

BIMBY®

À PORTUGUESA
COM CERTEZA



BERTRAND EDITORA



ÍNDICE

MILHOS, 14
PÃO DE ALFARROBA, 16
BOLO DO CACO, 16
MAGUSTO, 17
PASTÉIS DE CHAVES, 18
RECHEIO DE SAPATEIRA, 20
SOPA DE SEGURELHA, 20
SOPA DE BELDROEGAS COM QUEIJO FRESCO, 21
COVILHETES DE VILA REAL, 22
SOPA DO VIDREIRO, 24
SOPA DA PANELA, 25
TOMATADA DE OVOS, 25
SOPA DE CARDOS, 26
SOPA DO ESPÍRITO SANTO, 28
CANJA MADEIRENSE, 28
CABEÇA DE XARA, 29
SOPA DE CASTANHAS, 30
CANJA DE CONQUILHAS, 32
MIGAS DA LOUSÃ, 33
ARROZ DE MÍSCAROS, 33
ESPARREGADO À MODA DA BEIRA, 34



ENTRADAS, SOPAS E ACOMPANHAMENTOS

*«As sopas e os amores,
os primeiros são os melhores.»*

As sopas ocupam lugar de destaque na mesa portuguesa e algumas chegam mesmo a ser refeições. Prove a Sopa do Vidreiro, com bacalhau, típica da Marinha Grande ou, se preferir uma entrada com carne, surpreenda com os Pastéis de Chaves. Os acompanhamentos não ficam esquecidos. Sugerimos-lhe alguns dos mais tradicionais e que na Bimby® são tão fáceis de preparar. Prove os Milhos e não perca o Esparregado à Moda da Beira.

MILHOS

🕒 46 min 🕒 55 min 🌿 Fácil 🍽️ 6 doses

📊 Dose | Energ.: 240 Kcal, Prot.: 5 g, Hid. carb.: 31 g, Gord.: 11 g

INGREDIENTES

250 g milho seco
700 g água
1 pitada de sal
150 g cebola cortada em pedaços
2 dentes de alho
50 g azeite
1 folha de louro
100 g tomate em pedaços
Salsa picada q.b. p/ guarnecer

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o milho e pulverize **1 min/vel 9**.
2. Adicione a água e o sal, envolva bem com a ajuda da espátula e coza **30 min/100°C/vel 4**.
Retire e reserve.
3. No copo limpo coloque a cebola, o alho e o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
4. Adicione o louro e refogue **5 min/120°C/vel 1 (TM31: 5 min/Varoma/vel 1)**. Descarte o louro.
5. Adicione o tomate e pique **5 seg/vel 5**.
6. Adicione o milho reservado e cozinhe **10 min/100°C/vel 4**. Retire de imediato e sirva guarnecido com salsa picada.

SABIA QUE...

Era comum a tradição de reunir as pessoas que trabalhavam no campo para a desfolhada, ou seja, o retirar da maçaroca. Quem encontrasse o milho-rei ou a espiga vermelha tinha de abraçar todas as pessoas presentes.



PASTÉIS DE CHAVES

🕒 17 min 🕒 1 h 10 min 🍴 Média 🍴 14 unid. aprox.

📊 **Unidade** | Energ.: 250 Kcal, Prot.: 7 g, Hid. carb.: 17 g, Gord.: 17 g

INGREDIENTES

- 20 g salsa
- 100 g cebola
- 100 g tomate em pedaços
- 50 g azeite
- 250 g carne de vaca picada
- 100 g vinho branco
- 100 g bacon cortado em cubos
- 1 folha de louro
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de piri-piri moído
- 1 pitada de sal
- 80 g pão cortado em pedaços
- Farinha q.b. p/ polvilhar
- ✋ 500 g massa folhada

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a salsa e pique **2 seg/vel 7**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a cebola, o tomate e o azeite, pique **5 seg/vel 5** e refogue **5 min/120°C/vel 1** (**TM31: 5 min/Varoma/vel 1**).
3. Adicione a carne, o vinho, o bacon, o louro, a pimenta, o piri-piri e o sal e cozinhe **10 min/100°C/vel 4**.
4. Adicione o pão, envolva com a ajuda da espátula e cozinhe **2 min/100°C/vel 1**. Retire, envolva a salsa reservada e deixe arrefecer.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre com papel vegetal um tabuleiro de forno.
6. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa folhada com um rolo. Com a ajuda de um cortador (Ø 10 cm aprox.) corte círculos (**foto 1**). Distribua o recheio pelos círculos, dobre a massa e feche em forma de rissol (**fotos 2 e 3**). Disponha os pastéis no tabuleiro, deixando espaço entre eles, e leve ao forno a 200°C cerca de 15 minutos.

UTENSÍLIOS Papel vegetal, rolo da massa, cortador (Ø 10 cm)







ÍNDICE

AÇORDA ALENTEJANA DE BACALHAU,	38
BACALHAU À GOMES DE SÁ,	40
OSTRAS À ALGARVIA,	41
BACALHAU À ZÉ DO PIPO,	42
RAIA COM MOLHO DE PITAU,	43
AMÊIJOAS À BULHÃO PATO,	43
FEIJOADA DE ATUM FRESCO,	44
POLVO À MODA DO MINHO,	46
CALDEIRADA À ALGARVIA,	47
BACALHAU NA BROA,	48
BACALHAU À MODA DE BRAGA,	50
CALDEIRADA DE ENGUIAS À MODA DE AVEIRO,	51
ARROZ DE AMÊIJOAS À ALGARVIA,	52
POEJADA,	54
FEIJOADA DE LINGUEIRÃO E BATATA-DOCE,	55
BOLA DE BACALHAU DE LAMEGO,	56
MEIA-DESFEITA DA AVÓ ANICA,	58
FEIJOADA DE BUZINAS,	59
MASSADA DE PEIXE,	60
CHÍCHAROS COM BACALHAU,	62
RAIA ALHADA,	63
ENSOPADO DE POLVO À ALGARVIA,	64
XARÉM DE CONQUILHAS,	66
TOMATADA DE BACALHAU BRAGANÇANA,	66
ARROZ DE LINGUEIRÃO,	67



PRATOS DE PEIXE


*«O peixe deve nadar três vezes:
em água, em molho e em vinho.»*

Dos incontornáveis bacalhau e polvo que se cozinham de várias formas de norte a sul do país, às amêijoas do Algarve, passando pelas enguias de Aveiro, este capítulo vem recheado com os melhores sabores do mar e do rio.

Viaje pelo nosso litoral e prepare receitas que nunca imaginou poder fazer em casa: Xarém de Conquilhas, Feijoada de Buzinas ou Arroz de Lingueirão são apenas algumas. Delicie-se!

AÇORDA ALENTEJANA DE BACALHAU

 20 min  30 min  Fácil  6 doses

 **Dose** | Energ.: 396 Kcal, Prot.: 29 g, Hid. carb.: 31 g, Gord.: 17 g

INGREDIENTES

10 dentes de alho
50 g coentros
50 g azeite, mais q.b. p/ pincelar e cozer
6 ovos
1500 g água
500 g bacalhau demolhado cortado em pedaços
100 g pimento verde cortado em tiras finas
300 g pão alentejano cortado em fatias finas

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o alho, os coentros e o azeite e pique **8 seg/vel 5**. Retire e reserve.
2. Forre o copo medida com película aderente, pincele com azeite, abra um ovo para dentro do copo e feche formando um embrulho. Coloque no tabuleiro da Varoma, repita o processo para os restantes ovos e reserve.
3. Coloque no copo a água, o bacalhau e um fio de azeite. Coloque a Varoma com os ovos e coza **20 min/Varoma/vel 1**. Retire a pele e as espinhas do bacalhau e desfaça em lascas. Envolve o caldo com o azeite com coentros reservado, o bacalhau em lascas e o pimento. Sirva com os ovos sobre as fatias de pão.



SABIA QUE...

A açorda é um prato tipicamente português feito à base de pão, alho, azeite e ervas aromáticas a que se pode juntar bacalhau, ovo, camarão ou outros ingredientes. Esta receita é uma açorda tipo caldo em que o pão é usado inteiro.







ÍNDICE



ARROZ DE CARQUEJA, 70
FOLAR TRANSMONTANO, 71
FRANGO NA PÚCARA, 72
PIPIS, 74
ROJÕES COM CASTANHAS, 74
ARROZ DE PATO À LAFÕES, 75
FAVAS COM CHOURIÇO, 76
PAPAS DE SARRABULHO, 78
FEIJOADA À TRANSMONTANA, 79
ALHEIRAS, 80
CARNE DE PORCO À ALENTEJANA, 82
CHANFANA DE BORREGO, 83
BURRAS EM VINHO TINTO, 84
FRANCESINHA, 86
BORREGO À MODA DE ALPIARÇA, 87
RANCHO, 88
CARNE DE PORCO EM VINHA D'ALHOS, 89
COELHO À CAMELA, 90



PRATOS DE CARNE

«Boa é a cozinha quando há carne.»

Neste capítulo trazemos-lhe os grandes ícones da carne à boa maneira portuguesa. A famosa Chanfana de Borrego da zona Centro do país, de Trás-os-Montes a Feijoada, claro está, a Carne de Porco à Alentejana e a Francesinha do Porto. São receitas que pedem bons garfos e estômagos cheios de vontade que agora vai poder replicar em sua casa com a ajuda da Bimby®.

FRANGO NA PÚCARA

🕒 35 min ⌚ 50 min 🍴 Fácil 🍽️ 6 doses

📊 Dose | Energ.: 412 Kcal, Prot.: 26 g, Hid. carb.: 3 g, Gord.: 31 g

INGREDIENTES

30 g banha
20 g manteiga
40 g bacon cortado em tiras
50 g chouriço de carne cortado em rodelas
16 cebolinhas
3 dentes de alho
1 folha de louro
1 malagueta cortada em rodelas (opcional)
50 g tomate em pedaços
10 g colorau
50 g vinho branco
25 g aguardente
25 g vinho do Porto
1000 g frango do campo, partido em pedaços
1 pitada de sal
10 g amido de milho

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a banha, a manteiga, o *bacon*, o chouriço, 2 cebolinhas, o alho, o louro, a malagueta e o tomate e refogue **5 min/120°C/vel 4** (TM31: **5 min/Varoma/vel 4**).
2. Adicione o colorau, o vinho branco, a aguardente, o vinho do Porto, o frango, 14 cebolinhas e o sal e cozinhe **25 min/100°C/vel 1**. Coe com a ajuda do cesto e reserve o molho.
3. Coloque no copo o molho e o amido e cozinhe **5 min/100°C/vel 3**. Deite sobre o frango e envolva com a ajuda da espátula. Sirva com arroz branco ou batata cozida.



SABIA QUE...

Esta receita é típica de Alcobaça, antigamente os Monges de Cister confeccionavam-na na púcara de barro.







ÍNDICE

TARTE DE AMÊNDOA, 94
PUDIM DE CASTANHAS, 97
BÊBEDOS E BORRACHÕES, 98
BOLO DE MEL DA MADEIRA, 100
CREME CASEIRO DA GUARDA, 101
TORTA ALGARVIA, 101
FOGAÇA, 102
DOCE BRANCO E DOCE AMARELO DA ROMARIA, 105
FIGOS E CASTANHAS DE NATAL, 106
FERRADURAS, 108
BOLO PODRE DE CASTRO DAIRE, 109
SEGREDINHOS, 110
BOLOS FOLHADOS, 113
BOLO RICO DA MINHA TERRA, 114
BRISAS DO LIS, 116
OVOS-MOLES DE AVEIRO, 117
PAPAS DE CAROLO, 117
CRISTAS DE GALO, 118
CELESTES, 121
CAVACAS DE RESENDE, 122
AREIAS DO SORRAIA, 124
BOLINHOS DE TRÊS FRUTOS ALGARVIOS, 124
ALETRIA DE CORTAR À FACA, 125
ESSES DE PENICHE, 126
QUEIJINHOS DE OVOS, 129
PAMPILHOS, 130
BOLO DE ALFARROBA, 132
BOLINHOS DE CASCA DE LARANJA, 132
BOLO RANÇOSO DE PAVIA, 133
REBUÇADOS DE PINHÃO, 134
DOM RODRIGOS, 137
BOLO DE MEL E NOZ, 138
CAPUCHAS DA ILHA, 140
FORMIGOS, 140
BOLO DE FIGO E MEDRONHO, 141
QUEIJADAS DE REQUEIJÃO, 142



BOLOS, BISCOITOS E SOBREMESAS

«O doce nunca amargou.»

A doçaria tradicional portuguesa é de uma riqueza extrema e por isso merece um protagonismo especial. Trazemos-lhe uma variedade de sobremesas, bolos e biscoitos que vêm provar que afinal os doces mais típicos da nossa culinária não são só para especialistas nem necessitam da paciência de uma freira. Atreva-se e veja como é simples preparar Ovos-moles de Aveiro, Cavacas de Resende, Pampilhos, Queijadas de Requeijão, Brisas do Lis, Papas de Carolo e muito mais.

TARTE DE AMÊNDOA

🕒 16 min 🕒 1 h 40 min 🍴 Média 🍽️ 12 doses

📊 **Dose** | Energ.: 395 Kcal, Prot.: 9 g, Hid. carb.: 42 g, Gord.: 21 g

INGREDIENTES

250 g amêndoa s/ pele

200 g água

400 g açúcar

8 ovos

🌀 250 g massa folhada

Amêndoa laminada torrada q.b. p/ guarnecer

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
3. No copo limpo coloque a água e o açúcar e aqueça **15 min/120°C/vel 1 (TM31: 15 min/Varoma/vel 1)**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60°C, cerca de 30 minutos.
4. Coloque num recipiente 2 ovos e 6 gemas e corte as gemas com a ajuda de uma faca. Deite um pouco da calda arrefecida e misture bem.
5. De seguida programe **1 min/vel 1** e adicione em fio, através do bocal da tampa, os ovos com as gemas.
6. Adicione a amêndoa reservada e envolva **5 seg/vel 3**. Forre com a massa folhada o fundo e a lateral de uma tarteira (Ø 22 cm aprox.). Recheie com a mistura de amêndoa e ovo e leve ao forno a 180°C cerca de 40 minutos. Guarneça com a amêndoa laminada antes de servir.

UTENSÍLIOS Tarteira (Ø 22 cm)

