

PATRIMÓNIO EM PROVA

AROUCA

Chefe Lígia Santos e Chefe
Margarida Bessa Rego

Coordenação: Chefe Renato Cunha



COFINANCIAMENTO



PROMOTOR



CO-PROMOTORES



Estufado de Carne Arouquesa DOP

12 pessoas | 05h00

ENQUADRAMENTO:

Sem o propósito de qualquer recriação histórica, esta receita, de tipologia tradicional, é uma interpretação livre que pretende valorizar a Carne Arouquesa DOP. Através de uma confeção de tacho, nesta proposta surgem cortes como o acém, o peito e a aba. No entanto, cortes como o rabo, o nispo ou a cabeça seriam igualmente válidos para a confeção deste prato.

INGREDIENTES:

Para o estufado

- 0,2 kg de banha de porco
- 1 kg de acém de vaca Arouquesa DOP
- 1 kg de peito de vaca Arouquesa DOP
- 1,5 kg de aba de vaca Arouquesa DOP
- 3 cebolas grandes
- 1 cenoura grande
- 1 un de alho-francês
- 1 pimento vermelho
- 5 dentes de alho
- 1 un de tomate (bem maduro e preferencialmente coração-de-boi)
- 0,25 l de vinho verde branco
- 2 grãos de cravinho
- 1 colher de café de cominhos em pó
- 1 colher de café de pimentão fumado
- 1 colher de café de pimentão picante
- 2 folhas de louro
- 2 pés de tomilho-vulgar
- 1 ramo de salsa
- 1 un de pimenta-malagueta (jindungo)
- Sal marinho q. b.

Para a areia de broa de milho

- 1 kg de broa de milho
- 2 dl de azeite virgem extra
- 1 ramo de salsa
- 2 pés de tomilho-vulgar
- 2 dentes de alho
- 2 grãos de cravinho

UTENSÍLIOS:

- 1 panela de 8 litros
- 1 tabuleiro metálico perfurado
- 1 placa de corte
- 1 faca
- 1 colher de pau
- 1 colher de servir
- 1 espátula metálica
- 1 colher de prova

CONFEÇÃO:

Estufado

- Cortar a cebola em cubos de 3 cm.
- Cortar a cenoura em cubos de 2 cm.
- Laminar o alho francês.
- Retirar a pele aos pimentos e cortar em juliana larga.
- Descascar o tomate e cortar em cubos de 3 cm, retirando as sementes.
- Cortar a carne em pedaços com 5 cm de largura.
- Em fogo alto, colocar na panela a banha, a cebola, o alho, o alho-francês, o tomilho e o louro.
- Adicionar a carne e corar, deixando extrair alguma gordura.
- Adicionar o pimento, o tomate, o pimentão fumado e o picante e o cravinho.
- Temperar com sal marinho.
- Refrescar com o vinho verde branco.
- Estufar durante 4,5 horas, mexendo ocasionalmente.
- Retificar o sal, adicionar os cominhos e terminar com salsa picada.

Areia de broa de milho

- Retirar a còdea ao pão e fatiar com a espessura de 1,5 cm.
- Colocar em tabuleiro perfurado sobre o fogo.

Atiçar o fogo com o tomilho, o cravinho e 1 dl de azeite para defumar o pão.

Misturar 1 dl de azeite, ligeiramente amornado, com a salsa picada e deixar infundir durante 1 hora.

Esfarelar o pão até obter o aspeto de uma areia grossa e adicionar à mistura anterior.

FINALIZAÇÃO:

Servir a areia de broa de milho na base do prato e sobrepor um naco de Arouquesa.

Sopa de castanha

12 pessoas | 02h30

ENQUADRAMENTO:

Sem o propósito de qualquer recriação histórica, esta receita, de tipologia tradicional, é uma interpretação livre que pretende valorizar alguns produtos da região como a castanha e a Carne Arouquesa DOP, assim como os seus subprodutos.

INGREDIENTES:

0,5 kg de castanhas peladas
1 kg de abóbora porqueira
1 penca pequena
2 cebolas médias
2 cenouras médias
4 dentes de alho
1 un de alho-francês (só folhas – parte verde)
200 g de feijoca branca
1 ramo de salsa
2 folhas de louro
2 pés de tomilho
Sal marinho q. b.
1 colher de café de cominhos
1 colher de café de sementes de erva-doce
0,3 kg de banha de porco
1 kg de ossos e aparas de Carne Arouquesa DOP
0,15 l de vinho tinto

UTENSÍLIOS:

1 panela de 6 litros
1 placa de corte
1 faca
1 colher de pau
1 concha para servir

CONFEÇÃO:

Demolhar a feijoca de véspera.

Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos de 2,5 cm.

Colocar na panela, em fogo alto e por ordem, a banha, os ossos e as aparas, cebola em pedaços de 5 cm e alhos inteiros.

Cozinhar durante 45 minutos, mexendo ocasionalmente.

Adicionar as feijocas, o tomilho e o louro e cozinhar durante 45 minutos.

Temperar com sal.

Adicionar a cenoura e o alho francês e cozinhar durante 10 minutos.

Adicionar as castanhas e cozinhar durante 15 minutos.

Adicionar a abóbora, os cominhos, a erva-doce e os pés de salsa picados. Cozinhar durante 15 minutos.

Levantar o fogo e juntar a penca. Cozinhar durante 10 minutos.

Retificar o sal, tapar e reservar em calor muito baixo.

Na hora de servir, colocar novamente sobre o lume e juntar o vinho.