



# COZINHA TRADICIONAL

O seu guia  
semanal de receitas  
práticas e deliciosas

COLECCIONÁVEL  
Nº 179



Especial  
São João

## Atum de São João



Tempura de Camarão  
com Molho



Sardinhas de Escabeche



Entrecostó em Vinho  
com Batatas



Bolo com Fruta Fresca

ENTRADAS

PEIXES

CARNES

DOCES

4 Pessoas  
20 Minutos  
Fácil



## Pica-Pau na Frigideira

### INGREDIENTES

- ◆ 600 g de carne (aparas e sobras)
- ◆ Sal
- ◆ Pimenta
- ◆ 1 malagueta
- ◆ 2 c. (sopa) de margarina
- ◆ 4 dentes de alho
- ◆ 1 folha de louro
- ◆ 1 dl de vinho branco
- ◆ 1 limão
- ◆ 1 ramo de salsa

### PREPARAÇÃO

Tempere as tiras de carne com sal, pimenta e a malagueta. Depois, leve a cozer em metade da margarina. Junte os alhos laminados e o louro e refresque com o vinho; cozinhe por dois minutos. Adicione a restante margarina, rectifique os temperos e regue com sumo de meio limão. Decore com rodelas do restante e polvilhe com a salsa picada; sirva de seguida.

## Caldo-Verde

### INGREDIENTES

- ◆ 200 g de couve galega em juliana
- ◆ Sal
- ◆ 500 g de batatas
- ◆ 1,2 l de água
- ◆ 1 cebola
- ◆ 4 dentes de alho
- ◆ ½ chouriço
- ◆ 1 dl de azeite

### PREPARAÇÃO

Coza a couve em água fervente temperada com sal, por cinco minutos. Retire do calor e arrefeça em água com gelo. Entretanto, descasque as batatas, corte-as em pedaços e leve-as a cozer na água temperada com sal, juntamente com a cebola e os alhos, também em pedaços. Acrescente o chouriço inteiro e deixe cozinhar, por 15 minutos. Retire do lume e reserve o chouriço à parte. Regue a sopa com metade do azeite e triture, até obter um preparado cremoso, com a ajuda de uma varinha mágica. Adicione a couve escorrida e retifique os temperos. Distribua a sopa por pratos fundos de servir e acrescente o chouriço, cortado em rodelas. Finalize com o restante azeite em fio e sirva de seguida.



4 Pessoas  
35 Minutos  
Fácil



## Tempura de Camarão com Molho

### INGREDIENTES

- ◆ 500 g de camarão
- ◆ Sal e pimenta
- ◆ 4 ovos
- ◆ 100 g de farinha
- ◆ 1 c. (chá) de fermento em pó
- ◆ Água gelada
- ◆ Óleo ou azeite para fritar

### MOLHO

- ◆ 4 c. (sopa) de maionese
- ◆ 2 c. (sopa) ketchup
- ◆ ½ lima (sumo)

### PREPARAÇÃO

Descasque o camarão, deixando apenas a cauda e tempere com sal e pimenta. Numa tigela, misture os ovos batidos com a farinha peneirada com o fermento. Adicione água gelada aos poucos, mexendo sempre, até obter um preparado cremoso e leve. A seguir, passe o camarão pelo polme e frite em gordura quente. Escorra sobre papel absorvente. Por fim, prepare o molho, envolvendo a maionese com o ketchup. Junte o sumo de lima e sirva a acompanhar o camarão, num recipiente à parte.



**1** Prepare o polme, colocando numa tigela os ovos. Junte a farinha com o fermento e um pouco de água gelada e mexa muito bem com uma vara de arames.



**2** Segure o camarão pela cauda e mergulhe-o no polme, à medida que o vai fritando em gordura quente.



**3** Assim que ficar com uma cor dourada, retire o camarão com uma escumadeira e deixe escorrer, sobre papel absorvente.



**4** Para o molho, coloque a maionese numa molheira ou taça e junte o ketchup, envolvendo muito bem. Por fim, incorpore o sumo de lima e sirva.

## Sardinhas de Escabeche

### INGREDIENTES

- ◆ 1 kg de sardinhas
- ◆ Sal e pimenta
- ◆ 7 dl de água
- ◆ 3 dl de azeite
- ◆ 1 folha de louro
- ◆ 350 g de arroz
- ◆ 3 ovos
- ◆ 100 g de farinha de milho
- ◆ 3 cebolas
- ◆ 1 cenoura
- ◆ 4 dentes de alho
- ◆ 1 malagueta
- ◆ 2 dl de vinho branco
- ◆ 1 c. (sopa) de vinagre
- ◆ 1 ramo de salsa

### PREPARAÇÃO

Amanhe as sardinhas e retire-lhes a cabeça. Tempere com sal e pimenta e deixe tomar gosto. Entretanto, leve ao lume a água temperada com sal, 0,5 dl do azeite e o louro. Assim que levantar fervura, junte o arroz e deixe cozer em lume brando, com o tacho tapado, por 12 minutos. Passe as sardinhas pelos ovos batidos e pela farinha de milho. Frite no restante azeite e escorra sobre papel absorvente. Utilizando cerca de 1 dl do mesmo azeite, refogue as cebolas, a cenoura e os alhos em rodelas. Junte a malagueta e, antes de alourar, regue com o vinho. Tempere com pimenta e cozinhe, por dois minutos. Por fim, retire do calor e adicione o vinagre. Coloque as sardinhas num recipiente de servir e verta o molho de escabeche por cima. Polvilhe com a salsa picada e sirva de seguida, com o arroz à parte.

4 Pessoas  
35 Minutos  
Fácil

## Atum de São João

### INGREDIENTES

- ◆ 1 lata de atum ao natural (190 g)
- ◆ Sal
- ◆ 4 dentes de alho
- ◆ Orégãos secos
- ◆ 600 g de feijão encarnado demolhado
- ◆ 4 cebolas
- ◆ 4 batatas-doces
- ◆ 4 batatas
- ◆ 4 maçarocas de milho
- ◆ 1 dl de azeite
- ◆ 1 c. (sopa) de vinagre
- ◆ 1 ramo de salsa

### PREPARAÇÃO

Escorra o atum e coloque-o numa taça. Tempere com sal, os alhos em rodelas e orégãos; deixe tomar gosto. Transfira o atum para um tacho com água fria e mantenha por seis horas. Depois, leve o feijão a cozer em água com as cebolas, durante uma hora. À parte, coza as batatas-doces, as batatas e as maçarocas, tudo cortado em pedaços, retirando à medida que forem cozendo. Por fim, sirva o atum temperado com o azeite e o vinagre, acompanhado com os legumes e o feijão e decorado com a salsa.

4 Pessoas  
60 Minutos  
Fácil



## Almôndegas com Molho de Caril

4 Pessoas  
35 Minutos  
Fácil



### INGREDIENTES

- ◆ 400 g de carne de porco picada
- ◆ 400 g de carne de vaca picada
- ◆ 1 echalota
- ◆ 1 ovo
- ◆ 100 g de amendoim torrado e picado
- ◆ Sal e pimenta
- ◆ 100 g de pão ralado
- ◆ Óleo ou azeite para fritar

### MOLHO

- ◆ 1 cebola
- ◆ 1 c. (sopa) de margarina
- ◆ 1 c. (chá) de caril em pó
- ◆ 2 dl de leite de coco
- ◆ Sal, pimenta, piri-piri
- ◆ 1 limão (raspa)
- ◆ 1 ramo de coentros frescos

### PREPARAÇÃO

Numa tigela, envolva as carnes com a echalota picada e o ovo. Acrescente o amendoim picado e tempere com sal e pimenta. A seguir, molde bolas pequenas e passe-as pelo pão ralado. Leve a fritar em gordura quente e escorra sobre papel absorvente. Para o molho, refogue a cebola picada na margarina. Junte o caril e regue com o leite de coco. Tempere com sal, pimenta e piri-piri e deixe ferver, até obter um molho cremoso. No fim, junte a raspa do limão e os coentros picados. Verta um pouco sobre as almôndegas e o restante coloque numa molheira.

## Entrecosto em Vinho com Batatas

### INGREDIENTES

- ◆ 1,5 kg de entrecosto em pedaços
- ◆ Sal
- ◆ Pimenta
- ◆ 2 cravinhos
- ◆ 2 folhas de louro
- ◆ 1 malagueta
- ◆ 4 dentes de alho
- ◆ 1 dl de azeite
- ◆ 1 cebola
- ◆ 1 l de vinho tinto
- ◆ 1 kg de batatas pequenas
- ◆ 1 ramo de salsa

### PREPARAÇÃO

Tempere a carne com sal, pimenta, os cravinhos, o louro, a malagueta e os alhos picados; deixe tomar gosto. Core a carne no azeite bem quente com a cebola picada. Refresque com o vinho e cozinhe em lume brando, por 45 minutos. Entretanto, coza as batatas com a pele em água temperada com sal, por 25 minutos. No fim do tempo estipulado, retifique o tempero da carne e sirva de seguida com as batatas peladas, tudo polvilhado com a salsa picada.



4 Pessoas  
60 Minutos  
Fácil



**1** Coloque a carne numa tigela e tempere-a. Deixe tomar gosto, durante algumas horas.



**2** Core a carne, até ficar com uma crosta em volta, e, só depois, adicione a marinada.



**3** Prepare uma cama com as cebolas e os pimentos em fatias e disponha, por cima, as batatas em rodellas.



**4** Coloque a carne sobre as batatas e regue tudo com o molho. Feche a cataplana e leve ao forno.

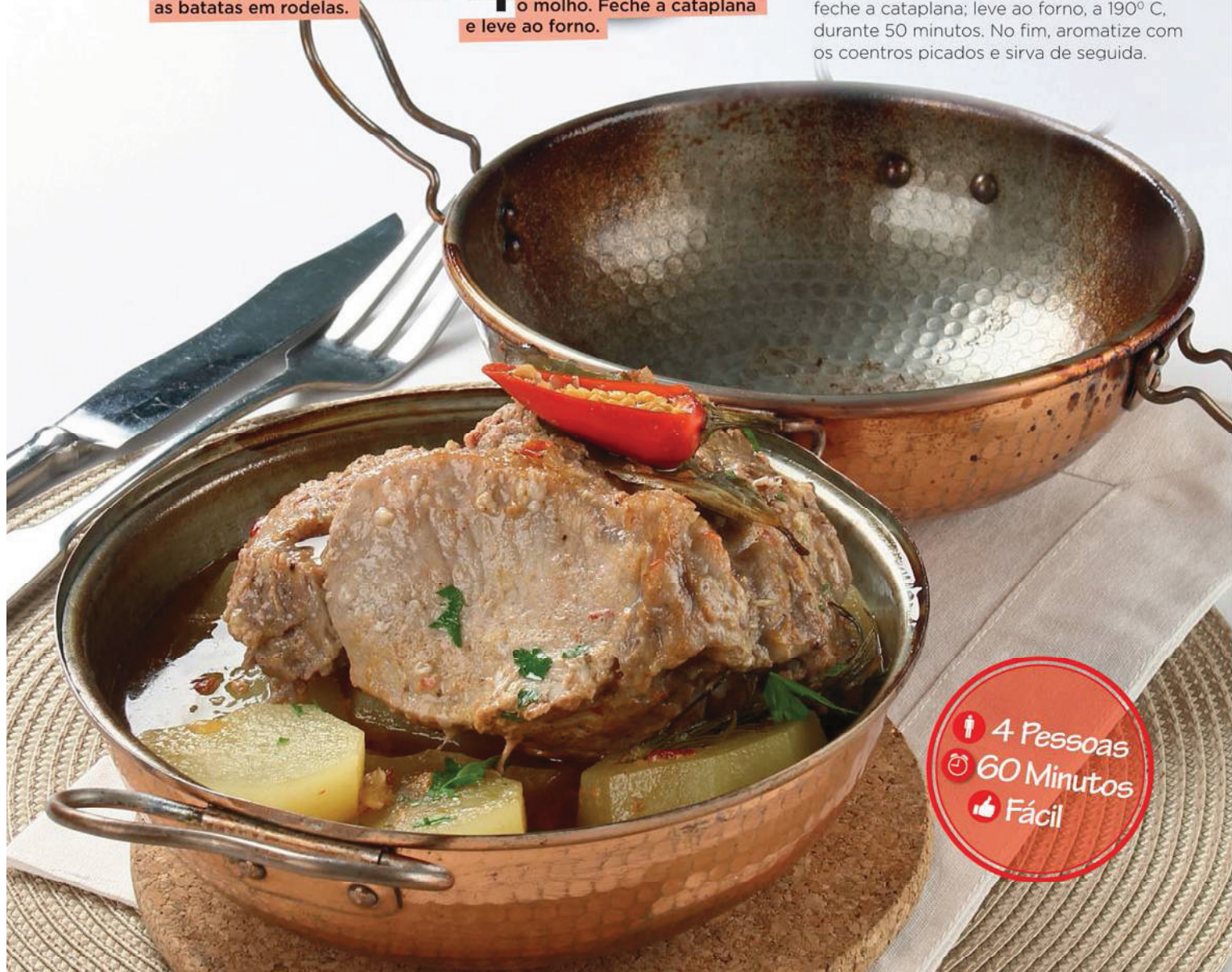
## Cataplana de Carne de Porco

### INGREDIENTES

- ◆ 1 kg de carne de porco
- ◆ Sal
- ◆ Pimenta
- ◆ 1 c. (sopa) de massa de pimentão
- ◆ 1 c. (chá) de colorau
- ◆ 5 dentes de alho
- ◆ 2 folhas de louro
- ◆ 1 ramo de alecrim
- ◆ 1 malagueta
- ◆ 1 dl de azeite
- ◆ 1 dl de vinho branco
- ◆ 2 cebolas
- ◆ 1 pimento verde
- ◆ 1 pimento vermelho
- ◆ 1 kg de batatas
- ◆ 1 ramo de coentros

### PREPARAÇÃO

Tempere a carne com sal, pimenta, a massa de pimentão, o colorau, os alhos picados, o louro, o alecrim, a malagueta aberta ao meio, metade do azeite e o vinho branco. Depois, core a carne de ambos os lados, no restante azeite. Regue com a marinada e deixe ferver. Corte as cebolas e os pimentos em fatias. Coloque dentro de uma cataplana e disponha por cima as batatas descascadas e cortadas em rodellas. Adicione a carne com o molho e feche a cataplana; leve ao forno, a 190° C, durante 50 minutos. No fim, aromatize com os coentros picados e sirva de seguida.



 4 Pessoas  
 60 Minutos  
 Fácil

## Mousse de Chocolate Cremosa

### INGREDIENTES

- ◆ 200 g de chocolate em tablete
- ◆ 3 dl de natas frias
- ◆ 7 ovos
- ◆ Sal fino
- ◆ 2 c. (sopa) de açúcar

### DECORAÇÃO

- ◆ Chantili
- ◆ 4 bagos de mirtilos

### PREPARAÇÃO

Parta o chocolate em pedaços pequenos e leve ao lume, mexendo sempre, até obter um molho uniforme. Retire do calor e deixe amornar. À parte, bata as natas em neve. Reserve. A seguir, bata as claras em castelo com uma pitada de sal e adicione o açúcar aos poucos, batendo sempre, até ficarem bem firmes. No fim, incorpore as gemas delicadamente no preparado anterior, assim como o chocolate derretido e, depois, as natas batidas, envolvendo bem com uma vara de arames. Distribua a musse por oito taças individuais e leve ao frio. Antes de servir, decore com rosetas de chantili e os bagos de mirtilos.



8 Pessoas  
30 Minutos  
Fácil

## Tarte de Limão

### INGREDIENTES

#### BASE

- ◆ 400 g de massa areada

#### RECHEIO

- ◆ 5 dl de leite
- ◆ 100 g de açúcar
- ◆ 75 g de farinha
- ◆ 2 ovos e 5 gemas
- ◆ Baunilha em pó e sal fino
- ◆ 1 limão (raspa e sumo)
- ◆ 0,5 dl de natas

#### DECORAÇÃO

- ◆ Geleia de fruta para pincelar
- ◆ 2 rodelas de limão

### PREPARAÇÃO

Tenda a massa com um rolo de cozinha e forre com ela, uma tarteira com 18 cm de diâmetro, com fundo amovível; reserve. Para o recheio, leve ao lume o leite até levantar fervura. À parte, misture o açúcar com a farinha, os ovos, três gemas, uma pitada de baunilha e sal. Incorpore esta mistura no leite e mantenha em lume brando, mexendo sempre até cozer e espessar. Retire do calor e deixe arrefecer. Depois, transfira para uma tigela e adicione a raspa e o sumo do limão, as restantes gemas e as natas. Verta na tarteira e leve ao forno, a 200º C, durante cerca de 35 minutos. Retire depois de cozida e deixe arrefecer bem. Por fim, pincelar com geleia de fruta e desenforme. Sirva a tarte decorada com as rodelas de limão.



6 a 8  
Pessoas  
45 Minutos  
Fácil

8 Pessoas  
45 Minutos  
Fácil



## Bolo com Fruta Fresca

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ◆ 6 ovos
- ◆ 200 g de açúcar
- ◆ 200 g de farinha
- ◆ 1 c. (chá) de fermento em pó

#### CALDA

- ◆ 2,5 dl de água
- ◆ 120 g de açúcar
- ◆ 1 pau de canela

#### COBERTURA E DECORAÇÃO

- ◆ 4 dl de natas frias
- ◆ 80 g de açúcar
- ◆ Baunilha em pó
- ◆ 800 g de fruta fresca a gosto

### PREPARAÇÃO

Para a massa, bata os ovos com o açúcar, até obter um creme fofo. Junte a farinha peneirada com o fermento e envolva com uma vara de arames. Unte com margarina e polvilhe com farinha uma forma com 23 cm de diâmetro. Verta a massa e leve ao forno, a 180° C, por cerca de 35 minutos. Retire, depois de cozido, deixe arrefecer e desenforme sobre uma superfície de trabalho. Marque um círculo com 2 cm de profundidade e escave. Para a calda, leve ao lume a água com o açúcar e o pau de canela e ferva, por cinco minutos; deixe arrefecer e verta sobre o bolo. Por fim, bata as natas em neve e, aos poucos, vá juntando o açúcar misturado com uma pitada de baunilha, batendo sempre, até ficarem bem firmes. Cubra o bolo, começando por preencher a cavidade. Espalhe a fruta, descascada e cortada em pedaços pequenos e sirva fresco.



**1** Com o bico de uma faca de serrilha, marque um círculo na superfície do bolo, deixando uma margem pequena. Depois, escave, até 2 cm de profundidade.



**2** Deixe arrefecer a calda e regue o bolo, deixando-o bem ensopado.



**3** Com a ajuda de um saco de pasteleiro sem boquilha, preencha a cavidade do bolo com parte das natas batidas e, as restantes, disponha em volta.



**4** Depois da fruta arranjada e cortada em pedaços pequenos, coloque-a misturada sobre o bolo.