

RECEITAS DA TIA CÉU

É TUDO UMA QUESTÃO DE COZINHAR COM AMOR



Livro nº 9

VERÃO II

CONTEÚDO



- 02 O Verão do nosso descontentamento**
- 03 Sardinha no pão é boa para o coração.**
A Sardinha é Rainha nestes meses de Verão



- 03 Sardinhas recheadas.**
Nem só assada a sardinha é saborosa



- 04 Besugo com molho picante.** Uma velha receita que fazia muito em casa

- 05 Terrina de carne picada com ovos.** Esta receita pode ser espectacular

- 06 Bifanas no tacho à Portuguesa.** As famosas bifanas



- 07 Salada de grão com atum.** Vamos lá fazer uma salada fresca

- 08 Sangria sem Álcool**
Uma bebida refrescante para todos

- 09 Sorbet de limão com frutas.** O que é doce nunca amargou



- 10 Coktails de vinho do porto.** Vamos celebrar o Verão

- 12 O Povo.** Um sítio, no Cais do Sodré



O VERÃO DO NOSSO DESCONTENTAMENTO

Parece que este ano não vamos ter Verão como antigamente. No momento em que escrevo esta crónica, chove em Lisboa e está frio. Um friozinho ameno que me levou a vestir um casaco de algodão. As noites estão frescas demais para o meu gosto.

Ainda assim, para quem tem férias nesta altura do ano, há que aproveitar o melhor possível. Porque nem só de praia se fazem as férias. Há o campo, as aldeias portuguesas com as suas festas e romarias, as serranias do interior e as viagens para outras paragens. Mas o ponto comum a todos os tipos de férias é, sem dúvida, a gastronomia. Para onde quer que vá, tente sempre procurar a cozinha tradicional do local, aquela cozinha que se pratica em tasquinhas de beira de estrada ou em casa de amigos ou da tia que vive retirada no interior.

Muitos de nós temos a tendência para comer fast food nas férias, ou porque é mais barato ou porque é mais rápido e está mesmo ali à mão ou porque os gaiatos adoram os hamburguers com batatas fritas e já não temos pachorra para os ouvir guinchar.... Mas vale a pena mudar um pouco os paradigmas e padrões com que temos vivido até aqui e começar a pensar de modo diferente. A boa cozinha portuguesa e, de modo geral, a mediterrânica, são um autentico parque de diversões para o paladar. E quanto mais natural e menos processados forem os alimentos, melhor será para a saúde, para a carteira e até para o ambiente!!

Quando foram comer fora, pensem no que vão comer e como chegou ao vosso prato. Façam com os vossos filhos, um exercício do trajecto da vossa refeição, ao contrário. E tentem que os miúdos comecem a reflectir no impacto que certos alimentos e formas de os preparar podem ter no ambiente e nas alterações climáticas. Porque a falta de Verão também tem a ver com toda a actividade agro-pecuária, com todos os (maus) hábitos que, sem nos apercebermos, adquirimos ao longo da vida e que muito contribuem para a degradação da nossa única casa neste Universo: a Terra. Basta pensar nos utensílios descartáveis onde é servida a vossa fast food...

No entanto, as férias estão aí e há que aproveitar o melhor possível. Por isso, coma bem, durma bem, descanse muito e, principalmente, ria muito, Rir faz bem á saúde e ajuda a dissolver problemas e tristezas.

Abraço da Tia Céu



SARDINHA NO PÃO É BOA PARA O CORAÇÃO

A Sardinha é Rainha nestes meses de Verão, do começo de férias, vida ao ar livre, patuscadas com os amigos.

Entre Maio e Setembro podemos encontrar sardinhas frescas e de excelente qualidade um pouco por todo o lado. Assada na brasa, a pingar no pão, acompanhada de uma boa salada de pimentos assados, para mim é uma festa!

No entanto, nem só assada a sardinha é saborosa e apreciada pelos portugueses.

Há receitas que transformam a sardinha numa surpresa agradável e diferente. Eis dois pratos que pode experimentar sem receio, pois toda a gente vai gostar.

SARDINHA RECHEADA

Abra a sardinha ao meio, retire a cabeça, limpe a tripa e a espinha. À parte, misture broa de milho, cebola, salsa e cebolas picadas e regue com azeite. Recheie a sardinha com esta mistura e frite em óleo bem quente.

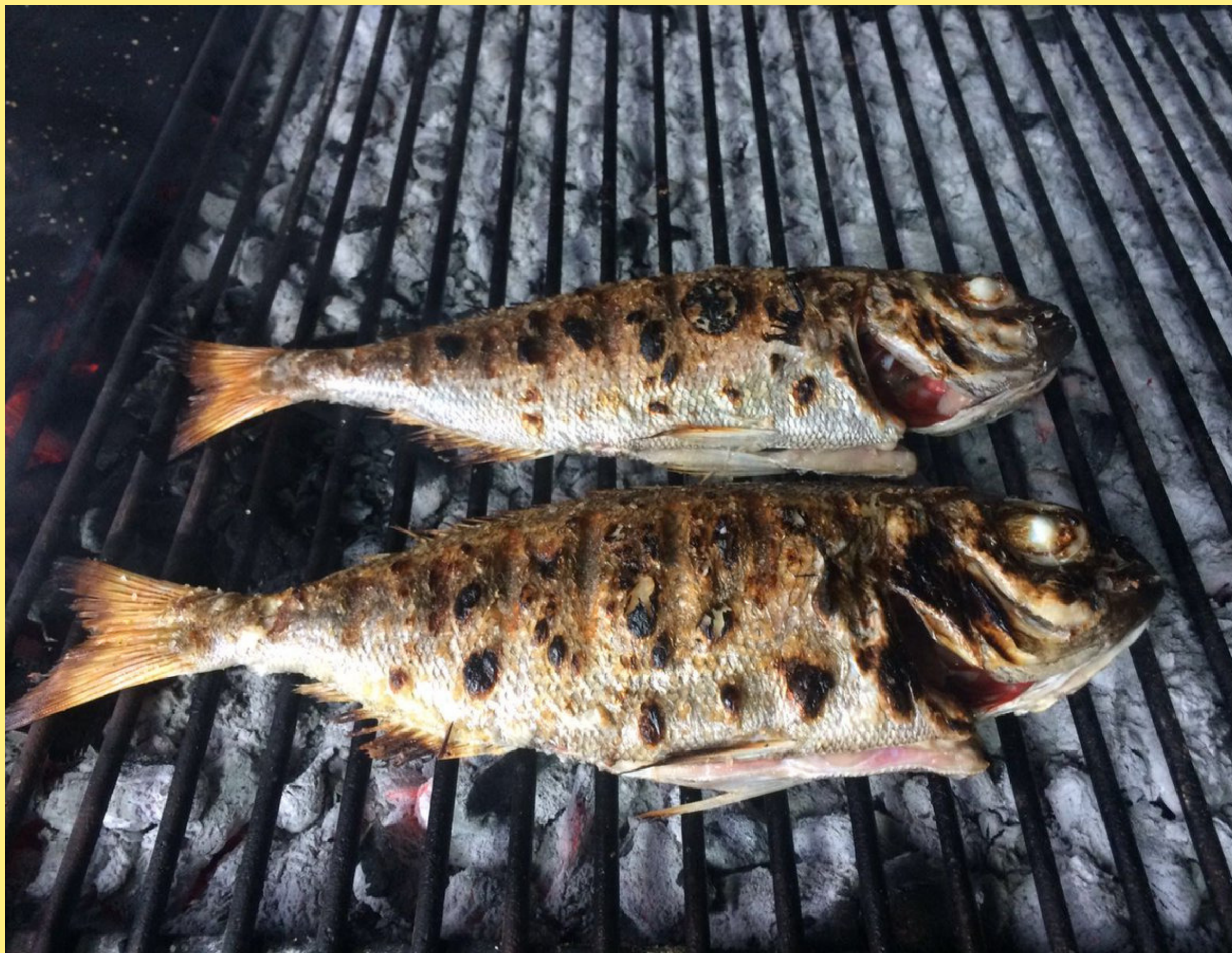
SARDINHAS AO SAL

Ingredientes:

- 2 kg de sal grosso
- 12 sardinhas médias arrançadas
- 1 c. sopa de alecrim
- 1 c. sopa de tomilho
- 1 c. sopa de alho em pó
- Pimenta preta q.b.

Preparação:

Numa tigela, misture o sal com a pimenta, as ervas e o alho em pó. Envolve bem. Cubra o fundo de um tabuleiro com metade da mistura de sal. Coloque por cima as sardinhas e cubra com o restante sal. Salpique com um pouco de água e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos. Sirva com uma salada de tomate com pimentos assados, bem fresca.



BESUGO COM MOLHO PICANTE

Somos um País abençoado com enorme variedade e quantidade de peixe. Esta receita de Besugo com Molho Picante é uma velha receita que fazia muito em casa, quando passava férias junto ao mar. Sabia sempre muito bem, principalmente quando acompanhava com vinho verde bem fresco ou sangria sem álcool. O Besugo é da família do Goraz e muito abundante na nossa costa. Vamos lá aproveitar o que de melhor a natureza nos dá.

Ingredientes: 4 pessoas

- 4 besugos (300g cada)
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de meio limão
- Folhas de louro verde
- 2 dl de azeite
- 2 bananas de assar
- 4 rodela de ananás grossas com casca
- 1 raminho de salsa

Molho:

- 1 dente de alho picado
- 1 malagueta picada
- 1 c. sopa de açúcar
- 1 c. chá de molho de soja
- 1 dl de vinho branco

Amanhe muito bem os besugos e lave-os sob água corrente fria. Coloque-os num recipiente e tempere-os uniformemente com sal, pimenta, o sumo de limão e folhas de louro.

Auxiliando-se de um pincel de culinária, pincele os peixes com um pouco de azeite. Coloque-os cuidadosamente sobre as brasas, virando-os ao contrário para grelharem de ambos os lados.

Com uma faca afiada, dê um golpe vertical na casca das bananas (na parte côncava). Coloque-as também sobre a grelha, ao lado do peixe, virando-as várias vezes.

Sem lhes retirar a casca, corte as rodela de ananás ao meio e coloque-as também a grelhar. Vire-as ao contrário para grelharem dos dois lados. Retire tudo para um prato de servir.

Prepare o molho: leve ao lume o restante azeite com o alho, a malagueta, o açúcar, o molho de soja, o vinho, sal e pimenta. Deixe apurar e depois regue o peixe e as frutas. Decore com salsa e sirva de imediato.



TERRINA DE CARNE PICADA COM OVOS

Esta receita pode ser espectacular, se acompanhar com legumes cozidos ao vapor e servidos a acompanhar uma carne picada preparada de forma um pouco diferente. Ou pode ser um prato despretensioso e prático, para um piquenique na praia ou para os marmiteiros que permanecem na cidade.

Em todo o caso, é sempre uma terrina e quer-se servida com algum requinte.

Ingredientes: (7 pessoas)
1 kg de carne picada
1 cebola
3 dentes de alho
3 colheres (sopa) de queijo ralado
2 ovos (L)
4 colheres (sopa) de pão ralado
5 ovos cozidos e descascados
1 raminho de tomilho picado
1 raminho de salsa picada
Sal e pimenta acabada de moer
Manteiga (para untar)
Pão ralado (para polvilhar)

Ligue o forno a 180°C.

Coloque a carne numa tigela juntamente com a cebola e os alhos picados finamente, o queijo, o pão ralado, os ovos levemente batidos, a salsa e o tomilho e tempere com sal e pimenta. Misture bem e verta metade do preparado para uma forma de bolo inglês, untada com manteiga e polvilhada com pão ralado. Espalhe bem a carne, de modo que os bordos da forma fiquem quase cobertos. De seguida, coloque os ovos cozidos ao centro, cubra com o resto da carne, espalhe bem e leve ao forno previamente aquecido, durante 40 minutos. Deixe arrefecer, desenforme e sirva quente ou frio com legumes grelhados e decorado a gosto.



BIFANAS NO TACHO À PORTUGUESA

As famosas bifanas, tão populares entre os portugueses, estão aqui representadas com uma receita muito popular cá em casa.

Gealmente gostam de as comer no pão, mas no prato com uma salada verde de alface, pimentos assados, pepino e orégãos fica de comer e chorar por mais.

Ingredientes: (5 pessoas)

1 kg de bifanas temperadas com pimentão

1 dl de azeite

3 dentes de alho

2 cebolas

1 pimento verde

2 tomates maduros

1 colher (café) de pimentão-doce

1 folha de louro

1,5 dl de cerveja

½ limão

Sal e pimenta acabada de moer

Pão (facultativo)

Corte as cebolas em meias luas, pique os alhos finamente, corte o tomate em gomos e o pimento em tiras, depois de o limpar previamente de peles brancas e pevides e reserve. Leve ao lume uma frigideira com um fio de azeite, junte as bifanas e deixe-as cozinhar apenas 1 minuto. De seguida, acrescente a cerveja e desligue do lume. Verta o resto do azeite para um tacho, adicione o alho, a cebola e o louro e leve ao lume até a cebola começar a ficar macia. Junte o tomate e o pimentão-doce, misture e deixe cozinhar até o tomate começar a ficar desfeito. Acrescente então as bifanas com o molho da frigideira, misture e deixe cozinhar tapado durante 5 minutos. Junte os pimentos, verifique o sal, adicione uma pitada de pimenta e o sumo de limão, misture e deixe cozinhar em lume brando mais 10 minutos. Sirva no prato ou no pão.



SALADA DE GRÃO COM ATUM

Vamos lá fazer uma salada fresca e super rápida para o almoço de praia! Para aqueles dias em que não apetece grandes cozinhados, depois de uma manhã na praia, esta salada é a solução. Além de muito boa, é também muito económica e faz-se num abrir e fechar de olhos.

Ingredientes: (4 pessoas)

- 1 alface
- 1 lata de grão cozido (500g)
- 2 latas de atum
- Meio pimento vermelho
- 1 cebola
- 2 ovos cozidos
- 100 g de azeitonas
- Sal e pimenta q.b.
- 1 dente de alho
- 1 dl de azeite
- 1 c. chá de vinagre
- 1 raminho de salsa

Separe as folhas de alface e lave-as muito bem sob água corrente. Parta-as aos pedaços e coloque-as dentro de uma saladeira.

Escorra o grão de bico e acrescente à alface. Abra as latas de atum, escorra-as, desfaça o atum aos pedaços e junte. Corte o pimento e a cebola às rodelas e disponha-os sobre a salada. Descasque e corte os ovos aos gomos e adicione à salada. Decore com as azeitonas e tempere com sal e pimenta.

Esmague o dente de alho e junte-o ao azeite. Misture o vinagre e regue a salada com este molho. Decore com salsa fresca e sirva.



SANGRIA SEM ALCOOL

Esta bebida refrescante, a que chamei Sangria sem Álcool, é indicada para todos, miúdos e graúdos. Experimente fazer este refresco quando chegar a casa, depois de um dia de praia! Vai mata a sede, hidratar e deixar um gostinho bom na boca.

Ingredientes: (4 pessoas)

- 2 pessegos finamente cortados
- 1 punhado de uvas
- Folhas de hortelã q.b.
- 1 c. chá de gengibre fresco ralado
- 2 limões cortados em rodela finas, com a casca finamente ralada
- 1 punhado de frutos vermelhos congelados
- Água com gás

Numa taça de vidro, misture o pêssego, a hortelã, o gengibre e a raspa do limão. Com uma colher de madeira, esmague ligeiramente os frutos contra a taça, de modo a libertar algum sumo. Reparta o preparado pelos copos. Junte os frutos congelados, algumas folhas de hortelã suplementares e as rodela de limão. Cubra com água com gás e sirva de imediato.



SORBET DE LIMÃO COM FRUTAS

***Digo sempre “o que é doce nunca amargou”.
E gosto muito de fazer doces e mais ainda
de os comer. No entanto, há que ter sempre
presente os perigos do excesso de açúcar.
Aliás todos os excessos são nefastos.
Este Sorbet de Limão com Frutas é para um
dia especial: aniversário, almoço de família
ou só porque quer tornar o seu dia
realmente especial.***

Ingredientes: (4 pessoas)

- 3 limões
- 2 limas
- 120 g de açúcar
- 2 claras
- ¼ de melância
- ¼ de melão
- 1 banana

Lavar e secar os citrinos. Ralar a pele de ½ limão e de ½ lima. Descascar a outra metade, cortar a pele em tiras finas e reservar. Espremer ambas as frutas e coar o sumo obtido.

Descascar a melancia e o melão, tirar as sementes e cortar a polpa em bolas pequenas. Descascar a banana e partir em triângulos.

Ferver 175ml de água com açúcar, baixar o lume e cozer cerca de 5 minutos. Passar esta calda para uma taça e deixar arrefecer. Adicionar o sumo e a raspa dos citrinos, misturar e congelar durante 2 horas.

Retirar a mistura de dentro do congelador e bater com as varetas manuais para partir os cristais de gelo. Bater as claras em castelo e incorporar com movimentos envolventes. Voltar a congelar por mais umas 4 a 5 horas e mexer a cada 45 minutos.

Repartir o sorbet por 4 taças ou copos de vidro e distribuir por cima as frutas preparadas. Decorar com as tiras de lima reservadas e servir em seguida.



COKTAILS DE VINHO DO PORTO

Vamos celebrar o Verão com amigos, aproveitando o tempo de lazer que as férias nos proporcionam. Comer bem, de forma saudável, praticar exercício físico – até só mesmo caminhar á beira mar ou entre o arvoredo da serra já conta como exercício – desfrutar do ar livre, do descanso, da proximidade dos que nos são queridos é quanto baste para retemperar energias e retomarmos as rotinas diárias pós férias. Naquelas tardes em que apetece ficar a ver o pôr do sol em boa companhia sabe bem uma bebida doce e fresca. Deixo a sugestão de duas bebida com vinho do Porto. Experimente.



COKTAILS DE VINHO DO PORTO

PORTO TÓNICO

Ingredientes:

- Vinho do Porto branco 1 dl
- Água tônica 4dl
- Gelo q.b.
- Pepino 4 rodela

Distribua o vinho do Porto por dois copos altos, junte gelo q.b. e preencha o copo com água tônica. Decore com as rodela de pepino.

PORTO SURPRISE

Ingredientes:

- Beterraba cozida 50 g
- Laranja (polpa) ½
- Sumo de 1 laranja
- Gelo 200g
- Vinho do Porto 10 anos

Triture no copo liquidificador a beterraba cozida cortada em pedaços pequenos, o gelo e a polpa da laranja, sem caroços e películas brancas. Junte o sumo de laranja e misture bem. Adicione em seguida o vinho do Porto e mexa. Distribua a bebida pelos copos.

NTRADAS

.....	2.00
Azeite, manteiga e azeitonas marinadas	2.50
Queijo da Ilha	3.00
Queijo de Azeitão	6.40
Arroquete de bochecha de porco	2.30 (un)
Castel de bacalhau	2.00 (un)

OS CLÁSSICOS

Alado Verde	2.40
Alada de polvo	11.70
Ovos mexidos com farinha	6.80
Alacalhau à Braz	8.70
Alacalhau	9.50
Alacalhau ao alinho	14.30
Alacalhau da Horta	6.40

OS MODERNOS

VERÃO

Polilha de Arroz recheada com vegetais, abacate, grão-de-bico e molho de tomate com azeite de oliva	6.90
Artes de alho francês e queijo de cabra, salada de agrião e vinagrete de citrinos	8.20
Saladinha em conserva caseira, pimentos assados e pão de azeitona	12.70
Saladinha de Alúmen e abacaxi com molho de citrinos	9.20
Salada de Bacalhau, picadinho de tomate, ovos e codorniz e azeite de ervas	11.10
Costeletas de Borrego com molho de mostarda, milho frito, espargado e tomate seco	12.30
Medalhões de novilho com molho holandês, batata, espargos e bacon	11.80

IVA incluído à taxa em vigor.
Este estabelecimento possui livro de reclamações

SALADAS

Mozzarella, tomate e manjeriçao	5.8
Rúcula, queijo de cabra, nozes e mel	7.4
Mistura de alfaces, cenoura e cebola	3.4

SOBREMESAS

Bolo de chocolate com gelado de chá verde.....	4,5
Crumble de pêra com gelado de baunilha.....	3,8
Tarte de "baba de camelo", caramelo e suspiro ...	3,0
Salada de fruta, sumo e espuma	4,2

SANDES & TOSTAS

Prego em bolo do caco	9.8
Bifana em bolo do caco	5.2
Tosta de tomate, queijo e orégãos	4.5
Tosta de queijo e presunto	5.0
Tosta de queijo	3.7
Tosta de fiambre	3.7
Tosta mista	4.8

Dose de batata frita.....2.0

Alguns pratos podem conter ingredientes considerados alergênicos.
Para mais informações consulte um dos nossos funcionários.



Descobri um sítio, no Cais do Sodré, que se chama “POVO”. Se tiver curiosidade desloque-se, numa noite de Verão (quando ele chegar!) até à Pink Street e procure mesmo ao lado da entrada para a Pensão do Amor, uma esplanada, discreta mas agradável e peça à Vânia, a simpática gerente que o há-de acolher com um lindo sorriso, uma mesa, dentro ou fora. Eu prefiro ficar na esplanada, embora no interior quase todas as noites há fados e poesia. Para mim, não há maior poesia que observar o movimento fluído dos frequentadores da Pink Street, numa noite de Verão, cheia de promessas enquanto ainda é uma criança.

Depois de instalado, a Vânia vem recolher o seu pedido e pode sugerir-lhe os pratos ou os petiscos que são deliciosos.

Recomendo as Bochechas de Porco em Vinho Tinto e o Bacalhau à Brás, assim como as Lulas à Bulhão pato e o Choco Frito à Setubalense. Mas as tábuas de queijos e enchidos também não ficam atrás para já não falar dos Peixinhos da Horta, do Chouriço e Morcela assadas, das Favinhas com Chouriço, Cogumelos Gratinados com Coentros e Queijo da Ilha, Moelinhas ou Ovos com Farinheira.

Para terminar, o Crumble de Pêra com Gelado de Baunilha é de ir às lágrimas e o Bolo Humido de Chocolate com Gelado de Limão vai deixá-lo feliz da vida.

Acompanhe com um bom vinho, sangria, cerveja ou simplesmente uma água tônica e não se esqueça de levar companhia, alegria e sorrisos q.b.

Fiquei fã e voltarei brevemente. O serviço é muito bom e a Vânia fá-lo-à sentir-se como se fosse um velho amigo da casa.



AS RECEITAS DA TIA CÉU

CONTACTE-ME

www.receitasdatiaceu.com
receitasdatiaceu@gmail.com

REGISTE-SE

<https://www.receitasdatiaceu.com/receba-os-livros-de-cozinha-das-receitas-da-tia-ceu/>

SIGA-ME

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