

Receitas da Tia Ceu



Livro 1

Introdução

Nasci no Alentejo profundo há cinquenta e três anos. O meu mundo sempre teve mulheres e cozinhas e tachos e tachinhos e cozinhados cheirosos. O fogo do fogão de lenha da velha cozinha da minha avó paterna tinha o encanto da magia do caldeirão alquímico das bruxas das histórias vindas do negrume das noites longas do Inverno agreste da planície.

Guardo na memória os cheiros das sopas quentes, de feijão ou grão, da Sopa de Cação com o seu caldo branco avinagrado, do café quente feito na “chocolateira”, das Açordas aromáticas de coentros e alho. As beldroegas e a hortelã da ribeira ainda me fazem estremecer as narinas e a manteiga de cor, barrada nas fatias de pão de cabeça, ainda me faz salivar de puro prazer.

E que dizer das Barrigas de Freira e dos Nógados, das Azevias de Grão e das Filhoses de forma, dos Pastéis de Santa Clara e do Pão de Rala, da Sericaia e dos Brunhóis, tão bons no Natal? No Verão a boa da melancia e do melão, comidos em dias de estio, com a lentidão de quem tem todo o tempo do mundo à sua frente. As cascas eram picadas em pequeninos cubinhos para dar às galinhas ou aos porquinhos, preciosos auxiliares da economia doméstica.

E depois, cada refeição tinha sempre um ar de festa, porque todos se sentavam à mesa com o profundo sentimento da gratidão do “pão nosso de cada dia”, “para hoje já Deus deu, para amanhã Deus dará” e o palrar das crianças, dos avós, da tia solteira, dos pai e da mãe e , às vezes, do filho da vizinha que vinha brincar comigo às casinhas e apanhava ervas para fazer caldo verde nos tachinhos de bonecas...!! era sempre uma festa, o almoço, o jantar e depois a ceia perfumada com o caldo de farinha, o chocolate e as pupias de banha...

Cresci com o gosto pela arte efémera de cozinhar pratos bonitos e saborosos, com o amor pela nutrição do corpo e da alma. Os meus quatro filhos foram abençoados por terem tido sempre, nas suas vidas, uma avó de mão certa para os temperos e uma mãe criativa para inventar sopinhas e papinhas nutritivas, saudáveis e muito saborosas.

Tive a grande sorte de poder viajar e conhecer outros povos, outras culturas e sempre, sempre através da cozinha, descobri as particularidades de cada povo, não como turista mas como viajante.

Agora, numa fase de vida em que sinto já ter aprendido muito, quero partilhar consigo um pouco do que conheço. Partilhar é também esvaziar o cesto do conhecimento para voltar a encher com coisas novas. Deixo-lhe neste pequeno e-book algumas receitas e, no site das “Receitas da Tia Céu” partilho, não só as minhas receitas, mas também um pouco de mim e da minha essência.

Espero que gostem, que experimentem e que se deliciem.

Não hesite em entrar em contacto comigo, através do site, (www.receitasdatiaceu.com) ou na nossa página no Facebook, (www.facebook.com/receitasdatiaceu) se precisar de esclarecimentos, tirar dúvidas, sugestões, conselhos ou simplesmente partilhar algum sentir que julgue pertinente.

Index

Introdução

A Tia Céu

Sopas

Caldo Verde com Coentros

Sopa de Batata com Cebolinho

Saladas

Salada de Agriões com Tangerina

Alface Romana com molho de
Queijo azul

Peixes e Mariscos

Lombo de Bacalhau

Feijoada de Tamboril com Gambas

Carnes

Migas Alentejanas

Perna de Frango

Arroz e Massas

Spaghetti alla Marinara

Tagliatelle com camarões e rúcula

Doces e Sobremesas

Maãs Assadas com Canela e Doce

Sericaia ou Sericá







Sopas

A sopa é por vezes considerada o prato mais antigo do mundo; anterior inclusive ao assado de carnes, pois há indícios dessa refeição antes mesmo da descoberta do fogo. Sopa é uma comida líquida ou pastosa, importante elemento da gastronomia. Os ingredientes da sopa são tão variados quanto as mais diversas culinárias, podendo incluir hortaliças (batata, cebola, couve, cenoura), farinhas ou féculas, gorduras vegetais ou animais, carnes ou peixes e mariscos.

Caldo Verde com Coentros

O caldo verde é uma sopa de couve-galega, típica da Região do Norte de Portugal continental, muito divulgada em todo o país.



DOSES [4]

INGREDIENTES RECEITA

- 600g de batatas
- 150g de couve portuguesa de caldo verde
- 1 chouriço pequeno
- 1/2 alho francês
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 60g de coentros
- 2 folhas de louro
- sal q.b.

Descasque as batatas, a cebola e os alhos , lave-os e corte-os grosseiramente. Arranje e lave o alho francês e corte-o em rodelas.

Leve uma panela ao lume com o azeite, a cebola e os alhos cortados e deixe refogar um pouco. Adicione de seguida as folhas de louro, as batatas, o alho francês e o chouriço, junte 2 l de agua ou até cobrir e deixe cozinhar até a batata ficar macia.

Retire o chouriço e o louro, adicione os coentros e passe com a varinha até ficar um creme bem homogéneo. Junte então a couve previamente lavada e escorrida e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos. Rectifique o sal e sirva com o chouriço cortado em rodelas.

Sopa de Batata com Cebolinho

A batata é um alimento versátil, rico em carboidratos, muito popular em todo o mundo e é servido das mais diversas formas.



DOSES [6]

RECEITA

Aqueça uma panela em lume médio.

Adicione o azeite e a cebola, cozinhe por 3 a 4 minutos ou até esta ficar mole. Junte as batatas descascadas e cortadas aos cubos, o caldo e a água, deixe levantar fervura e tape. Cozinhe por 15 a 20 minutos ou até as batatas estarem moles.

Bata a mistura anterior com a ajuda de um mixer ou de uma varinha, adicione o cebolinho e bata por mais 2 minutos ou até obter uma mistura cremosa. Volte a colocar na panela, adicione as natas, mexa em lume brando até a sopa estar quente e tempere a gosto. Sirva em taças, decorada com bacon e pão torrado.

INGREDIENTES

- 2 c. de chá de azeite
- 1 cebola picada
- 750 g de batatas, descascadas e cortadas aos bocados
- 2 chávenas de caldo de carne
- 4 chávenas de água
- 1/4 de chávena de cebolinho picado
- 1/2 chávena de natas frescas
- sal e pimenta preta moída de fresco q.b.
- bacon frito q.b.





Saladas

As saladas são preparações culinárias compostas por vários alimentos diferentes, muitas vezes com cores contrastantes e geralmente comidas frias. À base de vegetais crus, normalmente com folhas verdes, por exemplo, de alface, agrião, ou outras e tomate, rabanetes, pepino, podendo levar ainda nozes ou outras frutas secas e temperadas com um molho não cozinhado à base de azeite e vinagre ou sumo de limão.

Salada de Agriões e Tangerina

O agrião é uma planta comestível que tem propriedades anticancerígenas e é muito usada em saladas.

DOSES [4]



INGREDIENTES RECEITA

- 4 tangerinas
- 1 endívia
- 125g de agriões
- 1 cebola roxa pequena
- 150g de queijo brie
- 1 c. sopa de vinagre de Modena
- 4 colheres de sopa de azeite
- sal

Lavar os agriões e escorrer.

Descascar a cebola, partir ao meio e depois em fatias finas. Lavar e secar a endívia, reservar umas quantas folhas e cortar as folhas restantes.

Cortar o queijo em rodelas com meio centímetro de espessura e colocar no frigorífico. Descascar as tangerinas, separar os gomos e retirar-lhes a pele que os cobre.

Colocar o azeite numa taça com o vinagre e uma pitada de sal. Bater, de preferência com varetas manuais, até obter um molho emulsionado.

Dividir os agriões, a endívia cortada, a cebola e os gomos de tangerina, por quatro pratos. Colocar por cima o queijo, decorar com as folhas de endívia inteiras, temperar com a vinagreta e servir.

A tangerina pode ser substituída por frutas da época: bagos de romã, uvas, cerejas, etc. Também pode substituir a fruta fresca por frutos secos, tâmaras, ameixas, nozes, amêndoas, avelãs, figos.

Outra opção simpática é servir a salada com um creme de queijo aromatizado com cebolinho.

Alface Romana

A alface romana é uma variedade de Alface de tamanho grande e de folhas resistentes com um talo firme no centro



DOSES [4]

RECEITA

Limpe a alface, esfarrape-a em pedaços pequenos, lave-a e sacuda-a. Descasque e corte as cenouras em tiras finas ou raspe-as grosseiramente.

Aloure as nozes numa frigideira sem gordura, até que desprendam o seu aroma. Retire da frigideira, deixe arrefecer um pouco e pique grosseiramente.

Esmague o queijo azul com um garfo e misture-o com as natas azedas, o óleo de noz e a armorácia. Tempere com sal e pimenta.

Coloque os ingredientes da salada numa saladeira e regue a salada com o molho. Corte o agrião com uma tesoura e disponha-o sobre a salada.

INGREDIENTS

1 alface romana (ou outro tipo de alface)
200g de cenouras
50g de nozes
50g de queijo azul
100g de natas azedas
2 colheres de sopa de óleo de noz
1 colher de chá de armorácia
Sal
Pimenta
1 embalagem de rebentos de agrião





Peixes e Mariscos

A culinária portuguesa, mostra influências atlânticas e também mediterrânicas como é visível na quantidade de peixe consumida tradicionalmente. Além da célebre sardinha portuguesa, o bacalhau, pescado em águas mais frias e afastadas, são os peixes mais usados pela cozinha lusitana. Não nos podemos esquecer, contudo, da grande variedade de mariscos, sem ser de viveiro, como o berbigão, o mexilhão, as conquilhas, etc. Existe ainda uma grande variedade de receitas de açordas e feijoadas de marisco.

Lombo de Bacalhau

O bacalhau faz parte da gastronomia portuguesa pelo menos desde o século XIV.

DOSES [4]



INGREDIENTES RECEITA

- 600g de lombo de bacalhau fresco
- sal
- pimenta preta de moinho
- 0,5 dl de vinho branco
- 400 g de batata para cozer
- água
- 75 g de margarina tipo Vaqueiro
- 3 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1 tomate maduro
- 1 pimento verde pequeno
- 1 pimento vermelho pequeno
- hortelã da ribeira

Tempere os lombos de bacalhau com sal e pimenta, moída na altura, e regue com o vinho branco.

Lave as batatas, coloque-as num tacho, cubra com água e tempere com sal. Leve ao lume e deixe cozer até as batatas estarem macias.

Entretanto, derreta metade da margarina, num tacho. Esmague os dentes de alho, tire-lhes a pele e junte à margarina. Descasque a cebola, corte-a me meias luas finas e adicione-as ao alho.

Lave o tomate, corte-o em rodela finas e limpe-o de grainhas, lave os pimentos, corte-os em rodela finas e limpe-os de sementes e películas brancas. Junte os legumes preparados à cebola, perfume com 2 ou 3 pés de hortelã da ribeira e deixe estufar suavemente até estarem macios.

Quase no final, adicione o líquido da marinada do bacalhau e rectifique o sal e pimenta. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra-as, tire-lhes a pele e esmague-as grosseiramente.

Derreta a restante margarina numa frigideira, introduza os lombos de bacalhau com a pele virada para baixo e deixe fritar de ambos os lados. Distribua a batata esmagada por 4 pratos de sopa, sobre esta disponha os legumes e respectivo caldo e termine com os lombos de bacalhau com a pele virada para cima. Perfume com pimenta acabada de moer e enfeite com folhas frescas de hortelã da ribeira.

Feijoada de Tamboril com Gambas

A feijoada é um prato que consiste num guisado de feijão e constitui um dos pratos mais típicos das cozinhas portuguesas.



DOSES [4]

RECEITA

Arranje o tamboril, retire-lhe a espinha, corte-o em cubos, deite-os para uma tigela, regue com o sumo de limão, tempere com sal e pimenta e deixe marinar durante 20 minutos. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Descasque a cenoura, lave-a e corte-a em rodela. Retire a pele ao chouriço e corte-o em meias luas finas. Num tacho, aqueça o azeite, junte a cebola, os alhos e a folha de louro e deixe refogar até que a cebola fique transparente. Adicione a polpa de tomate e deixe refogar mais um pouco. Escorra o tamboril, junte-o ao tacho, adicione também as gambas, mexa e deixe cozinhar durante 2 minutos. Junte então as rodela de cenoura e a marinada do tamboril e deixe cozinhar 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o feijão com o molho, mexa, deixe cozinhar até apurar e rectifique os temperos. Retire do lume e sirva polvilhado com coentros picados.

INGREDIENTES

- 1kg de tamboril sem cabeça
- 300g de miolo de gambas
- ½ chouriço pequeno
- 1 lata grande de feijão
- manteiga
- 1 cenoura grande
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 dl de polpa de tomate
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sumo de 1 limão
- 1 folha de louro
- Coentros q.b.
- Sal e pimenta q.b.





Carnes

O consumo de carne pelos seres humanos, que se acredita que tenha sido iniciado entre 1 milhão e 500 mil anos atrás, trouxe uma grande vantagem em relação às dietas vegetarianas da época: uma dieta rica em gordura, proteínas e ferro, sendo estes dois últimos facilmente metabolizados quando vindos de origem animal.

Migas Alentejanas

Tal como as açordas e outros pratos desta região portuguesa, o ingrediente de base é o pão, produto tradicional do Alentejo.

DOSES [4]



INGREDIENTES RECEITA

- 500g de entrecosto
- 250g lombo de porco desossado
- 200g de toucinho
- 4 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de pimentão em massa
- 750g de pão duro
- 50g de banha
- sal

Arranje o entrecosto e o lombo de porco. Corte-os em bocados e unte-os com uma mistura de alhos pisados em massa de pimentão.

Depois de barrados os bocados, deixe-os repousar 24 horas. No dia seguinte, corte o toucinho em bocadinhos e leve-os a fritar em banha, conjuntamente com o entrecosto e lombo preparados. Se necessário junte pingos de água para que a carne não queime. à medida que as carnes forem alourando, retire-as. Coe a gordura da fritura.

Entretanto, fatie o pão para a tigela, regue com um pouco de água a ferver, e bata de imediato para esmagar as fatias de pão. Tempere com a gordura da fritura. Sacuda as migas e deixe-as ganhar uma crosta fina. Coloque-as numa travessa untadas com o que resta da gordura e enfeitadas com as carnes. Sirva de imediato

Perna de Frango

As galinhas são uma importante fonte de alimento há séculos. Os juvenis são chamados de frangos ou galetos.



RECEITA

Coloque o frango a marinar de véspera.

Ligue o forno a 180°C.

Coloque as pernas de frango marinadas numa assadeira e leve ao forno durante 30 minutos.

Lave bem a batata doce retirando toda a sujidade. Sem descascar, corte-a em rodela. Tempere com 2 colheres de sopa de azeite, sal marinho, pimenta de moinho e salva fresca, e leve também ao forno durante cerca de 20 minutos.

Entretanto coza as couves em água a ferver durante cerca de 10 minutos. Enquanto as couves cozem, coloque as fatias de pão no forno durante cerca de 8 minutos.

Escorra as couves e salteie no restante azeite, alho e louro. Junte os coentros e tempere com sal.

Finalização e apresentação: sirva as pernas de frango com a batata doce e acompanhe com as couves sobre fatias de pão torrado.

DOSES [4]

INGREDIENTES

- 4 pernas de frango (inteiras)
- 400 g de batata doce
- 2+2 c. de sopa azeite
- 1+1 c. de chá de sal marinho
- 1/2 c. café de pimenta de moinho
- 10g de salva fresca
- 400 g de couve lombarda
- 400g de couve portuguesa
- 4 fatias finas de pão de centeio
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 10g de coentros frescos

Marinada:

- 1 c. de sopa de azeite
- 3 c. de sopa de vinho branco (0,5dl)
- 1 c. de chá de sal marinho
- 1/2 c. de café de pimenta
- 1 raminho de alecrim





Arroz e Massas

Sabe-se que a massa começou a ser preparada logo que o homem descobriu que podia moer alguns cereais, misturar com água e obter uma "pasta" (ou massa), que poderia depois ser cozida ou assada. É difícil dizer onde e quando isso aconteceu.

Spaghetti alla Marinara

Esparguete (do italiano spaghetti) é um tipo de massa alimentícia cilíndrica, compacta, longa e fina.

DOSES [4]



INGREDIENTES

- 2 kg de mexilhões
- 1 cenoura
- Salsa
- 500g de amêijoas
- 500g de berbigão
- 8 lagostins
- 1 dente de alho
- 2 chalotas ou uma cebola
- Azeite
- 3 tomates ou ½ lata de tomate pelado
- 250g de esparguete
- 1 noz de manteiga
- Sal e pimenta

RECEITA

Raspe os mexilhões e lave-os à torneira, meta-os numa caçarola grande com a cenoura cortada em pauzinhos, um pouco de salsa picada e pimenta. Mantenha em lume forte durante alguns minutos até que os mexilhões estejam bem abertos. Retire-os das conchas e reserve-os no caldo depois de o passar por um pano muito fino.

Ponha as amêijoas numa frigideira em lume médio e deixe-as abrir; retire-as das conchas e reserve-as no caldo que deitaram, filtrado através de um pano muito fino. Faça o mesmo com os berbigões. Ferva os lagostins num pouco de água com sal, aromatizado com salsa.

Descasque o alho e as chalotas e leve-os a saltear com um pouco de azeite. Espere que comecem a alourar para lhes juntar os tomates pelados e cortados aos bocados; depois de o sumo do tomate ter sido absorvido, deite na frigideira um pouco de caldo dos mexilhões. Tempere com sal e pimenta.

Coza o esparguete em água a ferver com sal e 1 colher de sopa de azeite, al dente. Escorra e reserve.

Descasque os lagostins, corte a carne em pedaços e deite-os no molho do tomate, assim como os mexilhões, as amêijoas e os berbigões.

Misture o esparguete com o molho e sirva num prato quente.

Tagliatelle com camarões e rúcula

Tagliatelle, também conhecido como Tagliatella e Taiadela, são o tipo mais comum das massas cortadas em tiras.



DOSES [4]

RECEITA

Coza a massa numa panela grande com água a ferver e sal, de acordo com as instruções da embalagem. Reserve um pouco de água de cozer a massa e escorra.

Entretanto aqueça o azeite (cerca de 3 colheres de sopa) numa frigideira grande em lume médio e junte o alho e as malaguetas desfeitas com os dedos. Quando o alho começar a ganhar cor, junte o camarão e cozinhe mexendo sem parar por um minuto. Junte o vinho e a pasta de tomate seco e deixe borbulhar em lume médio por 2 minutos.

Misture a massa no molho. Junte o sumo de limão, metade da rúcula e um pouco do líquido reservado de cozer a massa. Tempere a gosto. Sirva a massa polvilhada com a raspa de limão e o restante da rúcula.

INGREDIENTS

- 400 g de tagliatelle
- azeite q.b.
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 a 2 malaguetas secas
- raspa e sumo de 1 limão
- 400g de camarão cru descascado (com a cauda)
- 1 copo pequeno de vinho branco
- 2 c. de chá de paste de tomate seco ou 6 tomates secos batidos em puré com uma varinha
- 2 mãos cheias de rúcula selvagem





Doces e Sobremesas

A doçaria, pastelaria ou confeitaria é a especialidade da culinária que se ocupa dos alimentos doces. Estes termos também indicam o conjunto de doces produzidos de forma tradicional em várias regiões, assim como o estabelecimento comercial onde estes doces se encontram à venda. Aqui você encontra deliciosas opções de sobremesas que podem ser feitas em poucos minutos e ficam maravilhosas.

Maçãs Assadas com Canela e Doce

A maçã assada é uma receita simples, deliciosa e antiga que foi utilizada durante muitos séculos.

DOSES [4]



INGREDIENTES

- 4 maçãs reinetas médias
- 4 paus de canela
- 3 c. de chá compota de frutas sem adição de açúcar
- 40g de ameixas secas grosseiramente picadas
- 1 c. sopa de água
- 1 c. sopa de vinho do Porto
- 2 nozes

RECEITA

Lave muito bem as maçãs, tire-lhes o coração com um descaroçador e coloque-as numa travessa tipo pirex. Pique a casca das maçãs com um garfo e coloque os paus de canela no lugar dos caroços.

Misture o doce com as ameixas, a água e o vinho e deite sobre as maçãs. Leve ao micro-ondas na potencia máxima durante 5 a 6 minutos ou até as maçãs estarem macias.

Salpique cada maçã com o miolo de meia noz, grosseiramente picado.

Sericaia ou Sericá

Sericaia é um doce de origem indiana que foi para o Brasil via Portugal, na época da colonização.



DOSES [4]

RECEITA

Bata as gemas com o açúcar, até obter um creme macio e fofo. Dissolva a farinha no leite, anteriormente fervido com a casca de limão, o pau de canela e o sal. Junte as gemas preparadas e leve a engrossar em lume brando. Vendo o fundo do tacho, retire-o do lume e deixe arrefecer.

Entretanto bata as claras em castelo e, a pouco e pouco, junte-as ao creme, anteriormente preparado, que deve estar morno, ou frio. Coloque, então, num prato de ir ao forno, o doce às colheradas. Polvilhe muito bem com canela e leve a cozer em forno muito quente. Ao cozer, o doce deve abrir fendas.

Sirva com ameixas de Elvas.

INGREDIENTS

- 1 L de leite
- 12 ovos
- 130g de farinha
- 500g de açúcar
- 2 colheres de sopa de canela
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- sal

