

Receitas da Tia Céu



Livro 7

Outono

INDICE



**03 SOPINHAS
QUENTES**



04 SOPAS



**06 QUEQUES DE
PRESUNTO**



**08 FEIJOADA DE
ENCHIDOS**



**10 GELEIA DE
MARMELO**



**11 É QUASE
NATAL**

SIGA-ME

facebook.com/receitasdatiaceu

instagram.com/receitasdatia

twitter.com/receitastiaceu

pinterest.pt/source/receitasdatiaceu.com/

© Receitas da Tia Céu 2017

www.receitasdatiaceu.com | receitasdatiaceu@gmail.com

OUTONO E SOPINHAS QUENTES

É com o tempo mais frio que nos chega a vontade de comer sopinhas quentinhas e mais calóricas.

Ainda guardamos nos genes a ancestralidade primitiva que nos obrigava a guardar reservas para os dias frios e longos do Inverno europeu. E por isso armazenar calorias e gordura no corpo e nas cavernas está gravado na nossa memória colectiva, hoje transformada em novos hábitos e rotinas mas ainda assim, remetendo para os tempos iniciais da marcha bípede dos Homos, nossos antepassados.

Assim, este pequeno e-book de Outono, curto mas elaborado com imenso carinho, é um pouco o reflexo do meu sentir e da vontade de me religar ao mais autêntico em mim e ao que me rodeia.

Vou pois, partilhar convosco, algumas receitas, com ingredientes típicos desta estação e outras, já a chamar o Natal que se aproxima.

Em breve, o e-book de Natal sairá, quentinho e cheiroso, como bolo de canela e mel saído do forno em tarde de chuva e vento Norte.





Canja de Galinha - Cuidados e canja de galinha nunca fizeram mal a ninguém. Uma canja quentinha e nutritiva sabe a "maravilhas" quando se chega da rua, com frio.

CANJA DE GALINHA

Ingredientes:

4 pessoas

1,3 l de água
½ galinha do campo
1 cebola
1 cravinho
2 dentes de alho
1 ramo de hortelã
4 gemas
100 g de massinhas
Sal q.b.

Confeção:

Coloque numa panela a água, a galinha, a cebola, o cravinho, o alho e o ramo de hortelã. Tempere com sal e deixe cozer, durante 1 hora. Reserve a galinha e passe o caldo por um passador. Leve, de novo, ao lume e junte as massinhas e as gemas. Deixe ferver, por mais 15 minutos. Junte a galinha desfiada e sirva com as folhinhas de hortelã.



creme de Cogumelos - Os cogumelos fazem um creme muito saboroso. Outra sopinha quente para aconchegar o estômago e consolar a alma.

CREME DE COGUMELOS COM FUNCHO E AMÊNDOAS

Ingredientes:

8 pessoas

1 cebola
1 c. sopa de azeite
2 dentes de alho
1 c. sopa de sal grosso
400 g de cogumelos brancos
100 g funcho em bolbo
10 g de funcho em rama
2 batatas
2 c. sopa de amêndoas torradas

Confeção:

Corte as batatas, a cebola, o alho e o funcho em cubos, coloque-os numa panela com água e leve ao lume. A meio da cozedura, junte os cogumelos lavados e cortados ao meio. Tenha o cuidado de reservar alguns para a decoração.

Depois dos legumes cozidos, triture tudo com a varinha mágica, de forma a obter um creme homogéneo. Temepre com o sal, regue com um fio de azeite e sirva com as amêndoas tostadas, rama de funcho e os cogumelos reservados, braseados.

QUEQUES DE PRESUNTO



Queques de Presunto - Estes queques são uma boa opção para um snack ou um daqueles jantares em frente à lareira, com uma sopa quentinha. Experimente, para sobremesa, um dióspiro com canela, ou uma batata doce assada com mel e canela. Verá que bem que sabe. Acompanhe com um copo de vinho tinto alentejano!

QUEQUES DE PRESUNTO COM ERVAS

Ingredientes:

24 unidades

120 ml de iogurte natural
1 ovo
Açúcar, q.b.
Sal q.b.
500 g de farinha
250 ml de leite
120 g de manteiga
120 g de queijo ralado
½ colher de chá de ervas de Provence
1 c.sopa de fermento em pó
50 g de presunto

QUEQUES DE PRESUNTO

Confeção:

Derreter a manteiga numa frigideira em lume brando. Partir o ovo para uma taça larga e bater. Incorporar o iogurte, a manteiga, o leite e uma pitada de sal e continuar a bater até obter uma mistura homogénea e cremosa.

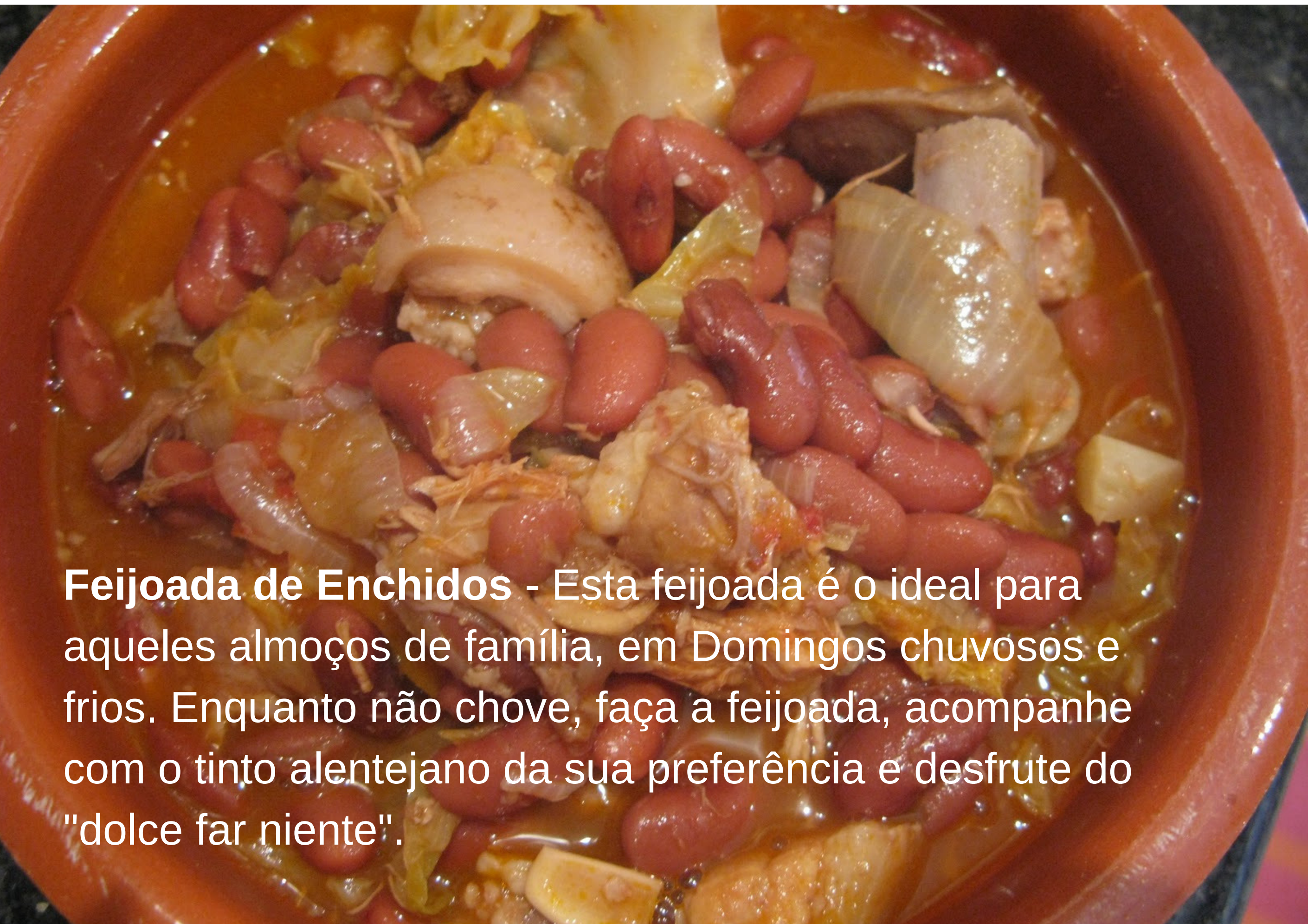
Juntar a farinha peneirada com o fermento, uma colher de chá de açúcar, o queijo, o presunto picado e as ervas. Misturar bem até conseguir que todos os elementos estejam bem ligados.

Pré-aquecer o forno a 200°C.

Colocar 24 formas de papel frisado num tabuleiro de forno ou em formas para cupcakes. Dividir a massa pelas formas, tendo o cuidado de só encher até um terço da sua capacidade e levar ao forno 12 a 15 minutos.

Desligar o forno e deixar repousar os bolinhos no interior cerca de 5 minutos. Retirar das formas e colocar sobre uma grelha até que arrefeçam por completo.

FEIJOADA DE ENCHIDOS



Feijoada de Enchidos - Esta feijoada é o ideal para aqueles almoços de família, em Domingos chuvosos e frios. Enquanto não chove, faça a feijoada, acompanhe com o tinto alentejano da sua preferência e desfrute do "dolce far niente".

FEIJOADA DE ENCHIDOS

Ingredientes:

4/6 pessoas

2 cebolas

2 dentes de alho

Azeite q.b.

1 folha de louro

2 cenouras

200 g de barriga de porco fumada

300 g de pá de pernil fumada

500 g de rojões de porco

1 copo de vinho branco

Sal e pimenta q.b.

100 g de polpa de tomate

1 chouriço

1 morcela

1 farinheira

1 chávena de caldo de carne

800 g de feijão manteiga, previamente demolhado

FEIJOADA DE ENCHIDOS

Confeção:

Pique as cebolas e os dentes de alho finamente e refogue-os num tacho com um fio de azeite juntamente com o louro, até a cebola ficar bem tenra.

Junte as cenouras cortadas às rodelas e deixe cozinhar por alguns minutos.

Corte os fumados em pedaços pequenos e adicione-os ao refogado.

Junte também os rojões, regue tudo com o vinho branco, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por cerca de 6 minutos.

Adicione a polpa de tomate e os enchidos cortados às rodelas. Levante o lume e cozinhe por 5 minutos mexendo bem.

Acrescente o caldo de carne e o feijão e baixe o lume, deixando apurar por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando.

GELEIA DE MARMELO



Geleia de Marmelo - Os marmelos são uma das frutas típicas do Outono. Com uma polpa rija e amarga, só podem ser consumidos depois de cozinhados. E aí transformam-se num manjar divino. Quer seja em marmelada, assados com vinho do Porto, cozidos em água ou vinho, com canela e açúcar, em compotas ou em geleia, os marmelos são uma maravilha gastronómica.

GELEIA DE MARMELO

Pese as cascas e os caroços de marmelo, coloque-os num tacho e por cada quilo adicione 1,5l de água. Tape e leve a ferver em lume brando cerca de 45 minutos. Depois de cozidos escorra num coador de rede forrado com um pano fino.

Deixe arrefecer, una as pontas do pano, torça e esprema bem as cascas e os caroços. Pese o líquido resultante e junte 800g de açúcar por cada quilo.

Leve de novo a ferver em lume brando, mexendo frequentemente até espessar.

Para verificar a consistência retire um pouco para um prato e deixe arrefecer no frigorífico; se ao passar um dedo, formar “estrada”, está pronta. Retire a geleia do lume, guarde em frascos escaldados e feche bem.

QUASE, QUASE NATAL...



Pois é! meus amigos e minhas amigas! Não tarda, daqui a pouco mais de um mês é Natal!

O Outono está quase no final do seu percurso e este ano não cumpriu a sua missão, isto é, não molhou a Terra com a sua chuva fertilizadora, não trouxe às sementes, aos animais e às gentes o tão necessário pousio, o almejado sono repousante à alma dos seres vivos...

Como sabem, os ciclos da Terra, no hemisfério norte são marcados pelas estações do ano: Primavera, Verão, Outono e Inverno.

A Primavera é o (re)nascimento da vida, o acordar para fora do fruto, da terra, de casa, da caverna. Os que hibernam acordam e procuram os seus semelhantes para a multiplicação da vida, as sementes tornam-se fruto e resplandecem em toda a sua pujança, as flores explodem de cores e fragrâncias, os humanos seguem no mesmo registo e é vê-los em passeios pela cidade, em actividades ao ar livre porque o Solzinho assim o pede.

O Verão é o desfrute da vida que acordou na Primavera! E é a praia, os corpos bronzeados, os amores de Verão, os frutos saborosos e vermelhos, prenhes de sensualidade, os filhotes de bicho a dar continuidade às espécies, as esplanadas cheias de risos e alegria, a cerveja estupidamente gelada a correr a rodos...

É, QUASE NATAL

Aí o sensato Outono chega e lembra-nos que a vida não pode ser sempre festa e luz e sol e viver fora de portas, sejam as da alma, sejam as da casa. É preciso o equilíbrio entre o fora e o dentro, a luz e a escuridão, o calor e o frio, o sol e a chuva, viver dentro de casa e olhar para a alma, estar com a alma. O tempo de Outono é o recolhimento, o calor do fogo na lareira, o abrandar dos ritmos, os peludos de quatro patas hibernam na floresta, enrolados no seu pêlo, bem no fundo da sua caverna, as sementes aguardam as chuvas, repousando no escurinho da terra...

E eis que chega o Inverno... E os dias já começam a crescer... O planeta celebra há milénios a chegada do Sol, do Deus Menino, dos dias maiores, do final do tempo de interiorização... O Natal é o expoente máximo das celebrações em quase todo o Mundo, celebra-se a família, simbolizada pela sagrada família dos católicos... Logo, logo vem Janeiro e rapidamente o carnavalesco Fevereiro salta e rodopia, sendo até mais curto porque tem pressa de se tornar Março primaveril. Lembro-me bem de me aperceber, em míuda, da chegada da Primavera, quando brincava na rua com os meus primos e sentia aquele ventinho que me fazia vibrar os cabelos. Ainda hoje, com 55 anos, procuro o frémito que me anuncia a Primavera, nos passeios de dias soalheiros do final do Inverno.

E este ciclo faz falta! Faz falta à Terra, faz falta os animais, às plantas, faz falta à vida.



É, QUASE NATAL

No entanto, este ano, a seca, a falta de chuva e as alterações climáticas privaram-nos do frio e chuvoso Outono. O Sol e o bom tempo que se faz sentir em Portugal, fazem do nosso país um paraíso turístico mas privam-nos do necessário recolhimento. E a Terra começa a queixar-se. Ainda não nos apercebemos da enorme tragédia que estamos a viver, sem água.

A mim, este Outono cheio de Sol ainda não me trouxe o Espírito do Natal. Geralmente, por esta altura do mês de Novembro, já fui ao sótão buscar a árvore de Natal e as caixas com as dezenas de decorações que espalho pela casa, religiosamente, no dia 1 de Dezembro. Já comecei a fazer as listas de presentes e a procurar as receitas para as festas de família, que começam cá em casa, no dia 4 de Dezembro com o aniversário de minha mãe. Já vibrei e já espalhei o brilho dos meus olhos à minha volta, quando vejo as decorações nas montras e nas ruas.

Já o Espírito de Natal tomou conta de mim e anda de namoro pegado com a minha alma de menina. Tem sido sempre assim, até em anos de maiores dificuldades financeiras ou com problemas de saúde. No entanto este ano, este Espírito namoradeiro de almas joviais e felizes, anda arredado, cego e surdo às luzes e aos cântigos de Natal. Bem o chamo, com cheiros e sons que me ficaram de outros anos mas ele não vem.

Só me resta esperar... Pode ser que chegue com as chuvas que se anunciam para os próximos dias...



Receitas da Tia Céu

www.receitasdatiaceu.com
receitasdatiaceu@gmail.com



Siga-me

facebook.com/receitasdatiaceu
instagram.com/receitasdatia
twitter.com/receitastiaceu
pinterest.pt/source/receitasdatiaceu.com/