado de Silves
- 70 Bolo mimoso
- 72 Carriços
- 74 Dom Rodrigo
- 76 Bolinhos de massapão do Algarve
- 78 Queijo de figo
- 80 **PRESERVAR A FRUTA** | Doce de tomate
- 82 Pudim de laranja
- 84 Torta de laranja
- 86 **O NÉCTAR DA SERRA** | Bolo de mel
- 88 Arroz doce à moda de Estoi
- 90 Tarte de batata-doce com amêndoa
- 92 **DIAS DE FESTA** | Empanadilhas de batata-doce
- 94 Folar de folhas

Pão e azeite

O azeite e o pão, ah... que combinação dos deuses da Dieta Mediterrânica. Estes dois ingredientes tornam os nossos pratos mais ricos e saborosos há séculos e é uma união tão perfeita que vai ter sempre um final feliz.

O azeite é uma das principais fontes de gordura da gastronomia algarvia e a sua produção era assegurada pelas grandes áreas de oliveiras que se distribuíam um pouco por toda a região. Mas a sua história não se fica por aqui, o azeite sempre teve uma conotação muito simbólica e até esotérica.

Antigamente era utilizado para iluminar templos religiosos ou como unguento nas cerimónias de consagração dos sacerdotes. O ramo da oliveira sempre foi um símbolo de paz e harmonia, sendo muitas vezes usado para purificar e dar a bênção às casas protegendo contra o mau-olhado.

O pão no Algarve era maioritariamente feito de farinha trigo e era um alimento acessível e de



produção caseira. Ainda é comum encontrar-se um forno de lenha nas casas algarvias mais antigas. Um lugar onde a magia acontecia e onde, até hoje, há quem siga a tradição e faça o seu próprio pão, não esquecendo a herança católica de fazer o sinal da cruz por cima da massa, para abençoar a fornada.

Da união destes dois elementos nasceram receitas regionais únicas que ainda fazem parte da gastronomia algarvia. A açorda e os ensopados são exemplos disso. A açorda ou “sopas” têm como base pão temperado com alho, ervas aromáticas como a hortelã, os coentros ou o poejo e água quente. O resultado é impressionante.

Mais tarde, as açordas começaram a ser feitas com ingredientes mais ricos, como o camarão, as conquilhas ou as amêijoas. Hoje podem ser provadas em quase todas as marisqueiras da região e sem desapontar. É mais uma experiência a não perder.

O romance destes dois ingredientes estende-se a mais “capítulos”. O pão quente, acabado de sair de um forno de lenha, partido com as mãos e molhado neste ouro líquido de sabor forte e intenso, chama-se “tiborna” e é um daqueles momentos que ninguém esquece.

A tiborna teve a sua origem no outono, altura em que se experimentava o azeite novo que tinha sido produzido. Ao longo dos tempos, a tiborna tornou-se comum a qualquer altura do ano, bastando para isso que houvesse pão quente a sair do forno. Há quem acrescente alho ao azeite para intensificar ainda mais o sabor desta experiência ou sumo de laranja, açúcar e canela. Uma combinação que pode parecer estranha, mas que quem já provou sabe que em nada vai desapontar. Atualmente é um excelente pretexto para reunir amigos à mesa, pois ninguém recusa um convite para uma tibornada.

Tiborna à moda de Algoz

4 doses | 20 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

400 g de pão
½ l de azeite
2 dentes de alho
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Leve ao lume o azeite com os alhos esmagados e o sal a cerca de 60°C, durante uma hora. Coloque num recipiente fundo.

De seguida, parta o pão quente aos bocados, colocando perto do azeite para ir molhando à medida que se come.

Sugestão: o azeite pode ser aromatizado com orégãos e um pouco de vinagre. Esta iguaria acompanha muito bem com azeitonas.

Este é um pão especial. A farinha de alfarroba confere-lhe um sabor original e uma cor única. Vai ter de provar para saber do que falamos.

Pão de alfarroba

120 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

400 a 600 ml de água tépida
470 g de farinha de trigo T55
30 a 40 g de farinha de alfarroba
20 g de fermento fresco de padeiro
25 ml de azeite virgem-extra
5 g de sal
2 g de açúcar
1 gema de ovo

PREPARAÇÃO

Aqueça a água até que a mesma fique tépida. Em 200 ml de água, dissolva o fermento de padeiro e o açúcar para ativar o fermento.

Em 100 ml de água, dissolva o sal, mexa e misture o azeite e a gema de ovo.

Coloque as farinhas de trigo e de alfarroba numa tigela. Misture-as e adicione a água com o fermento.

De seguida, adicione a água com sal e envolva tudo. Comece a amassar e vá adicionando a restante água aos poucos, conforme seja necessário, e continue até que a massa adquira uma boa consistência e deixe de aderir às paredes da tigela.

Tape a massa com película aderente ou um pano e deixe levedar durante 1 hora, aproximadamente, à temperatura ambiente.

Após este tempo, tenda (divida e molde) a massa com o formato de pequenas bolas rústicas e deixe-as levedar por mais 40 a 60 minutos, tapadas com o pano.

Entretanto, pré-aqueça o forno, a 190°C, e polvilhe um tabuleiro com farinha.

Após a levedação, disponha as bolas no tabuleiro polvilhado com farinha e pincele-as com água.

Coloque no forno e leve a cozer durante, aproximadamente, 40 minutos, a 180°C, ou até adquirirem uma bonita cor dourada.



Estas azeitonas temperadas são o mote para uma boa conversa entre amigos. É só juntar um bom pedaço de pão caseiro e um vinho tinto regional e a tarde vai prolongar-se até ao pôr-do-sol.

Azeitonas com molho e presunto caseiro

4 doses | 50 min preparação, após salga das azeitonas | com glúten

INGREDIENTES

200 g azeitonas pretas
100 ml azeite
1 cenoura
8 fatias de pão caseiro
6 a 8 fatias presunto caseiro
Alho q.b.
Cominhos em pó q.b.
Pimentão doce q.b.
Sal grosso q.b.
Salsa q.b.
Vinagre q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque as azeitonas bem maduras num recipiente e polvilhe-as com bastante sal. Mantenha-as nesta salga durante cerca de uma semana. Para serem utilizadas, retire a quantidade necessária, escale-as em água quente e deixe-as de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, escorra as azeitonas e, se ainda estiverem salgadas, lave em água fria.

Depois de bem escurridas, tempere com alho picado a gosto, azeite, vinagre, salsa picada, cominhos em pó e pimentão doce. Coza a cenoura, corte-a às rodelas finas e envolva-a juntamente com as azeitonas.

Prepare o presunto, fatiando-o fininho.

Sirva o preparado de azeitonas a acompanhar com o presunto caseiro e o pão.

O gaspacho ou o arjamolho é comum no sul da Península Ibérica. Na época do tomate, esta sopa é uma refeição leve e refrescante.

Gaspacho à algarvia

4 doses | 30 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

400 g de tomate
200 a 300 g de pão duro
200 ml de azeite
200 ml de vinagre
1 cebola
½ pimento verde
½ pepino
Flor de sal q.b.
Orégãos q.b.
Água fria e gelo q.b.

PREPARAÇÃO

Corte o pão, a cebola, o tomate, o pepino e o pimento verde em cubos pequenos, de tamanho aproximado.

Coloque-os numa tigela e adicione o azeite, o vinagre, a flor de sal e os orégãos, a gosto. Envolva bem.

No momento de servir adicione a água fria e/ou gelo, retifique os temperos uma última vez e está pronto a servir.

Curiosidade: em algumas zonas da região, o pão é substituído por batata.



A cada boca a sua sopa

Mais ou menos ricas, podemos encontrar sopas nos quatro cantos do mundo. Mas as sopas algarvias são tantas que existe o ditado popular “a cada boca sua sopa”.

Vamos então por partes, para compreender como se distinguem e como as suas variações são todas deliciosas. No Algarve, há sopa, “sopas” e canjas. As “sopas” e a sopa são mais do que a variação entre o plural e o singular da palavra.

Sopa é uma mistura de legumes, quase todos os que quisermos usar, sem ordem específica que, depois de cozidos, são triturados e que fazem uma deliciosa refeição leve ou uma entrada, tomada antes do prato principal. “Sopas” é o nome de um prato cuja base é o pão, normalmente embebido num caldo já preparado ou em água quente. As “sopas” são um prato muito comum na região e as suas receitas adaptam-se a várias refeições diárias.



As “sopas” da manhã levam pão embebido em leite, em café ou caldo de farinha torrada com casca de limão. Um pequeno-almoço substancial e acessível, e outrora uma fonte de energia para quem trabalhava no campo todo o dia.

À hora do almoço ou do jantar, as “sopas” muitas vezes tomam o nome de “açorda”. Açordas são pão com alho, azeite e água quente e fazem um prato rápido e saboroso, sendo muitas vezes enriquecidas com bacalhau desfiado e com a água da sua cozedura. As “sopas” de tomate ou de batata com peixe são outras alternativas, normalmente consumidas no inverno, por serem mais pesadas. No verão, as receitas mudam, utiliza-se água fria e confeciona-se o gaspacho ou arjamolho, feito com tomate, pepino e cebola, finamente picados e temperados com azeite e orégãos. Provavelmente uma das mais saborosas sopas frias que irá provar.

A canja é um caldo de carne de galinha feito com arroz e a sua receita é transversal a todo o país. A canja era associada a momentos de festa, em que se preparava uma galinha especialmente para a ocasião. Mas o seu consumo é também associado a debilidade física ou a doença. Frequentemente, era dada uma canja às mulheres que tinham acabado de dar à luz, como forma de repor energias.

Dada a proximidade com o mar, a canja no Algarve começou a ter variações na sua receita e ainda bem. Hoje em dia, quem provar uma canja de conquilhas, de amêijoas ou de marisco nunca mais vai olhar para a canja como remédio, mas sim como a cura para a gula.

Sopa de beldroegas

4 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

220 g de batata
100 g de abóbora
100 g de alho-francês
100 g de beldroegas
100 g de cenoura
1 l de caldo de carne ou legumes
2 dentes de alho
1 cebola
1 colher de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

Comece por arranjar e limpar as beldroegas e reserve.

Numa panela, refogue, em azeite, os restantes legumes e as batatas, previamente arranjados, lavados e cortados em cubos.

Junte o caldo, tempere e deixe cozer. Passe com a varinha mágica, retifique os temperos, adicione as beldroegas e deixe cozer, durante cerca de 5 minutos.

A pensar no trabalho do campo em tempos que já lá vão, nasceu esta sopa que reúne os produtos da horta e os enchidos. É o prato ideal para um almoço outonal.

Sopa montanheira

4 doses | 60 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

500 g de feijão-manteiga
250 g de abóbora
250 g de batatas
100 g de entrecosto
80 g de chouriço
70 g de massa cotovelo, por exemplo
2 dl de azeite
3 dentes de alho
1 cebola
Meio repolho
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coza o feijão, previamente demolido, num tacho com água e sal.

Num outro tacho, coza em água o entrecosto e o chouriço.

Corte os legumes e as batatas em cubos. De seguida, refogue em azeite a cebola e o alho picado. Junte o repolho e deixe estufar. Adicione o caldo da cozedura das carnes.

Deixe levantar fervura e junte a massa. Quando estiver quase cozida, junte as batatas e a abóbora. Deixe apurar e junte o feijão, o chouriço cortado às rodelas e a carne do entrecosto em cubinhos.

Retifique os temperos e está pronta a servir.



Frutos da terra

Desengane-se quem achar que a culinária algarvia é só peixe e marisco. Apesar da influência do mar na gastronomia, os legumes e leguminosas oriundos da área rural são um complemento rico e variado da alimentação da nossa região. Fazem parte do receituário, principalmente nas zonas mais interiores, da serra, onde o peixe e o marisco não chegavam tão facilmente.

Ervilhas, favas, chícharos (ou ervilhas quadradas) são alguns dos protagonistas de receitas da cozinha algarvia. Há quem lhes chame “produtos temporões”, pois assinalam a transição do inverno para a primavera.

Também o feijão, o grão, a couve e o repolho têm o seu papel de destaque em pratos e sopas. Sendo o cozido uma delas, com uma mistura de couves, cenoura, batatas e nabo. Este prato, muito popular em todo o país, é acompanhado por muitas carnes e enchidos, mas no Algarve é confeccionado principalmente à base de legumes, já que a população rural guardava o consumo das carnes para dias especiais. Estes



pratos, hoje em dia, são perfeitos para quem procura opções vegetarianas. As receitas variam muito e são adaptadas ao gosto de quem as cozinha e à variedade de ingredientes que as estações do ano nos oferecem. As carnes e enchidos são escolhas frequentes, sim, para acompanharem as ervilhas e o grão em receitas de panela, que resultam em pratos caldosos, muito apurados de sabor.

Presença habitual nas refeições das famílias algarvias são também os produtos que nascem espontaneamente, como as acelgas e as beldroegas, utilizadas em sopas ou como acompanhamento. Uma sopa de beldroegas é um pitêu que, muito provavelmente, só irá experimentar por aqui.

Se há produto que também merece destaque é a batata-doce, um dos *ex-libris* da gastronomia algarvia. Reza a lenda que os cavaleiros de Santiago utilizavam uma poção de batata-doce como complemento vitamínico, antes das batalhas, tendo a invasão aos mouros sido feita com uma rapidez impressionante. Poção

essa que seria a feijoada de batata-doce de Aljezur.

Dada a qualidade da sua produção, cultivada de modo tradicional e sem fertilizantes com certificação IGP – Indicação Geográfica Protegida, a batata-doce é conhecida pelo seu sabor e textura únicos. Normalmente é assada no forno, com casca, mas também é muitas vezes apenas cozida ou utilizada em sobremesas, como por exemplo, na tarte de batata-doce. Seja qual for o método de confeção, fica sempre saborosa. Um guisado de grão com batata-doce é qualquer coisa de extraordinário que vale a pena provar.

Como o nome indica, a batata-doce serve para adocicar os guisados. Função semelhante tem a pera, que, apesar de ser um fruto, também é usada em alguns guisados tipicamente algarvios. Um mundo de opções que nasce de um simples ingrediente.

Sopa de favas verdes

4 doses | 40 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

500 g favas
600 a 800 ml de água
100 g de massa cotovelinhos
Meio dente de alho
Azeite q.b.
Coentros q.b.
Sal q.b.
Salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Descasque as favas, tire-lhes a pele e leve a cozer em 400 a 500 ml de água com um pouco de sal, azeite, alhos, salsa e coentros.

Quando estiver tudo cozido, triture com a varinha mágica até ficar em puré.

Junte a restante água, a massa e deixe cozer.

Esta receita agrada a pequenos e graúdos e é comum à mesa dos portugueses. A primavera, a estação destas leguminosas, é a altura propícia para se deliciar com esta iguaria. Dê preferência a ovos e chouriço caseiros para ficar com mais sabor ainda.

Ervilhas com ovos

4 doses | 40 min preparação | pode conter glúten

INGREDIENTES

4 ovos
100 g de chouriço de carne
3 kg de ervilhas com casca ou 800 g de ervilhas descascadas
150 g de cebola
100 ml de azeite
30 g de toucinho ou bacon (facultativo)
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 ramo de coentros
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Descasque e lave as ervilhas. Descasque a cebola e o alho e corte-os finamente, laminando ou picando.

Retire a pele ao chouriço e corte-o às rodelas. Se adicionar toucinho ou bacon, corte-o em cubos pequenos.

Leve um tacho ao lume com um fio de azeite e comece por fazer um refogado, adicionando a cebola, o chouriço, a folha de louro, o alho picado e o ramo de coentros. Deixe alourar.

Coloque as ervilhas e refogue durante alguns minutos. Cubra com água. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer durante cerca de 5 minutos destapadas. Após este tempo, tenha o cuidado de tapar o tacho e deixe cozinhar por mais 15 a 20 minutos, aproximadamente.

Por fim, quando as ervilhas estiverem quase cozidas, parta os ovos e coloque-os um de cada vez sobre as ervilhas, deixando-os escalfar. Se for do seu agrado, finalize com um pouco de coentros picados.



A carne e o alecrim são a combinação perfeita neste prato. As batatinhas envolvem-se no molho e o pão não pode faltar. Rápido e cheio de sabor.

Costeletas à serrenha

4 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

800 g de costeletas de porco
400 g de batatas
3 cebolas médias
2 dentes de alho
1 raminho de alecrim
Azeite q.b.
Coentros q.b.
Pimenta em grão moída
Sal q.b.
Sumo de limão q.b.
Vinho branco q.b.

PREPARAÇÃO

Num almofariz, esmague um dente de alho com o sumo de limão, o alecrim, um pouco de azeite e sal.

Tempere as costeletas com este preparado e umas pedrinhas de sal grosso. Num tacho, refogue em azeite, a cebola cortada em meias-luas e o alho picado.

Deixe apurar e refresque com vinho branco. Junte as costeletas previamente coradas em azeite e deixe cozinhar em lume brando. Retifique os temperos.

Entretanto, coloque as batatas a cozer com pele, que deverá ser retirada depois da cozedura. Corte-as às rodelas, salteie em azeite e alho, tempere de sal e pimenta e polvilhe com coentros picados.

Para finalizar, coloque as batatas na base do prato, as costeletas por cima, a cebolada e o alecrim.



O nome desta receita é inspirado na cor de cereja que a pele da galinha ganha quando é salteada na frigideira. As famílias algarvias fazem esta receita para aproveitar a galinha cozida na véspera para a canja.

Galinha cerejada

4 doses | 90 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1,5 kg de galinha caseira
500 ml de vinho branco
400 g de arroz
250 g de linguiça
250 g de toucinho
2 dl de azeite
3 dentes de alho
2 cebolas
1 ramo de salsa
1 folha de louro
Banha q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Arranje a galinha e corte-a aos pedaços. Tempere-a com sal e coloque num tacho com água, juntamente com o toucinho, a linguiça, uma cebola descascada inteira, um ramo de salsa e sal a gosto. Deixe cozinhar lentamente e retire as carnes para uma travessa. Reserve o caldo.

Numa frigideira, faça o refogado com o azeite, a banha, a cebola em meias-luas, o alho picado e a folha de louro. Ponha a galinha na frigideira e regue com vinho branco, retificando o sal caso seja necessário. Deixe apurar, tapando a frigideira. No final, passe para uma travessa de servir e polvilhe com salsa picada.

Como acompanhamento, faça um arroz solto, utilizando o caldo de cozedura da galinha.

Coloque no prato de ir à mesa e decore o arroz com a linguiça às rodelas e o toucinho em tiras finas.



Carnes e fumeiro

A área rural algarvia não perdeu protagonismo para o mar. Desenvolveu uma gastronomia rica em variedade e qualidade de carnes. Ir à serra comer um prato típico de carne de panela é um programa que muitos continuam a preferir.

A carne de porco é presença constante na alimentação dos algarvios. As casas rurais costumavam ter áreas reservadas à criação de porcos e também de galinhas. Mesmo as famílias mais pobres faziam algum sacrifício, mas criavam um porco que, mais tarde, seria uma fonte de rendimento e de alimento. O porco era alimentado durante o ano, com vista à matança, um momento que envolvia todo um ritual e que ainda é realizado por muitos nos dias de hoje. Convidam-se os amigos e familiares para ajudar e participar no processo que termina em confraternização e degustação à mesa. Normalmente os homens tratam do animal e as mulheres cozinham-no posteriormente, temperando, preparando



e conservando as carnes. Tudo no porco é aproveitado: carnes, gordura, ossos e as tripas para os famosos enchidos (muito utilizados na comida de panela e como tempero).

Alguns métodos de conservação das carnes do porco caíram em desuso, como a salga das carnes, mas o “fumeiro das chouriças” ainda se mantém em alguns produtores com métodos mais tradicionais.

A galinha e o galo são carnes distintas que são escolhidas consoante as receitas para os quais são usados. Antigamente este tipo de carnes era apenas confeccionado em dias festivos ou em situação de convalescença ou de doença física.

O borrego é também associado a momentos de celebração, nomeadamente ao Domingo de Páscoa e ao 1º de Maio (Dia do Trabalhador), em que é frequente fazer-se um assado em forno de lenha. Na primavera, este tipo de

carne é substituída nas receitas pela carne de cabrito.

A vasta área de serra, cerros e barrancos proporciona as condições ideais para quem gosta de caçar. Coelhos, lebres, pombos-bravos, codornizes, galinhas e perdizes pertencem à chamada caça miúda que é a mais comum. Mas muitos dedicam-se ainda à caça grossa – javalis e veados. Hoje em dia, já há áreas delimitadas para esta atividade, com controlo da exploração do recurso, tendo grande valor económico na região, nomeadamente no turismo cinegético. Uma ida à caça é sempre um motivo para momentos de convívio entre familiares e amigos, maioritariamente homens.

Os pratos de caça são muito suculentos e têm formas de confeção especiais, conhecidas apenas por quem as domina, havendo até restaurantes especializados em pratos de caça.

Sopas de lebre

4 doses | 120 min preparação, após marinada | com glúten

INGREDIENTES

1 lebre arranjada e limpa
500 g de pão caseiro de véspera
150 g de cebola
20 g toucinho (facultativo)
150 ml de azeite
150 ml de vinho branco
6 dentes de alho
2 folhas de louro
1 a 2 cravinhos
Água q.b.
Cominhos q.b.
Malagueta q.b.
Pimenta branca q.b.
Pimentão-doce q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b

PREPARAÇÃO

Corte a lebre em pedaços, aproveitando o sangue a que se junta o vinagre, o sal, a pimenta, o cravinho, as folhas de louro e o colorau. Deixe marinar durante 24 horas.

Corte o toucinho em tirinhas e leve a derreter num tacho. Quando o toucinho tiver largado bastante gordura, junte a cebola picada e o azeite. Deixe refogar um pouco.

Introduza a lebre, malagueta a gosto e refresque com vinho branco. Coza em lume brando.

Quando a lebre estiver praticamente cozida, regue com a água necessária para as sopas (cerca de 1,5 l). Deixe ferver e junte o sangue.

Numa terrina, disponha as fatias de pão (não muito grossas), deite sobre estas o caldo da lebre. Por fim, coloque a lebre e sirva.

Conhecido por ser um prato típico da cozinha tradicional alentejana, também é confeccionado no Algarve, especialmente no interior. Delicie-se com este caldo de carne aromático embebido no pão.

Ensopado de borrego

4 doses | 90 min preparação, após marinada | com glúten

INGREDIENTES

1,2 kg de costeletas e mão de borrego
400 g de batatas
350 g de pão tipo caseiro de véspera
200 g de tomate maduro
2,5 l de água (aproximadamente)
0,5 dl de azeite
3 dentes de alho
2 cebolas médias
1 folha de louro
1 ramo de alecrim (ou hortelã)
3 colheres de sopa de vinagre
1 colher de chá de colorau
Banha q.b.
Farinha q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Corte o borrego aos bocados e tempere com alho, sal, pimenta, louro e vinho branco. Deixe marinar de um dia para o outro.

Reserve o caldo da marinada.

Passe os bocados de carne por farinha, retirando o excesso. Num tacho, ponha o azeite, a banha e adicione os bocados de borrego, deixando saltear um pouco. Depois de a carne ter adquirido cor, retire-a para uma travessa com papel absorvente para que escorra o excesso de gordura.

Coloque um fio de azeite num tacho e adicione a cebola picada, os dentes de alho picados, o louro, o ramo de salsa e o tomate cortado em cubos. Deixe refogar.

Adicione a carne, um pouco do caldo da marinada e alguma água, se necessário. Deixe cozinhar.

Quando o borrego estiver quase cozido, junte as batatas cortadas em quartos e deixe acabar de cozer. Tempere com sal, pimenta, colorau e um pouco de vinagre.

Num tacho ou travessa, coloque fatias fininhas de pão e um ramo de alecrim (ou hortelã). Verta o guisado por cima e está pronto a servir.



Comum na serra algarvia, a carne de javali é muito apreciada pelo seu sabor intenso.
Nesta receita junta-se às castanhas num saboroso molho de vinho tinto.
Ideal para os dias frios de inverno.

Javali estufado com castanhas

4 doses | 120 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1 kg de javali
500 g de castanhas peladas
300 ml de vinho tinto
6 tomates maduros
3 dentes de alho
2 cebolas
2 folhas de louro
1 raminho de alecrim
Azeite q.b.
Pimenta q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Num fio de azeite, refogue a cebola e o alho picado, juntamente com as folhas de louro.

Quando a cebola estiver alourada, junte o javali, o tomate em cubos e o vinho tinto. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar com o tacho tapado até a carne estar tenra, durante aproximadamente 1 hora.

Por fim, junte as castanhas e deixe cozer até que fiquem macias. Envolve, decore com o alecrim e está pronto a servir.



A trilogia algarvia

Há uma tríade de frutos secos algarvios conhecida e apreciada por todos – amêndoa, figo e alfarroba – que estão presentes na maioria dos doces da região. As amêndoas algarvias, com o seu sabor especial, quase doce, são provavelmente as mais conhecidas. Os famosos bolos de amêndoa, feitos de massapão e moldados em diferentes formas e figuras, são o postal da doçaria algarvia.

Os figos também têm um papel predominante nas receitas da região. O queijo de figo ou os figos torrados são tudo o que basta para fazer sorrir quem os prova. São apanhados à mão com todo o cuidado, sendo depois iniciado o processo de secagem ao Sol, numa açoteia ou



num pátio, virados a sul, onde são colocados em esteiras de canas ou de junco, durante o dia. À noite, são recolhidos, para os proteger da humidade. Este processo repete-se durante cinco ou seis dias, nos quais se vão escolhendo os melhores figos para serem vendidos. Depois de secos, são passados por água com um pouco de azeite, para que mantenham a qualidade e o sabor. Os mais pequenos são torrados no forno, sendo moídos para utilizar em variadas receitas.

A alfarroba, de origem árabe, é utilizada em muitos doces algarvios. Com um sabor semelhante ao do chocolate, este fruto é uma alternativa saudável, pois não contém glúten.

Morgado de Silves

8 a 12 fatias | 180 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para o bolo

400 g de açúcar
400 g de miolo de amêndoa
260 g de doce de chila
200 ml de água
3 gemas
Farinha para untar a forma

Para os ovos-moles

300 g de açúcar
150 ml de água
12 gemas

Para o glacê real

200 g de açúcar em pó

2 claras

Sumo de limão q.b.

Para a decoração

300 g de fios de ovos
Folhas e flores de massapão coloridas

PREPARAÇÃO

Pele a amêndoa, deixe-a secar e passe-a pela picadora duas ou três vezes, até obter uma farinha. Leve o açúcar ao lume, cubra com água e quando estiver em ponto de pérola (corre da colher um fio espesso, ficando uma gota suspensa na extremidade), misture a amêndoa. Junte as gemas, pouco a pouco, mexendo sempre até formar ponto de estrada (ao passar a colher, vê-se o fundo do tacho). Retire o preparado do lume e deixe arrefecer um pouco.

Quando a massa estiver morna, ponha-a sobre uma superfície plana e amasse-a até ter a elasticidade necessária para moldar o morgado.

Com a massa de amêndoa fria, coloque dois terços desta sobre uma folha de papel vegetal enfarinhada e molde-a com a forma de uma caixa redonda, deixando o fundo mais espesso. Reserve.

Para os ovos-moles: leve o açúcar e a água a ferver, em lume brando e sem mexer, até obter ponto de fio grosso (pondo uma gota da calda ligeiramente arrefecida entre os dedos, forme um fio quando estes se unem e afastam - 110°C, aproximadamente).

Junte as gemas e deixe-as cozer, mexendo sempre. Reserve.

Para o glacê real: comece por bater as claras em castelo. Adicione o sumo de limão, bata mais um pouco e junte pouco a pouco, o açúcar até obter uma consistência espessa. Reserve.

Recheie “a caixa” preparada anteriormente com os ovos-moles, o doce de chila e os fios de ovos em camadas alternadas. Tape com a restante massa, alise bem e polvilhe a parte superior e as paredes laterais com farinha.

Unte, com banha ou manteiga, um aro de folha da altura do morgado, polvilhe-o com farinha e ajuste-o ao bolo. Coloque num tabuleiro e leve ao forno a cozer, cerca de meia hora, até alourar.

Depois de cozido, deixe o morgado arrefecer um pouco, tire o aro, pincele bem o bolo para lhe retirar a farinha e cubra-o com o glacê quando estiver completamente frio.

Decore com flores e folhas de massapão e distribua os fios de ovos em volta do bolo.

Sugestão: como a preparação deste bolo requer que sejam usadas muitas gemas, poderá aproveitar as claras para preparar outras receitas, como os carriços ou suspiros, por exemplo.

É uma das delícias da doçaria regional onde os frutos secos são os protagonistas. A sua textura é leve e húmida e combina bem com uma infusão de ervas do campo.

Bolo mimoso

8 a 10 fatias | 60 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

250 g de açúcar
250 g de amêndoa
200 g de doce de chila
125 g de açúcar em pó para decoração (facultativo)
1 colher de café (rasa) de canela
½ limão
6 ovos
Manteiga e farinha q.b. (em quantidade suficiente para untar a forma)
Fios de ovos q.b.

PREPARAÇÃO

Escalde a amêndoa, retire a pele e triture-a.

Escorra e separe o doce de chila, com o auxílio de um garfo.

Bata os ovos inteiros com o açúcar. Junte as frutas cristalizadas, a chila, a raspa de limão, a canela e a amêndoa. Misture bem, sem bater.

Deite o preparado numa forma redonda forrada com papel vegetal untado e leve a cozer em forno moderado, 170°C a 180°C, durante 50 minutos.

Depois de cozido, desenforme e retire o papel com o bolo ainda quente. Deixe arrefecer.

Bata o açúcar em pó com um pouco de água ou com um pouco de clara de ovo, até obter um preparado espesso, com o qual irá pincelar o bolo.

Sugestão: enfeite com fios de ovos.



Ovo, açúcar e amêndoas fazem esta delícia doce. Crocantes e húmidos no interior conquistam os mais gulosos. Experimente, são irresistíveis.

Carriços

6 a 8 unidades | 120 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

6 claras de ovo
500 g de açúcar
300 g de amêndoas laminadas e torradas
½ limão
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Bata as claras em castelo em velocidade lenta. Assim que estas começarem a subir, incorpore o açúcar aos poucos e junte umas gotas de limão e uma pitada de sal.

Continue a bater até as claras ficarem bem firmes e brilhantes, formando picos. Adicione a amêndoa laminada previamente torrada (que já não deve estar quente), envolvendo cuidadosamente.

Com a ajuda de uma colher de sopa, coloque o preparado em forminhas de papel, sem encher demasiado e polvilhe com amêndoa.

Leve ao forno cerca de 20 a 30 minutos a 150°C, sem ventilação, até adquirirem uma cor dourada. Quando estiverem dourados, não os retire logo do forno, reduza a temperatura para 130°C e deixe-os acabar de cozer por mais 5 a 10 minutos. Terminado este tempo, verifique se estão bem cozidos (a superfície exterior deve estar dura).

Desligue o forno e deixe arrefecer por completo dentro do forno ou com a porta entreaberta. Após este tempo, estão prontos a servir.

Nota: se não colocar as amêndoas, obterá os tradicionais suspiros.



O Dom Rodrigo é o rei da doçaria algarvia. Encontra-o em quase todas as pastelarias da região. Uma tentação que pode fazer em sua casa.

Dom Rodrigo

15 a 20 unidades | 180 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para os fios de ovos:

15 gemas de ovo à temperatura ambiente
500 g de açúcar
500 ml de água

Para o Dom Rodrigo:

125 g de miolo de amêndoa sem pele ralada
250 g de açúcar
½ dl de água
6 gemas
Canela q.b.

PREPARAÇÃO

Fios de ovos

Separe as gemas das claras e passe as gemas por um passador para retirar a membrana existente em volta da gema.

Num tacho, leve ao lume o açúcar e a água, fazendo uma calda até formar ponto de pérola fraco (cerca de 108°C). Quando a calda atingir este ponto, polvilhe com um pouco de farinha para que faça espuma.

Coloque as gemas num funil próprio para fazer fios de ovos e deite as gemas sobre a calda (espuma) em pequenas porções, manobrando o funil em movimentos bastante rápidos e o mais alto possível.

Deixe os fios de ovo cozerem por alguns segundos e, quando estiverem brilhantes, retire-os com uma escumadeira. Coloque-os num recipiente com uma calda de açúcar fraca (num recipiente rodeado por gelo, por exemplo) e abra os fios, com a ajuda de um garfo ou com as mãos molhadas em água fria.

Esprema-os e coloque num coador para que escurram.

Dom Rodrigo

Leve o açúcar ao lume com 100 ml de água, deixando ferver durante 3 minutos. Junte a amêndoa e leve ao lume a cozer durante alguns minutos.

De seguida, retire o preparado do lume, deixe arrefecer um pouco e junte as gemas. Quando estas estiverem envolvidas no preparado, leve-o novamente ao lume para que as gemas cozam.

Entretanto, divida os fios de ovos em montinhos, que podem ser dispostos sobre uma tábua.

Abra uma pequena cavidade em cada montinho de fios de ovos e encha com o doce de amêndoa e ovos (aproximadamente uma colher de chá bem cheia). Ajeite os fios de ovos, de modo a que cubram o doce e fiquem redondos.

Numa frigideira, coloque um pouco da calda de açúcar onde cozeu os fios de ovos e, quando estiver a ferver, coloque um ou mais dos montinhos preparados anteriormente. Vá virando os montinhos na calda, com a ajuda de uma espátula e de uma faca, mexendo sempre até alourar. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.

Por fim, passe os Dom Rodrigo por açúcar e canela. Embrulhe-os em quadrados de papel prateado de várias cores, unindo e torcendo as pontas do papel para que fiquem bem fechados.

Sugestão: em vez de açúcar e canela, pode regar os Dom Rodrigo com um pouco de caramelo.



A origem do massapão (*marci panis*) permanece um mistério. Há quem diga que foi um legado árabe mas, na realidade, tudo o que sabemos é que no Algarve é uma verdadeira arte da doçaria regional. Bonitos por fora, irresistíveis por dentro.

Bolinhos de massapão do Algarve

1 kg de doces | 180 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para o massapão

500 g de açúcar

500 g de amêndoa

150 ml de água

Corante alimentar de diversas cores

Para os fios de ovos

10 gemas

1 kg de açúcar

1 l de água

PREPARAÇÃO

Comece pelas amêndoas: ferva água numa panela, retire a panela do lume, junte as amêndoas e tape, deixando-as assim por uns 5 a 10 minutos. Após este tempo, aperte a amêndoa contra a pele e, se esta sair bem, escorra a água, deixe as amêndoas arrefecer um pouco e repita o processo. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o tabuleiro com as amêndoas cerca de 10 minutos no forno, tendo o cuidado de não fechar a porta por completo. Para garantir que ficam bem secas, o tabuleiro pode ser, posteriormente, colocado ao sol, por cerca de 30 minutos. Quando a amêndoa estiver bem seca, triture-a na picadora ou robot de cozinha, até obter uma farinha bem fina, para que seja fácil de ser trabalhada.

Para o massapão: comece por levar a água ao lume com o açúcar num tacho até atingir o ponto pérola (cerca dos 108°C). Retire do lume e junte a amêndoa moída, mexendo energicamente, até que a amêndoa e a calda formem uma pasta bem homogênea e lisa. Deixe arrefecer um pouco e retire a massa para uma base ou mesa de mármore para que seja possível amassá-la ainda quente com uma espátula de massa. Deixe arrefecer. Quando estiver fria, volte a amassar e forme uma bola. Embrulhe-a em película aderente e deixe repousar à temperatura ambiente. O ideal é que repouse 24h, mas pode usá-la 1 hora após a confeção.

Para os fios de ovos: coloque a água com o açúcar num tacho e leve a lume médio-alto. Entretanto, separe as gemas das claras e coe as gemas num passador para ajudar a retirar a membrana que as envolve. Mexa. Coloque as gemas no funil de ovos e aguarde até que a calda comece a fazer espuma. Com o funil, vá deitando as gemas, aos poucos, sobre a calda, fazendo movimentos circulares. Deixe cozer por uns segundos e depois retire os fios com uma escumadeira e coloque-os num escurridor. Repita a operação até não haver mais gemas. Se os fios começarem a pegar ou depois de retirados estiverem pegajosos, acrescente um pouco mais de água na calda. Quando os fios de ovos arrefecerem, separe-os com as mãos e estão prontos a utilizar.

Para moldar o doce fino: retire uma porção de massapão, de forma a conseguir fazer uma pequena bola. Espalme o massapão até criar um círculo de massa. Depois, coloque um pouco de fios de ovos no centro e feche a bola, moldando-a até ter o formato de um pequeno queijo. Passe o queijinho pelo açúcar, ponha uma bolinha prateada de açúcar no centro do queijo e finalize, colocando-o dentro de uma forma de papel. Se ficarem bem selados, sem fios de ovos à vista, estes doces aguentam até 1 mês. Para fazer os frutos ou legumes pintados, molde o formato que pretende: pera, cenoura, maçã, castanha, tomate, morango e molde também pequenas folhas e caules para decoração, sem fios de ovos no interior. De seguida, com um pouco de corante alimentar, pinte os frutos e os seus elementos, deixando secar antes de degustar.



O queijo de figo pode ser moldado em vários tamanhos. Quando é grande, pode fatiar-se finamente e acompanhar com um copo do tradicional medronho.

Queijo de figo

60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

250 g de açúcar
250 g de amêndoas peladas
250 g de figos secos
25 g de chocolate em pó
1,5 dl de água
Aguardente de medronho q.b.
Canela q.b.
Erva-doce q.b.
Raspa de limão q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por preparar os ingredientes principais, o figo e a amêndoa, antes de iniciar a confeção do queijinho de figo. Para isso, torra o figo no forno e, enquanto o figo arrefece, torra a amêndoa. Separe alguns figos e amêndoas para a decoração final e triture a restante quantidade na picadora. Reserve.

Prepare uma calda de açúcar levando ao lume um tacho com a água e o açúcar até atingir os 110°C. Neste momento, adicione os aromatizantes, como a raspa de limão, a canela, a erva-doce, a aguardente de medronho e envolva. Junte de seguida o chocolate em pó e misture tudo muito bem.

Quando a mistura estiver em ponto de estrada (ao passar a colher no fundo do tacho, deve formar-se como que uma estrada que deixa o fundo bem visível), acrescente a amêndoa, envolvendo-a bem no preparado anterior e deixe ferver por aproximadamente 3 minutos. Assim que a mistura tenha um aspeto homogêneo, acrescente o figo e envolva-o no preparado até que este fique bem enxuto, ou seja, deixando ferver por cerca de mais 3 a 4 minutos e até que a massa forme uma bola que descola do fundo do tacho.

Prepare a bancada com papel vegetal e verta sobre ele o preparado. Aguarde que o preparado fique morno. Quando a massa estiver a uma temperatura adequada para ser manipulada manualmente, retire pequenas porções e molde-as com a forma de um queijo.

À medida que trabalha a massa, pode ir polvilhando com açúcar em pó para ajudar a adquirir a forma pretendida. Por fim, decore a gosto com os figos e as amêndoas torradas que reservou e sirva.



Preservar a fruta

É impossível falar de frutos frescos algarvios sem falar da laranja. Ir ao Algarve sem provar os seus citrinos é quase impossível e um verdadeiro pecado. É o fruto mais conhecido da região, pela sua abundância e pela sua doçura. Este fruto está na região desde o século XIII, tendo sido depois levado para a Índia, China e Japão, onde hoje algumas espécies têm nomes semelhantes ao do nosso país, como “bourtougais” ou “portohal”. A sua importância na região era tanta que, a partir do séc. XVII, começou a ser utilizado como elemento decorativo nos presépios, reforçando assim os votos de boas colheitas.

Devido às características do solo e do clima, com muito Sol, para além de saborosa, a nossa laranja tem alta concentração de vitamina C. Quando as laranjeiras dão flor, em abril, é um



momento de riqueza para os sentidos, pela sua beleza visual e pelo aroma que se faz sentir. Vale a pena ir visitar um laranjal e provar as laranjas acabadas de colher das árvores, saboreando toda a sua frescura.

Não é só com laranjas que se deliciam os algarvios, há muitos outros citrinos na região que não lhes ficam atrás e que fazem as delícias de quem os prova, tais como as tangeras, as tangerinas, as clementinas ou os limões.

Depois, há o tomate, suculento e doce como nenhum outro. No verão, abunda tomate na região, que ao amadurecer atinge a sua maior riqueza nutricional, e por isso é fácil encontrá-lo em sopas, saladas, no arjamolho (o gaspacho algarvio), em muitos pratos de panela, caldeiradas e até em doce. Seja qual

for a receita, o tomate algarvio vai potenciar o seu sabor e torná-lo sempre melhor, tal como diz a expressão algarvia “no tempo das tomateiras não há ruins cozinheiras”. Tudo sai bem e saboroso, porque a matéria-prima é excecional.

Por último, o medronho, desconhecido para alguns, mas bem conhecido dos algarvios. Este fruto, que nasce num arbusto de copa redonda na serra – o medronheiro –, floresce no outono e possui propriedades antioxidantes e diuréticas, sendo utilizado em sobremesas, compotas e para fazer a famosa aguardente algarvia, uma bebida com um alto teor alcoólico e muito aromática, que é tomada essencialmente no fim das refeições, mas que só os mais valentes têm coragem de provar.

Doce de tomate

60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1 kg de tomates bem maduros (sem pele)
800 g de açúcar
1 casca de limão (facultativo)
1 pau de canela

PREPARAÇÃO

Comece por retirar a pele ao tomate: prepare uma panela com água e deixe ferver. Enquanto aguarda, lave-os e faça uma cruz no topo do tomate (na extremidade oposta ao pedúnculo).

Quando a água estiver a ferver, mergulhe o tomate e deixe por, aproximadamente, 30 segundos a 1 minuto. Retire-os, coloque-os num recipiente com água fria e gelo e remova-lhes a pele. Se preferir, corte-os ao meio e limpe-os de sementes.

Num tacho, coloque o tomate, junte o açúcar, o pau de canela, a casca de limão e leve ao lume.

Mantenha em lume brando e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, em fervura lenta e vá mexendo com frequência. Deixe cozinhar para reduzir a água e apurar o sabor.

Quando estiver espesso, retire-o do lume e remova o pau de canela e a casca de limão. Triture, a gosto, com a varinha mágica.

Coloque-o novamente no lume e deixe cozinhar mais um pouco até atingir o ponto de estrada (quando passar uma colher no fundo do tacho fazendo um risco, as duas metades não se unem logo, de 107°C a 110°C).

Deixe arrefecer, coloque em tigelas ou frascos e cubra com papel vegetal.

Rica em ovos e açúcar, o segredo desta sobremesa é a laranja que, com o seu aroma e ligeira acidez, lhe confere um sabor único.

Pudim de laranja

6 a 8 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

6 gemas
6 ovos inteiros
250 g de açúcar
30 g de manteiga
Sumo de 4 laranjas
Raspa de 2 laranjas

PREPARAÇÃO

Retire as raspas e o sumo às laranjas e reserve.

Junte todos os ingredientes e bata muito bem.

Unte a forma com manteiga, polvilhe com açúcar e leve ao forno a cozer, em banho-maria, durante 25 a 30 minutos, de 160°C a 170°C.

Desenforme o pudim quando estiver frio.



Do sumo da laranja algarvia nasce esta torta de textura aveludada e sabor fresco.
É preciso perícia para a enrolar, mas vale a pena tentar.

Torta de laranja

10 a 12 doses | 30 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

300 g de açúcar
150 g de manteiga
15 ovos
3 laranjas (sumo e raspa)
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de farinha
Manteiga para untar
Mel ou açúcar q.b.

PREPARAÇÃO

Ligue o forno a 180°C, sem ventilação. Unte um tabuleiro com manteiga e forre com papel vegetal que também poderá ser untado.

Misture os secos: o açúcar com o fermento e a farinha. Junte a manteiga amolecida e os ovos um a um, batendo sempre. No fim, junte o sumo e a raspa das laranjas, envolvendo bem.

Leve ao forno durante 10 a 20 minutos. Após esse tempo, retire do forno e deixe arrefecer até que fique morna.

Coloque uma folha de papel vegetal sobre a bancada, polvilhe-a com açúcar (facultativo), desenforme a torta sobre o papel, cubra-a com mel a gosto (ou açúcar) e enrole a torta, cuidadosamente.

Leve ao frio até servir.



O néctar da serra

Quando se fala de mel no Algarve, fala-se de um sabor exclusivo. Este segredo dourado da região caracteriza-se pela sua qualidade e diversidade e, por isso, faz com que seja considerado um dos melhores do mundo.

O mel é um alimento totalmente natural e uma excelente fonte de energia e de sais minerais que é extraído das colmeias, foi extraído das colmeias pelos homens sendo usado como alimento e até como medicamento, já que lhe são reconhecidas propriedades antibacterianas. Quem nunca tomou um chá com mel para melhorar de uma constipação? As suas variedades são muitas e dependem do tipo de flores onde as abelhas recolhem o pólen. Diferentes tipos de pólen geram diferentes tipos de mel, sendo as abelhas normalmente atraídas



por flores que têm aromas agradáveis para o ser humano. O mel de flor de laranjeira é mais frutado e o mel de rosmaninho é mais doce, sendo muitas vezes utilizado como alternativa ao açúcar. No Algarve, pode ainda provar o mel de medronho ou o mel de alfarroba, que é muitas vezes utilizado em receitas culinárias como substituto do chocolate, porque tem um sabor muito semelhante. Quando se fala de vários tipos de mel, sabemos que são todos diferentes e todos com um sabor singular. O que o torna um ingrediente a explorar.

A apicultura faz parte da cultura algarvia há muito tempo, tendo sido os apicultores da região os primeiros a profissionalizarem-se, por deterem a maior produção a nível nacional.

As colmeias são trabalhadas na primavera e no verão e, a partir de setembro, o mel está pronto para ser vendido. Nos municípios de Loulé, Silves e Tavira são encontram-se os maiores apiários e são reconhecidos por isso.

A utilização do mel depende do gosto de cada um. Pode ser utilizado em bolos, doces, por cima de uma torrada substituindo a manteiga ou como alternativa ao açúcar num chá. No Algarve, pode encontrar este ingrediente em receitas como o pudim de mel, o bolo de mel, ou na tarte de amêndoa e mel, entre muitas outras. Seja qual for a opção, o resultado vai ser sempre delicioso.

Bolo de mel

6 a 8 doses | 60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

10 ovos
500 g de açúcar
2 colheres de sopa de mel
1 colher de sopa de azeite
Canela q.b.
Manteiga q.b. (para untar)

PREPARAÇÃO

Bata muito bem os ovos com o açúcar e o azeite até formar um creme esbranquiçado.

De seguida, incorpore o mel e a canela. Coloque o preparado num recipiente forrado com papel vegetal e untado com manteiga.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 30 a 40 minutos.

Desenforme e está pronto a servir.

O arroz doce é um prato nacional e encontramos-lo de norte a sul de Portugal, mas a receita à moda de Estoi tem os seus segredos: mel e um toque de manteiga são alguns deles. Descubra os outros, experimentando esta receita em sua casa.

Arroz doce à moda de Estoi

10 doses | 40 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

500 ml de água
250 g de arroz carolino
200 g de açúcar
2 l de leite
4 gemas
1 pau de canela
1 colher de sopa de mel
Casca de ½ limão
Canela em pó q.b.
Manteiga sem sal q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque a água num tacho com sal, o pau de canela e a casca de limão até ferver.

De seguida, junte o arroz e mexa até este absorver toda a água. Junte o leite quente e deixe o arroz cozer muito bem por mais 5 minutos, mexendo frequentemente.

Depois de cozido, junte a manteiga, o açúcar e o mel e mexa. Deixe cozinhar mais 5 minutos.

Diminua o lume ao mínimo e, com o auxílio de uma colher, retire uma porção do caldo do arroz para ligar com as gemas. Junte as gemas ao arroz e envolva bem.

Coloque num recipiente para servir e decore com canela em pó.



A massa é fina e quebradiça, o recheio é cremoso, feito com ingredientes da terra e com o contagiante aroma a canela. Vai resistir?

Tarte de batata-doce com amêndoa

60 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para a massa quebrada:

250 g de farinha sem fermento
150 g de manteiga
100 g de açúcar
1 ovo

Para o recheio:

400 g de batata-doce
150 g de açúcar
100 g de amêndoa ralada
125 ml de água
2 ovos
1 gema
Açúcar em pó a gosto
Canela em pó q.b.
Raspa de limão q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Massa quebrada

Bata a manteiga com o açúcar até ter um aspeto cremoso (a manteiga deve ter a consistência de pomada). Junte o ovo, que deve estar à temperatura ambiente e por fim misture a farinha e mexa com uma colher ou com as mãos até estar toda incorporada e com uma textura uniforme (não é necessário amassar a massa).

Envolva a massa em película aderente e coloque no frigorífico durante pelo menos 2 horas.

Na altura de forrar a tarteira, retire a massa da película aderente e forme um disco com a massa antes de começar a esticar com o rolo. Para esticar a massa, use um pouco de farinha para não pegar e vá sempre rodando o disco da massa, para ir dando um formato redondo e para a massa não agarrar à bancada.

Recheio

Num tacho, leve ao lume a água e o açúcar e deixe ferver durante cerca de 3 minutos.

Retire a calda de açúcar do lume, adicione a amêndoa ralada e a raspa de limão e reserve, deixando arrefecer.

Descasque, corte a batata-doce em cubos e coza-a em água fervente, temperada com uma pitada de sal. Quando estiver cozida, escorra a batata-doce e reduza-a a puré.

Adicione o puré à calda de açúcar com amêndoa e misture bem. Junte os ovos e a gema ligeiramente batidos e a canela em pó. Envolva tudo muito bem.

Depois de esticada, transfira a massa quebrada para uma tarteira de fundo amovível e pique a massa com um garfo. Leve a pré-cozer a 180°C, durante 10 minutos.

Retire a massa, coloque o recheio de batata-doce e amêndoa sobre a mesma e leve ao forno a 180°C, durante mais 15 a 20 minutos.

Deixe arrefecer, polvilhe com açúcar em pó a gosto e está pronta a servir.



Dias de festa

As épocas festivas são momentos marcantes em qualquer cultura e na nossa não é diferente. No Algarve, para cada festividade há uma tradição gastronómica e, com ela, muitos sabores e tentações. As festividades que se seguem são as mais importantes da região em termos gastronómicos.

O 1º de Maio, dia do trabalhador, é um feriado de grande importância, que existe desde o final do século XIX, e representa a mudança das leis laborais para os operários que, na altura, conseguiram a redução do tempo de trabalho para as oito horas diárias. Neste dia de descanso, há a tradição de comemorar com um piquenique. Os lugares escolhidos são próximos da natureza, de fontes ou de rios, onde é comum amigos e famílias se encontrarem para passarem o dia e partilharem uma refeição onde não falta cabrito assado no forno.

Na Páscoa, outro feriado importante no calendário católico, o folar é o protagonista das mesas tradicionais, sendo consumido de norte a sul do país, mas as suas variações dependem da região onde é confeccionado. No Algarve, o



folar feito com ovos, farinha, leite, manteiga, erva-doce e decorado com amêndoas é o mais comum. Na zona de Olhão, criou-se uma receita de folar um pouco diferente das mais tradicionais e cuja variação o tornou num sucesso. Estamos a falar do folar de folhas. A massa é sobreposta num tacho, em camadas, sendo cada uma intercalada com canela, açúcar e manteiga ou banha. Depois de cozido, o resultado é um bolo de camadas suculentas e menos seco do que o folar mais tradicional. Uma verdadeira delícia.

No Natal, a tradição manda fazer as empanadilhas, também conhecidas por pastéis de batata-doce. São feitos de uma massa que leva ovos, farinha e água, amassada à mão, sendo depois esticada finamente antes de ser frita. É um trabalho braçal de grande intensidade que hoje já pode ser substituído por máquinas. As empanadilhas são recheadas com batata-doce cozida, previamente desfeita e temperada com canela, sumo de laranja e outros segredos e temperos a que cada cozinheiro chama de seus. Um verdadeiro pitau.

Empanadilhas de batata-doce

6 a 10 unidades | 120 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para o recheio

500 g de batata-doce
350 g de açúcar
150 ml de água
100 g de amêndoa pelada e moída
2 gemas (facultativo)
1 pau de canela
Raspa de ½ limão ou laranja
1 colher de sobremesa de canela em pó

Para a massa

250 g de farinha
250 g de gordura (banha e margarina) ou 150 ml de azeite
4 ovos
1 laranja (sumo)
1 limão (raspa de vidrado)
1 cálice de aguardente
1 colher de chá de canela em pó
Açúcar q.b.
Água morna q.b.
Óleo q.b.
Sal q.b.

RECHEIO

Coza a batata-doce (com pele) em água. Escorra-as, retire a pele e reduza-as a puré. Junte a raspa de limão, uma colher de canela em pó, a amêndoa e mexa. Adicione as gemas e misture bem.

Leve o açúcar ao lume com a água, o pau de canela e a casca de limão ou laranja. Deixe ferver durante cerca de 2 minutos ou até obter ponto de cabelo (106°C), junte o puré à calda e misture. Mexa e deixe cozinhar 2 a 3 minutos ou até fazer ponto de estrada (aos 110°C, ou quando ao passar com a colher no fundo do tacho se formar uma estrada). Retire do lume e deixe arrefecer antes de utilizar.

Sugestão: se preferir, pode fazer recheio de amêndoa, em vez de recheio de batata-doce. O procedimento é idêntico, mas utiliza-se 500 g de amêndoa pelada e moída.

MASSA

Coloque a farinha numa tigela, abra uma cavidade no centro e deite o azeite quente (a margarina derretida ou a banha), o sumo da laranja, a canela em pó e uma pitada de sal.

Junte os ingredientes aos poucos até obter uma massa macia e fina. Se necessário, regue, de vez em quando, com umas gotas de água tépida.

Cubra a massa com um pano húmido e deixe descansar, durante 45 minutos a 1 hora.

Polvilhe a bancada com farinha, retire porções de massa e estenda com o rolo, até ficar bastante fina (cerca de 2 mm). Coloque pequenas porções de recheio, dobre a empanadilha, calcando bem os rebordos para não abrirem durante a fritura e corte-as com ajuda de uma carretilha.

Coloque as empanadilhas num recipiente polvilhado com farinha enquanto termina o processo e frite-as em óleo bem quente.

Por fim, passe as empanadilhas ainda quentes por açúcar misturado com canela.

Ainda quente e acabado de cozer, cheira a caramelo derretido e a canela. Quem o prova fica rendido às suas camadas crocantes e doces. Não admira que na Páscoa seja o doce mais desejado das mesas algarvias.

Folar de folhas

2 folares médios | 120 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para o chá

150 ml de água
10 g de erva-doce
2 estrelas-de-anis
2 cascas de limão

10 g de erva-doce em pó
1 ovo
Raspa de laranja q.b.
Raspa de limão q.b.
Sal q.b.

Para a massa

1 kg de farinha
200 g de açúcar amarelo
80 g de manteiga
60 g de banha
60 g de leite
50 g de aguardente
20 g de fermento

Para o recheio

Açúcar q.b.
Canela q.b.
Manteiga q.b.

Para a calda

100 ml de sumo de laranja
100 g de açúcar amarelo
75 g de mel

PREPARAÇÃO

Comece por fazer o chá, deixando ferver todos os ingredientes. Reserve.

Junte a farinha com o fermento, o açúcar, a erva-doce em pó, o leite, a aguardente, o ovo e as gorduras. Dissolva o sal no chá e vá adicionando aos poucos até formar uma bola. Amasse e deixe levedar num ambiente quente (cerca de 60°C), até duplicar o volume.

Entretanto, derreta a manteiga e prepare o açúcar com a canela a gosto (é neste momento que se pode dosear a quantidade de açúcar no folar para pôr entre as camadas).

Prepare a calda, colocando os ingredientes num tacho e deixe ferver até dissolver o açúcar.

Unte uma forma alta com a manteiga e o papel vegetal e forre toda a base da forma com uma folha de massa tendida.

Pincele a massa com a manteiga derretida e polvilhe com a mistura de açúcar e canela. Comece a fazer as camadas do tamanho do fundo da forma.

Entre cada folha de massa, volte a colocar o açúcar, a canela e a manteiga.

Repita este processo até meio da forma em altura.

Pincele o topo do folar com a calda e leve ao forno a 180°C, durante aproximadamente 40 minutos. Se verificar que o bolo começa a ganhar cor muito cedo, tape com uma folha de alumínio. Retire quando o folar estiver com uma cor caramelizada.



Inspirados pelo Algarve

7 Chefes

5 Menus

Adérito de Almeida

Chefe-executivo nos restaurantes
A Terra e O Laranjal



O Chefe Adérito de Almeida é o autor do menu totalmente vegetariano disponível neste livro. Para a conceção das três receitas, este tavirense de gema foi buscar inspiração aos produtos da horta dos avós.

A utilização de produtos hortícolas locais e frescos muitas vezes comprados no Mercado de Olhão é, de resto, a imagem de marca do trabalho que Adérito tem vindo a desenvolver no Vilamonte Farmouse Hotel, onde é Chefe-executivo dos restaurantes A Terra e O Laranjal.

Transversal a todas as suas criações é a inovação, tanto nos sabores, como nos empratamentos e no recurso a novos produtos, que permitem dar um toque de novidade aos ingredientes tradicionais.

Esta constante preocupação de Adérito em fazer diferente sem nunca perder de vista o

que é local nada mais é do que o resultado da soma das suas influências familiares com o seu percurso profissional.

Moxama de atum, ostras, lapas na chapa, gaspacho ou petingas fritas com milho e coentros - uma receita de família - são alguns dos pitéus que levaram Adérito a ganhar gosto pela gastronomia.

Esse gosto foi crescendo e deu lugar à paixão que hoje sente e que já o fez viajar até lugares como a Suíça, para trabalhar no Lausanne Palace; ou como a Inglaterra, para integrar a equipa do Wentworth Golf Club. Do seu currículo fazem parte também experiências nas cozinhas dos empreendimentos Vila Vita Parc e no Monte Rei Country Club, ambos situados no Algarve.

Palma de figueira-da-Índia com puré de batata-doce e rebentos de ervilha

4 doses | 35 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

500 g de folha de palma de figueira-da-Índia
260 g de batata-doce de Aljezur
240 g de abóbora
220 g de cogumelos *shimeji*
200 g de curgete
200 g de espinafres
180 g de framboesas
180 g de morangos

20 g de pólen de abelha
20 g de rebentos de ervilha
20 g de rebentos de soja
Açúcar q.b.
Azeite q.b.
Cominhos q.b.
Sal grosso q.b.
Vinho do Porto q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por limpar e lavar as folhas da figueira-da-Índia. De seguida, grelhe-as dos dois lados e tempere com sal e pimenta. Reserve.

Corte a batata-doce em gomos. Corte a curgete e abóbora em brunesa (cubos). Coloque num tabuleiro de ir ao forno, tempere com sal grosso, azeite e cominhos. Leve a assar. A batata-doce demora cerca de 12 minutos, enquanto a curgete e a abóbora demoram cerca de 8 minutos. Quando a batata-doce estiver assada, faça um puré.

Entretanto, prepare um molho com os frutos vermelhos. Limpe-os e leve ao lume com açúcar e Vinho do Porto. Deixe reduzir para metade.

No momento de empratar, comece por colocar o molho de frutos vermelhos na base. Por cima, coloque a folha de figueira-da-Índia. No meio, coloque o puré de batata-doce; a brunesa de curgete e abóbora; e as folhas de espinafres lavadas e cortadas em juliana. Decore com cogumelos *shimeji* salteados, rebentos de soja e de ervilha. Por fim, polvilhe com pólen de abelha.

Beringela assada recheada com grão-de-bico, grelos em crosta de broa de milho e coentros

4 doses | 35 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

720 g de beringela	Coentros q.b.
400 g de grão-de-bico	Flor de sal q.b.
400 g de grelos de couve-flor	Óleo de sésamo q.b.
320 g de broa de milho	Pimenta preta q.b.
480 g de rúcula	Manjerição q.b.
320 g de pêssego	Rebentos de beterraba q.b.
240 g de tofu	Vinagrete q.b.

PREPARAÇÃO

Lave as beringelas e corte-as ao meio. Tempere com sal grosso, pimenta preta moída e óleo de sésamo. Leve a assar no forno, a 190°C, durante cerca de 8 minutos. Quando estiver no ponto desejado, retire as beringelas do forno.

Retire a polpa de beringela com a ajuda de uma colher e junte ao grão-de-bico já cozido e esmagado e aos grelos cortados em juliana e cozidos. Envolve tudo, retifique os temperos e recheie a beringela com este preparado. Polvilhe com broa de milho e coentros triturados. Leve ao forno a gratinar, a 220°C, durante 5 minutos.

Sirva a beringela com um ramo de manjerição e rebentos de beterraba e acompanhe com rúcula, pêssegos laminados e tofu.

Flor de laranjeira em vaso

4 doses | 60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para o bolo húmido de chocolate

3 ovos
140 g de chocolate negro (72%)
100 g de açúcar em pó
100 g de manteiga vegetal
15 g de farinha sem glúten
Vagem de baunilha q.b.

Para a mousse de chocolate

100 ml da água da cozedura do feijão encarnado
40 g de chocolate negro
12 g de açúcar em pó
Sal fino q.b.
Vagem de baunilha q.b.

Para o *crumble* de alfarroba

32 g de farinha sem glúten
20 g de açúcar
20 g de manteiga vegetal
8 g de farinha de alfarroba

Para o *crumble* de amêndoa

200 g de açúcar amarelo
200 g de farinha sem glúten
200 g de manteiga sem sal
100 g de farinha de amêndoa com pele
20 g de amêndoa laminada

Para o gelado de erva-Luísia (também conhecida por bela-Luísia)

176 g de leite de soja
44 g de natas de soja
35 g de açúcar em pó
12 g de leite em pó

10 g de glucose atomizada
7 g de açúcar invertido
5 g de erva-luísia
Estabilizante q.b.

Para o empratamento

Amoras
Azeite extra virgem q.b.
Caviar *blanc*
Flores comestíveis
Groselhas
Framboesas
Flor de sal
Morangos
Physalis
Pó de laranja
Rebentos de coentros
Conchas de caracoletas

PREPARAÇÃO

Para o bolo húmido de chocolate

Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria. Na batedeira, branqueie o açúcar, as gemas e a vagem da baunilha aberta ao meio. Junte o chocolate e a manteiga derretidos e envolva muito bem. Junte a farinha e as claras batidas em castelo. Envolva. Unte um tabuleiro com manteiga e forre com papel vegetal. Verta a massa do bolo para o tabuleiro e leve ao forno a 182°C, durante 25 minutos. Deixe arrefecer antes de desenformar.

Para a mousse de chocolate

Deixe o chocolate em banho-maria até ficar no ponto desejado. Leve a água da cozedura do feijão ao lume até levantar fervura. Deixe arrefecer e bata em castelo. Junte o açúcar, a vagem de baunilha aberta ao meio e sal fino a gosto. Em seguida, envolva lentamente o chocolate já derretido com o aparelho anterior, até ficar cremoso. Reserve.

Para os *crumbles* de alfarroba e de amêndoa

Proceda da seguinte maneira para a confeção de cada *crumble*: misture todos os ingredientes. Coloque num tabuleiro e leve ao forno a 180°C, durante 25 minutos, e vá mexendo para a cozedura ser homogénea. Deixe arrefecer.

Para o gelado de erva-Luísia

Leve ao lume o leite, o leite em pó, as natas de soja e a erva-Luísia, até atingir os 35°C. Junte o açúcar em pó e vá mexendo sempre com umas varas. Junte a glucose atomizada, o açúcar invertido e o estabilizante. Vá mexendo até atingir 85°C, para pasteurizar. Retire e passe por um coador fino. Reserve em copos próprios para congelação.

Para o empratamento

Faça uma base com os *crumbles* de alfarroba e de amêndoa; os morangos laminados, as framboesas, groselhas, amoras. Espalhe o caviar *blanc* por cima dos *crumbles* e 2 caracoletas limpas. Acrescente duas *quenelle* (porção em forma oval) de mousse de chocolate. Por cima, polvilhe com flor de sal e duas gotas de azeite extra virgem. Dentro do vaso, coloque o bolo húmido de chocolate, as flores comestíveis, e um pouco de *crumble* de alfarroba. No final, polvilhe com pó de laranja e rebentos de coentros. Finalize com um pouco de *crumble* de alfarroba.

Bruno Viegas

Chefe-executivo
no restaurante EMO



Uma boa parte da gaveta das memórias de Bruno Viegas está ocupada por momentos de fazer crescer água na boca. Entre as receitas de família que o Chefe são-brasense não esquece está as papas de milho com sardinhas que a mãe aprendeu com a avó.

Batata-doce, citrinos, bivalves e mariscos da ria Formosa são outros dos ingredientes a que Bruno não consegue resistir e que são presença assídua nos menus que idealiza.

O Mercado Municipal de Loulé é um dos locais aonde gosta de ir com frequência para comprar esses e outros produtos ou apenas para visitar, pelo seu simbolismo cultural e gastronómico.

Esta forte ligação de Bruno Viegas à região onde nasceu e cresceu tem sido um importante contributo para a excelência que, desde o início, tem pautado o seu trajeto profissional.

As Edições do Gosto acertaram quando, em 2009, consideraram Bruno Viegas como um dos 20 Chefes do futuro, na edição especial do 20.º aniversário da revista Intermagazine.

No presente, Bruno Viegas é Chefe-executivo no EMO, o primeiro restaurante a receber o Garfo de Ouro do Guia “Boa Cama Boa Mesa” do Jornal Expresso, distinção que viria a repetir-se por mais três vezes. A recomendação no prestigiado Guia Michelin também faz parte do currículo deste restaurante.

O EMO é um dos restaurantes do Anantara Vilamoura Algarve Resort. Antes de integrar a equipa deste hotel, Bruno Viegas teve muitas e bem-sucedidas experiências noutras unidades hoteleiras de renome na região algarvia, como foram os casos do Tivoli Victoria, Ria Park, The Lake Spa Resort ou Vila Vita Parc.

O menu que Bruno Viegas propõe para este livro é inspirado em pratos tradicionais da gastronomia portuguesa, com a influência de ingredientes algarvios e internacionais, num conceito minimalista e contemporâneo que caracteriza a cozinha do restaurante EMO.

Vieiras braseadas, *dip* de abacate, pistácio e salada de algas

4 doses | 30 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para as vieiras

400 g de miolo de vieira fresco
40 g de manteiga sem sal
15 g de manteiga de cacau
3 g de flor de sal
5 g de tomilho-limão

Para o *dip* de abacate

75 g de abacate limpo
10 g de sumo de lima
7 g de óleo de uva
1 g de flor de sal

Para a salada de algas

20 g de azeitonas verdes picadas
15 g de algas dulse
15 g de chalotas picadas
10 g de algas arame
10 g de algas *wakame*
10 g de mostarda *Dijon*
10 g de pasta de anchovas
5 g de alcaparras picadas
5 g de nêveda
5 g de sumo de limão
2 g de alho picado
Pistácio verde q.b.

PREPARAÇÃO

Para as vieiras

Faça pequenos cortes em forma de xadrez em ambos os lados das vieiras. Core-as com a manteiga de cacau, durante cerca de 2 minutos de cada lado. Por fim, adicione o tomilho e a manteiga. Tempere com a flor de sal e reserve.

Para o *dip* de abacate

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e processe até obter um molho liso e cremoso. Passe pelo coador se necessário e reserve no frio.

Para a salada de algas

Misture a mostarda com a pasta de anchovas, o sumo de limão e o alho picado. Junte a mistura de algas picadas com as azeitonas, as chalotas, as alcaparras e a nêveda. Retifique os temperos e reserve.

Sirva a vieira corada sobre a salada de algas com um pouco de pistácio verde tostado e picado sobre o *dip* de abacate.

Lombo de novilho à portuguesa, batata-doce de Aljezur e presunto de porco preto

4 doses | 90 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para o medalhão de novilho

650 g de lombo de novilho *Black Angus*
40 g de manteiga sem sal
15 g de tomilho Bela-luz
3 colheres de sopa de azeite extra virgem
Flor de sal q.b.
Pimenta-de-sichuan q.b.

Para o fondant de batata-doce

700 g de batata-doce de Aljezur
300 ml de azeite extra virgem
15 g de tomilho Bela-luz
3 dentes de alho seco
½ colher de café de pimentão “*De la Vera*”

Para o crocante de presunto de porco preto

60 g de presunto porco preto

Para o molho

100 ml de caldo de galinha
50 ml de vinho branco
50 g de manteiga em cubos
50 g de molho de carne
30 g de chalota
20 g de presunto Pata Negra
10 g de vinagre de vinho tinto
5 g de alho
1 colher de sopa de azeite
½ folha de louro

PREPARAÇÃO

Para o medalhão de novilho

Corte a carne em 4 medalhões com a mesma dimensão e tempere com flor de sal e a pimenta-de-sichuan. Numa frigideira quente, deixe selar bem a carne com o azeite e, em seguida, adicione a manteiga e o tomilho. Leve a carne ao forno durante 7 minutos a 180°C.

Para o fondant de batata-doce

Depois de descascadas as batatas, corte as mesmas em formas geométricas e submerja no azeite aromatizado com o alho e o tomilho. Deixe cozinhar em lume brando, sem ferver, durante 40 minutos. De seguida, escorra as batatas e salteie ligeiramente com o pimentão “*De la Vera*” e um pouco de sal até ficarem com um tom dourado.

Para o crocante de presunto de porco preto

Disponha as fatias do presunto entre duas folhas de papel vegetal, coloque sobre um tabuleiro e leve ao forno, durante 7 minutos a 175°C.

Para o molho

Refogue o alho, o louro e a chalota em azeite. Junte o presunto, refresque com vinho branco. Junte o caldo de galinha e deixe reduzir até obter 100 g do preparado. Junte o molho de carne, ferva por breves instantes e passe no coador. Por fim, adicione o vinagre para dar acidez e a manteiga fria para ligar o molho.

Pudim Abade de Priscos, salada de citrinos e areia de amêndoa

4 doses | 90 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para o pudim

250 g de açúcar
250 g de água
150 g de gemas
100 g de açúcar
40 g de água
35 g de Vinho do Porto tinto
25 g de toucinho
1 pau de canela
Casca de ½ limão

Para a areia de amêndoa

140 g de farinha de amêndoa sem pele
100 g de manteiga sem sal
80 g de açúcar
Raspa de ½ limão

Para a salada de citrinos

80 g de gomos de laranja
80 g de gomos de toranja
40 g de gomos de lima
1 folha de hortelã chocolate
1/4 de vagem de baunilha (só sementes)

PREPARAÇÃO

Para o pudim

Misture 100 g de açúcar com 40 g de água para fazer um caramelo claro. Coloque na forma desejada e reserve.

Faça uma calda com o restante açúcar, a água, o toucinho, a canela e o limão. Deixe ferver durante aproximadamente 5 minutos. Junte as gemas com o Vinho do Porto e adicione a calda, previamente arrefecida, em fio.

Coloque o preparado na forma com o caramelo, tape com folha de alumínio e coza em banho-maria, em forno pré-aquecido, a 180°C, durante aproximadamente 40 minutos. Destape e deixe cozinhar durante mais 15 minutos, de forma a ganhar um tom dourado.

Deixe arrefecer bem para cortar mais facilmente.

Para a areia de amêndoa

Bata a manteiga amolecida com o açúcar até ficar bem branca. Junte a farinha de amêndoa, a raspa de limão e amasse. Espalhe o preparado num tabuleiro e leve ao forno a 180°C até alourar. Triture depois de frio.

Para a salada de citrinos

Corte os citrinos em gomos, adicione as sementes da baunilha e a hortelã cortada finamente. Envolve bem todos os ingredientes e leve ao frio.

Sirva uma fatia de pudim acompanhada dos citrinos e polvilhe com a areia de amêndoa.

Encarnação Gonçalves

Doceira da Quinta dos Avós



É em 1948 que nasce Encarnação Gonçalves, natural da Guia, Albufeira. O gosto pela doçaria sempre existiu, mas é em 1989 que Encarnação começa a dedicar-se a essa área de corpo e alma. Em 1997, decide abrir com a família o salão de chá Quinta dos Avós, situado no Algoz, Silves, onde reside atualmente.

Este estabelecimento depressa ganha prestígio, muito por “culpa” da dedicação que Encarnação emprega na confeção dos Dom Rodrigo, morgados, queijos de figo e de tantos outros doces típicos.

A qualidade do trabalho da doceira tem sido reconhecida, ao longo dos anos, pelos clientes fiéis e pelos concursos ganhos, entre os quais o prémio Aurum 2007 “Traditional European Artisan Food”, atribuído pelo Conselho Europeu de Confrarias, na Grécia.

Apesar de a doçaria ser a vertente culinária que mais domina, Encarnação não se mostrou inibida quando recebeu o convite para apresentar um menu completo para este livro. No entanto, fez questão de mencionar que, para tal, iria recorrer às dicas do marido, José, que é quem, normalmente, assume os comandos da cozinha lá de casa.

Um passeio pelo Algarve rural e as suas vivências tradicionais serviram de inspiração a este menu inovador, tendo todas as receitas um foco em ingredientes que se encontram disponíveis na zona onde vive e que fazem parte do seu dia-a-dia, o que lhe confere um forte cunho pessoal.

Sopa de pepino

4 doses | 30 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1 l de água
12 folhas de dente-de-leão
1 cebola
1 pepino
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta preta q.b.
Sementes de funcho (opcional)

PREPARAÇÃO

Junte a água, o pepino descascado, a cebola e o sal, num tacho. Deixe cozer durante 10 minutos, em água a ferver.

De seguida, triture com a varinha mágica.

Acrescente o azeite e as folhas de dente-de-leão. Junte a pimenta preta e as sementes de funcho a gosto. Deixe ferver mais 5 minutos.

Se necessário, acerte os temperos e está pronta a servir.

Nota: caso as folhas de dente-de-leão sejam duras, ferva-as previamente.

Figos da Guia com galinha caseira

4 doses | 90 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

½ galinha caseira
½ dl de vinho branco
5 pimentas da Jamaica
2 cabeças de alho
2 folhas de louro
1 cebola
½ colher de sopa de farinha de trigo
Pimenta preta q.b.
Sumo de limão q.b.
8 figos maduros de época ou em conserva

PREPARAÇÃO

Coza a galinha, sem a partir, com a cebola, durante 1 hora, na panela de pressão. Depois de cozida, separe o caldo e reserve. Separe a polpa da galinha dos ossos e das peles.

Numa frigideira, coloque o azeite, os alhos espalmados, as pimentas da Jamaica, o vinho branco, as folhas de louro e as polpas limpas da galinha. Deixe fritar durante alguns minutos.

Retire o preparado da frigideira e, de seguida, passe os figos cortados ao meio (com pele) no molho em lume brando, durante alguns segundos. Mexa com cuidado para não desfazer os figos, e se, necessário, coloque mais um pouco de azeite. Adicione pimenta preta a gosto. Retire os figos.

Ao molho restante, junte 2 dl do caldo reservado anteriormente. Em lume brando, acrescente a farinha para engrossar ligeiramente. Junte o sumo de limão a gosto.

Regue tudo com o molho e sirva a carne separada dos figos.

Observações: caso use figos em conserva, lave-os antes de colocar na frigideira, para retirar algum açúcar excedente.

Suspiros com bolachas de alfarroba e laranja de Silves

4 doses | 30 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para a laranja em calda de açúcar

100 g de açúcar
2 laranjas grandes descascadas
1 colher de sopa de sumo de limão

Para as bolachas de alfarroba

470 g de açúcar
200 g de manteiga
200 g de farinha com fermento
125 g de farinha de alfarroba

100 g de amêndoas torradas e moídas grosseiramente
100 g de farinha integral
Raspa de uma laranja
10 gemas
3 ovos

Para o suspiro

250 g de açúcar
1,2 dl de claras

PREPARAÇÃO

Laranja em calda de açúcar

Corte a laranja em pequenos cubos com mais ou menos 1 cm. Coloque os cubos de laranja num tacho com o açúcar, com o lume baixo e junte o sumo de limão. Deixe apurar até o líquido engrossar ligeiramente. Reserve.

Massa das bolachas de alfarroba

Junte a manteiga, a raspa de laranja, o açúcar e misture tudo até criar uma pasta uniforme.

Em seguida, coloque os ovos e as gemas. Misture novamente. Neste momento, adicione a amêndoa e as farinhas, misturando até não haver grumos.

Faça bolinhas com a massa e coloque-as num tabuleiro com papel siliconizado, deixando espaço entre elas, porque as bolachas aumentam significativamente de diâmetro. Coloque no forno previamente aquecido a 175°C, durante 5 minutos.

Suspiros

Faça a massa para os suspiros, juntando as claras e o açúcar numa taça. Bata até atingir o ponto de castelo forte.

Finalização

Retire as bolachinhas pré-cozidas do forno, aumentando a temperatura deste para 180°C.

Por cima de cada bolacha, coloque um terço da massa do suspiro em forma de ninho. Adicione os cubos de laranja no ninho e tape com os dois terços restantes do suspiro, formando um bico no topo.

Volte a colocar o tabuleiro no forno, durante cerca de mais ou menos 10 minutos, até dourar as pontas do suspiro. Baixe a temperatura do forno para 140°C, durante 20 minutos.

Desligue o forno e deixe-os arrefecer lá dentro.

Sirva esta sobremesa bem gelada.

Noélia Jerónimo

Chefe de cozinha do restaurante
Noélia & Jerónimo



Quando alguém a trata por “Chefe Noélia”, depressa corrige dizendo: “Noélia, só”. Noélia é, assim, despretensiosa, embora tenha todas as razões do mundo para ser vaidosa. O restaurante Noélia & Jerónimo, situado em Cabanas, é uma referência a nível regional e nacional, tendo sido elogiado por várias vezes, na comunicação social.

A lindíssima vista para o mar ajuda, mas não é só por isso que este sítio é especial. O que o torna tão especial são as iguarias que Noélia cozinha, ou “obras-primas”, como diz o escritor Miguel Esteves Cardoso.

Estas obras são o resultado de 33 anos de trabalho, que começaram a contar quando Noélia tinha 14 anos. Nessa altura, o restaurante era uma pastelaria. As pessoas gostavam tanto do que Noélia preparava que começaram a dizer “vamos à Noélia”, em vez de mencionarem o nome da pastelaria.

De forma natural, o restaurante Noélia & Jerónimo foi ganhando forma e identidade. Tudo fruto da imaginação e da dedicação de Noélia, pois o que sabe aprendeu sozinha e com a experiência. Diz-lhe a experiência que a utilização de produtos frescos é meio caminho andado para confeções de qualidade, por isso, faz questão de ir às compras todos os dias, para garantir uma seleção criteriosa dos ingredientes.

Noélia sempre valorizou o que vem da água e da terra algarvios. Como filha de Tavira que se preze, um dos seus ingredientes favoritos é o atum. Quanto a receitas de família, aquela que lhe deixa com um brilho nos olhos é a galinha cerejada da avó, feita em forno de lenha, um pormenor que fazia toda a diferença.

Também o menu que Noélia apresenta neste livro está recheado de pormenores, que, além de lhe conferirem um toque inovador, fazem sobressair ainda mais os sabores característicos de cada um dos ingredientes.

Tártaro de ostras

4 doses | 5 a 10 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

4 ostras grandes com casca
1 abacate
Meio limão (sumo)
Azeite q.b.
Caviar q.b.
Coentros q.b.
Molho de soja
Sal q.b.
Salicórnia q.b.

PREPARAÇÃO

Esmague o abacate com um garfo. Junte o sumo de limão, coentros picados, sal e azeite.

Retire o miolo das ostras e reserve a casca. Tempere o miolo com um pouco de molho de soja, azeite e sumo de limão.

Sirva esta entrada na casca das ostras. Coloque o preparado do abacate por baixo. Por cima, coloque as ostras temperadas. Finalize com um pouco de caviar e salicórnia.

Arroz de carabineiros e espargos

4 doses | 30 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

240 g de arroz carolino
8 carabineiros
8 espargos
2 dentes de alho
½ cebola grande ou 1 cebola pequena
½ copo de espumante seco
Azeite q.b.
Pimenta q.b.
Sal q.b.
Salicórnia q.b.
Salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por preparar um caldo com as cabeças dos carabineiros, fazendo um refogado com o azeite, a cebola e os alhos picados. Adicione as cabeças dos carabineiros. Deixe apurar e pise as cabeças. Passe este preparado por um coador.

Coloque o caldo na panela onde vai fazer o arroz. Junte o espumante e o arroz e deixe fritar um pouco. Acrescente água (o dobro da quantidade de arroz). Tempere com um pouco de sal e pimenta.

Cerca de 5 minutos antes de o arroz estar cozido, junte os espargos. Quando o arroz estiver quase cozido, coloque a salsa e, de seguida, os carabineiros que precisam apenas de 30 segundos a 1 minuto para ficarem no ponto.

Sirva o arroz com um pouco de salicórnia.

Cheesecake de figos

8 a 10 doses | 30 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

2 kg de figos frescos
400 g de natas
400 g de queijo-creme
100 g de manteiga
6 folhas de gelatina
2 embalagens de bolachas Maria
1 lata de leite-condensado
Mel a gosto

PREPARAÇÃO

Descasque os figos e cozinhe-os num tacho. Quando o líquido dos figos evaporar, junte mel a gosto.

Entretanto, numa tigela, bata as natas, junte o queijo-creme, o leite condensado, as folhas de gelatina, previamente hidratadas em água, e mais um pouco de mel.

Prepare a base do *cheesecake*, misturando as bolachas bem esmagadas com a manteiga amolecida previamente. Coloque numa forma. Por cima, coloque o preparado de *cheesecake* e, de seguida, os figos.

Leve ao frigorífico até solidificar, durante aproximadamente 4 a 6 horas.

Sugestão: decore o *cheesecake* com figos frescos.

Frederico Lopes João Santana Sueli Silva

Chefe e subchefes do restaurante
Tertúlia Algarvia



Para que o cliente tenha uma experiência gastronômica 5 estrelas, é essencial saber trabalhar em equipa. Frederico Lopes, João Santana e Sueli Silva fazem-no desde 2013, ano em que abriu o restaurante Tertúlia Algarvia, em Faro. Os três partilham o mesmo local de trabalho, mas, até se encontrarem, fizeram percursos distintos.

Frederico nasceu em França e cresceu em Martim Longo. Aos 15 anos, mudou-se para Faro, para estudar na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve. Depois, passou por vários restaurantes, onde pôde reinventar a gastronomia da região, da qual é um fã pela variedade e qualidade dos produtos. Muitos são os ingredientes que aprecia, mas são a batata-doce e o mel que ocupam os lugares cimeiros. Quanto a receitas, a mais especial é o jantar de feijão com legumes, da mãe.

Igualmente apetitosa é a receita preferida de João Santana: a açorda de marisco, da mãe. Nascido e criado em Faro, João é o mais novo dos autores deste menu. Porém,

as suas confeções revelam muita maturidade. A amêndoa e a laranja estão entre os ingredientes que mais gosta de trabalhar. João formou-se na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, ausentando-se posteriormente para aperfeiçoar ainda mais as suas técnicas no Estoril.

Longe da sua primeira casa está Sueli Silva. Natural do Brasil, Sueli não esquece a sopa de feijão, da avó, idêntica à sopa da pedra. Além desta, há muitas semelhanças entre as cozinhas dos países irmãos, facto que influencia os seus gostos. Um dos seus ingredientes favoritos é a sêmola de milho, cujo sabor lhe faz lembrar um bolo típico com milho e queijo, que foi a primeira receita que cozinhou sozinha, aos 10 anos.

Esta paixão precoce pela culinária persistiu até hoje, levando Sueli a trabalhar em restaurantes e, mais tarde, a tirar formações na área, como o curso de cozinha na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve.

Tempura de marisco com molho de batata-doce de Aljezur

4 doses | 90 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

0,5 l de azeite
12 berbigões
8 lingueirões
4 camarões 30/40
4 dentes de alho
4 ostras
Flor de sal q.b.

Para o polme

500 ml de água da cozedura dos bivalves, bem fria
100 ml de água, bem fria
200 g de farinha de trigo com fermento
50 g de farinha de alfarroba
40 g de amêndoa palitada

4 g de gengibre fresco ralado
1 g de tinta de choco
2 gemas
1 lima (raspa)
Flor de sal q.b.
Pimenta preta q.b.

Para o molho de batata-doce de Aljezur

50 g de batata-doce de Aljezur assada
5 g de salicórnia
1 dl de azeite
6 gotas de vinagre
1 gema de ovo
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por fazer o molho de batata-doce, já que este deverá ser servido frio. Primeiro, asse a batata-doce com casca, no forno, a 180°C, durante 30 minutos. Deixe-as arrefecer. Depois, descasque-as e corte-as aos cubos. Numa taça, coloque o azeite, a batata-doce, a salicórnia, a gema de ovo e o vinagre e tempere com pimenta. Com uma varinha mágica, triture todos os ingredientes até ficar uma textura homogénea e leve. Coloque este preparado no frigorífico.

Num tacho, coloque água com os dentes de alho esmagados e um pouco de flor de sal. Deixe ferver e, de seguida, coloque as ostras previamente lavadas. Deixe levantar fervura, durante aproximadamente 5 minutos, até as ostras abrirem. Retire o miolo e reserve. Faça o mesmo com o lingueirão e o berbigão, tendo em conta que o primeiro abre em cerca de 3 minutos e o segundo em cerca de 2 minutos. Coe o caldo da cozedura dos bivalves num passador e coloque no frio.

Entretanto, arranje os camarões, começando por tirar a casca, a cabeça e a tripa. Depois, faça três golpes paralelos ao longo da barriga e calque para que fiquem mais direitos. Tempere-os com flor de sal e pimenta; e reserve.

Numa tigela, misture todos os ingredientes do polme. Se achar que a massa ficou muito espessa, acrescente um pouco de água.

Aqueça o azeite numa frigideira. Passe os camarões por farinha, sacuda-os para retirar o excesso, passe-os pelo polme e frite-os até ficarem crocantes e sem excesso de azeite. Faça o mesmo com os bivalves.

Acompanhe a tempura de marisco com o molho de batata-doce de Aljezur.

Raia confitada, gel de gaspacho e açorda de pimento assado com salicórnia

4 doses | 90 min preparação | com glúten

INGREDIENTES

Para o gel de gaspacho

1 kg de tomate rosa
200 g de cebola
100 g de pepino
100 g de pimento vermelho
10 dl de sumo de tomate
0,8 dl de goma xantana
4 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de vinagre
Orégãos q.b.

Para a raia

880 g de asa de raia
4 dentes de alho

4 folhas de louro
2 limões (raspa)
Azeite virgem q.b.
Flor de sal q.b.

Para a açorda

600 g de pão de trigo
500 g de pimento vermelho
100 g de cebola
10 g de salicórnia
0,5 dl de azeite
6 dentes de alho
2 ovos
1 folha de louro
Caldo de peixe q.b.
Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por fazer o gel, uma vez que esta confeção inclui uma marinada de 6 horas. Misture o tomate com os restantes ingredientes, exceto a goma. Deixe a marinar. Passadas as 6 horas, triture o gaspacho e coe num passador fino. Adicione a goma e deixe repousar até formar o gel.

De seguida, prepare a raia, começando por temperá-la com sal. Aromatize o azeite, numa frigideira com os dentes de alho esmagados, o louro e a raspa de limão. Coloque a raia num recipiente juntamente com o azeite aromatizado e leve ao forno a confitar, a 130°C, durante 20 minutos.

Entretanto, faça a açorda. Comece por assar os pimentos, durante 15 minutos. Depois de assados, retire a pele e as sementes, corte em cubos e reserve.

Numa tigela funda, coloque o pão cortado finamente e cubra com o caldo do peixe aquecido. Assim que o pão absorver o caldo, migue o pão.

Num tacho, faça um refogado com o azeite, o alho e a cebola picados. Junte o louro, o pão migado, a pimenta e um pouco de sal. Deixe cozinhar durante 15 a 20 minutos. Retifique os temperos, se necessário. Por fim, adicione os dois ovos e mexa. Finalize com salicórnia.

Sirva a raia com o gel de gaspacho e a açorda de pimento.

Bolo de xarém servido com geleia de marmelos e erva-doce

120 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

Para a geleia de marmelos e erva-doce

2 kg de marmelos
800 g de açúcar
1,5 l de água
1 colher de sopa de erva-doce

Para o bolo

300 g de açúcar
200 g de sêmola de milho
100 g de farinha de milho
480 ml de leite
240 ml de azeite
3 claras em castelo
3 gemas
2 colheres de sopa de erva-doce
1 colher de sobremesa de fermento em pó
½ colher de café de sal fino
Manteiga q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por preparar a geleia de marmelos. Descasque os marmelos, coloque-os numa panela para cozer, juntamente com uma colher de sopa de erva-doce e um 1,5 l de água, durante cerca de 30 minutos. Passe os marmelos por um coador fino e reserve. De seguida, leve ao lume com 800 g de açúcar e vá mexendo, durante aproximadamente 30 minutos, até ficar em ponto de estrada. Deixe arrefecer.

Entretanto, faça o bolo de xarém, começando por ferver o leite com a erva-doce. Coe o leite e deixe arrefecer.

Numa panela, coloque todos os ingredientes, exceto os ovos e o fermento. Mexa bem e leve a fogo médio, mexendo sempre durante 10 minutos, até se despegar da panela. Transfira esta massa para uma tigela para arrefecer, durante 10 a 15 minutos.

Bata as claras em castelo e reserve. Com uma batedeira ou umas varas, acrescente os ovos e bata bem. Misture o fermento e as claras, mexendo delicadamente. Junte este preparado à massa feita com xarém.

Coloque tudo numa forma untada com manteiga e leve ao forno previamente aquecido, a 170°C. Deixe cozer durante aproximadamente 40 minutos. Para confirmar se o bolo já está cozido, espete um palito. Se sair seco, é porque está pronto a sair do forno.

Sirva o bolo com a geleia de marmelos previamente confeccionada.

BIBLIOGRAFIA

Associação Odiana. Roteiro dos Sabores do Baixo Guadiana, Castro Marim, 2018

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve (CCDR-Alg). Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve: À Descoberta dos Sabores Tradicionais, Faro, Edições CCDR-Alg, 2005

Entidade Regional de Turismo do Algarve (ERTA). Cozinha Regional do Algarve, Faro, Edições ERTA, 2009

Globalgarve. Dieta Mediterrânica Algarvia, Faro, 2008

Museu Municipal de Tavira. Dieta Mediterrânica, Património Cultural Milenar, Tavira, 2014

Oficina do Livro. Coisas da Terra e do Mar, sabores da cozinha algarvia, 2001

Região de Turismo do Algarve (RTA). Cataplana algarvia: tradições e recriações, Faro, Edições RTA, 2015

Tinta da China. Algarve Mediterrânico: Tradição, produtos e cozinhas, Lisboa, Edições Tinta-da-China, 2015

WEBGRAFIA

figolampo.blogspot.com

www.matriznet.dgpc.pt

museumunicipaldetavira.cm-tavira.pt

www.cgalgarve.com

tradicional.dgadr.gov.pt

www.algarteca.com

www.barlavento.pt

www.canthecan.net

www.nsloureiro.pt

www.passear.com

www.olhaocubista.pt

www.olhao.web.pt

www.rtp.pt

www.sulinformacao.pt

www.inportobay.com

www.visitalgarve.pt

FICHA TÉCNICA

Edição

Região de Turismo do Algarve
Av. 5 de outubro, 18, 8000-076 Faro
Algarve, Portugal
Telefone: 289 800 400
turismoalgarve@turismoalgarve.pt
www.visitalgarve.pt

Coordenação

Tertúlia Algarvia

Conceptualização e Coordenação Editorial

NUTS Branding e Tertúlia Algarvia

Design Gráfico e Paginação

NUTS Branding

Fotografias

Vasco Célio (pratos, destaques, Chefe Noélia Jerónimo e Doceira Encarnação Gonçalves)
Frederico van Zeller (capa)
Ricardo Lopes (Chefe Adérito de Almeida)
Sven Ellsworth (Chefe Bruno Viegas)

Food styling

Patrícia Ribeiro

Textos e Revisões

NUTS Branding e Tertúlia Algarvia

Impressão

Lusoimpress

Depósito Legal: 462452/19

Tiragem: 2500

Distribuição gratuita

1.ª edição

2019

Projeto



Parceiros

TURISMO DE
PORTUGAL



algarve



associação turismo do
algarve



Financiamento



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional



