

# À DESCOBERTA DE... BRIGADEIRO RECHEADO COM OVOS-MOLES



**Onde comer brigadeiro em Lisboa:**

Brigadoce  
[www.brigadoce.pt](http://www.brigadoce.pt)

Brigadeirando  
[www.brigadeirando.pt](http://www.brigadeirando.pt)

**Onde comer brigadeiro no Porto:**

Brigadão  
[www.brigadao.pt](http://www.brigadao.pt)

## COMO TUDO COMEÇOU...

Os Portugueses adoram brigadeiros, e por aqui já existem várias lojas especializadas nesta receita. No Brasil, os brigadeiros reinam entre os doces e fazem parte da memória afetiva de muita gente. Nas festas infantis, por exemplo, os brigadeiros não podem faltar. TPM? Brigadeiros! Sobremesa rápida para agradar a todos? Brigadeiros! Brigadeiros nunca são de mais e quanto mais, melhor.

Os brigadeiros tradicionais são os de chocolate, mas ao longo do tempo estes docinhos, por serem versáteis, ganharam outros sabores e combinações. Em São Paulo, é possível encontrar mais de 40 tipos de brigadeiros num único lugar, e para além do formato **bolinha**, também é usado como recheio de bolos e coberturas. A propósito, o próprio brigadeiro pode ser recheado e existe até uma versão chamada **brigacake**, que é um brigadeiro com recheio de bolo. Uma delícia!

As palavras do **@akapoeta** definem com precisão o docinho brasileiro mais famoso do mundo:

### *Brigadeiro (s.m.)*

É o que acontece quando o brasileiro inventa um doce com a cara do Brasil. Ele mistura felicidade em pó com amor condensado. É aquilo que sempre cabe mais um na mão, na boca ou no copinho de plástico da festa. É bom até mesmo quente na panela, de colher, na casa da sua melhor amiga.

É o que a gente faz quando bate a tristeza:  
B R I G A D E I R O.

da panela para a colher, da boca pro sorriso.

O brigadeiro foi criado em 1945 por uma doceira, em homenagem ao brigadeiro Eduardo Gomes, candidato à presidência naquela época. As senhoras, que se reuniam para apoiar a candidatura do brigadeiro, preparavam chás da tarde e, numa dessas reuniões, a dona Heloísa Nabuco de Oliveira levou docinhos feitos com leite condensado e chocolate e batizou-os com o nome brigadeiro. O candidato perdeu as eleições, mas o doce ganhou o coração dos Brasileiros, e faz sucesso até aos dias de hoje.

Para **aportuguesar** o brigadeiro, já que ele é democrático, resolvi recheá-lo com ovos-moles, doce tradicional de Aveiro, em Portugal. Antigamente, os ovos-moles de Aveiro eram feitos com chocolate, mas essa tradição perdeu-se depois da II Guerra Mundial por causa do aumento do preço do cacau.

## BRIGADEIRO

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Granulado de chocolate

### Preparação

Misture todos os ingredientes, exceto o granulado, numa panela e leve a fogo baixo (lume brando 🔥) até a massa começar a descolar-se do fundo. Mexa sempre para não criar bolinhas. Passe para um prato, cubra com plástico filme (película aderente 🍷) e ponha na geladeira (frigorífico 🧊) para arrefecer.

## OVOS-MOLES

### Ingredientes

- 8 gemas
- 150 g de açúcar
- 150 ml de água

### Preparação

Numa panela (tacho 🔥), coloque o açúcar e a água, leve a fogo baixo (lume brando 🔥) e cozinhe até ficar em **ponto estrada** (quando passamos a colher na panela, conseguimos ver o fundo como se fosse uma estrada). Noutra panela, cozinhe as gemas batidas, e acrescente aos poucos a mistura do açúcar. Passe para um prato, cubra com plástico filme (película aderente 🍷) e, um pouco antes de rechear os brigadeiros, leve ao congelador durante alguns minutos para a massa ficar mais consistente.

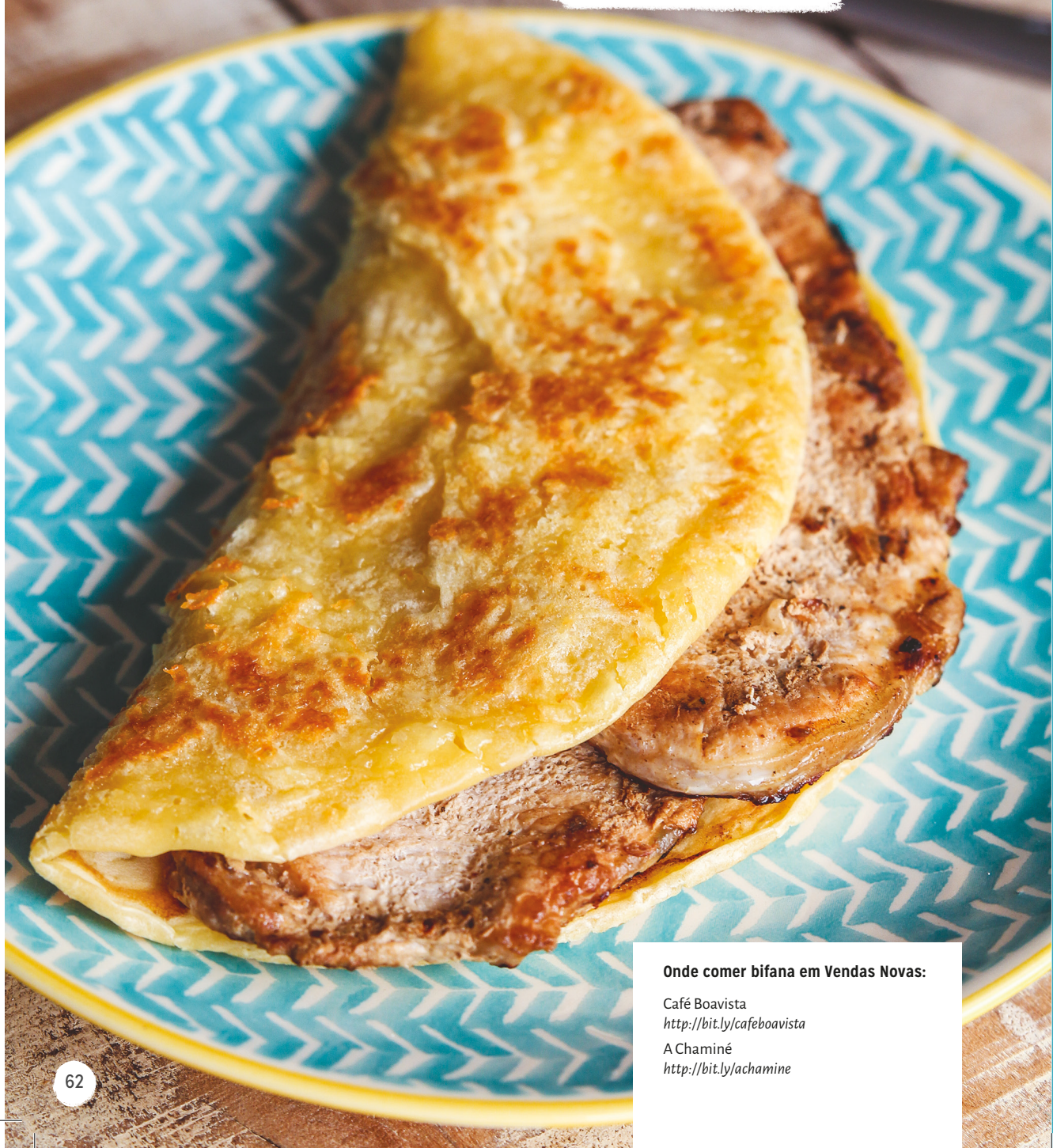
### Montagem

Com a massa fria e mais consistente, unte as mãos com manteiga, coloque um pouco de massa de brigadeiro na mão, abra a massa, recheie com ovos-moles e molde as bolinhas. Finalize, passando-as pelo granulado de chocolate.

Atualmente, os ovos-moles de Aveiro são vendidos em pequenas porções, envolvidos em hóstias em formatos de temas marítimos, mas neste livro ganharam outro grande aliado, o brigadeiro. Garanto que esta é uma receita politicamente correta. Experimentem!

À DESCOBERTA DE...

BIFANA DE PÃO DE QUEIJO  
DE FRIGIDEIRA



**Onde comer bifana em Vendas Novas:**

Café Boavista  
<http://bit.ly/cafeboavista>

A Chaminé  
<http://bit.ly/achamine>

## BIFANAS

### Ingredientes

- 3 bifanas pequenas
- Azeite, pimenta, alho, sal e vinho branco, a gosto

### Preparação

Tempere as bifanas com sal, pimenta, alho, regue com um pouco de vinho branco e deixe marinar durante 2 horas. Depois de marinar, frite as bifanas em azeite.

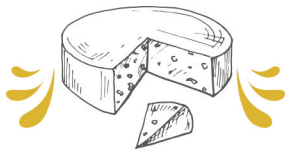
## PÃO DE QUEIJO

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de leite
- 1 ovo
- ¼ de xícara de queijo ralado da ilha
- Sal, a gosto

### Preparação

Misture todos os ingredientes, e deite a massa numa frigideira. Coza em fogo médio (lume médio 🔥) até dourar, depois vire para alourar do outro lado. Monte o lanche com as bifanas.



## COMO TUDO COMEÇOU...

As bifanas no pão são sanduíches (sandesh 🍔) feitas com bifes fininhos de carne de porco, bem temperados e servidos no pão com mostarda. Dito isto, fica esclarecido o que é uma bifana e peça encarecidamente que não confundam este clássico português com os pregos, sanduíches igualmente famosas, porém feitas com carne de vaca. No entanto, convém dizer que **bifana** também pode referir-se somente ao bife, semelhante ao lombo no Brasil.

Os Portugueses adoram bifanas, e estas podem ser degustadas em todo o lado, de norte a sul do país. Sou capaz de dizer que, na categoria de comida de rua, as bifanas estão para os Portugueses como as coxinhas estão para os Brasileiros. Ou o pão de queijo! No entanto, diferente do pão de queijo e das

coxinhas, que ganharam incontáveis versões e gourmetizações, aparentemente as bifanas mantêm-se intactas na sua essência, salvo uma variação ou outra. A receita é simples, mas isso não garante que todas as bifanas sejam boas e iguais; os segredos estão na qualidade dos ingredientes, na preparação e na proporção do recheio.

Em Vendas Novas, pequena cidade que fica a cerca de 80 quilómetros de Lisboa, a popularidade destas **sandes** é incontestável. Dizem que a receita original é de lá, no entanto, nas minhas pesquisas, não encontrei nenhum documento que comprovasse isso. As bifanas são a marca registada do município desde 2011 e, provavelmente, são as que têm maior projeção nacional.

Os pães de queijo no Brasil, assim como as bifanas em Portugal, são verdadeiras instituições gastronómicas. É curioso como o pão de queijo também faz sucesso aqui e não é só entre os brasileiros não, viu!? Há fornadas diárias em redes de supermercados e, além disso, também são vendidos pães de queijo congelados de marcas brasileiras e de produtores independentes. Pão de queijo e bifanas têm mais em comum do que eu poderia imaginar, nem o McDonald's passou ileso a estas duas delícias! No Brasil, vendem-se pães de queijo especialmente no café da manhã (pequeno-almoço 🍳) e, em Portugal, a McBifana foi incluída no menu em 2012.

A ideia desta receita não nasceu por acaso. Numa reportagem que fiz para o SBT sobre **sanduíche de pão de queijo**, tive a feliz oportunidade de experimentar uma recheada com pernil e ovo frito (ovo estrelado 🍳). Que maravilha! Aquilo parecia ter descido dos céus nas mãos de um anjo diretamente para o meu estômago. Minto. Comida como esta não vai para o estômago, vai para o coração. E foi a partir desta memória afetiva que decidi juntar as bifanas ao pão de queijo de frigideira, que já era sucesso aqui em casa. Esta é daquelas receitas fáceis e realmente boas, que dá vontade de partilhar com quem gostamos.

# À DESCOBERTA DE... CUPCAKES DE AÇAÍ COM AMÊNDOA

## Ingredientes

- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ xícara de polpa de açaí com guaraná
- ¼ de xícara de leite
- 1 xícara de farinha autolevedante
- Amêndoas laminadas, a gosto

## Preparação

Misture todos os ingredientes, exceto as amêndoas, até obter uma massa homogênea. Deite a massa em forminhas de queques, e espalhe as amêndoas por cima. Leve ao forno previamente aquecido a 180 °C, durante 30 minutos, ou até os *cupcakes* estarem completamente cozidos.

## COMO TUDO COMEÇOU...

O açai é um fruto de cor roxa, nativo da região do Amazonas. Naquela região, é tradicionalmente consumido com farinha de mandioca e tapioca, mas foi como bebida energética e sorvete que ficou famoso em todo o Brasil e, de uns anos para cá, em Portugal também. O açai é rico em vitaminas, e o seu consumo traz vários benefícios para a saúde. No entanto, comparado com os outros frutos, é bastante calórico e deve ser consumido com moderação.

O açai na tigela é a forma mais conhecida de consumo tanto no Brasil como em Portugal, basta bater a polpa do fruto congelada com xarope de guaraná e o resultado é uma espécie de sorvete, que geralmente é servido numa tigela com fruta picada e granola. Foi assim que o açai chegou a Portugal por volta de 2012, e começou logo a conquistar o país.

Atualmente, é possível encontrar açai com facilidade em Lisboa e no Porto. Na região de Cascais, também é bastante comercializado já que há uma concentração de brasileiros naquela zona. E o açai na tigela tem tudo que ver com praia. Um outro facto interessante que podemos observar é que abriam lojas especializadas em sumos, açai na tigela, pão de queijo e tapioca, e esses estabelecimentos são muito parecidos com os que existem na orla carioca no Brasil.

Numa conversa com Pedro Barcellos, empresário que trouxe a marca de açai Tribe para Portugal, ele me contou que aqui este fruto é considerado nobre e que os portugueses mais adeptos de um estilo de vida saudável são os que mais consomem. Entretanto, de uma forma geral, o açai ganhou notoriedade nos últimos anos. Por ser sazonal, é um produto que exige maior esforço dos empresários, além de um grande investimento. Se, por um lado, é difícil para as empresas comercializarem açai em Portugal, por outro, pesa no bolso do consumidor. O Pedro também me alertou sobre a qualidade dos produtos disponíveis no mercado, nem todas as marcas se mantêm fiéis à pureza do fruto e, consequentemente, às suas extraordinárias propriedades. Segundo ele, o melhor é analisar a tabela nutricional e verificar se há maior quantidade de polpa do que de proteínas e fibras. Se este for o caso, o açai não é de boa qualidade e

isso desvirtua o produto e todo o conceito criado em torno dele.

Bem, se em Portugal o açai é considerado um produto nobre, saiba que as amêndoas são extremamente comuns. Já no Brasil é o contrário: as amêndoas são nobres e o açai é popular. A introdução das amendoeiras em Portugal data do século XII, sendo trazidas pelos árabes, e a produção estabeleceu-se nas regiões do Douro e do Algarve. O uso das amêndoas em Portugal é bastante evidente na confeitaria, sendo impressionante a quantidade de doces variados que existe com apenas três ingredientes: leite, ovos e amêndoas. No Brasil, o seu uso não é muito comum e, na falta das amêndoas para a confeção de Brisas do Liz, uma sobremesa típica de Leiria, surgiu um dos doces mais queridos dos Brasileiros: o quindim.

Nesta receita, pensei na praticidade (qualquer pessoa consegue fazer!) e também considerei a rentabilidade do açai, uma vez que para os brasileiros que vivem em Portugal este produto ainda é caro. Além disso, imagino que estes *cupcakes* sejam uma boa **porta de entrada** para os portugueses que ainda não experimentaram este fruto de sabor marcante. Por fim, vale a pena lembrar que em Portugal estes bolinhos chamam-se **queques**.

### Onde comprar açai em Lisboa:

Continente

[www.continente.pt](http://www.continente.pt)

Pingo Doce

[www.pingodoce.pt](http://www.pingodoce.pt)

Mercado Brasil Tropical

[www.facebook.com/mercadobrasiltropical](http://www.facebook.com/mercadobrasiltropical)

Nicolau

<http://instagram.com/nicolaulisboa>

Feel Rio

[www.facebook.com/FeelRioPT](http://www.facebook.com/FeelRioPT)

### Onde comprar açai em Cascais:

Tocca

[www.facebook.com/toccapositivefood](http://www.facebook.com/toccapositivefood)

### Onde comprar açai no Porto:

Picaba

[www.facebook.com/picabacafe](http://www.facebook.com/picabacafe)

Mercearia do Miguel

<http://www.merceariadomiguel.com>