

IGUARIA.COM APRESENTA

RECEITAS DE NATAL PETISCOS E PRATOS DE PORTUGAL

HUGO SILVA



Índice

Petiscos

- 02 • Choco Frito à Moda de Setúbal
- 03 • Peixinhos da Horta de Cerveja
- 04 • Queijo Brie Gratinado no Forno
- 05 • Pataniscas de Bacalhau
- 06 • Croquetes de Carne Estufada
- 07 • Rissóis de Leitão
- 08 • Folhados Crocantes de Alheira

Entradas

- 09 • Canja de Galinha Açoriana
- 10 • Amêijoas à Bulhão Pato
- 11 • Sapateira Recheada à Tuga

Peixe e Marisco

- 12 • Bacalhau Assado com Cebolada
- 13 • Bacalhau Assado com Broa
- 14 • Bacalhau à Zé do Pipo
- 15 • Polvo Assado com Grelhos

Carne

- 16 • Cabrito em Forno de Lenha
- 17 • Entrecosto Assado com Castanhas
- 18 • Perna de Borrego Assada
- 19 • Perna de Porco Estufada

Aves

- 20 • Frango Assado com Pimentos
- 21 • Perna de Peru Assada
- 22 • Pernas de Peru Estufadas
- 23 • Pato Assado no Forno

Acompanhamentos

- 24 • Roupa Velha com Ovo e Bacon
- 25 • Batatas a Murro Assadas
- 26 • Batatas Doces e Pimentos Assados
- 27 • Couves de Bruxelas Refogadas com Bacon

Aproveitamento

- 29 • Salada de Bacalhau com Grão
- 30 • Quiche de Bacalhau com Espinafres
- 31 • Lasanha de Bacalhau

Dicas & Notas

- 32/33 - Dicas para o Natal
- 34 - Notas Finais



Choco Frito à Moda de Setúbal



6 Porções



1 h 30 min

Ingredientes

Choco: 1kg (Já amanhado,

1.3kg por amanhã)

Farinha de Milho: 250gr

Limão: 1

Óleo de Girassol: Para Fritar

Sal: 1 Colher de Chá

Instruções

1. Podes sempre pedir na peixaria para arranjarem o choco em tiras ou amanhar, mas se compraste inteiro tens de primeiro amanhar.
2. Para amanhar choco fresco, lava-o bem em água fria para remover areia e resíduos. Abre o corpo para retirar as vísceras e a bolsa de tinta. Puxa a cartilagem transparente do interior.
3. Com os dedos ou uma faca de manteiga, retira a pele escura do corpo e dos tentáculos. Corta abaixo dos olhos para separar os tentáculos, retirando o bico central, lava tudo bem.
4. Corta o choco em tiras e tentáculos. Mantém tudo do tamanho aproximado de um polegar para garantir uma fritura uniforme.
5. Prepara uma taça larga com farinha de milho e sal, misturando bem. Adiciona o choco, que deve estar ligeiramente húmido, para que a farinha adira melhor. Envolve cada pedaço na farinha, pressionando ligeiramente para garantir uma boa cobertura. Retira os pedaços e coloca-os numa taça, repetindo o processo para todo o choco.
6. Aquece óleo numa frigideira funda até atingir cerca de 176°C (podes usar um pedaço de pão se borbulhar, está no ponto).
7. Frita o choco aos poucos, durante 4 a 5 minutos, até ficar dourado, virando os pedaços para cozinhar uniformemente. Não sobrecarregues a frigideira. Retira o choco frito e deixa escorrer o excesso de óleo numa grelha ou em papel de cozinha.
8. Serve com gomos de limão. Bom apetite!

Prova os primeiros pedaços de choco, porque podes ter de ajustar a temperatura do óleo, o tempo que ficam no óleo, a quantidade de sal, etc.



Peixinhos da Horta de Cerveja



6 Porções



1 h

Ingredientes

Feijão Verde: 500gr

Ovos: 2

Cerveja: 100ml

Farinha: +/- 30gr

Óleo de Girassol: Para Fritar

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Começa por cortar as pontas do feijão verde e leva-o a cozer numa panela com bastante água quente e uma pitada de sal.
2. Deixa cozinhar até os feijões ficarem tenros (cerca de 10 a 15 minutos, dependendo da grossura). Retira do lume, escorre bem e deixa arrefecer completamente sobre papel de cozinha.
3. Para o polme, mistura bem os ovos com a cerveja e tempera com sal e pimenta. Adiciona a farinha aos poucos até obteres um creme líquido que adira bem ao feijão. Para testar, mergulha uma colher no polme: se cobrir bem a colher e o excesso escorrer, está no ponto. Ajusta com mais farinha ou cerveja, se necessário. Deixa o polme repousar por 30 minutos.
4. Se os feijões forem grossos, corta cada um ao comprido mas não até ao fim, com uma ponta a ligar as duas partes do feijão para fritarem melhor. Aquece óleo em lume médio-alto, passa os feijões pelo polme e frita até ficarem dourados, evitando encher demasiado o óleo.
5. Retira e coloca sobre papel de cozinha ou numa grelha para escorrer. Prova os primeiros e ajusta o tempero/espessura do polme, se necessário.
6. Frita o resto do feijão até terminar o polme. Está pronto a servir. Bom apetite!

Se por acaso sobrou polme, não desperdes, corta uma cebola em rodelas, passa as rodelas pelo polme e frita estas para fazer rodelas de cebola fritas.



Queijo Brie Gratinado no Forno



12 Porções



35 min

Ingredientes

Queijo Brie: 2 Pequenos
(2x250gr)
Pimentos Assados: 1
Nozes: 3 (Trituradas)
Vinagre Balsâmico: Uns Fios
Azeite: Um Fio
Orégãos: Uma Pitada
Pimenta: Uma Pitada

Instruções

1. A melhor forma de preparar esta receita é usar pequenas tigelas de cerâmica ou pirex, pois alguns queijos brie são mais moles e podem escorrer se assados num tabuleiro, além de ser uma apresentação mais elegante para servir á mesa.
2. Pré-aquece o forno a 180°C, com o grill ligado. Coloca os queijos brie nas tigelas e, com uma faca, corta cuidadosamente o topo para expor o interior. Num dos queijos, adiciona os pimentos vermelhos assados e picados, uma pitada generosa de orégãos secos, pimenta e um fio de azeite.
3. No outro queijo, tempera com miolo de nozes triturados e uns fios de vinagre balsâmico. Leva ao forno apenas o suficiente para aquecer e caramelizar o topo. Quanto mais tempo no forno, mais o queijo vai começar a desmanchar, mas é ao gosto de cada um.
4. Retira e serve imediatamente enquanto está bem quente. Acompanhado de um bom pão rústico, tostas ou até tortilhas. Bom apetite!

Outro queijo também perfeito para ir ao forno é o queijo Camembert. Também não tenhas problemas em usar outras coberturas salgadas como alho, tomate seco, azeitonas ou coberturas doces, como mel, compotas, frutos secos ou o clássico maçã com canela.



Pataniscas de Bacalhau



4 Porções



1 h

Ingredientes

Bacalhau: 200gr (Já Cozido)

Farinha: 100gr

Ovos: 2

Leite: 50ml

Cebola: 1

Alho: 1 Dente

Coentros: A Gosto

Óleo de Girassol: Para Fritar

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Junta numa taça a farinha e faz um buraco no meio. Adiciona os ovos, o leite e tempera com sal e pimenta. Bate bem até obteres um polme liso, mas pegajoso (não pode ser demasiado líquido ou sólido).
2. Pica finamente a cebola e o alho e adiciona ao polme. Mistura bem. Se ainda não o fizeste, tira a pele e as espinhas do bacalhau já cozinhado, desfaz-o em pedacos pequenos e junta também ao polme.
3. Pica um pouco de coentros e adiciona ao polme. Tempera novamente com sal e pimenta a gosto.
4. Aquece o óleo e, quando este estiver quente, deita colheradas de massa (pode usar uma concha de sopa). Frita um lado até dourar e depois vira as pataniscas para fritar o outro lado.
5. Retira as pataniscas para papel de cozinha, prova a primeira para ajustar o tempero da massa, se necessário, e frita o restante polme até não teres mais.
6. E já está! São boas acabadinhas de fritar, mas também são deliciosas frias. Bom apetite!

Eu gosto de picar metade do bacalhau e deixar o resto em lascas grandes, assim tens o melhor dos dois mundos. Também como qualquer prato de aproveitamento de bacalhau, podes fazer estas mais ricas com mais bacalhau ou mais pobres com menos, ajusta o polme de acordo.



Croquetes de Carne Estufada



28 Porções



1 h 40 min

Ingredientes

Carne de Vaca: 700gr

Chouriço: 150gr

Bacon: 2 Fatias

Cebola: 1

Alho: 4 Dentes

Leite: +/-150ml (Quente)

Manteiga: 100gr

Farinha: +/-100gr

Pão Ralado: O Necessário

Óleo de Girassol: Para Fritar

Pimentão Doce: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Podes cozer a carne numa panela normal (1h 20min) ou numa panela de pressão (45min). Começa por adicionar a carne cortada em cubos, seguido do chouriço sem pele. Tempera com sal e leva a fritar com um fio de azeite até a carne alourar.
2. Deita água até cobrir a carne e deixa cozer até a carne ficar bem tenra e desfiar facilmente. Retira do lume, deixa arrefecer e escorre bem a carne, espremendo-a para ficar o mais seca possível.
3. Faz um refogado com a cebola, bacon e alhos picados com um fio de azeite. Deixa a cebola caramelizar bem, depois adiciona a carne desfiada e mistura bem. Tempera com pimentão doce, pimenta e sal. Quando estiver bem quente, retira do lume.
4. Num tacho largo, derrete a manteiga com uma pitada de sal. Depois adiciona a farinha aos poucos, mexendo até formar uma bola de massa suave.
5. Adiciona o leite aos poucos, mexendo sempre. Tu queres um bechamel bem espesso, que pode não precisar de todo o leite.
6. Mistura o refogado de carne com o bechamel, criando a massa dos croquetes.
7. Prepara um prato com pão ralado e molda a massa em pequenos cilindros, cobrindo-os completamente com o pão ralado.
8. Aquece o óleo em lume médio-alto e frita os croquetes até ficarem dourados. Só tens de dourar o exterior.
9. Retira para papel de cozinha e está pronto a servir. Bom apetite!

Podes aproveitar o líquido da cozedura da carne para fazer um molho de carne ou uma sopa. Também podes enriquecer mais os croquetes adicionando 1/2 cubo de caldo de carne com a água de cozedura (e claro podes utilizar outras carnes como porco ou leitão).



Rissóis de Leitão



12 Porções



1 h 30 min

Ingredientes

Farinha: 150gr
Manteiga: 25gr
Água: 75ml
Leite: 50ml
Limão: 1 Casca
Sal: Uma Pitada
Leitão: 350gr (Já Cozinhado)
Cebola: 1/2
Alho: 2 Dentes
Coentros: Uma Pitada
Farinha: 50gr
Manteiga: 15gr
Leite: 30ml (Quente)
Azeite: Um Fio
Pimenta: Uma Pitada
Pão Ralado: +/- 100gr
Ovos: 2 L
Óleo de Girassol: Para Fritar

Instruções

1. Começa por preparar a massa de rissol. Numa panela, junta 25g de manteiga, 75ml de água, 50ml de leite, 1 casca de limão e uma pitada de sal. Leva a lume alto até ferver.
2. Baixa o lume para médio, retira a casca de limão e adiciona a farinha de uma só vez. Mexe até formar uma bola e continua a mexer até criar uma crosta no fundo da panela. Retira do lume, coloca a massa numa tábua enfarinhada e amassa até ficar suave.
3. Estica a massa até ficar bem fina e corta círculos com uma forma. Repete o processo com os restos de massa, até só teres círculos de massa.
4. Para o recheio, numa frigideira com azeite, refoga a cebola e o alho picados até dourar. Pica, finamente, metade do leitão, e corta o restante em cubos. Junta ao refogado, prova e ajusta de sal e pimenta, deixa arrefecer.
5. Numa panela, derrete 50g de manteiga com 50g de farinha e uma pitada de sal até formar uma massa. Depois adiciona leite quente até formar um creme bem espesso. Junta ao refogado, seguido de coentros picados e mistura. Prova e ajusta os temperos.
6. Recheia cada círculo de massa, dobra e sela as pontas. Passa os rissóis numa tigela com ovos batidos e depois noutra tigela com pão ralado.
7. Frita os rissóis em óleo quente até dourarem. Depois coloca-os numa grelha ou papel de cozinha. Está pronto, bom apetite!

Muitas vezes a receita de massa de rissol em Portugal não leva leite, por isso se queres uma massa menos doce, troca o leite da massa por mais água. Claro que podes, como qualquer rissol, trocar o recheio por o que te apetecer, que tal camarões ou pescada.



Folhados Crocantes de Alheira



12 Porções



40 min

Ingredientes

Massa Folhada: 1 Rolo (+/- 200gr)

Alheira de Mirandela: 1

Cebola: 1 Pequena

Alho: 2 Dentes

Bacon: 2 Fatias

Ovo: 1

Queijo Parmesão: A Gosto (Ralado)

Sementes de Sésamo: Uma

Pitada (Opcional)

Cocentros: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Começa por pré-aquecer o forno a 200°C e prepara um tabuleiro forrado com papel anti-aderente.
2. Numa frigideira, faz um refogado com a cebola, o alho e o bacon picados. Deixa fritar até a cebola e os alhos ficarem bem caramelizados.
3. Abre a alheira e retira o recheio para uma tigela. Junta este ao refogado com uma pitada de coentros, misturando bem para formar a massa do recheio.
4. Desenrola a massa folhada e com um copo ou forma redonda, corta círculos de massa. Coloca um pouco do recheio de alheira em cada círculo e fecha os folhados (podes selar com os dedos ou um garfo, ou deixá-los meio abertos, como eu fiz). Dispõe-os no tabuleiro.
5. Repete o processo até não teres mais massa ou recheio.
6. Bate um ovo e pincela todos os folhados generosamente. Rala um pouco de queijo parmesão por cima e adiciona sementes de sésamo.
7. Leva ao forno por uns 20 a 25 minutos até ficarem bem dourados.

Serve estes folhados com um delicioso molho, tipo tzatziki ou um molho picante com maionese e piri-piri! Se sobrar massa enrola um pouco num queijo mais seco como gouda ou flamengo e leva também ao forno, para não desperdiçar.



Creme de Abóbora



8 Porções



40 min

Ingredientes

Abóbora de Manteiga: 1.5kg

Caldo de Galinha: 1 Litro

(Ou 1 litro de água com 2
cubos de caldo galinha)

Cenoura: 2

Cebola: 1 (Grande)

Sementes de Abóbora: A

Gosto (Pevides)

Natas Ácidas: A Gosto

Noz Moscada: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

- 1.Corta todos os ingredientes em pedaços pequenos e coloca-os num tacho com um pouco de azeite, em lume médio, para refogar ligeiramente e apurar os sabores. Cuidado para não queimar a cebola, senão a sopa vai ficar com um aroma a queimado.
- 2.Acrescenta 1 litro de caldo de frango (ou o suficiente para cobrir os ingredientes), podendo ser caldo instantâneo misturado com água. Deixa cozer até tudo ficar bem tenro e saboroso.
- 3.Quando estiver tudo bem cozido, tritura e volta a colocar na panela para tornar o creme mais espesso. Prova e ajusta o tempero com sal, pimenta e noz-moscada. Não tenhas receio de temperar bem para realçar o sabor da abóbora. Deixa apurar durante alguns minutos.
- 4.Ao servir, coloca uma colher de chá de natas ácidas em cada prato e decora com umas pevides (tostadas um pouco numa frigideira seca). Bom apetite!

Também em alternativa podes servir com um fio de azeite, com uma pitada de coentros picados, quadradinhos de bacon tostados numa frigideira ou croutons de pão bem rústico.



Canja de Galinha Açoriana



4 Porções



1 h

Ingredientes

Galinha do Campo: 1

Alho: 1 Dente

Cenoura: 1

Massinha Pevide: 50gr

Mangericão: 2 Folhas

(Opcional)

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Desfaz a galinha do campo, retirando as pernas, asas e peitos. Guarda os peitos no congelador para outra refeição. Não é necessário cortar ou retirar com precisão, pois os restos de carne que ficarem na carcaça serão usados também para a canja.
2. Coloca as asas, pernas e carcaça numa panela grande, num lume médio, e frita um pouco só para ganhar cor. Adiciona água suficiente para cobrir tudo e deixa cozinhar por cerca de 30 minutos, removendo a espuma e impurezas que aparecerem na superfície.
3. Após os 30 minutos, retira do lume e coa o líquido através de uma grelha fina ou passador, devolve o caldo para uma panela. Deixa os pedaços da galinha a arrefecer. Depois retira toda a carne da galinha e deixa de parte.
4. Devolve o caldo ao lume e junta a cenoura e alho picado. Deixa levantar fervura e depois reduz o lume para médio/baixo.
5. Adiciona a massinha de pevide, que leva entre 10 a 12 minutos para cozinhar.
6. Quando faltarem cerca de 5 minutos, junta a galinha desfiada, uma pitada de sal e deixa cozinhar até a massa ficar tenra. Prova e ajusta o sal e água.
7. Serve a canja com uma folha de manjericão ou hortelã. Bom apetite.

A versão mais autêntica Açoriana, adiciona uma pitada de açafrão e cominhos com a galinha desfiada. Para uma canja menos rica, podes usar frango em vez de galinha do campo. Claro, que também podes usar toda a galinha inclusive os peitos.



Amêijoas à Bulhão Pato



6 Porções



30 min

Ingredientes

Amêijoas: 1kg

Alho: 7 Dentes

Vinho Branco: 50ml (+/-

1/2 Copo)

Coentros: 50gr (+/- 1/2

Molho)

Azeite: 50ml (+/- 4 Colheres
de Sopa)

Limão: 1

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Se as amêijoas forem vivas, lava-as bem e coloca-as de molho em água fria com um pouco de sal durante algumas horas, para libertarem a areia e impurezas. Depois, escorre e estão prontas a cozinhar.
2. Se forem congeladas, descongela-as no frigorífico. Após descongeladas, lava-as e estão prontas para cozinhar.
3. Leva uma frigideira ao lume com azeite e dentes de alho esmagados (mantendo a casca). Deixa o azeite aquecer e fritar ligeiramente os alhos.
4. Adiciona as amêijoas com uma pitada de sal, tapa e deixa cozinhar por cerca de 5 minutos. Em seguida, junta o vinho branco e metade dos coentros, tapa e deixa cozinhar até ferver e as amêijoas abrirem completamente.
5. Por fim, adiciona os restantes coentros e espere um pouco de sumo de limão (aproximadamente 1 colher de sopa), em alternativa, serve o limão cortado em gomos e cada um pode adicionar limão a gosto. E está pronto a servir, bom apetite!

Se depois de cozinhada a concha está fechada, é para deitar fora. Atenção, também, com os níveis de sal. Por vezes, as amêijoas são muito salgadas e outras vezes não têm sal. Serve com um bom pão rústico.



Sapateira Recheada à Tuga



6 Porções



2 h 30 min

Instruções

Ingredientes

Sapateira: 1 (+/- 1kg)

Louro: 1 Folha

Cebola: Casca de Cebola

Ovos: 2 (Já Cozidos)

Maionese: 4 Colheres de

Sopa

Mostarda: 1 Colher de Chá

Pickles de Pepino: 2

Colheres de Sopa (Picados)

Pão Ralado: 2 Colheres de

Sopa

Cerveja (Sagres): 50ml

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

1. Se a sapateira estiver viva, coloca-a no congelador por 10 minutos para a deixar dormente. Depois, despeja vinagre na boca e aguarda cerca de 30 minutos para que morra, evitando que as pernas se soltem ou o interior derrame ao cozer.
2. Lava bem a sapateira. Numa panela grande adiciona água quente, 8 colheres de sopa de sal grosso, uma folha de louro e casca de cebola. Coloca a sapateira inteira, tapa e deixa cozer por 14 a 16 minutos, dependendo do tamanho. Retira a espuma da água antes de desligar o lume.
3. Quando estiver pronta, coloca-a em água fria com gelo. Se não fores rechear, embrulha-a em película aderente e guarda-a no frigorífico. Para rechear, separa a carapaça do corpo, retira o interior para uma taça e limpa bem a carapaça para usar como recipiente. Retira os pulmões e aproveita a carne acessível do corpo e das pernas.
4. Para o recheio, mistura o interior da sapateira com ovos cozidos picados, 2 colheres de maionese, mostarda, pickles picados, 1 colher de sopa de pão ralado, algumas colheres de cerveja, sal e pimenta. Ajusta os ingredientes até obter o sabor e a textura desejados. Coloca o recheio na carapaça limpa.
5. Parte as pernas para facilitar ao comer e serve com pão rústico, torradas ou tostas. Bom apetite.

Se queres uma versão mais rápida, só tens de comprar uma sapateira já pré-cozida e congelada. Assim só tens de a aquecer em água, desmanchar e rechear. Em alternativa, podes picar tudo e deitar por cima do recheio da sardinha, em vez de tudo misturado.



Bacalhau Assado com Cebolada



6 Porções



1 h

Ingredientes

Bacalhau: 6 Postas

Tomate: 780gr (1 Lata

Grande Tomate Pelado)

Courgette: 1

Pimento Verde: 1

Cebola: 2 Grandes

Alho: 4 Dentes

Coentros: Uma Pitada

Vinho Branco: 2 Copos

Batatas: 12 Pequenas (Novas)

Couve: 1/2

Couve-Flor: 1/2

Azeite: Uns Fios

Pimentão Doce: Uma Pitada

Pimenta Caiena: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Podes usar bacalhau demolhado ou congelado já demolhado.
2. Coloca o bacalhau num tabuleiro e dispõe por cima a cebola em rodelas, os tomates pelados, o pimento verde picado, o alho esmagado e a courgette em cubos. Rega com o vinho branco.
3. Tempera com azeite, pimentão doce, pimenta caiena, pimenta e sal.
4. Leva ao forno pré-aquecido a 180°C, por 30 a 40 minutos, até o bacalhau ficar tenro.
5. Enquanto o bacalhau assa, coze numa panela com água quente a couve-flor, a couve e as batatas, temperadas com uma pitada de sal. Quando as couves estiverem tenras, retira-as e deixa as batatas até ficarem macias (pica com uma faca, se não sentires resistência estão prontas).
6. Coloca as couves e batatas numa tigela, tempera com sal, azeite e uma pitada de coentros.
7. Por fim, retira o bacalhau do forno, polvilha com coentros picados e serve tudo junto. Bom apetite!

Se tiveres espaço no forno, podes fazer as batatas no forno, em especial se tiveres batatas novas. Os restos deste prato são perfeitos para fazer uma bela roupa velha.



Bacalhau Assado com Broa



6 Porções



2 h 30 min

Instruções

Ingredientes

Bacalhau: 800gr (Já Cozido)

Grelhos de Nabo: 600gr

Broa de Milho: 1 Pequena

Alho: 10 Dentes

Cebola: 2

Coentros: Pequeno Ramo

Batatas Novas: 15 Pequenas

Tomilho: Uma Pitada

Couve Portuguesa: 1

Azeite: O Necessário

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

1. Para a couve portuguesa, lava e corta em pedaços, retirando a parte mais grossa dos caules. Coze, em água quente, com uma pitada de sal até ficar tenra. Depois, escorre e tempera com bastante azeite.
2. Para as batatas a murro, lava bem as batatas com pele e coze, em água quente, com sal até ficarem tenras. Retira, escorre, coloca num tabuleiro, dá um pequeno murro a cada batata e tempera com azeite, tomilho, sal e pimenta. Leva ao forno a 180°C por cerca de 15 minutos para dourar.
3. Coze o bacalhau demolido, em água sem sal, por 10 a 15 minutos até ficar tenro. Retira do lume e desfaz em lascas.
4. Numa frigideira grande, refoga as cebolas em rodelas e os alhos picados com azeite até a cebola dourar. Junta os grelos de nabo (aproximadamente 2 ramos ou 1 saco congelado), tempera com sal e pimenta e deixa refogar até ficarem tenros. Retira do lume.
5. Junta o bacalhau desfiado, mistura e coloca numa travessa própria para forno. Pré-aquece o forno a 200°C.
6. Desfaz a broa de milho (retirando a crosta grossa, se necessário) e mistura com 6 dentes de alho picados, coentros picados, sal e pimenta. Coloca a mistura de broa por cima do bacalhau e grelos no tabuleiro e rega com azeite.
7. Leva ao forno por 15 a 20 minutos até a broa dourar. Retira e serve com a couve portuguesa e as batatas a murro. Bom apetite!

Em vez dos grelos de nabo, podes usar espinafres, mesmo que isso retira um pouco o agridoce característico do recheio. Esta é uma receita perfeita para crianças, porque está pronta a comer sem espinhas ou peles.



Bacalhau à Zé do Pipo



16 Porções



1 h 30 min

Ingredientes

Bacalhau: 1200gr (Lombos)

Batatas: 2kg

Leite Meio-Gordo: 2 Litros

Leite: O Necessário (Para o

Puré)

Cebolas: 5 Grandes

Alho: 4 Dentes

Louro: 1 Folha

Manteiga: Uma Noz

Maionese: A Gosto (O

Suficiente para Cobrir)

Azeitonas: Opcional (Pretas ou Verdes)

Azeite: Uns Fios

Ervas da Provença: Uma

Pitada

Orégãos: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Coloca o bacalhau demolido num tacho e cobre com leite (o suficiente para cobrir o bacalhau). Cozinha, por 10 a 15 minutos, até este começar a lascar. Retira do lume e coloca o bacalhau sobre papel de cozinha para escorrer (não deites o leite fora).
2. Enquanto o bacalhau está quente, retira as peles e espinhas, tentando manter os lombos intactos. Coloca-os no fundo da travessa onde vais servir.
3. Numa frigideira larga, adiciona 5 cebolas grandes cortadas em rodelas finas, os alhos picados, azeite, ervas da Provença, orégãos, sal e pimenta. Tapa e cozinha em lume brando por uns 40 minutos, mexendo, de vez em quando, até a cebola ficar bem mole e caramelizada. Depois, deita a mistura de cebolas por cima do bacalhau, retirando a folha de louro.
4. Lava, descasca e corta as batatas em metades. Cozinha-as numa panela com água e uma pitada de sal, por 10 a 15 minutos, até ficarem tenras. Escorre e, usando um triturador ou um garfo, esmaga-as. Adiciona leite quente (da cozedura do bacalhau) e uma noz de manteiga, mexendo até obter um puré firme. Prova e ajusta o sal e a pimenta.
5. Pré-aquece o forno a 200°C. Todos os ingredientes já estão cozinhados, o objetivo é só dourar. Coloca o puré ao redor da travessa, deixando espaço no centro. No centro, espalha umas colheres de maionese, apenas o suficiente para cobrir (2mm).
6. Leva ao forno por 10 a 15 minutos, até o topo ficar bem dourado. Está pronto a servir. Bom apetite.

Se queres um puré com sabor a bacalhau, podes aproveitar o leite de cozedura do bacalhau para o puré de batata. Acompanha com uma boa roupa velha.



Polvo Assado com Grelos



12 Porções



2 h 30 min

Ingredientes

Polvo: 2

Cebolas: 2

Batatas: 30 (Novas)

Chalotas: 1kg

Tomilho: A Gosto

Grelos de Couve: 800gr (+/-

1 Ramo)

Couve: 1

Alho: +/- 2 Cabeças

Louro: 4 Folhas

Azeite: 100ml

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Começa por cozer o polvo, preparando uma panela com água quente, em lume médio, temperada com 2 cebolas cortadas em quartos, 2 folhas de louro, uma pitada de sal e azeite.
2. Mergulha o polvo cru na água quente, retira e volta a mergulhá-lo 3 vezes, o que vai impedir que a pele se danifique. Depois, deixa o polvo na água e repete o processo para o outro polvo.
3. Cobre a panela e deixa cozinhar 40 a 45 minutos, até o polvo ficar tenro.
4. Retira-o, corta-o em pedaços e coloca-os num tabuleiro para o forno. Enquanto o polvo coze, coze as batatas com uma pitada de sal até ficarem quase prontas. Coloca-as num tabuleiro com chalotas descascadas, alho, folhas de louro, tomilho, azeite, sal e pimenta, e leva ao forno a 180°C por 15 minutos.
5. Coze a couve em água com azeite e sal até ficar tenra, escorre.
6. Frita os grelos na frigideira com alho, azeite e sal até ficarem tenros.
7. Na hora de servir, aquece as couves e os grelos, leva as batatas esmagadas e o polvo ao forno para alourar e terminar o cozinhado. Prova, retifica temperos e está pronto a servir. Bom apetite.

Esta é uma receita bem típica de Natal, onde o polvo, as batatas e as couves são quase cozinhados completamente no dia anterior e depois acabados de assar no forno perto da ceia.



Cabrito em Forno de Lenha



8 Porções



1 h 40 min

Instruções

Ingredientes

Cabrito: +/- 5kg

Vinho Branco: 300ml (+/-

Meia Garrafa)

Laranja: 2

Limão: 1

Água: Para Cobrir

Louro: 2 Folhas

Banha: Para Barrar

Alho em Pó: Uma Pitada

Pimentão Doce: Uma Pitada

Cominhos: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

1. Dois dias antes, começa por limpar o cabrito, retirando partes, gordura e pele indesejada. Corta, também, os pedaços maiores para depois facilitar a assar (assim vai assar mais por igual).
2. Coloca o cabrito num alguidar e faz uma marinada com vinho branco, laranjas e limões cortados, folhas de louro, bastante sal e uma pitada de pimenta. Cobre o resto com água, sela com película aderente e coloca no frigorífico.
3. No dia seguinte, retira o cabrito da marinada e deixa escorrer. Enquanto escorre, faz uma pasta com banha, alho em pó, pimentão doce, cominhos, pimenta e sal (suficiente para cobrir todo o cabrito). Se o cabrito estiver muito molhado, seca com papel de cozinha e barra bem com a pasta.
4. Volta a selar com película aderente e coloca no frigorífico de um dia para o outro.
5. No dia de assar, pré-aqueça o forno a 180°C (algumas pessoas preferem começar a 220°C, para dourar a carne por uns minutos, depois baixam para 180°C). Retira o cabrito, limpa o excesso de tempero e coloque-o numa travessa para levar ao forno.
6. O tempo de assado varia entre 50 minutos a 1 hora e 20 minutos, dependendo do tamanho do cabrito e do forno.
7. Quando estiver dourado e tenro, retira do forno e serve com batatas assadas ou legumes assados.

Se queres uma pele mais crocante, aumenta a temperatura quando estiver quase assado. Deixa o cabrito descansar uns 15 minutos antes de servir.



Entrecosto Assado com Castanhas



6 Porções



1 h 20 min

Instruções

Ingredientes

Entrecosto de Porco: 850gr

Massa de Pimentão: 2

Colheres de Sopa

Vinho Branco: 1/2 Copo

Cebola: 1 Grande

Castanhas: 500gr

(Congeladas)

Batatas: 6

Louro: 1 Folha

Alho: 6 Dentes

Azeite: Uns Fios

Orégãos: Uma Pitada

Pimentão Doce: Uma Pitada

Paprika: Uma Pitada

Pimenta Caiena: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

1. Começa por temperar o entrecosto com a massa de pimentão e deixa a marinar por cerca de 2 horas.
2. Entretanto, coze as batatas num tacho com bastante água quente e uma pitada de sal, deixando-as cozinhar até ficarem 2/3 cozidas (não completamente).
3. Numa travessa de ir ao forno, adiciona a cebola cortada em fatias e os dentes de alho esmagados com a casca, seguido das castanhas. Coloca o entrecosto por cima.
4. Retira e escorre as batatas, corte-as em fatias (tentando que fiquem do mesmo tamanho, assim vão cozinhar por igual) e disponha-as à volta do entrecosto.
5. Tempera tudo com vinho branco, louro, uns fios de azeite, orégãos, pimentão doce, paprika, pimenta caiena, pimenta e sal.
6. Leva a um forno a 180°C, por cerca de 40 minutos, até ficar tudo tenro e dourado. A meio de assar, vira a carne e, aos 30 minutos, vira novamente.
7. Retira do forno e serve. Bom apetite!

Este é um daqueles pratos que, se calhar, são melhores no dia seguinte. Podes usar o entrecosto fatiado fininho para uma sandes ou servir os restos com um arroz.



Perna de Borrego Assada



8 Porções



2 h 30 min

Instruções

Ingredientes

Borrego: +/- 2kg (Uma Perna)

Vinho Branco: 600ml

Limão: 1

Cebola: 1

Vinha de Alhos: 1 Colher de Sopa

Azeite: Uns Fios

Louro: 2 Folhas

Pimentão Doce: Uma Pitada

Cominhos: Uma Pitada

Paprika: Uma Pitada

Alho em Pó: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

1. Começa por colocar o borrego num recipiente grande. Se necessário, parte um pouco do osso para caber. Junta o vinho branco, o sumo e pedaços de limão, a cebola cortada, uma colher de sopa de vinha-d'alhos, as folhas de louro e uma quantidade generosa de sal. Mistura bem, cubre com película aderente e leva ao frigorífico.
2. No dia seguinte, retira o borrego da marinada e seca-o com um pano ou papel de cozinha, para remover o excesso de líquido.
3. Tempera com azeite, pimentão doce, cominhos, paprika, alho em pó, sal e pimenta.
4. Retira a cebola e o louro da marinada, coloca-os num tabuleiro de levar ao forno com um pouco do líquido da marinada (que podes usar para regar o borrego a cada 30 minutos). Coloca o borrego por cima e leva ao forno, pré-aquecido a 220°C, durante cerca de 2 horas.
5. Quase no final, aumenta o forno para 250°C por mais 20 a 30 minutos, para alourar o exterior.
6. Espeta uma faca fina até ao osso; se sair líquido transparente, está pronto. Serve com batatas e cenouras assadas.

Podes variar no tempero à vontade. Se quiseres um toque mais de citrinos, acrescenta mais limão e laranja ou adiciona um pouco de sumo de limão antes de levar ao forno. Podes também dar um sabor mais doce e rústico português com massa de pimentão e tomilho.



Perna de Porco Estufada



4 Porções



55 min

Ingredientes

Porco: 1 Perna de Porco (1kg)

Alho: 6 Dentes

Cebola: 2 Grandes

Cerveja: 1 (330ml)

Azeite: Uns Fios

Louro: 1 Folha

Orégãos: Uma Pitada

Alho em Pó: Uma Pitada

Pimenta Caiena: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Começa por limpar a perna de porco, retirando excesso de gordura e pele.
2. Tempera bem com azeite, orégãos, pimenta-caiena, pimenta e sal.
3. Num tacho largo num lume médio, com um fio de azeite, coloca a perna de porco e deixa dourar de um lado; depois vira e repete do outro lado, para ganhar uma boa cor na pele.
4. Adiciona a folha de louro, os dentes de alho esmagados e as cebolas cortadas grosseiramente. Tempera com sal, pimenta e mais um fio de azeite, deixando tudo fritar um pouco.
5. Baixa o lume, junta a cerveja, tapa o tacho e deixa cozinhar em lume brando por 40 a 50 minutos, até a carne ficar bem tenra e quase a desfazer. Bom apetite!

Claro que podes fazer este prato numa panela de pressão. Podes aproveitar o molho para fazer uma massa ou arroz de carne. Também podes adicionar um toque de ervas frescas no final, como tomilho ou alecrim, para dar um perfume. Servir com purê de batata e pão rústico.



Frango Assado com Pimentos



4 Porções



1 h

Ingredientes

Frango: 1

Cenoura: 2

Cebola: 2

Pimento Verde: 1

Alho: 4 Dentes

Manteiga: 2 Colheres de

Sopa

Azeite: Uns Fios

Pimenta: Uma Pitada

Pimentão Doce: Uma Pitada

Tomilho: Uma Pitada

Orégãos: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Pré-aquece o forno a 180°C e prepara um tabuleiro ou pirex.
2. Corta a cebola em rodelas e a cenoura em juliana, dispondo-as no fundo do tabuleiro. Limpa o frango e coloca-o por cima da cenoura e cebola. Corta o pimento em tiras e coloca-as dentro do frango, juntamente com os dentes de alho descascados. Tempera o interior com sal e pimenta.
3. Com cuidado, separa a pele do peito do frango sem a retirar e coloca uma noz de manteiga entre a pele e a carne de cada peito de frango. Tempera todo o frango com azeite, pimentão doce, pimenta, tomilho, orégãos secos e bastante sal.
4. Leva ao forno durante cerca de 40 minutos ou até a pele ficar bem dourada. Para verificar se está cozido, faz um corte profundo até bater em osso; se o líquido sair transparente, o frango está pronto, se o líquido for avermelhado, precisa de mais tempo.
5. Retira do forno e serve. Bom apetite!

Experimenta outros temperos como adicionar laranja ou limão, ou pôr um pouco de picante para criar outras variações interessantes.



Perna de Peru Assada



6 Porções



1 h 10 min

Ingredientes

Peru: 1 Perna Grande
Massa Pimentão: A Gosto
Bacon: 4 Fatias
Cebola: 4
Vinho Branco: 1 Copo
Cenoura: 3
Alho: 4 Dentes
Azeite: Uns Fios
Orégãos: Uma Pitada
Tomilho: Uma Pitada
Pimenta: Uma Pitada
Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Tempera a perna de peru com massa de pimentão, sal e pimenta, deixando a marinar por 1 hora para apurar o sabor.
2. Descasca as cebolas e cenouras, corta-as em pedaços grandes e dispõe numa travessa de forno. Adiciona os dentes de alho esmagados e tempera com sal e pimenta.
3. Pré-aquece o forno a 180°C.
4. Coloca a perna de peru sobre os legumes, cobre-a com as fatias de bacon e rega com o vinho branco. Tempera com azeite, orégãos, tomilho, sal e pimenta.
5. Leva ao forno por 60 a 80 minutos, coberto com folha de alumínio, dependendo do tamanho da perna, de 20 em 20 minutos, abre o forno e rega a carne com o líquido do fundo da travessa.
6. Nos últimos 20 minutos retira a folha de alumínio e deixar dourar um pouco até a carne estar pronta e tenra.
7. Retira do forno e deixa descansar 10 minutos antes de cortar. Serve e bom apetite!

Podes aproveitar os restos para um arroz de peru, para uma quiche ou triturar e usar como recheio de pastéis ou rissóis.



Pernas de Peru Estufadas



6 Porções



50 min

Ingredientes

Peru: 2 Pernas (1.4kg)

Cenoura: 1

Cebola: 1 Grande

Alho: 5 Dentes

Azeite: Um Fio

Massa de Pimentão: 1 Colher de Sopa

Paprika Fumada: 1 Colher de Chá

Orégãos: 1 Colher de Chá

Ervas da Provença: 1 Colher de Chá

Vinho Branco: 2 Copos

Flocos de Malagueta: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Corta a cenoura, cebola e alho em nacos e coloca no fundo da panela de pressão.
2. Junta as pernas de peru e tempera com azeite, massa de pimentão, paprika fumada, oregãos, ervas da provença, flocos de malagueta, sal e pimenta. Mistura tudo e deixa cozinhar em lume alto, virando para dourar a pele e os vegetais.
3. Quando começar a dourar, adiciona o vinho branco e raspa o fundo da panela com uma colher de pau.
4. Fecha a panela de pressão e, se tiver nível, coloca no máximo.
5. Quando começar a sair vapor, reduz o lume para médio/baixo e deixa cozinhar por 45 minutos, até o peru ficar tenro.
6. Após esse tempo, retira a panela do lume e deixa a pressão sair aos poucos. Está pronto a servir, bom apetite!

Se tiveres tempo, tempera o peru com antecedência e deixa a marinar por umas 2 a 12 horas para a carne ganhar mais aroma e ficar mais saborosa. Usa os restos do peru para sandes, empadas ou arroz. Usa o caldo para fazer sopas ou base para um arroz.



Pato Assado no Forno



6 Porções



1 h 10 min

Ingredientes

Pato: +/- 2kg

Alho: 4 Dentes

Cebola: 2 Grandes

Vinho Branco: 1 Copo

Manteiga: 2 Colheres de

Sopa (Derretida)

Azeite: Uns Fios

Alecrim: Uma Pitada

Tomilho: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal Grosso: Uma Pitada

Instruções

1. Lava o pato, retira o excesso de gordura e pele e seca com papel de cozinha.
2. Pré-aquece o forno a 200°C. Forra o fundo de um tabuleiro ou travessa com fatias grossas de cebola e os dentes de alho esmagados com casca. Adiciona o vinho branco ao fundo e coloca o pato com o peito virado para baixo. Tempera com azeite, sal, tomilho e alecrim.
3. Leva ao forno por 30 minutos, até as costas do pato estarem douradas. Pica as costas com uma faca, vira o pato com o peito para cima e tempera com manteiga derretida, sal, pimenta, alecrim e tomilho.
4. Assa por mais 30 minutos. Se a pele começar a escurecer muito, cobre com folha de alumínio. Deita o caldo do tabuleiro por cima do pato e volta a assar por mais 30 minutos ou até estar pronto.
5. Retira do forno e deixa repousar 5 minutos antes de cortar. Serve com batatas doces assadas ou legumes. Bom apetite!

Claro, podes comprar só pernas de pato ou só peitos de pato e assar estes. Assim é muito mais simples e garante que, como as peças são de tamanho igual, fica tudo assado por igual.



Roupa Velha com Ovo e Bacon



4 Porções



45 min

Ingredientes

Couve Portuguesa: Sobras
(Pelo Menos 500gr, Já
Cozidas)

Legumes: Sobras (Cenoura,
Nabo, Cebolas Já Cozidas)

Batatas: +/- 300gr (Já
Cozidas)

Bacon: 2 Fatias (Toucinho)
Ovos: 2

Alho: 4 Dentes

Cebola: 1

Louro: 2 Folhas

Azeite: 4 Colheres de Sopa

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Coze os ovos num tacho com água quente por 10 minutos até ficarem firmes. Depois escorre e coloca-os em água fria.
2. Numa frigideira grande ou panela, refoga o alho e a cebola, com as folhas de louro e uns fios generosos de azeite, até ficar tudo bem dourado.
3. À parte, frita o bacon picado com uma pitada de pimenta até este ficar bem caramelizado. Escorre o excesso de óleo e coloca o bacon em papel de cozinha.
4. Corta, grosseiramente, a couve, as cenouras e as batatas, em cubos grandes. Quando o refogado estiver pronto, retira as folhas de louro e junta as batatas, cenouras e a couve. Tempera com sal e pimenta, envolve bem e deixa cozinhar até estar tudo tenro.
5. Transfere para uma travessa, corta os ovos em fatias ou pica-os e dispõe por cima, seguido do bacon frito. Serve e bom apetite!

Para além de ovo cozido, roupa velha muitas vezes é servida com azeitonas pretas e broa de milho triturada como cobertura. E, se tiveres restos de bacalhau já cozido, desfia-os e junta-os a refogado quando juntares a couve.



Batatas a Murro Assadas



4 Porções



45 min

Ingredientes

Batatas Novas: 1kg

Azeite: A Gosto

Orégãos: Opcional

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitadas

Instruções

1. lava e esfrega bem as batatas sem as descascar. Coloca-as numa panela com bastante água fria e uma pitada de sal. Leva ao lume médio e, quando começar a ferver, cozinha por 8 a 10 minutos (dependendo do tamanho das batatas). Pica com um garfo ou palito; se entrar facilmente, então estão cozidas. Retira-as da água um pouco antes de estarem completamente cozidas.
2. Enquanto isso, pré-aquece o forno a 180°C e forra um tabuleiro. Escorre as batatas e coloca-as no tabuleiro. Dá um pequeno murro em cada batata, apenas o suficiente para as abrir sem as desfazer. Se estiverem muito quentes, usa um martelo de carne ou um rolo da massa com cuidado.
3. Tempera com sal, pimenta, azeite e, se quiseres, um pouco de orégãos. Leva ao forno por 20 a 25 minutos, apenas para alourar e tornar a pele estaladiça. Retira do forno e estão prontas a servir. Bom apetite!

Se deres um murro na batata e ela não quebrar, então não cozeste por tempo suficiente! Esta receita só funciona mesmo bem com batatas novas. Outra variação tradicional Portuguesa é em vez de ir ao forno, tu fritas as batatas em azeite com alho.



Batatas Doces e Pimentos Assados



4 Porções



50 min

Ingredientes

Batatas Doces: 4

Pimentos Vermelhos: 2

Alho: 1 Cabeça

Azeite: A Gosto

Orégãos: 1 Colher de Sopa

Tomilho: Uma Pitada

Paprika: Uma Pitada

Pimentão Doce: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Pré-aquece o forno a 170°C.
2. Descasca as batatas doces e corta-as em pedaços grandes (uma vez que cozinham rapidamente). Corta os pimentos vermelhos, retira as sementes e desfaz uma cabeça de alho, retirando a pele. Coloca tudo numa travessa.
3. Rega, generosamente, com azeite e tempera com orégãos secos, tomilho, paprika, pimentão doce, pimenta e sal. Mistura bem e leva ao forno por mais ou menos 20 minutos.
4. Após 10 minutos, mexe os vegetais para garantir que cozinham por igual. Deixa assar por mais 5 a 10 minutos até estarem tenros. Espeta com um garfo para verificar e, quando prontos, serve de imediato. Bom apetite!

Tenta cortar tudo de uma forma uniforme (o mesmo tamanho de batatas doces, o mesmo de pimentos, etc), assim vão assar por igual. Adiciona ervas secas para assar, mas só adiciones ervas frescas depois de assado!



Couves de Bruxelas Refogadas com Bacon



2 Porções



25 min

Ingredientes

Couves-de-Bruxelas: 300gr

Bacon: 2 Fatias

Cebola: 1/2

Alho: 2 Dentes

Azeite: Uma Pitada

Pimentão Doce: Uma Pitada

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Se usares couves-de-bruxelas frescas, coze-as a vapor por cerca de 10 minutos, para acelerar o refogado. Se forem congeladas, podes adicioná-las diretamente à frigideira.
2. Numa frigideira larga, coloca a cebola, o alho e o bacon, tudo bem picados com um fio de azeite. Tempera com sal e pimenta e deixa refogar, por cerca de 10 minutos, até a cebola ficar bem dourada.
3. Adiciona as couves-de-bruxelas, mais uma pitada de pimenta, pimentão doce, sal e mais um fio de azeite. Tapa a frigideira e cozinha em lume médio-baixo, mexendo ocasionalmente.
4. Prova uma couve-de-bruxelas e, quando estiver tenra e ao teu gosto, está pronto a servir. Bom apetite!

Se queres acelerar ainda mais o refogado e dar um pouco mais de cor, corta as couves de bruxelas em metades. Este prato fica perfeito com as couves tenras, mas também caramelizadas; é a combinação de cozinhar em vapor e fritar. Experimenta polvilhar, no fim, com queijo parmesão ralado.



Salada de Bacalhau com Grão



2 Porções



25 min

Ingredientes

Bacalhau: 400gr
Louro: 1
Batata: 4 Médias
Grão de Bico: 200gr (Já Cozido)
Coentros: Uma Pitada
Ovo: 4
Cebola: 1 Grande
Azeite: A Gosto
Pimenta: Uma Pitada
Pimentão Doce: Uma Pitada
Paprika: Uma Pitada
Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Se não tiveres restos de bacalhau, pré-aquece o forno a 180°C e coloca duas postas altas numa travessa. Tempera com pimenta, alho, folha de louro e azeite, e assa durante cerca de 1 hora. Deixa arrefecer e depois desfaz o bacalhau em lascas.
2. Agora, coze as batatas descascadas com uma pitada de sal numa panela. Quando um garfo entrar sem resistência, estão prontas.
3. À parte, coze os ovos num tacho com água fria. Quando levantar fervura, retira do lume, tapa e deixa repousar 6 a 7 minutos. Depois, transfere os ovos para água fria e descasca-os.
4. Numa taça grande, junta o bacalhau desfiado, a cebola picada, o grão de bico escorrido, as batatas em cubos e os ovos aos pedaços.
5. Tempera com azeite, sal, pimenta, pimentão doce, paprika e coentros picados. Mistura bem, prova e ajusta os temperos. Serve e bom apetite!

Este é, acima de tudo um prato de aproveitamento. Isto é 99% das vezes vais fazer quando já tens bacalhau cozinhado. O truque é ter tudo bem seco; o bacalhau, as batatas, o grão e depois temperar bem.



Quiche de Bacalhau e Espinafres



8 Porções



1 h 20 min

Ingredientes

Massa Folhada: 1 Rolo

Bacalhau: 500gr

Queijo Feta: 200gr

Alho: 2

Cebola: 2

Espinafres: 400gr

(Congelados)

Ovos: 5

Natas: 200ml (1 Pacote)

Leite: 500ml

Louro: 1 Folha

Pimenta: Uma Pitada

Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Coze o bacalhau demolhado com o leite (e água suficiente se não chegar) para cobrir o bacalhau e uma folha de louro, durante cerca de 5 minutos, sem ferver. Retira o bacalhau do líquido, retira a pele e as espinhas e desfaz em lascas.
2. Numa frigideira com azeite, refoga a cebola picada e os dentes de alho. Adiciona o bacalhau em lascas, mistura e ajusta de sal e pimenta. Junta os espinafres descongelados, e bem espremidos de água, deixa arrefecer.
3. Retira a massa folhada da embalagem e forra uma forma tipo tarteira. Pica o fundo da massa com um garfo. Pré-aqueça o forno a 200°C.
4. Bate os ovos com as natas e tempera com sal e pimenta.
5. Deita a mistura da frigideira na forma e cobre com o creme de ovos e natas. Corta o queijo feta em cubos e distribui por cima.
6. Leva ao forno por cerca de 45 minutos, até dourar. Retira e serve. Bom apetite!

Desfaz o bacalhau, metade muito fino e metade em lascas grossas. Assim, tens não só uma quiche com um aroma forte a bacalhau, mas também uns pedacinhos de bacalhau em cada fatia. Não te esqueças de espremer bem os espinafres e escorrer bem o queijo feta; quanto mais sequinhos, melhor.



Lasanha de Bacalhau



8 Porções



1 h 20 min

Ingredientes

Lasanha: 200gr (+/- 16 Folhas)
Bacalhau: 300gr
Cebola: 1
Cenoura: 1
Alho: 6
Espinafres: 1 Saco (+/- 300gr)
Farinha: 3 Colheres de Sopa
Manteiga: 3 Colheres de Sopa
Leite: 500ml
Queijo Gouda: 6 Fatias
Queijo Parmesão: Para Polvilhar Ralado
Azeite: O Necessário
Orégãos: Uma Pitada
Paprika: Uma Pitada
Pimenta: Uma Pitada
Sal: Uma Pitada

Instruções

1. Se não tiveres bacalhau já cozido, começa por cozer o bacalhau até ficar tenro e depois desfaz em lascas.
2. Numa frigideira com azeite, faz um refogado com a cebola, em fatias finas, e 4 dentes de alho, também picados. Deixa dourar bem e depois mistura com o bacalhau em lascas.
3. Noutra frigideira, junta 2 dentes de alho picados, cenoura picada e espinafres. Tempera com sal e pimenta e deixa cozinhar até os espinafres ficarem moles. Retira do lume.
4. Faz um bechamel: numa panela, junta farinha, manteiga e sal, mistura até formar uma bola de massa. Aos poucos, adiciona leite quente, mexendo sempre, até formar um creme espesso e aveludado. Tempera com pimenta e adiciona um pouco de queijo parmesão.
5. Pré-aquece o forno a 180°C e prepara um tabuleiro. Monta a lasanha em camadas: bacalhau, massa, bechamel, espinafres.
6. Repete as camadas até acabarem os ingredientes. Termina com massa e bechamel.
7. Cobre o topo polvilhando com queijo gouda, orégãos, paprika e pimenta. Leva ao forno por 40 minutos até a massa assar e o topo caramelizar. Bom apetite!

Um pouco como o prato anterior, desfaz o bacalhau metade em pedaços bem finos e metade em lascas largas, para ter mais aroma e textura. E um molho bechamel caseiro é sempre muito mais saboroso que usar um de pacote!



Dicas para o Natal

Organização e Planeamento

- **Faz um Cronograma do que vais Cozinhar** • Escreve o que vais fazer em cada dia (23, 24, 25). Divide tarefas por dias, para não acumular tudo na véspera.
- **Prepara uma Lista de Ingredientes por Receita** • Organiza por categorias (talho, peixaria, mercearia), para não te esqueceres de nada e facilitar as compras.
- **Confere as Quantidades** • Conta quantas pessoas vêm realmente. Calcula 200-250g de carne/peixe por pessoa e ajusta as entradas em conformidade.

Preparação Antecipada

- **Tempera as Carnes na Véspera** • Peru, pernil, cabrito ou borrego ficam mais saborosos se temperados 12-24h antes. Deixa no frigorífico bem tapado.
- **Prepara Molhos e Marinadas** • Molhos para acompanhar (molho de maionese, molho verde, molho de alho) podem ser feitos 1-2 dias antes e guardados no frio.
- **Entradas Fritas Antecipadas** • Patés, terrinas, camarão cozido, salpicão e queijos podem ser preparados e arranjados na véspera. Cobre bem e refrigera.
- **Massa Folhada é Tua Amiga** • Prepara folhados, rissóis ou pastéis dias antes e congela crus. Assa diretamente do congelador no dia.
- **Arroz de Forno ou Gratinados** • Prepara no dia anterior, cobre e leva ao forno no dia seguinte.

Truques de Cozinha

- **Bacalhau Dessalgado com Tempo** • Começa a demolhar 2-3 dias antes, mudando a água 2-3x por dia. Evita bacalhau salgado à última hora. Em alternativa compra bacalhau já desalgado.
- **Deixa a Carne Repousar** • Após retirar do forno, cobre, com papel alumínio, e deixa 15-20min. Os sumos redistribuem-se e a carne fica mais suculenta.
- **Aproveita os Caldos para Molhos** • Usa os ossos, cascas de camarão ou espinhas para fazer caldos. Deixa no frio ou congela e depois é só usar para preparar molhos.



Dicas para o Natal

Entradas & Petiscos

- **Tábua de Frios Pronta** • Queijos, enchidos, frutos secos, azeitonas. Monta 30min antes de servir, deixa à temperatura ambiente para realçar sabores.
- **Pataniscas ou Bolinhos Fritos** • Frita mais cedo, escorre bem e reaquece no forno a 180°C por 5-7min para ficarem estaladiços.
- **Saladas Compostas** • Prepara os ingredientes separados na véspera. Monta e tempera só antes de servir, para não murchar.

Gestão de Espaço

- **Liberta o Forno a Tempo** • Planeia para o prato principal sair do forno com tempo de sobra. Usa esse tempo para reaquecer entradas ou gratinar acompanhamentos.
- **Usa Panelas Elétricas ou Slow Cooker** • Para pratos que precisam de calor constante (arroz de polvo, caldeirada).
- **Aproveita o Forno em Simultâneo** • Organiza pratos que vão ao forno à mesma temperatura, para cozinhar vários ao mesmo tempo.

Toques Finais

- **Eervas Aromáticas Frescas** • Salsa, coentros, tomilho picados na hora dão frescura e elevam qualquer prato. Adiciona só ao servir.
- **Azeite de Qualidade para Finalizar** • Um fio de bom azeite em cima do bacalhau, legumes ou sopas antes de servir faz toda a diferença.
- **Molhos à Parte** • Serve os molhos em tacinhas ou pequenos jarros para cada um se servir na mesa.
- **Aquece os Pratos** • Pratos quentes mantêm a comida na temperatura ideal por mais tempo. Mete estes num forno baixo (50°C) ou num forno quente já desligado antes de servir.
- **Prepara para Emergências** • Tem sempre umas conservas de qualidade (atum, pâtés) ou queijos extra caso, apareçam visitas inesperadas ou alguém tenha mais fome que o habitual 😊



Notas & Feliz Natal

E já está, espero que tenham gostado das receitas e recomendações! 😊 Como sempre as minhas favoritas têm um ❤️ no número da página, mas para mim são todas iguarias! E, claro, se querem mais é só saltar para o www.iguaria.com!

Eu sei que esta lista de receitas não é extensa e completa, mas acho uma boa combinação de pratos clássicos e algumas sugestões interessantes para a tua mesa de Natal. E, se estás a perguntar, onde estão os doces? Eu já lancei esse livro no ano passado! 😊

www.iguaria.com/noticia/livro-gratuito-de-receitas-de-natal-sabores-doces-de-portugal/

www.iguaria.com/tag/natal/ + www.iguaria.com/tag/ano-novo/ → Festa! 😊

www.iguaria.com/receitas/iguaria/ → As minhas receitas favoritas!

www.iguaria.com/perguntas-e-respostas/ → Se tiverem questões! 😊

🐱 Facebook → www.facebook.com/iguariacom/ 🐱 No Twitter/X → x.com/iguariacom

🐰 No Pinterest → www.pinterest.com/iguaria/

Este livro do [Iguaria.com](http://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: Petiscos e Pratos de Portugal foi criado e escrito por Hugo Silva. Todas as fotos e textos são propriedade do Hugo Silva. Contactos → <https://www.iguaria.com/contactos/>

Ah e um agradecimento especial á **Inês Ferreira** por ter ficado com os olhos em bico 😊 a corrigir todas as minhas calinadas ao nosso querido português!



iguaria