

NÓS NO CENTRO

SABO**RE**S
QUE NOS
UNEM**OS**



FREEPORT
LISBOA FASHION OUTLET



VILA do CONDE
PORTO FASHION OUTLET

Nós No Centro
Sabores Que Nos Unem

Ideia Original
Vila do Conde Porto Fashion Outlet
Freeport Lisboa Fashion Outlet

Receitas
Colaboradores dos nossos centros
Organização e Criação de Conteúdos
Isabel Zambujal

Design e Ilustrações
João Espírito Santo

Setembro 2026

Nós no Centro.

Celebrar a diversidade. É a partir desta premissa que nasce “Nós no Centro”, uma homenagem a todos os que dão vida aos nossos espaços. Um projeto que valoriza o que nos une e o que nos torna únicos.

Estreámo-nos com uma exposição, assinada pelo fotógrafo de moda Miguel Ângelo, na qual cada rosto representava os que constroem a identidade do Vila do Conde Porto Fashion Outlet e do Freeport Lisboa Fashion Outlet. Desvendámos o nosso segredo! É a pluralidade que torna os nossos centros lugares autênticos e vivos.

Na segunda edição, desafiámos os colaboradores a habitar as páginas deste livro. Convidámo-los a partilhar a receita que mais os marcou, a memória associada ou o motivo que a torna inesquecível. O resultado é uma obra salteada de ternura e polvilhada de autenticidade. Um reflexo de quem somos.

Um livro para folhear quando chega a gula. Ou a saudade de outros tempos.

Beijos servidos à mesa

Através de uns caracóis estufados, uma broa de sardinha ou uns panados com arroz de feijão, salteamos os nossos dias de ternura. O segredo? Uma dose generosa de autenticidade.



Broa de Sardinha com Chouriça Caseira



Quando penso numa memória feliz da minha infância, lembro-me logo dos dias passados com os meus avós e primos. Uma das recordações mais especiais que guardo é fazermos juntos a Broa de Sardinha com Chouriça Caseira. Enquanto ajudávamos na cozinha, conversávamos e ríamos, ansiosos por provar a nossa broa (a parte que eu mais gostava era, sem dúvida, a de chouriça caseira :) Depois de tudo pronto, fazíamos sempre um piquenique. Levávamos mantas grandes, sentávamo-nos todos, rodeados de comida e momentos deliciosos! A Broa de Sardinha era um dos pratos que não podia faltar. Ainda hoje me lembro do sabor e da alegria de estarmos todos juntos. Mais do que a receita, o que ficou comigo foram os momentos bons, as gargalhadas e o carinho. São memórias simples, mas que guardo no coração com muito amor.

1 broa de milho

6 sardinhas assadas e limpas

150 g de chouriça caseira

1 cebola

2 dentes de alho

Azeite a gosto

Picar a cebola e os alhos e refogar em azeite. Juntar a chouriça cortada aos bocadinhos e deixar cozinhar alguns minutos. Acrescentar as sardinhas desfiadas e misturar bem. Esfarelar a broa e envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno mais ou menos 15 minutos, até ficar douradinha.

Foi um prazer partilhar esta receita simples, mas cheia de sabor e de boas recordações.

Manuela

Caracóis Estufados à Moda do Avô Neto



Há alguns anos, o avô do meu marido tinha uma taberna em São Domingos de Rana. Todos os fins de semana, reuniam-se muitos grupos para conviver e petiscar. Os caracóis eram o pratinho preferido. Ele achava que só cozidos não tinham muita graça e, por isso, inventou o famoso refogado. Divulgou o prato e conquistou clientes que passavam ali só para provar os seus caracóis. E assim ficaram famosos os caracóis do avô Neto.

(4 pessoas)

4 litros de caracóis

3 cebolas grandes

2 dentes de alho

3 tomates grandes bem maduros

1/2 chouriço de carne

1 naco de bacon

100 g de presunto aos cubos

1 caldo de galinha

Piripiri

Sal

Azeite

Alho

Orégano (um raminho)

Vinho branco

Lava-se bem os caracóis e leva-se ao lume muito baixinho. Joga-se três dentes de alho esmagados com casca, um ramo de orégano e um fio de azeite. Assim que levantar fervura, junta-se sal a gosto e o caldo de galinha. Quando estiverem cozidos, retiram-se da água e reservam-se. Refoga-se a cebola e os alhos. Junta-se o tomate triturado e os enchidos cortadinhos, o piripiri, o caldo de galinha e uma pitada de vinho branco. Deixa-se estufar até os enchidos estarem cozidos. Jogam-se os caracóis cozidos para esse refogado e deixa-se apurar um bocadinho. Está pronto. Acompanha-se com pão e uma bebida fresquinha a seu gosto. São simplesmente os melhores caracóis que já comi.

Partilho esta receita para homenagear o avô do meu marido que, infelizmente, já não está entre nós.

Maria João

Sopa da Memória ou Sopa dos Inguerientes



A minha receita é uma sopa. À primeira vista, pode parecer algo simples, mas, para mim, é uma sopa muito especial, porque acredito que me ajudou a recuperar numa das fases mais difíceis da minha vida. Quando tinha apenas três anos, foi-me diagnosticado um tumor maligno. Passei muito tempo internada no IPO de Lisboa, a fazer quimioterapia. Os tratamentos afetaram o meu estômago e, durante algum tempo, tive de ser alimentada por sonda. Quando comecei a recuperar e a voltar a comer, só conseguia ingerir líquidos. Foi então que a minha avó apareceu com uma bela sopinha. Comi tudo e adorei. No dia seguinte, recusei a comida do hospital. Disse que só queria comer a "Sopa dos Inguerientes", era ela que me dava força. Como eu não aceitava mais nada, a médica pediu à minha mãe que telefonasse à minha avó para trazer novamente a sopa. Durante vários dias, a minha avó preparou a sopa e levou-a ao hospital. Lembro-me que uma enfermeira me perguntou:

“O que é que a sopa da tua avó tem de tão especial?”

“Tem o cheirinho da avó e é feita com muito amor.”

Hoje, infelizmente, a minha avó já não está comigo, mas continuo a acreditar que aquela sopa teve um papel muito importante na minha recuperação. Mais do que os "inguerientes", ela levava carinho, dedicação e o amor de uma avó que queria ver a neta ficar bem. A "Sopa dos Inguerientes" ficou para sempre na minha memória. E o ingrediente mais importante nunca esteve na panela: estava no coração da minha avó.

1 batata

1 cenoura

1 cebola

2 dentes de alho

1/4 de couve-lombarda

1 pedaço de carne de peru

Azeite e sal q.b.

Coloque os ingredientes numa panela com água e deixe cozer. Triture tudo até obter uma sopa cremosa. Tempere com azeite. E, no final... acrescente o ingrediente mais importante: muito amor.

Beatriz

Arroz de Frango da Tia São



As minhas avós morreram quando eu ainda era muito pequena, quase não tenho recordações delas. Mas tive uma tia que foi quase a nossa avó. Sempre que me lembro da comida da avó, vem-me à memória a tia São.

A tia São cozinhava à antiga, de forma simples. Lembro-me especialmente da sua sopa que, apesar de ser uma sopa normal de legumes, tinha um sabor especial. E lembro-me do arroz de frango! Nunca mais comi um arroz igual. Vou tentar recriar a receita.

O 1º segredo é que o frango era caseiro, alimentado no quintal, com couves, ervas e os restos dos almoços e jantares. Depois de morto, partido e limpo, a tia fazia um refogado (estrugido no Norte) com muita cebola, alho e uma folha de louro.

Juntava ao azeite a gordura que retirava do frango. Deixava o frango estufar nessa mistura, lentamente e por muito tempo, para que ficasse bem apurado. Acrescentava uns ramos de salsa e temperos.

Por vezes, cozinhava na lareira, o que dava um sabor extra ao prato. Com o frango já muito tenrinho, tirava parte do refogado para outro tacho, onde juntava água quente e cozia o arroz. Servia o arroz seco com o frango ao lado e uns raminhos de salsa para decorar.

Sem dúvida que este prato me lembra o amor, porque esse era o ingrediente especial que a tia São colocava em tudo o que fazia. Fosse a cozinhar, a levar-nos a passear ou, simplesmente, a deixar-nos brincar em liberdade.

Panados com Arroz de Feijão



Há refeições que alimentam o corpo. E, depois, há os panados com arroz de feijão que alimentam a alma, a memória e metade das histórias de infância de qualquer português. Quando eu era pequenina, bastava sentir o cheiro dos panados a sair da cozinha para fazer um sprint, digno de final olímpica, até à mesa. O arroz de feijão vinha a fumar, os panados desapareciam misteriosamente, antes de todos se sentarem, e a frase "não mexas, que ainda está quente" era tratada como uma sugestão.

Para os panados:

Bifes de porco ou frango

Sal e pimenta q.b.

2 dentes de alho picados

1 limão (sumo)

2 ovos

Farinha q.b.

Pão ralado q.b.

Óleo para fritar

Tempere os bifes com sal, pimenta, alho e limão. Passe os bifes por farinha, depois por ovo batido e, por fim, por pão ralado. Frite em óleo quente, até ficarem douradinhos.

Para o arroz:

Arroz da vossa preferência (eu escolho o carolino)

1 lata pequena de feijão vermelho

1 cebola picada

2 ou 3 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de polpa de tomate (coloco sempre mais um bocadinho)

Água quente

Azeite, sal e salsa picada q.b.

Refogue a cebola e o alho num fio generoso de azeite. Junte a polpa de tomate e deixe cozinhar por 2 minutos. Acrescente a água e o líquido do feijão.

Quando levantar fervura, adicione o arroz. Cozinhe cerca de 12 minutos. Junte o feijão e deixe terminar a cozedura. O arroz deve ficar malandrinho. Ajuste o sal e finalize com salsa picada.

Os anos passaram, mas a magia continua. Hoje, é o meu filho quem aparece na cozinha com aquele radar especial que só as crianças têm para detetar refeições muito boas. É a nossa “comida de conforto”! Curioso como certas receitas atravessam gerações sem perder força.

Os brinquedos mudam, os desenhos animados mudam, a tecnologia muda... mas um prato de panados com arroz de feijão continua a ter poderes quase sobrenaturais: faz desaparecer as birras, aproxima a família e transforma qualquer dia normal numa pequena festa.

Se existisse um Ministério da Felicidade, esta refeição seria certamente património nacional, protegida por lei e servida obrigatoriamente sempre que alguém precisasse de um abraço em forma de comida. Afinal, há amores que passam. Há modas que desaparecem. E os panados com arroz de feijão? São eternos!



A minha avó Mariana, avó paterna, pequena de tamanho, mas enorme em gentileza e amor, fazia a melhor comida de tacho do mundo! Há quem lhe chame rancho, cozido de grão ou outra coisa... depende das zonas. Mas a minha avó, alentejana de Albernoa, de olhos azuis e cabelo louro, chamava-lhe a comida do tachinho, pois sabia que o “tachinho” era o que eu queria comer aos domingos, quando era pequena.

Metade de borrego cortado em pedaços pequenos

1/2 chouriço de carne

1/2 chouriço mouro

2 cenouras às rodelas

3 batatas aos cubos

1/4 de abóbora cortada aos cubos

1 chávena de chá de massa cotovelinhos

1 lata de grão (pequena ou grande)

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 tomate maduro sem pele

Sal, pimenta, azeite, sumo de limão, coentros e hortelã a gosto

A minha avó cozinhava num tacho grande de barro, no seu fogareiro que tinha no quintal. Refogava a cebola e o alho em azeite, juntava uma folha de louro e, aos poucos, acrescentava a carne de borrego, já bem arranjadinha e sem gorduras, para a menina. Já tinha sido previamente marinada com sal, pimenta, uma pitada de noz-moscada, um pouco de cominhos, tomate picado e limão. Juntava água até tapar o borrego e cozinhava lentamente. Depois fazia as camadas. Primeiro, as rodelas dos dois chouriços. A seguir, as cenouras, a abóbora e as batatas. Ia juntando água e deixava ferver por mais um pouco. Por último, adicionava mais água (vendo se gostam mais ou menos caldoso), uma chávena de chá com massa cotovelinhos e o grão que cozia à parte (dizia que era para cada ingrediente ter o seu sabor). Antes de tirar do lume, adicionava uma boa camada de coentros e hortelã. Ficava um cheirinho maravilhoso lá em casa. Ainda hoje faço esta receita, na panela de pressão e depois ponho no tacho de barro e levo ao forno, para tentar obter aquele sabor e cheiro que me lembra a minha avó e a minha infância. Espero que gostem da receita da avó Nana ;)

Brindar à Bó Mila



Nas vindimas da nossa família havia um “ritual secreto” que os mais jovens aguardavam com entusiasmo. Enquanto os adultos apanhavam as uvas e enchiam os cestos, os mais novos desempenhavam a sua missão: recolher os bagos caídos e levar os cestos para o lagar.

A minha bó Mila tinha a importante tarefa de preparar o lanche para todos e, à mesa, nunca faltava a tão afamada e refrescante “receita”. Uma bebida destinada aos mais velhos, mas que os mais novos, cúmplices, aproveitavam para bebericar às escondidas um pequeno copinho partilhado entre irmãos e primos. Esse gesto simples transformou-se...enquanto durou... num segredo divertido, quase uma tradição dentro da tradição, criando memórias que ainda nos fazem rir e, com alguma nostalgia, nos emocionam de um tempo que já não volta.

1 garrafa de vinho verde (branco ou tinto)

1 a 2 garrafas de cerveja

Açúcar amarelo a gosto

Num jarro grande, misturar o vinho verde e a cerveja. Ajustar as quantidades conforme o gosto pessoal. Juntar o açúcar e mexer até que se dissolva completamente.

Servir bem fresco ou com algumas pedras de gelo.

Virgínia

Sítios que nos abraçam



Os sítios contam histórias, transformam-se em memórias
e envolvem-nos com os seus sabores. Sejam dos ingredientes
que ali nascem ou dos habitantes que os acariciam.



É um doce angolano que a minha avó tinha sempre em casa e nos dava, porque na altura não havia dinheiro para guloseimas. Adorávamos ir lá comer ou quando ela fazia e mandava pelos meus pais. E nós (irmãos e primos) adorávamos e ainda comemos hoje, quando as nossas tias fazem.

3 chávenas de ginguba crua com a pele vermelha (amendoim)

3 chávenas açúcar

3 chávenas água

1 pau de canela

Deixar levantar fervura, mexer até começar a engrossar e ficar granulado. Demora bastante tempo a solidificar. Deve usar-se sempre a mesma medida de ginguba, água e açúcar.

Milho Frito | Ilha da Madeira



Sou natural da Madeira e o milho frito sempre fez parte das minhas memórias de infância.

Era um prato que a minha mãe e a minha avó faziam muitas vezes em casa, principalmente nos almoços de família, e o cheiro na cozinha traz-me logo uma sensação de conforto e saudade.

Hoje vivo no Porto mas, sempre que vou de férias à Madeira, faço questão de comer milho frito para matar saudades da minha terra e da minha infância. Já tentei fazê-lo em casa várias vezes e, apesar de ficar bom, nunca sabe exatamente ao mesmo. Acho que os sabores da Madeira têm algo especial: trazem memórias, família e aquele sentimento de estar em casa.

500 ml de água

250 g de farinha de milho

1 colher de sopa de manteiga

1 dente de alho picado

Sal q.b.

1 chávena de couve bem cortadinha

Óleo para fritar

O milho frito da Madeira é crocante por fora e macio por dentro. Combina muito bem com carne, especialmente com a espetada madeirense.

Caldosa Crioula “Kike e Marina” | Cuba



Origem: Las Tunas, Cuba (1979)

Conceito: Prato tradicional de cozedura lenta, caracterizado pelo caldo espesso e espírito comunitário.

No meu país existe uma frase que resume a nossa forma de ser: “Onde comem dois, comem três e, se chegar mais alguém, acrescentamos água à sopa.” Hoje, venho falar-vos de um prato que não nasceu nas cozinhas dos grandes restaurantes, mas sim no quintal de uma família cubana e cujo ingrediente principal não se compra no mercado: a amizade.

A Caldosa tornou-se famosa graças ao casal Kike e Marina que, em 1979, preparou uma sopa para celebrar um momento muito especial: o regresso do filho a casa. Cozinharam numa panela tão grande que os vizinhos se aproximaram atraídos pelo aroma. O prato agradou tanto que inspirou uma canção popular que toda a gente dançava. Desde esse dia, a Caldosa deixou de ser uma receita privada para se tornar património do povo. O mais bonito é ser um prato coletivo.

Em Cuba, quando há um aniversário, uma reunião de amigos ou um motivo para celebrar, prepara-se uma Caldosa. Não é feita por uma única pessoa: cada convidado contribui com aquilo que tem em casa. Um traz um pedaço de carne, outro alguns tubérculos e, entre todos, a panela vai-se enchendo. É uma refeição que elimina diferenças e une as pessoas à volta do fogo. É uma receita viva que evoluiu ao longo do tempo. Embora a versão original fosse feita com galinha, hoje adapta-se ao que cada família tem disponível. A sua magia está na diversidade dos ingredientes: os tubérculos tradicionais, como a malanga, a mandioca e a batata-doce; os toques mais modernos: a abóbora, que lhe confere uma bonita cor dourada, e o milho-tenro em espiga, que acrescenta um toque doce e delicioso. O segredo é deixar que alguns dos tubérculos se desfaçam completamente, para que o caldo fique espesso e cremoso, como um abraço quente.

Preparação: 30 minutos

Confeção: 1h30 a 2 horas

Porções: Para uma grande reunião familiar (10 a 12 pessoas)

As proteínas (a base):

1 galinha caseira (ou 1 frango grande), aos pedaços

500 g de carne de porco (preferencialmente com osso), cortada em cubos médios

1 pedaço de osso de presunto (opcional)

Os tubérculos e legumes (a consistência):

3 unidades grandes (900 g) de malanga (essencial, responsável pela textura)

2 unidades de mandioca

1 pedaço grande de abóbora (confere cor e doçura)

2 ou 3 espigas de milho tenro cortadas em rodela médias

2 bananas-da-terra verdes (às rodela)

1 banana-da-terra madura

2 batatas-doce médias

O refogado crioulo:

1 cebola grande, finamente picada

1 pimento verde picado (ou ají cachucha, se encontrar)

6 dentes de alho esmagados

1 chávena de polpa de tomate concentrada

1 colher de chá de cominhos moídos

1 colher de chá de orégãos secos

1 ramo de coentros

Sal, pimenta, azeite ou banha de porco a gosto

O toque final:

2 limões grandes (o sumo)

3 dentes de alho crus esmagados

Passo 1: A base de carne.

Numa panela grande (com fundo espesso), coloque um fio de azeite ou banha de porco. Sele os pedaços de galinha e de porco em lume médio-alto, até ficarem dourados. Cubra as carnes com bastante água (4 a 5 litros). Adicione uma pitada de sal e deixe levantar fervura. Se utilizar galinha caseira, deixe cozer tapada 30 / 40 minutos, até começar a ficar tenra (o frango cozinha mais rapidamente).

Passo 2: O refogado crioulo.

Enquanto a carne cozinha, prepare o refogado numa frigideira. Aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola e o pimento até ficarem translúcidos. Junte os 6 dentes de alho, os cominhos e os orégãos. Cozinhe 1 minuto até libertarem o aroma. Acrescente a polpa de tomate e cozinhe mais 2 minutos em lume brando. Reserve.

Passo 3: Adicionar os tubérculos e o milho.

Junte à panela da carne o milho, a mandioca, a banana-da-terra verde e a malanga. Adicione o refogado e mexa bem. Deixe cozinhar em lume médio, durante cerca de 20 minutos.

Passo 4: O toque doce. A textura cremosa e aveludada.

Acrescente a abóbora, a batata-doce e a banana-da-terra madura (são adicionadas mais tarde porque cozinham mais depressa). O segredo para que o caldo adquira uma consistência espessa, em vez de ficar como uma sopa líquida: quando a malanga e parte da abóbora estiverem bem macias, retire alguns pedaços com uma concha, esmague-os com um garfo até obter um puré e volte a colocá-los na panela. Ajuste o sal e adicione as folhas de coentros. Deixe cozinhar em lume brando até que todos os ingredientes estejam no ponto e o caldo fique bem espesso.

Passo 5: O toque final.

Alguns minutos antes, misture num copo o sumo de limão com os 3 dentes de alho. Verta a mistura na panela, mexa bem e desligue o lume. Deixe repousar tapado por 5 minutos, antes de servir bem quente.

Termino com uma certeza:

A Caldosa ensina-nos que a verdadeira gastronomia não nasce nas academias, mas sim no calor dos quintais e no abraço da família. Este prato é muito mais do que uma receita; é um ato vivo de generosidade que nos recorda que a felicidade sabe melhor quando é partilhada e que, quando amigos e familiares se juntam para oferecer o melhor de si, o resultado é sempre uma celebração da vida.

Hoje, apresentei-vos um prato, mas, acima de tudo, trouxe-vos o sabor da nossa união.

Tigelada | Beira Interior



A minha família é da Beira Interior e, desde que me lembro, à volta da nossa mesa nunca falta a tradicional tigelada. A famosa tigelada feita em caçoila de barro, tal como a minha avó a preparava. Não cheguei a conhecê-la, mas, em todas as reuniões familiares, trazemos um pouco dela até nós através desta receita tão especial, que dizem que ela preparava como ninguém.

8 ovos

400 g de açúcar

1 colher de sopa de mel

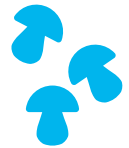
1 colher de chá de canela

1 litro de leite gordo

Começamos por bater bem os ovos com o açúcar, o mel e a canela. Aquecemos ligeiramente o leite e juntamo-lo à mistura anterior, envolvendo tudo muito bem. Deitamos o preparado numa caçoila de barro e levamos ao forno a 160°C, coberta com uma folha de alumínio, durante cerca de 45 a 60 minutos. De seguida, retiramos a folha e deixamos alourar. Verificamos a cozedura com um palito. Depois de pronta, levamos ao frio e servimos.

Deviam experimentar!

Krokiety de Couve e Cogumelos | Polónia



Nasci na Polónia, mas vivo em Portugal desde os onze anos. Há vários pratos que me levam nostalgicamente a casa e despertam memórias, mas há um em particular que ocupa um lugar único no meu coração. Os “krokiety” fazem-me crescer água na boca e matar as saudades. Traduzido para português seriam “croquetes”, mas não tem nada a ver. Os “krokiety” são feitos com uma massa semelhante aos crepes, recheados e depois panados e fritos. Até ficarem estaladiços.

Dizem que a comida une pessoas. Este prato típico polaco é a prova disso. Como dá algum trabalho a preparar, costuma ser feito em conjunto. Alguém trata do recheio, outra pessoa enrola e outra fica responsável por panar e fritar. Acaba por ser quase um “team building” familiar, cheio de partilha e boa disposição. Talvez por isso seja tão especial!

No Natal e em ocasiões festivas, nunca faltam. Existem várias versões, com couve e cogumelos, com carne ou até com queijo. O meu preferido é o de couve e cogumelos, feito pela minha avó.

Tenho muitas memórias de infância com a minha avó na cozinha a preparar pratos diferentes, mas os “krokiety” foram, sem dúvida, os que mais fizemos juntas. Por isso, significam tanto para mim. Quando chego à Polónia, tenho sempre este prato à minha espera. A minha avó é uma verdadeira “master chef” e está sempre pronta para cozinhar com amor.

Massa:

1 chávena de farinha de trigo

1 chávena de leite

½ chávena de água com gás

2 ovos

Uma pitada de sal

1 colher de sopa de óleo para a massa + óleo extra para fritar

Numa tigela, mistura a farinha, o leite, a água com gás, os ovos e uma pitada de sal. Junta a colher de óleo e mexe bem para obteres uma massa lisa e homogénea. Aquece uma frigideira com um pouco de óleo. Verte uma camada fina de massa e frita os crepes, de ambos os lados, até ficarem dourados. Reserva-os.

Recheio de couve e cogumelos:

500 g de chucrute (couve fermentada)

200 g de cogumelos secos (porcini ou outros boletos)

1 cebola grande

2 ou 3 colheres de sopa de óleo ou manteiga

Sal e pimenta a gosto

1 folha de louro

2 bagas de pimenta-da-Jamaica

Os cogumelos secos: demolha-os em água morna pelo menos 2 horas. Depois, coze-os na mesma água cerca de 30 minutos até ficarem macios. Escorre (reservando a água) e pica-os finamente.

A couve: se o chucrute estiver muito ácido, passa-o por água corrente, escorre bem e pica-o. Coloca-o num tacho com a água de cozer os cogumelos, adiciona a folha de louro e a pimenta-da-Jamaica e cozinha em lume brando, durante cerca de 30 minutos, até ficar macio. Numa frigideira, aquece o óleo ou a manteiga e refoga a cebola picada até ficar dourada. Junta os cogumelos picados e salteia por alguns minutos. Adiciona a couve cozida, mistura bem e cozinha mais alguns minutos. Tempera com sal e pimenta a gosto. Deixa arrefecer.

Montagem dos “krokiety”: coloca 2 ou 3 colheres de recheio em cada crepe. Dobra as laterais para dentro e enrola em forma de rolinho.

Panar: passa os rolinhos primeiro por 2 ovos batidos e depois por pão ralado, cobrindo bem toda a superfície.

Fritar: aquece o óleo numa frigideira e frita os crepes por todos os lados, até ficarem dourados e estaladiços.



Sempre fui a mais nova da família. Tenho um irmão dezoito anos mais velho, filho dos mesmos pais. Fui a filha mais nova, quando os meus pais já estavam quase em idade de avós. A neta mais nova, com avós já velhinhos. A sobrinha, a prima... a mais pequena de todos. Muitas vezes pensei, meio a brincar, que talvez aquela gravidez tivesse sido um erro de contas. Mas, fui uma criança feliz. Talvez um pouco solitária, não havia muitos da minha idade por perto, e nenhum adolescente quer propriamente a companhia de uma criança. Nasci no Algarve, mas vim para Lisboa com um ano. Ainda assim, as férias grandes eram sagradas e com destino marcado: a quinta dos meus avós maternos, em Portimão.

Todos os anos, aquele lugar tirava-me do conforto do apartamento e levava-me para uma vida mais simples e, hoje sei, muito mais rica. Havia luz de candeeiro a petróleo, banhos num tanque com chuveiro improvisado e dias inteiros passados na praia da Rocha ou do Vau. Íamos cedo, com o farnel preparado pelos mais velhos, e regressávamos por volta das seis da tarde, para preparar a “merenda”, o lanche ajantarado, como lhe chamava o meu avô. Foram muitos verões assim. Meses inteiros que hoje vivem na memória com uma nitidez quase impossível. E que saudades! Por volta dos doze anos, com tanto tempo livre e nenhuma tecnologia para me distrair, comecei a aprender a cozinhar com a minha mãe e a minha avó. Havia um fascínio especial por aquelas receitas que só existiam naquele contexto e naquelas férias de verão. Aprendi a fazer pão, folares, enchidos... e tantas outras coisas. A quinta era generosa. Dava de tudo: fruta, legumes, ervas aromáticas, milho, alfarrobas.... Mas o meu avô tinha uma paixão especial pelos petiscos e, muitas madrugadas, ia à lota de Portimão comprar amêijoas e conquilhas.

Lembro-me bem do meu avô a moer milho numa pedra enorme, transformando-o numa farinha grossa, a sêmola de milho. Eu adorava “ajudá-lo”, empurrando aquelas pedras pesadas com toda a força que tinha e ele sempre dizia:

“Sãozinha, queres vir ajudar o avô a moer?”

E eu acreditava mesmo que ajudava!

E dessa moagem nascia a sêmola para as papas de milho: o nosso xerém algarvio. Já o fiz muitas vezes ao longo da vida. Muitas! Mas nunca consigo chegar exatamente ao sabor do da minha mãe ou da minha avó. Talvez fosse o forno a lenha. Ou talvez fosse, simplesmente, aquilo que não se consegue reproduzir.

Hoje, continua a ser uma receita frequente na minha casa. Agora com um pequeno twist mais moderno. Mas há algo que nunca muda: cada vez que a faço, volto àquela cozinha. E oiço a minha avó:

“Sãozinha, quando começar a borbulhar, já estão cozidas!”

“Sãozinha, as papas não podem ficar ralas...!”

É isto que levo comigo. O xerém algarvio da minha avó e da minha mãe. Ambas já partiram, infelizmente, mas continuam sempre presentes.

(Faço tudo a olho, mas vou tentar calcular as medidas!)

50 g azeite

2 dentes alho

500 g de conquilhas (previamente lavadas e que tenham ficado um pouco de molho para libertar qualquer impureza)

Água

Sal

Sêmola de milho (aqui temos de ter atenção: será sempre uma medida de sêmola de milho para 3 de água)

Coentros picados para decorar

Numa caçarola (se for de barro melhor), colocamos azeite e o alho picadinho a dourar. Juntamos as conquilhas e um pouco de água (uns duzentos gramas), para que fiquem com algum caldo e deixa-se cozinhar um pouco. Assim que estiverem abertas, tiram-se do lume. Retiram-se os miolos e reservam-se, tal como o caldo. Coamos o caldo (para que não vá nenhuma impureza) e voltamos a colocar na caçarola. Aqui temos de ver as quantidades para que as papas não fiquem ralas (lá está o conselho da avó). Juntamos a água necessária para a quantidade que queiram colocar (por exemplo, um copo de água com 200 g, se encherem de farinha, dá perfeitamente para 3 ou 4 pessoas). Colocamos as medidas de água (a contar com o caldo reservado) e juntamos a farinha (tudo em frio). Depois é colocar em lume muito baixo e ir sempre mexendo com uma vara de arames. Não se podem descuidar! Têm de ter muita paciência. Assim que começarem a ferver, deixem borbulhar bastante e apaguem. Retifiquem com sal, coloquem os miolos das conchas (podem substituir por amêijoas), mexam e terminem com coentros picados. Sirvam de imediato! São deliciosas!!!!

Conseguiram emocionar-me com este desafio. Este texto levou-me a cheiros dos quais tenho tantas saudades!

Conceição



A poncha é originária do Porto Moniz e da costa norte da Madeira, onde os pescadores a bebiam para aquecer antes de sair para o mar. A receita mais antiga usava aguardente de cana, mel de cana e sumo de limão, sem laranja. O caralhinho, o utensílio de pau com que se mistura tudo, não é um detalhe folclórico*. A poncha lá em nossa casa não é bebida de todos os dias. É bebida de duas ocasiões muito específicas: quando alguém tem dor de garganta e quando se vai dar um passeio. A dor de garganta é claramente uma desculpa. Ninguém acredita nisso, nem sequer quem a bebe, mas mantém-se a tradição porque funciona bem como argumento. O passeio é a razão a sério, sobretudo quando se passa pela Serra de Água, que é sítio de paragem obrigatória. Não é opcional, é quase um dever cívico. Entra-se, pede-se a poncha, que vem sempre acompanhada de amendoins, cujas cascas se atiram diretamente para o chão. Ao fim de umas horas, o chão fica com aquele tapete de cascas tão característico destas casas, que qualquer madeirense reconhece de olhos fechados e qualquer turista olha com uma mistura de confusão e respeito.

Para 2 pessoas (ou para 1 madeirense com dor de garganta muito oportuna):

2 laranjas (sumo)

1 limão (sumo)

2 colheres de sopa de mel de abelhas

100 cl de aguardente de cana-branca da Madeira (a parte que "trata" a garganta)

Espreme as laranjas e o limão para um recipiente fundo. Junta o mel e dissolve-o bem nos sumos, antes de adicionares a aguardente. Aqui é que a coisa fica séria. Mistura tudo com o caralhinho* até ficar homogéneo. Se não tiveres um, arranja-te com uma varinha mágica, um processador de copo ou muita força de vontade e uma colher. Serve de imediato, à temperatura ambiente ou com gelo. Prova e ajusta o mel e o limão ao teu gosto.

A quantidade de aguardente não é negociável.

*A forma estrelada da ponta cria atrito suficiente para emulsionar o mel com os líquidos sem necessidade de calor, algo que uma colher não consegue tão bem.

Receita Espanhola da Avó



Quero partilhar convosco uma receita que me acompanha desde sempre, daquelas que têm cheiro, sabor e memória de casa. É uma receita que veio da minha avó paterna espanhola e que depois passou para a minha mãe.

A minha avó cresceu com muito pouco. Viveu a Guerra Civil espanhola em criança e, mais tarde, já emigrada com o meu avô e seis filhos, passou também pela Guerra Civil angolana. Talvez por isso, as suas receitas fossem humildes, acessíveis e feitas com o que houvesse... mas, segundo sei, sempre cheias de sabor e daquele conforto que só a comida feita com amor consegue ter. Digo “segundo sei” porque nunca a cheguei a conhecer, faleceu antes de eu nascer. Ainda assim, a sua receita viajou até mim pelas mãos da minha mãe, que, ironicamente, raramente cozinhava em casa, (o meu pai tinha um restaurante!). Mas quando cozinhava, este prato era um verdadeiro “disco-pedido” meu e da minha irmã. Nunca lhe demos um nome oficial e, por isso, só me vem à cabeça: a Receita Espanhola da Avó!

(para 4 pessoas)

1 cebola média picada

2 dentes alho picado

3 ou 4 colheres de sopa azeite

1 pimento vermelho cortado em tiras

1 pimento verde cortado em tiras

2 latas atum em azeite

4 ou 5 batatas médias cortadas em palitos (tipo batata frita)

4 ovos

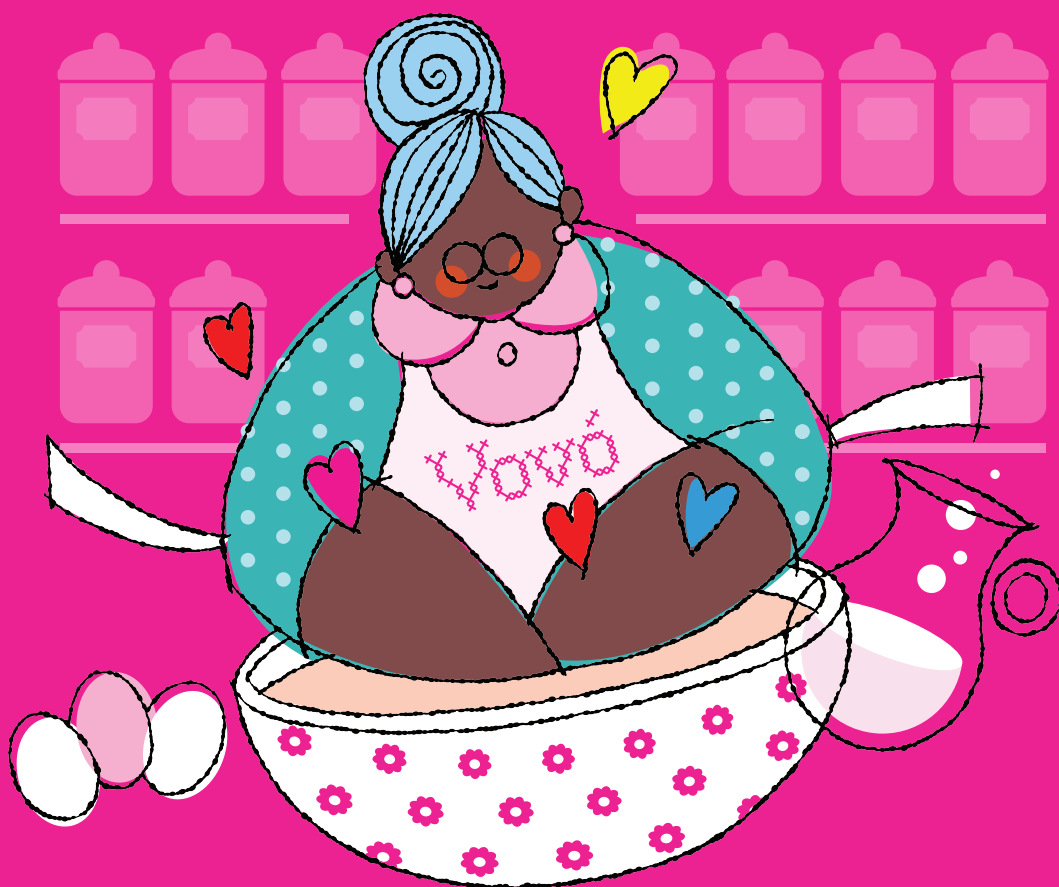
sal e pimenta q.b.

Refogar a cebola e o alho no azeite até ficarem macios e dourados. Adicionar os pimentos e deixar cozinhar até amolecerem. Juntar o atum escorrido e envolver bem no refogado. À parte, fritar as batatas até ficarem douradas. Adicionar as batatas fritas à mistura de atum e pimentos e envolver. Por fim, juntar os ovos batidos e mexer até ficarem no ponto desejado (mais cremosos ou mais firmes). Ajustar sal e pimenta.

É daquelas receitas que não têm pretensão nenhuma... mas aquecem o coração.

Cátia

Memórias polvilhadas de açúcar



Colheres de sopa de sorrisos, chávenas de abraços, decilitros
de confidências, tradições, q.b. Mistura-se cuidadosamente
com a nossa gente. Receita mais doce não há.

Arroz-Doce da Minha Mãe



Esta nem sempre foi uma das minhas receitas preferidas. Na verdade, este arroz só se tornou verdadeiramente doce mais tarde, quando passou a ser a “joia da coroa”. E isso aconteceu de forma natural, à medida que comecei a passar mais tempo longe da ilha. “No nosso lar pequenino, só riqueza é que não há, há pão, amor e carinho e a graça que Deus nos dá.” - dizia o quadro em ponto cruz, bordado pela minha avó, pendurado junto à chaminé da nossa casa. Era ali que, todos os dias, o leite fervia. O leite vinha direto do pasto para a bilha, e da bilha para o tacho. Era sustento. Era rotina. Era quase um ritual. E, como em todas as rotinas, nem sempre era um momento vivido com grande entusiasmo. Muitas vezes distraía-me, mesmo na hora certa, e quando menos esperava... o leite transformava-se num pequeno vulcão. E lá ficava o fogão para limpar, e mais um ralhete na bagagem... uma memória que na altura não me dava grande alegria. Mas havia dias diferentes. Dias em que a bilha vinha mais cheia. Dias em que havia mais leite. E nesses dias, a minha mãe, com os seus dotes quase mágicos, transformava esse extra numa travessa de arroz-doce fumegante, perfumado e polvilhado com canela. Curiosamente, a melhor parte nunca foi o arroz-doce em si. O momento mais especial era outro: ouvir a minha mãe chamar-me para ir ter com ela e, quando lá chegava, poder fazer o trabalho mais sujo e, ao mesmo tempo, o mais prazeroso de todos os tempos: “rapar o tacho”. Nunca nada me soube tão bem. Hoje, esses dias ficaram para trás, mas ficou a memória. Ficou a doçura desses momentos. E ficou um legado que agora passo à minha filha.

3 l de leite inteiro

2 canecas de açúcar

2 canecas de arroz carolino

Raspas de limão

1 pitada de sal

Canela em pó

Leva-se o leite ao lume com as raspas de limão. Quando levantar fervura, adiciona-se o açúcar e mexe-se até dissolver. Junta-se o arroz e mexe-se até voltar a levantar fervura (em lume alto). Depois, reduz-se para lume mínimo e deixa-se cozer, mexendo ocasionalmente, até o arroz ficar cremoso. No final, retiram-se as raspas de limão, adiciona-se uma pitada de sal, envolve-se bem e deixa-se repousar cerca de 10 minutos, tapado com um pano. Serve-se polvilhado com canela a gosto.

Rosa

Bolo de Fécula de Batata

Cobertura de Chantilly e Morangos



Um bolo que a minha mãe fazia, quase todos os domingos na minha infância, e eu adorava a parte de bater as natas com o açúcar e decorar com os morangos. (Claro que comia sempre alguns antes de finalizar o bolo!).

Base:

6 ovos

150 g de açúcar

3 colheres de sopa de farinha

3 colheres de sopa de fécula de batata

Separar as gemas das claras. Bater as gemas com o açúcar, durante 15 minutos com uma batedeira. Numa tigela à parte, bater as claras em castelo e adicioná-las ao preparado anterior. Acrescentar a farinha e a fécula de batata. Envolver e verter o preparado numa forma e levar ao forno a 180 graus durante 20-25 minutos.

Cobertura:

2 pacotes de natas

4 colheres de sopa de açúcar

Morangos q.b.

Bater as natas com o açúcar. Cobrir o bolo com chantilly e decorar com os morangos.

Foi um prazer partilhar esta receita!

Cristiana

Pavlova de Chocolate com Framboesas



A sobremesa que guarda memórias

Casei-me em 2005 e fui construindo aquilo que sempre sonhei: uma casa cheia, onde a família se reúne e onde os momentos à mesa se transformam em memórias. Sou mãe de três filhos — Angelina, Lázaro e Amélia — e a cozinha é o coração da nossa casa.

A “Pavlova de Chocolate” entrou na nossa vida numa noite de insónia, provavelmente com uma recém nascida ao colo, enquanto via um programa de culinária. Captou a minha atenção e rapidamente a testei. Daí a ser “adotada” foi um ápice! Nunca mais saiu da nossa mesa. Hoje, é presença obrigatória nas festas e convívios e aquela sobremesa que sei que desaparece sempre primeiro, invariavelmente com alguma discussão. Sobrinhos, primos e amigos pedem-na vezes sem conta — e a receita partilho-a sem hesitar, porque acredito que as coisas boas devem ser partilhadas. Afinal, como dizia Mae West (e está apontado no papelito desta receita): “Too much of a good thing can be wonderful.”

Para o merengue:

6 claras de ovo (grandes)

300 g de açúcar branco fino (açúcar caster)

3 colheres de sopa de cacau em pó (peneirado)

1 colher de chá de vinagre balsâmico (ou de vinho tinto - não saltem este segredo)

50 g de chocolate negro (picado, mas não em pó)

Para finalizar:

500 ml de natas para bater (bem frias)

500 g de framboesas frescas (ou outros frutos vermelhos)

2 ou 3 colheres de sopa de chocolate negro ralado ou em lascas

Como faço:

1. Pré-aqueço o forno a 180°C (160°C ventilado)

À parte, forro um tabuleiro com papel vegetal, desenhando um círculo com cerca de 23-25 cm de diâmetro (isto vai ajudar-me a formar o preparado mais tarde para levar ao forno). Reservo ao lado este tabuleiro.

2. Começo pelas claras

Bato as claras, até formarem picos firmes e brilhantes (eu exagero mesmo e deixo-as 15 minutos (ou mais) na minha batedeira). Depois, vou juntando o açúcar aos poucos — sem pressas, uma colher de sopa de cada vez — até ficar um creme merengue brilhante e muito consistente.

3. Acrescento o toque de chocolate

Batedeira desligada e entra mais uma fase ZEN: junto o cacau de boa qualidade, peneirado, o vinagre e o chocolate picado grosseiramente e envolvo com cuidado. Aqui já começa a cheirar a coisa boa (ou desgraça calórica).

4. Dou forma

Coloco o preparado no tabuleiro com o papel vegetal, formando a pavlova dentro do círculo que uso como guia, alisando o topo e os lados. Aqui tento mexer o menos possível.

5. Levo ao forno

Coloco no forno e reduzo-o imediatamente para 150°C (130°C ventilado). Deixo-o lá durante cerca de 1 hora.

6. Deixo arrefecer com calma

Desligo o forno e fica lá dentro a arrefecer, com a porta entreaberta (mesmo pouquinho!). Este passo faz toda a diferença, habitualmente até deixo de um dia para o outro, não se apressa a perfeição!

7. Termino com a parte que todos adoram – empratar

Bato as natas até ficarem espessas (mas suaves), coloco por cima e junto as framboesas. Finalizo com mais chocolate (porque sim — nunca é demais).

Mais do que uma sobremesa, representa aquilo que mais valorizo: partilha, união e alegria à volta da mesa. No fundo, há um desejo muito simples, mas profundamente importante para mim: um dia, quando eu já não estiver cá, os que deixo se lembrem destes momentos — do barulho da casa cheia, das conversas, das gargalhadas e das sobremesas que nunca chegavam para o dia seguinte — e que continuem a reunir-se, a serem felizes e, quem sabe, a fazer as minhas receitas, mantendo vivo tudo aquilo que construímos juntos. Porque era isso que eu queria. Porque foi sempre isso que tentei construir.

Carla

O Doce da Tia Armanda



É uma sobremesa de suspiros com bolachas e chocolate que sabe sempre a amor e a saudade. A minha tia-avó fazia muitos doces e bolos nas nossas férias transmontanas. Éramos muitos primos e ela gostava muito de nos mimar. É uma sobremesa de colher. E a taça... essa fica sempre limpinha:)

Quando me toca a mim levar a sobremesa, escolho sempre esta. Eu não sei quem a inventou, só sei que é “O Doce da Tia Armanda”.

2 pacotes de bolacha torrada

6 colheres de sopa de chocolate em pó

2 chávenas de água

1 lata de leite condensado

2 latas de leite meio-gordo (a lata é a medida)

4 ovos

4 colheres de sopa de açúcar

Dispor as bolachas inteiras num pirex/taça que possa ir ao forno. Ferver a água com o chocolate em pó, até se dissolver bem. Verter o chocolate quente sobre as bolachas. Levar ao lume as 4 gemas com o leite condensado e o leite meio-gordo. Mexer sempre até levantar fervura e espessar o creme. Verter o creme por cima das bolachas (que já devem ter absorvido o chocolate).

Numa taça, bater as claras com o açúcar (eu gosto de juntar umas gotinhas de limão) até não se sentir o açúcar. Decorar o doce com estas claras às colheradas ou com saco de pasteiro. Levar ao forno só para dourar um pouquinho. Deixar esfriar bem, de preferência no frigorífico, umas 3 horas.

Bom apetite!

Carla

Leite-Creme da Minha Avó



Nunca foi apenas uma sobremesa. Era carinho servido num prato fundo, era aconchego nos dias frios, era amor feito à mão. A receita era simples, daquelas que passam de geração em geração sem precisarem de folhas escritas.

1 litro de leite

2 cascas de limão (só a parte amarela)

1 pau de canela

80 g de açúcar

45 g de farinha de amido de milho (usada para engrossar)

6 gemas de ovo

1 colher de sopa de manteiga

Lembro-me de ver a minha avó na cozinha, com toda a calma do mundo, a colocar o leite ao lume com o limão e a canela. O cheiro espalhava-se pela casa inteira e parecia anunciar que tudo ia ficar bem. Depois juntava os ingredientes secos, mexendo com paciência, como quem sabia que os melhores sabores levam tempo. À parte, misturava um pouco do leite quente nas gemas batidas, antes de voltar tudo ao lume até engrossar lentamente. No fim, a colher de manteiga dava-lhe aquele brilho e uma cremosidade impossível de esquecer.

Mas o verdadeiro segredo nunca esteve na receita. Estava na minha avó! Nos dias de inverno, quando chegava da escola molhado da chuva e cheio de frio, era aquele leite-creme quente que me aquecia primeiro as mãos, depois o corpo... e, por fim, o coração. Cada colherada tinha sabor a casa, a proteção, a infância.

Hoje, percebo que algumas memórias vivem para sempre através dos sabores. E o leite-creme da minha avó terá sempre esse sabor único: o sabor do amor.

Semifrio de Chocolate e Mascarpone



Esta sobremesa nasceu muito antes de mim. Era uma receita da minha avó materna, uma daquelas receitas que não estavam apenas escritas num caderno, mas guardadas na memória e no coração da família. Lembro-me de a ver preparar esta sobremesa em dias especiais, enchendo a cozinha de aromas e criando momentos que ficariam para sempre na nossa memória. Depois da sua partida, a minha mãe ainda a fez durante algum tempo, mas acabou por deixar a receita de lado. Talvez porque cada preparação trazia demasiadas recordações.

Durante anos, aquela sobremesa desapareceu das nossas mesas familiares. No entanto, eu nunca a esqueci. Um dia, quase às escondidas, copiei a receita antiga e guardei-a. Ficou comigo durante muito tempo, à espera do momento certo. Esse momento chegou durante o confinamento. Com mais tempo para experimentar e redescobrir sabores da infância, voltei a pegar na receita da minha avó. Respeitei a sua essência, mas introduzi algumas alterações pessoais, procurando equilibrar tradição e inovação. Depois de várias tentativas, encontrei uma versão que sentia verdadeiramente minha. Quando finalmente a considerei pronta, convidei os meus pais para almoçar em minha casa. No final da refeição servi a sobremesa, sem dizer nada. Bastou a primeira colher para ver os sorrisos e a emoção nos seus rostos. Os sabores trouxeram de volta memórias que julgávamos adormecidas. Foi um momento muito especial, em que três gerações se encontraram à mesma mesa, através de uma simples receita.

Base:

200 g bolacha Maria

80 g de manteiga

1 colher de café de canela

Derreter a manteiga, juntar a bolacha e a canela. Mexer até criar uma pasta e forrar uma forma de tarte 20cm diâmetro (aprox). Colocar no congelador, enquanto se prepara o recheio.

Recheio:

2 tabletes de chocolate culinária

2 pacotes de natas (temperatura ambiente)

50 g de manteiga

1 café expresso

1 mascarpone

Derreter o chocolate em banho-maria, juntar as natas, manteiga e café (1 chávena pequena), envolver, até ficar tudo incorporado. Juntar o mascarpone aos poucos e verter para a forma, cobrindo a base de bolacha. Colocar no frigorífico durante a noite.

Cobertura:

1 embalagem de chantilly em pó

200 ml de sumo de lima

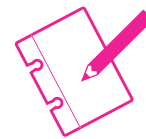
Açúcar (a gosto)

Bater o chantilly em pó com o sumo de lima, juntar o açúcar. O objetivo será adocicar, deixando um toque ácido da lima. Retirar o preparado anterior do frio e, com ajuda da manga de pasteleiro, colocar o creme de lima por cima. Decorar com lima/raspas de lima ou pedaços de chocolate e avelã.

Hoje, esta sobremesa é muito mais do que um produto que comercializo. É uma homenagem à minha avó, um tributo às tradições familiares e a prova de que algumas receitas têm o poder de atravessar gerações. Em cada sobremesa que faço, levo comigo um pedaço dessa história, partilhando com os outros um sabor que nasceu do amor, da memória e da família.

André

Bolo de Bolacha | Memória em papel



Esta receita de Bolo de Bolacha foi copiada de uma revista de culinária, dos anos 90, que uma tia minha costumava comprar na altura. Lembro-me que o que me chamou a atenção foi a fotografia que ilustrava a receita. Quando a copiei, eu tinha cerca de quinze anos. Sobreviveu quase trinta e cinco anos!

A cozinha nunca foi o meu forte, mas com esta receita o sucesso é garantido.

Bolachas Maria

250 g de açúcar

1 colher de chá bem cheia de farinha de amido de milho (para engrossar)

1 casca de limão

4 ovos inteiros

4 gemas

½ colher de sopa de margarina

4 colheres de sopa de água fria

1 chávena de café com leite adoçado e morno

Deite numa caçarola de alumínio o açúcar e a farinha. Mexa muito bem com a colher de pau. Junte os 4 ovos inteiros e as 4 gemas, a margarina e as 4 colheres de água fria. Volte a mexer tudo muito bem e leve ao lume brando, sem parar de mexer com a colher de pau e raspando o fundo para não pegar. O creme vai engrossando a pouco e pouco, dando até a impressão de que está a ganhar grumos. Não se importe e vá mexendo sempre até borbulhar. Retire imediatamente do lume, bata com as varas de arame para o creme ficar lisinho e deixe arrefecer. Escolha o prato para o bolo. Deite noutro prato fundo o café com leite e comece a passar as bolachas, uma a uma, pelo café com leite e a dispô-las em camadas no prato do bolo: a primeira ao centro e 6 em volta da primeira (como uma flor). Sobre a primeira, faça uma segunda camada da qual só a camada do centro fica exatamente sobre a primeira. As outras ficam um bocadinho deslocadas. Barre a superfície. Alise bem e sobre o creme coloque outras duas camadas de bolachas passadas por café com leite, arrumadas em disposição igual às duas primeiras. Volte a barrar com a massa e coloque em seguida as duas camadas de bolachas (e assim sucessivamente). Barre com o resto do creme e alise.

Clotilde

Broas de Mel e Nozes



Tenho poucas memórias tão doces como as passadas em família a preparar as tradicionais broas de mel. Era muito mais do que cozinhar, era um ritual de amor, uma tradição que unia três gerações à volta da mesa: eu, a minha mãe e a minha avó. Antes de começarmos a misturar os ingredientes, já o meu avô tinha cumprido a sua parte essencial: aquecer cuidadosamente o forno de lenha, onde as broas ganhariam vida e aquele aroma inconfundível que ainda hoje me transporta diretamente para a infância. A minha mãe e a minha avó faziam broas perfeitas, com a experiência e o carinho de quem preserva algo precioso. Eu, ainda criança, dava-lhes o meu toque especial, moldando pequenas broas em forma de corações e bonecos, orgulhosa das minhas criações imperfeitas, mas cheias de entusiasmo. Passávamos toda a manhã entre farinha, mel, risos e conversas. O tempo parecia abrandar ali, entre mãos ocupadas e corações cheios. Fazíamos broas suficientes para partilhar com a família e os amigos, porque também isso fazia parte da tradição: oferecer um pedaço da nossa casa. Deixo a receita em quantidades adaptadas a 20 broas aprox. pois nós fazíamos em quantidades industriais:

3 ovos

250 ml de azeite

250 g de açúcar amarelo

2 colheres de sopa de mel

1 colher de sobremesa de canela

1 colher de sobremesa de erva-doce

70 g de nozes picadas

600 g de farinha sem fermento

1 colher de sopa de fermento em pó

1 gema ovo para pincelar

Sal q.b.

Pré-aqueça o forno. Misture os ovos, azeite, açúcar e mel. Junte as nozes, canela, erva-doce e sal. Adicione a farinha peneirada com o fermento e envolva até obter uma massa homogênea. Molde as broas no formato desejado, pincele com a gema e coloque num tabuleiro. Leve ao forno durante 10/15 minutos, até ficarem douradas. Hoje percebo que aquilo que realmente está guardado na minha memória não é apenas o sabor das broas, mas também o amor, a ligação familiar e a herança emocional que cada uma delas carregava.

Melanie

Festas com água na boca



Junte avós, pais, tios, filhos, primos, sobrinhos, afilhados.
Envolve-os com memórias, sonhos e iguarias
que acompanham a história da família.



Durante a minha tenra idade e até a minha juventude, viajava todos os anos, pela altura do Natal, para a pequena freguesia de Abraveses que pertence à linda cidade de Viseu. Ia passar as festas com a avó materna e restante família. Como eu ansiava por essa altura... ansiava por ver os primos e pelas brincadeiras e traquinices que íamos fazer juntos. Ansiava por sentir no ar o cheiro das fogueiras de caruma misturado com as pinhas. Ansiava principalmente pelas iguarias que a minha vó Alice fazia, sempre deliciosas, pois ela dizia que toda a comida fica melhor se colocarmos uma pitada generosa de amor! Já era tradição, na noite de 24 de dezembro, a minha vó Alice fazer o famoso galo com uvas para os mais pequenos e jovens netos que não apreciavam o bacalhau.

Aquele galo era um verdadeiro manjar dos deuses. Pedi muitas vezes à minha "vó Alice" para me ensinar, mas ela, com aquele olhar traquinas mas doce, respondia:

"Um dia destes... quando fores gente!"

Os anos iam passando, eu fazia a mesma pergunta e a mesma resposta levava. Demorei anos a entender. Até que no dia 24 de dezembro de 2011, eu já ia pronta para fazer a mesma pergunta e levar a mesma resposta, quando fui surpreendida pela vó Alice que me chamou à cozinha e me disse com um olhar terno misturado com alguma tristeza. Esta noite a cozinha será tua, finalmente já te tornaste gente!!! (Yupiiii, agora sim ia ter a receita que eu tanto queria).

Só mais tarde soube que a vó Alice não me dava a receita porque sabia que, enquanto fosse ela a cozinhar e a colocar o amor dela em cada refeição que me fazia, eu iria voltar na época natalícia! Saudades...

1 galo médio

2 cebolas médias

2 copos de vinho branco

Caldo de frango

Uvas brancas sem grainha

1 colher de sopa de manteiga

3 dentes de alho

2 folhas de louro

Pimenta negra moída na hora

Azeite q.b.

1 colher de chá de noz-moscada

Cortamos o frango em pedaços pequenos e damos uma pré-cozedura (10 minutos), juntamente com 1 dente de alho e louro. Retiramos o frango e deixamos a escorrer para dentro do recipiente onde demos a pré-cozedura (e assim obtemos o caldo). Numa panela média, colocamos as cebolas cortadas em meias-luas e regamos com um fio de azeite. Quando a cebola estiver a ficar amarelinha, colocamos o alho e sal a gosto, deixamos refogar um pouco e aumentamos a temperatura do fogão. Quando estiver a crepitar, colocamos o frango para derreter um pouco a gordura da pele e ganhar alguma cor. Assim que estiver a ficar com cor, juntamos o vinho branco e deixamos estar aprox. 5 minutos para evaporar o álcool. Juntamos o caldo até cobrir o galo. Retificamos os temperos com sal, pimenta e noz-moscada. Deixamos cozer em lume brando cerca de 30 a 40 minutos. Se, for necessário, colocamos um pouco mais de caldo (se o frango não for caseiro reduzir o tempo em metade). Entretanto, tiramos a pele e as grainhas das uvas brancas e cortamos ao meio; levamos a saltear com uma colher de manteiga e um pouco de vinho branco; quando começarem a largar o suco, estão prontas para reservar. Quando o galo estiver cozido e com o molho reduzido, juntamos as uvas e os sucos que largaram. Retifique os temperos e sirva bem quentinho, com arroz branco ou puré de batata.

Nota importante: faça tudo com muito amor e aproveite para relaxar e beber um copo de vinho, enquanto prepara o jantar.

Obrigada, vó Alice.

Tarte de Amêndoa



Desde que me lembro, a manhã do dia de Natal tinha um ritual sagrado: eu estava sempre lá, na cozinha, a ajudar a minha mãe a preparar a nossa tarte de amêndoa. O cheiro que invadia a casa à tarde tornou-se o verdadeiro aroma da minha consoada. E há um detalhe importante: eu sou incrivelmente esquisito com texturas e doces, por isso, esta é a única tarte de amêndoa que eu consigo comer em toda a minha vida. É, por isso mesmo, uma receita que acarinho do fundo do coração. No entanto, a receita ganhou um novo capítulo quando me mudei para Lisboa. Curiosamente, a minha mãe deixou de fazer a tarte no Natal. Descobri que, para ela, o ingrediente secreto não era a amêndoa, mas sim a minha companhia na cozinha. Hoje em dia, a tradição mudou para melhor. Ela só volta a fazer a tarte quando eu a vou visitar e lhe peço com aquele carinho de filho. Costumo dizer que sou um sortudo: agora já não tenho o Natal apenas uma vez por ano, mas sim sempre que eu quero. Sempre que a vou visitar.

Massa:

150 g de açúcar

150 g de farinha

140 g de manteiga

2 ovos

1,5 colher de café de fermento

Bater a manteiga com o açúcar. Juntar os ovos inteiros e bater novamente. Envolver a farinha e o fermento. Colocar numa forma de tarte untada e polvilhada com farinha. Levar ao forno até cozer.

Recheio:

100 g de açúcar

75 g de manteiga

3 colheres de sopa de leite

100 g de amêndoa laminada

Levar ao lume o açúcar, a manteiga e o leite até ferver ligeiramente. Juntar a amêndoa laminada e deixar ferver um pouco. Deitar o recheio sobre a tarte já cozida. Levar novamente ao forno para alourar. Esta não é apenas uma receita de tarte de amêndoa; é um pedaço da minha infância e uma das memórias mais bonitas que guardo.

Filipe



Havia sempre um cheirinho especial na casa da minha avozinha, quando a Páscoa se aproximava. Na véspera, ainda antes do sol nascer, ela já tinha a mesa da cozinha preparada, com a velha tigela de barro, a balança de ferro e o caderno onde guardava, escrito à mão, o segredo do seu folar. Eu sentava-me ao lado dela, pequena e curiosa, enquanto a via medir com calma **1 kg de farinha branca**, fazer um montinho e abrir-lhe um buraco no meio. Depois juntávamos **1/2 kg de açúcar, 125 g de manteiga derretida, 1/2 l de leite morno, 5 ovos inteiros, 1 colher de sopa de canela, 1 colher de sopa de erva-doce moída e a raspa de um limão**, que ela fazia questão de ralar na hora, dizendo que era isso que trazia “o perfume da Páscoa”. Por fim, vinha o **fermento**, sempre tratado com respeito, porque “a massa sente o carinho de quem a amassa”.

E então começava a verdadeira tradição: arregaçávamos as mangas e misturávamos tudo muito bem, amassando devagar, entre conversas sobre a família, histórias antigas e risos que enchiam a cozinha.

Quando a massa ficava macia e brilhante, a avó cobria-a com um pano branco bordado e deixava-a descansar junto ao fogão a lenha. Enquanto esperávamos que crescesse, preparávamos os ovos para enfeitar a mesa do domingo de Páscoa. Horas mais tarde, moldávamos o folar e colocávamo-lo na forma sem buraco. Antes de o levar ao forno, a avozinha fazia sempre o sinal da cruz sobre a massa e dizia baixinho:

“Que nunca falte pão, união e amor nesta casa.”

E assim, entre o calor do forno e o aroma da canela e da erva-doce, nascia o folar que reunia toda a família.

Hoje, cada vez que repito esta receita, parece que ainda a vejo ali, de avental posto e mãos enfarinhadas, a ensinar-me que a Páscoa não era apenas uma festa, mas uma forma de guardar os nossos, através dos sabores e das memórias que passam de geração em geração.

Arroz-Doce da Avó Augusta



Se falar sobre momentos felizes na minha vida adulta, em adolescente e de criança, lembro-me sempre da casa da avó Augusta. Adorava ir para casa da minha avó em qualquer altura mas, sem dúvida, a que mais me marca é a do Natal. A Mariazinha nunca deixou a mesa da consoada por mãos alheias e, mesmo doente, sempre fez o esforço de a concretizar. Mesmo após ter partido o fémur, nos últimos tempos já com bastante ajuda minha, continuava a haver Natal com mesa farta de docinhos e coisas boas.

De todas as memórias que tenho na cozinha da minha avó o arroz-doce foi a primeira receita que senti que tinha de conseguir replicar na perfeição. É uma receita que implica paciência e muito cuidado, não pode haver pressa na confeção e todo o nosso amor vai passar para o prato de quem comer. A primeira vez que tentei replicar arroz-doce da avó Augusta foi nos meus onze anos. Demorei até conseguir fazê-lo na perfeição, mas consegui! Uma vez sai melhor, outras pior, mas sempre bom. Herdei o perfeccionismo da minha avó em querer que fique sempre maravilhoso, no ponto certo de cremosidade e da cozedura do arroz. Isto porque a minha avó não tem receitas fixas para as suas melhores receitas e é tudo a olho, sendo o desafio mais acrescido para quem quer replicar.

Um dia em fevereiro, fui a casa dela para lhe entregar umas coisas que precisava que remendasse. Além de excelente cozinheira, era costureira. Cheguei já tarde e com cinco palavrões em cada frase ralhou comigo se eram horas de aparecer. Despedi-me dela e ela de mim no abraço mais forte que senti que me deu nos últimos tempos. Na manhã seguinte, foi levada para o hospital porque teve um AVC hemorrágico e já não havia nada a fazer, somente esperar que a hora dela chegasse.

Fui a última a vê-la com vida e a primeira a vê-la sem ela. Triste, mas calma porque sabia que já lhe tinha dito em vida tudo aquilo que sentia, que a amava muito e era uma mulher de força por todas as adversidades que passou. Voltei para casa e fiz arroz-doce nessa tarde. Foi o melhor arroz-doce que já comi feito por mim. A minha família concordou, não sei se tinha a mão dela e a minha, mas sei que estava cheio de saudade e amor.

2 punhados de arroz carolino por pessoa

Raspa de limão a gosto

Pau de canela a gosto

Cerca de 50 g de açúcar por cada 2 punhados de arroz (usar, mais ou menos, de acordo com o gosto)

1 a 2 litros de leite (consoante a cremosidade pretendida)

1 pacote de pudim flan instantâneo

Ao início coloca-se o arroz, o açúcar, a raspa do limão e o pau de canela e a água para cobrir o fundo do tacho. Leva-se ao lume, deixa-se ferver e baixa-se para lume brando. Ferve-se o leite à parte e vai-se adicionando ao tacho conforme o necessário. Verifica-se a confeção do arroz ao longo do processo.

Quando o arroz já estiver cozido, numa caneca com leite à temperatura ambiente, coloca-se o pudim para dissolver. Depois de dissolvido, adicionar ao arroz confeccionado, mexer bem durante 5 minutos e apagar o lume.

Que esta receita sem indicações muito rígidas se eternize na minha família. E também nos Sabores Que Nos Unem!

índice

04. Beijos servidos à mesa

- 05. Broa de Sardinha com Chouriça Caseira
- 06. Caracóis Estufados à Moda do Avô Neto
- 07. Sopa da Memória ou Sopa dos Inguerientes
- 08. Arroz de Frango da Tia São
- 09. Panados com Arroz de Feijão
- 11. Rancho da Avó Mariana
- 12. Brindar à Bó Mila

13. Sítios que nos abraçam

- 14. Paracuca | Angola
- 15. Milho Frito | Ilha da Madeira
- 16. Caldosa Crioula “Kike e Marina” | Cuba
- 19. Tigelada | Beira Interior
- 20. Krokiety de Couve e Cogumelos | Polónia
- 22. Xerém de Conquilhas | Algarve
- 24. Poncha | Ilha da Madeira
- 25. Receita Espanhola da Avó

26. Memórias polvilhadas de açúcar

27. Arroz-Doce da Minha Mãe

28. Bolo de Fécula de Batata | Cobertura de Chantilly e Morangos

29. Pavlova de Chocolate com Framboesas

31. O Doce da Tia Armanda

32. Leite-Creme da Minha Avó

33. Semifrio de Chocolate e Mascarpone

35. Bolo de Bolacha | Memória em Papel

36. Broas de Mel e Nozes

37. Festas com água na boca

38. Galo Salteado

40. Tarte de Amêndoa

41. Folar da Maria Cecília

42. Arroz-Doce da Avó Augusta