

# PAPA

# QUILÓMETROS

UMA CAMINHADA PELA GASTRONOMIA PORTUGUESA

AUTORIA

LJUBOMIR STANISIC

TEXTO E PRODUÇÃO

MÓNICA FRANCO

FOTOGRAFIA

CONSTANTINO LEITE

PROJETO GRÁFICO

MÁRIO BELÉM

ILUSTRAÇÃO

HUGO "MAKAROV" MARTINS



casadasletras



01



## PRAIA DO SEIXO/ SANTA CRUZ PÁG [010]

Fígados cá da quinta PÁG [018]  
 Trio de chá frio PÁG [020]  
 Salada de cenoura morna PÁG [023]  
 Robalo de linha embrulhado  
 em erva-príncipe PÁG [024]  
 Beterraba marinada PÁG [027]  
 Mil-folhas de morango com mel de  
 eucalipto PÁG [028]  
 Caracoletas assadas com manteiga  
 de ervas da horta PÁG [030]  
 Mexilhões de Santa Cruz com  
 leite de cabra espremido na hora PÁG [032]  
 Pombo com arroz de miúdos e especiarias PÁG [034]

02



## ILHA DO FAROL/ OLHÃO PÁG [036]

Sardinhas alaranjadas PÁG [044]  
 O francês e as algarvias PÁG [050]  
 Atum laminado PÁG [051]  
 Caldo de lagostins com legumes  
 alimados PÁG [053]  
 Grande bico PÁG [054]  
 Picado de sarraião PÁG [055]  
 Cataplana dos amigos do Farol PÁG [057]  
 Xarém de ovas de polvo PÁG [059]

03



## PENHAS DOURADAS/ SERRA DA ESTRELA PÁG [062]

Lâminas de cogumelos  
 com salada e flor de alho PÁG [071]  
 Caçarola de cogumelos  
 com queijo da serra PÁG [072]  
 Leitão aromatizado  
 com urze e zimbro PÁG [075]  
 Perna de cabrito com arroz de carqueja  
 e salada de espinafres PÁG [077]  
 Sopa de tortulhos com espuma  
 de castanhas PÁG [078]  
 Feijoca em cebolada PÁG [080]

07



## CANIÇADA/ SERRA DO GERÊS PÁG [164]

Bôla arco-íris PÁG [174]  
 Anho da montanha  
 com batata assada PÁG [176]  
 Truta frita PÁG [180]  
 Sopa cremosa de feijão moleiro  
 com couve PÁG [184]  
 Arroz de sangue  
 com enchidos do Minho PÁG [186]  
 Salada de coração PÁG [188]

08



## SÃO LUÍS/ ODEMIRA PÁG [190]

Cataplana de berbigão com gengibre,  
 vinho branco e mostarda PÁG [196]  
 Abrunhos e amoras silvestres  
 no forno PÁG [198]  
 Sopa fria de melancia com lâminas  
 de uva e vinagreta de manga PÁG [200]  
 Ostras da Casa Branca grelhadas  
 com picada de fruta PÁG [202]  
 Dourada do rio Mira PÁG [204]  
 Secretos de porco preto com manteiga  
 de lima, salada de espinafres selvagens  
 e beldroegas PÁG [206]  
 Melancia do Badu PÁG [208]  
 Costeletas de borrego com manteiga de  
 cebolinho e batatas Milfontes PÁG [210]  
 Arroz de coelho PÁG [212]

09



## ALDEIA DO MECO/ SESIMBRA PÁG [216]

Rolo de batata e bacon  
 (burek jugoslavo) PÁG [220]  
 Hambúrguer de salmão PÁG [222]  
 Tarte-salada de requeijão  
 (mimoza jugoslava) PÁG [224]  
 Tortilha sem ovos PÁG [226]  
 Aletria de tinta de choco com choco PÁG [228]  
 Torradinhas do mar PÁG [230]  
 Arroz de pata PÁG [234]  
 Pataniscas de carne  
 (kadum butic jugoslavo) PÁG [236]  
 Migas com lambujinha da Felicidade PÁG [238]

04



## PESO DA RÉGUA/ DOURO PÁG [086]

Escabeche de barbo com ameixas PÁG [095]  
Leitão inteiro com salada  
de espinafres e laranja PÁG [099]  
Bacalhau em folha de videira PÁG [100]  
Pudim D'ouro PÁG [102]  
"A brasa" da carne maronesa  
com arroz de enchidos PÁG [104] E [108]  
Estufado de cabrito e legumes PÁG [109]  
Figos dos van Zeller PÁG [112]

05



## VIDAGO/ CHAVES PÁG [114]

Molejas de vitela barrosã com cebolas  
negras e vinagre de vinho do Porto PÁG [120]  
Tarte de queijo transmontano  
com doce de tomate [PÁG 122]  
Coxas de rã com cebola roxa  
e cogumelos PÁG [124]  
Fígado de pato salteado com cerejas PÁG [126]  
Leite-creme de baunilha PÁG [128]  
Pastéis de Chaves com ervas aromáticas,  
picado de azeitonas PÁG [130]  
Posta barrosã com batatas salteadas,  
cenouras e milho assado PÁG [132]  
Bolo de especiarias  
com gelado de cenoura PÁG [134]

06



## VILA DO BISPO/ SAGRES PÁG [138]

Gelado Eira do Mel PÁG [145]  
Caldeirada do Zé Pinheiro PÁG [146]  
Percebes da Costa Vicentina com torrada  
de manteiga de ervas PÁG [148]  
Lulas picantes com batata-doce  
de Aljezur PÁG [152]  
Tostas de pão da Raposeira  
com tomatada PÁG [154]  
Lingueirões com funcho do mar  
e gengibre PÁG [158]  
Sopa de cavala PÁG [162]

10



## VIMIEIRO/ ARRAIOLOS PÁG [242]

Mioleira de borrego com tarte  
de ovos PÁG [248]  
A paia do Vítor Hugo PÁG [250]  
Ovos com espinafres e galinha PÁG [252]  
Sopa de tomate da pedreira PÁG [255]  
Sangria da Débora PÁG [256]  
Requeijada PÁG [258]  
Terrina de "joel" de porco PÁG [260]  
Empada de carnes de caça, ervas  
e cogumelos PÁG [262]  
Língua de vaca com molho de poejos PÁG [264]  
Entremeada com migas e tomate assado PÁG [266]  
Túbaras «turbomir» PÁG [268]

11



## RECEITAS PÁG [272]

12



## ÍNDICE REMISSIVO PÁG [314]

1  
PÁGINA  
[010]



SANTA CRUZ  
AREIAS DO SEIXO CHARM HOTEL &  
RESIDENCES  
Praceta do Atlântico, Póvoa de Penafirme  
2560-046 A-dos-Cunhados  
Tel.: +351 261 936 340  
info@areiasdoseixo.com  
www.areasdoseixo.com

RESTAURANTE PÃO SALOIO  
Rua da Guerra Peninsular 27, Toledo  
2530-782 Vimeiro  
Tel.: +351 261 984 355

2  
PÁGINA  
[036]



ILHA DO FAROL

3  
PÁGINA  
[062]



SERRA DA ESTRELA  
CASA DAS PENHAS DOURADAS  
Penhas Douradas, Apartado 9  
6260-200 Manteigas  
Tel.: +351 275 981 045  
Tlm.: +351 963 384 026  
mail@casadaspenhasdouradas.pt  
www.casadaspenhasdouradas.pt



LITO-MÁIA-PORTO

**4**  
PÁGINA  
[086]



**DOURO**  
AQUAPURA DOURO VALLEY  
Quinta Vale de Abraão  
5100-758 Lamego  
Tel.: +351 254 660 600  
aquapuradouro@aquapuradouro.com  
www.aquapurahotels.com

**PIPADOURO**  
Rua Azevedo Magalhães, 314  
4430-022 Vila Nova de Gaia  
Tel.: +351 226 179 622  
Tlm.: +351 939 196 262  
info@pipadouro.pt  
www.pipadouro.pt

**QUINTA DO VALE D. MARIA**  
Rua de Gondarém, 1427 - 2º Dto  
4150-380 Porto  
Tel.: +351 223 744 320  
cvanzeller@mail.telepac.pt  
www.valedonamaria.com

**5**  
PÁGINA  
[114]



**VIDAGO E CHAVES**  
VIDAGO PALACE HOTEL & SPA  
Parque de Vidago, Apartado 16  
5425-307 Vidago  
Tel.: +351 276 990 920  
reservations@vidagopalace.com  
www.vidagopalace.com

**RESTAURANTE ADEGA FAUSTINO**  
Travessa do Olival  
5400-423 Chaves  
Tel.: +351 276 322 142

**6**  
PÁGINA  
[138]



**SAGRES E VILA DO BISPO**  
MARTINHAL BEACH RESORT & HOTEL  
Quinta do Martinhal, Apartado 54  
8650-908 Sagres  
Tel.: +351 282 240 200  
info@martinhal.com  
www.martinhal.com

**RESTAURANTE EIRA DO MEL**  
Estrada do Castelejo, Apartado 12  
8651-999 Vila do Bispo  
Tel.: +351 282 639 016  
Tlm.: +351 917555669  
eiradomel@sapo.pt  
www.eiradomel.com

**7**  
PÁGINA  
[164]



**GERÊS**  
QUINTA DO AGRINHO  
Rua nº1, CCI 101  
4845-040 Valdosende  
Tel.: +351 253 377 128  
Tlm.: +351 961 325 833  
agrinho@agrinho.com  
www.agrinho.com

**8**  
PÁGINA  
[190]



**SÃO LUÍS**  
NATURARTE  
Estrada de Vila Nova de Milfontes, Km1  
7630-440 S. Luís  
Tel.: +351 913 619 939  
naturarte@naturarte.pt  
www.naturarte.pt

**9**  
PÁGINA  
[216]



**ALDEIA DO MECO**  
QUINTA DO MIGUEL  
Rua do Casalinho, Aldeia do Meco  
Sesimbra  
Tel.: +351 919 476 129  
reservations@quintadomiguel.com  
www.quintadomiguel.com

**10**  
PÁGINA  
[242]



**VIMIEIRO E ESTREMOZ**  
CASA DA VIELA  
Rua Direita, 28  
Vimieiro  
Tlm.: +351 917 205 459  
carlosbrazlopes@hotmail.com

**RESTAURANTE SÃO ROSAS**  
Largo de Dom Dinis, Pousada de Estremoz  
7100 Estremoz  
Tel.: +351 268 333 345

**11**



**LISBOA**  
BISTROT100 MANEIRAS  
Largo da Trindade, 9, Chiado  
1200-466 Lisboa  
Reservas: +351 910 307 575  
info@restaurante100maneiras.com  
www.restaurante100maneiras.com  
www.facebook.com/100Maneiras

**11**



**RESTAURANTE 100 MANEIRAS**  
Rua do Teixeira, 35, Bairro Alto  
1200-459 Lisboa  
Reservas: +351 910 307 575  
info@restaurante100maneiras.com  
www.restaurante100maneiras.com  
www.facebook.com/100Maneiras

# SANTA CRUZ

## TERTÚLIA EM SOL MAIOR

ONDE: HOTEL AREIAS DO SEIXO/ SANTA CRUZ/ TORRES VEDRAS

TEMPO DE CAMINHO: 1H

NÚMERO DE RECEITAS: 9

FRASE DA VIAGEM: «QUANDO VIVI NA SERRA DA MALCATA, CACEI JAVALIS COM CÃES», MIGUEL MAYA GOMES

AMIGOS À MESA: 38



O primeiro capítulo começou antes de se acender o primeiro bico do fogão. Diria até que o Areias do Seixo nos ajudou a decidir fazer uma obra destas: de culinária sim, mas de sítios e de pessoas também. Não tínhamos dúvidas quanto ao encanto do hotel. Já nos tinham falado da estufa e da horta biológica, da decoração e da arquitetura, da localização de frente para o mar, da energia especial do lugar.

Não precisámos lá chegar para perceber que a escolha tinha sido acertada. Bastou jantar com o Gonçalo. Ele e a mulher, Marta, juntaram-se para construir nesta Praia do Seixo um hotel que une o luxo à informalidade, a hotelaria à hospitalidade e a beleza da mãe-natureza à mestria do desenho feito pelo Homem.

Jantámos no Bistro 100 Maneiras, o mais recente restaurante do Ljubo, aberto em Setembro de 2010 no Chiado. No espaço do antigo Bachus, só precisámos deixar o Gonçalo falar: «E se fôssemos apanhar mexilhões à praia?», «E que tal fazermos uns petiscos para o Círculo do Fogo?», «Não se preocupem com os pombos, que eu arranjo uns quantos», «Se querem peixe, vamos à praça de Santa Cruz de manhã», «Podem apanhar o que quiserem na nossa horta biológica».

Ficámos nesta «casa» do Gonçalo Alves e da Ana Marta Fonseca em Santa Cruz apenas uma noite e um dia. Mas bastou para fazermos tudo. Ljubo acordou pouco depois das seis da manhã. Apesar de não ter corrido a cortina do Quarto Que Voa, não foi o nascer do sol que o despertou, mas a ânsia... de descobrir a horta, de pensar os primeiros pratos, de fazer o livro.

Quando regressou, duas ou três horas depois, a lista de receitas inicial tinha sido revista, alterada e aumentada. A fadiga da noite anterior, resultado de um dia intenso nas filmagens do programa de televisão «Masterchef Portugal», era agora apenas uma lembrança remota.

Enquanto tirava os produtos da horta de dentro da cesta de verga, os seus olhos brilhavam. «Olha o cheiro desta cenoura!», exclamava à medida que dispunha a apanha da manhã sobre o balcão da cozinha. Nasceu assim a salada de cenoura morna. A beterraba marinada. O trio de chá frio. Nascem assim a maioria das suas receitas: fruto do espontâneo, resultado de pequenas descobertas, causa e efeito da sua paixão: a cozinha – no antes, no durante e no depois. No sempre.





As ervas da horta foram a grande fonte de inspiração deste capítulo. Neste hotel de ouro na Costa da Prata, o que reluz é a natureza – da terra, do mar, das pessoas. E Ljubo inspirou-se nisso tudo para criar cada uma das nove receitas. Não há uma que não tenha cidreira, erva-príncipe, menta, hortelã, tomilho ou tomilho-limão... E nem as caracoletas escaparam: vestiram-se de manteiga de ervas para entrar nesta festa de sabores.

Todas as receitas foram fruto de uma descoberta. Os morangos, por exemplo: Ljubo pensou neles para a sobremesa de mil-folhas em honra do Miguel e da Isabel, do casal e da sua obra: a horta biológica do Areias do Seixo. Eles são os responsáveis pela horta e estufa do hotel, o elemento diferenciador do local. Tornaram-se agricultores por amor à natureza.

Miguel já construiu casas de pedra, Isabel já exerceu o seu curso de comunicação cultural. Desistiram de tudo para se dedicar à arte. Tinham um amor em comum – o artesanato – e construíram sobre ele o seu próprio amor. Conheceram-se há dez anos e, juntos, começaram a trabalhar esmaltes e cobres, alguns objetos antigos da família de Miguel, até passarem para as pratas. Aproximaram-se através da arte.

Miguel é um quarentão de figura enigmática. Órfão desde os três anos, não usa carteira, porta-chaves, recusava andar com telemóvel no bolso até o trabalho o obrigar a isso, teve o primeiro cartão multibanco há poucos anos. Viveu uns tempos na serra da Malcata acompanhado apenas por cães que o ajudavam a caçar javalis. E viveu como um solitário até conhecer Isabel, com quem hoje partilha tudo: a vida, a horta, a casa e uma dezena de cães.

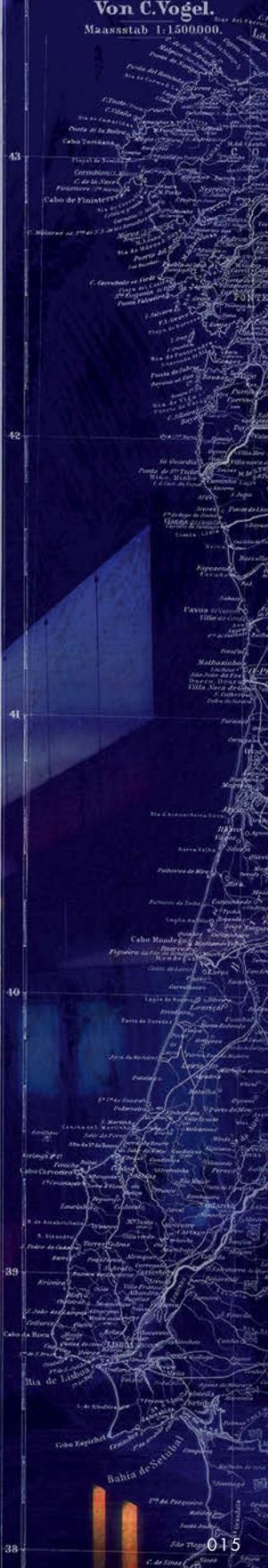


Construíram juntos a horta e a estufa biológica deste hotel a Oeste com tudo de novo. Já tinham aprendido alguns truques da produção orgânica na quinta de um amigo, António Carvalho, que produzia o vinho Casal Figueira. Era um adepto da biodinâmica que, segundo ele, «olha para a vinha de uma forma global. Entende-a como um organismo vivo e procura o seu equilíbrio. O objectivo é que este equilíbrio transpareça no vinho». António ficou especialmente conhecido pela sua vindima tardia. Foi ele, «uma pessoa muito especial» segundo Miguel e Isabel, que lhes despertou o «interesse pelo mundo invisível e verde que nos rodeia, onde habitam fadas e gnomos», declaram. A quinta entretanto foi vendida, apareceu a oportunidade do Areias do Seixo. Leram, experimentaram, erraram, acertaram e iniciaram o cultivo cem por cento >>



Por mais que nos preparemos,  
Nunca estamos preparados para a perfeição.

43  
42  
41  
40  
39  
38



>> orgânico na propriedade do Gonçalo e da Marta. «Vocês não sabem o veneno que andam a comer na cidade...», alertavam-nos ao mesmo tempo que nos faziam cheirar os morangos e nos explicavam os processos de cultivo sustentável.

Três anos depois de começarem a plantar este pedaço de terra junto ao mar, Miguel e Isabel conheciam agora alguém tão entusiasta quanto eles, tão informado quanto eles. E partilharam. Trocaram ervas e legumes por conhecimento, teoria pela prática. O entusiasmo era tal que passaram o dia no caminho que leva a horta à cozinha do hotel, para assistir à alquimia, apontar receitas e ainda a ajudar na preparação dos pratos.

Foi um dia em cheio, este que passámos junto à Praia do Seixo. Fizemos amigos novos e partilhámos o momento com amigos de sempre, como a Rita que faz questão em não comer caça e repetiu o prato de arroz de pombo.

Juntámo-nos todos em volta do Círculo do Fogo, a fogueira onde Gonçalo e Marta reúnem hóspedes e amigos ao fim do dia. Justa e José Nobre também lá estavam. A colega e amiga do Ljubo fazia questão em cozinhar com ele. Ajudou-o a preparar os legumes, a depenar pombos e até a limpar mexilhões. São estes os tais mexilhões que se apanham na Praia do Seixo durante a maré baixa e aos quais o chefe decidiu juntar leite de cabra. Porquê leite de cabra? Por causa do Zé Paulo. Zé Paulo é o pastor de maçãs rosadas que passa todos os dias pela propriedade do hotel para pastar as suas ovelhas e cabras. Agora são umas 40, mas já foram 100. Hoje servem apenas para consumo próprio, mas já «alimentaram» uma marca de queijos famosa. Enquanto ele respondia às perguntas, o cozinheiro vindo da cidade ordenhava, ordenhava, ordenhava. E não é que não ordenha mal?! Ljubo gosta de pôr a mão em tudo (e o nariz também). Ø







Mão foi a nascer do sal que o despertou,  
Mas a ansiam...  
de descobrir a horta,  
de pensar os primeiros pratos,  
de fazer o livro...



Num tacho, juntar todos os ingredientes e deixar reduzir até metade. Coar, retirar as especiarias e guardar o caldo. Separar o fígado de galinha a meio e cortar o fígado de pato para que fique do mesmo tamanho do da galinha e deixar demolhar em leite cerca de meia-hora. Lavar as peras, cortar em gomos, retirar as sementes e cortar os gomos ao meio. Numa frigideira grande, aquecer bem o azeite, adicionar uma mão de fígados, muito bem escorridos de leite (pode fazer-se com a ajuda de papel absorvente). Deixar na frigideira sem virar durante alguns segundos, dar a primeira volta e adicionar as peras, temperando com um pouco de flor de sal e pimenta moída na hora. Saltear durante poucos minutos até os fígados ficarem corados por fora. Acabar a cozedura com a redução do vinho do Porto e retirar do lume. Repetir o processo até cozinhar todos os fígados. Receita completa na página [276]