

# RECEITAS

---

## **Cook Book** Pousadas de Portugal

First Edition

Receitas de pratos icónicos  
das diferentes regiões de Portugal.



Os chefs nacionais fazem magia em  
Castelos, Palácios e Mosteiros.  
**Faça agora a mesma magia na sua casa.**

# RECEITA



## Vitela à Moda de Lafões pelo Chef Nelson Rolo

### Ingredientes p/4 pessoas

Aba de Vitela	1 kg	Banha de Porco	0,05 kg
Batata	0,6 kg	Vinho branco	5 dl
Grelos	0,4 kg	Alecrim	q.b.
Azeite	1.25 dl	Pimentão Doce	q.b.
Alho	0,05 kg	Sal	q.b.
Cebola	0,08 kg	Pimenta	q.b.
Polpa de Tomate	1 dl		

### Confeção



**Cortar** - aba de vitela aos cubos com aproximadamente 3/4 cm



**Temperar** - 3,50dl Vinho | Cebola picada grosseiramente | Polpa de tomate | Azeite | Alho | Pimentão doce | Banha de porco | Sal | Pimenta | Alecrim



**Massajar** - com as mãos de forma a envolver todos os ingredientes na carne



**Repousar** - deixar repousar de um dia para o outro



**Pré-aquecer** - forno a 150 graus. Dispor numa assadeira a carne com o seu tempero e tapar com folha de alumínio.

**Deixar assar** durante 3h



**Preparar** - grelos e cozer em água abundante com sal. **Saltear** na hora com azeite e alho



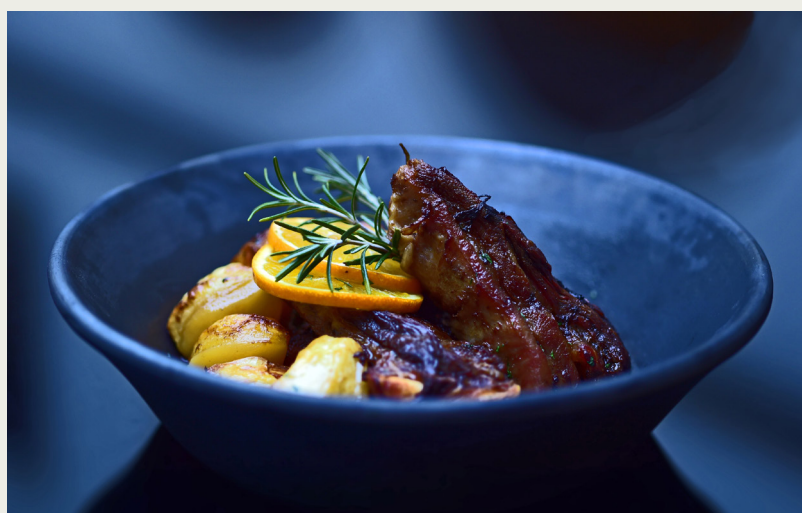
**Cortar** - batatas em cubos com 2 cm



**Temperar** - 1.50dl Vinho | Pimentão doce | Sal | Azeite | Alecrim | Polpa de tomate | Pimenta



**Assar** - no forno a 180 graus durante 35 min.



# RECEITA












## Bacalhau à Santa Luzia

variante do bacalhau à Zé do Pipo,  
em que o puré de batata não vai ao forno

### Ingredientes p/4 pessoas

Bacalhau de Lombo demolhado	4 Postas	Mostarda	1 colher de chá	Óleo	5 dl
Cebolas	2 uni.	Polpa de Tomate	2 colheres de sopa	Manteiga	50 g
Dentes de Alho	2 uni.	Vinagre	1 colher de sopa	Sal e Pimenta	q.b.
Tomates sem pele	6 uni.	Gemas de Ovos	3 uni.	Noz Moscada	q.b.
Folha de Louro	1 uni.	Ovo cozido	1 uni.	Farinha e Salsa Picada	q.b.
Colorau	1 colher de chá	Batatas	1 kg	Azeitonas Pretas	100g
		Leite	5 dl		

### Confeção

-  **Cozer** - batatas em água com sal
-  **Enxugar** - Postas de bacalhau, e depois passar por leite e farinha
-  **Alourar** - Postas de bacalhau num tacho com óleo e 1 dente de alho
-  **Forno** - Colocar as postas de bacalhau numa assadeira grande e levar ao forno 10 minutos
-  **Preparar** - Descascar a cebola, cortar e picar fininho. Refogar com alho, tomate, sal, pimenta e colorau. Depois de feito colocar este em molho cima do bacalhau
-  **Forno** - Tirar do forno e cobrir com a maionese posta com uma seringa, Colocar novamente no forno a 220°C até ficar com cor.
-  **Preparar** - Batatas depois de cozidas e escorridas, reduzi-las a puré. Juntar manteiga e levar a lume brando, acrescentar aos poucos o leite quente
-  **Temperar** - Ao preparar as batatas em puré temperar com Pimenta e Noz Moscada
-  **Preparar** - Tirar a assadeira do forno e colocar à volta o puré de batata. Decorar com tomate, azeitonas, ovo cozido passado no passador e salsa picada.

**Preparar a maionese:** desmanche as gemas numa tigela com a mostarda e sal e pimenta q.b. junte algumas gotas de vinagre e mexa com um batedor de varas: quando estiver bem ligado comece a juntar o óleo em fio, sem parar de mexer; por fim acrescente aos poucos o vinagre mexendo sempre. Se ao misturar o óleo notar que o molho está a ficar demasiado grosso, pare e junte um pouco de vinagre.



VIANA DO  
CASTELO

# RECEITA



## Cozido Minhoto pelo Chef Luís Rodrigues

### Ingredientes p/4 pessoas

Meia Galinha gorda	-	Arroz	200 gr.
Chambão de vaca	1/2 kg	Couve Coração de Boi	1 uni.
Focinho de porco fumado	1 uni.	Cenoura	300 gr.
Naco de presunto	1 uni. (200gr.)	Batata	300 gr.
Salpicão	1 uni.	Cebola	1 uni.
Toucinho	100 gr.	Azeite	1 dl.
Chouriço de Carne	1 uni.	Sal	q.b.
Chouriça de Cebola	1 uni.	Salsa	20 gr.

### Confeção



**Cozer** - Numa panela com água temperada com sal, cozer a galinha gorda, o chambão, o focinho de porco e o presunto

Depois das carnes estarem quase cozinhadas, juntar a couve coração de boi, as cenouras e as batatas



**Cozer** - Numa panela mais pequena, cozer o salpicão, o toucinho, o chouriço de carne e a chouriça de cebola



**Fritar** - Fazer refogado com cebola picada em azeite



**Cozer** - juntar o arroz e o caldo de cozedura das carnes



**Preparar** - Corte as carnes e disponha numa travessa



# RECEITA



## Filetes de Peixe Espada Preto com Banana e Milho Frito

### Ingredientes p/4 pessoas

Filetes de Peixe Espada Preto	800 g	Banana Frita em Óleo:	Milho frito:	
Farinha de Trigo	q.b.	Bananas da Madeira	4 uni.	Farinha de milho branco 500 g
Ovos	2 uni.			Água 25 dl
Limão	1 uni.			Banha de Porco 4 colheres
Dente de Alho Picado	2 uni.			Couve Cortada em Caldo Verde 200 g
Ramo de Salsa	1 uni.			Ramo de Segurelha 1 ramo
Sal e Pimenta Preta	q.b.			Sal q.b.
Óleo	q.b.			

### Confeção

#### Milho frito



**Preparar** - Desfazer metade da farinha de milho em água fria



**Cozer** - 25 dl de água ao lume com banha de porco, ramo segurelha e sal. Quando a água ferver juntar o milho previamente desfeito. Mexer de vez em quando. Quando levantar fervura juntar a couve lavada e escorrida. Quando a couve estiver quase cozida, juntar o restante milho, mexer sempre e deixar ferver



**Preparar** - Retirar do lume e de imediato colocar num tabuleiro para arrefecer. Quando estiver sólido cortar aos quadrados pequenos



**Fritar** - Fritar até ganhar crosta e ficar crocante. Escorrer o excesso de gordura em papel absorvente

#### Filetes de Peixe Espada Preto



**Temperar** - Filetes de Peixe Espada Preto c/ sal, pimenta preta, alho picado e sumo de limão. Deixar marinar por 15 minutos



**Preparar** - Bater os ovos juntando salsa picada. Envolver os filetes em farinha de trigo, passar pelo ovo



**Fritar** - Aquecer a gordura numa frigideira. Colocar os filetes, virar de um lado e do outro, até ficarem douradinhos

#### Banana Frita (1 por pessoa)



**Preparar** - Descascar as bananas

**Fritar** - na mesma gordura dos filetes



CHURCHILL  
BAY  
MADEIRA

# RECEITA



## Tarte de Perdiz pelo Chef Duarte Catela

### Ingredientes p/4 pessoas

Perdizes	2 uni.	Margarina Vaqueiro	15 gr.
Cebola	60 gr.	Vinho Branco	1 dl.
Alho Francês	50 gr.	Ovo	1
Cogumelos Paris laminados frescos	100 gr.	Azeite	1 dl.
Salsa	10 gr.	Sal e Pimenta Moída	q.b.
Farinha sem fermento	30 gr.	Salada Verde fresca	200 gr.
Espargos Verdes frescos	100 gr.	Massa folhada fresca	400 gr.

### Confeção



**Cozer** - perdizes em água e sal, deixar arrefecer e desfiar. Guardar o caldo da cozedura para o molho Bechamel



**Preparar** - Num tacho misturar a manteiga e a farinha



**Cozer** - Levar a mistura a lume brando, juntar caldo da cozedura das perdizes e mexer até ficar aveludado. Temperar a gosto com sal e pimenta



**Fritar** - Fazer refogado com cebola, azeite, alho francês, espargos e cogumelos bem picadinhos (pode

acrescentar chouriço picado se gostar), adicionar as perdizes desfiadas e refrescar com vinho branco



**Adicionar** - Bechamel e deixar cozinhar por cerca de 5 min. Reservar



**Preparar** - Forrar a base de uma tarteira com massa folhada, colocar o preparado. Tapar com massa folhada. Pincelar com ovo



**Forno** - Levar ao forno aprox. 40 min. a 180°

Servir com salada verde ou mista



# RECEITA



## Bacalhau Dourado

### Ingredientes p/4 pessoas

Bacalhau desfiado demolhado	0,120 gr.	Azeite	0,4 dl
Batata	80 gr.	Óleo	0,4 dl
Ovos	2 uni.	Sal	q.b.

### Confeção



**Preparar** - Desfiar o bacalhau depois de demolhado



**Cortar** - As batatas em formato de batata palha muito fininhas



**Fritar** - As batatas em óleo a 150°



**Fritar** - Colocar num sauté com azeite ao lume e aquecer. Saltear o bacalhau desfiado. Juntar as batatas e envolver.



**Adicionar** - Ovos batidos e envolver. Sugerimos que acompanhe com azeitonas e alface de salada



# RECEITA



## Arroz de Galo “Pica-no-Chão”

### Ingredientes p/4 pessoas

<b>Galinha Biológica</b>	1 uni.	<b>Toucinho</b>	100 gr.
<b>Azeite</b>	2 dl.	<b>Folha de louro</b>	1 uni.
<b>Vinagre</b>	3 colheres de sopa	<b>Malagueta</b>	1 uni.
<b>Cebola</b>	1 uni.	<b>Arroz</b>	1 tigela
<b>Dentes de Alho</b>	2 uni.	<b>Sal</b>	q.b.

### Confeção



**Preparar** - Aproveitar o sangue da galinha biológica e deitar numa tigela com 2 colheres de sopa de vinagre, para que não coalhe



**Cortar** - A galinha aos bocados e o toucinho



**Fritar** - Numa panela refogar em azeite a cebola e os alhos picados. Juntar a galinha cortada e os miúdos, o toucinho, o louro e a malagueta. Refogar tudo, temperar com sal e deixar refogar em lume brando



**Cozer** - Cobrir a carne com água quente, tapar a panela e deixar até cozinhar a galinha.

Depois de cozida retirar a galinha e rectificar a água para ficar na proporção de 3 de água para 1 de arroz (para a cozedura do arroz).

Quando levantar fervura juntar o arroz



**Preparar** - Três ou quatro minutos antes de ficar pronto, juntar o sangue, misturar bem, juntar também a carne e deixar apurar

Para acompanhar recomenda-se o Vinho Verde Tinto

