

Índice

01

Entradas & Petiscos

- 10 ♦ SOPA DE PEIXE DO RIBATEJO
- 12 ♦ SOPA DE RABO DE BOI
- 14 ♦ SOPA DO OSSO
- 16 ♦ CANJA DE GALINHA COM ESPARGOS
- 18 ♦ CANJA DE GALINHA COM OVINHOS
- 20 ♦ CANJA DE TOIRO BRAVO
- 24 ♦ SOPA DE FAVAS
- 26 ♦ CREME DE FAVAS COM AGRIÃO
- 28 ♦ SOPA DA PEDRA
- 30 ♦ SALADA DE FAVAS COM MORCELA
- 32 ♦ SALADA DE FAVAS COM OVOS
ESCALFADOS
- 36 ♦ TIBORNA DE BACALHAU
- 38 ♦ TORRICADO DE BACALHAU
- 40 ♦ MOELAS
- 42 ♦ CHOURIÇO ASSADO
- 44 ♦ BATATAS DE REBOLÃO

02

Refeições

- 48 ♦ CALDEIRADA À FRAGATEIRO
- 50 ♦ CALDEIRADA DE ENGUIAS
- 52 ♦ CALDEIRADA DE BACALHAU DE
ALMEIRIM
- 54 ♦ CHÍCHAROS COM BACALHAU ASSADO
- 56 ♦ ENGUIAS À MODA DO ESCAROUPIM
- 60 ♦ FATAÇA NA TELHA
- 62 ♦ CHOQUINHOS COM FAVAS E
SALICÓRNIA
- 64 ♦ BACALHAU COM COUVES A SOCO
- 66 ♦ AÇORDA DE OVAS DE BACALHAU COM
SÁVEL FRITO
- 68 ♦ LAPARDANA
- 72 ♦ MAGUSTO
- 74 ♦ PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ
DE FEIJÃO
- 78 ♦ COSTELETAS À MODA DE ALMEIRIM
- 80 ♦ ENSOPADO DE BORREGO À RIBATEJANA
- 84 ♦ FAVAS À RIBATEJANA
- 86 ♦ FAVAS COM CHOURIÇO E OVOS
ESCALFADOS

03

Doçaria

88 ♦ FAVAS COM MASSA E ENTRECOSTO
 92 ♦ GUISADO DE ERVILHAS COM FRANGO
 94 ♦ ERVILHAS ESTUFADAS COM CARNE
 96 ♦ COSTELETAS DO CACHAÇO NO FORNO
 COM GRÃO
 98 ♦ FRANGO NA PÚCARA
 102 ♦ ARROZ DE FRANGO COM MIÚDOS
 104 ♦ CARNE DE ALGUIDAR
 106 ♦ BIFANAS ESTUFADAS COM COGUMELOS
 108 ♦ CODORNIZES NO TACHO
 110 ♦ COELHO ASSADO
 112 ♦ COELHO COM MOLHO VILÃO
 114 ♦ COELHO GUISADO
 116 ♦ COELHO COM FEIJÃO-BRANCO
 118 ♦ COELHO NO FORNO COM BATATAS
 120 ♦ FRIGINADA
 122 ♦ RABO DE BOI GUISADO
 126 ♦ LOMBO DE PORCO COM BATATINHAS
 128 ♦ ROLO DE ABA DE TOIRO BRAVO
 130 ♦ MASSA À LAVRADOR
 132 ♦ MEIA UNHA
 134 ♦ PERNA DE CABRITO ASSADA

140 ♦ QUADRADINHOS DE ALPIARÇA
 142 ♦ PATUDOS
 144 ♦ PÃO DE LÓ
 146 ♦ ARROZ-DOCE
 148 ♦ BROAS DE ALMEIRIM
 150 ♦ BROAS DE ABRANTES
 154 ♦ CAVACAS
 156 ♦ ARREPIADOS
 158 ♦ DOCE BRANCO DE ROMARIA
 160 ♦ PAMPILHOS
 162 ♦ QUEIJADAS DE TOMAR
 166 ♦ TIGELADAS DE ABRANTES
 168 ♦ QUEIJINHOS DO CÉU DE CONTÂNCIA
 170 ♦ PALHA DE ABRANTES
 172 ♦ CELESTES DE SANTA CLARA

Sopa de peixe do Ribatejo



4 pessoas



50 min



fácil



médio

Ingredientes

- ▶ 800 g de peixes de rio (fataça, barbo, enguias, carpa ou outros)
- ▶ 200 g de massa cotovelo
- ▶ 100 g de coentros
- ▶ 1,5 L de água
- ▶ 100 ml de azeite
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ 2 tomates maduros
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1/2 malagueta fresca
- ▶ Sal q.b.

Preparação

1 Arranje os peixes e corte-os em pequenos pedaços com cerca de 3 a 4 cm de espessura. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Arranje os tomates, retire-lhes as pevides e peles brancas e corte-os em pedaços.

2 Leve ao lume uma panela com o azeite, quando estiver quente, junte a cebola e deixe refogar. Adicione metade dos coentros, os tomates e a 1/2 malagueta. Tempere com sal e junte a água.

3 Junte os peixes à panela, exceto a enguia e deixe cozinhar durante 20 minutos. Junte depois a massa e, por fim, as enguias e deixe cozer mais 8 minutos. Retifique temperos, polvilhe com os restantes coentros previamente picados, retire e sirva a gosto.



Pataniscas de bacalhau

com arroz de feijão



10 unidades



50 min



fácil



económico

Ingredientes

- ▶ 1 kg de farinha
- ▶ 500 g de bacalhau demolhado
- ▶ 1 L de leite
- ▶ 10 ovos M
- ▶ 6 cebolas grandes
- ▶ 1 molho de salsa
- ▶ Sal e pimenta q.b.
- ▶ Óleo para fritar

Para o arroz de feijão:

- ▶ 500 g de arroz carolino
- ▶ 250 g de feijão encarnado cozido
- ▶ 200 ml de azeite
- ▶ 2 cebolas médias
- ▶ 1 linguiça
- ▶ Salsa q.b.
- ▶ Sal e piripíri q.b.

Preparação

1 Descasque e pique as cebolas, deite-as numa tigela, junte a salsa picada, o bacalhau desfiado finamente, os ovos e o leite. Tempere com pimenta e sal, se necessário, junte a farinha e amasse muito bem.

2 Leve uma frigideira ao lume com óleo abundante, deixe aquecer bem, junte colheradas da mistura anterior e deixe fritar de ambos os lados, pressionando ligeiramente com uma escumadeira, até ficarem bem douradinhas. Retire e deixe escorrer sobre papel absorvente.

3 Prepare o arroz de feijão: descasque as cebolas, pique-as, deite-as para um tacho, junte o azeite, leve ao lume e deixe refogar até alourar. Adicione a linguiça picada, deixe refogar mais um pouco e junte o arroz, envolvendo bem. Adicione 1,1 L de água, tempere com sal e piripíri e deixe cozinhar.

4 Quase no final, adicione o feijão encarnado cozido, deixe ferver 1 minuto, junte salsa picada a gosto e retire do lume. Sirva a acompanhar as pataniscas.



Quadrinhos de Alpiarça



16 unidades



1h



fácil



económico

Ingredientes

- ▶ 300 g de açúcar
- ▶ 100 g de farinha
- ▶ 6 ovos M
- ▶ Raspa de 1 limão
- ▶ Manteiga para untar
- ▶ Açúcar e canela para polvilhar
- ▶ Papel vegetal q.b.

Preparação

1 Bata os ovos com o açúcar, até dobrarem de volume. Adicione a farinha peneirada, aos poucos e batendo sempre. Junte, depois, a raspa de limão e envolva.

2 Deite o preparado anterior numa forma retangular, previamente forrada com papel vegetal e untada com manteiga.

3 Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 40 minutos. Retire, desenforme e corte em quadrinhos. Polvilhe com uma mistura de açúcar e canela e sirva.

