

Entidades que participaram na realização deste catálogo:



GASTRONOMIA OVINOS E CAPRINOS



PRODER 4.2 - Redes temáticas de informação e divulgação
REDOVICAPRA - Produção de ovinos e caprinos para o desenvolvimento sustentável do território

Título: Gastronomia

Autor: ANCRAS / ACOOB

Edição: ANCRAS / ACOOB

Apóio: PRODER 4.2 - Redes temáticas de informação e divulgação

Tiragem: 1000 Exemplares

Impressão: Edições Gráficas MJ

AGRADECIMENTOS

Este livro tem como objetivo a divulgação do Cabrito Serrano DOP, o Cordeiro Bragançano DOP e do Queijo de Cabra Serrana DOP. As receitas descritas ao longo do livro demonstram a polivalência destes produtos, quer na confeção de pratos tradicionais, quer na elaboração de outros inovadores. O terroir da Cabra Serrana e da Ovelha Churra Bragançana resulta de diversos fatores geográficos, climatéricos, zootécnicos e culturais combinados numa restrita área de Trás-os-Montes. Assim, o perfil das raças, o clima, o solo, o relevo, o sistema de produção em regime extensivo e o modo de fabrico, aprimorado e transmitido ao longo de gerações, resultam neste tipo de queijo e carnes.

A promoção destas raças autóctones e seus derivados, cabrito, cordeiro e queijo envolve, não só os produtores, mas também as associações que dinamizam e promovem as raças, a distribuição que escoam os produtos, os chefs e restaurantes que os valorizam em pratos confeccionados.

Agradecemos assim aos chefs Alexandre Sarmiento e Pupo Lameiras que abraçaram este projeto contribuindo com as suas receitas e expressar o nosso apreço pelo interesse manifestado em querer conhecer todo o processo de criação dos animais, explorações e queijaria.

Agradecemos à Ensinatur – Associação de Ensino Profissional de Turismo de Trás-os-Montes, ao chef Jorge Vaz e aos restaurantes da região, nomeadamente, Armando Ribeiro (Restaurante a Adega), Paula Cruz (Restaurante a Paula), Anunciação Alves (Restaurante Gambamar), Irene Lemos (Restaurante o Forno), Alberto Gonçalves (Restaurante O Javali) e Abel Frutuoso (Restaurante Lombada).

É com estes produtos que nos diferenciamos, imprimindo um cunho regional à gastronomia e proporcionando uma verdadeira experiência transmontana a quem os prova.

Queríamos agradecer ainda ao Sr. Alberto Dinis Alves, Armênio Adérito Vaz, Luís Afonso e a todos os colaboradores da ANCRAS e da ACOB.

Quiche de alheira com queijo de cabra ralado



Ingredientes:

massa folhada ou quebrada para a base
200 ml natas
3 ovos
2 alheiras
1 maçã
20 gr. queijo ralado
noz-moscada qb
pimenta qb



Modo de Preparação:

Numa tigela, bata as natas e os ovos, junte a alheira sem a pele e a maçã cortada em cubos pequenos. Tempere com noz-moscada e pimenta. Coloque o preparado numa tarteira previamente forrada com a massa e polvilhe com queijo de cabra ralado.

Levar ao forno a 180° C durante cerca de 30 minutos.

Croquetes de queijo de Cabra Transmontano Velho com mel e mostarda

Receita para 4 pessoas



Ingredientes:

100 gr. de manteiga
200 gr. de queijo de cabra velho
75 gr. de farinha
500 ml de leite meio gordo
Sal
pimenta
piripiri
raspa de limão
tomilho
farinha
ovo
pão ralado
25 gr. mostarda
25 gr. de mel



Modo de Preparação:

Num tacho, derreter a manteiga e juntar o queijo de cabra ralado. Juntar a farinha e mexer. Juntar o leite aos poucos e mexer com a vara de arames incorporando todos os elementos.

Temperar com o resto dos ingredientes. Quando a massa começar a descolar do fundo do tacho, transferir para um recipiente e arrefecer no frigorífico.

Assim que estiver fria panar passando por farinha, ovo batido e finalmente pão ralado. Fritar em óleo quente.

Misturar a mostarda com o mel e servir com os croquetes fritos.

Charutos de queijo de Cabra Fresco com compota de Abóbora



Ingredientes:

4 folhas de massa filo
100 grs. de queijo de cabra fresco
50 ml de nata
sal
pimenta
manteiga
0,5 kg abóbora
025 kg de açúcar
1 pau de canela



Modo de Preparação:

Cortar a abóbora e juntar ao açúcar e à canela em lume baixo.

Deixar cozinhar durante cerca de 30 minutos ou até a abóbora estar a desfazer. Desfazer com um garfo e retirar do lume.

Bater o queijo fresco com as natas, o sal e a pimenta.

Estender as folhas de massa e cortar em quadrados de cerca de 25 cm de lado.

Colocar um pouco do creme de queijo na massa e enrolar em forma de charuto, tendo o cuidado de fechar as pontas. Fazer isto para toda a massa e creme. Barrar com manteiga derretida e levar ao forno pré-aquecido a 180° C durante 10 minutos.

Servir com a compota de abóbora

Folhado de queijo de Cabra Fresco, mel e nozes



Ingredientes:

200 gr. massa folhada
250 gr. queijo de Cabra Fresco
50 gr. miolo de noz
10 cl. mel



Modo de Preparação:

Preparar oito discos de massa folhada.

Rechear quatro discos com o queijo de Cabra Fresco, um pouco de noz e mel.

Fechar os discos e levar ao forno a 180 ° C durante 20 minutos.

Retirar do forno e terminar com mel e nozes.

Milho Frito com Queijo de Cabra Picante



Ingredientes:

500 gr. de farinha de milho (branco ou amarelo)
1,5 litros de água
2 c. sopa de manteiga (ou banha)
azeite q.b.
orégãos q.b.
cebolinho
alho q.b.
pimenta q.b.
sal q.b.
queijo de cabra picante
óleo para fritar



Modo de Preparação:

Numa panela ponha um pouco de azeite, manteiga ou banha, orégãos, cebolinho picado, alho picado, pimenta e sal.

Deixe refogar um pouco e junte-lhe água.

Quando estiver morna junte a farinha de milho e mexa bem para ficar sem grumos.

Depois junte o queijo picado finamente.

Deixe cozer, mexendo bem com uma colher de pau, até formar uma papa grossa.

O milho estará bem cozido quando a colher de pau ficar segura no meio da panela sem cair.

Deite a papa de milho em tabuleiros e deixe arrefecer.

Quando frio, de preferência no dia seguinte, corte em cubos pequenos.

Frite-os em óleo, deixando-os lourinhos.

Cestinhos de queijo de Cabra Picante



Ingredientes:

100 gr de queijo de cabra picante
150 gr. de carne picada - bovino
1 colher de sopa de farinha
150 gr. de cenoura
150 gr. de feijão-verde
150 gr. de courgette
100 gr. de alho francês
50 gr. de manteiga
pimenta q.b.
Folha brik q.b.
sal q.b.



Modo de Preparação:

Coloque a manteiga numa frigideira até derreter. Junte a carne picada deixando que esta escureça um pouco e de seguida o alho-francês, a courgette, o feijão-verde e a cenoura. Deixe ferver e cozinhar os legumes, mexa e junte o sal, a pimenta, uma colher de sopa de farinha e o queijo picado.

Coloque uma folha brik cortada em 4 e adicione o preparado anterior. Junte as pontas e sele com palitos.

Pincele com gema de ovo e leva ao forno 5 minutos a 180° C.

Tosta de cogumelos com ovo e queijo de Cabra Transmontano

Receita para 4 pessoas



Ingredientes:

4 fatias de pão
4 ovos
queijo de Cabra Transmontano
cogumelos variados
azeite
salsa
tomilho
sal
pimenta



Modo de Preparação:

Levar as tostas no forno com um fio de azeite. Deixar tostar. Entretanto cortar os cogumelos em quartos e saltear numa frigideira com um fio de azeite. Temperar com sal, pimenta e ervas. Ponha os cogumelos em cima das tostas. Colocar fatias finas de queijo de cabra velho por cima dos cogumelos. Estrelar os ovos e colocar um em cima de cada tosta. Com um descascador de legumes ralar fatias de queijo de cabra velho por cima de ovo. Acabar com um pouco de sal na gema e uma pitada de pimenta preta.

Tosta de Queijo de Cabra Transmontano e Salpicão



Ingredientes:

150 gr. pão
100 gr. salpicão
150 gr. queijo de Cabra Transmontano
q.b. sal, pimenta, azeite, salsa e alho



Modo de Preparação:

Fatiar o pão em quatro pedaços e torrar.
Fazer uma pasta com azeite, salsa, alho, sal e pimenta.
Barrar o pão com o preparado anterior.
Sobrepor o salpicão e o queijo no pão.
Levar ao forno a gratinar.

Empratar.

Sopa de cebola gratinada com queijo de Cabra Transmontano

Receita para 4 pessoas



Ingredientes:

8 fatias de queijo de Cabra Transmontano
4 fatias de pão para tostar
4 cebolas
azeite q.b.
manteiga q.b.
tomilho q.b.
1,5 l de água
1 cálice de vinho branco
1 dente de alho
1 colher de sopa de farinha
sal q.b.
pimenta q.b.



Modo de Preparação:

Começar por fatiar as cebolas bem finas. Refogar num pouco de azeite até começarem a ganhar cor. Juntar a manteiga, o tomilho e a farinha. Mexer bem e refrescar com o vinho branco. Juntar o dente de alho picado e deixar evaporar o vinho. Acrescentar água e deixar cozinhar a cebola. Temperar. Colocar a sopa numa taça de ir ao forno com a fatia de pão em cima e fatias de queijo de cabra. Levar ao forno a gratinar e servir muito quente.

Bacalhau lascado com creme de requeijão de Cabra, presunto e farofa de pão e chouriço

Receita para 4 pessoas



Ingredientes:

2 lombos de bacalhau
4 fatias de presunto
azeite q.b
1 dente de alho
100 gr. de requeijão de cabra
50 ml de natas
sal q.b
pimenta q.b
folhas de salsa
chouriço
raspa de limão
flor de sal
pimenta preta q.b.
pão seco picado, broa
seca desfeita ou pão
ralado japonês (panko)



Modo de Preparação:

Começar por colocar um fio de azeite numa frigideira anti-aderente e deixar aquecer. Juntar o chouriço e o pão, mexendo bem, tendo o cuidado de nunca parar. Quando o pão começar a alourar temperar com o sal e a pimenta. Retirar do lume e colocar num recipiente. Juntar raspa de meio limão.

Entretanto colocar o bacalhau num tabuleiro de forno com o alho esmagado e regar de azeite. Levar ao forno pré-aquecido a 180° C durante 15 minutos ou até o bacalhau lascar. Quando estiver a lascar retirar do forno e separar as lascas.

Bater o requeijão com as natas, o sal e a pimenta.

Colocar o creme de requeijão na base do prato. Entrecalar as lascas de bacalhau com fatias de presunto. Colocar a farofa crocante por cima e decorar com umas folhas de salsa. Regar com um fio de azeite.

Perna de Cabrito Transmontano assada, lentamente com arrozinho de enchidos e queijo de Cabra Transmontano Velho



Ingredientes:

2 pernas de Cabrito Transmontano
azeite
sal
pimenta
4 dentes de alho picado
2 colheres de sopa de manteiga
tomilho
1 cálice de vinho branco
1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura
250 gr. de abóbora
100 gr. de enchidos picados
200 gr. de arroz
Salsa picada
50 gr. queijo de Cabra
Transmontano Velho ralado



Modo de Preparação:

Começar por aquecer o azeite numa frigideira. Colocar as pernas de cabrito temperadas com sal e pimenta e marcar bem dos dois lados. Juntar a manteiga, o alho esmagado, o tomilho e deixar derreter. Regar as pernas com esta manteiga e ir virando. Juntar o vinho branco e, se tiver, um pouco de caldo de carne ou de legumes. Levar ao forno a 140° C durante 2h30m a 3h ou até a carne separar do osso sem esforço. Durante o processo ir regando com o molho do recipiente. Se necessário juntar um pouco de água.

Picar os legumes e refogar (primeiro a cebola até ficar escura e depois o resto). Juntar os enchidos e o arroz. Juntar a água correspondente (2 vezes a água do volume de arroz) e deixar cozer o arroz. Temperar e ir mexendo. Quando já tiver pouca água, finalizar com a salsa picada e o queijo ralado. Servir imediatamente com as pernas de cabrito assadas.

Cabrito Transmontano Assado na brasa



Ingredientes:

1 kg de cabrito transmontano
sal q.b.



Modo de Preparação:

Cortar o cabrito em pedaços finos.
Temperar com sal e pôr o cabrito na grelha.
Pode servir com batatas a murro e grelos.

Cabrito Transmontano Assado no Forno



Ingredientes:

1 cabrito transmontano
1 kg de batatas
2 cebolas
2 cenouras
1 dl de azeite virgem extra
2,5 dl vinho branco
6 dentes de alho
3 folhas de louro
colorau q.b.
sal grosso q.b.
pimenta q.b.



Modo de Preparação:

Corta-se o Cabrito Transmontano em pedaços, tempera-se com sal grosso. No liquidificador colocam-se alhos, o louro, colorau, vinho branco e envolve-se o Cabrito Transmontano nesta pasta, deixando-se a marinar de um dia para o outro.

Num tabuleiro, coloca-se uma camada de cebola às rodelas, cenoura e o Cabrito Transmontano já temperado. Distribuem-se as batatas cortadas em quatro em volta do Cabrito Transmontano. Rega-se com Azeite Virgem Extra. Leva-se a assar no forno, pré-aquecido 180°C, durante 2 horas, deixando-se o Cabrito Transmontano ficar tostado.

Servir o Cabrito Transmontano com as batatas assadas e acompanhado de couves ou grelos salteados em Azeite Virgem Extra e alho

Cabrito Transmontano Frito em Azeite Virgem Extra



Ingredientes:

1 kg de Cabrito Transmontano
azeite q.b.
1 dente de alho
1 copo de vinho Branco
piripíri q.b.
1 Laranja
sal q.b.
salsa q.b.



Modo de Preparação:

Parte-se o Cabrito Transmontano em pedaços para um recipiente, adiciona-se o sal, o alho picado, o vinho branco, a salsa e por fim o piripíri. Deixe marinar durante aproximadamente 15 minutos.

Coloque o azeite numa frigideira a aquecer. Quando estiver bem quente coloque os pedaços de Cabrito Transmontano e deixe fritar até ficar alourado.

Seguidamente retira-se da frigideira e coloca-se numa travessa.

Acabar colocando rodela de laranja.

Servir com arroz de grelos.

Caldeirada de Cabrito Transmontano



Ingredientes:

3 kg de Cabrito Transmontano
2 cebolas
4 tomates maduros
5 dentes de alhos
1 pimento vermelho
1 kg de batatas
colorau q.b
azeite q.b.
salsa q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.



Modo de Preparação:

Corte o cabrito em pedaços, tempere com pimenta, sal e colorau.

Leve o azeite ao lume e quando estiver quente coloque os alhos picados e a cebola.

Deixe refogar e adicione o tomate picado, o pimento vermelho e a carne. Deixe cozinhar até que esteja macia. Regue com o caldo de carne e junte as batatas cortadas às rodelas.

Adicione a salsa picada, rectifique os temperos e deixe estufar durante 10 minutos

Sirva bem quente.

Ensopado de Cabrito Transmontano



Ingredientes:

3 kg de cabrito Transmontano
200 gr. de cebola picada
5 dentes de alho
salsa e hortelã
4 tomates maduros
pimenta branca q.b.
piripiri q.b.
2 folhas de louro
3 dl de vinho branco
sal q.b.
1,5 kg de batatas
1 pão de centeio
água q.b.



Modo de Preparação:

Num tacho leve ao lume o azeite, os alhos, as cebolas e o tomate.
Junte o cabrito, o vinho branco e deixe refogar durante 10 minutos, mexendo.
Adicione salsa, hortelã e água.
Deixe ferver lentamente até a carne ficar cozida.
Adicione piripiri, pimenta branca e sal grosso.
Rectifique os temperos e sirva bem quente com fatias de pão finas e batatas cozidas.

Cabrito Transmontano Escondido em Esparregado de Grelos



Ingredientes:

2 pernas de cabrito transmontano
3 tomates maduros ou 1 lata de tomate pelado
batata em quantidade necessária
1 cebola grande
5 dentes de alho
1 folha de louro
sal q.b.
azeite
1 copo de vinho branco
óleo vegetal para fritar
3 ovos
pimenta q.b.
1 molho de grelos
farinha q.b.
leite q.b.



Modo de Preparação:

Coloque numa panela um fio de azeite. Quando estiver quente adicione o cabrito cortado em pedaços e deixe alourar um pouco.

Adicione a cebola cortada em tiras, os tomates cortados em pedaços, um o copo de vinho branco e deixe cozinhar lentamente.

Ao estar cozinhado deixe arrefecer um pouco. De seguida desfie o cabrito e reserve.

Descascar as batatas, lava-las bem e depois seque-as.

Rale as batatas com um ralador não muito grosso e comece a fritar, em óleo bem quente.

Quando estiverem fritas envolva as batatas, os ovos, o sal, a pimenta e reserve.

Coza os grelos com sal, escorra-os e passe a varinha mágica.

Aqueça o azeite numa frigideira e aloure os alhos.

Retirar os alhos do azeite e coloque os grelos que acabou de passar a varinha mágica. Adicione um pouco de farinha e o leite até obter a consistência desejada do esparregado.

Numa forma com fundo removível, comece por colocar as batatas fritas e faça alguma pressão para não estarem soltas.

Em seguida coloque o cabrito estufado, devidamente desfiado.

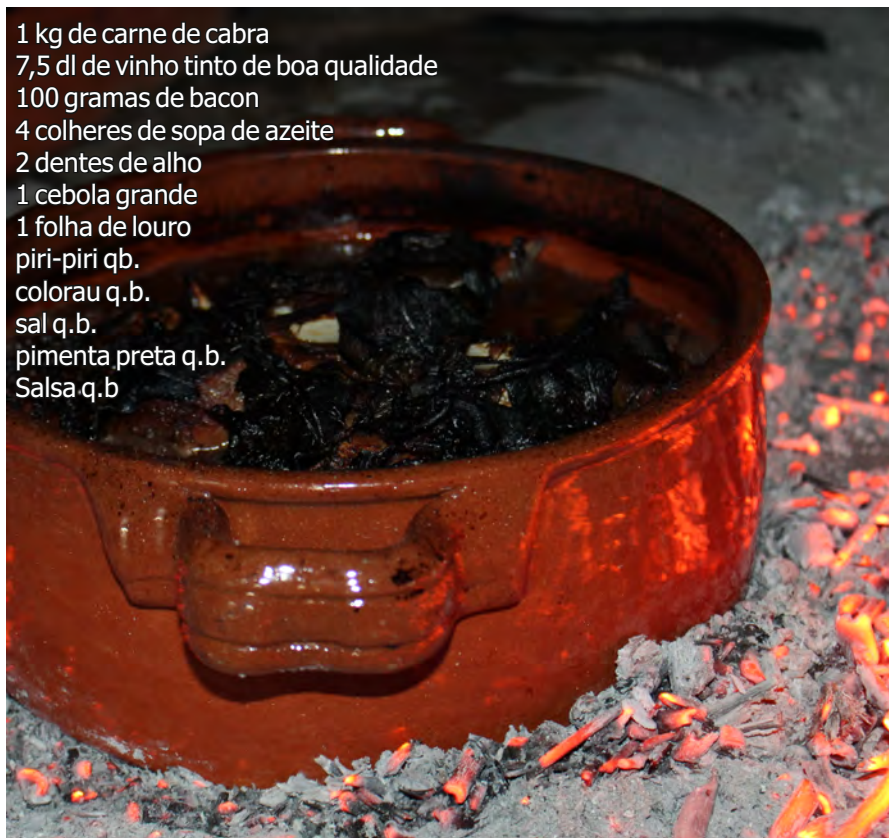
Por último o esparregado. Pressione para que todas as camadas estejam bem unidas.

Chanfana de Cabra



Ingredientes:

1 kg de carne de cabra
7,5 dl de vinho tinto de boa qualidade
100 gramas de bacon
4 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho
1 cebola grande
1 folha de louro
piri-piri qb.
colorau q.b.
sal q.b.
pimenta preta q.b.
Salsa q.b



Modo de Preparação:

Limpe a carne de cabra de gorduras e corte-a em pedaços.

Corte a cebola em rodelas finas.

No fundo de uma caçoila de barro coloque uma camada de rodelas de cebola, sobre as quais se dispõem bocados de carne, bacon, alho picado, raminhos de salsa, colorau, sal, pimenta, piri-piri e azeite.

Regue tudo com o vinho tinto e deixe a marinar de um dia para o outro.

No dia seguinte, leve a cozer no forno a lenha, sempre com a caçoila destapada, durante algumas horas para que a carne fique tenra.

Quando a carne estiver bem cozida, sirva na própria caçoila, acompanhada com batatas cozidas.



FEIRA DA
ALHEIRA
DE *Mirandela*
'2016

entrada
gratuita

Arroz de Miúdos



Ingredientes:

azeite
cebola
louro q.b.
salsa q.b.
Miúdos de cabrito
vinho branco q.b.
sal q.b.
caldo de carne



Modo de Preparação:

Aloura-se a cebola com azeite e louro.

Junta-se os Miúdos do cabrito, deixa-se estofar cerca de 5 minutos.

Junta-se vinho branco, deixa-se apurar. De seguida põe-se água a ferver, junta-

se o arroz pré-cozido e vai ao forno cerca de 5 minutos.

Polvilha-se com salsa picada e serve-se solto.

Batatas Recheadas com Carne Picada e queijo de Cabra ralado



Ingredientes:

2 batatas
200 gr. de carne picada
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
2 tomates picados (sem pele e sem sementes)
orégã q.b.
1 chávena de azeite
20 gr. de queijo de cabra ralado
sal q.b.



Modo de Preparação:

Lave bem as batatas para cozinhar inteiras em água com sal , reserve.

A seguir, leve ao lume o azeite e refogue a carne picada, temperada com sal e orégã.

Deixe refogar até ficar espesso.

Corte as batatas ao meio, retire um pouco da polpa, amasse bem com o refogado da carne picada.

Cubra as batatas com o recheio e com o queijo de cabra ralado.

Lasanha com Queijo de Cabra Ralado



Ingredientes:

12 folhas massa de lasanha
800 gr. carne picada
1 alho francês
1 cebola
sal q.b.
pimenta Preta q.b.
queijo q.b.
azeite
polpa de tomate q.b.
queijo de cabra ralado q.b.

Para o bechamel:

50 gr. farinha
50 gr. manteiga
500 ml leite
noz-moscada q.b.
pimenta preta q.b.
sal q.b.



Preparação do molho Béchamel:

Numa panela derreter a manteiga e juntar farinha até fazer uma bola. Deixar cozer 3 minutos sempre a mexer e juntar o leite pré-aquecido e os respectivos temperos até formar o molho Béchamel. Deixe ferver durante um minuto mexendo sempre.



Modo de Preparação:

Fazer um puxado com azeite, alho francês, cebola e alho picado. Juntar a carne na panela deixar refugar e refrescar com vinho branco e polpa de tomate. Temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar.

Montagem da lasanha:

Num tabuleiro coloque um pouco de bechamel no fundo e disponha as folhas de massa de lasanha até cobrir o mesmo.

De seguida, espalhe algum recheio de carne por cima da massa até cobrir, vá fazendo camadas de recheio, massa e bechamel até terminar com os ingredientes. No final, cubra com bechamel e polvilhe com queijo ralado a gosto.

Mousse de requeijão de Cabra com castanhas, pêra, alecrim e pimenta preta

Receitas para 4 pessoas



Ingredientes:

100 gr. de requeijão de cabra
50 ml de natas
20 gr. de mel
1 rama de alecrim
pimenta preta q.b.
flor de sal q.b.
200 gr. de castanhas
1 pêra
250 ml de natas
50 gr. de mel
50 gr. de manteiga
1 pau de canela
1 vagem de baunilha
100 gr. de açúcar
100 gr. de água
100 gr. de bolachas de canela



Modo de Preparação:

Bater o requeijão com o mel (20gr), as natas, o alecrim muito picado, a pimenta preta e a flor de sal.

Cozer as castanhas em água e descascar (também se podem usar castanhas descascadas congeladas). Reservar 12/15 castanhas e colocar o resto a ferver com as natas, a manteiga, o pau de canela, a baunilha e um pouco de água da cozedura. Quando estiverem a desfazer passar com a varinha (retirar a baunilha e a canela) criando um puré bem suave. Juntar água se necessário. Temperar com o mel (50gr).

Colocar a água e o açúcar a ferver, juntar as castanhas e a pêra partida às fatias. Deixar ferver durante 10 minutos.

Retirar e arrefecer.

Colocar num frasco, camadas de mousse de requeijão, puré de castanhas e bolacha de canela desfeitas a gosto. Encimar com as castanhas e a pêra cozinhada em calda de açúcar. Decorar com umas folhinhas de alecrim.

Tarte de Requeijão de Cabra



Ingredientes:

5 ovos
100 gr. de açúcar
2 requeijão de cabra
massa folhada para a base



Modo de Preparação:

Bater os ovos, o açúcar e o requeijão até ficar uma mistura homogénea.
Untar uma tarteira, colocar a massa e furar com um garfo, para que a massa não levante ao cozer.
Juntar o preparado anterior, levar ao forno a 180° C graus durante 45 minutos.

Queijadas de Queijo Curado



Ingredientes:

10 ovos
125 gr. de queijo de cabra curado
400 gr. de açúcar
125 gr. de margarina derretida (arrefecida)
80 gr. de farinha
40 gr. de fécula de batata
10 gr. de fermento
2 dl de água



Modo de Preparação:

Num liquidificador, bata os ovos adicionando o açúcar, a farinha, a fécula, o fermento, a água, o queijo e por fim a manteiga.

Deixar descansar o preparado 10 minutos.

Pré aqueça o forno 15 minutos a 180° C.

Untar as formas de alumínio, encher, deixando 2 cm até à borda, (mexer de vez em quando o preparado).

Colocá-las no tabuleiro a meio do forno.

As queijadas ficam prontas depois de estarem douradinhas (cerca de 25 minutos).

Desenformar depois de frias, colocar em formas de papel.

Dá cerca de 38 queijadas.

Pudim com Leite de Cabra



Ingredientes:

350 ml leite de cabra
1/4 de cálice de vinho do porto
uma laranja ralada
8 ovos
350 ml açúcar



Modo de Preparação:

Ferva o leite e deixe arrefecer.

Misture todos os ingredientes e bata durante cerca de 5 minutos ao mesmo ritmo.

Deixe a massa repousar alguns minutos.

Depois de repousar, bata outros 5 minutos.

De seguida a massa vai formar uma espuma em cima. Retire a maior parte dessa espuma.



Modo de Preparação do Caramelo:

Coloque num tacho a água e o açúcar. Quando estiver a ficar caramelizado, desligue e forre a forma do pudim.

Com a forma devidamente forrada, coloque a massa do pudim e tape a forma.

Levar ao forno em banho maria, cerca de 1 hora em lume médio.

Depois de cozer deixe arrefecer e coloque no frigorífico de um dia para o outro.

Por fim desenformar .

Pudim de queijo de cabra ralado



Ingredientes:

12 ovos
6 gr. queijo de cabra ralado
250 gr. açúcar
1 L de leite
150 gr. caramelo



Modo de Preparação:

Partir os ovos e mexer juntamente com açúcar e o queijo ralado

Aquecer leite e juntar lentamente aos ovos.

Forrar as formas com o caramelo.

Adicionar o preparado.

Levar ao forno em banho-maria (até solidificar).

Deixar arrefecer e está pronto.

Arroz Doce com Leite de Cabra



Ingredientes:

200 gr. de arroz
1 litro de leite de cabra
300 gr. de açúcar
3 gemas de ovo
casca de limão q.b.
1 pau de canela
canela em pó q.b.
sal q.b



Modo de Preparação:

Coza o arroz com água e uma pitada de sal.

Quando o arroz estiver cozido escorra-o e reserve.

Leve o leite ao lume num tacho e quando este começar a ferver, junte o açúcar, o arroz cozido, a casca de limão e o pau de canela.

Vá mexendo para não pegar.

Quando levantar fervura retire do lume e adicione as gemas previamente batidas.

Leve novamente a lume brando para cozer as gemas.

Sirva em taças individuais ou numa travessa. Decore com canela em pó.

Queijo de Cabra Transmontano Velho em conserva de azeite, alho e ervas



Ingredientes:

Queijo de Cabra Transmontano Velho
Azeite (para tapar)
Dentes de alho (a gosto)
Grãos de pimenta variados
Ervas aromáticas (louro, alecrim, tomilho, ...)



Modo de Preparação:

Cortar o queijo em cubos e colocar num frasco.
Juntar alho esmagado, pimentas e ervas aromáticas.
Encher com azeite.
Tapar e consumir quando desejado...

Licor de Leite de Cabra Serrana Transmontana



Ingredientes:

- 1 litro de leite cru de cabra serrana transmontano
- 1 kg de açúcar
- 200 gr. chocolate de culinária
- 1 limão
- 1 litro de aguardente
- 1 vagem de baunilha



Modo de Preparação:

Ferva o leite e deixe arrefecer.

Rale o chocolate para uma terrina, adicione o limão em rodela e a baunilha aos pedaços.

Colocar todos os ingredientes e agitar bem para misturar.

Deixe de infusão durante nove dias, agitando todos os dias.

Ao fim desse tempo, coar em filtro de papel e engarrafar.

Cordeiro Bragançano

A tradição ainda é o que era e se quer conhecer um pouco da transmontana, experimente uma destas receitas, ou todas, pois depois de apreciar o cordeiro bragançano, não vai esquecer o seu sabor e a maciez da sua carne. Esta é uma recolha da responsabilidade do Eng. Luís Afonso, do que melhor se faz nas nossas casas.



A prova real o cordeiro bragançano na brasa. É tão simples que nem precisa de receita.

Bastam umas boas brasas, a carne bem cortada e sal. Decididamente não é para qualquer carne...



Melhor do que experimentar em sua casa, só vir apreciá-lo junto das suas gentes.

Cordeiro Bragançano Assado no Forno



Ingredientes:

cordeiro
vinagre de vinho tinto
alho
louro;
pimentão-doce
piripíri
vinho branco
salsa
azeite
banha de porco
sal



Modo de Preparação:

Esfregue a carne com vinagre de vinho tinto e deixe escorrer.

Faça um molho juntando alho, louro, pimentão-doce, piripíri, vinho branco, salsa, azeite, banha de porco e sal.

Barre a carne com o molho e deixe ganhar gosto durante, pelo menos, 12 horas.

Ligue o forno a 180° C.

Leve a carne a assar durante duas horas e vá regando com o molho que se vai formando.

A meio, vire a carne, para que asse uniformemente.

Sirva com batata assada e salada ou legumes salteados.



Foto de Luís Coelho

Cordeiro Bragançano Frito



Ingredientes:

costeletas e/ou medalhões de cordeiro
alho
louro
pimentão-doce q.b.
piripíri q.b.
vinho Branco;
salsa
sal q.b.
azeite q.b.
banha de porco;



Modo de Preparação:

Num recipiente, disponha o cordeiro e tempere com alho, louro, pimentão-doce, piripíri, vinho branco, salsa e sal.
Deixe marinar durante, pelo menos, duas horas.
Retire a carne da marinada e frite em azeite ao qual se adicionou uma ou duas colheres de sopa de banha de porco conforme o tamanho da frigideira.
Depois de frito, escorra o cordeiro sobre uma rede ou papel absorvente.
Pode servir com batata frita e salada ou legumes salteados.



Foto de Luís Coelho

Cordeiro Bragançano Estufado



Ingredientes:

azeite;
cebola;
alho;
louro;
cordeiro partido em pedaços;
pimentão-doce;
piripíri;
vinho Branco;
tomate;
cenoura às rodelas;
pimento às tiras;
salsa picada;
sal;
batatas cortadas às rodelas grossas.



Modo de Preparação:

Pique a cebola e refogue-a no azeite até ficar loirinha.
Junte o cordeiro, o alho e deixe alourar. Vá mexendo, de vez em quando, até a carne ficar dourada.
Adicione o pimentão-doce, o piripíri, refresque com vinho branco e deixe em lume brando até evaporar.
Junte o tomate picado e deixe cozinhar abafado durante 10 minutos.
Junte a cenoura, o pimento e a salsa.
Adicione água até cobrir, tempere de sal e deixe cozinhar cerca de 30 minutos.
Acompanha com as batatas cozidas.



Foto de Luís Coelho