

As Receitas da Tia Céu



Receitas de Verão

Livro 2

TEMPO DE VERÃO

Aqui está o segundo ebook, com receitas pesquisadas em diversas fontes: livros, internet, tradição familiar e memória guardada de outras vivências, que ficaram lá atrás, no tempo.

No Alentejo, o Verão é tão quente como o Inverno é frio. O calor tórrido agride tanto quanto o frio cortante. Lembro-me bem, em criança, de ter que dormir a sesta, logo após o almoço, porque realmente não havia grande coisa a fazer nas horas de maior calor. O dormir a sesta podia nem ser realmente dormir! Geralmente era só mesmo ficar em casa, na penumbra, pois as janelas fechavam-se e os cortinados eram corridos. O silêncio caía sobre a casa e cobria todos os recantos entre os móveis. Uma miúda que não queria dormir só tinha uma coisa a fazer: brincar. Ou ler. Também gostava de pintar! E passavam-se as horas críticas, mais quentes, em viagens intermináveis na minha fértil imaginação.

Agora, com ainda muita imaginação mas já muita vida corrida, a hora da sesta, quando estou no Alentejo, é realmente de descanso. Após os almoços, sempre apetitosos, bem regados com bom vinho ou sangrias loucas de frutos e borbulhantes de vinhos frescos, sabe muito bem um descanso á sombra, numa cama de rede ou onde o corpo encontrar conforto.

Aconselho-vos a experimentarem as nossas receitas de verão! Não quis incluir aqui sopas frias (o gaspacho é a minha preferida e a mais conhecida) porque pode ser encontrada em qualquer bom livro de receitas. Mas a Sopa de Beldroegas é do melhor. É uma das receitas que vem da tradição familiar: a minha avó fazia-a, melhor que ninguém! Costumava dar-me algumas folhinhas e talos de beldroegas e lá ia eu, toda contente, fazer o jantarinho das bonecas. Esta receita é TOP. E pode ser um prato principal, se se quiser uma refeição leve!

As outras receitas, todas elas exigem uma mesa rodeada de gente bem-disposta! A celebração das primeiras colheitas era prática corrente, até há alguns anos, com festas e refeições comunitárias. Já se perderam essas referencias, pelo menos nas cidades, mas podemos, em qualquer altura das nossas vidas, celebrar a alegria e a felicidade, com risos, amigos, família, boa comida e boa bebida.

Espero que seja do vosso agrado, este segundo volume de Receitas que a Tia Céu selecionou. Com o meu grande, enorme agradecimento a todos os que nos seguem.

Bom apetite!!



Index

Entradas

Peras Grelhadas com Queijo

Salada de Azeitonas

Peixes

Bifes de Atum

Tarte de Arroz de Espigos

Sobremesas

Charlotte de Café

Grelhada Mista de Fruta

Sopas

Creme de Coentros

Sopa de Beldroegas

Carnes

Peito de Frango Recheado

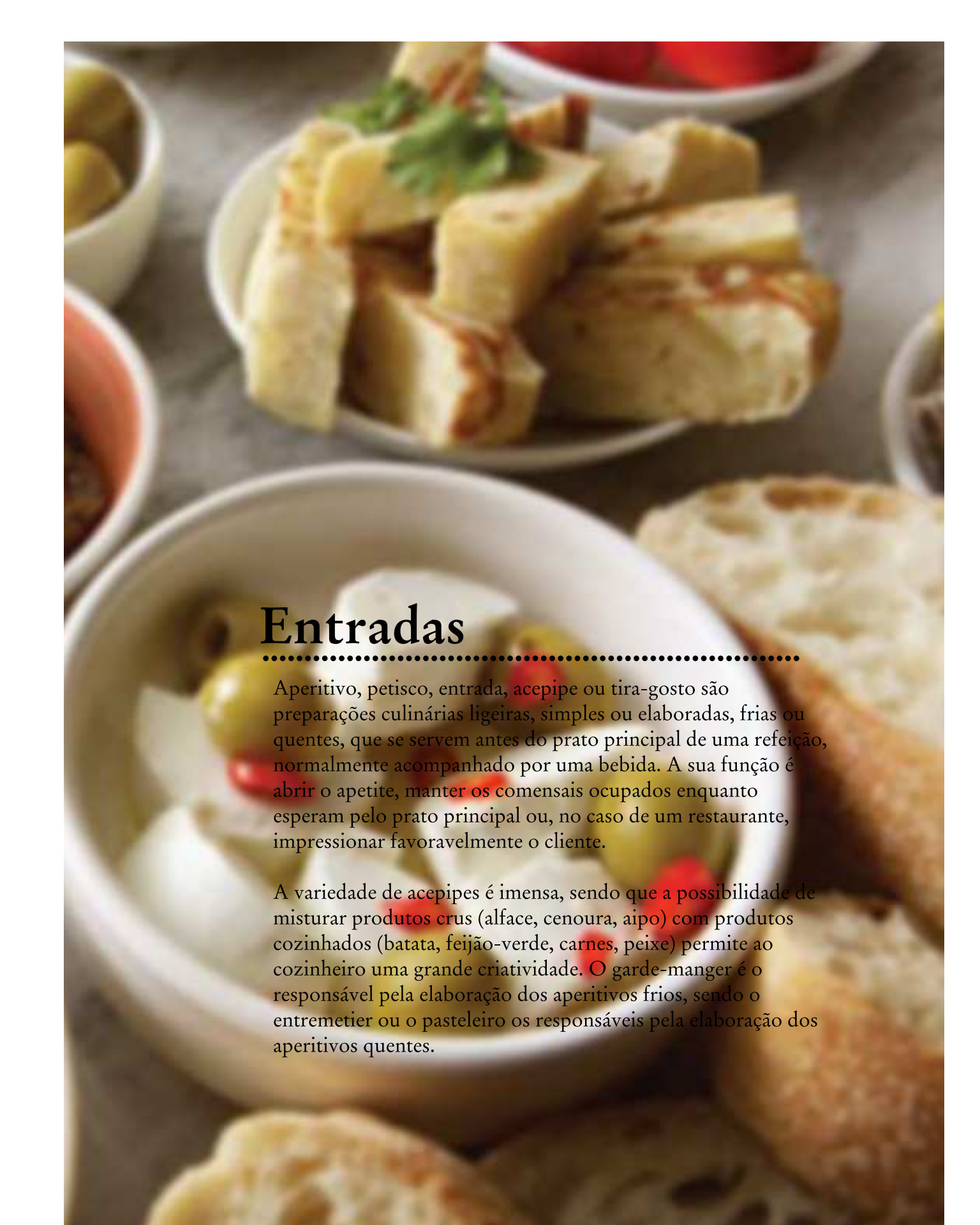
Escalopes de Porco Preto

Drinks

Sangria da Costa Azul

Sangria de Abacaxi



The background of the page is a collage of various appetizers. In the foreground, there's a white bowl containing a salad with white cheese, olives, and vegetables. To the right, there's a large, golden-brown bread roll. In the background, there are several other bowls: one with bread cubes topped with green herbs, one with red tomatoes, and one with green olives. The overall theme is Mediterranean or Italian-style appetizers.

Entradas

Aperitivo, petisco, entrada, acepipe ou tira-gosto são preparações culinárias ligeiras, simples ou elaboradas, frias ou quentes, que se servem antes do prato principal de uma refeição, normalmente acompanhado por uma bebida. A sua função é abrir o apetite, manter os comensais ocupados enquanto esperam pelo prato principal ou, no caso de um restaurante, impressionar favoravelmente o cliente.

A variedade de acepipes é imensa, sendo que a possibilidade de misturar produtos crus (alface, cenoura, aipo) com produtos cozinhados (batata, feijão-verde, carnes, peixe) permite ao cozinheiro uma grande criatividade. O garde-manger é o responsável pela elaboração dos aperitivos frios, sendo o entremetier ou o pasteleiro os responsáveis pela elaboração dos aperitivos quentes.

PERAS GRELHADAS COM QUEIJO

DOSES [4]



INGREDIENTES

60g de queijo de ovelha
60g de folhas de agrião
120g de folhas de eruca
60g de uvas brancas sem grainhas cortadas ao meio
2 peras
Vinagreta balsâmica
2 colheres de sopa de azeite virgem extra
1 colher de sopa de vinagre balsâmico de boa qualidade
½ colher de chá de mostarda de Dijon
1 pitada de açúcar
Sal e pimenta

PREPARAÇÃO

Comece por preparar o molho. Ponha o azeite, o vinagre balsâmico, a mostarda, o açúcar e sal e pimenta a gosto num frasco pequeno com tampa de enroscar. Tape e agite para misturar todos os ingredientes. Guarde o molho no frigorífico até utilizar.

Aqueça o forno no máximo. Forre um tabuleiro de forno compapel de alumínio e reserve.

Com um descascador de legumes, corte lâminas muito finas de queijo. Reserve metade e pique o restante. Ponha as folhas de agrião e de eruca e as uvas numa saladeira e misture.

Descasque, corte ao meio e retire o centro às peras. Disponha as metades de pêra, com os lados cortados para baixo, sobre o papel de alumínio. Cubra as pêras com as lâminas de queijo. Coloque o tabuleiro a 15 cm do grelhador e deixe dourar 2 minutos, ou até o queijo começar a borbulhar e a ganhar cor.

Volte a agitar o molho e deite sobre a salada. Mexa para envolver bem as folhas e junte o queijo que picou. Divida a salada por 4 pratos.

Com uma espátula, transfira cuidadosamente uma metade de pêra para cada prato, colocando-a sobre a salada. Sirva de imediato.

SALADA DE AZEITONAS



DOSES [4]

PREPARAÇÃO

Descaroce as azeitonas e coloque-as numa saladeira. Lave a malagueta, corte-a ao meio, retire o pé e as sementes e pique-a finamente.

Descasque os dentes de alho, corte-as ao meio e pique-as finamente.

Misture-os com a malagueta e as azeitonas.

Lave o bolbo de funcho, corte a rama, escorra-a e reserve-a para guarnecer. Corte o funcho em cubos pequenos e adicione-os às azeitonas.

Lave as laranjas com água quente, seque-as e rale a casca de 1 laranja.

Em seguida esprema a laranja e misture o sumo com a raspa. Tempere com sal e pimenta e deite o azeite.

Descasque a outra laranja, corte-a em tiras e adicione ao resto dos ingredientes da salada.

Misture bem a marinada e a salada. Deixe repousar durante 30 minutos e guarneça com a rama do funcho.

INGREDIENTES

250g de azeitonas pretas

150g de azeitonas verdes

1 malagueta vermelha fresca

8 dentes de alho

1 bolbo de funcho

grande com rama

2 laranjas biológicas

Sal

Pimenta moída na altura

4 colheres de sopa de azeite



A close-up photograph of a white bowl filled with a thick, yellow soup. The soup is garnished with several chopped green onions. The background is blurred, showing a pinkish-red surface.

Sopas

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.

Os nutricionistas aconselham a ingestão diária de sopa para um regime alimentar equilibrado. A maior parte das sopas é de baixo custo, de confecção simples e de digestão fácil, contendo vitaminas e hidratos de carbono. A ingestão de sopa auxilia nos regimes alimentares de controlo de peso e é uma forma fácil de assegurar que crianças pequenas e idosos ingiram produtos hortícolas e água.

Em Portugal a sopa é de presença obrigatória nas ementas escolares.



CREME DE COENTROS

DOSES [4-6]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

3 batatas médias
2 cebolas grandes
2 dentes de alho
2 alhos-franceses médios
1 molho de coentros grande
1 dl de azeite
7,5 de água ou de caldo de carne ou galinha ou legumes
Sal

Descasque as batatas e as cebolas e corte-as aos pedaços. Descasque os dentes de alho e corte os alhos-franceses às rodelas, aproveitando a parte verde. Lave os coentros e deite fora os pés mais grossos. Num tacho, aqueça o azeite e estufe a cebola, o alho e o alho-frances durante alguns minutos. Adicione as batatas e a água ou o caldo e tempere com sal. Junte os coentros e deixe ferver até os legumes estarem cozidos. Triture a sopa, deixe levantar novamente fervura e rectifique o sal. Se gostar, guarneça com coentros picados, quadrinhos de pão torrado no forno ou pinhões torrados.



SOPA DE BELDROEGAS COM QUEIJO DE OVELHA

DOSES [5-6]

INGREDIENTES PREPARAÇÃO

1kg de beldroegas (2
molhos grandes)
6 dentes de alho
1 cebola
0,5dl de azeite
1 ramo de salsa
1 colher de
sobremesa de colorau
em pó (opcional)
1,5l de água a ferver
4 ovos
150g de fatias finas de
pão alentejano
1 queijinho de ovelha
curado
Sal e pimenta

Arranje as beldroegas aproveitando apenas as folhas e os talos mais finos. Retire a casca branca aos alhos, mas mantenha a casca branca arroxeadas. Pique a cebola e refogue-a levemente no azeite juntamente com o ramo de salsa atado, o colorau em pó, se usar e sal e pimenta. Adicione as beldroegas e os dentes de alho e mexa. Regue com a água a ferver e, quando levantar fervura, deite os ovos um a um e escalde-os em lume brando. Numa terrina, disponha as fatias de pão e regue com a sopa a ferver. Tempere com sal e pimenta, mas com cuidado porque os queijinhos costumam ser salgados. Guarneça a sopa com o queijinho aos pedaços ou sirva-o à parte. Como alternativa, guarneça a sopa com o queijinho grosseiramente picado.





Peixes

É obrigatória a referência ao peixe consumido tradicionalmente em Portugal. 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. As amêijoas são utilizadas não só como principal iguaria, ao natural ou à Bulhão Pato, mas também a acompanhar outras, como na carne de porco à alentejana. Existe ainda uma grande variedade de receitas de açordas e feijoadas de marisco.



BIFES DE ATUM DE CEBOLADA

DOSES [4]

INGREDIENTES PREPARAÇÃO

1 ramo de salsa
2 dentes de alho
1dl de vinho branco
1 folha de louro
Sumo de ½ limão
600g de bifes de atum fresco
750g de batatas
50g de manteiga
3 cebolas médias
3 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta preta
q.b.

Pique a salsa e corte os dentes de alho às rodelas. Faça uma marinada com o vinho branco, a folha de louro, o sumo de limão, a salsa picada, o alho às rodelas e sal e pimenta preta. Coloque os bifes de atum nesta marinada e cubra-os bem. Reserve durante cerca de 2 horas.

Entretanto, descasque as batatas e coza-as num tacho com água a ferver. Corte-as às rodelas grossas e reserve.

Numa frigideira grande, aqueça a manteiga. Retire os bifes de atum da marinada, mas reserve-a. Salteie os bifes na manteiga até ficarem passados e retire-os para um prato aquecido. Reserve a manteiga na frigideira.

Corte as cebolas às rodelas. Numa caçarola, aqueça o azeite e aloure a cebola. Misture a marinada que reservou com a manteiga onde fritou os bifes. Deixe o molho ferver 5 minutos para reduzir e coloque novamente os bifes de atum na frigideira para os aquecer. Retifique os temperos.

Disponha as batatas às rodelas na travessa e cubra com os bifes de atum e a cebola alourada no azeite. Sirva de imediato.



TARTE DE ARROZ DE ESPIGOS COM RECHEIO DE PATANISCAS

DOSES [6-8]

INGREDIENTES PREPARAÇÃO

1 receita de arroz de espigos (ou coentros)
1 ovo batido
1 gema para pincelar
Recheio de pataniscas de bacalhau
600g de postas de bacalhau demolhadas
1 cebola
1 dente de alho
1 ramo de salsa
1 chávena de água
½ chávena de leite
6 ovos
½ chávena de farinha
Sal e pimenta preta

Aqueça o forno a 200°C. Comece por fazer o [arroz de espigos](#) (receita na secção “Arroz e Massas”). Quando o arroz estiver pronto, misture-lhe um ovo batido. Com o arroz forre uma tarteira com cerca de 26cm de diâmetro, de preferência de paredes lisas, deixando uma base com cerca de 1cm de altura. Alise bem o fundo e as paredes e leve ao forno durante 10 minutos,

Entretanto, faça a massa das pataniscas . Coza o bacalhau em água a ferver durante alguns minutos. Escorra-o, retire-lhe a pele e as espinhas e faça-o em lascas grandes. Verifique bem que não ficaram espinhas. Pique finamente a cebola, o alho e a salsa. Misture a água, o leite e os ovos com o batedor de varas. Junte a farinha, batendo sempre para não formar grumos. Com a colher de pau, misture as lascas de bacalhau e a cebola, o alho e a salsa picados. Tempere com sal e pimenta preta.

Retire a tarte de arroz do forno e pincele a base e os bordos com a gema batida para selar. Leve mais cinco minutos ao forno. Retire novamente e deite o recheio da massa das pataniscas. Leve ao forno durante mais cerca de 20 minutos, ou até a massa estar cozida (experimente com um palito). Desenforme e sirva com uma salada verde.





Carnes

Não há alimento completo em termos nutricionais. Por esse motivo, a dieta pode ser composta de alimentos pertencentes a vários grupos (carnes, leite e derivados, frutas, vegetais e cereais).

Acredita-se que o consumo de carne pelos seres humanos 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.

Com relação ao grupo das carnes, a carne bovina magra, a carne branca das aves (sem pele) e o lombo suíno são fontes importantes de proteínas. Por isso, devem fazer parte (mas não serem a única fonte nutricional) de uma dieta equilibrada. Os teores de colesterol e gordura destes três tipos de carnes são semelhantes.



PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ALHEIRA

DOSES [4]

INGREDIENTES PREPARAÇÃO

4 peitos de frango sem
pele
½ alheira
3 colheres de sopa de
azeite
Um jorro de vinho
branco
Sal e pimenta
Puré de batata doce e
maçã
1 kg de batata doce, de
preferência de polpa
alanrajada
3 colheres de sopa de
azeite virgem extra
1 maçã reineta
descascada e aos
quadrinhos
Sumo de 1 limão
pequeno
1 colher de chá de
sementes de coentros
Sal e pimenta preta

Aqueça o forno a 200°C. Abra os peitos de frango ao meio e bata-os com o maço da carne até ficarem com cerca de 5 mm de espessura. Divida a alheira em 4 porções. Coloque uma porção de alheira perto de uma das pontas de cada peito de frango. Enrole e prenda com um palito ou com fio alimentar. Aqueça o azeite e salteie os peitos de frango dos dois lados. Transfira-os para um tabuleiro do forno e tempere-os com sal e pimenta preta. Regue-os com o azeite em que foram salteados e leve-os durante cerca de 20 minutos ao forno, ou até estarem passados. A meio da confecção, regue-os com um jorro de vinho branco. Entretanto, faça o puré de batata doce e maçã. Coza a batata doce com a casca. Deixe ferver em lume brando cerca de 15 minutos ou até a batata doce estar cozida. Entretanto, aqueça o azeite num tacho pequeno e junte a maçã aos quadrinhos e o sumo de limão e salteie até a maçã estar tenra. Numa frigideira pequena, seca, torre as sementes de coentros esmagadas, mexendo de vez em quando, até começar a sentir o aroma. Escorra a batata doce e reduza-a a puré. Se gostar do puré mais grosseiro, use um esmagador de batata. Se o prefere mais homogéneo, use o passe vite. Deite o puré no tacho da maçã e misture. Polvilhe com as sementes de coentros torradas.



ESCALOPES DE PORCO PRETO COM AZEITONAS E PIMENTOS

DOSES [6]

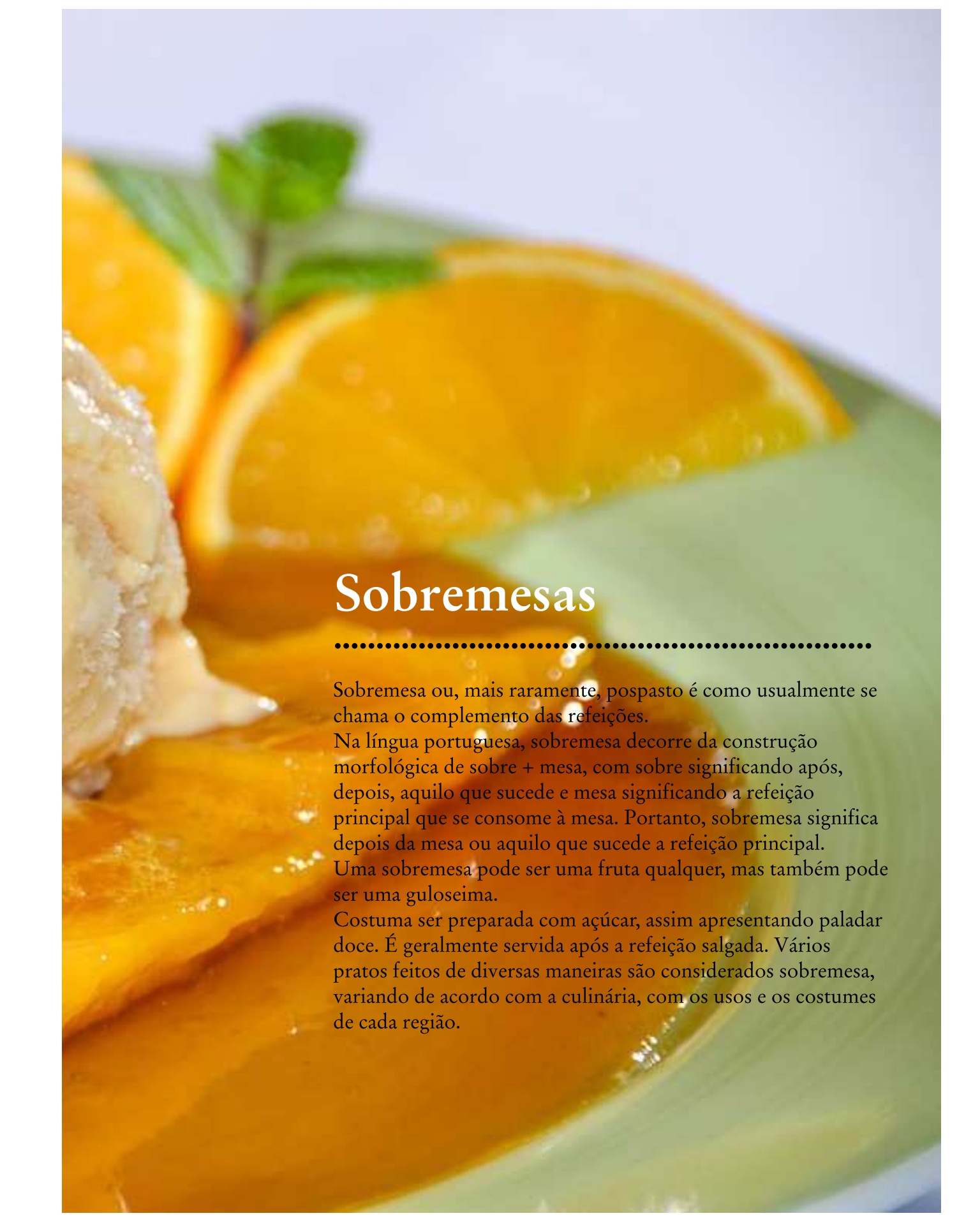
PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

6 escalopes de porco preto com 1cm de espessura
2 colheres de sopa de azeite
1 chalota ou uma cebola pequena
1 dente de alho
1 pimento amarelo
1 pimento vermelho
2 laranjas, mais 1 dl de sumo de laranja
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
75g de mistura azeitonas pretas e verdes descaroçadas
Sal e pimenta preta

Tempere os escalopes com pimenta preta e sal. Aqueça o azeite numa caçarola grande e salteie os escalopes dos dois lados. Retire-os da caçarola com uma escumadeira e reserve-os num prato.
Corte a chalota ou a cebola às rodelas e pique o dente de alho. Retire as sementes aos pimentos e corte-os às tiras.
Aqueça novamente o azeite em lume médio e salteie a chalota ou cebola e o alho até ficarem brandos. Adicione os pimentos às tiras e salteie durante mais cinco minutos. Descasque as laranjas e corte-as às rodelas e aos quartos. Junte o sumo de laranja e o vinagre. Tempere com sal e pimenta e mexa para misturar bem. Tape e deixe cozer em lume brando durante cerca de 10 minutos.
Coloque novamente os escalopes de porco na caçarola e junte as azeitonas e a laranja aos quartos. Sirva com arroz basmati.





Sobremesas

Sobremesa ou, mais raramente, pospasto é como usualmente se chama o complemento das refeições.

Na língua portuguesa, sobremesa decorre da construção morfológica de sobre + mesa, com sobre significando após, depois, aquilo que sucede e mesa significando a refeição principal que se consome à mesa. Portanto, sobremesa significa depois da mesa ou aquilo que sucede a refeição principal.

Uma sobremesa pode ser uma fruta qualquer, mas também pode ser uma guloseima.

Costuma ser preparada com açúcar, assim apresentando paladar doce. É geralmente servida após a refeição salgada. Vários pratos feitos de diversas maneiras são considerados sobremesa, variando de acordo com a culinária, com os usos e os costumes de cada região.

CHARLOTE DE CAFÉ



DOSES [4]

PREPARAÇÃO

Bata as natas bem firmes com 120g de açúcar. Junte 3 colheres de sopa de café.

Coloque a mistura numa taça e leve ao congelador durante 1 hora/1 hora e meia. Mexa 2 ou 3 vezes. A mistura deve poder barrar-se.

Prepare a forma. Misture o resto do café com o resto do açúcar.

Humedeça alguns palitos *la reine* nesta mistura e cubra com eles a base da forma e os lados.

Tire as natas do congelador e encha a forma alternadamente com o resto dos palitos molhados no café. A camada superficial deverá ser de palitos.

Pressione com um tabuleiro e pesos (por exemplo, latas de conserva) e leve ao congelador pelo menos durante 3 horas. Depois mergulhe a forma em água quente durante alguns minutos. Coloque a charlotte numa tarteira e enfeite com natas e grãos de café.

INGREDIENTES

Ingredientes para uma forma de bolo inglês (30 cm de comprimento):

Para a massa:

½ l de café de máquina

500g de natas

125g de açúcar

30 palitos *la reine*

Para a guarnição:

Natas e grãos de café ou bolinhas de chocolate

GRELHADA MISTA DE FRUTA



DOSES [4]

PREPARAÇÃO

Aqueça uma frigideira pequena em lume esperto, junte o açafrão em fios e torra durante 30 segundos, ou até começar a libertar o seu aroma. Pise o açafrão torrado num almofariz, junte 4 colheres de sopa de água quente e misture.

Deite a mistura do açafrão numa tigela e junte a essência de baunilha, o mel, o vinho do Porto e o sumo de laranja.

Junte a fruta à marinada do açafrão e da baunilha à medida que a vai arranjando. Descasque as bananas e corte-as em pedaços. Retire os pés às uvas e deixe-as inteiras. Descasque a papaia, retire as sementes e corte em pedaços. Descasque os kiwis e corte-os em quartos no sentido do comprimento. Descasque a tangerina, retire a parte branca e separe os gomos de entre as membranas. Envolve a fruta na marinada. Se houver tempo, tape a tigela com película plástica e deixe marinar 1 hora antes de cozinhar a fruta.

Aqueça o grelhador. Deite a fruta e a marinada num prato refractário fundo. Distribua a fruta numa só camada. Leve 5 minutos ao grelhador, ou até toda a fruta ter aquecido. Sirva quente, acompanhada pelo gelado ou pelo sorbet.

INGREDIENTES

1 pitada de açafrão em fios
1 colher de chá de essência de baunilha
1 colher de sopa de mel
2 colheres de sopa de vinho do Porto doce
Sumo de 1 laranja
2 bananas
100g de uvas pretas
1 papaia
2 kixis
1 tangerina
Para servir (opcional)
4 bolas de gelado ou de sorbet





Drinks

Um coquetel (português brasileiro) ou cacharolete ou cocktail (português europeu) é uma bebida que combina duas ou mais bebidas alcoólicas ou não alcoólicas, à qual costumam ser adicionados gelo (em cubos ou picado), às vezes frutas, creme de leite, açúcar etc. É geralmente servido em festas e eventos sociais.

A sua origem é bastante remota. Na Grécia Antiga, misturava-se ao vinho, desde água do mar a mel de abelhas ou mesmo vinagres para dissolver e abrandar seu gosto, tendo, assim, um cocktail. Por exemplo, o Irish Coffee, quando surgiu, nada mais era que álcool de centeio e água quente servidos aos marinheiros do capitão "Grog", da marinha britânica.

SANGRIA DA COSTA AZUL



PREPARACÃO

Lave muito bem a laranja e o limão e corte-os em rodelaas muito finas. Coloque-as num jarro e adicione o vinho branco, o Moscatel, o sumo de laranja, a hortelã e o gelo. Envolve muito bem e sirva em copos de vidro fino.

INGREDIENTES

1 laranja (150g)
1 limão (150g)
7,5dl de vinho
Palmela branco
2,5dl de moscatel de
Setubal
4dl de sumo de
laranja natural
Hortelã q.b.
Gelo q.b.

SANGRIA DE ABACAXI COM SEGURELHA E MARACUJÁ



PREPARACÃO

Corte os maracujás ao meio e retire-lhes a polpa com a ajuda de uma colher. Reserve. Descasque o abacaxi, corte-o em pedaços muito pequenos, adicione a água e triture tudo num copo misturador ou com a varinha mágica. Junte a gasosa, a polpa dos maracujás, as folhas de segurelha e a papaia cortada em pequenos cubos e envolva tudo com cuidado.

Distribua pedras de gelo por copos altos e de vidro grosso e encha-os com a sangria.

INGREDIENTES

3 maracujás roxos
(120g)
1 abacaxi bem
maduro (1 kg)
2dl água
5dl de gasosa
Segurelha fresca q.b.
1 papaia (250g)
Gelo q.b.

