

Recitas

da

NISSA

1

2

3

4

5

1

Trabalho elaborado por alunos de Escola do Bom Retiro - "Projeto de Investigações" - 1980 -

COTA 29 (Florencia)
NOCL. EOL. INO. BRCA. 514
REGISTO 387
BIBLIOTECA MUNICIPAL
DE NISA

Posteiras gastronômicas de Lisa "

Este roteiro gastronômico de Lisa é mais que um simples guia, pois um "convite" para que todos os apreciadores da boa mesa tomem contato com a cozinha da nossa terra, tão cheia de tradições e tão característica. Venha e prove para repetir!

Ementa:

- Arroz de nogueira
- Alfogados
- Batatas das Festas
- Fação de cor das Festas
- Meigas
- Leginhos de Tomatada
- Sarapatel

Doces:

- Arzenias
- Bolos de azeite
- Bolos de milho
- Brisinhas de mel
- Peluzinhos de ovos



Nome de sal
azeite

7
Fornos

de

afim 1991

Cabeças de breuço, covetes

1 cebola

2 dentes de alho

Cozem-se as cabeças dos breuços.

Faz-se um refogado com cebola, azeitão e ~~alho~~

junta-se a água que cozeu as cabeças.

Deixa-se ferver e desta-se o covete.

Depois de cozido,rega-se com vinagre.

Carla Maria da Oliveira Reisinho - 7 anos

1 ramo de salsa

azeite



Afogaço

2 Kg de carne de bife

500 g de cebolas

5 dentes de alho, sal

1 colher de sobremesa de colorau doce

Corta-se a carne em bocados.

Numa caçola de barro faz-se um refogado com as cebolas picadas, os dentes de alho, o louro e o colorau. Depois desta - se a carne no refogado e a água necessária para o afogaço. Na altura de servir, tem-se o pão cortado em fatias numa torradora, sobre o qual se deita o caldo de afogaço, depois dos temperos rectificados. O carne fêz-se em cima do pão. Enfeitá-se com o hortelão.

Nome do hortelão

Receita de Bife - 7 anos

Batatas

das

batatas

Batatas aos quartos

Arrozite

cebola ralho, louro e pimentões

Fry-se um refogado com a cebola

picada, arrozite, alho, louro, tomate,

pimentões e a salsa.

Depois juntam-se

as batatas cortadas aos quartos

e refogam-se

Deita-se a água necessária e junta-se vinagre a gosto



Tomate

1 ramo de salsa

Landina - 7 anos

Feijão

por

4 horas

Azeite

Cebola, louro

1 molha de salsa, sal

Tem-se o feijão demolhado da noite.

deixa-se o feijão a cozer.

Faz-se um bom refogado com cebola, alhos louros, tomate e cravinho.

Depois do feijão cozido, junta-se ao refogado e deixa-se apurar.

Entretanto, corta-se o pão às fatias (separas)

erega-se tudo com o feijão.

Fábia - 7 anos

Tomate
Alho e cravinho
Feijão manteiga

Migas de Batata

1 Kg de batatas
250 de toucinho entumeados

300g de chourico de
2 dentes de alho, sal

Num tacho de barro quitam-se bem em lume grande, o toucinho às fatias e o chourico às rodellas de modo a deixar o máximo de gordura. Quitam-se e na mesma gordura, frita-se um dente de alho. Entretanto, tem-se já as batatas cozidas e passadas por um passador. Junta-se o frito ao fingo que está no tacho e mexe-se com a colher de pau dando-lhe a forma de uma bola. Saedem-se as migas, deitam-se na travessa e servem-se com o toucinho e o chourico fritos.

Facília - 7 anos

500 g de entrecoste
250 g de lombete, linguiça cortada às modelas
150 g de toucinho salgado

800 g de pão de trigo
3 dentes de alho

Corta-se o entrecoste, a carne eiri pedações e ~~bovina~~ se bem com os alhos picados.
Deixa-se ficar assim de um dia para o outro.

Numa cagela de barro vidrada lavam-se a fritar as carnes e o toucinho, juntando uma
pinguinha de azeite, loure e 2 ou 3 dentes de alho.
Releem-se as carnes à medida que forem alourando.

A gordura resultante da fritura das carnes é passada por um passador.
Tem-se o pão cortado em fatias.

Deita-se o pão na cagela, rega-se com um pouco de água a ferver e
bate-se imediatamente com uma colher de pau, esmagando-o. Sempre-se com
a gordura necessária, batendo as migas. Estas devem ficar bem temperadas mas
não encharcadas de gordura.

Passa-se a cagela, sobre o lume, enrolando as migas numa omeleta grossa.
Quando as migas estiverem envolvidas numa crosta dourada e fina,
colocam-se na travessa e enfeitam-se com as carnes.

Opera-se 7 anos

Pezinhos de Tomatada

2 cebolas

Alhos

Pezinhos

Tomate

Lavar bem, cortar em pedacinhos e lavar em água fria.

Cozer-se, e que leve 3 a 4 horas (1 hora na panela de pressão).

Depois de cozidos deixam-se amolecer um pouco e desossam-se, aproveitando a carne.

Num tacho deitam-se o azeite, a cebola, os pimentos cortados em pedacinhos e deixam-se refogar. Quando tudo estiver refogado, junta-se o tomate previamente fadado e reduzido a puré. Se se verificar que o tomate deu pouco sumo, junta-se um pouco de água.

Tempera-se com sal e deixa-se apurar.

Uma colher. 7 anos

azeite
pimentos



Garofalinho

A pressão de 1 litro

azeite

2 dentes de alho

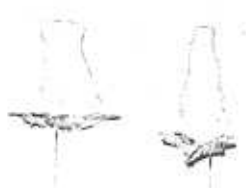
1 cebola; 1 folha de louro

Faz-se um guisado com cebola picada, azeite, alho, depois, tomate e a salina.

Depois de tudo bem refogado, juntam-se as pressuras cortadas aos locadinhos e um pouco de água.

Depois de tudo cozido, tempera-se com o vinagre. Deixa-se apurar um pouco mais e adiciona-se o sangue de cabrito, espalhado.

Entretanto, corta-se o fão às fatias (separadas) para uma terrina e rega-se tudo com o garofalinho.



1 ramo de salsa

3 ou 4 tomates

2 colheres de sopa de vinagre

o sangue do cabrito cozido, fão caseiro (duros), sal

Padre Bobola - 7 anos

Para a massa: 500 g de farinha

115 g de farinha

1 cálice de aguardente, sal

Lege-se o grão com uma pitada de sal, fela-se e trava-se por um fraxe-vite.

Leva-se o açúcar ao lume com o furo de grão, a canela e rapta de laranja

Deixa-se ferver e preparado, mexendo até ver o fundo do tacho.

Betina-se, juntam-se as gemas e leva-se e preparado novamente ao lume para cozer as gemas.

Deixa-se ficar assim de um dia para o outro. Peneca-se a farinha para uma Tigela e faz-se uma covra no meio onde se deitam as gemadas quentes. Mistura-se tudo, junta-se a aguardente e vai-se amassando, juntando pingüinhos de água morna temperada com sal. Leva-se bem a massa.

Estende-se a massa com o rolo, muito fina e rechena-se com um pouco do doce preparado.

Doitam-se as agerias em meia-lua e fritam-se em óleo bem quente. Bolvilham-se com açúcar.

Elisa Cavilha - 7 anos

Para o recheio:

1 kg de grão

750 g de açúcar, rapta de laranja

1 colher de sobremesa de canela; 3 gema

Pães

de

Arroz

1 pão em massa

1 kg de farinha

0,5 l de leite

O leite vai ao lume até ferver com uma colher de pão embebida em vinagre, para tirar o gosto do leite.

Deixa - se arrefecer um pouco.

Deita - se o leite sobre a massa e um pouco de água morna. Desfaz - se tudo muito bem e junta - se a farinha.

Tendem - se os bolos de leite.

Fão a cozer em forno bem quente.

Rita - 7 anos

Pão

Dormidas

3kg de farinha

4 hães em massa

1,125 Kg de açúcar

16 ovos

125 g de margarina

125 g de branha

10,5 l de leite, fermento do padaria
água fervida com canela

1 chávena de leite

Mistura-se a farinha num alguidar e faz-se uma coroa no meio.

Mistura-se o hão em massa no meio da farinha.

Mistura-se o fermento já desretido.

Mistura-se o açúcar - se o leite, a branha, a margarina e junta-se à massa.

Mistura-se bem o hão em massa com a farinha.

Os ovos são aquecidos e juntam-se à massa.

Quando já tiver 8 ovos junta-se o açúcar e o leite.

Amassa-se tudo e deixa-se faltar. Tiram-se com um coberto e põem-se num lugar quente.

Quando se os hães e pintam mais 3 ou 4 hães no tabuleiro do hão.

Pintam-se com ovo e dá-se uma tosquada. Depois são ao forno bem quente.

Margarina - 7 ovos

Breim
de
Mel

0,5 l de mel

300 g de açúcar

0,5 l de água

canela em pó, sara doce
'edra de café' de sal

Pre-se num tacho a água, o açúcar, o mel, a canela, a sara doce, o sal e a água.
Fai-se lume até ferver.

Quantam-se as farinha e mexe-se até ferver.

Parta-se de lume e com a massa quente tendem-se as broas.

Colocam-se em tabuleiros e com uma faca fazem-se vincos nas breimhas. Berem
em forno bem quente.

A saída do forno, polvilham-se com açúcar pido.

Gâmia Isabel - Famos

1,5 l de água

1kg de farinha de trigo

1kg de farinha de milho
mozes

Rebus

Quero

250g de açúcar

12 gemas

30g de açúcar

vinagre

Ferva-se o açúcar ao lume com 1 dl de água e deixa-se ferver até fazer ponto de pérola.
Deixa-se amolecer um pouco e juntam-se as gemas cortadas com uma faca.
Deixa-se o preparado novamente ao lume para engrossar bem.

Depois de frio melada-se o doce em bretas, que se colocam até ao dia seguinte num
tabuleiro polvilhado com açúcar.

deitam-se os 300 g de açúcar ao lume com 1 copo de água e deixa-se ferver, sem
mexer até fazer ponto de rebuçado.

Esta altura juntam-se uns pingos de vinagre.

Passam-se as bretas pela calda e colocam-se numa tábua mármore bem untada
com margarina. Embulham-se os rebuçados com papel de seda de várias cores.

Podem fazer