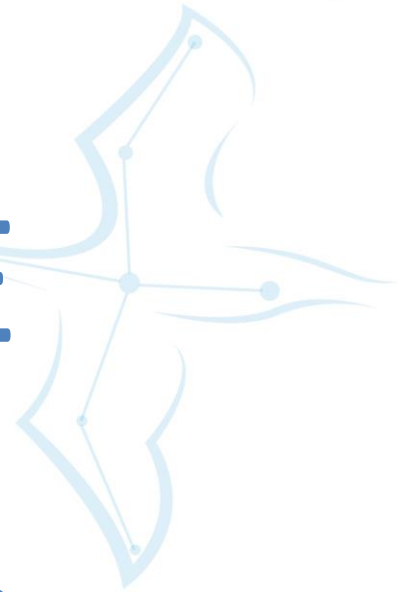
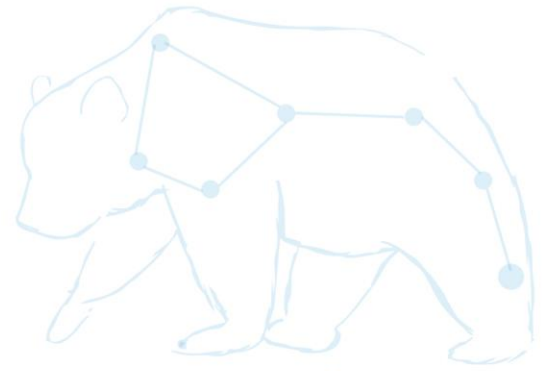


REGIÃO DE BRAGA  
ACAREG 2016  
UM ESCUTEIRO DIFERENTE

# LIVRO DE RECEITAS





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## PRATOS VEGETARIANOS

### ESPARGUETE À BOLONHESA DE LENTILHAS VERMELHAS E ALHO-FRANCÊS, TOMATE E CENOURA.

#### Ingredientes (5 pessoas)

- Azeite
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 365 g de lentilha seca (depois de hidratada cresce) (73 g / pessoa de 15-18 anos)
- 5 colheres (sopa) de polpa de tomate
- Sal, pimentão doce e piri-piri q.b.
- 500g de massa esparguete

#### Preparação:

Fazer um refogado com o azeite, a cebola e os alhos. Juntar a lentilha e mexer sempre até estar douradinha. Juntar a polpa de tomate, mexer bem. Juntar os temperos, deixar apurar em lume brando.

Cozer a massa em bastante água temperada com sal e um fio de azeite.

Nota: Pode juntar orégãos à sua receita na hora de servir.



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS ESTUFADAS EM TOMATE, ALHO-FRANCÊS E CENOURA COM ESPARGUETE COZIDA.

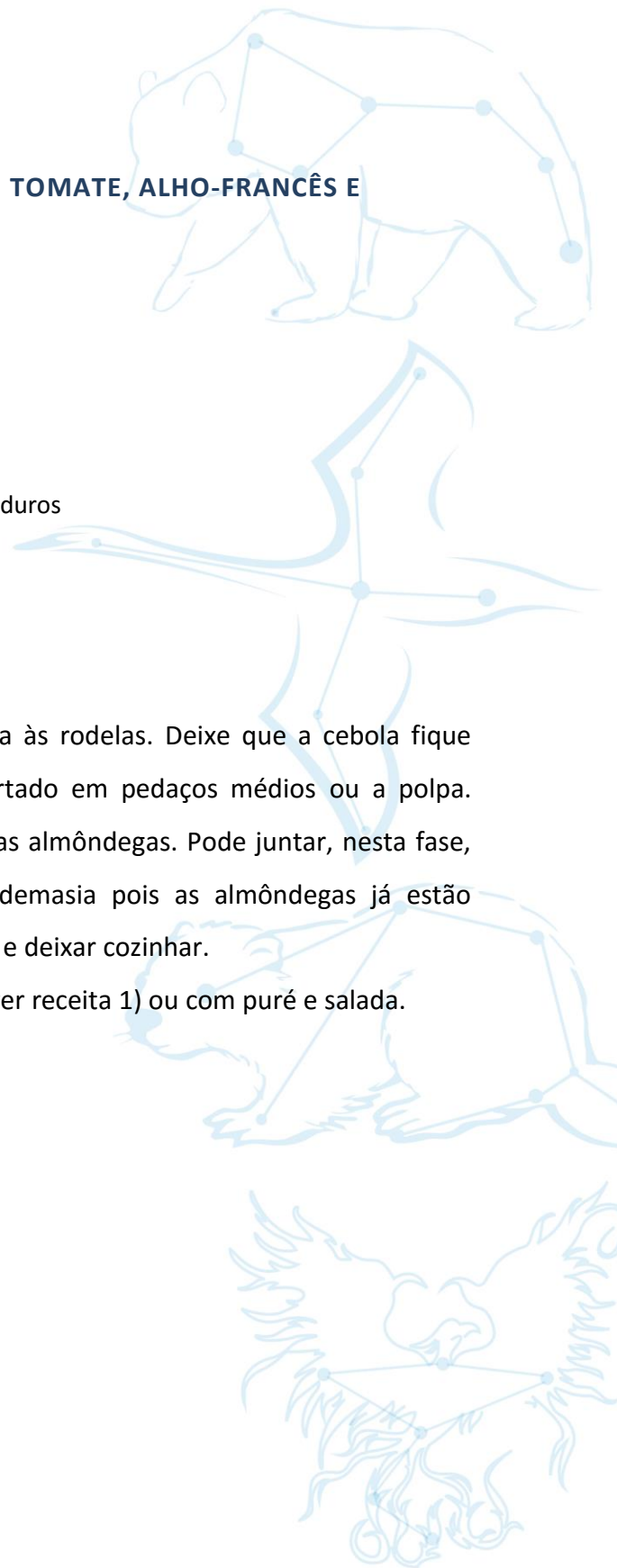
### Ingredientes (5 pessoas)

- 15 almôndegas vegetarianas
- salsa qb
- sal, pimenta e alho em pó qb
- 5 colheres de polpa de tomate ou 2 tomates maduros
- 1 cebola
- Azeite q.b.

### Preparação:

Faça um refogado com o azeite e a cebola às rodelas. Deixe que a cebola fique transparente e junte o tomate bem maduro, cortado em pedaços médios ou a polpa. Deixar apurar e juntar água suficiente para tapar as almôndegas. Pode juntar, nesta fase, um pouco de sal e outros temperos (não em demasia pois as almôndegas já estão temperadas). Quando ferver, juntar as almôndegas e deixar cozinhar.

Pode acompanhar com massa esparguete (ver receita 1) ou com puré e salada.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## PRATOS DE CARNE VERMELHA

### ARROZ DE CARNE DE VACA

#### Ingredientes (5 pessoas)

- 500g de carne de vaca aos cubos
- 300g de arroz
- 1 lata pequena de tomate pelado
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 5 colheres de sopa de azeite
- 9 dl de água a ferver
- 1 colher de chá de orégãos
- 1 raminho de salsa
- 1 folha de louro
- Couve ou brócolos

#### Preparação:

Leve ao lume um tacho com o azeite e pouca água, deixe aquecer, adicione a carne e deixe cozinhar, mexendo regularmente, até ficar bem solta e douradinha. Adicione a salsa picada, os orégãos e o louro e mexa.

Junte, depois, a cebola e os alhos picados e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.

Adicione o tomate ao molho e deixe cozinhar mais 10 minutos.

Junte, então, o arroz e a água a ferver, retifique os temperos, mexa até ferver, tape, reduza o lume e deixe cozinhar durante 15 minutos. Quando ferver, junte os legumes verdes.

Desligue o lume, deixe repousar mais 10 minutos e sirva decorado a gosto.



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## CARNE DE PORCO À PORTUGUESA

### Ingredientes (5 pessoas)

- 750g de carne de porco cortado em cubinhos
- Arroz
- Cenoura q.b.
- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 colher de chá de colorau
- 1 folha de louro
- 50g de pickles
- 60g de azeitonas
- Salsa picada q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

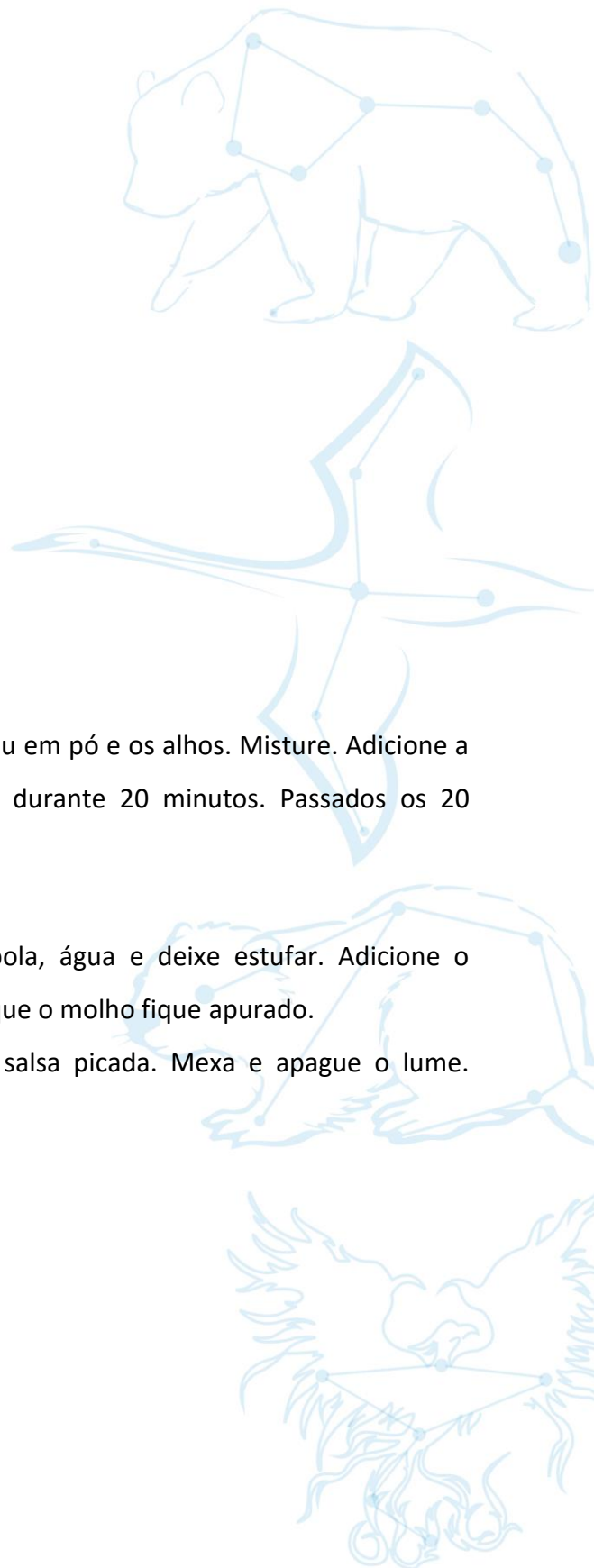
### Preparação:

Tempere a carne com sal, pimenta, o colorau em pó e os alhos. Misture. Adicione a folha de louro e o vinho branco. Deixe marinar durante 20 minutos. Passados os 20 minutos, coe a carne reservando o marinado.

Faça arroz seco de cenoura.

Numa frigideira, leve ao lume azeite, cebola, água e deixe estufar. Adicione o marinado e deixe cozinhar durante 5 minutos, até que o molho fique apurado.

Junte à carne as azeitonas, os pickles e a salsa picada. Mexa e apague o lume. Acompanhe com arroz de cenoura.







REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## CARNE DE PORCO ESTUFADA

### Ingredientes (5 pessoas)

- 750 g carne de porco aos cubos
- 2 cenouras
- 3 tomates
- 4 colheres sopa de polpa de tomate
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- sal
- 1/2 pimento encarnado

### Preparação:

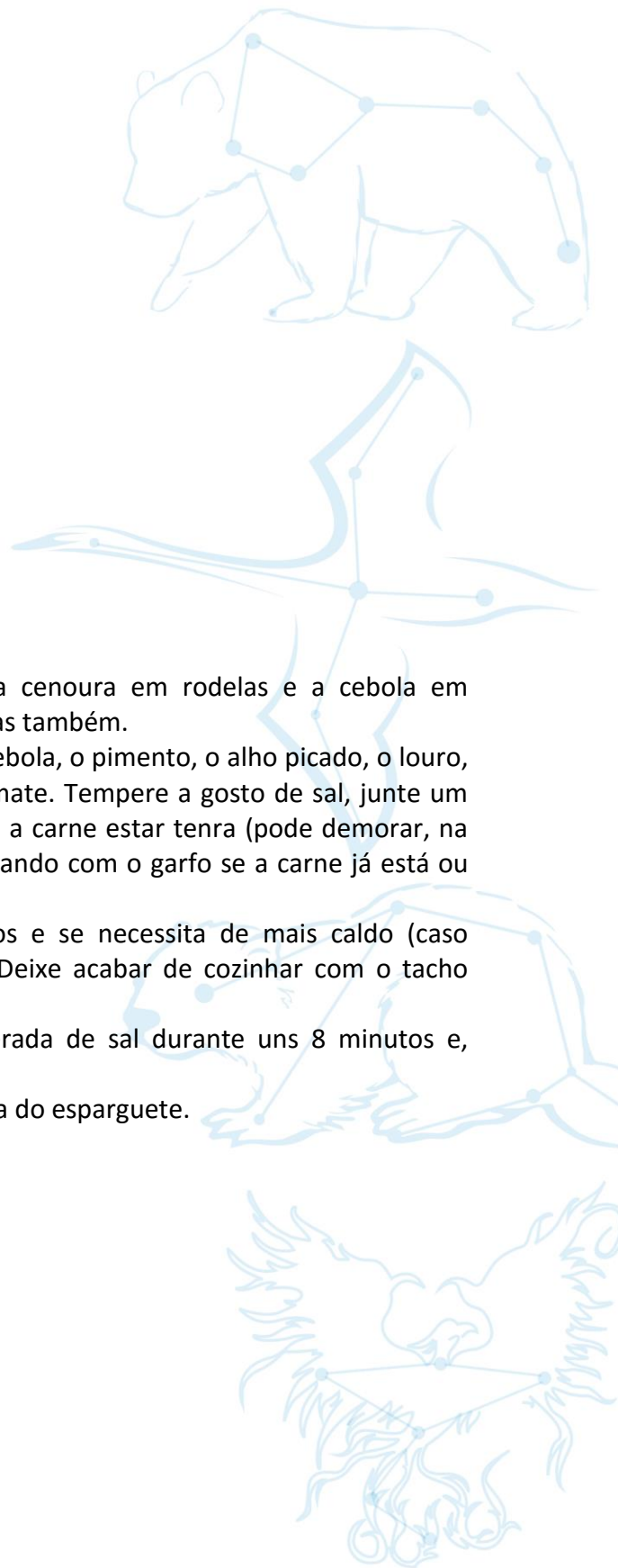
Descasque a cenoura e a cebola. Corte a cenoura em rodela e a cebola em pequenos cubos. Corte o pimento em pequenas tiras também.

Num tacho, coloque a carne, a cenoura, a cebola, o pimento, o alho picado, o louro, o tomate aos pedaços (sem pele) e a polpa de tomate. Tempere a gosto de sal, junte um pouco de água e leve ao lume médio a estufar até a carne estar tenra (pode demorar, na panela normal, cerca de 50 minutos mas vá verificando com o garfo se a carne já está ou não bem cozida).

A meio da cozedura verifique os temperos e se necessita de mais caldo (caso necessite aqueça água e junte) e mexa a carne. Deixe acabar de cozinhar com o tacho tapado.

Coza esparguete em água fervente temperada de sal durante uns 8 minutos e, depois de cozida, escorra-a.

Sirva a carne estufada com o molho por cima do esparguete.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## CARNE DE PORCO COM ANANÁS

### Ingredientes (5 pessoas)

- 750g de lombo de porco cortado aos cubos
- sal q.b.
- pimenta preta moída q.b.
- Pimentão Doce q.b.
- Azeite q.b.
- 4 rodela de ananás (ou abacaxi) fresco
- 1 laranja
- 1 limão
- meio pimento vermelho
- azeitonas pretas às rodelas q.b.
- pickles q.b.
- salsa fresca

### Preparação:

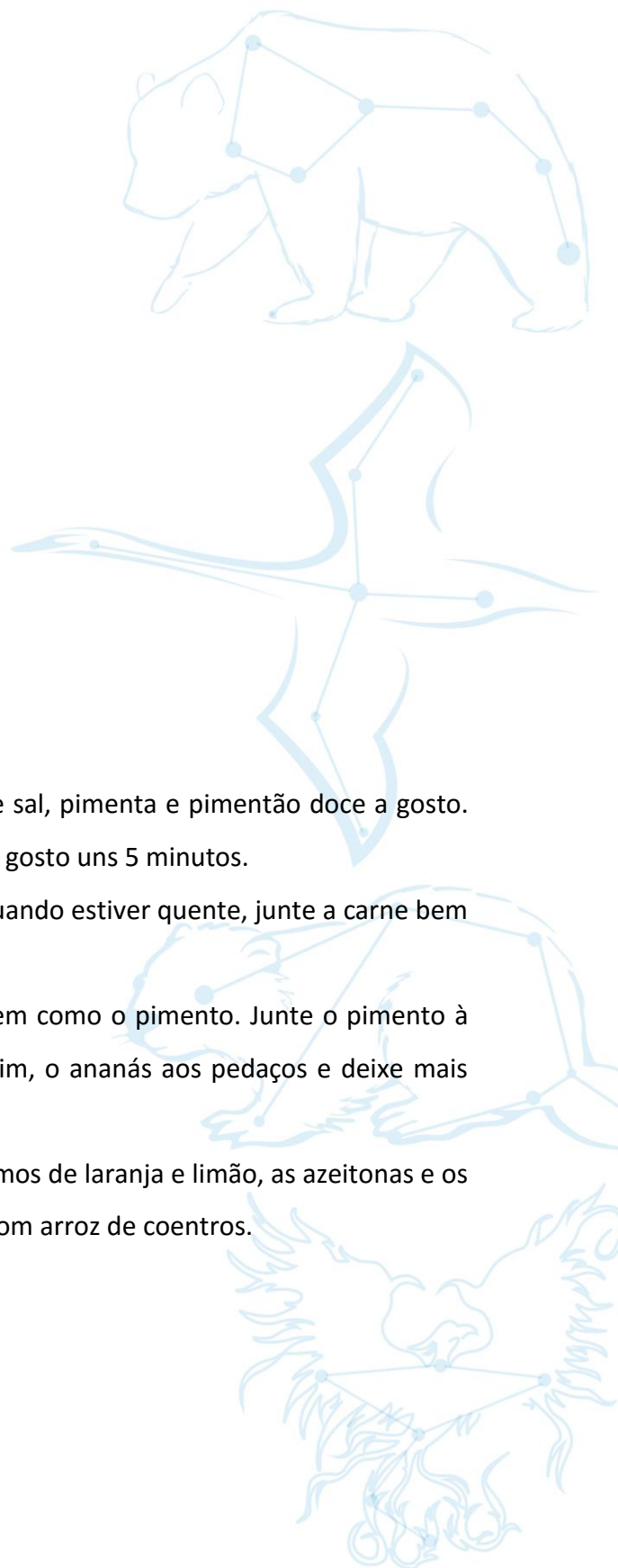
Coloque a carne numa tigela. Tempere-a de sal, pimenta e pimentão doce a gosto.

Misture bem estes temperos na carne. Deixe tomar gosto uns 5 minutos.

Num tacho largo, leve ao lume o azeite e, quando estiver quente, junte a carne bem escorrida e vá mexendo até a carne alourar.

De seguida, corte o ananás em pedaços, bem como o pimento. Junte o pimento à carne e cozinhe por uns 3 minutos. Misture, por fim, o ananás aos pedaços e deixe mais uns minutos. Retire a carne do lume.

Coloque a carne num prato. Decore com gomos de laranja e limão, as azeitonas e os pickles cortados. Polvilhe com salsa cortada e sirva com arroz de coentros.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## CARNE DE VACA ESTUFADA COM ERVILHAS E CENOURA COM PURÉ DE BATATA

### Ingredientes (5 pessoas)

- 500g de carne aos cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 cenouras em rodela
- Ervilhas
- Polpa de tomate
- Salsa
- Piri-piri
- Azeite
- Sal
- Pimenta

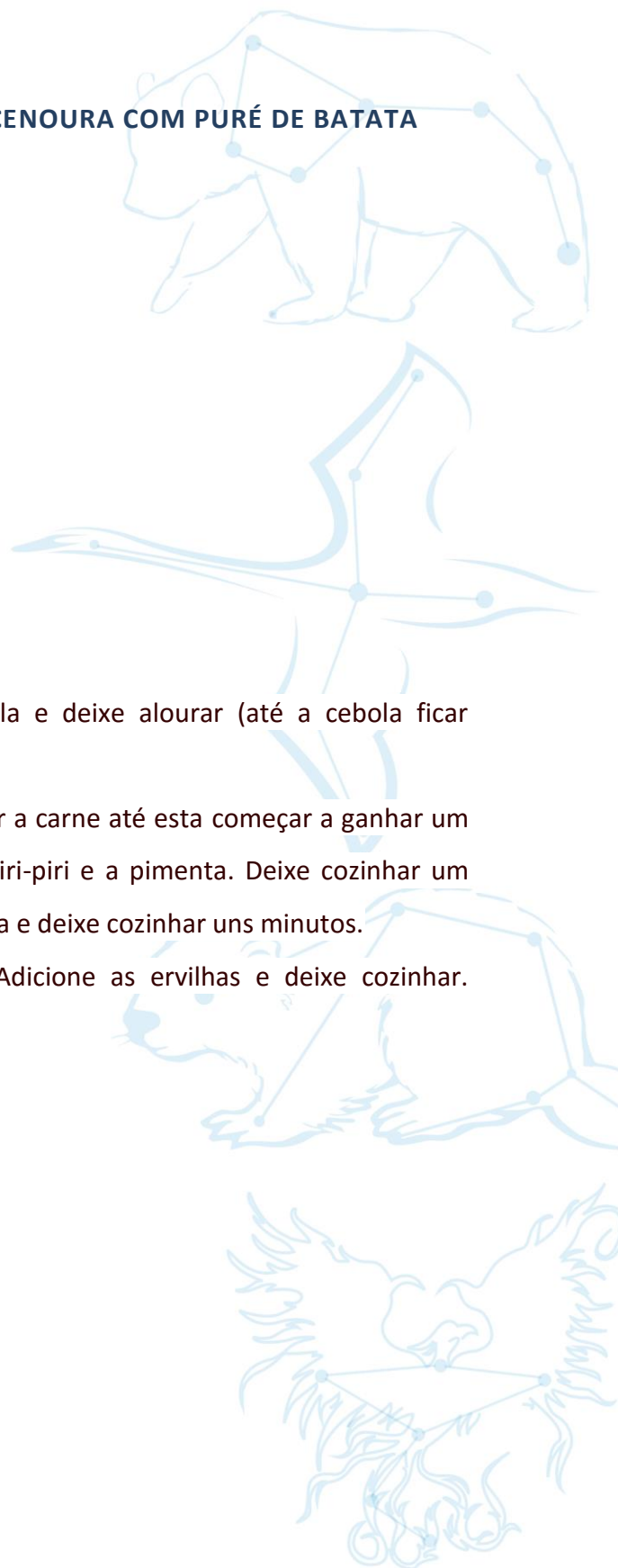
### Preparação:

Numa panela, coloque o azeite e a cebola e deixe alourar (até a cebola ficar translúcida).

Junte a carne, a salsa e o sal. Deixe cozinhar a carne até esta começar a ganhar um tom mais dourado. Junte um pouco de água, o piri-piri e a pimenta. Deixe cozinhar um pouco. Junte, depois, a polpa de tomate e a cenoura e deixe cozinhar uns minutos.

Deixe cozinhar por cerca de uma hora. Adicione as ervilhas e deixe cozinhar. Retifique os temperos.

Sirva com puré de batata.







REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## CARNE DE VACA GUISADA COM ESPARGUETE

### Ingredientes (5 pessoas)

- 500g de carne de vaca cortada em cubos
- Esparguete
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros ou de lata
- 1 folha de louro
- 1 cenoura média
- Azeite
- Salsa
- Sal, pimenta branca e piri-piri a gosto
- Salada verde (alface, pimento verde, pepino...)

### Preparação:

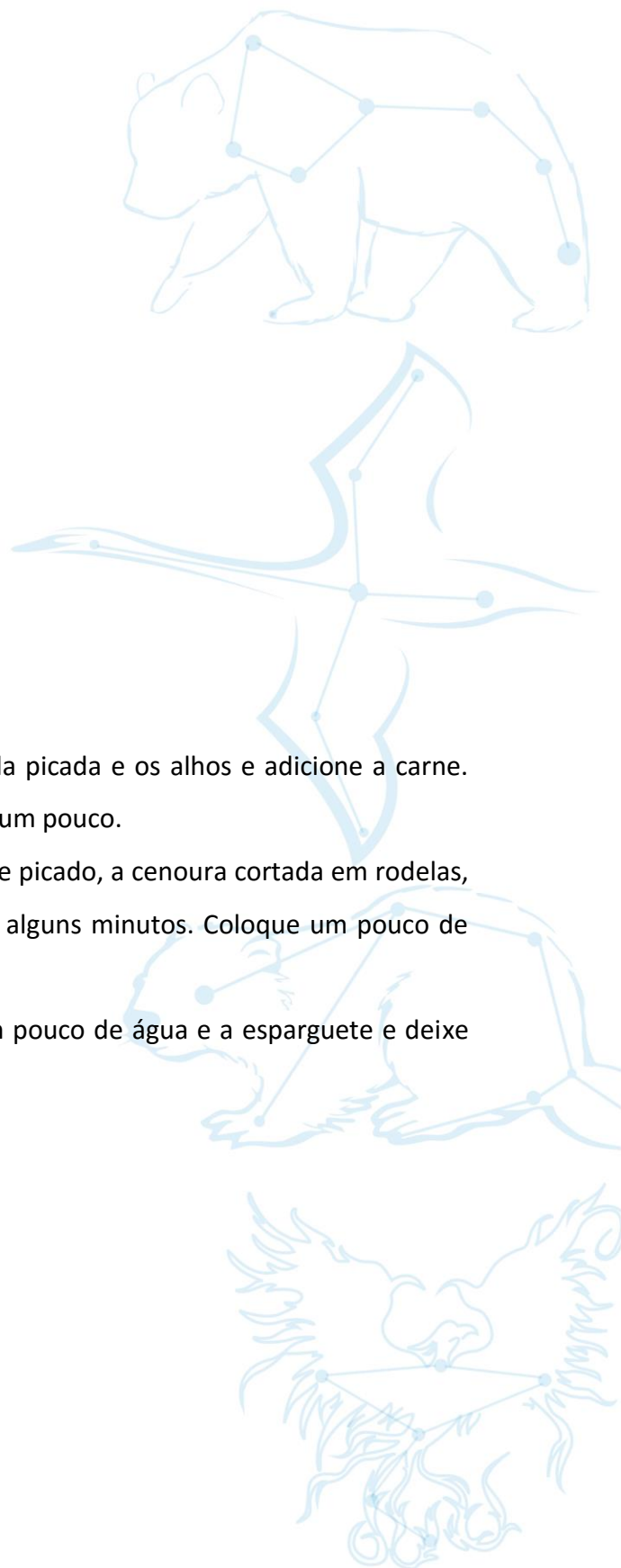
Prepare um refogado com o azeite, a cebola picada e os alhos e adicione a carne.

Tempere com sal e pimenta branca e deixe refogar um pouco.

Depois de alguns minutos, adicione o tomate picado, a cenoura cortada em rodela, o louro e a salsa picada e deixe ao lume por mais alguns minutos. Coloque um pouco de água e piri-piri a gosto e deixe cozinhar.

Quando a carne estiver cozida, adicione um pouco de água e a esparguete e deixe cozer.

Sirva acompanhado de uma salada verde.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## CARNE DE VACA COM ESPECIARIAS E ARROZ

### Ingredientes (5 pessoas)

- 500g de carne de vaca cortada em cubos
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas cortadas em rodela meia-lua
- 2 colheres de sobremesa de caril em pó
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de colorau
- 1 colher de café de cominhos
- 1 malagueta
- 1 colher de chá de farinha maizena
- Sal q.b.
- Arroz branco

### Preparação:

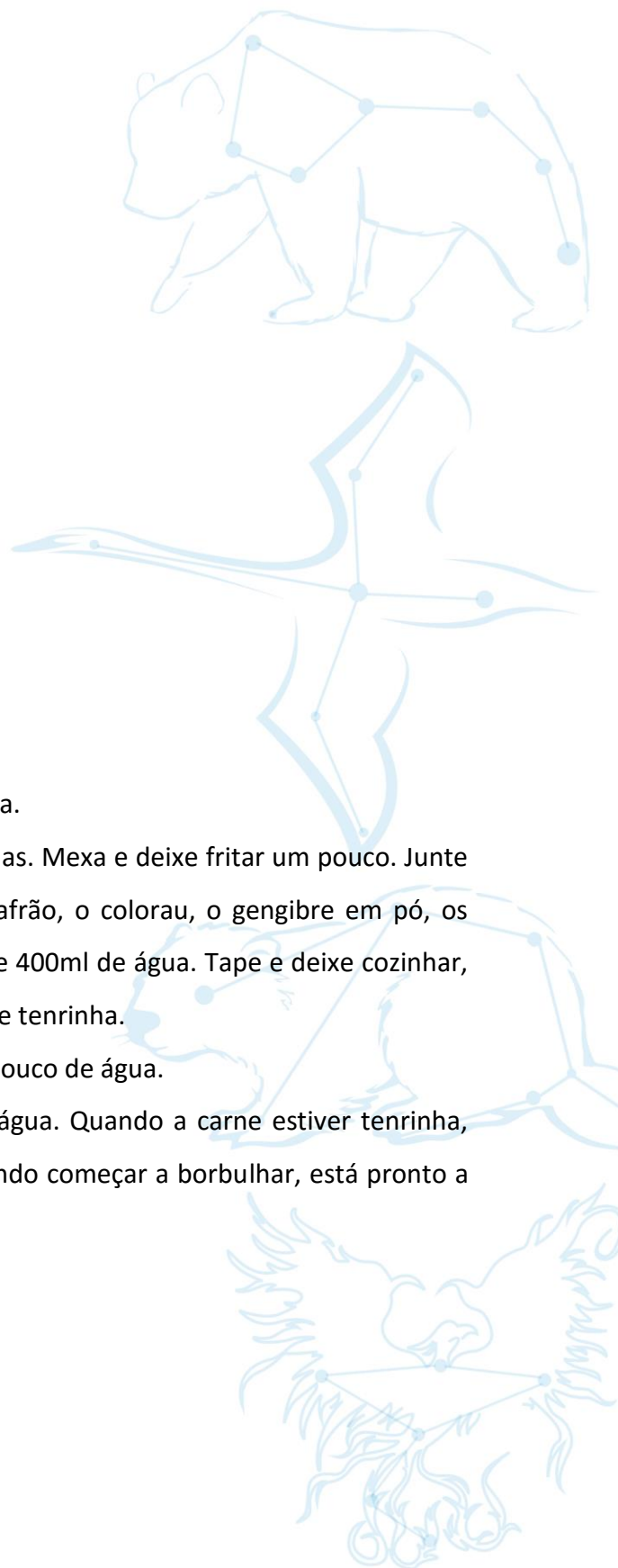
Tempere a carne com um pouco de sal. Mexa.

Num tacho, leve ao lume o azeite e as cebolas. Mexa e deixe fritar um pouco. Junte a carne e deixe alourar um pouco. Adicione o açafrão, o colorau, o gengibre em pó, os cominhos, o caril e a malagueta. Mexa e acrescente 400ml de água. Tape e deixe cozinhar, aproximadamente, 40 minutos até que a carne fique tenrinha.

Caso o molho seque muito, acrescente um pouco de água.

Dissolva a farinha maizena num pouco de água. Quando a carne estiver tenrinha, junte a farinha maizena. Mexa e deixe ferver. Quando começar a borbulhar, está pronto a servir.

Acompanhe este prato com arroz branco.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## ARROZ À VALÊNCIANA

### Ingredientes (5 pessoas):

- 200g de pá de porco aos cubos
- 150g de carne de vaca
- 150g de frango aos pedaços
- ½ dl azeite
- 1 cebola picada
- 1 cenoura cortada aos cubos
- 50g de ervilhas
- 250g de arroz agulha
- 1 pimento vermelho aos cubos
- 5 dentes de alho
- 1/2 chouriço de carne às rodelas
- Louro q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho q.b.
- Açafrão q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Sal q.b.

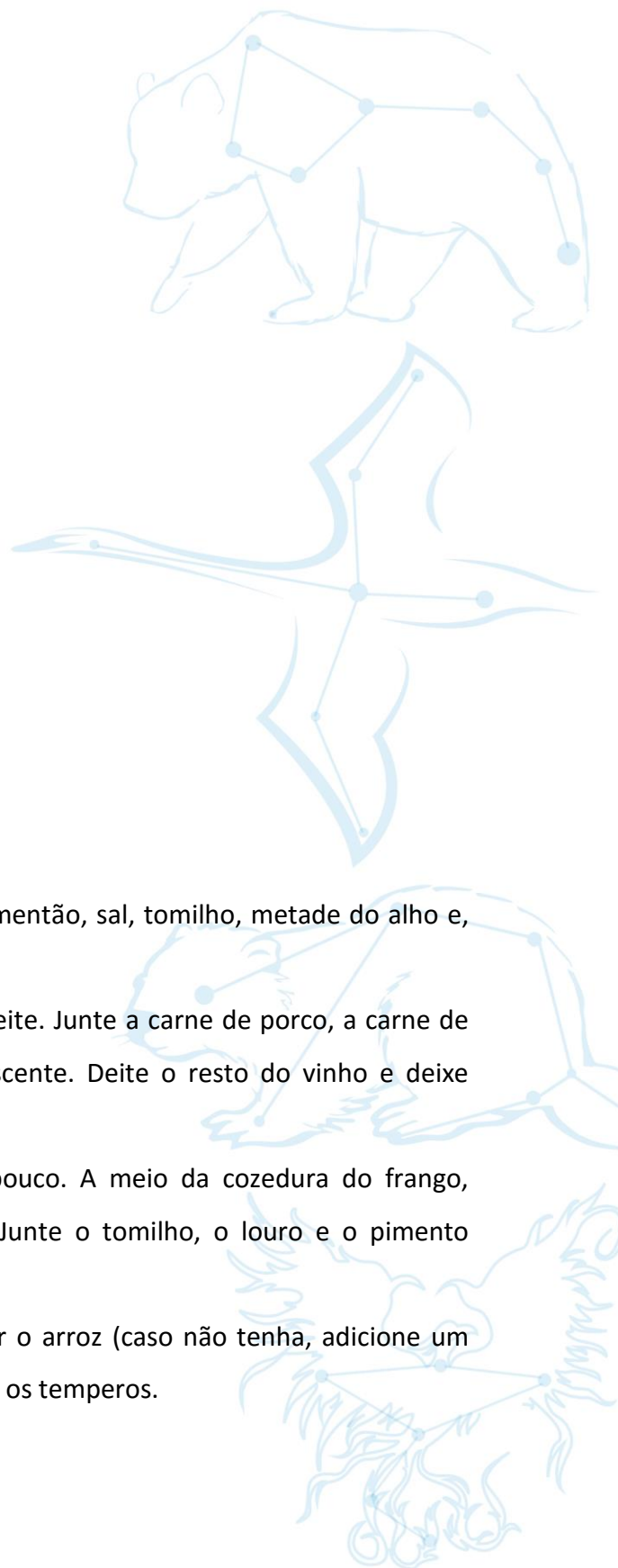
### Preparação:

Tempere as carnes em separado, com o pimentão, sal, tomilho, metade do alho e, também, um pouco de pimenta.

Refogue num tacho a cebola, o alho e o azeite. Junte a carne de porco, a carne de vaca e o chouriço, sempre com o lume alto crescente. Deite o resto do vinho e deixe reduzir.

Adicione o frango, deixando estufar um pouco. A meio da cozedura do frango, adicione as cenouras e, de seguida, as ervilhas. Junte o tomilho, o louro e o pimento vermelho.

Verifique se tem água suficiente para cozer o arroz (caso não tenha, adicione um pouco mais de água). Acrescente o arroz e retifique os temperos.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## ARROZ DE CARNES TRADICIONAIS

### Ingredientes (5 pessoas):

- 500gr de carne de vaca para cozer
- 2 salchichas frescas de porco
- Frango (partes do peito)
- 1 chouriço
- 100g de bacon
- 2 cebolas
- Azeite
- Sal
- 250g Arroz

### Preparação:

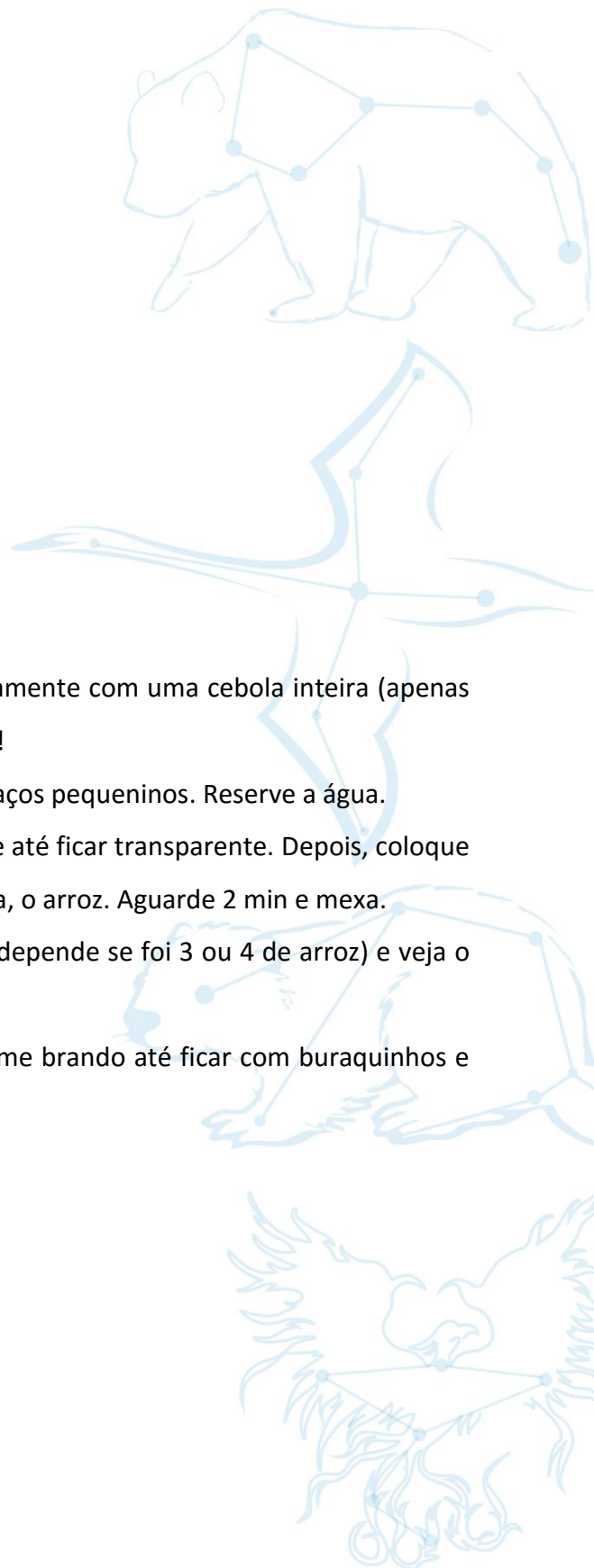
Coza as carnes todas e meio chouriço, juntamente com uma cebola inteira (apenas descascada) e sal. Atenção que os enchidos têm sal!

Depois de cozidas, desfie e corte-as em pedaços pequeninos. Reserve a água.

Pique 1 cebola, junte o azeite e leve ao lume até ficar transparente. Depois, coloque o bacon e as carnes que foram cozidas e, de seguida, o arroz. Aguarde 2 min e mexa.

Coloque 4 a 6 canecas de água das carnes (depende se foi 3 ou 4 de arroz) e veja o tempero.

Depois de começar a ferver, coloque em lume brando até ficar com buraquinhos e sem água.







REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## PRATOS DE CARNES BRANCAS

### SALADA DE FRANGO

#### Ingredientes (5 pessoas)

- 4 peitos de frango
- 2 alfaces grandes
- 3 tomates maduros
- 1 pepino
- Azeitonas verdes descaroçadas
- 3 queijos frescos
- 3 ovos
- 300g de massa espiral
- Uvas passas q.b.
- Amêndoa laminada/nozes descascadas q.b.
- Azeite q.b.
- Vinagre (balsâmico) q.b.
- Orégãos q.b.
- Pimenta preta moída q.b.

#### Preparação

Coza os peitos de frango (20 minutos); deixar arrefecer e desfiar.

Coloque a cozer massa (5 minutos) e ovos (10-15 minutos).

Lave a alface e corte para dentro de um recipiente grande. Lave os tomates e o pepino, corte em pequenos pedaços e junte à alface. Juntar também amêndoa/nozes, uvas passas e azeitonas.

Tempere com azeite e orégãos e envolva todos os ingredientes.

Corte em fatias o queijo fresco e os ovos e disponha-os em cima do preparado anterior. Junte, também, uma pequena quantidade de massa espiral.

Polvilhe com pimenta. Adicione mais azeite ou vinagre, a gosto.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## FRANGO À BRÁS FINGIDO

### Ingredientes (5 pessoas)

- 4 peitos de frango
- 3 cenouras
- 500g de alho francês
- 2 cebolas médias
- 3 dentes de alho
- 3 ovos
- Azeitonas pretas descaroadas
- Azeite q.b.
- Pimenta preta moída q.b.
- Sal q.b.

### Preparação

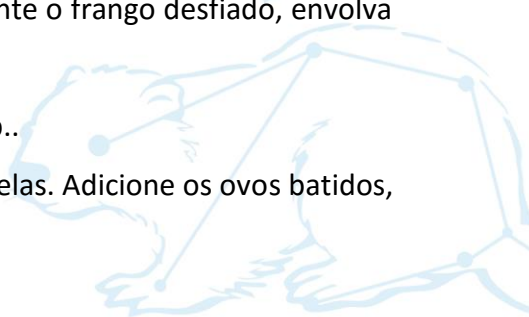
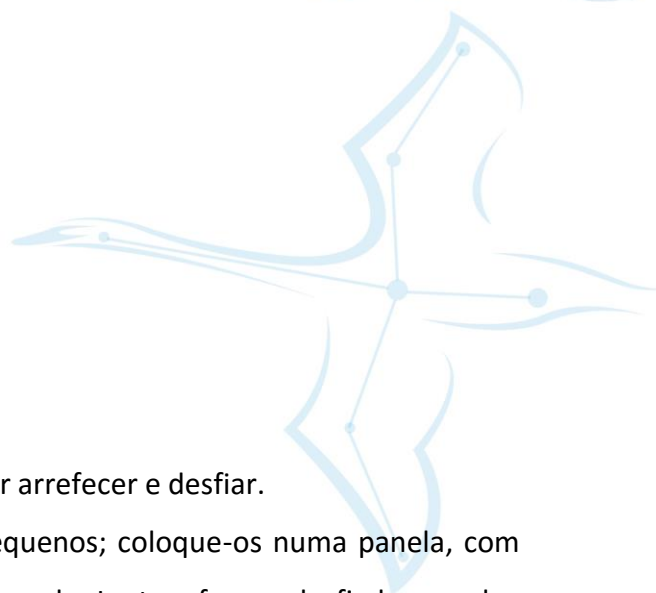
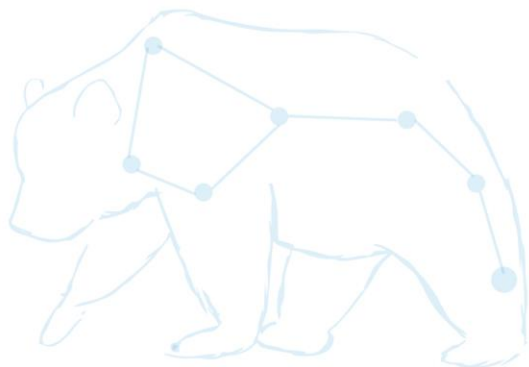
Coza os peitos de frango (20 minutos); deixar arrefecer e desfiar.

Corte as cebolas e os alhos em pedaços pequenos; coloque-os numa panela, com azeite, e deixe refogar até a cebola ficar macia e dourada. Junte o frango desfiado, envolva e deixe cozinhar por 5 minutos.

Bata os ovos noutra recipiente, com sal e pimenta q.b..

Adicione as cenouras raspadas e o alho francês às rodelas. Adicione os ovos batidos, misture e deixe cozinhar até os ovos ficarem cozidos.

Sirva com azeitonas.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## FRANGO COM COGUMELOS

### Ingredientes (5 pessoas)

- 3 peitos de frango
- 300g de arroz
- 3 latas médias de cogumelos laminados
- 3 pacotes de bechamel
- Noz-moscada moída q.b.
- Pimenta preta moída q.b.
- Louro q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

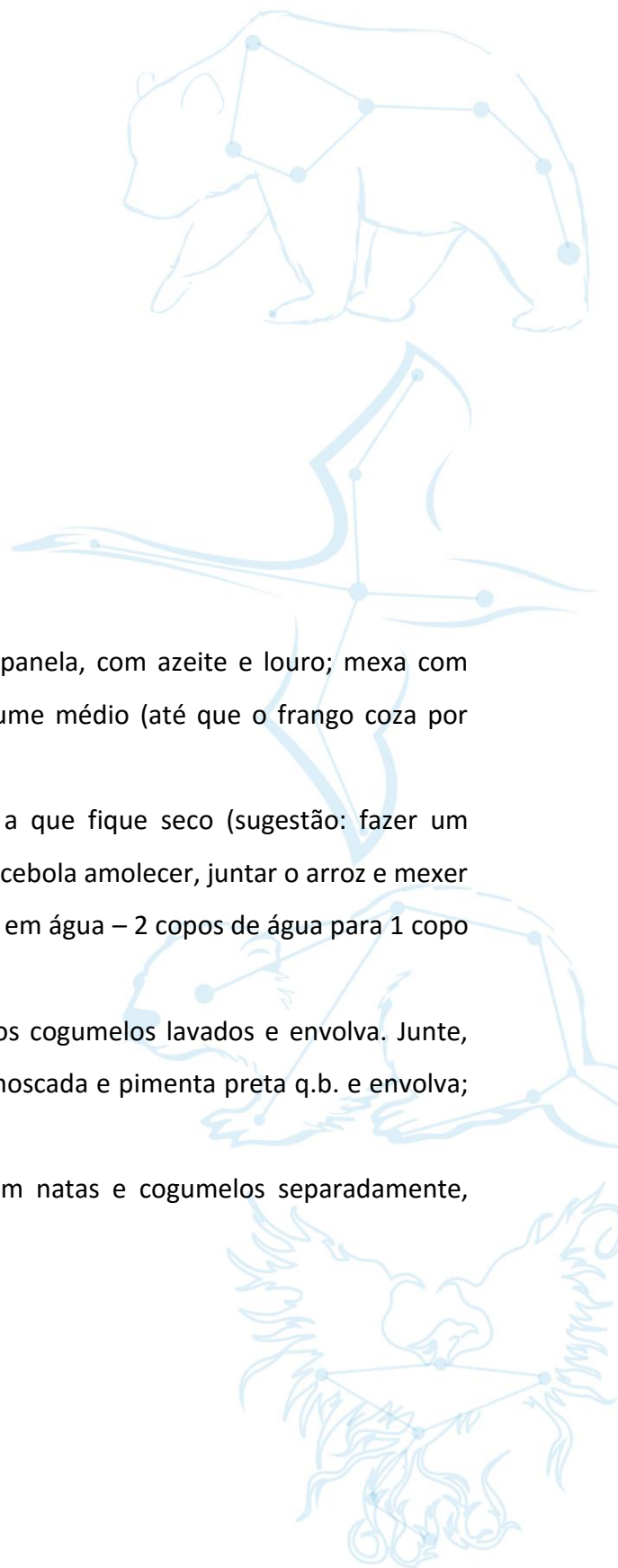
### Preparação:

Corte o frango em pedaços e junte numa panela, com azeite e louro; mexa com frequência e deixe cozinhar por 10 minutos em lume médio (até que o frango coza por dentro).

Enquanto isso, prepare o arroz de forma a que fique seco (sugestão: fazer um refogado estufado com cebola e alho, apenas até a cebola amolecer, juntar o arroz e mexer bem, depois juntar o dobro da quantidade de arroz em água – 2 copos de água para 1 copo de arroz, temperar e deixar cozer).

Quando o frango estiver pronto, adicione os cogumelos lavados e envolva. Junte, depois, o bechamel. Junte, por fim, bastante noz-moscada e pimenta preta q.b. e envolva; deixe em lume baixo durante 5 minutos.

Sirva o arroz e o preparado de frango com natas e cogumelos separadamente, acompanhados de salada.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## BIFES DE PERU COM ARROZ BRANCO E SALADA

### Ingredientes (5 pessoas)

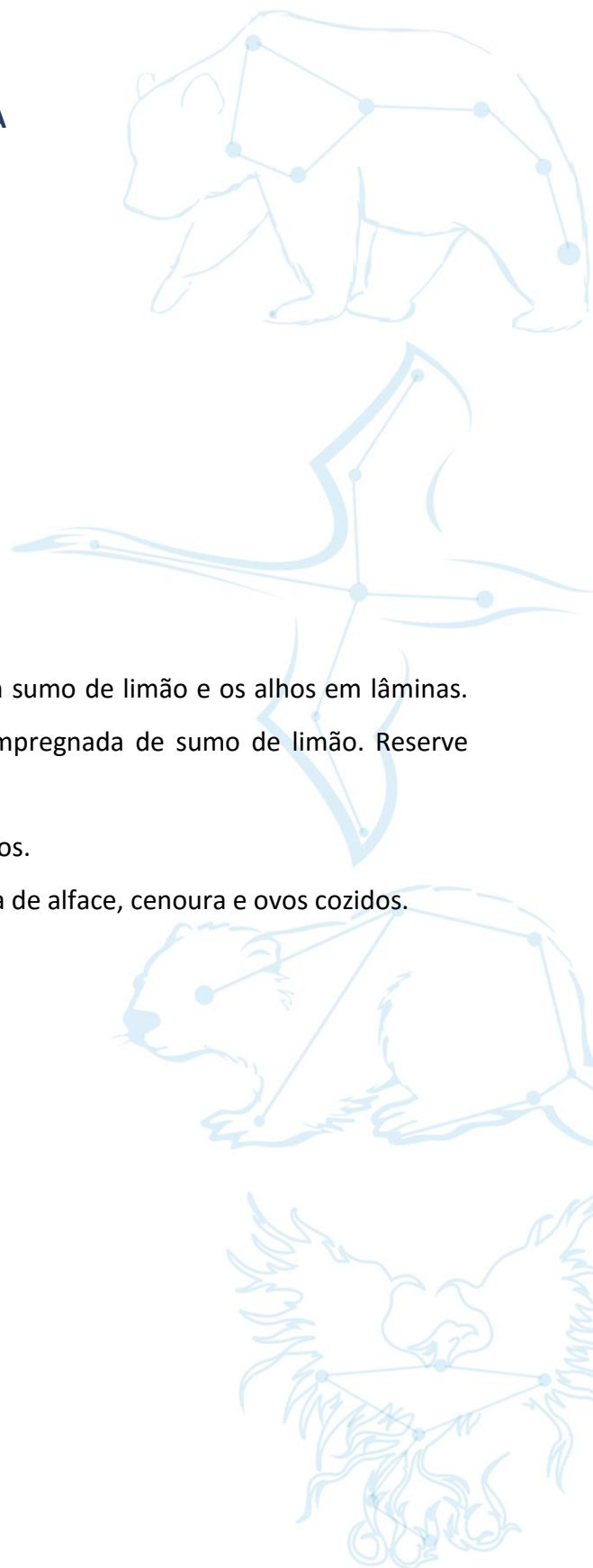
- 5 bifes de peru
- 400g de arroz agulha
- Sumo de limão q.b.
- 3 dentes de alho
- 2 ovos
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- Azeite q.b.
- Alface e cenoura

### Preparação:

Coloque os bifos numa taça e tempere com sumo de limão e os alhos em lâminas. Misture bem para que toda a carne fique bem impregnada de sumo de limão. Reserve durante 30 minutos.

Escorra os bifos e grelhe-os de ambos os lados.

Sirva acompanhado de arroz branco e salada de alface, cenoura e ovos cozidos.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## PENNE COM PERU, BACON E COGUMELOS

### Ingredientes (5 pessoas)

- 5 bifes de peru
- 200g de bacon em tiras
- 2 latas de cogumelos
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Alho em pó q.b.
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 500g de massa Penne
- 3 colheres de sopa de azeite

### Preparação:

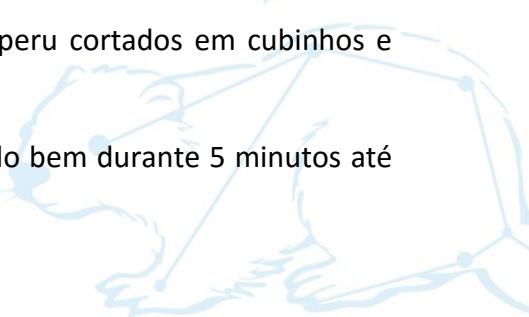
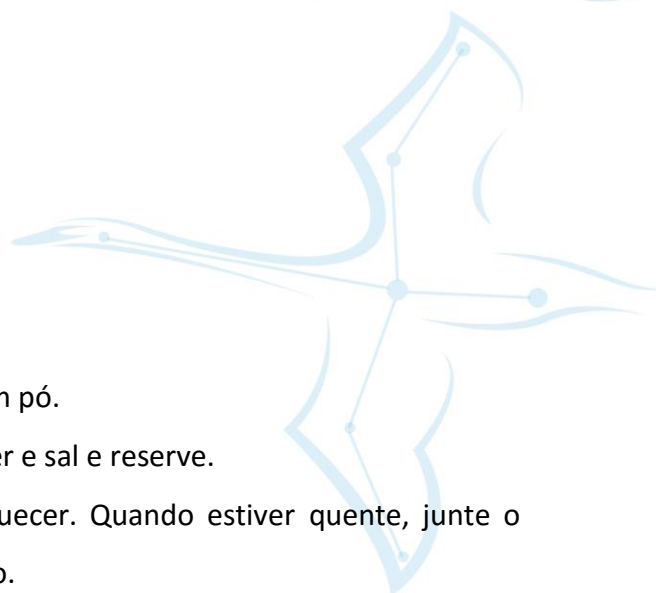
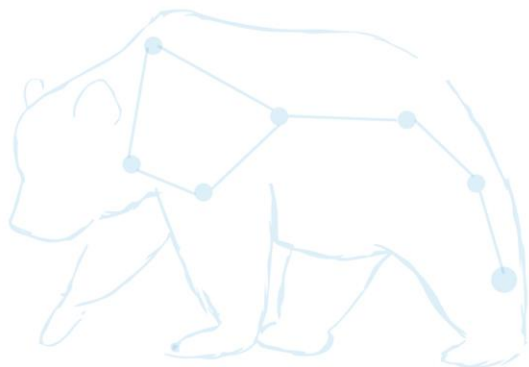
Tempere os bifes com sal, pimenta e alho em pó.

Coza a massa numa panela com água a ferver e sal e reserve.

Numa frigideira, deite o azeite e deixe aquecer. Quando estiver quente, junte o bacon e depois os cogumelos. Deixe fritar um pouco.

Quando o bacon estiver lourinho, junte os bifes de peru cortados em cubinhos e deixe fritar.

Junte a polpa de tomate e, por fim, a massa, mexendo bem durante 5 minutos até estar pronto a servir.







REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## BIFINHOS DE PERU ENROLADOS EM ALHO-FRANCÊS E CENOURA

### Ingredientes (5 pessoas)

- 5 bifos de peru
- 1 parte branca de alho francês cortada em tiras
- 1 cenoura grande ralada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de mostarda
- 2 latas de cogumelos
- 1 pacote de bechamel
- Arroz branco q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Palitos

### Preparação:

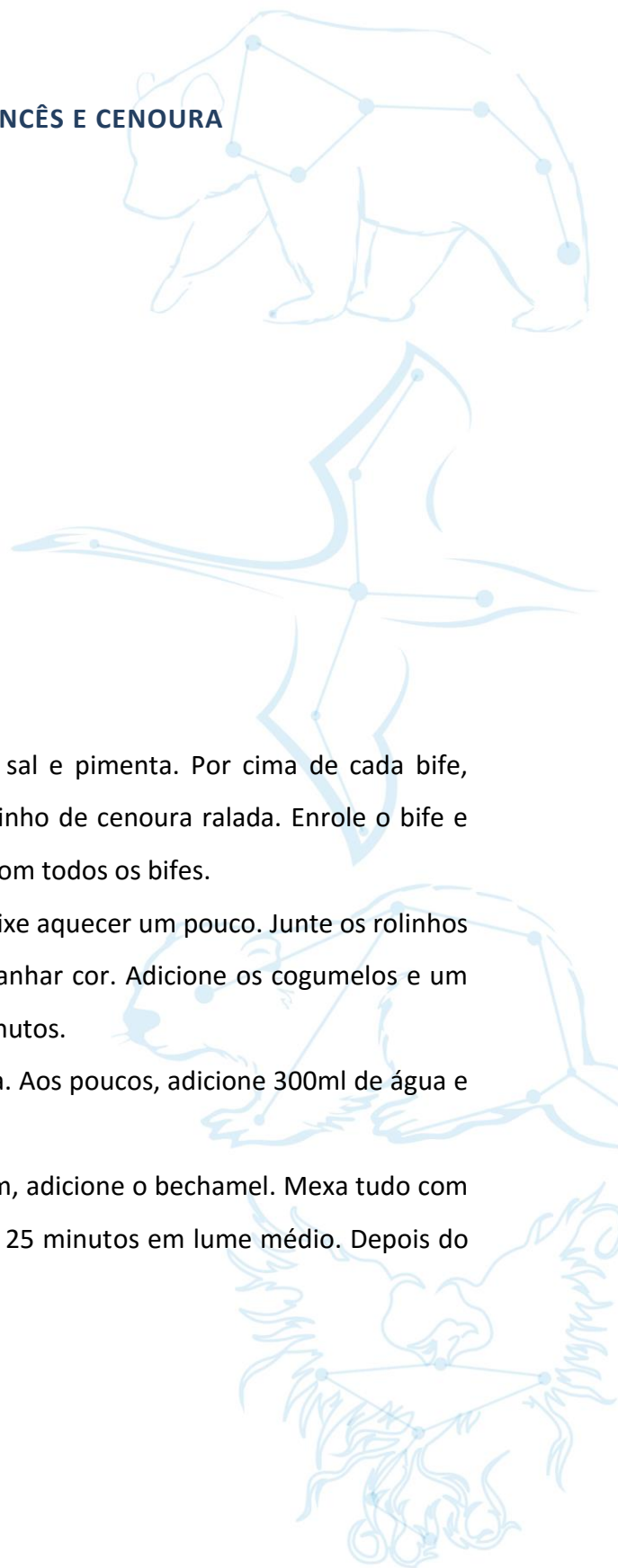
Tempere os bifos de ambos os lados com sal e pimenta. Por cima de cada bife, coloque um montinho de alho francês e um montinho de cenoura ralada. Enrole o bife e prenda os rolinhos com palitos. Repita o processo com todos os bifos.

Num tacho largo, leve ao lume o azeite e deixe aquecer um pouco. Junte os rolinhos e deixe fritar um pouco de ambos os lados para ganhar cor. Adicione os cogumelos e um pouco de água. Tape e deixe cozinhar durante 2 minutos.

Numa tigela, coloque a mostarda e a farinha. Aos poucos, adicione 300ml de água e mexa.

Junte à carne a mistura da mostarda. Por fim, adicione o bechamel. Mexa tudo com cuidado, tape e deixe cozinhar, aproximadamente, 25 minutos em lume médio. Depois do molho apurado, está pronto a servir.

Acompanhe com arroz branco.







REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

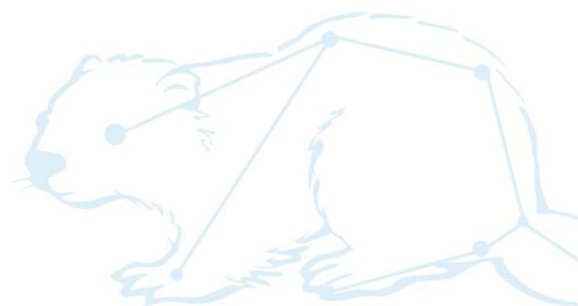
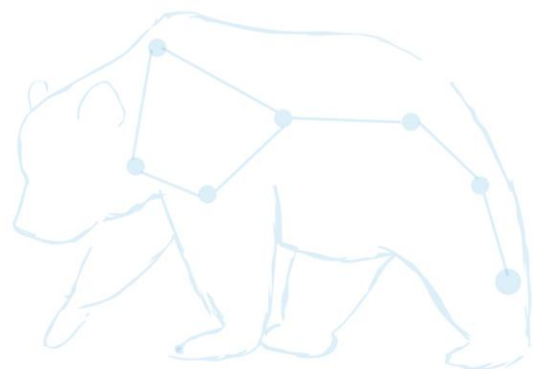
UM ESCUTEIRO DIFERENTE

### ARROZ DE CARNES TRADICIONAIS

Ver Pratos de Carnes Vermelhas.

### ARROZ À VALÊNCIANA

Ver Pratos de Carnes Vermelhas.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## PRATOS DE PEIXE

### SALADA DE ATUM

#### Ingredientes (5 pessoas)

- 4 latas de atum
- 2 alfaces grandes
- 3 tomates maduros
- 1 pepino
- Azeitonas verdes descaroadas
- 3 queijos frescos
- 3 ovos
- 1 lata grande de feijão-frade/grão-de-bico
- Uvas-passas q.b.
- Amêndoa laminada/nozes descascadas q.b.
- Azeite q.b.
- Vinagre (balsâmico) q.b.
- Orégãos q.b.
- Pimenta preta moída q.b.

#### Preparação:

Lave a alface e corte para dentro de um recipiente grande. Lave os tomates e o pepino, corte em pequenos pedaços e junte à alface. Junte, também, amêndoas/nozes, uvas-passas e azeitonas. Tempere com azeite e orégãos e envolva todos os ingredientes.

Retire o atum da lata, despedace e adicione ao preparado anterior. Adicione, também, feijão-frade/grão-de-bico.

Corte em fatias o queijo fresco e os ovos e disponha-os em cima do preparado anterior. Polvilhe com pimenta. Adicione mais azeite ou vinagre, a gosto.



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## MASSA DE ATUM

### Ingredientes (5 pessoas)

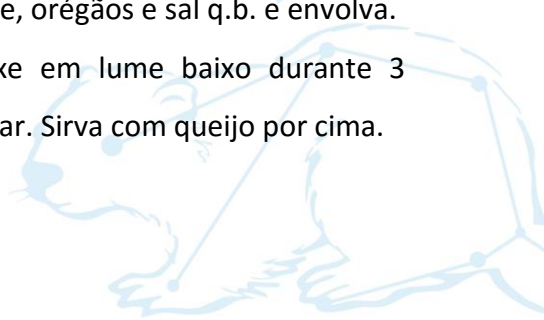
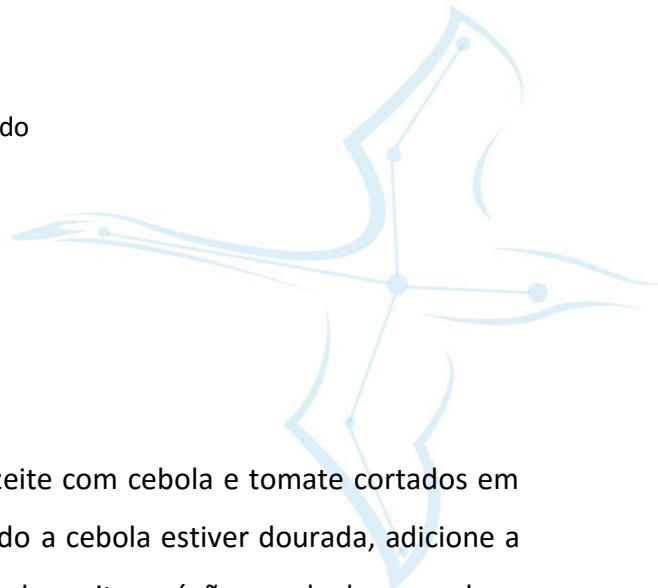
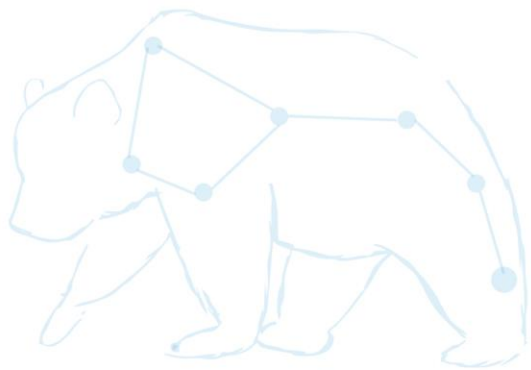
- 3 latas de atum
- 500g de massa esparguete/tagliatelle
- 3 tomates maduros
- 2 cebolas médias
- Azeitonas pretas descaroadas
- 1 lata média de ervilhas
- 3 queijos frescos ou 1 embalagem de queijo ralado
- Orégãos q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

### Preparação:

Coza a massa durante 10 minutos.

Noutra panela, faça o refogado juntando azeite com cebola e tomate cortados em pequenos pedaços. Junte, também, ervilhas. Quando a cebola estiver dourada, adicione a massa previamente cozida; adicione um pouco mais de azeite, orégãos e sal q.b. e envolva.

Junte, finalmente, o atum já despedaçado e deixe em lume baixo durante 3 minutos, envolvendo com frequência para não deixar queimar. Sirva com queijo por cima.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## SALADA RUSSA COM ATUM

### Ingredientes (5 pessoas)

- 3 latas de atum
- 4 batatas médias
- 3 cenouras médias
- 1 lata média de ervilhas
- 4 ovos
- Azeite
- Salsa

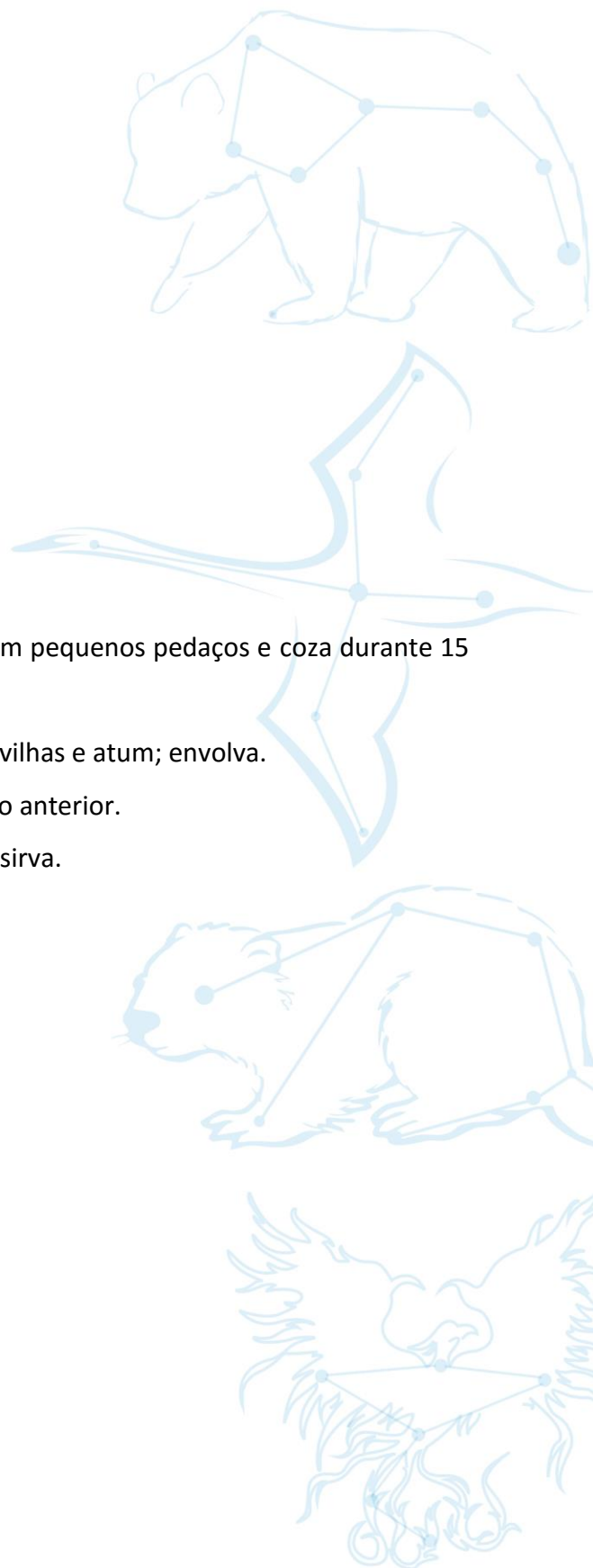
### Preparação:

Descasque as batatas e as cenouras; corte em pequenos pedaços e coza durante 15 minutos, juntamente com os ovos.

Quando cozidos, retire os ovos e adicione ervilhas e atum; envolva.

Corte os ovos em cubos e junte ao preparado anterior.

Por fim, acrescente azeite e salsa, misture e sirva.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## ARROZ DE PESCADA E DELÍCIAS DO MAR

### Ingredientes (5 pessoas)

- 5 Postas de Pescada (15 c. sopa de água)
- 25 Tiras de Delicias do Mar
- 250g de arroz
- 1 Cebola pequena picada
- 5 Colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 Folhas de Louro
- Feijão-verde e cenoura q.b.
- Sal q.b
- Coentros q.b

### Preparação:

Coza a pescada na quantidade de água mencionada e adicione um pouco de sal.

Depois de cozida, retire a pele e as espinhas e reserve a água.

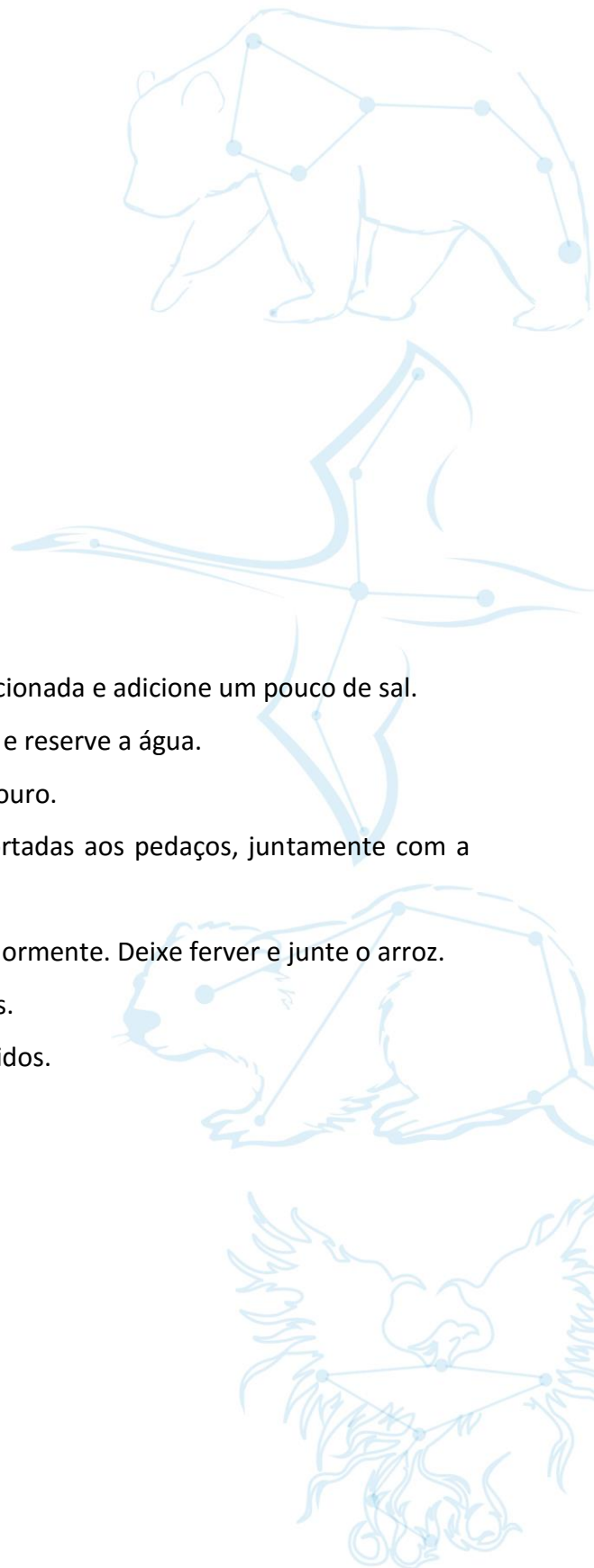
Refogue a cebola com o azeite e a folha de louro.

Adicione a pescada e as delícias do mar cortadas aos pedaços, juntamente com a polpa de tomate.

Deixe apurar e junte a água reservada anteriormente. Deixe ferver e junte o arroz.

Adicione os coentros e retifique os temperos.

Acompanhe com feijão-verde e cenoura cozidos.







REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## PESCADA VERMELHA COM PURÉ

### Ingredientes (5 pessoas)

- 5 filetes de Pescada
- 1 cebola picada
- Polpa de Tomate q.b
- Salsa q.b
- Azeite
- Sal q.b
- Pimenta q.b.
- 1 kg de batatas
- ½ a ¾ xícara de leite
- 30g de manteiga

### Preparação da pescada:

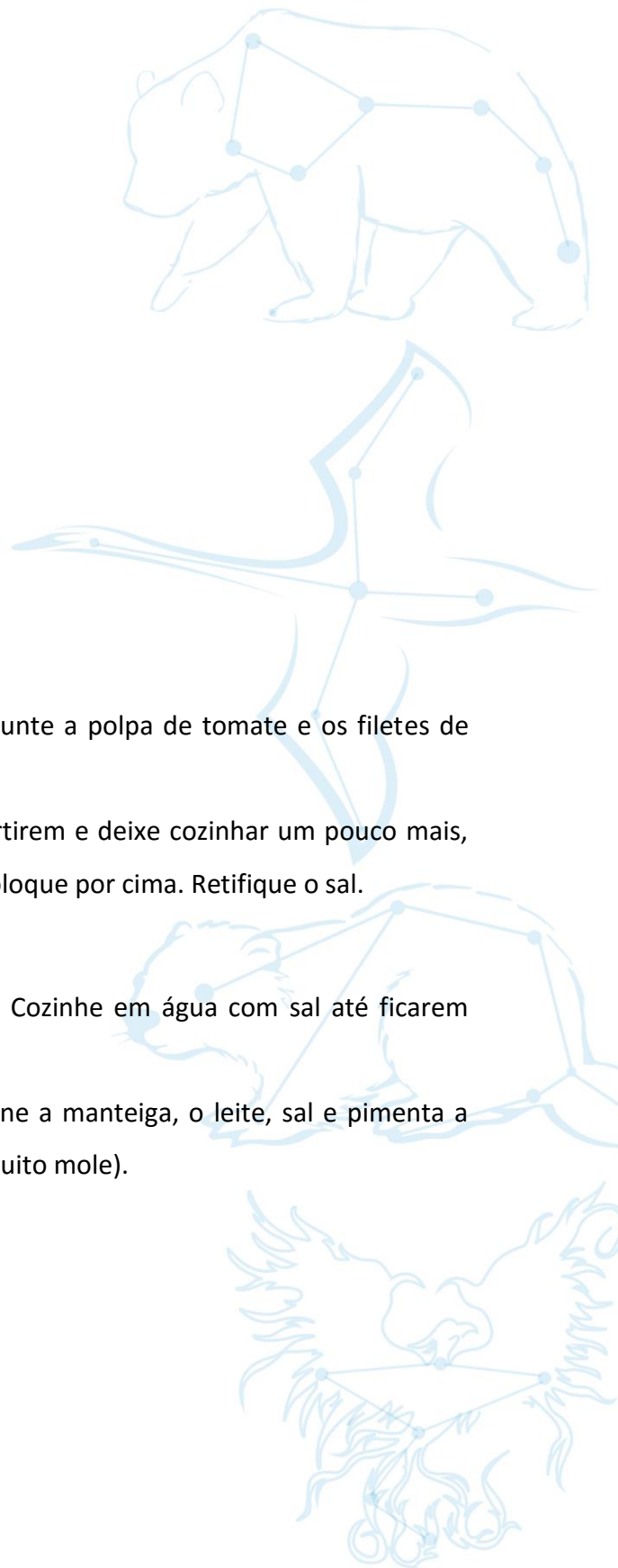
Faça o refogado com a cebola e o azeite. Junte a polpa de tomate e os filetes de pescada e deixe cozinhar em lume brando.

Vire os filetes com cuidado para não se partirem e deixe cozinhar um pouco mais, até ver que o peixe está tenrinho. Pique a salsa e coloque por cima. Retifique o sal.

### Preparação do Puré:

Descasque as batatas e corte em pedaços. Cozinhe em água com sal até ficarem macias.

Escorra a água e amasse as batatas. Adicione a manteiga, o leite, sal e pimenta a gosto e leve ao fogo baixo até virar um puré (não muito mole).





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE

### Ingredientes (5 pessoas)

- 5 filetes de Pescada
- Limão
- 2 dentes de alho
- 250g arroz
- 3 tomates maduros
- 3 cebolas
- Alho
- Azeite
- Sal q.b
- 1 folha de louro
- Alface e pepino q.b.

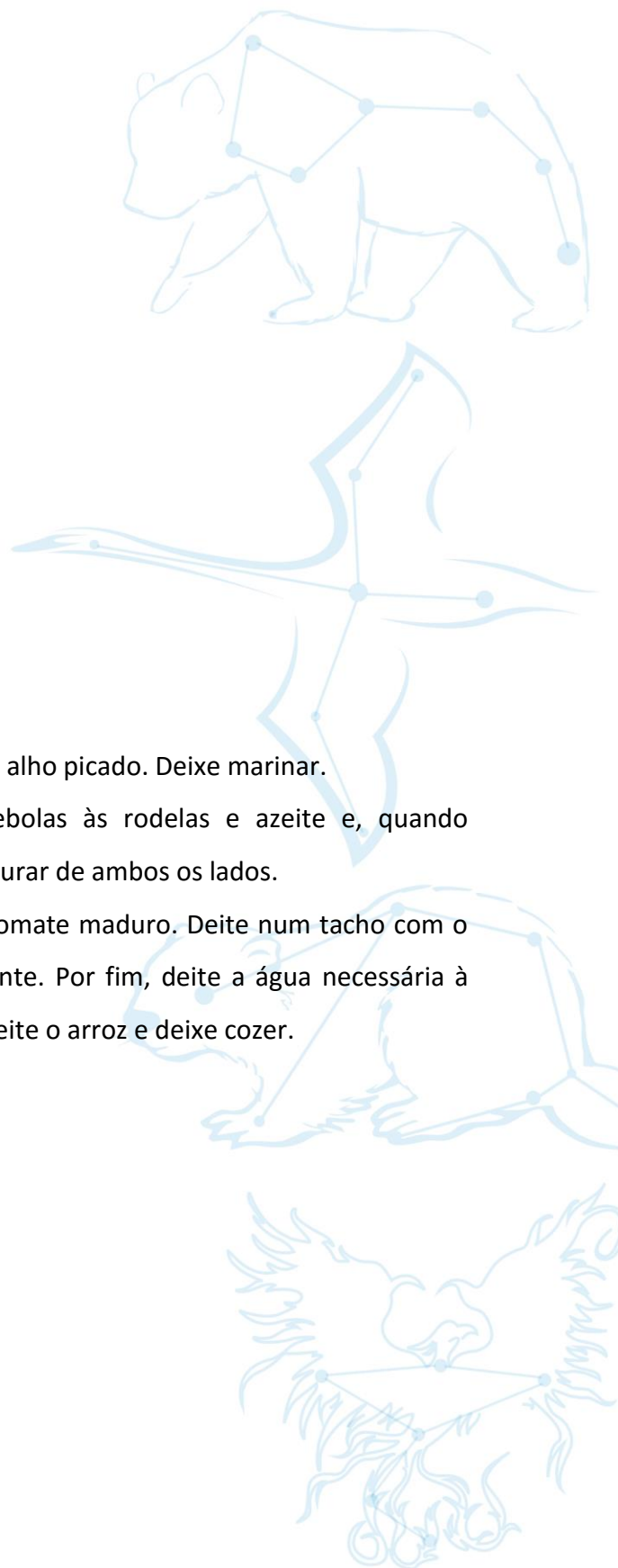
### Preparação:

Tempere os filetes com sumo de limão, sal e alho picado. Deixe marinar.

Num tacho, faça um refogado com 2 cebolas às rodelas e azeite e, quando amolecerem, junte os filetes de pescada e deixe alourar de ambos os lados.

Para o arroz, pique a cebola, os alhos e o tomate maduro. Deite num tacho com o azeite e a folha de louro e deixe refogar lentamente. Por fim, deite a água necessária à cozedura do arroz. Quando esta levantar fervura, deite o arroz e deixe cozer.

Acompanhe com salada de alface e pepino.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## BACALHAU COM FEIJÃO-FRADE E OVO

### Ingredientes (5 pessoas)

- 1 Embalagem de bacalhau demolhado e desfiado
- 1 frasco de feijão-frade cozido
- 3 ovos cozidos
- 3 batatas
- 1 cebola
- Couve q.b.
- Azeite e sal q.b

### Preparação:

Descasque as batatas e corte-as em cubos. Leve-as a cozer, juntamente com os ovos (15 minutos) em água temperada com sal. Ao mesmo tempo, mas noutra tacho, leve o bacalhau a cozer.

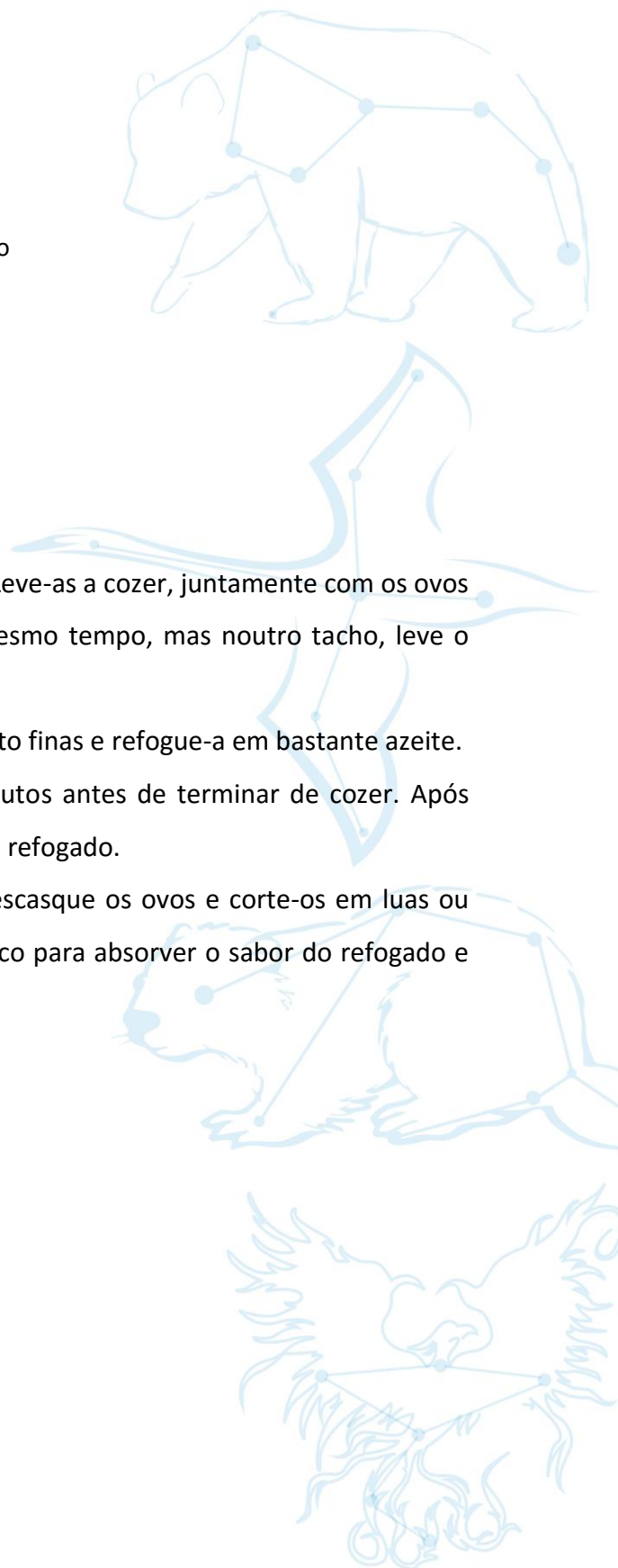
Descasque a cebola, corte-a em rodela muito finas e refogue-a em bastante azeite.

Junte o feijão às batatas e aos ovos 3 minutos antes de terminar de cozer. Após estar tudo cozido, escorra tudo e depois misture no refogado.

Reduza o lume e misture com cuidado. Descasque os ovos e corte-os em luas ou em cubos e junte ao refogado. Mexa mais um pouco para absorver o sabor do refogado e retire.

Sirva.

Acompanhe com couve cozida.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## BACALHAU À BRÁS FINGIDO

### Ingredientes (5 pessoas)

- 300g de bacalhau desfiado
- 1 Curgete em palitos pequenos
- 1 Cenoura
- 1 Couve coração pequena
- 1 Alho-francês
- 2 ovos
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Salsa q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

### Preparação:

Faça um refogado com a cebola e o alho picados, azeite, 2 colheres de sopa de água e sal.

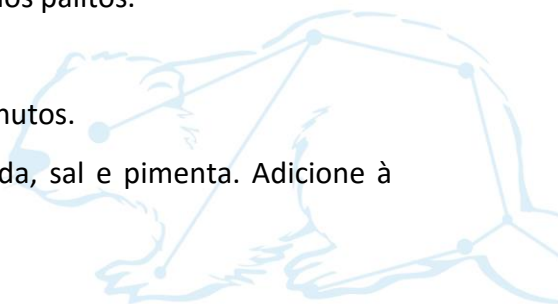
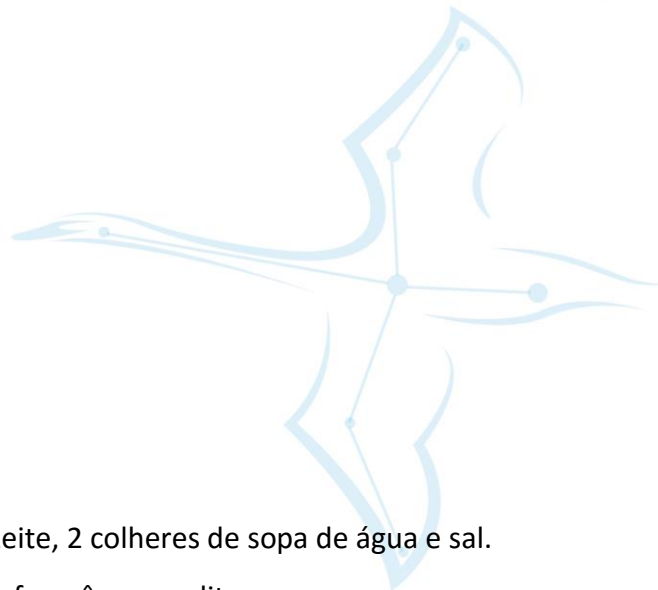
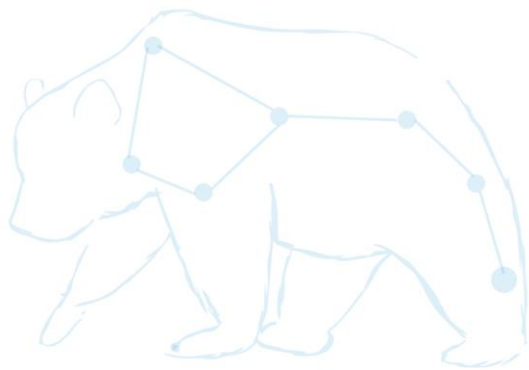
Coloque a cenoura, a couve coração e o alho-francês aos palitos.

Junte o bacalhau desfiado e deixe cozinhar.

Quando já estiver cozinhado, junte a curgete por 3 minutos.

Bata os ovos e junte 1 colher de sopa de salsa picada, sal e pimenta. Adicione à frigideira e mexa bem até estar cozinhado.

No final, tempere com salsa a gosto.





REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## BACALHAU COM TODOS

### Ingredientes (4 pessoas)

- 4 Postas Bacalhau
- 8 Batata(s)
- 100g grão-de-bico
- 240g couve portuguesa arranjada
- 4 cenouras
- 4 ovo(s)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Azeite virgem extra q.b.
- Vinagre q.b.
- Sal q.b.
- pimenta q.b.

### Preparação:

Coza os legumes em água temperada com sal. Quando estiverem cozidos, adicione o bacalhau já demolido e deixe ferver por 2 ou 3 minutos.

Retifique os temperos, retire e reserve. Coza os ovos.

Sirva o bacalhau acompanhado dos legumes, do grão e do ovo, temperado com o alho, a cebola, o azeite e o vinagre.

