

Entradas

Sopa de Beldroegas

Ingredientes:

650 g de batatas
200 g de cenouras
1 Cebola
2 Dentes de alho
0.5 dl de azeite
Água suficiente para a sopa
1 Molho de beldroegas
1 Ramo de salsa
Sal

Procedimento:

Leva-se ao lume, numa panela, a água com as batatas descascadas e cortadas aos pedaços, as cenouras raspadas e cortadas às rodelas grossas, a cebola, os dentes de alho, o azeite e o ramo de salsa. Tempera-se com sal. Deixa-se cozer e passa-se com a trituradora, volta ao lume e, quando levantar fervura, juntam-se as beldroegas aos raminhos bem lavados. Fervem cerca de dez minutos.

Salada de Polvo

Ingredientes:

1,5 kg de Polvo
2 Cebolas
1 Folha de louro
1 Pimentão vermelho
1 Lata de feijão-frade (grande)
1 dl de azeite
1 Colher de sopa de vinagre
1 Ramo de salsa
1 dl de vinho branco
Salsa q.b.
Pimenta q.b.

Procedimento:

Coza o polvo na panela de pressão durante 30 minutos em água temperada com sal, juntamente com uma cebola e o louro. Asse o pimento.

Retire a pele do pimento e corte-o em tiras.

Junte-lhe a outra cebola em meias luas e o polvo em pedaços pequenos. Misture o feijão-frade bem escorrido e tempere com sal e pimenta a gosto. Termine

regando tudo com azeite e o vinagre, envolva bem.
Sirva com folhinhas de salsa a decorar.

Ovas de Polvo

Ingredientes:

Ovas de polvo
Água suficiente cozedura
1 Colher de sopa de vinagre
Pimenta e sal q.b.

Procedimento:

Deixe as ovas de polvo de molho e depois tempere-as com sal e pimenta. Coza as ovas numa panela com água temperada com uma colher de sopa de vinagre. Pode comê-las apenas cozidas ou então, coloque-as em cima de uma grelha, deixe-as passar um pouco e regue-as com manteiga.

Salada de atum

Ingredientes:

½ kg de atum do lombo e da barriga salgado
1 Cebola
1 Pepino
½ Pimento encarnado
½ Pimento verde
1 Dente de alho
Sal, azeite e vinagre q.b.

Procedimento:

Corte em cubos muito pequenos cebola, pepino, pimento encarnado e pimento verde. Pique um dente de alho e tempere com sal, azeite e vinagre. Disponha tudo no fundo de um prato e deite no meio atum, da parte do lombo e da barriga, conservado em sal e cozido na hora de servir.

Carne

Perdizes estufadas

Ingredientes:

2 Perdizes
Toucinho
16 Cebolinhas
2 Cenouras
4 dl de vinho branco
Sal

Procedimento:

Temperam-se as perdizes com sal, envolvem-se completamente em fatias de toucinho e atam-se com um fio. Colocam-se num tacho de barro com as cebolinhas, a cenoura às rodelas e o vinho branco.

Tapa-se o tacho, deixa-se cozer e, se necessário, junta-se um pouco de água. Servem-se cortadas ao meio, com as cebolinhas e as cenouras à volta.

Perna de borrego/ cabrito no tacho

Ingredientes:

1 Perna de borrego/ cabrito com cerca de 1,5 kg
6 Dentes de alho
100 g de banha de porco
1 dl de vinagre
3 dl de vinho branco
2 Folhas de louro
1 dl de azeite
Colorau, pimenta, sal grosso, cravo-de-cabecinha

Procedimento:

Prepara-se a perna de borrego/ cabrito tendo o cuidado de lhe retirar o bedum. Para melhor efetuar essa operação, dá-se um corte não muito profundo sobre o comprido, sensivelmente a meio da perna. Enfiam-se os dedos dentro do corte até encontrar uma pequena bolsa escorregadia que se retira. Em seguida, esmagam-se os alhos juntamente com o sal até se obter uma pasta. Adiciona-se a essa pasta o colorau, a pimenta, um pouco de vinho branco e parte do azeite, amassando bem. Barra-se muito bem a perna de borrego com a pasta obtida. Leva-se a tacho ao lume com a banha de porco, o restante azeite e vinho branco, o louro, a pimenta em grão e cravos.

Peixe

Polvo no Forno

Ingredientes:

1 Polvo
1 Cebola

2 Dentes de alho
Uma folha de louro
1 Copo de vinho branco
1 Colher de colorau
Vinagre, Azeite e sal q.b.

Procedimento:

Bata bem o polvo e coza-o em água temperada com sal e vinagre. Parta-o depois de cozido e coloque-o num tabuleiro de ir ao forno coberto com cebola cortada às rodelas, alhos picados, uma folha de louro, um copo de vinho branco e uma colher de chá de colorau. Volte a temperar com sal. Vá regando o polvo com o próprio molho durante o tempo de assar.

Polvo à Lagareiro

Ingredientes:

1,5 Kg de Polvo
1 Cebola
2 Folhas de louro
6 Dentes de alho
½ Pimento vermelho
½ Pimento amarelo
½ Pimento verde
1 Kg de Batatas
1 Ramo de salsa
1 Colher de chá de vinagre
Sal
Pimenta preta em grão

Procedimento:

Cosa o polvo na panela de pressão com uma cebola inteira, uma folha de louro, sal e pimenta durante 30 minutos. Depois de cozido tire-o da panela e ponha-o numa travessa de barro.

Descasque os alhos, corte os pimentos em tiras largas, junte as batatas com a pele e os restantes ingredientes na travessa. Polvilhe com salsa, regue com o azeite e leve ao forno a 200°C durante 40 minutos. Salpique com o vinagre.

Arroz de Polvo

Ingredientes:

1,5 Kg de polvo
0,5 Kg de arroz
0,5 Kg de tomates
1 Pimento verde

0,5 dl de azeite
1 Cebola
4 Dentes de alho
1 Ramo de coentros
Cravinhos
Sal
Pimenta

Procedimento:

Lava-se e limpa-se o polvo, após o que se corta em pedaços regulares. Entretanto, pica-se a cebola e os alhos bastante finos, deita-se azeite e um pouco de óleo num tacho, deixando aquecer um pouco. Juntam-se os alhos e a cebola, deixando refogar bem. Junta-se, então, o cravinho, o ramo de coentros e os tomates desfeitos, deixando ferver um pouco. Junta-se o polvo, um poço de água, e tempera-se com sal e pimenta, continuando a cozer. Quando o polvo estiver quase cozido deita-se o arroz, um pouco de vinho branco, água, se necessário, e mais coentros picados. Depois de cozido deve ser servido imediatamente.

Feijoada de Lingueirão

Ingredientes:

32 Lingueirões
4 dl de feijão manteiga
1 Cebola
0,5 dl de azeite
400 g de tomates maduros
1 Chouriço mouro
1 dl de polpa de tomate
2 Dentes de alho
0.5 dl de azeite
1 Ramo de coentros
Cravinho, pimenta, sal

Procedimento: |

Colocam-se os lingueirões em água e sal para que larguem toda a areia que ainda possam ter, depois de bem lavados dá-se uma cozedura rápida em lume forte para os abrir. Retiram-se os lingueirões da respetiva concha, reservando a água.

Entretanto, coze-se o feijão que foi previamente demolhado, e também se reserva um pouco da água da cozedura. Pica-se a cebola e os dentes de alho e deita-se azeite, deixando refogar um pouco sem queimar. Juntam-se os tomates, a que se retiram as peles e as grainhas, cortadas em pequenos cubos, o ramo de coentros, o cravinho e a polpa de tomate, deixando ferver um pouco. Colocam-se os lingueirões no feijão, tempera-se com o sal e pimenta e deixa-se apurar bem. Antes de servir polvilha-se com coentros picados.

Bifes de atum com tomate

Ingredientes:

500 g de atum fresco
40g de banha
4 Tomates maduros
0,5 dl de azeite
0,5 dl de vinho branco
1 Cebola
3 Dentes de alho
2 Colheres de sopa de vinagre
1 Folha de louro
Meio pimentão verde
Sal e pimenta

Procedimento:

Corta-se o atum em bifes e tempera-se com sal e pimenta, os dentes de alho picados e o vinagre. Corta-se a cebola às rodelas e levam-se ao lume, num tacho, com as gorduras, a folha de louro, o pimentão cortado às tiras e o tomate sem pele nem sementes. Refoga um pouco, juntam-se os bifes e o vinho e deixam-se fritar dos dois lados, para não pegar. Servem-se na frigideira acompanhado de batatas fritas.

Doces

Pudim de mel do convento

Ingredientes:

12 Ovos
500 g de açúcar
3 Colheres de sopa de mel
2 Colheres de sopa de azeite
2 Limões
1 Colher de chá de canela

Procedimento:

Misture o açúcar, os ovos, o mel, o azeite, a casca de 2 limões e a canela. Misture tudo muito bem. Unte uma forma de pudim e verta a massa. Leve a forno bem vivo.

(Receita pertencente ao receituário do Convento da Piedade de Tavira)

Filhós

Ingredientes:

1 kg de farinha
2 Laranjas
35 g de banha
1 Cálice de aguardente
2 Ovos
Óleo para fritar
Açúcar e canela para polvilhar

Procedimento:

Deitam-se num alguidar a farinha, a banha derretida, a aguardente e os ovos. Amassa-se tudo muito bem. Depois vão-se tirando pequenos pedaços de massa. Que se estendem com o rolo. Com a carretilha fazem-se retângulos com três cortes no sentido do comprimento, trocam-se as tiras e unem-se duas a duas. Fritam-se em frigideira funda, em óleo bem quente. Tiram-se e põem-se a escorrer em papel absorvente. Polvilham-se com o açúcar e a canela.

Bolo mimoso de Tavira**Ingredientes:**

250 g de miolo de amêndoa
250 g de açúcar
200 g de chila
40 g de manteiga
6 Gemas
4 Claras
1 Laranja
40 g de farinha

Procedimento:

Bate-se muito bem o açúcar com as gemas, o sumo e a casca da laranja ralada. Juntam-se as claras em castelo firme e a manteiga derretida. Mistura-se a amêndoa pelada e passada pela máquina e, por fim, a chila. Envolve-se bem e deita-se em forma untada com manteiga e forrada com papel vegetal também untado. Vai a cozer em forno médio.