

Receitas da Tia Céu



Livro 8

Natal II

INDICE



03 HO! HO! HO!



05 SOPA DE
NATAL



06 BOLA DE
BACALHAU



08 BACALHAU
COM BROA



10 ESCALOPES DE
PORCO PRETO



12 FILHÓS JUDIAS



13 BOLO DE
CANELA



14 ENCHARCADA



16 COMER BEM
NO NATAL

SIGA-ME

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

HO! HO! HO!

Olá de novo! Eis que chegámos à semana do Natal! Parece que ainda na semana passada andava com os pés na areia da praia e de repente já estou a preparar a Consoada!

Como é tradição, a noite de Natal será em casa dos pais, com a família toda reunida em volta da mesa que a minha mãe gosta de carregar com as iguarias alentejanas.

Não gosta de qualquer tipo de ajuda e colaboração nos preparativos, mas claro que chegamos todos lá a casa com sacos e caixas cheios de bolos, queijos, pastéis, pães, vinhos, frutas, azevias...

E o calor da casa aquecida com a lenha da lareira tira-nos logo os abafos e mostramos uns aos outros as roupas bonitas que escolhemos para celebrar a festa da família.

E os risos e gargalhadas e todos a falarem ao mesmo tempo transforma aquela casa silenciosa e tranquila numa fábrica de alegria e brilhos cintilantes.

O odor bom do Bacalhau com Couves e da Carne de Porco á alentejana leva-me à minha infância.

A canela que anda no ar, na cozinha de minha mãe, é a mesma que me entrava no nariz, quando, em criança, ajudava a minha avó a polvilhar os pratinhos cheios de arroz doce, depois de ter rapado o tacho com a colher de pau. Ficava lambuzada e até as tranças comiam.

E era tão feliz!!

A árvore de Natal, cheia de luzes e fitas coloridas, era o brilho da casa humilde. As prendas, poucas, que a vida não era fácil, no Alentejo profundo dos anos 60, eram colocadas nos nossos sapatos, junto à lareira.

Quando acordávamos no dia de Natal, eu e o meu primo, corríamos em pijama e ficávamos numa excitação tremenda para abrir os embrulhos. Eu nunca queria estragar o papel colorido, achava que podia depois recortar e fazer colagens.

Ainda hoje eu guardo papéis bonitos que utilizo para fazer origamis. E a boneca ou o livro de estampas ou os tachinhos de brincar que recebia do Menino Jesus (o Pai Natal chegou mais tarde...

Ainda hoje no Alentejo, se mantém a tradição de receber os presentes do Menino Jesus!) traziam felicidade e risos cristalinos à casa dos meus avós.

Agora é a minha mãe, a avó que arruma as prendas para os netos debaixo da árvore de Natal, branca, elegante e estilizada.

Os netos são quase todos adultos, mas os risos continuam a ser cristalinos quando recebem as meias, o telemóvel, o cd preferido, a camisola de marca ou o perfume com que tomarão banho nas próximas semanas, antes de saírem de casa.

E eu continuo a guardar os papéis coloridos e os saquinhos de papel que se podem aproveitar.

E o meu riso e alegria continua a ser o da menina das tranças que rapava o arroz doce do tacho.

Desejo, do fundo do coração, que o vosso Natal seja repleto de coisas boas: sentimentos, companhias, ideias, emoções, abraços, risos, reconciliações.

E que a alegria e o afecto seja a partilha mais importante, à volta da mesa da Consoada.



SOPA DE NATAL



SOPA DE NATAL

Ingredientes:

12 pessoas

- 3 couves portuguesas (2,1kg)
- 0,5kg de pão de trigo
- 4 postas de bacalhau (1,2kg)
- 10 dentes de alho
- 2dl de azeite
- 1 c. sobremesa de sal

Confeção:

Lave as folhas das couves e corte-as em quadrados pequenos. Reserve. Corte o pão em cubos uniformes. Reserve.

Coza o bacalhau em água abundante durante 5 a 8 minutos. Retire, deixe arrefecer e desfaça-o em lascas. Coza as couves na água da cozedura do bacalhau e, quando estiverem cozidas, adicione o alho laminado e o azeite. Deixe levantar fervura, retire do lume e adicione o pão e as lascas de bacalhau. Envolve e rectifique o sal. Sirva num prato fundo, com bastante caldo.

BOLA DE BACALHAU E MANJERICÃO



BOLA DE BACALHAU E MANJERICÃO

Ingredientes:

- 20g de folhas de manjericão
- 40g de miolo de amêndoa moído
- $\frac{1}{2}$ dl + 2 c. sopa de azeite
- 400g de farinha de trigo tipo 55
- 100g farinha de trigo integral
- 1 c. sopa sal fino
- 20g de açúcar
- 3dl de água morna
- 20g de fermento de padeiro fresco
- 900g de lombos de bacalhau congelado
- 200g de cebola roxa
- 2 dentes de alho
- pimenta moída q.b.
- 50g de amêndoa laminada

Para pincelar:

- 1 ovo
- 1 c. de sopa de azeite

BOLA DE BACALHAU E MANJERICÃO

Confeção:

Pique as folhas de manjericão, misture-as com o miolo de amêndoa e o ½ dl de azeite e reserve.

Misture as farinhas com o sal e o açúcar,

Coloque-os numa tigela e faça uma cova no meio, deitando aí o fermento diluído na água morna e a mistura de azeite, manjericão e amêndoa.

Amasse até obter uma massa lisa e homogénea e forme uma bola. Tape-a com um pano e deixe levedar até duplicar de volume.

Retire a pele e as espinhas do bacalhau e desfaça-o em lascas. Coloque ao lume uma frigideira com o restante azeite e aloure a cebola, cortada em gomos finos, e o alho picado. Junte as lascas de bacalhau, tempere com pimenta e cozinhe dois ou três minutos. Reserve.

Divida a massa em duas partes, uma maior que a outra. Forre uma forma redonda com papel vegetal, estenda a parte maior e coloque-a sobre o papel. Em seguida, disponha o recheio e tape com a restante massa. Sele bem o rebordo e deixe descansar cerca de 20 minutos.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Bata o ovo com o azeite, pincele a superfície da bola e salpique com a amêndoa. Leve ao forno 30 minutos ou até estar bem dourada.

BACALHAU COM BROA



BACALHAU COM BROA

Este prato é outra simpática alternativa ao bacalhau da consoada. Reúne dois ingredientes tipicamente portugueses, o bacalhau e a broa de milho.

Ingredientes:

6 pessoas

- 3 dentes de alho
- 4 cebolas médias
- 4dl de azeite
- 1 folha de louro
- 6 lombos de bacalhau grandes demolhados e sem espinhas
- 600g de miolo de broa de milho
- 1dl e vinho branco
- 100g de fatias de presunto sem gordura às tirinhas
- 3 colheres de sopa de coentros picados
- Sal, colorau e pimenta preta q.b.

BACALHAU COM BROA

Se gosta do bacalhau bem temperado, disponha os lombos num tabuleiro e espalhe rodela de cebola, pés de salsa e dentes de alho com casca esmagados e deixe marinar de um dia para o outro ou durante algumas horas.

Confeção:

Pique os dentes de alho. Corte as cebolas às rodela finas e disponha-as no fundo de uma assadeira que possa ir à mesa (por exemplo, de barro).

Regue a cebola com 2 dl de azeite e polvilhe-a com colorau. Junte o alho e a folha de louro. Leve ao forno até a cebola alourar.

Disponha os lombos de bacalhau bem juntos sobre a cama de cebola e regue com mais 1 dl de azeite.

Entretanto, esfarele a broa para uma tigela e misture-a com o vinho branco. Misture o resto do azeite, o presunto, e os coentros picados. Tempere com sal e pimenta preta.

Cubra os lombos de bacalhau com a mistura de broa e leve a forno médio durante cerca de 30 minutos, tendo o cuidado de não deixar queimar a capa de broa.

Sirva com batatinhas assadas com casca e grelos salteados em azeite e alho.



ESCALOPES DE PORCO PRETO COM AZEITONAS E PIMENTOS

Pode sempre fazer uma receita diferente, para a Consoada. O bacalhau com couves, o peru e o polvo são os pratos da tradição mas há sempre quem não coma, mais que não seja por embirração. Estes escalopes podem ser uma alternativa muito saborosa.

Ingredientes:

6 pessoas

- 6 escalopes de porco preto com cerca de 1cm de espessura
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 chalota ou uma cebola pequena

ESCALOPES DE PORCO PRETO COM AZEITONAS E PIMENTOS

Confeção:

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 a cebola e o alho até ficarem brandos.

Adicione os pimentos à tiras e salteie durante mais 5 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 em lume brando durante 10 minutos.

Coloque novamente os escalopes de porco na caçarola e junte as azeitonas e a laranja aos quartos.

Sirva com arroz basmati.

FILHÓS JUDIAS



FILHÓS JUDIAS

Ingredientes:

34 unidades

- 2 ovos
- 3 c. sopa azeite
- 1 laranja para sumo (pequena)
- 2,5 c. sopa de manteiga
- 0,4 dl de aguardente branca
- 1 c. chá de sal
- 375 g de farinha de trigo 55
- Azeite para fritar q.b.
- 120 g açúcar para polvilhar
- Canela em pó q.b.

Confeção:

Coloque todos os ingredientes numa tigela, excepto a farinha, e envolva tudo muito bem. Em seguida adicione a farinha a ppuco e pouco e amasse até obter uma massa consistente. Tape com um pano e deixe descansar cerca de 25 minutos. Retire porções de massa e estique-as, o mais fino possível, com a ajuda de um rolo, numa superfície polvilhada com farinha, até formar tiras com 2 cm de largura e 20 de comprimento. Dobre as tiras em quatro, das pontas para o centro, e molhe as extremidades com um pouco de água, pressionando-as ligeiramente com os dedos. Frite-as, de ambos os lados, numa frigideira com o azeite quente até começarem a alourar. Retire, escorra em papel absorvente e passe as filhós pela mistura de açúcar com canela.

BOLO DE CANELA



BOLO DE CANELA

Ingredientes:

- 360 g de farinha
- 350 g de açúcar
- 300 ml de leite
- 150 ml de óleo
- 1 c. chá de canela em pó
- manteiga para untar q.b.
- farinha para polvilhar q.b.

Confeção:

Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha. Ligue o forno a 180°C

Coloque os ingredientes indicados numa tigela e bata-os, até ficarem uma mistura homogénea. Deite a massa na forma e leve ao forno, durante 40 minutos.

Retire, deixe arrefecer e desenforme.

Pode servir o bolo regado com mel.

ENCHARCADA



ENCHARCADA

A Encharcada do Convento de Santa Clara de Évora, é um dos doces conventuais mais conhecidos e apreciados.

Reza a história que os produtores de vinho, no Alentejo, clareavam o vinho com as claras de ovo. As gemas eram oferecidas aos conventos, que eram muitos, na zona. E assim surgiram as receitas conventuais, à base de ovos, como esta receita da Encharcada.

Como todos os doces, deve ser consumido com moderação...

Ingredientes:

400g de açúcar

2dl de água

1 casca de limão

1 pau de canela

5 ovos

10 gemas

Canela em pó q.b.

12 porções

ENCHARCADA

Confeção:

Pré aqueça o forno a 200°C.

Ponha num tacho o açúcar, a água, a casca do limão e o pau de canela e deixe ferver suavemente, em lume brando, cerca de cinco minutos.

Entretanto, misture os ovos inteiros com as gemas e passe a mistura por um coador de rede.

Retire o tacho do lume e adicione à calda, em fio e em movimentos circulares, o preparado de ovos.

Leve novamente a lume brando e deixe espessar, mexendo delicadamente, como se fossem ovos mexidos.

Deite o preparado num tabuleiro de loiça, polvilhe a superfície com canela e leve ao forno cerca de sete a oito minutos ou até a superfície estar levemente dourada.



Embora partilhe com os meus amigos leitores vários pratos tradicionais e até alguns bolos e doces muito calóricos, recomendo sempre que se coma com moderação estes últimos e procuro dar alternativas saudáveis aos primeiros.

O tempo de Natal é a época do ano em que mais disparates se fazem, falando de comer e beber bem e muito. Associamos sempre este tempo à refeições em família, ao Pai Natal e às trocas de presentes, boa disposição e doces natalícios.

Somos um povo que tradicionalmente sabe receber bem e isso significa, em parte, ter uma mesa variada e farta. Quer sejam amigos ou familiares, importante é partilhar bons pratos e bons vinhos.

No entanto, o peso e a saúde acabam por se ressentir e todo o trabalho que tivemos ao longo do ano, em ginásios, contagem de calorias, corridas matinais e privação de muitos alimentos que até gostamos muito mas que não são saudáveis, acaba por ir todo por água abaixo, porque nem sempre conseguimos resistir e as jantaradas e almoçaradas em família e com amigos, fora de casa, não nos deixa muitas alternativas.

COMER BEM NO NATAL

Vou deixar aqui algumas dicas para passar bem pelo Natal, sem prejudicar a sua saúde, sem ganhar peso e sem sentir culpa pelo que come.

- Corte os bolos em quadradinhos pequenos e sirva com garfinhos de dois dentes.
- O leite-creme, o arroz doce e o pudim de ovos podem ser servidos em copinhos de shot com talheres pequenos.
- Substitua o açúcar por adoçantes.
- Reduza e/substitua o açúcar nos fritos.
- Reduza as quantidades de margarina. Para cozinhar substitua por óleo de coco ou banha ou azeite.
- Substitua as natas por natas light ou iogurte grego ou natural.
- Antes da refeição da festa, faça um snack ligeiro (uma fruta, um iogurte, duas tostas ou uma concha de sopa).
- Troque o bolo-rei por bolo-rainha.
- Reduza a gordura dos fritos. Quando retirar o alimento frito com a escumadeira mergulhe-o imediatamente durante cerca de dois segundos num recipiente com água a ferver. Desta forma perde uma boa parte da gordura e fica estaladiço. Depois coloque-o em papel absorvente.

É mais fácil desfrutar do Natal em família se arranjarmos algumas estratégias para manter o nosso foco na saúde e no bem estar físico. Não se esqueça de se divertir muito e de rir!! Rir faz bem à saúde!

Boas Festas
Tia Céu

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/