MONTE do AREEIRO

Turismo Rural

Livro de Receitas

Arroz de Pato com Couve Lombardo e Cenoura

Ingredientes

1 pato pequeno
100 g de bacon
1 chouriço
2 cebolas
3 cravinhos
350 g de arroz agulha
1/2 couve lombardo
2 cenouras
50 ml de azeite
850 ml de caldo de cozedura do pato

Preparação

1. Descascar e cravejar a cebola com os cravinhos.

2. Cozer o pato numa panela com água, a cebola, o bacon e o chouriço.

3. Depois de cozido, coar o caldo e reservar. Limpar o pato de peles e ossos. Desfiar a carne.

4. Cozer no caldo do pato as cenouras e a couve. Reservar. Aproveitar o caldo para cozer o arroz.

5. Levar ao lume um tacho com o azeite e a cebola picada. Deixar refogar até a cebola estar macia. Adicionar o arroz e mexer. Juntar o bacon picado. Regar com o caldo de cozedura do pato e dos legumes. Temperar com sal a gosto e deixar cozer.

6. Num tabuleiro de forno, dispor uma camada de arroz, uma camada de couves, uma camada de cenouras cortadas às rodelas finas, uma camada de pato desfiado com meio chouriço cortado em rodelas finas, uma camada de couves, uma camada de cenoura e por fim, uma camada de arroz. Pressionar um pouco, com a ajuda de uma colher as diferentes camadas.

7. Dispor rodelas de chouriço em cima do arroz.

8. Levar ao forno pré-aquecido a 220ºC durante 15 minutos e depois selecionar a opção grill até a superfície do arroz estar dourada.

Fonte: blogue Cinco Quartos de Laranja

Magusto do Ribatejo

Ingredientes

300g de caldo verde
2 chávenas de água da cozedura da couve
1 lata pequena de feijão-frade cozido
3 dentes de alho
1/2 broa de milho triturada
Azeite
Sal
Vinagre q.b

Preparação

1. Cozer o caldo verde em água com sal (aproximadamente 6min).
2. Escorrer a couve depois de cozida e guardar 2 chávenas da água da cozedura.
3. Picar a couve cozida um pouco na tábua.
4. Levar o azeite ao lume com os alhos picadinhos e deixar alourar.
5. Juntar 1 chávena de água da cozedura da couve.
6. Quando começar a ferver colocar a broa e a couve.
7. Deixar ao lume a ferver até que a broa tenha absorvido todo o líquido.
8. Se estiver muito grossa/seca podemos acrescentar mais um pouco da água da cozedura que temos na outra chávena.
9. Juntar o feijão-frade, misturar bem e retificar o sal se necessário.
10. Tirar tudo do lume, juntar um fio de vinagre e voltar a misturar muito bem.

Fonte: blogue Maria Ótima

Sopa de Bacalhau com Tomate e Ovo Escalfado

Ingredientes

1 Posta de bacalhau
2 dentes de alho
1 cebola
1 folha de louro
1 dl de azeite
70 g de pimento vermelho
1 lata (400g) de tomate em pedaços
700 g de batatas
7 dl de água ou caldo de cozedura do bacalhau
4 ovos
sal e pimenta preta q.b.
25 g de salsa picada
4 fatias de pão torrado para servir

Preparação

1. Cozer o bacalhau. Depois de cozido retirar-lhe a pele e as espinhas. Reservar.

2. Picar a cebola e os dentes de alho.

3. Levar ao lume uma panela com a cebola, os alhos, o azeite, o pimento cortado em pequenos cubos e o louro. Deixar refogar até a cebola ficar transparente.

4. Adicionar o tomate e deixar cozinhar um pouco. Temperar, a gosto, com sal e pimenta preta acabada de moer.

5. Adicionar o caldo de cozedura do bacalhau. Assim que levantar fervura adicionar as batatas cortadas às rodelas. Deixar cozer.

6. Juntar o bacalhau lascado e os ovos um a um. Assim que os ovos estejam cozidos, retirar do lume, polvilhar com salsa picada e servir.

7. Servir com fatias de pão torrado.

Fonte: blogue Cinco Quartos de Laranja

Sopa de Peixe à Moda do Ribatejo

Ingredientes

Peixe: corvina, pescada, redfish, camarão, etc.
1 chávena de chá de alho francês cortado às rodelas
½ chávena de pimento vermelho/verde cortado aos bocadinhos
1 cebola média
2 batatas médias cortadas em cubos
1 colher de chá de sopa de marisco em pó
2 tomates maduros cortados aos pedaços sem pele
2 colheres de sopa de polpa de tomate
2 cubos de caldo de peixe
Azeite, sal e pimenta q.b.
1 molho de coentros
½ pacote de natas

Preparação

1. Cozer o peixe numa panela com 2l de água. Depois de cozido retirar o peixe e reservar a água.
2. Tirar as pelas e espinhas do peixe e reservar.
3. Noutra panela, refogar a cebola com o azeite. Deixar alourar e depois juntar o alho-francês. Ao fim de 5 minutos, acrescentar o pimento e as batatas.
4. Mexer bem e deixar refogar mais 5-10 minutos.
5. Adicionar a polpa de tomate, o tomate, a sopa de marisco, o caldo de peixe, os coentros picados.
6. Deixar cozer os vegetais. Depois de cozidos, acrescentar as natas e bater com a varinha mágica.
7. Adicionar o peixe desfiado e colocar em lume brando mais 5minutos.
8. Servir a sopa com pedaços de pão ou tostas.

Fonte: blogue A Senhora do Monte

Coelho à São Cristóvão

Imagem ilustrativa / Fonte: site sabemais.pt

Ingredientes

1 Coelho
Alhos
Sal
Vinagre
Azeite
Coentros

Preparação

1. Pisar num almofariz alguns dentes de alho com sal grosso e um pouco de vinagre.
2. Esfregar o coelho com esta mistura por fora e por dentro, e deixar assim para o dia seguinte.
3. Introduzir dentro do coelho umas tiras de toucinho fresco e grelhá-lo na brasa lentamente (aproximadamente uma hora).
4. Quando estiver bem assado, tirar do lume, partir em pedaços pequenos e colocar numa tigela.
5. Picar finamente os dentes de alho com um ramo de coentros, juntar ao coelho, regar com azeite virgem e vinagre de vinho e mexer muito bem.
6. O coelho é servido frio com pão alentejano ou com batatas cozidas. Se preferir pode servir desossado.

Fonte: blogue Comidas Caseiras

Perdiz Estufada com Ervas do Campo

Imagem ilustrativa / Fonte: bloque Cinco Quartos de Laranja

Ingredientes

1 Perdiz grande arranjada;
2 tiras de Toucinho salgado;
1 Cebola;
1 cabeça de Alhos inteira;
2 Folha de louro;
4 pés de Coentros;
4 de Salsa;
2 pés pequenos de Orégãos;
1 pé de Segurelha;
1 pé de Tomilho;
1 pé pequeno de rebento de Alecrim (ou substituir por uma colher de sobremesa rasa de folhas secas);
1 colher de sobremesa de Colorau;
Pimenta qb;
2 dl azeite;
2 dl Vinho Branco seco;
2 dl de cerveja;
2 dl água;
1 pequeno cálice de bagaço;
Vinagre de Vinho Tinto;
1 Malagueta;
1 caldo de galinha;
sal

Preparação

1. Cortar a Perdiz ao meio, salgar dos dois lados e polvilhar com pimenta. Deixar descansar umas horas.com a parte interior para cima, para absorver bem estes temperos.

2. Num tacho de barro, juntar um fio de azeite e colocar as tiras de toucinho a fritar. Quando fritas, lourinhas e bens escorridas, retirar do tacho e colocar em cima de umas fatias de pão caseiro.

3. Atar com fio de culinária os coentros, a salsa, os orégãos, a segurelha, o tomilho e o alecrim, formando um molho de cheiros.

4. Juntar à perdiz com o interior para cima, todos os ingredientes ao mesmo tempo: o azeite, a cebola descascada inteira, a cabeça de alhos inteira e com casca (somente se retira a folha exterior para evitar alguma impureza), o molho de cheiros, as folhas de louro, a malagueta, o colorau e o caldo de galinha.

5. Cobrir a perdiz com o vinho, a cerveja, a água e o bagaço.

6. Tapar o tacho e deixar estufar lentamente até que a perdiz fique cozida. Caso a perdiz seja velha e seja necessário mais liquido porque está a secar e ainda não está cozida, acrescentar a mesma medida de água e de vinho tinto, e retificar o sal.

7. Quando a perdiz estiver quase cozinhada, destapar o tacho para apurar.

8. No fim, juntar uma juntar uma colher de sopa de vinagre, mexer ligeiramente e desligar imediatamente o lume.

9. Serve-se preferencialmente com batatas cozidas e legumes salteados em azeite, alho esmagados, coentros e orégãos. Se gostar pode juntar um pouco da cebola e alguns dentes de alhos no prato.

ALTERNATIVA: ARROZ DE PERDIZ

Reservar a perdiz estufada e retirar do tacho a cebola e a cabeça de alhos e deixar os molho de cheiros.
Juntar uma medida de arroz carolino (0,5dl arroz) por cada pessoa e 2,5medidas de água por cada de arroz.
Retificar o sal e deixar cozer durante 12 minutos.
Desfiar a perdiz e juntar quase no fim ao arroz malandrinho.

Fonte: blogue Receitas de Caça

Bolo Podre do Ribatejo

Ingredientes

750gr de farinha
200gr de açúcar amarelo
3,5dl de azeite
2dl de água
1,5dl de mel
80 a 100 gr de nozes picadas grosseiramente
Erva-doce q.b
Canela q.b
Açúcar para polvilhar

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 180ºc e untar uma forma com azeite e farinha.
2. Colocar num tacho os ingredientes líquidos (azeite, água e mel) com a canela e a erva-doce.
3. Levar ao lume até ferver.
4. Numa tigela deitar a farinha, o açúcar e as nozes.
5. Deitar a mistura que ferveu.
6. Misturar tudo muito bem até estar tudo uniforme.
7. Espalhar a massa na forma. (a massa fica com um aspeto grosso mas maleável, semelhante à do pão).
8. Levar ao forno por 30 minutos até dourar, e cobrir com papel de alumínio se necessário no inico para não queimar.
9. Retirar e depois de frio polvilhar com açúcar em pó.

Fonte: blogue Bem Bons

Sopa Dourada do Ribatejo

Imagem ilustrativa / Fonte: site obarriguinhascomebem.com

Ingredientes

2 carcaças do dia anterior
250ml de água
20 gemas
25g de margarina
500g de açúcar
raspa de ¼ de limão
canela p/ polvilhar

Preparação

1. Levar o açúcar ao lume com a água e deixar ferver até atingir o ponto de pasta (a calda escorre da colher, deixando uma leve camada de açúcar).
2. Tirar do lume, juntar a margarina, a raspa de limão e o pão cortado aos cubos.
3. Mexer com uma colher de pau para amolecer bem o pão.
4. Bater as gemas à parte e juntá-las à mistura.
5. Levar tudo ao lume, para cozer as gemas, mexendo sempre até levantar fervura.
6. No fim basta colocar num prato grande e polvilhar com canela.

Fonte: website Doces Regionais