

IGUARIA.COM APRESENTA

RECEITAS  
DE NATAL

SABORES  
DOCES DE  
PORTUGAL

HUGO SILVA



## ÍNDICE

### **Doces de Colher**

- 2 • Aletria Doce Cremosa
- 3 • Aletria Doce de Cortar a Faca
- 4 • Arroz Doce
- 5 • Leite Creme
- 6 • Creme de Caramelo da Dona Alcídia
- 7 • Farófias com Doce de Ovos
- 8 • Migas Doces de Amêndoa

### **Pudins Tradicionais**

- 9 • Pudim de Gemas
- 10 • Pudim de Laranja
- 11 • Tigelada de Leite

### **Fritos Doces**

- 12 • Rabanadas de Natal
- 13 • Rabanadas Poveiras
- 14 • Rabanadas com Vinho do Porto
- 15 • Azevias de Grão-de-Bico
- 16 • Bolinhos de Bolina á Moda da Mamie
- 17 • Filhoses de Natal
- 18 • Sonhos de Abóbora

### **Bolos e Tortas**

- 19 • Bolo Rei
- 20 • Sericaia Alentejana
- 21 • Pão-de-Ló
- 22 • Pão de Ló de Alfeizerão
- 23 • Bolo Podre Alentejano
- 24 • Torta de Ovos Pobres
- 25 • Tronco de Natal
- 26 • Bolo de Mel da Madeira

### **Bolinhos e Biscoitos**

- 27 • Broas Castelares
- 28 • Broas de Mel e Erva-Doce
- 29 • Biscoitos de Manteiga

### **Doces de Fruta**

- 30 • Pêras Bêbadas com Vinho do Porto
- 31 • Maçãs Reinetas Assadas

### **Notas e Dicas**

- 32/33 • Truques e Dicas de Natal
- 34 • Notas Finais e Mais para Explorar



# Aletria Doce

## Cremosa

---



12 doses



45 minutos

### INGREDIENTES

Massa Aletria : 200gr

Leite : 200ml (Meio-Gordo)

Gemas : 4 L

Açúcar Amarelo : 240gr

Limão : 1 Casca

Canela : 1 Pau

Canela : Para Polvilhar

Manteiga : 10gr

Água : 700ml

Sal : Uma Pitada

### NOTAS

Desfaz bem a massa com as mãos antes de juntar á água, senão a massa não vai cozinhar por igual e vais ter pedaços de massa mal cozida.

### INSTRUÇÕES

1. Começa por juntar num tacho a água, o açúcar, a manteiga, o pau de canela e a casca de limão. Leva ao lume alto até ferver, depois reduz para um lume médio e deixa cozer durante 10 minutos.
2. Adiciona a aletria partida em pedaços, esmagando ligeiramente a massa antes de a colocar na água. Tempera com uma pitada de sal e deixa cozer por mais 10 minutos.
3. Numa tigela à parte, bate as gemas com o leite.
4. Gradualmente, adiciona o líquido de cozer a aletria à mistura de gemas com leite, mexendo sempre, para as aquecer lentamente.
5. Quando a mistura de gemas com leite estiver morna, deita a mistura em fio na restante aletria, mexendo bem. Leva tudo novamente ao lume, mexendo, até engrossar, durante cerca de 5 minutos.
6. Por fim, retira do lume e deita numa travessa.
7. Polvilha com canela, deixa arrefecer e guarda no frigorífico até ao momento de servir.



## Aletria Doce de Cortar a Faca



12 doses



50 minutos

### INGREDIENTES

Massa de Aletria : 200gr (Tipo Capellini)

Leite : 100ml

Gemas : 5 L

Água : 900ml

Açúcar : 250gr

Manteiga : 10gr

Limão : 2 Cascas

Sal : Uma Pitada

Canela : 1 Pau

Canela : Para Polvilhar

### NOTAS

Aproveita as claras que sobram para outros doces como umas Farófiás ou Molotof.

### INSTRUÇÕES

1. Coloca num tacho a água, o açúcar, a manteiga, a casca de limão, o pau de canela e uma pitada de sal. Cozinha em lume médio durante cerca de 10 minutos, deixando ferver por 2 a 3 minutos para aromatizar bem a água.
2. Parte a aletria com as mãos para dentro do tacho, mexe bem e cozinha mais 10 minutos até a aletria estar macia.
3. Numa tigela, bate as gemas com o leite. Adiciona lentamente colheradas do líquido quente da aletria às gemas, mexendo sempre, para aumentar a temperatura das gemas sem as talhar.
4. Quando as gemas estiverem bem quentes, verte a mistura de volta no tacho em fio, sempre mexendo. Cozinha por mais 5 a 10 minutos, até obter um creme espesso e cremoso.
5. Transfere para uma travessa ou pirex, deixa arrefecer e coloca no frigorífico. Serve polvilhado generosamente com canela moída.



## Arroz Doce

---



12 doses



45 minutos

### INGREDIENTES

Água : 500ml

Manteiga : 150gr

Canela : 1 Pau

Limão : 1 Casca

Açúcar : 9 Colheres de Sopa

Leite : 1 Litro

Arroz Carolino : 200gr

Gemas : 6

Canela : Para Polvilhar

Sal : Uma Pitada

### NOTAS

Esta é uma receita bem rica de arroz doce, perfeita para o Natal, mas se preferes um arroz doce mais simples experimenta um Arroz Doce Branco de Alcochete.

### INSTRUÇÕES

1. Adiciona a água, o sal, a casca de limão, a manteiga e o pau de canela a um tacho em lume médio.
2. Assim que a manteiga derreter, junta o arroz e deixa cozinhar até este absorver toda a água.
3. Acrescenta o leite ao tacho e continua a cozedura até o arroz ficar bem macio.
4. Quando este estiver cozido, adiciona o açúcar e cozinha por mais 5 minutos. Retira do lume, remove a casca de limão e o pau de canela.
5. Numa tigela a parte, bate as gemas e adiciona colheradas do arroz quente, mexendo bem para aquecer as gemas gradualmente.
6. Volta a colocar o arroz num lume brando e junta a mistura das gemas em fio, mexendo constantemente. Cozinha lentamente, sem deixar ferver, para evitar que as gemas talhem.
7. Quando o arroz começar a engrossar, deixa cozinhar por mais uns 2 minutos e retira do lume.
8. Coloca numa travessa ou distribui em tacinhas individuais e decora com canela em pó. Bom apetite!



## Leite Creme

---



12 doses



50 minutos

### INGREDIENTES

Leite : 1000ml (Gordo)

Limão : 2 Cascas

Canela : 1 Pau

Açúcar : 240gr

Farinha : 60gr

Gemas : 6

### INSTRUÇÕES

1. Começa por levar o leite a um lume médio-baixo com as cascas de limão e o pau de canela. Deixa aquecer sem ferver, cozinhando por cerca de 5 minutos para aromatizar o leite. Retira a casca de limão e o pau de canela.
2. Numa taça, mistura o açúcar com a farinha. Aos poucos, adiciona o leite quente em fio, mexendo constantemente para evitar grumos. Deita a mistura de volta ao tacho e cozinha tudo em lume médio, mexendo sempre, até começar a ferver e engrossar.
3. Retira do lume. Separa as claras das gemas ( guarda as claras para outro doce) e bate bem as gemas. Lentamente, adiciona a mistura quente de leite às gemas em fio, mexendo sempre para evitar que talhem. Faz isso até as gemas aquecerem.
4. Devolve a mistura ao tacho e cozinha em lume médio-baixo por mais 2-3 minutos, mexendo constantemente, até atingir uma consistência cremosa e ao teu gosto.
5. Transfere o leite-creme para uma travessa ou divide em pequenas taças. Deixa arrefecer e, depois, coloca no frigorífico. Serve bem frio. Bom apetite!

### NOTAS

O truque para um leite creme perfeito é paciência e um lume baixo, para deixar o creme engrossar lentamente e ficar espesso e cremoso.



# Creme de Caramelo da Dona Alcidia



12 doses



45 minutos

## INGREDIENTES

Açúcar Amarelo : 70gr

Farinha : 32gr

Ovo : 3

Leite : 1 Litro (Gordo)

Açúcar Amarelo : 120gr (Para  
Caramelo)

Água : 25ml (Para Caramelo)

Nozes : A Gosto

## NOTAS

Como o nome diz o importante é o caramelo, tu queres um castanho com traços pretos, vai ser o agridoce do caramelo que vai complementar o doce.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por aquecer o leite numa panela e depois deixa de parte.
2. Num tacho pequeno, coloca 120g de açúcar amarelo com 25ml de água. Deixa ferver até o açúcar caramelizar bem, pois isso será essencial para o sabor final.
3. Despeja o caramelo no leite quente, mexendo bem. Depois adiciona um pouco do leite no tacho do caramelo para dissolver os restos e junta novamente à panela com o leite.
4. À parte, mistura 70g de açúcar amarelo com 32g de farinha e os 3 ovos, batendo bem. Acrescenta um pouco do leite caramelizado, mexe para aquecer a mistura, até ficar bem morna.
5. Incorpora a mistura de ovos e açúcar na panela com o leite e caramelo, mexendo sempre. Cozinha em lume baixo, mexendo continuamente, até a mistura engrossar. Assim que alcançar uma consistência cremosa, deixa cozinhar mais um pouco e depois retira do lume.
6. Serve numa taça grande ou em tacinhas individuais, polvilhadas com pedacinhos de nozes esmagadas. Bom apetite!



# Farófias com Doce de Ovos



6 doses



50 minutos

## INGREDIENTES

Ovos : 6

Leite : 500ml

Açúcar : 30gr

Sal : Uma Pitada

Açúcar : 150gr

Água : 125ml

## NOTAS

A variação tradicional desta receita é trocar o doce de ovos por um leite creme. E aproveita o resto do leite para um chocolate quente!

## INSTRUÇÕES

1. É melhor começar pelo doce de ovos, pois este pode ser feito com antecedência e frio, terá uma consistência ideal para cobrir as farófias.
2. Num tacho pequeno, junta 125ml de água com 150g de açúcar. Leva ao lume até ferver e cozinha por cerca de 3 minutos. Retira do lume e deixa a calda arrefecer durante 15 minutos
3. Separa as gemas das claras e bate as gemas. Passa-as por um passador fino para garantir uma textura suave. Adiciona as gemas em fio à calda, mexendo sempre. Coloca novamente o tacho ao lume brando, mexendo constantemente. Quando a mistura começar a engrossar, retira do lume e mexe por mais 1 minuto. Transfere o doce de ovos para uma taça, cobre e refrigera por pelo menos 2 horas.
4. Para as farófias, bate as claras em castelo com uma pitada de sal e 30g de açúcar até obter um merengue firme. Aquece o leite num tacho largo, sem deixar ferver, e, com uma colher, coloca porções do merengue no leite. Cozinha as claras por 2-3 minutos de cada lado.
5. Retira-as para um escoador ou papel de cozinha para secar. Repete o processo até terminar o merengue. Disponha as farófias numa travessa, cobre com o doce de ovos e serve. Bom apetite!



# Migas Doces de Amêndoa



8 doses



60 minutos

## INGREDIENTES

Pão : 500gr (Miolo de Pão Rústico)

Açúcar : 180gr

Farinha de Amêndoa : 100gr (Ou moída finamente)

Amêndoa : 100g (Granulada)

Sultanas : 50gr

Gemas de Ovo : 12

Canela : 1 Pau

Limão : 1 Casca

Pinhões : Para Polvilhar

Canela : Para Polvilhar

## NOTAS

Por vezes são adicionados pinhões triturados em vez de parte da amêndoa, também podes trocar parte das amêndoas por nozes picadas.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por triturar o miolo de pão numa picadora e reserva.
2. Num tacho, coloca 500ml de água, o açúcar, a casca de limão e o pau de canela. Leva ao lume e deixa ferver durante 5 minutos para apurar os sabores.
3. Adiciona a farinha de amêndoa e o miolo de pão triturado, misturando bem para incorporar os ingredientes.
4. À parte, bate as gemas numa tigela. Aos poucos, adiciona uma pequena quantidade do preparado do tacho às gemas, mexendo constantemente para evitar que estas talhem.
5. Deita as gemas temperadas de volta ao tacho, mexendo sempre. Cozinha em lume brando, mexendo continuamente, até obter uma consistência espessa e cremosa.
6. Retira do lume e adiciona as amêndoas picadas e as sultanas, misturando bem para distribuir uniformemente os ingredientes.
7. Transfere a mistura para tigelas individuais ou para uma travessa grande. Deixa arrefecer completamente antes de servir. Decora com canela e frutos secos a gosto. Bom apetite!



## Pudim de Gemas



8 doses



1 hr 30 min

### INGREDIENTES

Açúcar : 350gr

Gemas : 12

Ovos : 4

Maizena : 1 Colher de Sopa

Laranja : 1 Casca

Água : 250ml

Açúcar : 200gr (Para Caramelo)

Água : 65ml (Para Caramelo)

### NOTAS

Como com outros doces ricos em gemas, podes aproveitar as claras com outros doces, podes também usar caramelo comercial em vez de fazer o teu.

### INSTRUÇÕES

1. Começa por preparar o caramelo, numa frigideira, mistura os 200g de açúcar com os 65ml de água.
2. Leva ao lume médio sem mexer até o açúcar caramelizar e atingir um tom escuro. Com cuidado, deita o caramelo na forma de pudim para untar o fundo e as laterais. Deixa arrefecer e reserva.
3. Num tacho, aquece os 250ml de água com o açúcar e a casca de laranja, deixando ferver por 5 minutos para criar uma calda aromatizada. Retira do lume e elimina a casca de laranja.
4. Pré-aquece o forno a 180°C.
5. Bate as 12 gemas e os 4 ovos inteiros até obteres uma mistura homogénea e cremosa, passa esta por uma peneira para teres um creme uniforme.
6. À parte, dissolve a maizena num pouco da calda de laranja já morna. Junta esta mistura às gemas, sempre em fio e mexendo constantemente. Por fim, adiciona o restante da calda em fio, batendo suavemente até ficar tudo bem incorporado.
7. Verte a mistura na forma caramelizada. Coloca a forma num tabuleiro maior com água quente (cria um banho-maria) e cobre com papel de alumínio ou uma tampa. Leva ao forno por uns 50 minutos.
8. Após esse tempo, desliga o forno e deixa o pudim descansar dentro do banho-maria por mais 5 minutos. Retira-o, deixa arrefecer à temperatura ambiente e depois refrigera. Desenforma apenas na altura de servir.



## Pudim de Laranja



12 doses



1 hr 10 min

### INGREDIENTES

Leite Condensado : 1 Lata (+/- 400gr)

Leite : 2 Medidas (+/- 200ml Meio Gordo)

Ovos : 6

Laranja : 100ml (Sumo)

Laranja : 1 Casca

Caramelo : A Gosto

### NOTAS

Um pudim de leite condensado como este é mais simples de preparar, leve e barato que um pudim clássico de gemas.

### INSTRUÇÕES

1. Pré-aquece o forno a 220°C e unta bem uma forma de pudim com caramelo líquido, garantindo que cobre uniformemente.
2. Num tacho, aquece o leite com a casca de laranja em lume brando, deixando a casca infundir no leite para realçar o sabor.
3. Enquanto isso, coloca o leite condensado numa tigela e junta os ovos, um a um, batendo bem até obteres uma mistura cremosa. Adiciona o sumo de laranja e mistura até ficar tudo cremoso e homogéneo.
4. Quando o leite estiver quente, verte-o em fio sobre a mistura de leite condensado, mexendo continuamente para incorporar bem os ingredientes.
5. Passa o creme do pudim por um passador/peneira diretamente para a forma caramelizada, garantindo uma textura suave e sem grumos.
6. Coloca a forma dentro de um tabuleiro com água quente (num banho-maria) e leva ao forno. Deixa cozer durante 45 minutos ou até o pudim estar firme.
7. Retira do forno, deixa arrefecer à temperatura ambiente e, em seguida, leva ao frigorífico até ficar completamente frio e bem assente. Desenforma antes de servir. Bom apetite!



## Tigelada de Leite

---



8 doses



1 hr 10 min

### INGREDIENTES

Leite : 1 Litro (Gordo)

Açúcar : 200gr

Ovos : 5

Gemas : 2

Limão : 1 (Só Raspa)

Pau de Canela : 1

### INSTRUÇÕES

1. Pré-aquece o forno a 190°C.
2. Aquece o leite numa panela larga com o pau de canela, sem deixar ferver, para evitar que a gordura do leite se separe.
3. Numa tigela grande, mistura os ovos, as gemas, o açúcar e a raspa de limão, batendo bem até obteres um creme homogéneo.
4. Adiciona o leite quente em fio à mistura de ovos e açúcar, mexendo sempre para aquecer a mistura gradualmente e evitar que os ovos talhem.
5. Verte a mistura numa forma de barro e leva ao forno por cerca de 50 minutos, ou até o topo ficar bem dourado.
6. Retira do forno, deixa arrefecer completamente e de seguida, guarda no frigorífico. Serve bem fresco. Bom apetite!

### NOTAS

Tigelada de Leite é um doce simples e cremoso, mas que tem só um aroma, logo podes sempre acompanhar este com canela ou outro doce para variar.



# Rabanadas de Natal



12 doses



1 hr 30 min

## INGREDIENTES

Pão : 1 Baguete Grossa de

Rabanadas

Ovos : 4 L

Leite : 1 Litro (Gordo)

Limão : 2 Cascas

Canela : 1 Pau

Canela : Para Polvilhar

Açúcar Amarelo : Para Polvilhar

Óleo de Girassol : Para Fritar

Sal : Uma Pitada

## NOTAS

O truque para todas as rabanadas é o mesmo, embeber muito bem o pão, ao ponto de quase estar a desfazer, assim crias rabanadas cremosas e deliciosas.

## INSTRUÇÕES

1. Como qualquer rabanada decente, começa por comprar pão e deixar secar. Se quiseres secar o pão mais rapidamente, corta-o em fatias bem grossas, de 2 a 3 dedos de espessura. Corta na diagonal para obteres fatias mais largas. O pão seco absorve melhor o leite sem desfazer e, ao fritar, o exterior fica estaladiço, enquanto o miolo se mantém cremoso.
2. Passados 2 a 3 dias, quando o pão estiver bem seco, começa a preparar as rabanadas. Aquece o leite com cascas de limão e pau de canela. Não deixes ferver, apenas infunde o aroma.
3. Bate os ovos com uma pitada de sal e deita num prato largo. Noutro prato, deita o leite quente, e num terceiro, mistura açúcar amarelo e canela (4 colheres de açúcar para 1 colher de chá de canela).
4. Prepara ainda um prato com papel de cozinha e uma travessa também forrada de papel de cozinha.
5. Aquece o óleo numa frigideira (uns 2 dedos de óleo) num lume médio-alto. Passa as fatias de pão pelo leite quente, embebendo bem, depois pelo ovo, e frita ambos os lados até dourar. Não frites demasiadas fatias de cada vez.
6. Quando douradas de ambos os lados, retira e escorre em papel de cozinha por 30 segundos e passa ainda quentes pela mistura de açúcar e canela. Dispõe numa travessa. Repete até não teres mais pão. Bom apetite!



# Rabanadas

## Poveiras



12 doses



60 minutos

### INGREDIENTES

Pão : 12 Papo Secos/Carcaças  
(Pão seco com pelo menos 2 ou  
3 Dias)

Ovos : 10

Leite : 1 Litro

Óleo de Girassol : Para Fritar

Canela : 1 Pau

Limão : 1 Casca

Açúcar : Para Polvilhar

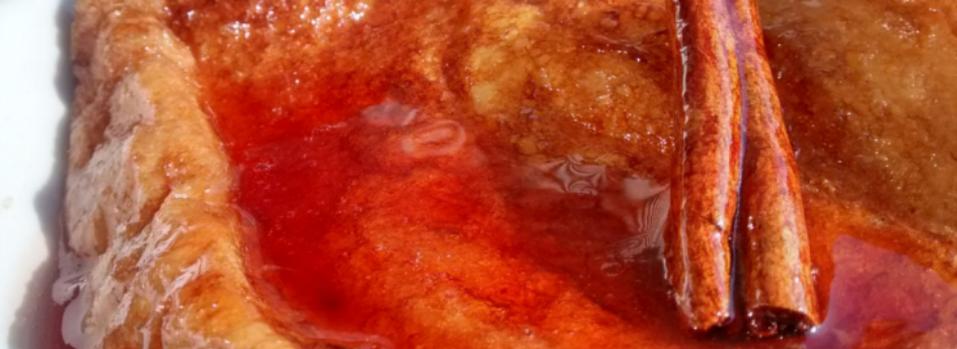
Canela : Para Polvilhar

### NOTAS

Eu fiz este erro ao fazer esta receita inicialmente, tens de tirar a crosta do pão, a diferença é enorme no resultado final.

### INSTRUÇÕES

1. É essencial comprar pão tipo carcaça ou papo seco com pelo menos 2 dias de antecedência, para que esteja bem rijo quando chega a hora de fazer as rabanadas.
2. Começa por cortar a crosta de todos os pães, deixando só o miolo.
3. Bate os ovos e coloca-os num prato largo.
4. Aquece o leite com o pau de canela e a casca de limão até ficar morno e despeja-o noutro prato largo. Prepara um terceiro prato com uma quantidade generosa de açúcar e canela, usando a proporção de 4 colheres de açúcar para 1 colher de canela em pó.
5. Aquece uma frigideira larga com óleo num lume médio-alto, colocando o suficiente para cobrir pelo menos metade de cada fatia. Isso permite fritar bem cada lado e depois virar.
6. Mergulha cada pedaço de pão no leite morno até ficar bem embebido. Passa o pão pelo ovo batido, escorre o excesso e coloca no óleo quente. Repete até teres várias rabanadas a fritar. Frita até um lado dourar, vira e repete do outro lado.
7. Quando ambos os lados estiverem dourados, retira para papel absorvente. Ainda quentes, passa pela mistura de açúcar e canela, envolvendo bem. Dispõe as rabanadas num prato ou tabuleiro de servir e repete o processo até acabar o pão. Bom apetite!



# Rabanadas com Vinho do Porto



8 doses



60 minutos

## INGREDIENTES

Pão : 8 Fatias (Pão de Forma de Padaria)

Leite : 1 Litro

Limão : 1 Casca

Ovos : 5 L

Óleo : Para Fritar

Mel : 250ml

Vinho do Porto : 150ml

Canela : 2 Paus

Água : 150ml

## NOTAS

Esta é uma dica para todas as rabanadas com caldas, o ideal é ter a calda á parte e servir em separado, porque rabanadas numa calda não duram muito tempo.

## INSTRUÇÕES

1. Deixa o pão de forma secar bem, idealmente por 2 a 3 dias, para que fique firme. Quando estiver pronto, organiza uma linha de montagem com: pilha de pão, leite morno, ovos batidos, frigideira com óleo quente, travessa com papel absorvente e travessa para servir.
2. Aquece o leite com uma casca de limão no micro-ondas ou num tacho. Bate os ovos numa travessa larga e aquece o óleo numa frigideira, cobrindo 2/3 da altura das rabanadas. Mantém a temperatura ajustando com óleo adicional, se necessário.
3. Prepara a calda, mistura mel, vinho do Porto, água e pau de canela e deixa em lume brando até reduzir, ficando líquida e viscosa.
4. Mergulha as fatias de pão no leite morno para absorver o leite, transfere para os ovos, vira e leva diretamente para fritar.
5. Frita até ambos os lados ficarem dourados, escorre em papel absorvente e transfere para a travessa de servir. Repete o processo para todas as fatias.
6. Com as rabanadas prontas, deita a calda de vinho do porto por cima. Servem-se à temperatura ambiente. Bom apetite!



# Azevias de Grão-de-Bico



8 doses



60 minutos

## INGREDIENTES

Grão-de-Bico : 400gr (Já Cozido)

Açúcar : 300gr

Gemas : 2

Canela : Uma Pitada

Limão : 1 Casca

Farinha : 200gr (T55)

Manteiga : 30gr

Água : 80ml (Morna)

Aguardente : 20ml

Sal : Uma Pitada

Óleo : Q.B. (Para Fritar)

Açúcar : Para Polvilhar

Canela : Para Polvilhar

## NOTAS

Azevias têm dois tipos de recheios clássicos, este com grão-de-bico e Azevias com Recheio de Batata Doce.

## INSTRUÇÕES

1. Para o recheio, numa taça à parte mistura o grão de bico, o açúcar e a canela. Tritura tudo com a varinha mágica até obteres um creme.
2. Num tacho, deita o puré de grão com a casca de limão. Cozinha em lume médio durante cerca de 2 minutos, mexendo sempre.
3. Bate as gemas numa taça e reserva. Retira o tacho do lume e adiciona um pouco do puré quente às gemas, mexendo rapidamente.
4. Devolve tudo ao tacho e bate bem. Retira a casca de limão e transfere o puré para uma taça e deixa arrefecer completamente.
5. Para a massa, coloca a farinha numa batedeira (com varas de massa). Derrete a manteiga e junta à farinha, batendo brevemente.
6. Adiciona a água morna, a aguardente e uma pitada de sal. Bate a massa até ficar suave.
7. Retire a massa, forma uma bola, envolve em película e refrigera durante cerca de 30 min.
8. Retira do frio e estende a massa com um rolo numa superfície enfarinhada. Corta a massa em círculos grandes ou quadrados arredondados (junta os restos de massa, amassa e estende).
9. Recheia cada círculo de massa com o puré, dobra ao meio e pressiona as bordas para selar.
10. Aquece óleo a 160°C e fritas as azevias em pequenas porções até dourarem dos dois lados. Escorra em papel absorvente.
11. Polvilha as azevias quentes com uma mistura de canela e açúcar.



# Bolinhos de Bolina à Moda da Mamie



22 doses



2 horas

## INGREDIENTES

Abóbora Bolina : 2kg (Crua)

Ovos : 2

Água : O Necessário

Açúcar : O Necessário

Farinha Maizena : Entre 2 a 4

Colheres de Sopa

Pinhões : A Gosto (Triturado)

Vinho do Porto : 1 Colher de Sop.

Óleo : Para Fritar

Canela : 1 Pau

Canela : A Gosto para Polvilhar

Açúcar : A Gosto para Polvilhar

Sal : Uma Pitada

## NOTAS

O ideal é provar um pouco da massa crua antes de fritar para ajustar os temperos e doçura para ficar ao teu gosto.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por descascar a abóbora e cortar em cubos. Coze-a num tacho com bastante água, uma pitada de sal e um pau de canela até ficar tenra.
2. Depois de cozida, escorre a abóbora e coloca-a dentro de um pano. Prende bem o pano e pendura-o por cima da torneira da cozinha, em cima de um balde, para ir libertando a água. Deixa a abóbora escorrer durante pelo menos 1 dia inteiro.
3. No dia seguinte, espreme ligeiramente o pano para retirar o excesso de água, mas sem pressionar demasiado, pois a polpa ainda deve manter alguma humidade.
4. Numa tigela grande, coloca a polpa da abóbora escorrida, os 2 ovos, 1 colher de sopa de vinho do Porto e algumas colheres de açúcar. Amasse bem, depois adiciona 2 colheres de sopa de maizena e volta a amassar.
5. Por fim, adiciona os pinhões picados finamente, mistura novamente e prova a massa, ajustando o sal e o açúcar. A textura deve ser entre mole e firme.
6. Aquece o óleo e com as mãos, forma bolinhas ou tiras de massa. Frita até ficarem douradas, depois escorre em papel absorvente.
7. Ainda quentes, passa as bolinhas por um prato com açúcar e canela (4 colheres de açúcar para 1 de canela) e dispõe numa travessa para servir.



## Filhoses de Natal



18 doses



1 hr 30 min

### INGREDIENTES

Farinha : 500gr (T65)

Manteiga : 40gr (Mole)

Aguardente : 1 Colher de Sopa

Laranja : 3 (Média, Sumo)

Água : 130ml (Morna)

Leite : 130ml (Temp. Ambiente)

Ovos : 3 (Temp. Ambiente)

Fermento de Padeiro : 11gr

Açúcar : 1 Colher de Sopa

Sal : Uma Pitada

Açúcar : Para Polvilhar

Canela : Para Polvilhar

Óleo : Para Fritar

### NOTAS

Para filhoses tradicionais, molha um pouco as mãos, tira bolas de massa e achata o centro com os dedos, criando um disco fino no meio e uma borda mais grossa.

### INSTRUÇÕES

1. Começa por dissolver o fermento num pouco da água morna e deixa repousar por 5 minutos.
2. Numa tigela grande ou alguidar, coloca a farinha peneirada e faz um buraco no centro. Coloca o sal nas bordas da tigela (o sal não entra em contacto direto com o fermento).
3. No centro da farinha, adiciona o açúcar, a manteiga amolecida, a mistura de fermento, o sumo das 3 laranjas e os ovos batidos. Começa a misturar, incorporando aos poucos a farinha das bordas para o centro.
4. Enquanto mistura, vai acrescentando aos poucos o leite e a água, até formar uma massa homogénea.
5. Tapa a massa com uma toalha e deixa levedar por cerca de 3 horas, num local morno, até duplicar de volume.
6. Quando for a hora de fritar, aquece o óleo numa frigideira. Retira pequenas porções de massa (molha as mãos para facilitar) e frita até as bolas ficarem douradas e cozidas por dentro. Certifica-te de que as bolas têm mais ou menos o mesmo tamanho para que fritem uniformemente.
7. Quando as bolas estiverem douradas, retira do óleo e coloque-as sobre papel absorvente para escorrer.
8. Por fim, enquanto ainda estão quentes, passa as bolinhas por uma mistura de açúcar e canela.



# Sonhos de Abóbora



12 doses



50 minutos

## INGREDIENTES

Abóbora : 500gr (Descascada)

Farinha : 175gr

Manteiga : 20gr

Ovos : 4 L

Água : 200ml

Laranja : 1/2 Raspa

Sal : Uma Pitada

Açúcar : Para Polvilhar

Canela : Para Polvilhar (Opcional)

Óleo de Girassol : Para Fritar

## NOTAS

Pode ser polvilhado com canela e açúcar em pó para uma versão mais leve, ou com uma deliciosa calda de laranja.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por descascar a abóbora e cortar em cubos pequenos. Leva-os a cozer numa panela com água e uma pitada de sal, até ficarem bem tenros. Após a cozedura, escorre a abóbora, deixa arrefecer um pouco e, com a ajuda de um pano, espreme bem para remover o máximo de água possível. Não deites essa água fora.
2. Retira 200 ml dessa água de cozedura (se necessário, adiciona mais água até completar os 200 ml), junta a manteiga e se necessário uma pitada de sal. Deixa ferver.
3. Adiciona a farinha peneirada à mistura de água e mexe até formar uma bola de massa. Retira do tacho e deixa arrefecer um pouco. Quando a massa estiver morna, amassa um pouco e adiciona os ovos, um de cada vez, amassando bem após cada adição.
4. Depois, junta a polpa de abóbora bem espremida e a raspa de laranja. Continua a amassar até obteres uma massa homogénea.
5. Aquece o óleo numa frigideira e, quando estiver quente, deita colheradas de massa. Frita os sonhos, virando-os com a ajuda de um palito grande, até ficarem bem dourados. Retira-os para papel absorvente para escorrer.
6. Por fim, passa os sonhos ainda mornos por açúcar. Está pronto a servir! Bom apetite!



## Bolo Rei



12 doses



1 hr 20 min

### INGREDIENTES

Farinha : 190gr  
Fermento de Padeiro : 10gr  
Leite : 25ml (Morno)  
Vinho do Porto : 25ml  
Passas : 50gr  
Manteiga : 40gr  
Açúcar : 40gr  
Limão : Raspa (1/4 de Casca)  
Laranja : Raspa (1/4 de Casca)  
Baunilha : 1 Colher de chá (Extrato)  
Ovo : 1  
Frutas Cristalizadas : 50gr (Picadas)  
Frutos Secos : 60gr (Picados)  
Gema : 1  
Frutas Cristalizadas : A Gosto  
Geleia : A Gosto  
Açúcar em Pó : A Gosto  
Sal : Pitada

### NOTAS

Para um bolo rei fofinho, certifica-te que amassas bem a massa e deixas esta levedar por tempo suficiente para crescer de forma uniforme.

### INSTRUÇÕES

1. Numa taça, dissolve o fermento em leite morno com 2 colheres de sopa de farinha. Mistura, tapa com pano e deixa levedar num lugar morno por 20 minutos. Hidrata as passas em vinho do Porto numa taça à parte.
2. Bate a manteiga com o açúcar, a raspa de laranja e limão (1 colher de chá cheia de cada) e a baunilha até obteres um creme suave.
3. Junta o ovo e bate novamente. Mistura esta massa com a mistura levedada, usando uma batedeira com pá de massa, até incorporar.
4. Adiciona a restante farinha e uma pitada de sal, bate até a massa ficar homogénea. Junta as passas com o vinho e amassa por 20-25 minutos até a massa ficar elástica. Se necessário, adiciona um pouco de farinha.
5. Por fim, mistura as frutas cristalizadas e os frutos secos. Forma uma bola, coloca numa taça grande, tapa e deixa levedar por 1h30 ou até duplicar de tamanho. Depois, amassa um pouco, estica, forma um rolo, une as pontas e coloca num tabuleiro forrado com papel antiaderente. Tapa e deixa levedar mais 1h30.
6. Pré-aquece o forno a 180°C. Pincela o bolo com gema misturada com água, decora com frutas secas e cristalizadas e espalha montinhos de açúcar em pó. Leva ao forno por 25-30 minutos até dourar. Por fim retira do forno e pincela com geleia diluída em água para dar brilho.



# Sericaia Alentejana



12 doses



50 minutos

## INGREDIENTES

Ovos : 6

Açúcar : 250gr

Farinha : 75gr

Leite : 500ml (Gordo)

Canela : 2 Paus

Limão : 1 Casca

Canela : A Gosto (Em Pó)

Sal : Uma Pitada

## NOTAS

Este é o único doce que é recomendado comprar um prato tradicional de barro para Sericaia, mesmo que podes fazer numa travessa sem problemas!

## INSTRUÇÕES

1. Mistura o açúcar e a farinha num tacho, depois junta o leite gordo, a canela em pau, as cascas de 1 limão e uma pitada de sal. Mistura bem e leva a lume brando, mexendo sempre, até ferver.
2. Quando começar a ferver, continua a mexer até a mistura engrossar. Retira o tacho do lume e retira as cascas de limão e o pau de canela. Deixa a mistura arrefecer completamente.
3. Quando estiver fria, separa os ovos e junta as gemas à mistura. Bate até obter um creme suave. Bate as claras em castelo e envolve-as delicadamente na mistura.
4. Pré-aquece o forno a 200°C. Prepara um prato largo de barro ou uma travessa baixa e própria para ir ao forno. Quando o forno estiver quente, retira o prato e deita o creme no prato bem quente. Polvilha generosamente com canela em pó, reduz a temperatura para 180°C e coloca o prato no forno. Deixa cozinhar durante cerca de 20 minutos, até o creme estar assado. Pica com um palito se este sair seco, está pronto.
5. Retira do forno e, se a sericaia estiver quebrada, podes polvilhar com mais canela. Serve simples ou acompanhado de ameixas de Elvas em calda. Bom apetite!



## Pão-de-Ló



12 doses



1 hora

### INGREDIENTES

Ovos : 6

Gemas : 2

Açúcar : 200gr

Farinha : 100gr

Fermento : 1 Colher de Chá  
(Cheia)

Manteiga : Para Untar

Farinha : Para Polvilhar

Sal : Uma Pitada

### NOTAS

Um pão-de-ló é um bolo pouco doce, mas se preferes um pouco mais doce experimenta cobrir este com um glacé de limão ou laranja.

### INSTRUÇÕES

1. Unta uma forma média de castelo (com buraco no meio) com manteiga, forra-a com papel vegetal, unta novamente com manteiga e polvilha com farinha. Reserva.
2. Numa taça grande, junta os ovos, as gemas e o açúcar. Bate tudo muito bem durante pelo menos 15 minutos, até obteres uma mistura cremosa e homogénea. Se necessário, passa a mistura por uma peneira fina para garantir que está cremosa, uniforme e sem grumos.
3. À parte, mistura a farinha com o fermento e peneira-os aos poucos na mistura de ovos, batendo continuamente por mais 10 minutos.
4. Pré-aquece o forno a 180°C. Verte a massa na forma preparada e leva ao forno por 25 a 30 minutos (o tempo pode variar consoante o forno). O topo deve ficar bem tostado e os lados bem dourados. Retira do forno e deixa arrefecer.
5. O bolo irá abater ligeiramente ao arrefecer. Quando estiver à temperatura ambiente, desenforma e serve. Bom apetite!



# Pão de Ló de Alfeizerão



8 doses



45 minutos

## INGREDIENTES

Ovos : 2 L

Gemas : 6 L

Açúcar : 110gr

Farinha : 50gr (T45 Com  
Fermento)

Sal : Uma Pitada

## NOTAS

Este bolo pode ser temperamental, por isso é normal não sair perfeito na primeira tentativa. Mesmo assim, no pior dos casos, ficas com um belo pão-de-ló baixinho.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por pré-aquecer o forno a 200°C. Prepara uma forma de 20 cm de diâmetro com aro amovível, forrando o fundo e os lados com papel antiaderente.
2. Numa tigela, junta as gemas, os ovos, o açúcar e uma pitada de sal. Bate tudo durante cerca de 10 minutos, até obteres um creme fofo e suave.
3. Peneira a farinha e envolve-a cuidadosamente no creme com uma espátula. Evita bater a mistura, envolve com movimentos suaves, de cima para baixo, para manter a leveza e o ar dentro da massa.
4. Quando a massa estiver homogénea, verte-a na forma e coloca-a nas grelhas mais abaixo do forno. Cozinha durante 7 a 10 minutos, observando atentamente. O objetivo é que 2/3 do bolo fiquem cozidos por baixo e 1/3 permaneça cremoso por cima.
5. Retira do forno quando o topo estiver dourado. Deixa arrefecer antes de servir, ou melhor, reserva até ao dia seguinte para que o bolo e o creme assentem completamente. Bom apetite!



# Bolo Podre Alentejano



12 doses



1 hora

## INGREDIENTES

Farinha : 250gr

Açúcar Amarelo : 130gr

Ovos : 6

Azeite : 250ml

Mel : 250ml

Aguardente : 50ml

Laranja : 1 (Raspa)

Canela : 1 Colher de Sopa Rasa

Canela : Para Polvilhar (Opcional)

Manteiga : Para Untar

Sal : Uma Pitada

## NOTAS

Este é um bolo bem rústico nos aromas, rico e intenso, um bolo delicioso e diferente para a mesa de Natal ou qualquer festividade.

## INSTRUÇÕES

1. Separa as gemas das claras e bate as gemas com o açúcar amarelo até obteres um creme homogéneo.
2. Adiciona o azeite, mel, canela, aguardente e uma pitada de sal, e volta a bater bem.
3. Junta a farinha peneirada e a raspa de laranja, misturando até obteres uma massa cremosa.
4. Bate as claras em castelo e envolve-as delicadamente na massa até esta ficar fofa.
5. Pré-aquece o forno a 180°C, unta uma forma de castelo com manteiga e forra-a com papel antiaderente.
6. Deita a massa na forma e leva ao forno por 35 a 40 minutos, até ficar bem cozido e dourado. Testa com um palito no centro, se este sair seco, o bolo está pronto.
7. Retira do forno, deixa arrefecer um pouco antes de desenformar e disfrutar! Bom apetite!



# Torta de Ovos Pobres



12 doses



50 minutos

## INGREDIENTES

Farinha com Fermento : 150gr

Açúcar : 150gr

Ovos : 6 L

Manteiga : Para Untar

Chocolate de Culinária : Para  
Polvilhar

Ovos : 6 L

Açúcar : 375gr

Água : 225ml

## NOTAS

Uma boa variação é usar o doce de ovos pobres no exterior e rechear o interior com uma bela ganache de chocolate.

## INSTRUÇÕES

1. Num pequeno tacho, prepara o doce de ovos pobres juntando a água e o açúcar. Cozinha por cerca de 18 minutos num lume baixo, até formar uma calda fraca (sem caramelizar). Retira do lume e deixa arrefecer completamente.
2. Bate os ovos numa tigela e junta a calda de açúcar em fio, batendo rapidamente com uma batedeira até formar um creme. Leva a mistura de volta ao tacho, em lume baixo, mexendo sempre por uns 15 minutos, até engrossar. Retira do lume quando estiver cremoso.
3. Pré-aquece o forno a 180°C. Forra uma forma baixa e larga para tortas com papel antiaderente e unta com manteiga derretida.
4. Numa tigela, bate os ovos com o açúcar até obteres uma mistura homogénea. Peneira a farinha e envolve delicadamente, sem bater.
5. Verte a massa na forma e bate suavemente para eliminar bolhas de ar. Leva ao forno por cerca de 10 minutos, apenas até cozer (sem deixar secar demais, para facilitar ao enrolar).
6. Retira o bolo do forno, deixa arrefecer 5 minutos e desenforma sobre um pano. Espalha o doce de ovos pobres sobre o bolo e com a ajuda do pano, enrola para formar a torta. Transfere para uma travessa de servir.
7. Por fim, cobre com o restante doce de ovos pobres e polvilha com chocolate de cozinha ralado.



# Tronco de Natal



12 doses



40 minutos

## INGREDIENTES

Ovos : 6 L

Açúcar : 150gr

Farinha : 150gr

Manteiga : Para Untar

Geleia de Morango : +/- 100ml (A Gosto)

Chocolate de Cozinha : 200gr

Natas : 100ml

## NOTAS

Claro que podes rechear a torta com o que quiseres, normalmente o habitual é chocolate, uma ganache de chocolate ou nutella.

## INSTRUÇÕES

1. Pré-aquece o forno a 180°C e unta uma forma retangular, larga e baixa com manteiga. Forra o fundo e os lados com papel vegetal e unta novamente com manteiga.
2. Bate os ovos com o açúcar até obteres uma mistura esbranquiçada e suave. Peneira a farinha para dentro da mistura e com uma espátula ou colher, envolve delicadamente, sem bater, até ficar homogéneo.
3. Deita a massa na forma e bate ligeiramente o fundo para eliminar bolhas de ar. Leva ao forno por cerca de 10 minutos, até o bolo estar cozido, mas ainda húmido e flexível.
4. Retira do forno e deixa arrefecer uns minutos. Desenforma o bolo sobre um pano de cozinha. Barra o bolo com a geleia de morango.
5. Com a ajuda do pano, começa a enrolar o bolo com cuidado, apertando bem desde o início para formar um rolo firme. Transfere para um prato de servir.
6. Aquece as natas no microondas até estarem quentes (sem ferver) e adiciona o chocolate partido em pedaços. Mexe até obteres um creme suave de chocolate.
7. Cobre a torta fria com o creme usando uma espátula e depois de arrefecer um pouco, faz marcas com um garfo para criar o efeito de tronco. Bom apetite!



# Bolo de Mel da Madeira



12 doses



1 hora

## INGREDIENTES

Farinha sem Fermento : 400gr (Tipo 65)

Água : 75ml (Morna)

Fermento de Padeiro : 10gr (1 Saqueta)

Banha de Porco : 45gr

Manteiga : 75gr

Açúcar : 90gr

Mel de Cana Sacarina : 200ml (Melaço)

Laranja : 1/2

Vinho da Madeira : 50ml

Bicarbonato de Sódio : 1/2 Colher de

Chá

Erva-Doce : Uma Pitada

Canela : 1 Colher de Chá

Noz Moscada : 1 Colher de Chá

Cravinho da Índia : 1 Colher de Chá

Passas : 40gr

Nozes : 40gr

Amêndoas : 40gr (Sem Pele)

Amêndoas : Para Decorar (Sem Pele)

Sal : Uma Pitada

## INSTRUÇÕES

1. Prepara a massa, juntando numa taça o fermento com a água morna e 100g de farinha, mistura e cobre com um pano, deixa levedar por 2 horas num local morno.
2. Tritura e peneira as especiarias, pica os frutos secos e prepara a raspa e o sumo de meia laranja. Dissolve o bicarbonato de sódio no vinho da madeira, coloca num tacho o mel de cana, a banha e a manteiga. Aquece num lume baixo, mexendo até dissolver, retira do lume.
3. Numa tigela grande, junta a restante farinha e o açúcar, adiciona a mistura de fermento com farinha. Mistura e amassa, vai adicionando aos poucos a mistura de mel morno, continuando a amassar, até não ter mais.
4. Por fim, junta os restantes ingredientes, a raspa e sumo da laranja, o vinho da madeira com bicarbonato, os frutos secos picados, as especiarias e uma pitada de sal. Mistura bem até obter uma massa homogénea.
5. Quando a massa começar a descolar das mãos, está boa. Tapa com um pano e cobertor, deixa num local morno por 2 a 4 dias.
6. Quando estiver pronto, pré-aquece o forno a 180°C. Unta uma forma redonda de 22 cm, forra com papel anti-aderente. Deita a massa na forma e decora com amêndoas. Coze por 50 minutos ou até o bolo estar cozido (faça o teste do palito). Retira do forno e deixa arrefecer completamente antes de desenformar.



# Broas Castelares



35 doses



1 hr 20 min

## INGREDIENTES

Batata Doce : 400gr

Açúcar : 250gr

Mel : 2 Colheres de Sopa

Farinha de Milho Amarela : 225gr

Farinha : 50gr

Amêndoa : 60gr (Em Pó)

Sal : Pitada

Ovos : 2

Limão : 1 Raspa

Gema : 1

Farinha : Para Polvilhar

## NOTAS

Broas Castelares aguentam bem uma semana se forem guardadas num lugar seco dentro de uma embalagem hermética.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por cozer as batatas doces, fazendo um golpe nas batatas e cozendo-as com a casca até ficarem bem tenras. Pele-as e reduz a polpa num puré com um passador.
2. Mistura a polpa com o açúcar e leva ao lume num tacho durante cerca de 5 minutos, mexendo sempre para não pegar no fundo e para o açúcar se dissolver bem com a batata. Retira do lume e deixa arrefecer.
3. Depois de arrefecida, junta os restantes ingredientes à mistura das batatas doces e açúcar, mexe bem e leva novamente ao lume, mexendo sempre até levantar fervura. A massa vai ficar mais rija, retira do lume e deixa a massa arrefecer completamente.
4. Quando quiseres moldar as broas, pré-aquece o forno a 240°C, a temperatura é alta porque as broas só vão ao forno para dourar.
5. Com ajuda de farinha (para não pegar nas mãos), polvilha uma superfície e molda as broas numa forma oval. Retira uma colher de sopa de massa, molda e coloca num tabuleiro forrado com papel antiaderente.
6. Depois de moldadas, pincela generosamente com uma gema de ovo batido. Leva ao forno durante 10 a 15 minutos até as broas ganharem uma cor bem dourada.
7. Retira do forno e deixa arrefecer numa grelha e ficarem bem secas antes de servir ou guardar.



## Broas de Mel e Erva-Doce



25 doses



1 hora

### INGREDIENTES

Farinha : 500gr

Fermento : 1 Colher de  
Sobremesa

Mel de Rosmaninho : 70ml

Mel de Eucalipto : 30ml

Canela : 1 Colher de Sopa

Erva-Doce : 1 Colher de Sopa

Azeite : 100ml

Açúcar Amarelo : 150gr

Ovos : 3

Amêndoas : +/- 25 (com Pele)

### NOTAS

Estes biscoitos são perfeitos como prendas deliciosas, são bonitos, aguentam bem e são tradicionais na Páscoa, no São Martinho e pelo Natal.

### INSTRUÇÕES

1. Põe o mel e o azeite numa tigela, leva ao microondas durante 1 minuto só para aquecer e ficar morno.
2. Aquece um pouco de água quente, deita as amêndoas com pele dentro e deixa por 1 minuto. Tira uma amêndoa e, se a pele sair facilmente, retira as outras da água e descasca todas, reservando-as.
3. Bate numa tigela o açúcar e 2 ovos até ficarem cremosos. Depois, adiciona a mistura de mel e azeite e volta a bater.
4. Por fim, adiciona a farinha, o fermento, a canela e a erva-doce. Mistura bem até obteres uma massa pastosa.
5. Pré-aquece o forno a 180°C e prepara um tabuleiro com papel antiaderente.
6. Cria bolas de massa e coloca-as no tabuleiro. Põe uma amêndoa em cima de cada bolinha e pincela com 1 ovo batido.
7. Leva ao forno durante 12 a 18 minutos até ficarem bem douradas. Retira e deixa arrefecer antes de comer. Podes guardá-las bem numa embalagem hermética. Bom apetite!



# Biscoitos de Manteiga



25 doses



50 minutos

## INGREDIENTES

Farinha : 350gr

Açúcar : 150gr

Manteiga : 175gr (Fria)

Ovo : 1

Gema : 1

Baunilha : 2 Colheres de Chá

## NOTAS

O truque com qualquer biscoito de manteiga é manusear o menos possível a massa, quanto mais manuseares mais derretes a manteiga.

## INSTRUÇÕES

1. Começa por deitar a farinha, o açúcar e a manteiga bem fria cortada em pequenos cubos. Mistura com as mãos ou usa um picador até criares uma massa esfarelada com pedaços pequenos de manteiga, sem deixar que a manteiga derreta!
2. Adiciona o ovo, a gema e a baunilha. Mexe até formar uma bola de massa. Divide em duas partes, embrulha em película aderente e leva ao frigorífico por 30 minutos para a massa assentar.
3. Retira a massa, estende-a com a ajuda de farinha polvilhada e, com uma forma redonda, corta círculos de massa. Coloca os restos de massa no frigorífico e retira a outra bola, repetindo o processo. Junta os restos de massa, estica novamente e corta mais círculos até não sobrar massa.
4. Sobrepõe 4 discos de massa, apenas até metade de cada círculo, e depois enrola a partir do disco de baixo. Corta o rolo ao meio e coloca cada metade num tabuleiro forrado com papel antiaderente. Repete até não ter mais massa. Leva tudo ao frigorífico por 1 hora.
5. Pré-aquece o forno a 200°C e assa os biscoitos durante 8 a 12 minutos até ficarem dourados e começarem a escurecer nas pontas. Retira do forno e deixa esfriar antes de servir. Bom apetite!



# Pêras Bêbadas com Vinho do Porto



4 doses



35 minutos

## INGREDIENTES

Pêras : 4

Vinho Tinto : 200ml

Vinho do Porto : 50ml

Água : 100ml

Açúcar : 3 Colheres de Sopa

Canela : 1 Pau

Limão : 1 Colher de Sopa de

Sumo

## NOTAS

Eu adoro estas pêras no dia seguinte re-aquecidas para o pequeno-almoço ou frias com gelado como sobremesa de uma refeição.

## INSTRUÇÕES

1. Escolhe pêras ainda duras, não muito maduras, senão o resultado final não fica bom. Também não devem ser demasiado verdes, pois não têm sabor suficiente. Para o vinho tinto, escolhe o que preferires, mas para o vinho do Porto, usei o Porto Senhora do Convento 2003, embora qualquer vinho do Porto deve funcionar bem!
2. Começa por descascar as peras, deixando o pau. Um bom truque é cortar a base para que as peras fiquem em pé na hora de servir. Depois de descascar, passa as peras pelo sumo de limão para evitar que descolorem.
3. Num tacho, junta todos os ingredientes e leva ao lume médio para cozer. O tempo de cozedura depende do tamanho e maturação das peras, mas deve demorar entre 20 a 30 minutos. Vai virando as peras para que cozinhem por igual. Quando espetares uma faca e ela entrar sem resistência, as peras estão prontas.
4. Se o líquido da cozedura estiver muito fraco, podes retirar as peras e deixar o líquido reduzir até atingir a consistência desejada.
5. Por fim, retira o pau de canela e despeja o líquido sobre as peras num prato de servir.
6. Podes servir morno ou frio, fica bem de ambas as formas.



# Maçãs Reinetas Assadas



4 doses



40 minutos

## INGREDIENTES

Maçãs Reinetas : 4

Canela : 4 Paus

Canela : Para Polvilhar em Pó

Açúcar Amarelo : 60gr

Vinho Tinto : 160ml

Mel de Eucalipto : 1 Colher de Sopa

## NOTAS

O ideal é sempre servir a calda de vinho a parte, assim as maçãs aguentam bem até uns 3 dias no frigorífico e podes re-aquecer sem problemas.

## INSTRUÇÕES

1. Pré-aquece o forno a 170°C e arranja uma travessa que acomode todas as maçãs confortavelmente.
2. Lava as maçãs reinetas e usa um cortador para retirar o centro de cada uma (se não tiveres cortador, não é essencial, podes deixar as maçãs inteiras). Coloca as maçãs na travessa.
3. Dentro de cada maçã, põe um pau de canela, umas 4 colheres de vinho tinto e polvilha com açúcar amarelo. Por fim, adiciona uma pitada de canela
4. Leva ao forno e deixa cozinhar durante 20 a 25 minutos até estarem bem cozidas (o tempo varia conforme o tamanho das maçãs).
5. Enquanto as maçãs assam, leva o vinho num pequeno tacho a um lume médio/baixo e deixa cozinhar durante 15 a 20 minutos até reduzir para metade e formar uma calda.
6. Quando as maçãs estiverem prontas, retira do forno e serve com a calda de vinho tinto por cima ou à parte. Bom apetite!



## TRUQUES E DICAS PARA O NATAL

**Comprar Frescos com Antecedência** - Evita correrias em cima do Natal, compra frescos com antecedência, se necessário, congela ou encomenda para levantar no dia 23 ou 24. Assim garantes o que precisas, qualidade e evitas filas.

**Aproveita Promoções sem Exageros** - Pelo Natal o que não falta é promoções, mas faz uma lista, compra o necessário e evita acumular. Foca-te no essencial para evitar desperdícios e gastos desnecessários quando pensas que estás a poupar.

**Planeia Refeições e Compras** - Decide o menu de Natal e faz compras com antecedência para evitar filas, produtos esgotados e preços altos de última hora.

**Prepara os Vegetais com Antecedência** - Lava, corta ou descasca os vegetais no dia anterior. Por exemplo: Batatas podem ser escaldadas e/ou congeladas ou deixadas em água no frigorífico antes de serem cozidas/fritas/assadas.

**Adianta os Doces** - Muitos doces podem ser feitos com bastante antecedência. Alguns até ficam melhores com o tempo, como o bolo-rei, bolinhos de bolina e aletria.

**Não Inventes no Natal** - Aposta em receitas que já sabes, assim evitas stress. Experimenta novas receitas antes, para usares no próximo Natal se resultarem bem.

**Cria um Plano para os Restos** - Guarda os restos corretamente. Tem caixas e sacos prontos para partilhar, guardar ou congelar as sobras.

**Ajuda e Partilha Tarefas** - Não deixes tudo para uma pessoa só. Divide as tarefas de cozinhar, comprar ou preparar para tornar o Natal mais leve para toda a gente.



**Modera os Excessos** - O Natal é tempo de festa, mas evita prolongar os excessos por semanas. A tua saúde vai agradecer e só torna os dias de festa mais especiais.

**Simplifica Entradas e Foca nos Doces** - Se a festa começar perto da refeição, dispensa snacks e entradas elaboradas. O "bacalhau" e os doces são o destaque.

**Decorações Simples Fazem Diferença** - Uma boa toalha de mesa, guardanapos festivos e copos bonitos criam um ambiente especial sem grande esforço.

**Troca Tradições para Poupar** - Experimenta pratos natalícios de outras regiões, como polvo ou galinha em vez de bacalhau. É mais económico e igualmente especial.

**Prepara a Mesa para Consoada e Natal** - Deixa doces e salgados que aguentam fora do frigorífico prontos para o dia seguinte. Só vais facilitar a arrumação e economizar o espaço no frigorífico e congelador.

**Usa o Forno Sempre que Possível** - Cozinhar no forno poupa trabalho e pode ser usado para preparar ou aquecer vários pratos e até restos.

**O Congelador é o Teu Amigo** - Congela pratos ou entradas que possam ser feitos com antecedência. Assim até podes ajustar as quantidades de comida conforme o que precisares para a consoada ou dia de Natal.

**Cheiro a Natal pela Casa** - Ferve maçã, canela e especiarias em água para um aroma natalício pela casa. Se adicionares vinho e açúcar, até tens uma bebida bem catita.

**Aquece Pratos no Lava Loijas** - Podes colocar os pratos e talheres na máquina de lavar loiça com um programa rápido para aquecê-los antes de servir.



## NOTAS FINAIS E MAIS PARA EXPLORAR

Espero que tenham gostado das receitas! Já agora as minhas favoritas têm um ♥ mas são todas verdadeiras iguarias e claro Portugal têm muito mais por onde escolher, esta é só uma amostra! Mais no <https://www.iguaria.com/> 😊

As mesas de Natal em Portugal têm um pouco de tudo, mas acho que tenho aqui uma boa mistura de receitas populares, mas também umas novidades como os bolinhos de bolina ou o creme de caramelo, estes são doces menos comuns e mais regionais mas como eu gosto de ambos e eram especialidades das minhas avós. 🥰

<https://www.iguaria.com/tag/natal/> → Não é só docinhos pelo Natal no Iguaria!

<https://www.iguaria.com/tag/ano-novo/> → Já agora... é logo a seguir! 😊👉

<https://www.iguaria.com/receitas/iguaria/> → As melhores receitas

<https://www.iguaria.com/perguntas-e-respostas/> → Se quiserem respostas! 🙄

🐱 Iguaria no Facebook → <https://www.facebook.com/iguariacom/>

🐦 Iguaria no Twitter/X → <https://x.com/iguariacom>

📌 Iguaria no Pinterest → <https://www.pinterest.com/iguaria/>

**Este livro do [Iguaria.com](https://www.iguaria.com) é promocional e gratuito, pode ser distribuído fora do Iguaria.com mas não pode ser vendido ou imprimido sem autorização.**

**Receitas de Natal : Sabores Doces de Portugal** foi preparado e escrito por Hugo Silva. Todas as fotos e textos são propriedade de Hugo Silva.

Contactos → <https://www.iguaria.com/contactos/>



 iguaria