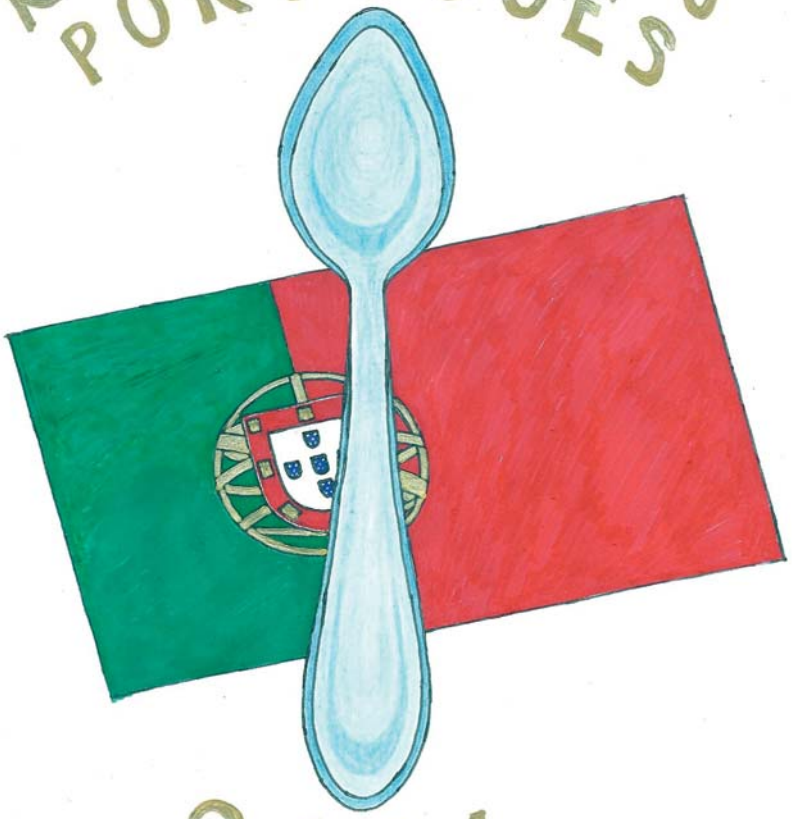
RECEITUÁRIO PORTUGUÊS



2014

Presentação

Caro leitor:

Tens nas tuas mãos um pequeno livrinho de culinária. Talvez aches piada e até sintas curiosidade.

Seja qual for a tua língua e as línguas que tenhas feito tuas, e se, como é mais previsível, a língua espanhola não te é alheia, poderás, com certeza, perceber muita coisa.

Se tiveres paciência, e continuares a ler, vais compreeder muito. A Língua portuguesa tem essa vantagem para nós. Mas não te iludas, caro leitor, não é uma língua fácil para nós. Não te deixes levar pelos preconceitos. Há quem diga que não vale a pena estudar português. Até podem dizer que é tão fácil que toda a gente sabe. Não sejas tolo, tens nas tuas mãos um esforço enorme. Os alunos do primeiro nível aceitaram o desafio de escrever português e não é assim tão fácil. A língua portuguesa tem uma rica fonética que dá um som musical e belo mas excessivo aos nossos desacostumados ouvidos. Há também quem diga que as palavras são quase iguais às nossas, não sejas ingénuo, não acredites. Muitas vezes a semelhança disfarça significados extremamente diferentes.

Porém, repara na metáfora que por acaso abrange este pequeno livro. Estudar português é só possível desde que seja trabalho igual ao labor que tem o padeiro que amassa o pão.

Por isso, parabéns aos meus alunos.

Leão, Abril 2014

RECEITAS
da minha turma

Bacalhau à moda da minha mãe

INGREDIENTES

Bacalhau

Tomate caseiro

Cebola

Alho

Salsa

Farinha

Azeite de oliva

Sal

PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas. Mude a água 2 ou 3 vezes por dia e conserve-o no frigorífico. Seque bem as postas com um pano limpo. Passe o bacalhau por farinha.

Sacuda-o e frite-o, em lume médio, numa frigideira com azeite. Deixe metade por confeccionar. Uma vez essa etapa concluída os pedaços de bacalhau são passados para uma caçarola de fundo largo e com o lado da pele para cima.

Estruja, pouco a pouco, uma cebola no óleo em que o bacalhau foi frito. Quando terminado, passe-o para a panela deixando um pouco de óleo. Adicionar uma colher e meia de farinha que terá de ser bem dissolvida.

Esmague-o num almofariz adicionando água, sal, o alho e a salsa. Após dar uns golpes na sua carne, dê uma fervura no chouriço picante.

O molho será feito, numa panela, juntando a farinha, e da seguinte maneira: Deita-se o tomate caseiro, o alho e a salsa previamente esmagados. Finalmente juntamos o chouriço picante de carne.

Pegue no bacalhau e deixe ferver, durante 20 minutos, mexendo sempre.

Leticia Rebolhedo

Caldeirinha pastoril

Para 6 a 8 pessoas

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo de cozedura: 1h1/2 ou 2 h

INGREDIENTES

2 Kg. de cordeiro em pedaços

8 dentes de alho

1 cebola grande

1 colher de chá de paprica (metade doce e metade picante)

1 folha de louro, sal e azeite

PREPARAÇÃO

Ponha, na caldeirinha, um pouco de azeite. Acrescente seis dentes de alho picados em pedaços grandes, deite a cebola picada e frite bem. Aparte os alhos e a cebola e acrescente os pedaços de cordeiro. Refogue até que comece a dourar. Deite, outra vez, os alhos e a cebola. Cubra tudo com água e adicione sal. Leve a ferver, coza devagar até o molho ficar espesso. Triture os restantes alhos e acrescente ao ensopado. Espere dois minutos e afaste a caldeirinha.

Pronto a almoçar.

Esta receita é típica pastoril. Os pastores transumantes, da montanha leonesa, cozinhavam esta caldeirinha quando estavam, no verão, nos montes.

Maru Fernández Villarroel

Esparguete com camarão e angulas

INGREDIENTES

250 g de esparguete

100 g de camarões descascados

100 g de angulas (um pacote)

Sal

Azeite

Ervas provençais

(Quantidades a escolher de acordo com o número de pessoas).

PREPARAÇÃO

Colocar água numa panela com sal e azeite, quando a água estiver a ferver coloque o espaguete, uns 20 minutos.

Frite os camarões num pouco de azeite. Enquanto fritam, retire a água e frite as angulas.

Escorra o espaguete e coloque-os numa tigela junto com a angula e o camarão.

Tempere com um pouco de azeite e ervas de Provence a gosto.

Casandra

Paelha

INGREDIENTES (para oito pessoas):

Vagens (200 g)

Feijão branco (150 g)

Alcachofras 150 g)

2 tomates bem vermelhos e picados

Carne de meio frango e meio coelho (2 pedaços por pessoa)

Arroz (300 g)

Açafrão em pó

Azeite

Sal

Alecrim

PREPARAÇÃO

Lave bem os legumes e corte em pedaços. Limpe a carne (frango e coelho) e corte também em pedaços grandes.

Use um utensílio próprio para paelha. Coloque o azeite e aqueça.

Coloque a carne e começe a fritar.

Quando a carne começar a dourar, acrescente as vagens, os feijãos brancos e as alcachofras para que fritem também.

Assim que as verduras estejam bem confecionadas, juntam-se os tomates e deixe ficar uns 5 minutos.

Acrescente depois a água até cobrir bem o arroz (geralmente 2.5 vezes mais volume que de arroz) e deixe ferver mais 30 minutos. Acerte o sal e um pouco mais tarde o açafrão.

Quando o nível da água estiver aproximadamente o dobro do volume do arroz, acrescentar este e distribuir de maneira homogénea. Deixe cozinhar, mas não mexa, durante uns 20 minutos (até que a água desapareça). O ponto ideal é quando o arroz estiver mole, mas não pode ficar muito solto. Deve ficar meio grudado.

Deixe tapado com papel (guardanapos) por uns 5-10 minutos antes de servir.

Álvaro Berenguel

Puré de castanhas

INGREDIENTES (para quatro pessoas):

500 grs. de castanhas

Uma cebola grande ou duas pequenas

Dois ou três pedaços de aipo

Dois alhos-porro

Quatro ou cinco cenouras

1 litro de caldo de frango

PREPARAÇÃO

Descascam-se as castanhas (para que se torne mais fácil, faz-se um corte nas castanhas e fervem-se durante dez minutos).

Picam-se as verduras.

Numa panela, põe-se azeite e refogam-se as verduras durante uns minutos. Juntam-se as castanhas e continua-se a refogar tudo junto.

Deita-se o caldo de frango e deixa-se cozer aproximadamente meia hora.

Tempere com sal.

Passe, depois, pelo passe-vite.

Sirva com tostas pequenas.

Mar Juárez Robles

Quiche lorraine

INGREDIENTES

3 ovos

450 g de natas

50 ml de leite gordo (opcional)

250 g de queijo emmentaler

200 g de bacon

1 placa de massa brisa

Sal e pimenta

Manteiga

PREPARAÇÃO

Untamos uma forma com manteiga, colocamos a massa, apoiamos com um garfo, com força, e levamo-la ao forno a 200 ºC durante 10 minutos.

Descascamos os ovos e misturamo-los com o emmentaler ralado, a nata, bacon cortado em tiras e, se necessário, um pouco de leite, para tornar mais leve a mistura.

Tiramos a massa do forno e deitamos-lhe a mistura. Voltamos a levar ao forno, baixamos a temperatura para 180 ºC e deixamo-la uns 35 minutos até que espetemos o centro com uma faca e saia limpa. Depois, deixamo-la esperar meia hora para que assente antes de comer.

Adela Fernández

Rissóis de camarão

INGREDIENTES

400 grs. de camarão com casca

Para a massa:

2 chávenas almoçadeira de farinha de trigo sem fermento

A mesma chávena de água de cozer o camarão

2 colheres de sopa bem cheias de margarina

Sal para temperar

Para o bechamel:

1 colher de sopa de margarina

2 colheres de sopa (bem cheias) de farinha de trigo

1 pitada de alho em pó

2 chávenas de leite quente

1 pitada de sal

1 gema de ovo batida

PREPARAÇÃO

Cozem-se os camarões em água temperada de sal, umas gotas de piri-piri e uma cebola pequena.

Descascam-se, aproveitando as cabeças e reservando a água da cozedura.

Parte-se o corpo do camarão em pedacinhos de (aproximadamente) 1 centímetro. Reserva-se.

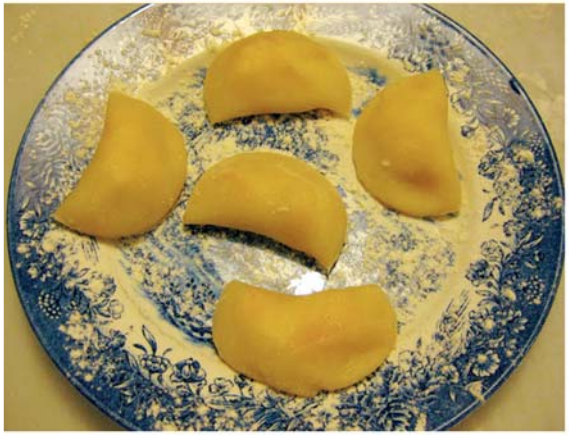
Junta-se à água de cozer o camarão as cabeças e tritura-se com a varinha mágica. Coa-se o preparado no passador de rede fina (o líquido obtido vai servir para fazer a massa).

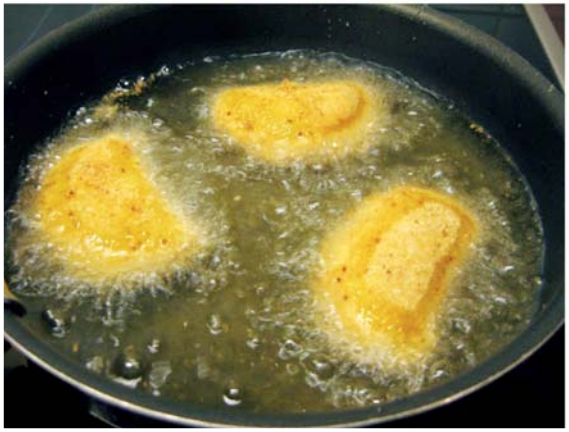
Bechamel:

Numa caçarola, sobre lume médio, coloca-se a margarina, a pitada de alho em pó e a farinha, mexendo sempre com a vara de arames para ligar tudo muito bem. Acrescenta-se, aos poucos, o leite a ferver continuando a mexer até misturar e engrossar.

Quando estiver com a consistência desejada, retira-se do lume, tempera-se de sal e uma pitada de pimenta.

Mexendo sempre com a vara de arames acrescenta-se a gema previamente batida. Volta um pouquito ao lume para cozer o ovo.





Recheio:

Ao bechamel, juntam-se os pedacitos de camarão e reserva-se.

Massa:

Numa panela mistura-se 1 chávena do líquido de cozer os camarões com 1 chávena de água, o sal (se necessário) e a margarina.

Mal levante fervura, mistura-se rapidamente a farinha e mexe-se energicamente com a colher de pau até ligar todo muito bem e formar uma bola que se despegue do fundo da panela.

Montagem dos rissóis:

Sobre uma superfície lisa (balcão de cozinha), polvilhada de farinha, estende-se com o rolo a massa, colocam-se pequenas porções do recheio, dobra-se a massa por cima e cortam-se os rissóis.

Por fim passam-se por ovo batido e pão ralado e fritam-se em óleo quente.

Bom trabalho e MUITO BOM apetite.

Concha López Jambrina

Talharim com cogumelos e camarões

INGREDIENTES

400 gr. de cogumelos
200 gr. de camarões
1 cebolinha
2 dentes de alhos
400 gr. de leite evaporado
Sal
Manjericão
Azeite de oliva

Massa feita em casa:
300 gr. de farinha de trigo
3 ovos
Água
Azeite de oliva
Uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

Para fazer a massa, coloque numa tigela a farinha, os ovos, uma pitada de sal e um fio de azeite. Misture bem. Quando prender um pouco, continue a amassar com as mãos. Faça uma bola compacta, embrulhe em película aderente e deixe descansar entre 30 a 40 minutos.

Após este tempo, retire a película aderente , estenda a massa e corte o talharim. Pode utilizar uma máquina especial. Se não, estenda a massa com um rolo até que fique fina. Corte em tiras com uma faca. Deixe repousar. Seque-as e coza-as entre 8 a 10 minutos numa panela com água a ferver e sal. Escorra-as e aguarde.

Para o molho, pique a cebola e ponha a fritar numa panela com azeite de oliva. Pique os cogumelos e junte o alho fresco.

Descasque os camarões, adicione-os. Despeje o leite evaporado. Cozinhe, tudo junto, durante 10 minutos. Coloque uma pitada de sal.

Sirva o talharim com o molho e polvilhe com o manjericão picado.

Helga Ferreiroa Blanco

Vitela recheada de azeitonas e presunto

INGREDIENTES

1 filete muito comprido de vitela

3 ovos

100 grs. de azeitonas recheadas de anchova

100 grs. de presunto

Azeite

Sal e pimenta

1 dente de alho

1 copo de vinho branco

Cogumelos

1 raminho de ervas aromáticas

PREPARAÇÃO

Tempere a vitela com sal e pimenta. De seguida, bata os ovos, junte com as azeitonas e o presunto, cortados em quadradinhos. e faça uma omelete.

Recheie, depois, a vitela com a omelete e enrole tudo junto, apertando com um fio. A seguir, refogue muito bem, numa caçarola com azeite, vinho branco, cogumelos e um raminho de ervas aromáticas.

Deixe ferver, lentamente, uma meia hora, acrescentando, se for preciso, caldo com água e vinho branco.

Quando pronto, sirva em travessa a vitela cortada em rodelas com os cogumelos.

Nuria Viuda

Arroz doce

INGREDIENTES

Uma chávena de arroz
Duas chávenas de água
Uma casca de limão
Um pau de canela
Canela em pó
Um litro de leite
Oito colheres de açúcar

PREPARAÇÃO

Deita-se a água numa panela e junta-se-lhe a casca de limão, o pau de canela e o arroz.

Deixa-se cozer um pouco e deita-se, pouco a pouco, o leite quente, mexendo sempre.

Quando o arroz tiver absorvido todo o leite, deita-se o açúcar e mexe-se um pouco mais, retira-se do lume.

Deita-se o arroz doce em travessas e enfeita-se com canela em pó.

Pilar García Castro

Bolo de ananás

INGREDIENTES

1/2 kg de natas (chantilly)

Um pacote de gelatina de limão (a Royal tem dentro dois pacotes e é o bastante)

1 lata de ananás (10 fatias)

1 saco de sobaos (20 sobaos mais ou menos)

3 colheres de sopa de açúcar (aproximadamente)

Caramelo

PREPARAÇÃO

Untas a forma com caramelo em abundância.

Pões, numa panela, o sumo do ananás, 3 colheres de sopa de açúcar e dois pacotes de gelatina, e esperas 10 minutos até ficar bem misturado.

Noutro recipiente bates o ananás com as natas.

Quando o conteúdo da panela estiver misturado, pões noutro recipiente com o ananás e as natas (já batidas).

Colocas toda a mistura na forma.

Cobres a parte de cima com sobaos e levas ao frigorífico. No dia seguinte voltas e "c'est fini".

Variante

Podes dividir a mistura em duas partes e pôr uma camada de bolachas no meio. Depois de colocar as bolachas terás de esperar algumas horas para juntar o resto da mistura, porque se pões a segunda parte da mistura imediatamente sobre as bolachas, estas subirão.

Marcos Vega de la Fuente

Bolo de laranja

INGREDIENTES

Usa-se o copo do iogurte como medida

Um iogurte natural ou de limão

Uma ou duas laranjas

Três ovos

Três copos de açucar

Uma saqueta de levedura,

Meio copo de azeite

Cinco copos de iogurte de farinha

Frutos secos (passas, nozes, etc)

PREPARAÇÃO

Ralam-se as laranjas. Misturam-se com o iogurte e os ovos. Bate-se tudo.

Acrecentam-se os frutos secos. Adicionam-se todos os outros ingredientes e bate-se bem.

Põem-se todos os ingredientes, numa forma, e leva-se ao forno entre 40 a 45 minutos a 160º-170º.

TRUQUE: Molhar os frutos secos num pouco de água e depois em farinha. Assim, os frutos secos não vão ao fundo.

Begoña

Mousse de limão

INGREDIENTES (para oito pessoas):

Sumo de 1 Kilo de limões

750 grs. de leite condensado (uma lata grande)

8 iogurtes naturais

Um copo de natas batidas

PREPARAÇÃO

Bater todos os ingredientes na varinha mágica. Verter a mistura em taças individuais. Levar ao frigorífico pelo menos durante quatro horas.

Pode-se decorar com raspa de limão ou com umas folhas de menta.

Servir à mesa e... Bom apetite!

Mª Jesús Fernández Cancillo

Tiramisu

Camada de biscoitos demolhados em café e kahlua, delicioso creme de mascarpone e uma boa cobertura de cacau em pó. Fazem com que essa sobremesa seja um êxito.

Para 4 a 6 pessoas

Tempo de preparo: 35 min. mais refrigeraçao

INGREDIENTES

3 gemas de ovos

120 gr de açúcar extrafino

130 gr de mascarpone

300 ml de chantili (nata para bater)

3 colheres de kalhua

500 ml de café preto frío

36 biscoitos

Cacau em pó

PREPARAÇÃO

Primeiro passo:

Bata as gemas de ovos com o açucar até que o açúcar tenha dissolvido e a mistura esteja ligeira. Introduzir o mascarpone e misturar bem. Bata o chantili. Misturar o chantili com o mascarpone. Extender uma fina camada de queijo sobre a base de uma bandeja ovalada de 35 cm.

Segundo passo:

Introduzir o kalhua no café. Molhar os biscoitos no café, empapando bem. Dependendo da frescura dos biscoitos, podem precisar mais ou menos líquido mas não tem que os demolhar muito. Colocar uma camada de biscoitos na bandeja (talvez tenha que os partir para ajustar ao formato da bandeja). Cobrir com outra camada do creme de mascarpone e uma nova camada de biscoitos, colocando-os em direcção contrária à primeira. Repetir as camadas, finalizando com creme de mascarpone. Alisar a parte superior e refrigerar até o momento de servir. Deitar cacau em pó mesmo antes de servir.

Conselho do chef:

O melhor tiramisu prepara-se com várias horas de antecedência para que os sabores se misturem.

Noeleia Rodríguez Llorente

Torrijas

INGREDIENTES

Pão duro

1 L. de leite

Açúcar branco, duas colheradas

Dois ovos

Canela em pó

PREPARAÇÃO

Corta-se o pão em fatias. Colocam-se as fatias de molho com o leite e o açúcar.

Batem-se os ovos e molham-se as fatias. Fritam-se em azeite.

Colocar as fatias num pirex e adicionar a canela em pó.

Pronto a servir! Muito bom!

Priscila

Limonada leonesa

A limonada, de Leão, não é como a de outros lugares (que basicamente leva o suco de limão, água e frutas), porque é feita com vinho, mas, embora pareça, também não é sangria. Além disso, só se bebe na Páscoa.

INGREDIENTES

5 litros de vinho tinto

400 gramas de açúcar

1,5 quilos de limões

1,5 quilos de laranjas

Canela. Vários paus, de acordo com o gosto.

1 banana

1 maçã (melhor reineta)

150 gramas de passas

150 gramas de figos secos.

PREPARAÇÃO

O processo de preparação leva cerca de uma semana.

Despeje o vinho num recipiente grande (tipo balde) e adicione o açúcar, mexendo bem para dissolver completamente (para conseguir uma mistura mais homogénea pode dissolver o açúcar num pouco de água).

Corte os limões e as laranjas em pedaços e adicione ao vinho. Remova e deixe descansar num local fresco e escuro.

No dia seguinte, acrescente os ingredientes restantes previamente fatiados.

O ideal é mexer com cuidado, uma vez por dia para que os sabores se misturem.

Remover também eventuais impurezas, controlar se um ingrediente decompõe e tentar... tentar todos os dias. Pode adicionar açúcar ou um pouco de suco de limão ou laranja para corrigir o sabor de sua preferência.

Antes de consumir a limonada deve filtrar-se e passá-la para jarros que podem ser resfriados na geladeira. Para melhorar a apresentação pode ser adornado com casca de laranja ou limão, ou alguns pedaços de frutas.

Julián de la Red

Algumas dicas e avisos:

Cuidado com algumas frutas (especialmente bananas) que podem fermentar.

Se gosta de bebidas muito doces, pode adicionar, um par de dias antes de consumir, uma lata de pêssegos (incluindo a calda).

Note-se que a grande quantidade de açúcares que contêm aumenta a sua graduação alcoólica.

Algumas pessoas, para reduzir o seu teor de álcool, adicionam água fria ou soda para servir. Outros, pelo contrário, aumentam-no com rum, gim, vermute, conhaque ...

Beba com moderação e, porque as crianças gostam muito desta bebida faça-lhes ver os seus perigos.

Sendo uma bebida feita com produtos totalmente naturais não contém conservantes, portanto deve ser consumida dentro de aproximadamente uma semana (por isso, tornou-se a bebida tradicional da Páscoa e só se bebia nessa época).

Ele é o acompanhamento ideal para uma boa bebedeira.

A tradição de *matar judeus*

Em Leão, não bebemos limonada, aqui *matamos judeus*. É apenas uma figura de linguagem, uma tradição que remonta à Idade Média.

A partir do final do século XIII começaram a espalhar boatos falsos nos reinos cristãos culpando os judeus de envenenar a água, profanar hóstias e ser a causa de doenças e todos os tipos de males. Essas histórias deterioravam as relações já difíceis entre judeus e cristãos, e nos reinos de Leão e Castela cristãos armados com paus, foices, gadanhas e espadas atacavam Judiarias.

Em Leão, o bairro judeu ("Castro Iudeorum" ou cividade de judeus) estava situado em torno das Freguesias de São Martin e de Santa Ana, perto do Bairro Húmido.

Diz-se que durante as celebrações da Páscoa, Sexta-feira Santa, os cristãos da cidade desciam ao gueto para atacar os judeus, que consideravam responsáveis pela morte de Cristo.

Naquela época, a Páscoa era o tempo de abstinência e jejum, e bebidas alcoólicas foram proibidas. Mas as autoridades, alarmadas pela perseguição aos judeus, para a evitar, decidiram permitir a venda duma bebida alcoólica suave em tabernas do bairro, com a qual ficavam bêbados e desistiam das suas más intenções. Esta bebida era limonada; vinho tinto misturado com água, limão e açúcar.

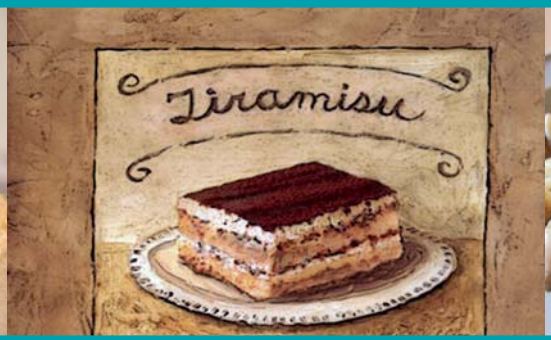
Alguns acreditam que os ataques contra os judeus eram devidos, ironicamente, aos efeitos da limonada e outros que a limonada comemorava uma das sete palavras ditas por Jesus Cristo na sua paixão, "Tenho sede" (João 19, 28).

ÍNDICE

6 Bacalhau à moda da minha mãe
8 Caldeirinha pastoril
10 Esparguete com camarão e angulas
12 Paelha
14 Puré de castanhas
16 Quiche lorraine
18 Rissóis de camarão
22 Talharim com cogumelos e camarões
24 Vitela recheada de azeitonas e presunto

26 Arroz doce
28 Bolo de ananás
30 Bolo de laranja
32 Mousse de limão
34 Tiramisu
36 Torrijas

38 Limonada leonesa


Tiramisu