

TURISMO DE  
PORTUGAL



algarve

cozinha  
regional  
do  
algarve



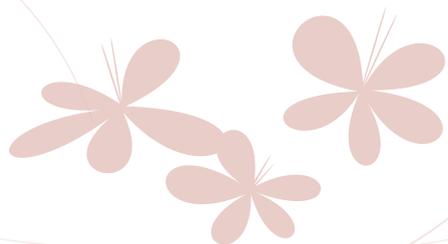
08 sopas

18 peixe

44 carne

56 doces

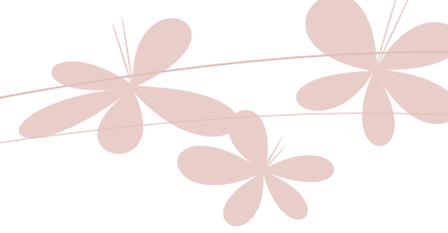
“Ó meu ardente Algarve  
impressionista e mole  
Meu lindo preguiçoso  
adormecido ao sol  
Meu louco sonhador a  
respirar quimeras...”



Começa assim, um belo poema de João Lúcio dedicado ao Algarve. Como ele, outros poetas têm cantado esta “terra morena”, este fascinante terraço aberto sobre o mar. Repleto de mitos e de lendas, viveu com o domínio árabe o esplendoroso lirismo dos seus príncipes-poetas, que criaram os alicerces de uma realidade cultural arábico-algarvia incontestável. Muitos povos ocuparam o extremo da península, deixando marcas da sua influência no povo português. Mas as civilizações que maior impacto tiveram foram, sem dúvida, a Romana e a Árabe. Na verdade, é durante o período de ocupação islâmica que o Algarve é historicamente reconhecido. AL GARB, que significa o Ocidente, surge, nessa altura, como um

reino forte e unificado. A permanência muçulmana de cerca de seis séculos vai indiscutivelmente marcar esta região. Os árabes, que chegam à Península nos começos do século VIII, só a deixarão por completo no século XIII, quando as tropas do rei Afonso III concluem a reconquista. Depois desta tardia integração política em Portugal, o Algarve traz consigo uma longa caminhada. Desde a gloriosa época dos descobrimentos, em que o infante D. Henrique a celebra, até aos tempos modernos, em que um novo príncipe – o Turismo – a lidera, a região algarvia encanta sempre quem a visita. Terra de contrastes, inspira autores portugueses como Jaime Cortesão, José Leite de Vasconcelos, Oliveira Martins e Raul Brandão quando referem

maravilhados os seus campos “que são jardins”, e se inquietam com o fascínio da “erma e trágica beleza” de um cabo de S. Vicente, onde “o Algarve deixa de ser risonho e se torna rasteiro e pedregoso”. Hoje o Algarve oferece-se à descoberta para estes novos aventureiros que são os turistas. E juntamente com as suas belezas naturais, com o seu clima incomparável, tem toda uma tradição gastronómica por descobrir. A arte culinária é muito antiga. Pode-se dizer que começa quando, ainda na pré-história, o homem ao aproximar a carne do lume, se apercebe que ela se torna mais saborosa e mais fácil de mastigar. Cozinhar, ou seja, “acomodar” os alimentos, arte definitivamente ligada à sobrevivência humana, vai assim evoluir e enraizar-se na tradição dos povos.



De longa e enraizada tradição se pode falar em relação ao Algarve gastronómico. A cozinha Algarvia, com todo o seu tipicismo, apresenta-se como um outro reino dentro da gastronomia portuguesa. É, pois, necessário divulgar este autêntico tesouro que constitui a arte culinária algarvia. Situado no extremo sul e mais ocidental da Península Ibérica, o Algarve é geograficamente composto por três zonas essenciais: Serra, Barrocal e Litoral. São elas que, através das suas produções no campo agrícola, pecuário e piscatório, vão influenciar directamente a alimentação das suas gentes e permitir um aproveitamento gastronómico particular. Assim, a zona do litoral tem como base para a sua alimentação os

produtos vindos do mar. A actividade pesqueira é tão antiga quanto o povoamento da região e tornou o peixe num ponto forte da alimentação. Com destaque para a sardinha e para o atum, os pratos “de mar” do Algarve são de uma grande variedade. Desde modo, os bivalves (amêijoas, conquilhas) “deliram” na cataplana ou fazem deliciosos pratos de arroz. A zona do Barrocal, ou seja, a faixa intermédia que faz a transição entre o litoral sul e a região serrana, mais a norte, também recorre ao peixe, mas pode variar muito mais a sua ementa. Uma agricultura que fornece um razoável leque de legumes e a criação de gado, tornam esta região num lugar privilegiado, em termos de culinária. A serra, que separa o Algarve do Alentejo e que esteve em tempos

mais isolada, com acessos mais difíceis, adaptou, fruto dessas limitações geográficas, a sua gastronomia às produções locais. Salienta-se assim, a utilização da carne de porco (fresca ou salgada) ou de criação doméstica (galináceos). Na época da caça a ementa varia um pouco mais e é de salientar a deliciosa sopa de lebre ou ainda a perdiz estufada. Referiu-se no início a forte influência árabe no âmbito cultural da região algarvia. É difícil afirmar-se a existência de uma “presença árabe” no campo gastronómico. O que é certo, é que a província regista uma forte influência da ocupação muçulmana, no que diz respeito à língua. Denominações de vilas, utensílios e de pratos (por exemplo o xarém, que são as papas de milho) são claramente de origem árabe.

A doçaria do Algarve também parece ter alguma coisa em comum com a passagem árabe por terras do sul. Os deliciosos bolinhos de amêndoa, que se fantasiam das mais variadas formas, são semelhantes a um tipo de doçaria que se encontra no Norte de África. A propósito de amêndoa, é difícil resistir a não contar uma das mais belas lendas do Algarve. Conta-se que um príncipe, trazendo a esposa de um longínquo país do Norte, se viu a dada altura confrontado com uma tristeza doentia da princesa. Nada a alegrava, até que, descobrindo que a causa da sua melancolia era a saudade de ver a neve do seu país, o príncipe mandou plantar por toda a província amendoeiras. E numa manhã de Inverno (aí por Janeiro ou Fevereiro), a

princesa deslumbrada assistiu ao espectáculo único: o Algarve coberto de um manto branco, coberto de neve em flor! São de facto as lendárias amendoeiras, que, em conjunto com figueiras, alfarrobeiras e oliveiras, constituem o essencial da paisagem arbórea tradicional do Algarve. E é precisamente com os aromáticos figos e amêndoas, que se fazem os melhores doces da região. Vinhos e aguardentes vêm juntar-se à tradição gastronómica do Algarve. Região vinícola, usufruindo de um clima tipicamente mediterrânico e utilizando castas tradicionais como a negra-mole, a trincadeira, o crato-branco... produz vinhos com inegável sabor a fruto, uma baixa acidez e uma graduação bastante elevada. Bastante rica, mas simples, a cozinha do Algarve é,

de facto, um valor para descobrir. O património gastronómico algarvio constitui uma das riquezas da província que necessita de uma adequada e merecida divulgação. Assim, a Região de Turismo do Algarve, ao publicar este Livro de Gastronomia, pretende ajudar à divulgação e promoção essencialmente turística, da arte culinária tradicional algarvia. Este livro quer que você fique com água na boca para partir à descoberta das coisas boas da culinária do Algarve. E quando de regresso a sua casa quiser recordar os bons momentos das suas férias algarvias, poderá retomar-lhes o sabor cozinhando uma das especialidades que aqui lhe são propostas.

Desde já...  
**Bom Apetite!**

# sopas

A still life composition of ingredients for soups. In the foreground, there is a large, halved pumpkin with its seeds, several bright orange carrots, and several white onions. A wooden spoon rests on a bed of light-colored beans. In the background, a ceramic pot with a lid and a wooden spoon are visible. To the left, a white colander with a wooden handle is partially shown. The scene is set on a dark surface, possibly a table, with a green background on the right side of the image.

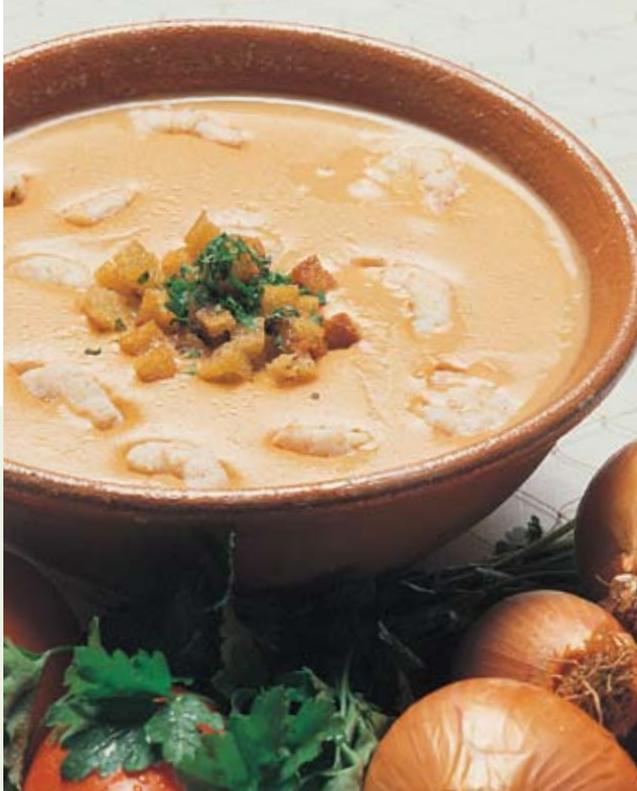
- 10 Sopa de peixe
- 11 Sopa de conquilhas
- 12 Sopa de feijão manteiga à portimonense
- 13 Sopa de lingueirão
- 14 Arjomolho
- 15 Creme de camarão de Quarteira
- 16 Sopa de cação



## Sopa de peixe



- 500 g de safo ou outro peixe
- 300 g de enguias
- 10 cl de azeite
- 2 dentes de alho
- 150 g de tomates frescos
- 100 g de cebolas
- 1 ramo de salsa
- 4 fatias de pão caseiro
- 1 folha de louro
- sal e pimenta q.b.



4

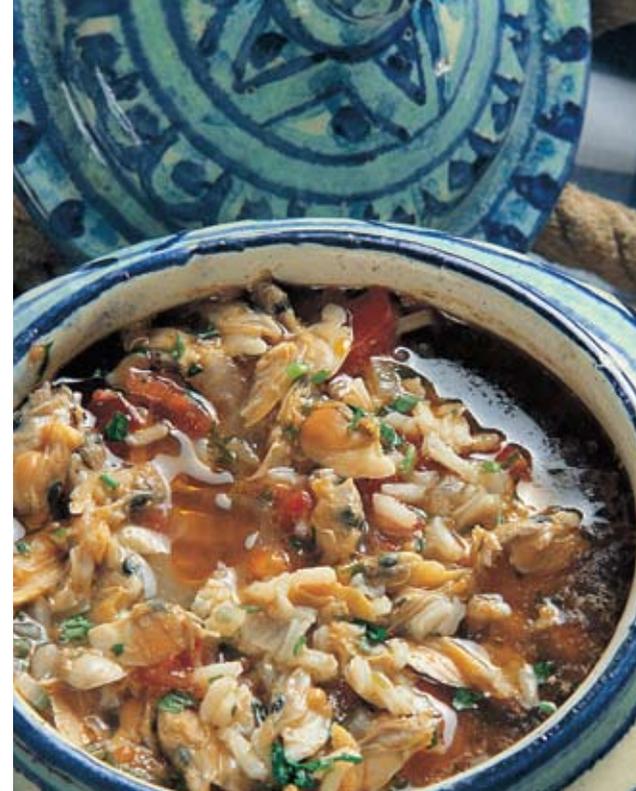
1. Amanhe e limpe o peixe. Corte em bocados e ponha em água fria a sangrar.
2. Leve um tacho ao lume com o azeite e deixe aquecer.
3. Pique os alhos e as cebolas. Junte-lhes a folha de louro e o ramo de salsa.
4. Tire os pés aos tomates e escale-os em água a ferver. Retire as peles e as sementes. Corte em cubos pequenos.
5. Junte o tomate ao refogado. Deixe apurar um pouco.
6. Adicione a água e seguidamente o peixe, deixando cozer.
7. Retire a folha de louro e o ramo de salsa. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsa picada.
8. Corte o pão em cubos e frite no azeite. Sirva com a sopa.

Utilize peixes bastante frescos.

## Sopa de conquilhas



- 1 kg de conquilhas
- 100 g de cebola
- 4 cl de azeite
- 150 g de tomates frescos
- 1 folha de louro
- 100 g de arroz
- 1 molho de coentros
- sal e pimenta q.b.



4

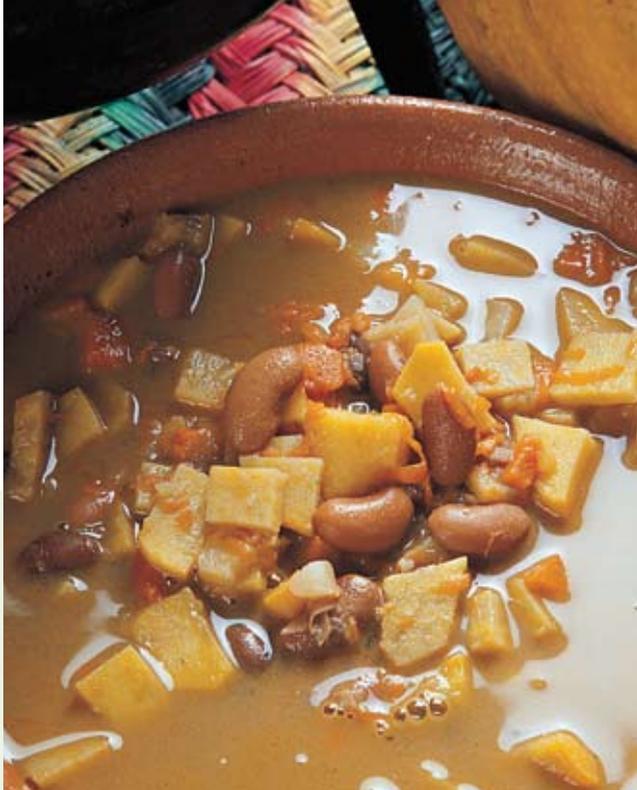
1. Lave as conquilhas em água fria. Depois de lavadas coloque-as numa tigela e cubra-as com água do mar. No caso de não ter água do mar, utilize água doce com sal.
2. Leve um tacho ao lume, deite o azeite e deixe aquecer. Descasque a cebola e pique um pouco grosso. Junte ao azeite no tacho e deixe refogar, sem alourar.
3. Entretanto, retire os pés aos tomates e escale-os em água a ferver, para lhes tirar a pele e, em seguida, as pevides. Depois de limpos, pique-os e junte ao refogado, assim como a folha de louro. Deixe refogar.
4. Lave novamente as conquilhas em água fria e coloque-as noutra tacho. Cubra com água e leve ao lume. Deixe abrir (cozer).
5. Escorra o caldo onde cozeu as conquilhas, passando por um passador fino. Retire os miolos e junte o caldo da cozedura ao refogado.
6. Lave o arroz e depois de escolhido escorra. Junte ao tacho e deixe cozer.
7. Adicione os coentros picados, depois de lavados, e os miolos das conquilhas. Tempere com sal e pimenta e sirva bem quente.

Utilize conquilhas grandes.

## Sopa de feijão manteiga à portimonense



- 400 g de feijão manteiga
- 1 dl de azeite
- 50 g de cebolas
- 200 g de batatas
- 200 g de batatas doces
- 100 g de abóbora
- 1 ramo de salsa
- sal q.b.



4

1. Escolha o feijão e demolhe em água fria, com uma antecedência de 12 horas.
2. Coza-o numa panela com água fria.
3. Descasque a cebola, lave e junte ao feijão. Adicione o azeite e a salsa e tempere com sal.

4. Descasque as batatas e a abóbora e lave-as. Corte-as em cubos pequenos.
5. Junte tudo na panela, quando o feijão estiver quase cozido.
6. Continue a fervura até terminar a cozedura. Rectifique o tempero de sal.

😊 Esta sopa deverá ficar um pouco espessa.



4

## Sopa de lingueirão



- 1 kg de lingueirão
- 4 cl de azeite
- 150 g de tomate fresco
- 100 g de cebolas
- 120 g de massinhas ou arroz
- 2 ovos
- ½ limão
- ¼ de molho de coentros
- ¼ de molho de salsa
- 1 folha de louro
- sal e pimenta q.b.

1. Lave o lingueirão em água fria, para limpar de impurezas.
2. Ponha um tacho com água ao lume e coza o lingueirão.
3. Escorra o caldo da cozedura utilizando um passador fino. Retire os miolos do lingueirão. Lave novamente em água fria. Corte em pequenos bocados.
4. Leve um tacho ao lume. Deite o azeite e deixe aquecer. Junte a cebola picada fina e a folha de louro.

5. Entretanto retire os pés aos tomates e escalde estes em água a ferver, para mais facilmente lhes retirar as peles a as sementes. Corte os tomates em cubos pequenos.
6. Junte ao refogado, sem deixar alourar. Mexa com uma colher de pau. Adicione o caldo onde foram abertos os lingueirões. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver.
7. Junte o lingueirão, as massinhas e o arroz.

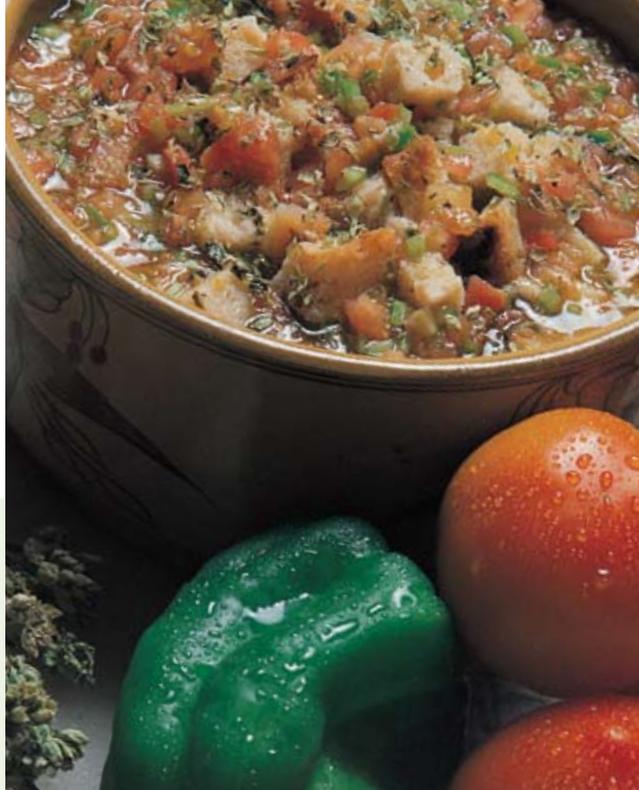
8. Depois da massa cozida, junte os ovos batidos. Mexa com umas varas de cozinha.
9. Adicione umas gotas de sumo de limão, salsa e coentros picados.

😊 Depois de cozer o lingueirão e de o descascar, ter em atenção que a tripa que se encontra dentro, por vezes, está cheia de areia, o que requer o cuidado de a lavar muito bem.

## Arjamolho



- 300 g de tomates maduros
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 dl de azeite
- 2 cl de vinagre
- 200 g de pão caseiro duro
- orégãos e sal grosso q.b.



4

1. Descasque os dentes de alho e pise com sal. Tire os pés aos tomates, escale-os em água a ferver, retire a pele e as sementes. Corte em cubos pequenos. Limpe o pimento e corte, também, em cubos pequenos.
2. Num recipiente deite o azeite, os orégãos, água fria e o vinagre. Junte os dentes de alho, o sal e os tomates. Corte o pão em fatias pequenas e adicione.
3. Mexa e sirva bem frio.

O vinagre deve ser de vinho.



4

## Creme de camarão de Quarteira



- 400 g de camarão de Quarteira
- 100 g de cebolas
- 250 g de tomates frescos
- 100 g de manteiga
- 1 ramo de salsa
- 50 g de farinha
- 3 cl de *brandy*
- 1 dl de natas
- 1 folha de louro
- sal q.b.
- pimenta ou piri-piri.

1. Lave o camarão.
2. Leve um tacho ao lume, coloque o camarão, cubra com água e deixe cozer.
3. Retire-o depois de cozido e passe o caldo por um passador fino.
4. Descasque a cebola e corte fina. Escalde o tomate, retirando previamente o pé e as sementes e corte aos cubos.
5. Lave o tacho e leve novamente ao lume. Deite dentro a manteiga, a cebola, o louro e o ramo de salsa. Deixe refogar.
6. Escolha o camarão, retirando os miolos para um lado e as cabeças para outro.
7. Adicione a farinha ao refogado, mexa e deixe cozer alguns minutos, sem queimar.
8. Junte as cabeças dos camarões, esmague com o *brandy*, puxe fogo e deixe flamejar. Junte ainda o tomate e o caldo obtido da cozedura do camarão. Deixe cozer.
9. Depois de cozido passe por um passador fino.
10. Adicione as natas bem ligadas e parte da manteiga. Mexa de forma a obter um creme bastante macio.
11. Corte o miolo dos camarões ao meio e guarneça o creme. Polvilhe com salsa picada.

Poderá igualmente guarnecer com cubos de pão torrado.

## Sopa de cação



- 600 g de cação
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 dl de azeite
- 60 g de farinha
- 1 molho de coentros
- 200 g de pão caseiro
- vinagre e sal q.b.



4

1. Limpe o cação, lave bem em água fria. Corte em postas pequenas.
2. Lave e pise os coentros juntamente com os alhos descascados.
3. Leve um tacho ao lume. Deite o azeite, os coentros, os alhos, a folha de louro e o vinagre. Deixe refogar um pouco, sem queimar o alho.
4. Deite a farinha dissolvida em água, fervendo até cozer, formando um líquido espesso e saboroso.
5. Junte o cação e deixe continuar a fervura até este cozer. Tempere com sal.
6. Entretanto, corte o pão em fatias pequenas e finas e distribua pelos pratos.
7. Deite o conteúdo do tacho sobre o pão e polvilhe com coentros picados.

Se desejar, em vez de colocar o pão nos pratos, poderá servi-lo à parte.



# peixe

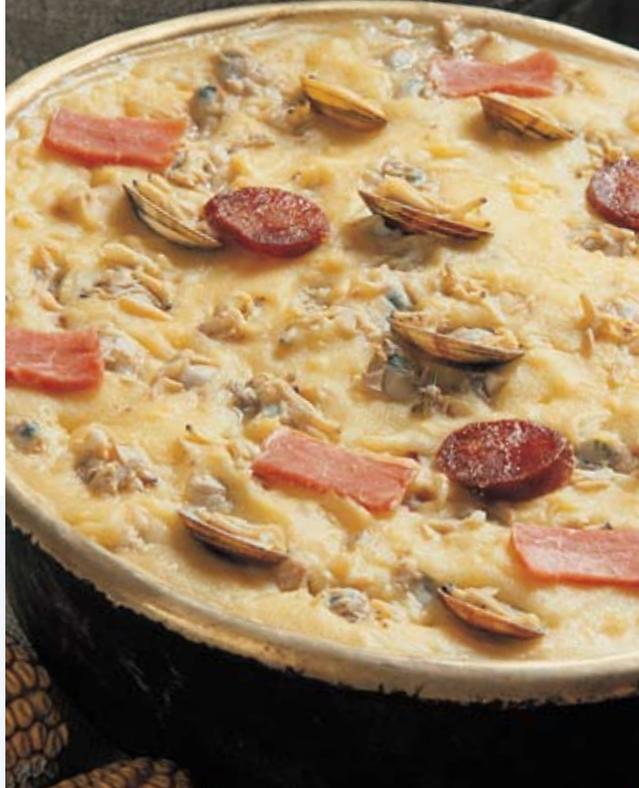


- 20 Xarém (ou Xerém)
- 21 Arroz de safo
- 22 Arroz de lingueirão
- 23 Carapaus alimados
- 24 Lulas com ferrado à algarvia
- 25 Lulas cheias à Monchique
- 26 Arroz de polvo
- 27 Conquilhas à algarvia
- 28 Choquinhos com tinta à Joaquim Gomes
- 29 Ostras à algarvia
- 30 Amêijoas à portimonense
- 31 Feijoada de búzios
- 32 Amêijoas na cataplana
- 33 Migas com conquilhas à algarvia
- 34 Açorda à algarvia
- 35 Atum estufado à algarvia
- 36 Papas de milho com sardinhas
- 37 Bife de atum
- 38 Bacalhau à algarvia
- 39 Filetes de pescada à Monchique
- 40 Pescada assada à algarvia
- 41 Salada algarvia
- 42 Caldeirada à algarvia

## Xarém (ou Xerém)



- 1kg de amêijoas
- 100 g de toucinho fumado
- 100 g de chouriço
- 100 g de presunto
- 200 g de farinha de milho
- 1 dl de vinho branco
- sal e pimenta q.b.



4

1. Numa tigela lave as amêijoas em água fria, a fim de libertar as impurezas que possam conter. Em seguida, cubra-as com água do mar, cerca de 4 a 5 horas. No caso de não ter acesso a água do mar, utilize água doce temperada com sal.

2. Corte o presunto e toucinho fumado em tiras pequenas e o chouriço às rodelas.
3. Frite-os numa frigideira, em lume brando.
4. Retire as amêijoas da água. Coza-as num tacho, cobertas de água, cerca de 8 a 10 minutos.
5. Escorra o líquido onde as cozeu, tendo o cuidado de o passar por um passador fino. Tire o miolo das amêijoas. Deite num tacho, junte o caldo da cozedura,

adicione o vinho e leve ao lume, deixando ferver um pouco.

6. Peneire a farinha.
7. Retire o tacho do lume e adicione a farinha para não encaroçar.
8. Leve novamente ao lume e deixe cozer, mexendo de vez em quando. Junte as carnes e sirva bem quente.

As carnes devem ser caseiras, de preferência. Demolhe-as, em água fria, durante 3 a 4 horas, antes da sua utilização.

## Arroz de safio



- 1kg de safio
- 400 g de arroz
- 1dl de azeite
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 150 g de tomates frescos
- 1 dl de vinho branco seco
- 1 molho de salsa
- sal e pimenta q.b.



4

1. Amanhe o safio e corte em postas pequenas. Ponha a sangrar em água fria.
2. Descasque o alho e a cebola e pique-os muito fino. Tire os pés aos tomates. Escalde-os estes com água a ferver. Retire a pele e as sementes e corte em cubos.
3. Leve um tacho ao lume. Deite dentro o azeite e deixe aquecer. Junte o alho, a cebola e a folha de louro. Deixe refogar.

4. Adicione os tomates e mexa com uma colher de pau. Em seguida, junte o vinho branco. Deite dentro o peixe, a água e deixe cozer. Tempere com sal e pimenta.
5. Com o auxílio de uma escumadeira retire o peixe depois de cozido.
6. Junte o arroz ao caldo da cozedura e deixe cozer cerca de 15 minutos.
7. Emprate o arroz em recipiente adequado, colocando o peixe no centro. Polvilhe com salsa picada.

Utilize peixes grandes.

## Arroz de lingueirão



- 1,2 kg de lingueirão
- 400 g de arroz
- 1 dl de azeite
- 100 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 cravos de cabecinha
- 200 g de tomates frescos
- 1 pimento verde pequeno
- 200 g de azeitonas pretas
- 1 dl de vinho branco seco
- sal e pimenta q.b.



4

1. Lave bem os lingueirões em água fria.
2. Pique os alhos e a cebola muito fino. Retire os pés aos tomates e escale-os em água quente. Depois tire-lhes a pele e as sementes e corte-os em cubos pequenos. Em seguida, retire, também, as sementes ao pimento, lave-o e corte igualmente em cubos pequenos.
3. Leve um tacho ao lume. Ponha dentro os lingueirões e cubra com água. Deixe cozer.
4. Depois de cozidos retire os miolos e lave-os para libertar de impurezas.
5. Passe o caldo onde cozeu os lingueirões por um passador fino, para dentro de uma tigela.
6. Lave o tacho e leve novamente ao lume. Coloque dentro o azeite e deixe aquecer. Em seguida, deite os dentes de alho, a cebola, a folha de louro e os cravos de cabecinha.
7. Deixe alourar mexendo com uma colher de pau. Adicione o pimento e os tomates. Junte o vinho

e deixe refogar. Adicione também o caldo onde cozeu os lingueirões e os miolos.

8. Deixe ferver. Junte o arroz, tempere com sal e pimenta e coza cerca de 15 minutos no forno.
9. Depois de cozido emplate em recipiente próprio. Decore com azeitonas.

😊 O arroz deverá ser metade do volume do caldo. Quando pretender um arroz enxuto use três partes de caldo por duas de arroz.



4

## Carapaus alimados



- 800 g de carapaus médios ou pequenos
- 2 dl de azeite
- 1 dl de vinagre
- 100 g de cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 molho de salsa
- sal grosso q.b.

1. Amanhe os carapaus em cru, tirando-lhes a serrilha, a espinha do umbigo, as tripas e a cabeça. Lave-os bem. Em seguida, salgue-os com sal grosso, colocando-os em camadas alternadas com sal.
2. Deixe repousar cerca de 24 horas. Retire o sal aos carapaus e lave-os em água fria.
3. Leve um tacho com água ao lume. Deite dentro os carapaus e deixe cozer. Depois de cozidos, meta-os em água fria. Limpe as peles, as escamas e algumas espinhas da barriga, ficando com uma carne dura e de bom aspecto.
4. Coloque os carapaus na travessa onde vão ser servidos, regue com azeite, alho picado, cebola descascada e cortada às rodelas e o vinagre. Polvilhe com salsa picada.

😊 Os carapaus a utilizar deverão ser de tamanho médio e bem frescos. No momento de temperar os carapaus, pode adicionar tomate maduro, cortado às rodelas.

## Lulas com ferrado à algarvia



- 1,2 kg de lulas médias
- 800 g de batatas
- 1 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 dl de vinho branco seco
- 1 ramo de salsa
- ½ limão
- 3 grãos de pimenta
- sal e pimenta q.b.



4

1. Amanhe as lulas, retirando-lhes as tripas e a pele. Lave-as bem em água fria, sem as abrir, para as libertar de impurezas. Em seguida, tempere com sal e pimenta.
2. Leve um tacho ao lume. Deite o azeite, os dentes de alho esmagados com pele, a folha de louro e os grãos de pimenta. Deixe alourar os dentes de alho, sem queimar.
3. Junte as lulas, fritando dos dois lados, de preferência em lume brando.
4. Regue com vinho branco e se necessário, um pouco de água, para que termine a cozedura. Depois de cozidas, polvilhe com salsa picada.
5. Sirva numa travessa, acompanhadas de batatas cozidas e gomos de limão.



As lulas a utilizar devem ser de tamanho médio, para facilitar a cozedura, uma vez que são mais tenras. Podem ser acompanhadas com batatas fritas.



4

## Lulas cheias à Monchique



- 1,2 kg de lulas médias
- 160 g de arroz
- 100 g de presunto
- 300 g de batatas novas
- 500 g de tomates maduros
- 1 dl de vinho branco seco
- 1,5 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 250 g de cebolas
- sal e pimenta q.b.

1. Lave bem as lulas. Amanhe, retirando os tentáculos e as tripas, tendo o cuidado de não as rebentar.
2. Descasque a cebola e pique-a bastante fino. Corte o presunto em cubos muito pequenos, assim como os tentáculos das lulas. Retire os pés aos tomates e escale-os em água a ferver. Limpe as peles e as sementes e corte em cubos.
3. Leve um tacho ao lume e deite dentro o azeite, a cebola e deixe refogar. Adicione o presunto. Em seguida, junte os tentáculos das lulas, salsa picada e os tomates. Deixe apurar.
4. Junte o arroz lavado e escorrido, envolva e leve a cozer cerca de 3 minutos. Tempere com sal e pimenta.
5. Encha as lulas com o recheio obtido, tendo o cuidado de espetar um palito na parte exterior (boca) para não perderem o recheio na altura da cozedura.
6. Noutro tacho, faça um novo recheio com cebola picada, azeite, folha de louro e salsa picada. Junte o vinho branco e a água. Adicione as lulas já recheadas e deixe cozinhar. Rectifique os temperos.
7. Retire as lulas depois de prontas. Sirva acompanhadas de batatas novas, cozidas.

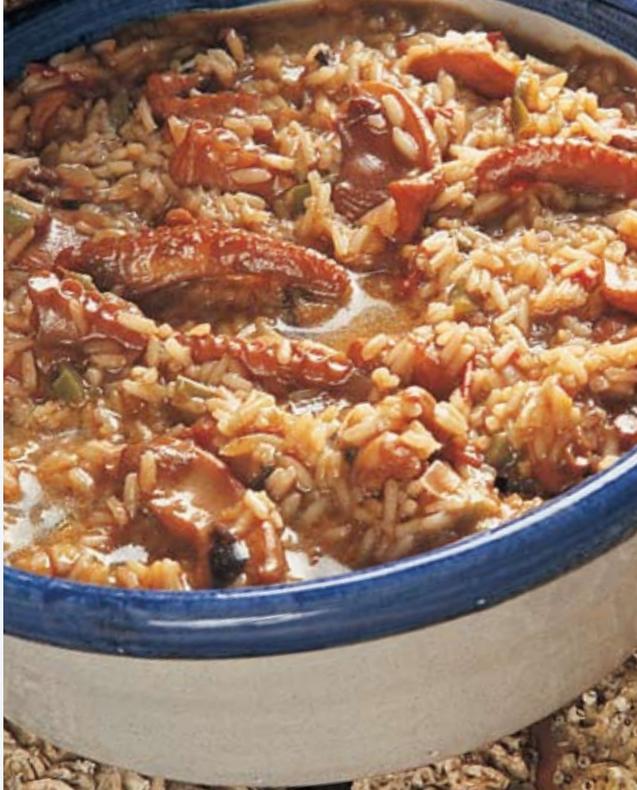


As batatas a utilizar devem ser de preferência pequenas e novas, cozidas em água e sal e peladas depois de cozidas. As lulas devem ser de tamanho médio.

## Arroz de polvo



- 1,6 kg de polvo
- 2 dl de vinho tinto
- 150 g de cebolas
- 1,5 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 350 g de tomates frescos
- 1 pimento verde
- 320 g de arroz
- 1 ramo de salsa
- piripiri
- sal q.b.



4

1. Limpe o polvo das peles e lave bem. Depois de lavado, corte em pedaços pequenos.
2. Descasque a cebola e os dentes de alho e pique fino. Retire os pés aos tomates e escale-os em água a ferver. Depois tire-lhes a pele e as sementes. Corte-os em cubos pequenos. Limpe o pimento das sementes e corte, igualmente em pedaços pequenos.
3. Leve um tacho ao lume com o azeite, os dentes de alho e a cebola. Deixe refogar.
4. Junte o pimento e em seguida os tomates. Adicione o polvo e deixe refogar por uns minutos.

O arroz, depois de pronto, deve ficar um pouco líquido (chamado arroz malandro). O polvo após amanhado deverá ser batido com uma colher de pau, para ficar mais macio e levar menos tempo a cozer.

5. Junte-lhe o vinho e um pouco de água. Deixe cozer. Tempere com sal e piripiri.
6. Quando o polvo estiver cozido, deite o arroz, devendo cozer mais 15 minutos. Polvilhe com salsa picada.

## Conquilhas à algarvia



- 1,2 kg de conquilhas
- 1 dl de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 1 dl de vinho branco seco
- ¼ de limão
- sal e pimenta q.b.



4

1. Lave as conquilhas em água fria. Depois de lavadas coloque-as numa tigela e cubra com água do mar. No caso de não ter acesso a água do mar, utilize água doce com sal.
2. Num tacho à parte, deite os dentes de alho descascados, o azeite e leve ao lume a aquecer. Retire as conquilhas da água salgada e lave-as.
3. Junte-as ao azeite e deixe abrir.
4. Adicione o vinho branco e tape o tacho até as conquilhas abrirem completamente.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva-as polvilhadas com salsa picada. Guarneça com gomos de limão.

Utilize de preferência conquilhas grandes e frescas.

## Choqui- nhos com tinta à Joaquim Gomes



- 1,2 kg de chocos
- 2 dl de azeite
- 2 folhas de louro
- 4 dentes de alho
- 800 g de batatas
- ½ limão
- sal e pimenta q.b.



4

1. Lave os chocos em água fria, tendo o cuidado de não os reventar. Ponha a escorrer. Tempere com sal e pimenta.
2. Leve um tacho ao lume. Deite o azeite e deixe aquecer.
3. Descasque os dentes de alho, pique fino e junte ao azeite no tacho. Adicione o louro. Deixe alourar o alho, sem queimar.
4. Junte os chocos inteiros e tape o tacho, deixando fritar em lume brando. Mexa de vez em quando, para não queimar. Frite os chocos dos dois lados.
5. Emprate e guarneça com batatas fritas e rodela ou gomos de limão.

Utilize chocos de tamanho médio.

## Ostras à algarvia



- 24 ostras
- 70 g de manteiga
- 1 ramo de salsa
- 1 dl de vinho branco seco
- 50 g de pão ralado
- sal e pimenta q.b.



4

1. Lave as ostras com o auxílio de uma escova, em várias águas, para as libertar da areia.
2. Seguidamente, leve um tabuleiro ao forno. Coloque as ostras no tabuleiro e deixe abrir.
3. Depois de abertas, retire os miolos.
4. Passe a água que as ostras largaram durante a cozedura, por um passador fino. Leve ao lume uma travessa ou pirex e deite dentro os miolos das ostras.
5. Junte a água da cozedura e o vinho branco. Deixe reduzir (apurar) um pouco.
6. Tempere com sal e pimenta.
7. Polvilhe com pão ralado e salsa picada. Leve ao forno a gratinar.

Utilize ostras de tamanho médio e purificadas.

## Amêijoas à portimonense



- 1,2 kg de amêijoas
- 1 dl de azeite
- 2 pimentos verdes
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 1 dl de vinho branco seco
- sal e pimenta q.b.



4

1. Lave as amêijoas em água fria. Deite numa tigela e cubra com água salgada, até que abram para sair alguma areia, que eventualmente, se encontre junto do miolo. Em seguida, lave as amêijoas novamente.
2. Leve um tacho ao lume com as amêijoas e parte do vinho branco. Tape e deixe alguns minutos ao lume.
3. À parte, noutra tacho, deite o azeite, os alhos picados e os pimentos cortado às tiras. Vai a

refogar, sem alourar. Junte o restante vinho branco e deixe reduzir.

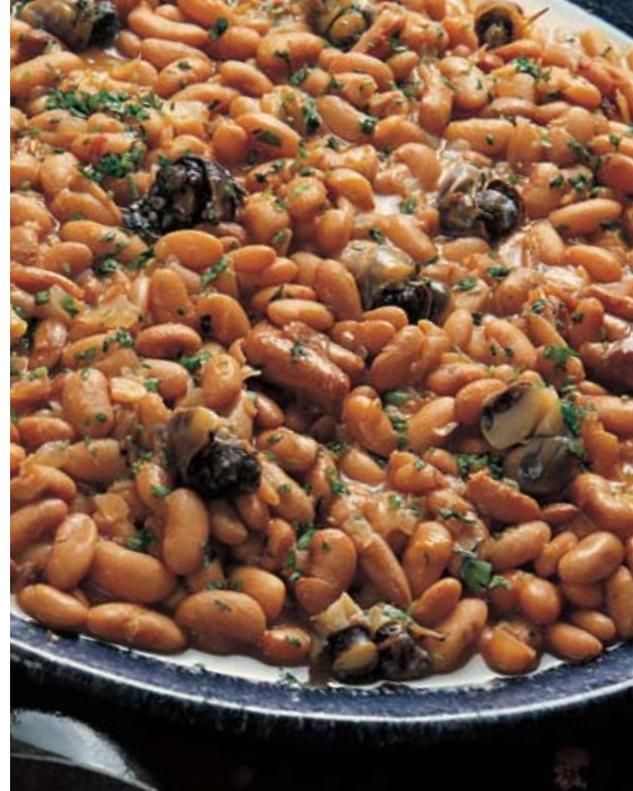
4. Coloque este refogado sobre as amêijoas que se encontram no outro tacho e deixe cozer até as amêijoas estarem completamente abertas. Tempere com sal e pimenta.
5. No momento de servir, polvilhe com salsa picada.

As amêijoas podem ser guarnecidas com gomos de limão.

## Feijoada de búzios



- 600 g de miolos de búzios
- 500 g de feijão vermelho ou catarino
- 500 g de tomates frescos
- 1 pimento verde
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 100 g de cebolas
- 1 dl de azeite
- sal e pimenta q.b.
- piripiri.



4

1. Num recipiente ponha o feijão a demolhar em água fria, com antecedência de 12 horas, em relação à sua utilização.
2. Depois de demolhado, lave-o e ponha-o a cozer, num tacho em água fria.
3. Parta os búzios em cru e retire os miolos.
4. Em seguida, coza os miolos obtidos em água e sal, cerca de 45 a 60 minutos.
5. Depois de cozidos, retire para uma vasilha e deixe arrefecer. Corte em pedaços.
6. Num tacho, à parte, refogue em azeite, o alho e a cebola picados finos, junte a folha de louro e o ramo de salsa e deixe alourar.
7. Em seguida, adicione o pimento, depois de limpo de pevides e lavado, cortado em cubos pequenos.
8. Entretanto, tire o pé aos tomates, escale-os em água a ferver, para mais facilmente tirar a pele e as pevides. Pique os tomates e ponha-os no refogado. Deixe apurar.
9. Junte os pedaços de búzios e tempere com sal, pimenta e piripiri. Adicione o feijão já cozido e parte do líquido da sua cozedura e leve a ferver até apurar.

Aconselha-se o uso de búzios médios nesta confecção. Eventualmente poderão os búzios ser cozidos e depois partidos.

## Amêijoas na cataplana



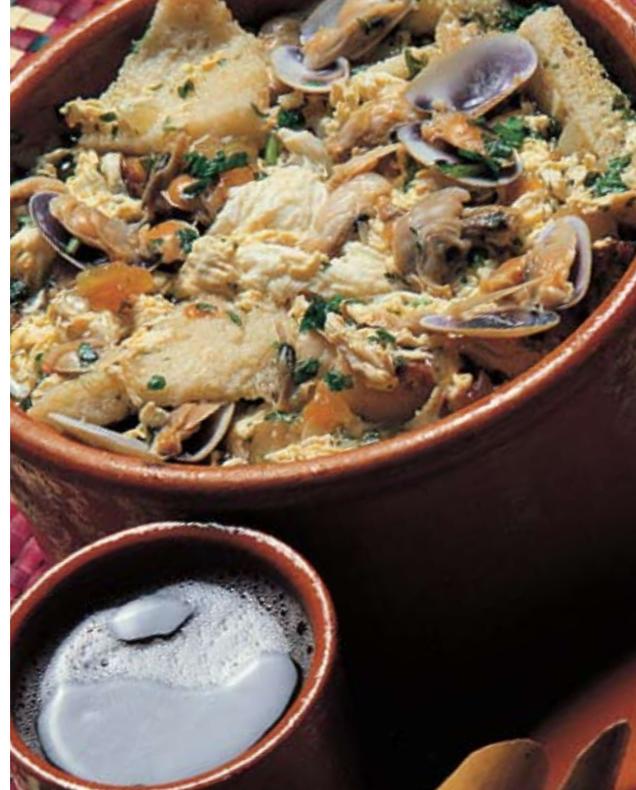
- 1,5 kg de amêijoas
- 5 cl de azeite
- 300 g de tomates frescos
- 2 dentes de alho
- 150 g de cebola
- 100 g de chouriço
- 60 g de presunto
- 1dl de vinho branco seco
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- pimenta e sal q.b.



4

1. Lave bem as amêijoas em água fria. Cubra-as com água salgada, ou, na falta desta, utilize água e sal, algumas horas antes da sua confeção.
2. Descasque a cebola e pique grosseiramente. Descasque o alho e pique bem fino.
3. Leve um tacho ao lume com o azeite. Junte o alho, a cebola e a folha de louro. Adicione o ramo de salsa. Deixe refogar.
4. Junte o vinho branco e deixe reduzir (apurar).
5. Entretanto corte o presunto em pedaços pequenos e ponha a demolhar em água fria. Corte o chouriço em meias luas. Retire os pés aos tomates, escale-os em água a ferver e tire as peles e as sementes. Corte-os em cubos pequenos e ponha-os no tacho. Junte igualmente o presunto e o chouriço.
6. Deixe estufar tudo durante 5 a 10 minutos.
7. Retire o ramo de salsa e a folha de louro. Tire as amêijoas da água salgada e lave novamente em água fria.
8. Leve uma cataplana ao lume e ponha uma camada do conteúdo do tacho. Sobre esta camada coloque as amêijoas e cubra com o restante conteúdo do tacho.
9. Tape a cataplana e leve a lume não muito forte.
10. Quando passarem 5 minutos volte a cataplana e deixe ao lume mais 10 a 12 minutos para que as amêijoas abram.

Utilize amêijoas grandes e a cataplana só deve ser aberta na presença de quem a vai comer.



4

## Migas com conquilhas à algarvia



- 1 kg de conquilhas
- 1 dl de azeite
- 100 g de cebolas
- 2 dentes de alho
- 400 g de tomates frescos e maduros
- 3 ovos
- 200 g de pão caseiro
- 1 ramo de coentros
- sal e pimenta q.b.

1. Lave bem as conquilhas em água fria. Ponha num recipiente e cubra com água do mar, cerca de 4 a 5 horas. Na falta desta, utilize água doce com sal.
2. Lave novamente as conquilhas em água fria e coloque-as num tacho. Cubra com água e leve ao lume. Deixe abrir (cozer).
3. Escorra o caldo onde as cozeu, passando por um passador fino. Retire os miolos.
4. Num tacho, ponha o azeite, os dentes de alho e cebola picados finos, leve ao lume e deixe refogar em lume brando.
5. Entretanto retire os pés dos tomates e escale-os em água a ferver para lhes tirar a pele e as pevides. Depois de limpos, corte-os em cubos pequenos.
6. Quando o refogado estiver quase alourado junte os tomates e deixe apurar, mexendo com uma colher de pau. Adicione o caldo da cozedura e os miolos das conquilhas. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver.
7. À parte, numa tigela e com o auxílio de umas varas de cozinha, bata os ovos e adicione ao caldo, juntamente com os coentros picados e deixe cozer.
8. Corte o pão em fatias e distribua pelos pratos. Deite os ingredientes sobre o pão.

Se possível, utilize conquilhas grandes e bem frescas.

## Açorda à algarvia



- 400 g de miolo de marisco (mexilhão, amêijoas, berbigão e conquilhas)
- 50 g de cebolas
- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 240 g de pão caseiro
- 1 ramo de coentros
- 4 ovos
- sal q.b.



4

1. Lave bem os mariscos em água fria. De seguida, separe cada um no seu recipiente e cubra com água do mar.

2. Coza-os num tacho com água, juntando a cebola picada fina e uns pés de coentros.

3. Escorra o caldo onde cozeu os mariscos, por um passador fino.

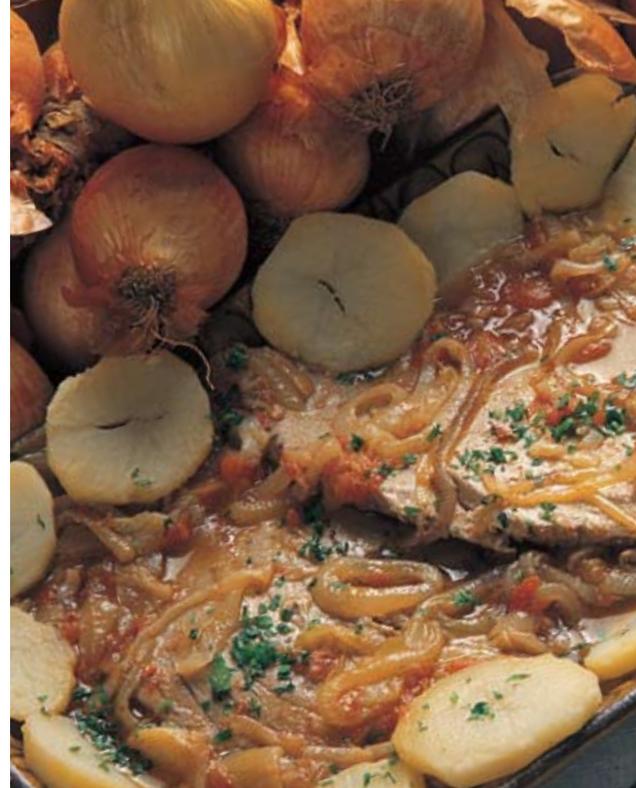
4. Retire o miolo dos mariscos e lave-os bem.

5. Num tacho à parte, refogue os dentes de alho e a cebola, picados finos, com azeite. Quando estiver quase alourado, acrescente o caldo onde cozeu os mariscos e deixe levantar fervura.

6. Corte o pão em fatias e junte ao caldo, mexendo com uma colher de pau até obter uma massa grossa.

7. Adicione os miolos dos mariscos e junte os coentros picados. Parta os ovos e ponha-os a cozer com a açorda.

😊 No caso de utilizar como marisco, mexilhão, amêijoas, berbigão e conquilhas, devem os mesmos ser cozidos separadamente, tendo em conta que uns levam mais tempo do que outros a cozer.



4

## Atum estufado à algarvia



- 800 g de atum fresco
- 100 g de cebolas
- 400 g de tomates frescos
- 1 dl de azeite
- 2 cravos de cabecinha
- 1 ramo de coentros
- 1 dl de vinho branco
- 600 g de batatas
- sal e pimenta q.b.

1. Amanhe o atum, limpe bem o sangue e lave em água fria.

2. Descasque a cebola e corte às rodelas. Escalde os tomates, retirando previamente o pé e tire as peles e as sementes. Corte-os aos cubos.

3. Leve um tacho ao lume, junte a cebola, os tomate, os cravos de cabecinha e o ramo de coentros. Tempere com sal e pimenta. Deixe refogar alguns minutos.

4. Corte o atum às postas e junte ao refogado. Adicione o vinho branco. Tape o tacho e coza no forno.

5. Entretanto noutro tacho coza as batatas com pele, depois de bem lavadas.

6. Depois de cozidas descasque-as e core-as numa frigideira com azeite.

7. Retire o tacho do forno e rectifique os temperos.

8. Emprate, guarneça com as batatas e polvilhe com os coentros picados.

😊 As batatas a utilizar, devem ser de preferência pequenas.

## Papas de milho com sardinhas



- 300 g de farinha de milho
- 500 g de sardinhas
- 50 g de cebolas
- 100 g de tomates frescos
- 1 dl de azeite
- ¼ de ramo de salsa
- vinagre e sal q.b.



4

1. Limpe as sardinhas de escamas e tripas, com o auxílio de uma faca pequena. Lave em água fria e ponha a enxugar.
  2. Leve um tacho ao lume com cerca de 4 litros de água com sal. Quando a água levantar fervura, ponha as sardinhas a cozer.
  3. Depois de cozidas, o que deve demorar cerca de 10 minutos, retire-as para um prato ou travessa.
  4. À parte noutro tacho, refogue no azeite a cebola bem picada,
5. Junte cerca de 3 litros de caldo onde cozeu as sardinhas, passando por um passador fino. Deixe ferver. Tempere com sal e pimenta.
  6. Retire o tacho do lume e dissolva a farinha no caldo, com o auxílio dum varas de cozinha ou colher de pau.
  7. Leve o tacho novamente ao lume e deixe cozer durante cerca de meia

o tomate cortado em cubos pequenos, limpe as peles e as sementes, e parte da salsa. Mexa e deixe refogar sem alourar.

hora, mexendo de vez em quando, para não deixar agarrar. Adicione gotas de vinagre.

8. Sirva as papas bem quentes, acompanhadas das sardinhas, temperadas com azeite e salsa picada.

😊 As sardinhas devem ser de tamanho médio. O tomate, de preferência deve ser bem maduro. Tire o pé e escale-o em água a ferver, para mais facilmente tirar a pele. Em seguida, corte o tomate ao meio e retire as pevides.



4

## Bife de atum



- 800 g de atum limpo
- 200 g de cebolas
- 60 g de manteiga
- 2 dl de óleo
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 1 kg de batatas
- 1 folha de louro
- pimenta branca q.b.
- sal q.b.
- vinho branco q.b.

1. Escame o atum, com o auxílio dum escamador. Retire a tripa e as espinhas. Corte o atum em bifes. Coloque numa travessa. Tempere com sal, pimenta branca, alhos descascados e picados e um pouco de vinho branco.
2. Descasque as cebolas e corte às rodelas.
3. Numa frigideira de barro deite a manteiga e leve ao lume. Deixe aquecer e junte o alho picado, a cebola e a folha de louro.
4. Coloque os bifes, tendo o cuidado de os voltar, para cozinhar dos dois lados, mexendo a cebola.
5. Sirva na própria frigideira, acompanhados de batatas fritas, num recipiente à parte, e polvilhadas com salsa picada.

😊 Se não tiver frigideira de barro, utilize uma em cobre ou outro recipiente.

## Bacalhau à algarvia



- 600 g de bacalhau seco
- 800 g de batatas
- 2 dl de azeite
- 150 g de cebolas
- 3 dentes de alho
- 50 g de farinha
- 1 ramo de salsa
- sal q.b.



4

1. Corte o bacalhau salgado e seco em cubos de cerca de 5 cm. Demolhe em água fria, com uma antecedência de 24 horas.
2. Limpe o bacalhau de escamas e espinhas e ponha a escorrer.
3. Num tacho à parte ponha o azeite e leve ao lume para aquecer.
4. Passe o bacalhau pela farinha e deixe alourar nos dois lados. Depois de alourado, retire para uma travessa.
5. Pique o alho e corte a cebola às rodelas.
6. Refogue o alho e a cebola no azeite onde fritou o bacalhau e deite sobre o mesmo. Polvilhe com salsa picada.
7. Num tacho à parte coza as batatas com pele em água e um pouco de sal.
8. Depois de cozidas, escorra a água e deixe arrefecer.
9. Descasque as batatas, corte às rodelas grossas e, numa frigideira aqueça-as em azeite.
10. Sirva em volta do bacalhau.

Utilize, de preferência, bacalhau com uma espessura de cerca de 3 cm.



4

## Filetes de pescada à Monchique



- 800 g de pescada
- 1 kg de batatas
- 100 g de cebolas
- 30 g de pimentos morrones
- 100 g de manteiga
- 1 ovo
- 1 ramo de salsa
- 1 dl de leite
- 50 g de farinha
- 1 limão
- sal q.b.

1. Amanhe a pescada, lave e tire as peles e as espinhas. Corte em filetes. Tempere com sal e sumo de limão.
2. Passe os filetes por leite e farinha. Ponha-os numa frigideira ao lume com manteiga e core dos dois lados. Leve ao forno, para terminar a cozedura.
3. Entretanto descasque a cebola e corte bastante fina.
4. Num tacho, à parte refogue-a com bastante manteiga.
5. Noutro recipiente coza o ovo em água e sal. Depois de cozido resfrie e descasque.
6. Pique os pimentos morrones, a salsa e o ovo. Junte ao refogado.
7. Emprate os filetes depois de prontos e sobre eles coloque o refogado.
8. Guarneça com batatas cozidas e polvilhe com salsa picada.

Utilize uma pescada grande.

## Pescada assada à algarvia



- 800 g de pescada
- 150 g de cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- 15 g de colorau
- 600 g de couve-flor
- 1 dl de vinho branco seco
- sal e pimenta q.b.



4

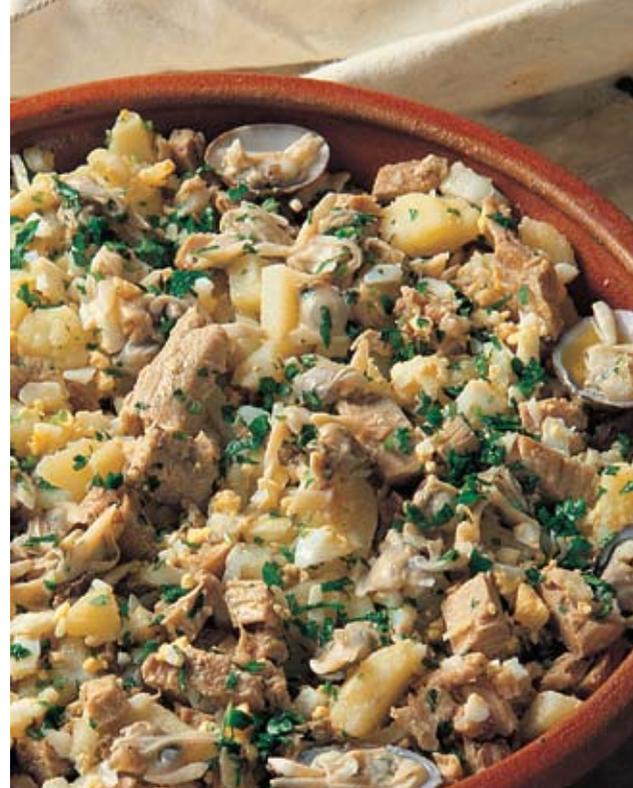
1. Amanhe a pescada, lave e limpe de peles e de espinhas. Tempere com sal.
2. Descasque a cebola e corte às rodelas. Descasque o alho e corte fino.
3. Num tabuleiro deite azeite e, sobre este, ponha a pescada. Por cima dela, deite o alho, a cebola, o colorau e a pimenta. Regue com o restante azeite e o vinho branco. Leve ao forno a assar.
4. Limpe a couve-flor e ponha-a em água fria. Em seguida coza-a num tacho com água e sal.
5. Depois da pescada pronta, polvilhe com salsa picada. Guarneça com couve-flor.

Utilize, de preferência, pescada inteira nesta confecção.

## Salada algarvia



- 1 kg de amêijoas
- 400 g de atum fresco
- 2 ovos
- 600 g de batatas
- 1 dl de azeite
- 1 ramo de salsa
- vinagre e pimenta q.b.
- sal q.b.



4

1. Lave as amêijoas em água fria. Coloque-as numa tigela e cubra-as, durante algumas horas, com água do mar, ou, na falta desta, em água e sal.
2. Leve um tacho ao lume e abra as amêijoas em água.
3. Retire os miolos das cascas e lave novamente, para lhes extrair algumas impurezas que, porventura ainda tenham.
4. Amanhe o atum e limpe-o lavando-o em água fria. Corte em escalopes pequenos, tempere com sal e pimenta e grelhe.
5. Entretanto coza as batatas com pele e os ovos à parte, em água e sal.
6. Descasque as batatas e corte em cubos. Desfie o atum e pique os ovos. Misture tudo. Tempere com azeite e vinagre, sal e pimenta. Polvilhe com salsa picada e parte do ovo.

As amêijoas devem ser de tamanho grande e de preferência "cristãs".

## Caldeirada à algarvia



- 1,4 kg de peixe (rascaço, safio, patarroxa, raia, tamboril, ruivo, etc.)
- 600 g de tomates maduros
- 2 dl de azeite
- 300 g de cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 dl de vinho branco seco
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 400 g de batatas
- 400 g de amêijoas
- sal grosso e pimenta q.b.



 4

1. Amanhe o peixe e lave-o. Limpe as peles e as tripas. Corte em postas e tempere com sal.
2. Lave bem as amêijoas, ponha numa tigela e cubra com água do mar. Deixe as amêijoas abrirem, deitando fora a areia que ainda possam conter. Lave-as com água fria.
3. Corte a cebola, os tomates e os pimentos em rodelas. Descasque as batatas, lave e corte igualmente às rodelas.
4. Num tacho coloque o peixe, a cebola, os tomates, os pimentos, as batatas, os alhos, o louro e a salsa em camadas alternadas. Por fim coloque as amêijoas. Regue com o vinho branco e um pouco de água. Adicione o azeite e a pimenta.
5. Rectifique os temperos, tape e deixe cozer em lume brando.

 Os peixes devem ser bastante frescos e com carne bastante consistente.



# carnes



- 46 Favas à algarvia
- 47 Perna de borrego no tacho à tavirense
- 48 Ervilhas à portimonense
- 49 Galinha cerejada à Loulé
- 50 Fígado de vitela à algarvia
- 51 Ovos com tomate à algarvia
- 52 Cozido de grão
- 53 Perdizes com amêijoas na cataplana
- 54 Cozido de repolho à algarvia
- 55 Conserva de cenouras à algarvia



## Favas à algarvia



- 800 g de favas descascadas
- 150 g de chouriço preto (morcela)
- 150 g de chouriço vermelho
- 2 dentes de alho
- ¼ de dl de azeite
- 150 g de bacon ou toucinho entremeado fresco
- 1 molho de coentros, rama de alho e de cebola



4

1. Descasque as favas. Lave em água fria e escorra num passador.
2. Leve um tacho ao lume. Adicione um pouco de água, junte as favas e coza cerca de 8 minutos.
3. Escorra as favas e retire-as do tacho. Descasque os dentes de alho e pique fino.
4. Corte o chouriço preto e o vermelho às rodelas e o bacon em fatias pequenas.
5. Leve novamente o tacho ao lume, depois de lavado e limpo. Deite o azeite e deixe aquecer. Junte o alho e deixe alourar, sem queimar. Em seguida, junte as favas e um pouco de água. Tape e deixe cozinhar.

6. À parte, numa frigideira frite as carnes. Junte às favas que estão a cozinhar e mexa, envolvendo as carnes com as favas. Deixe apurar.
7. Polvilhe com coentros, ramos de alho e cebola picadas.

No caso de não ter favas frescas, use congeladas. Utilize chouriços do tipo caseiro. Se utilizar chouriços do tipo industrial, deverá ter o cuidado de retirar a pele.

## Perna de borrego no tacho à tavirense



- 1,2 kg de perna de borrego
- 1 dl de azeite
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 50 g de manteiga
- 100 g de banha
- 1 dl de vinagre
- 2,5 dl de vinho branco seco
- 6 grãos de pimenta
- 4 cravos de cabecinha
- 800 g de batatas
- 2 folhas de louro
- colorau e sal grosso q.b.



4

1. Limpe a perna do borrego de gorduras, peles, tinta e extraia o sebo.
2. Descasque os alhos, pise-os com sal grosso e um pouco de azeite. Junte o colorau e o vinho branco e envolva.
3. Com o produto obtido, barre a perna.
4. Num tacho de barro coloque a salsa, o louro, o grão de pimenta, o cravinho, o vinagre, o resto do vinho branco, a manteiga, a banha e um pouco de água. Mexa bem estes ingredientes.
5. Em seguida, coloque a perna dentro de um tacho e deixe repousar entre 3 a 4 horas. Tape o tacho e leve ao forno a estufar.
6. Lave as batatas, descasque e corte aos quartos.
7. Quando a perna estiver quase pronta, junte as batatas.
8. Continue com o tacho tapado até terminar a cozedura das batatas.
9. Rectifique os temperos e polvilhe com salsa picada.

Utilize pernas de borrego pequenas ou médias. Os melhores meses para a aquisição são: Fevereiro, Março, Abril e Maio.

## Ervilhas à portim-nense



- 3 kg de ervilhas novas com casca
- 1 ramo de salsa
- 150 g de cebolas
- 1 dl de azeite
- 100 g de banha
- 100 g de chouriço de carne
- 4 ovos
- sal e pimenta q.b.



4

1. Descasque e lave as ervilhas. Descasque, também a cebola e corte bastante fino. O chouriço é cortado às rodelas, depois de lhe ter tirado a pele.
2. Leve um tacho ao lume com azeite e banha. Deite dentro a cebola, o chouriço e o ramo de salsa. Deixe a cebola alourar.
3. Adicione as ervilhas e ponha a refogar, durante alguns minutos. Cubra com água. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer, tendo o cuidado de tapar o tacho.
4. Retire o ramo da salsa.
5. Por fim parta os ovos e coloque um de cada vez sobre as ervilhas, deixando-as escalfar.

Se não conseguir ervilhas frescas, utilize ervilhas congeladas ou de conserva.

## Galinha cerejada à Loulé



- 1,6 kg de galinha
- 100 g de toucinho
- 80 g de linguiça ou chouriço de carne
- 150 g de cebola
- 1dl de azeite
- 50 g de banha
- 30 g de manteiga
- 2 dentes de alho
- 1 molho de salsa
- 2 dl de vinho branco
- 260 g de arroz
- sal q.b.



4

1. Lave bem a galinha em água fria.
2. Ponha-a num tacho ao lume com chouriço, touchinho, uma cebola pequena e o ramo de salsa. Cubra com água e tempere com sal. Deixe cozer.
3. Assim que as carnes estiverem cozidas, retire-as para uma bandeja. Retire igualmente o caldo da cozedura.
4. Descasque a cebola e os alhos e pique fino.
5. À parte, noutro tacho, faça um refogado com o alho, a cebola, o azeite, a manteiga, a banha e a salsa picada um pouco grossa.
6. Junte a galinha a este refogado, corando os dois lados.
7. Regue com o vinho branco e tape o tacho, deixando cozinhar durante 15 minutos em lume brando.
8. No tacho em que cozeu a galinha ponha o caldo obtido. Leve novamente ao lume até levantar fervura.
9. Em seguida, ponha o arroz, devendo o volume do caldo ser o dobro do arroz. Leve ao forno e coza durante 15 minutos.
10. Corte o chouriço às rodelas e o toucinho em fatias pequenas.
11. Sirva a galinha, guarnecida com o arroz e decorada com o chouriço e o toucinho.

Utilize galinha caseira.

## Fígado de vitela à algarvia



- 600 g de fígado de vitela
- 100 g de margarina
- 100 g de cebolas
- 1 limão
- 800 g de batatas
- 2 dentes de alho
- sal e pimenta q.b.



4

1. Limpe o fígado de peles e de nervos, que eventualmente se encontrem no interior do mesmo. Corte em fatias pequenas. Tempere com sal, pimenta, sumo de limão e alho picado. Deixe marinar de 2 a 3 horas.
2. Leve a lume médio uma frigideira com a margarina e deixe aquecer, sem queimar.
3. Frite o fígado dos dois lados. Retire para uma travessa.
4. Corte a cebola às rodelas finas e deite-a na gordura onde fritou o fígado. Mexa e deixe refogar, sem alourar completamente.
5. À parte, num tacho, coza as batatas com pele.
6. Depois de cozidas, descasque-as e corte-as em cubos ou às rodelas. Sirva o fígado na travessa, acompanhado das batatas e, sobre o fígado, deite a cebola e as gotas de sumo de limão.

O fígado, antes de ser submetido a qualquer preparação culinária, deve pôr-se em água fria, cerca de 1 hora para amolecer a pele.



4

## Ovos com tomate à algarvia



- 800 g de tomates frescos
- 1 dl de azeite
- 25 g de miolo de pão
- 8 ovos
- 100 g de cebolas
- 1 ramo de salsa
- sal q.b.

1. Descasque a cebola e pique fina. Escalde os tomates em água a ferver. Limpe as peles e as sementes e corte aos cubos.
2. Leve um tacho ao lume, deite dentro o azeite, a cebola e a salsa e deixe refogar.
3. Em seguida, junte o tomate tendo o cuidado de o deixar estufar alguns minutos.
4. Adicione um pouco de água e tempere com sal. Junte o miolo de pão e mexa.
5. Parta os ovos um de cada vez, adicione e deixe cozer. Por fim polvilhe com salsa picada.

Se não tiver tomate fresco, utilize tomate de conserva.

## Cozido de grão



- 480 g de grão
- 125 g de toucinho entremeadado
- 300 g de carne de vaca limpa
- 150 g de chouriço ou linguiça
- 200 g de feijão verde
- 200 g de abóbora
- 250 g de batatas
- 160 g de arroz
- 1 ramo de hortelã
- 100 g de sal grosso
- sal q.b.



4

1. Escolha o grão e ponha a demolhar em água fria com uma antecedência de 12 horas. Depois de demolhado, esfregue-o bem, com sal grosso, e lave várias vezes para o libertar das peles.
2. Leve uma panela ao lume. Ponha dentro o grão e cubra com água. Lave as carnes e junte ao grão.
3. Descasque a abóbora e as batatas. Lave-as e corte em pedaços. Junte à panela e deixe cozinhar.
4. Quando as carnes estiverem cozidas, retire-as e deixe arrefecer. Corte-as em pedaços.
5. Lave o feijão verde, retire os pés e os bicos, parta em pedaços e junte ao cozido.
6. Continue a cozedura até o feijão estar pronto. Tempere com sal.
7. Lave a hortelã e junte para aromatizar.
8. Retire um pouco do caldo do cozido e ponha num tacho à parte. Deite dentro o arroz e coza durante 15 minutos.
9. Emprate o cozido e sirva com as carnes em volta.

😊 As carnes deverão ser de fabrico caseiro. O grão deverá ser novo.

## Perdizes com amêijoas na cataplana



- 2 perdizes (tenras)
- 3 dentes de alhos
- 150 g de manteiga
- 2 dl de vinho do Porto seco
- 3 dl de vinho branco seco
- 500 g de amêijoas
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- sal e piri-piri q.b.



4

1. Depene as perdizes, limpe bem das tripas e do sangue, lavando em água fria.
2. Descasque os alhos e esmague-os.
3. Leve a cataplana ao lume, deite dentro a manteiga, os alhos esmagados e a folha de louro.
4. Lave as amêijoas em água fria. Coloque num tacho e cubra com água do mar ou com água doce com sal.
5. Corte as perdizes ao meio e core na cataplana dos dois lados. Tempere com sal e piri-piri. Adicione os vinhos e um pouco de água.
6. Feche a cataplana hermeticamente e deixe cozer.
7. Retire as amêijoas da água salgada e lave-as novamente.
8. Quando as perdizes estiverem prontas abra a cataplana e deite dentro as amêijoas. Feche novamente e deixe ferver cerca de 5 minutos.
9. Sirva na própria cataplana.

😊 As amêijoas não devem cozinhar demais, para não perderem a apresentação e se tornarem duras.

## Cozido de repolho à algarvia



- 600 g de repolho
- 320 g de feijão vermelho ou manteiga
- 150 g de morcela (chouriço de sangue)
- 150 g de chouriço vermelho
- 150 g de toucinho entremeado
- 400 g de entrecosto
- 150 g de batata doce
- 150 g de batatas
- 300 g de pão
- ¼ de ramo de hortelã
- sal q.b.



4

1. Num recipiente ponha o feijão a demolhar em água fria com uma antecedência de 12 horas em relação à sua utilização.
2. Depois de demolhado, lave-o e ponha a cozer, num tacho, em água fria, juntamente com os chouriços, o toucinho e o entrecosto inteiros.
3. Depois das carnes estarem cozidas, rectifique os temperos.
4. Retire as carnes para uma travessa e deixe o feijão continuar a cozer.
5. Lave o repolho em água fria e corte grosseiramente. Descasque as batatas, lave-as e corte-as em cubos grossos.
6. Junte o repolho e as batatas ao feijão.
7. Quando tudo estiver bem cozido escorra o caldo da cozedura para um tacho.
8. Corte o pão, de preferência caseiro, em fatias finas e distribua

😊 O feijão deverá ser, de preferência, novo. Aconselha-se o uso de carne e enchidos do tipo caseiro.

pelos pratos. Coloque um raminho de hortelã em cada prato, sobre o pão.

9. Leve o tacho com o caldo da cozedura ao lume e deixe ferver. De seguida, regue o pão com o caldo.
10. Corte as carnes em pedaços pequenos e sirva com o cozido.



4

## Conserva de cenouras à algarvia

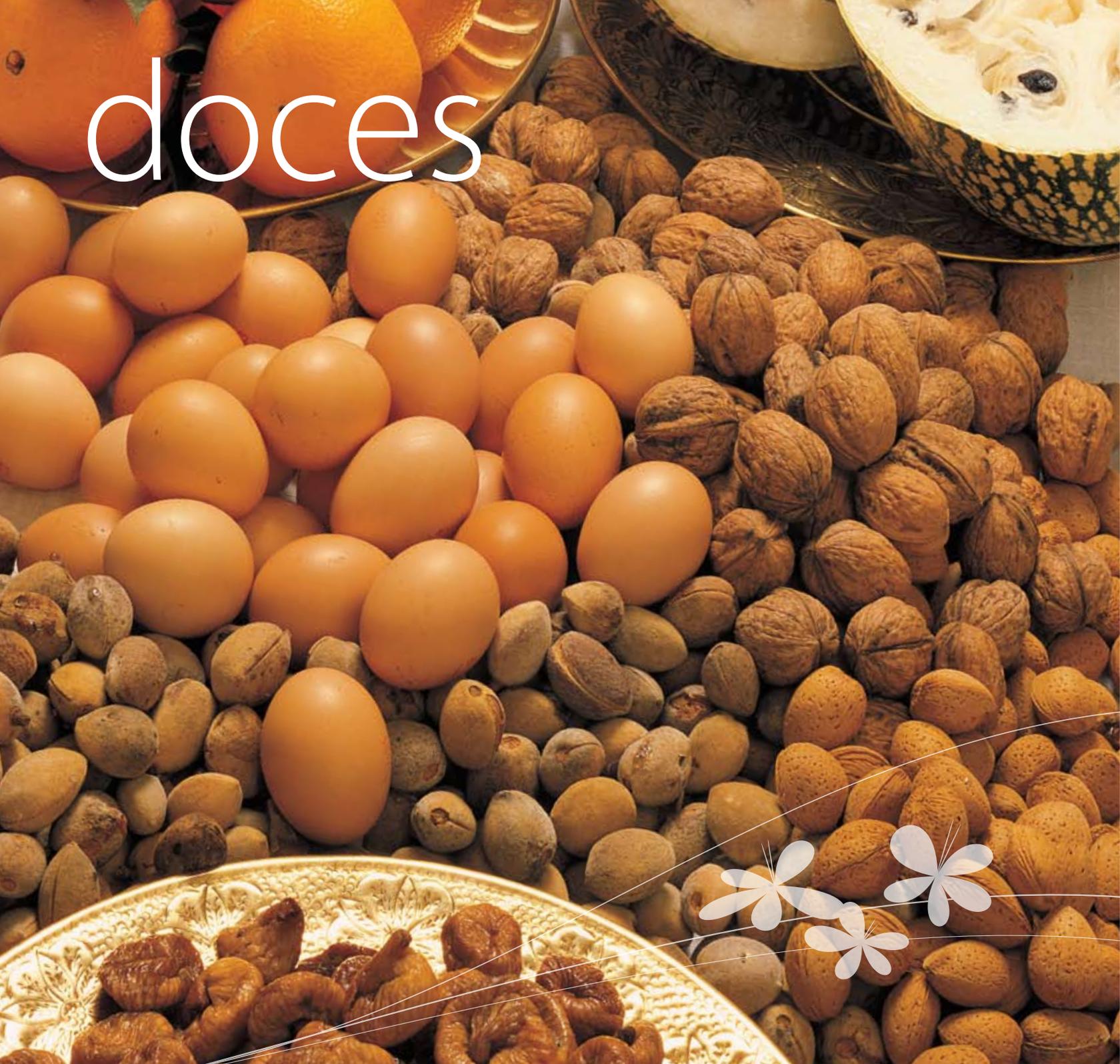


- 300 g de cenouras roxas tenras
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 1 colher de colorau doce
- 1 colher de erva doce
- 1 dl de vinagre
- sal e pimenta q.b.

1. Lave as cenouras inteiras e descasque-as. Coza-as inteiras, temperadas com sal. Deixe arrefecer, corte às rodelas, não muito finas. Descasque os alhos e pique.
2. À parte, numa vasilha apropriada, deite as cenouras, Tempere com o alho, o colorau, a salsa, o vinagre, a erva-doce, o sal e a pimenta.
3. Deixe repousar na marinada alguns dias antes de servir.

😊 Esta conserva poderá ser servida como acepipe ou como acompanhamento de peixe ou de carne.

# doce

A collage of ingredients for sweets: oranges, walnuts, almonds, eggs, and a halved melon. The word 'doce' is written in white lowercase letters in the top left corner. The background is a warm orange color with decorative white floral patterns and lines at the bottom.

- 58 Filhós (Nordeste algarvio)
- 59 Pudim de laranja
- 60 Bolo de amêndoa com chocolate
- 61 Morgado de figo
- 62 Morgados
- 63 Morgados de Silves
- 64 Ovos moles fios de ovos
- 65 Queijo de figo
- 66 Figos cheios (Olhão)
- 67 Beijinhos de amêndoa
- 68 Bolo delícia do Algarve
- 69 Bolo de mel à moda de Sagres
- 70 Figos de amêndoa e chocolate
- 71 Bolo mimoso
- 72 Bolo de chila
- 73 Bolo mimoso (Tavira)
- 74 Dom Rodrigues
- 75 Queijinhos de amêndoa
- 76 Pão de Ló de amêndoa
- 77 Bolo amendoado
- 78 Florados de Lagoa

## Filhós (Nordeste algarvio)



- 4 ovos
- farinha até os ovos aceitarem
- sumo de laranja q.b.
- azeite q.b.
- 1 l de óleo para fritar
- 1 Kg de açúcar amarelo
- ½ litro de água



12

1. Parta os ovos numa tigela e deite a farinha até os ovos aceitarem. Envolve tudo, formando uma bola.
  2. Deite um pouco de azeite e amasse até ser absorvido.
  3. Junte um pouco de sumo de laranja, (menos quantidade que o azeite) e volte a amassar até desaparecer o sumo.
  4. Continue amassando, alternando com azeite e sumo até a massa ficar tenra e convenientemente ligada, para se poder estender bem fina, sem partir. (NOTA: começa-se a amassar com azeite e termina-se com azeite).
  5. Leve o óleo ao lume e deixe aquecer bem.
  6. Tire pequenas bolas de massa e estendem-as muito finas com o rolo
- e a tábuia ou pedra untada com azeite; esta operação deve fazer-se sempre que se estende a massa.
7. Depois de estendida leve-a o óleo bem quente e com ajuda de uma colher de pau, utilizando o cabo, faça uma pequena pressão ao centro da massa para lhe dar forma de flor.
  8. Coloque num tacho a água e o açúcar amarelo, deixe ferver até apresentar fio fraco. Passe as filhós, uma a uma, pela calda (se for necessário acrescento um pouco de água).



- 6 ovos inteiros + 6 gemas
- 500 g de açúcar
- sumo de 2 laranjas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 30 g de manteiga

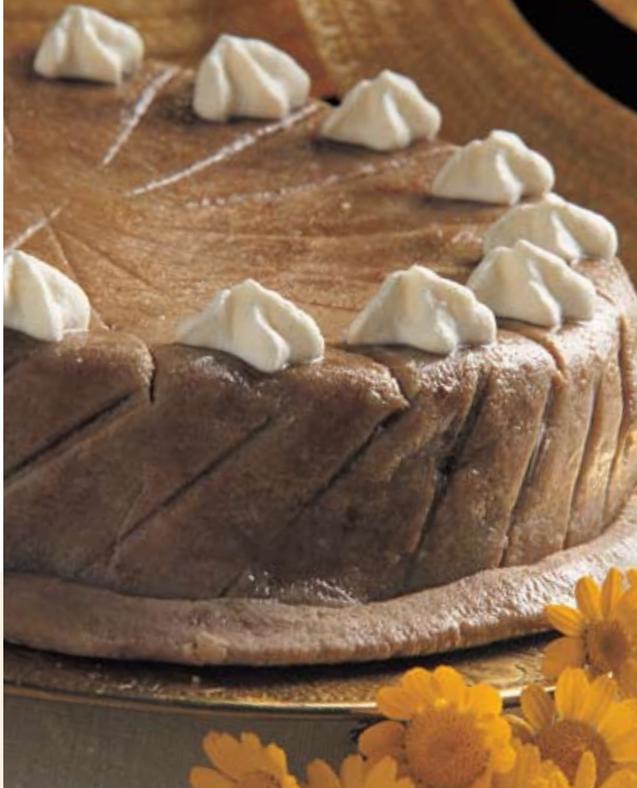
8

1. Junte todos os ingredientes e bata tudo muito bem.
2. Unte bem a forma, polvilhe com a farinha e vai ao forno a cozer, em banho-maria, durante 25 minutos, aproximadamente, em forno forte.

## Bolo de amêndoa com chocolate



- 600 g de açúcar
- 100 g de farinha
- 50 g de chocolate em pó
- ½ kg de amêndoa
- 18 gemas / 10 claras



15

1. Bata as gemas com o açúcar até engrossar.
2. Junte a amêndoa pelada e passada pela máquina e o chocolate. Adicione as claras em castelo e por fim a farinha.
3. Envolve e deite a mistura em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.
4. Vai ao forno a cozer.



14

## Morgado de figo



- 250 g de açúcar
- 250 g de figos secos
- 250 g de miolo de amêndoa
- 125 g de chocolate
- 250 g de chila
- 10 gemas
- raspa de limão q.b.

### Cobertura:

- 1kg de amêndoa
- 800 g de açúcar
- 100 g de glucose

1. Faça a cobertura como para o morgado de amêndoa, <sup>(1)</sup> acrescida de um pouco de chocolate.
2. Em seguida leve o açúcar ao lume até fazer ponto de fio forte e deite sobre as gemas.
3. Junte a amêndoa e o figo passados pela máquina e o chocolate em pó. Volta ao lume a engrossar.
4. Quando já estiver bastante espesso, deixe e arrefecer e deite às camadas, alternando com a chila.
5. Por fim cubra com a mesma massa que tinha forrado a forma, e leve ao forno a secar.
6. Decore a gosto.

<sup>(1)</sup> Para obter a forra junte os ingredientes e passe-os pela máquina várias vezes, até obter uma massa homogénea, estenda em cima de uma mesa / mármore, polvilhe com açúcar em pó, de forma a ficar fina e forre a respectiva forma.

## Morgados



- 250 g de açúcar
- 250 g de amêndoa
- 2 gemas
- fios de ovos q.b.
- chila q.b.
- ovos moles q.b.
- *glacé real*



1. Ponha o açúcar ao lume com um pouco de água.
2. Quando a água ferver (quase em pérola) deite a amêndoa pelada, crua e moída, ferve um pouco mais, tire do lume, adicione as duas gemas e mexa muito bem, trabalhando um pouco a massa.
3. Faça bolas pequenas e um buraco no meio de cada. Nesse orifício deite a chila, os ovos-moles e os fios de ovos. Tape o buraco com um pouco de massa.
4. Coloque-os num tabuleiro com manteiga e farinha e vão ao forno até ficarem um pouco louros (forno médio).
5. Tire do forno e do tabuleiro e deixe arrefecer. Depois de frios cubra com *glacé real* e deixe secar.



## Morgados de Silves



- 200 g de miolo de amêndoa
- 200 g de açúcar
- 3 gemas
- 10 g de ovos moles
- 20 g de fios de ovos
- 100 g doce de chila
- ½ kg de glacé real
- farinha
- manteiga ou banha
- folhas e flores de açúcar q.b.
- *glacé real*

1. Coloque um tacho ao lume com açúcar e um pouco de água. Quando formar ponto de pasta<sup>(1)</sup>, adicione a amêndoa, pelada e passada três vezes pela máquina.
2. Incorpore em seguida, gradualmente as gemas, mantendo ao lume até ver o fundo do tacho quando afastar a massa com a colher.
3. Deixe arrefecer completamente.
4. Deite a farinha numa tábua de tender, espalhe sobre ela 2/3 da massa e dê-lhe a forma de uma caixa redonda.
5. Ponha nessa caixa metade dos fios de ovos, em seguida a chila e os ovos-moles, por fim a outra metade dos fios de ovos; tape com a massa que guardou.
6. Polvilhe a superfície superior e torneie as paredes da caixa com farinha.
7. Unte com banha ou manteiga, uma tira de papel vegetal com a altura do bolo, salpique-a com farinha e ajuste-a á volta do bolo.
8. Passe este para o tabuleiro e leve-o ao forno, deixando cozer durante cerca de uma hora, até ficar louro.
9. Desenforme o morgado, raspe-o para retirar toda a farinha, cubra-o com *glacé real*<sup>(2)</sup> e decore a gosto com as flores e folhas de açúcar.

<sup>(1)</sup> Este ponto encontra-se depois de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte entre os dedos sem partir.

<sup>(2)</sup> Ligação de açúcar em pó com claras e sumo de limão (100 g de açúcar para uma clara, aproximadamente).

## Fios de ovos



- 20 gemas de ovos
- 2 claras
- 500 g de açúcar
- 3 dl de água



Separe as gemas das claras e deite num passador de rede, misturadas com as duas claras que se cortam com uma faca. Entretanto prepare a calda com açúcar e água, que vai ao lume a ferver até estar em ponto de cabelo; sempre fervendo, deite as gemas já passadas pelo passador de rede, para o funil próprio de 3 bicos. Pegue com a mão direita no cabo do funil

e vá fazendo movimentos circulares e vagarosos, para os fios não se partirem e cozerem em calda. Quanto maior for a altura a que se deitam os fios, mais finos ficam. Logo que o funil esteja vazio, afaste o tacho do lume, deite um pouco de água e tire os fios com uma escumadeira para um prato molhado. Ponha novamente a calda ao lume e proceda da mesma maneira até terminar as gemas.

## Ovos moles



- 500 g de açúcar
- 3 dl de água
- 24 gemas de ovos

Ponha o açúcar ao lume com a água, deixando ferver até obter ponto de pérola (no pesa-xaropes 32.º). Tire do lume, deixe arrefecer e junte as gemas cortadas. Volte novamente ao lume para cozer, mexendo sempre com colher de pau, de um lado para o outro. Sirva polvilhados com canela.



## Queijo de figo



- 250 g de figos secos
- 250 g de amêndoas
- 250 g de açúcar
- 25 g de chocolate em pó
- 5 g de canela
- 1,5 g de erva-doce
- 1,5 dl de água
- raspa de ½ limão
- açúcar pilé q.b.

8



1. Torre os figos e as amêndoas. Moa-os separadamente.
2. Num tacho introduza a água, o açúcar, a canela, a raspa de limão, a erva-doce e o chocolate.
3. Leve ao lume até formar ponto de estrada.<sup>(1)</sup>
4. Junte a amêndoa moída, mexendo sempre e deixando ferver durante cinco minutos.
5. Seguidamente adicione o figo moído, continuando a mexer e deixando ferver mais 5 minutos.
6. À parte, polvilhe uma tábua com açúcar pilé, despeje sobre ela a massa e deixe-a arrefecer.
7. Uma vez fria, molde um ou vários morgados.

<sup>(1)</sup> Este atinge-se quando se passa uma colher no fundo do recipiente e a massa já não une, isto é, vai formando uma estrada.

## Figos cheios (Olhão)

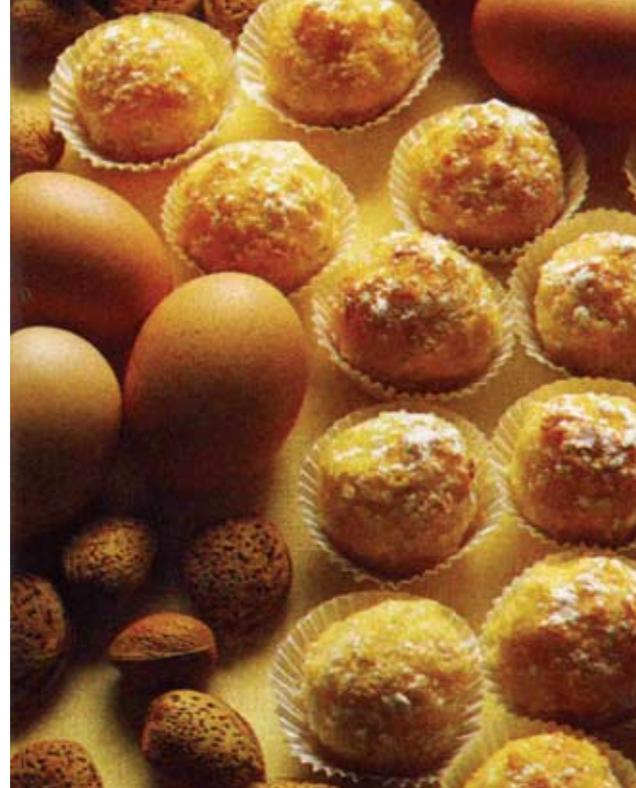


- 1 kg de figos secos
- 250 g de amêndoa
- 125 g de açúcar
- 25 g de chocolate em pó
- 2,5 g de erva-doce
- raspa de limão q.b.
- canela q.b.



Cerca de 40 figos

1. A amêndoa é moída. Junte-lhe o açúcar, o chocolate, a canela, a erva-doce, a raspa de limão e misture tudo muito bem.
2. Pegue nos figos e puxe o pé de modo que fiquem com uma forma alongada.
3. Com uma faca afiada dê um golpe vertical. Encha os figos pela abertura.
4. Fecham-se e disfarçam-se por onde foram recheados.
5. Levam-se ao forno a tostar.
6. Depois embrulham-se em papel de cristal branco franjado. Armam-se como as résteas dos alhos.



Para 20 beijinhos

## Beijinhos de amêndoa



- 250 g de açúcar
- 125 g de amêndoa
- 6 gemas
- 1 clara

1. Pele a amêndoa e pise até ficar em massa.
2. Cubra o açúcar com água, mexa para o derreter e deixe ferver até chegar a ponto de fio forte<sup>(1)</sup>.
3. Junte a amêndoa, vá mexendo em lume brando até ligar e retire.
4. Depois de morno, adicione as gemas de ovo, previamente batidas juntamente com a clara. Volta a calor brando, batendo sempre até a massa enxugar.
5. Retire novamente e, quando morno, tenda bolinhas com os dedos untados em manteiga derretida, que se vão dispondendo num tabuleiro também untado com manteiga. Vão a forno esperto até alourarem ao de leve.
6. Esfriando, meta-os em forminhas de papel canelado.

<sup>(1)</sup> Este ponto encontra-se depois de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte, entre os dedos, sem partir.

## Bolo delícia do Algarve



- ½ kg de açúcar
- 30 gemas
- 300 g de amêndoa
- 70 g de margarina
- 5 g de canela
- 50 g de abóbora em calda
- 200 g de chila



14

1. O açúcar vai fazer ponto de fio forte.<sup>(1)</sup>
  2. Em seguida deite sobre as gemas mexendo muito rápido.
  3. Junte a amêndoa, a margarina e a abóbora às falhinhas e volta ao lume a engrossar.
  4. Unte uma forma com manteiga e papel vegetal e deita-se às camadas, alternando a canela e a chila.
  5. Vai ao lume a secar um pouco.
  6. Decore a gosto.
- <sup>(1)</sup> Este ponto encontra-se depois de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte, entre os dedos, sem partir.



12

## Bolo de mel à moda de Sagres



- 250 g de açúcar
- 300 g de farinha de trigo
- 8 ovos
- 2 dl de azeite
- ¼ l de mel
- 10 g de fermento em pó

1. Bata as gemas muito bem com o açúcar.
2. À parte, num tacho, ponha o azeite e o mel e leve ao lume para ferver.
3. Deixe arrefecer e junte ao açúcar batido com as gemas. Misture a farinha peneirada com o fermento e por fim as claras em castelo.
4. Deite num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha, leve ao forno a cozer.
5. Depois de frio, corte aos quadrados. Também se pode cozer em forma e decore a gosto.

## Figos de amêndoa e chocolate



- 250 g de açúcar
- 250 g de miolo de amêndoa
- 30 g de cacau
- 1 ovo
- 1 colher de leite



16 figos

1. Misture a amêndoa, pelada e pisada, ao açúcar em fio forte <sup>(1)</sup> e deixe ferver até fazer estrada.
2. Retire do lume e junte o cacau, o ovo e o leite.
3. Misture todos os ingredientes e leve de novo ao lume para engrossar.
4. Deite a massa numa travessa humedecida e tenda-a em forma de figos.

<sup>(1)</sup> Este ponto encontra-se depois de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte, entre os dedos, sem partir.



8

## Bolo mimoso



- 250 g de açúcar
- 3 ovos inteiros + 3 gemas
- 250 g de miolo de amêndoa
- 50 g de manteiga
- 75 g de fios de ovos
- 40 g de doce de chila
- 30 g de casca de laranja cristalizada
- manteiga, farinha e açúcar q.b.

1. Bata muito bem os ovos e as gemas com o açúcar.
2. Junte-lhes a amêndoa (pelada e passada pela máquina), a manteiga, os fios de ovos, a chila e a casca de laranja, finamente picada.
3. Deite a mistura numa forma redonda, bem untada com manteiga e polvilhada com farinha e coza em forno brando durante 50 minutos.
4. Depois de desenformar, em morno, polvilhe com açúcar.

## Bolo de chila



- 250 g de açúcar
- 250 g de miolo de amêndoa
- 20 g de chocolate em pó
- 150 g de chila
- 6 ovos



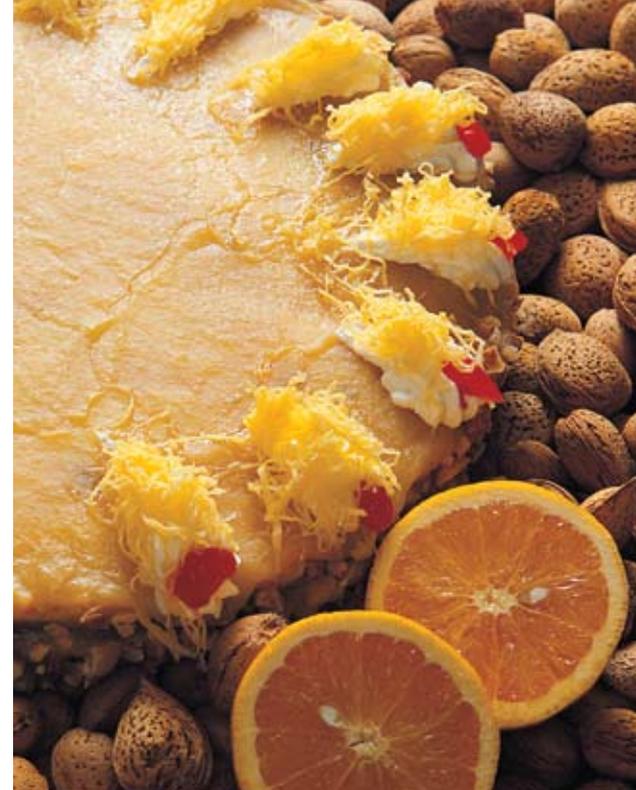
8

1. Bata os ovos com o açúcar até engrossar, juntando a amêndoa passada pela máquina (com pele), o chocolate e por fim a chila.
2. Deite a mistura numa forma bem untada com manteiga e forrada a papel vegetal, também untado e vai ao forno a cozer.
3. Decore a gosto.

## Bolo mimoso (Tavira)



- 250 g de açúcar
- 250 g de amêndoas
- 6 gemas
- 4 claras
- 1 laranja (raspa e sumo)
- 200 g de chila
- 40 g de manteiga derretida
- frutas cristalizadas q.b.



8

1. Junte o açúcar, as gemas, o sumo de laranja e as raspas.
2. Bata muito bem e junte as claras batidas em castelo e a manteiga derretida, não muito quente. Adicione a amêndoa moída, crua e pelada, a chila e as frutas cristalizadas.
3. Depois de tudo bem batido deite numa forma devidamente forrada com papel vegetal e untada com manteiga.
4. Vai a forno médio durante cerca de uma hora. Veja, se está cozido, espetando com um palito.
5. Tire o bolo da forma e o respectivo papel vegetal ainda em quente.

## Dom Rodrigues



- 250 g de fios de ovos
- 50 g de miolo de amêndoa ralada
- 250 g de açúcar
- ½ dl de água
- 4 gemas
- canela q.b.



6

1. Num tacho coloque 200 g de açúcar coberto de água e leve ao lume até formar ponto pérola.<sup>(1)</sup>
2. Retire do lume e misture a amêndoa. Deixe que fique morno, junte as gemas e leve novamente ao lume, mexendo até engrossar. Polvilhe com um pouco de canela.
3. Com o restante açúcar e água faça uma calda em ponto de fio.
4. Numa frigideira coloque a calda e leve ao lume. Quando ferver, deite os fios de ovos e, sobre estes, a mistura feita anteriormente com o açúcar, as amêndoas e as gemas.
5. Com a ajuda de duas espátulas, enrole os fios de ovos em torno do recheio, envolvendo-o completamente.
6. Deixe alourar e retire da frigideira.
7. Corte 6 quadrados de folha de estanho prateado ou colorido.
8. Separe a preparação em quantidades iguais pelos seis quadrados de estanho, uma as 4 pontas de cada quadrado e enrole-as.

<sup>(1)</sup> Encontre este ponto juntando o açúcar e a água e deixando ferver 2 minutos.



## Queijinhos de amêndoa



- 250 g de açúcar
- 250 g de amêndoas
- 2 claras
- ovos moles q.b.

1. Junte o açúcar, com as amêndoas e as claras, amasse com as mãos até ficar uma massa pronta a trabalhar (moldável).
2. Faça bolas com um buraco onde se põem os ovos-moles.
3. Com um copo dê volta às bolas até se espalharem e ficarem redondas.
4. De seguida, bata com uma espátula, para ficarem lisas e polvilhe com açúcar refinado.

## Pão de ló de amêndoa



- ½ kg de açúcar
- ½ kg de amêndoa
- 6 ovos.



12

1. Bata as gemas com o açúcar até engrossarem.
2. Junte a amêndoa passada pela máquina e, depois de bem batido, envolve-se nas claras em castelo levemente, sem bater.
3. A forma é untada e forrada a papel vegetal também untado.
4. Coza em forno médio.



12

## Bolo amendoado



- ½ kg de açúcar
- 8 gemas
- 160 g de chila
- 160 g de amêndoa
- 100 g de nozes
- 30 g de figo
- 60 g de margarina
- 1 papo seco duro ralado = 50 g
- 50 g de abóbora de conserva picada

1. O açúcar vai ao ponto de fio forte, <sup>(1)</sup> logo que o atinja, junte a chila e a margarina. Mexa bem e retire do lume.
2. Cá fora junte a amêndoa, a que já se tem misturado o pão ralado, juntamente com as nozes, os figos e a abóbora; em seguida, as gemas pouco batidas.
3. Leve ao forno de calor médio em forma forrada com papel vegetal e untada com manteiga. Coze lentamente.

<sup>(1)</sup> Este ponto encontra-se depois de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte, entre os dedos, sem partir.

## Florados de Lagoa



- 250 g de açúcar pilé
- 250 g de miolo de amêndoa
- fios de ovos q.b.



 Para 12 Florados

1. Pele as amêndoas, lave-as, coloque-as numa tigela e cubra-as com água fria.
2. Com uma faca afiada corte-as longitudinalmente em falhas finíssimas e, para não escurecerem, deite-as noutra tigela com água.
3. Ferva o açúcar com um pouco de água até formar ponto de fio forte.<sup>(1)</sup>
4. Junte-lhe a amêndoa, depois de escorrida num passador e mexa até a massa enxugar.
5. Retire uma a uma, colheradas de massa e tenda-as, com as mãos molhadas, sobre uma tábua, também molhada com água, em rodela grossas de 5-6 cm de diâmetro. Se a massa secar demasiado no tacho, acrescente-lhe pingos de água e leve de novo a lume para derreter o açúcar.
6. Uma vez as rodela tendidas, deixe-as ficar na tábua húmida até ao dia seguinte, despregando-as então com uma faca.
7. Coloque no centro de cada florado um pouco de fios de ovos.

<sup>(1)</sup> Este ponto encontra-se ao fim de alguns minutos do açúcar estar em ebulição, quando forma um fio forte entre os dedos, sem partir.







**REGIÃO DE TURISMO  
DO ALGARVE**

Av. 5 de Outubro, n.º 18  
8000-076 Faro – Portugal  
Tel.: 289 800 400  
Fax: 289 800 489

E-mail: [rtalgarve@rtalgarve.pt](mailto:rtalgarve@rtalgarve.pt)  
[www.rtalgarve.pt](http://www.rtalgarve.pt)