



Gastronomia Típica de Vila Franca de Xira

Livro de Receitas da Junta de Freguesia de Vila Franca de Xira



Education and Culture DG





Título: Gastronomia típica de Vila Franca de Xira

Autora: Cátia Santos* / Inês Feijão**

Sob Orientação de: Carmen Pimenta e David Silva

Design gráfico: Inês Feijão**

Impressão: Junta de Freguesia de Vila Franca de Xira / Junho.2010

Livro elaborado no âmbito do Projecto de Parcerias de Aprendizagem Grundtvig, da Agência Nacional Proahv, que se intitula “Uma gostosa maneira de fazer intercultura”, que envolve 6 Vilas Francas da Europa (Portugal, Espanha e Itália).

O principal objectivo passa pelo levantamento dos pratos típicos de Vila Franca de Xira e pela transmissão dos mesmos dos idosos para os mais jovens.

*Estagiária do Curso Profissional de Turismo Ambiental e Rural, na Junta de Freguesia de Vila Franca de Xira

**Estagiária do Curso Profissional de Fotografia, na Junta de Freguesia de Vila Franca de Xira





Índice

Carne

Cabrito à Vilafranquense	5
Coelho da horta	6
Cozido de carnes bravas	7
Dobrada à Vila Franca	8
Ensopado de borrego de Vila Franca de Xira	9
Galinha de cabidela	10
Pica-pau de touro bravo	11

Peixe

Açorda de sável à Ribatejana	12
Barbos de moalhada	13
Caldeirada mista	14
Enguias à pescador	15
Enguias fritas com açorda de coentros	16
Ensopado de bacalhau de Vila Franca de Xira	17
Ensopado de enguias	18
Fataça na telha	19
Folhinhos de louro	20
Fritada mista de linguados e enguias de Vila Franca de Xira	21
Sável frito de Vila Franca de Xira	22
Tiborna	23

Barbos de moalhada	15
Caldeirada mista	16
Enguias à pescador	17
Enguias fritas com açorda de coentros	18
Ensopado de bacalhau de Vila Franca de Xira	19
Ensopado de enguias	20
Fataça na telha	21
Folhinhos de louro	22
Fritada mista de linguados e enguias de Vila Franca de Xira	23
Sável frito de Vila Franca de Xira	24
Tiborna	25





Torrizada	26	Broas de azeite	37
Sopas	27	Bolos caseiros de Vila Franca de Xira	38
Canja de Vila Franca de Xira	28	Broas de mel	39
Sopa de bacalhau à moda do campo	29	Doce de laranja	40
Sopa de caldeirada	30	Fios de ovos ou ovos reais	41
Sopa de linguados	31	Fritos de abóbora da Lezíria	42
Sopa da Pedra	32	Pão-de-ló de Vila Franca de Xira	43
Sopa de peixe do Ribatejo	33	Pudim de leite	44
Sopa de rabo de boi	34	Sonhos de Ribatejo	45
Doces e sobremesas	35	Torrizada	46
Aroz doce à C.B.E.F.	36		



Carne



Cabrito à Vilafranquense

Ingredientes:

- * 1 cabrito de 3Kg;
- * 200g de chouriço de carne;
- * 150g de toucinho gordo;
- * 3 dentes de alho;
- * 3 cebolas médias;
- * 2 malaquetas de piri-piri;
- * 1 ramo de salsa;
- * 1 colher de sopa de colorau;
- * 2,5 dl de vinho branco;
- * Sal.

Preparação:

Pica-se a cebola muito fina ou passa-se pela máquina juntamente com o chouriço, o toucinho, os dentes de alho, o piri-piri e a salsa. Mistura-se tudo com o vinho branco, o colorau e um pouco de sal. Barra-se o cabrito interior e exteriormente com esta papa e deixa-se ficar assim durante algumas horas. Em seguida, leva-se a assar em forno moderadamente quente, de onde se retira de vez em quando para o expor a uma corrente de ar e o regar com o molho que se vai formando.

Acompanha-se com batatas que se assam ao mesmo tempo que o cabrito. Se for necessário junta-se um pouco mais de vinho branco.





Coelho da Horta

Ingredientes:

- * 1 Coelho;
- * 750g de batatas;
- * 750g de ervilhas;
- * 0,5L de vinho branco;
- * 3 Dentes de alho;
- * 1 Folha de louro;
- * 0,5kg de tomate maduro;
- * 1 Colher de chá de colorau;
- * 1dl de azeite;
- * 0,5 kg de cebolas;
- * 1 Ramo de coentros;
- * Água q.b.;
- * Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Corta-se o coelho aos bocados pelas articulações, tempera-se com sal pisado, os dentes de alho, o louro e o vinho. Fica na marinada de um dia para o outro. Cortam-se para um tacho de barro as cebolas às rodelas, os tomates aos bocados limpos das peles e sementes, rega-se com o azeite, tempera-se com o sal, o colorau e a pimenta, junta-se o coelho e a marinada, que se deixa refogar, depois adiciona-se um pouco de água para cozer, as batatas cortadas aos quadrados, as ervilhas e os coentros e deixa-se cozer.





Cozida de carnes bravas

Ingredientes:

- * Touro bravo;
- * Garali ou porco preto;
- * Veado;
- * Pato bravo;
- * Pombo ou perdiz;
- * Morcela, Chouriço e Farinheira;
- * 1kg de cenouras;
- * 1kg de nabos;
- * 1kg de couve lombarda;
- * 700g de grelos;
- * 1kg de batatas;
- * 400g de feijão catarino;
- * Alho, Azeite, Sal e Louro q.b.

Preparação:

Depois de bem limpas, temperam-se as carnes bravas com algumas horas de antecedência; levam-se a ferver em água com sal e louro; após a cozedura retiram-se da panela, aproveitando esta água, para cozer os legumes previamente lavados e preparados, sendo que as cenouras e o nabo devem ser cozidos em primeiro lugar. O feijão demolhado é cozido à parte durante 30'.

No fim fatiam-se as carnes; dispõem-se os legumes numa travessa e a carne à volta dos mesmos. Serve-se com o feijão à parte.





Dobrada à Vila Franca

Ingredientes:

- * Piri piri q.b.
- * 1 kg de dobrada;
- * ½ kg de feijão branco;
- * 2 Cenouras;
- * 1 Linguiça;
- * 1 Pimento;
- * 1 Cebola;
- * 2 dentes de alho;
- * 1 ramo de salsa;
- * 1 folha de louro;
- * 4 Tomates;
- * 1 colher de banha;

Preparação:

Depois de limpa devidamente, a dobrada é lavada com água, sal e limão, posta a cozer juntamente com uma linguiça pequena. O feijão branco é cozido à parte. Faz-se o refogado com uma cebola grande picada, tomates limpos de pele e grainhas, o alho, a salsa, o pimento, a banha, a cenoura cortada às rodelas, o louro temperado com o piri-piri; conforme o refogado vai secando acrescenta-se pouco a pouco a água da cozedura da dobrada e do feijão branco. Junta-se a dobrada e o feijão até apurar.





Ensopado de borrego de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 1 kg de borrego;
- * 1 Cebola;
- * 1 dente de alho;
- * 1 colher de banha;
- * 1/2 dl de Vinho branco;
- * 4 Tomates;
- * 1 Caldo de carne;
- * Sal q.b.;
- * Pimenta q.b.;
- * Salsa q.b.;
- * Pão;
- * Azeite q.b.

Preparação:

Faz-se o refogado e junta-se o borrego partido em pedaços até alourar. Junta-se o vinho branco, os tomates sem peles e pedides, umas conchas de caldo, sal, pimenta e um ramo de cheiros; volta novamente ao lume até cozer, acrescentando o caldo conforme este vai diminuindo.

Quando estiver cozido retira-se do lume. Tapa-se o fundo de um prato com fatias fininhas de pão frito, põem-se em cima os pedaços de borrego e rega-se com o molho, deixando o pão ficar ensopado. Acompanha-se com batata cozida.





Galinha de cabidela

Ingredientes:

- * 1 Galinha (galo, pato ou peru);
- * 3 Tomates;
- * 2 Cebolas grandes;
- * 0,5dl de azeite;
- * 3dl de vinho branco ou tinto;
- * 4 Dentes de alho;
- * 1 Folha de louro;
- * 1 Ramo de salsa;
- * 1 Colher de chá de pimentão-colorau doce;
- * Sal e pimenta.

Preparação:

Mata-se a galinha e aproveita-se o sangue para uma tigela, que contém já um pouco de vinho com sal. Mexe-se para não coagular. Num tacho de barro deita-se o vinho e o azeite. Leva-se ao lume, misturam-se os dentes de alho e as cebolas picados, os tomates aos bocados, limpos de peles e sementes, e a seguir junta-se a galinha cortada aos bocados. Logo a seguir tempera-se com sal, o ramo de salsa, o vinho, o pimentão - colorau, as folhas de louro, a pimenta e o piri-piri. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer a carne. Nessa altura adiciona-se o sangue, mistura-se bem e deixa-se ferver durante uns minutos. Acompanha-se com batatas fritas ou arroz.





Pica-pau de touro bravo

Ingredientes:

- * 1,800kg de carne p./ bife (beijinho);
- * 50g de dentes de alho;
- * 2dl de vinho branco;
- * 100g de banha;
- * 100g de manteiga;
- * Pickles e limão q.b.;
- * Sal, pimenta, louro e mostarda q.b.

Preparação:

Cortar a carne em bifés, depois cortar ao bifés em pedaços mais pequenos, temperar com sal, pimenta, louro, metade do alho laminado. Levar a banha a aquecer, juntar os restantes dos alhos e deixar alourar ligeiramente, saltear a carne, não deixar passar muito, retirar a carne, refrescar a frigideira com o vinho branco, juntar a mostarda, manteiga, reduzir o lume, abanar a frigideira para o molho ligar, não deixe ferver. Colocar a carne no prato, regar com o molho e decorar com os pickles e limão. Pode servir com batata palito.

Também pode fazer pica-pau com carne de porco.



Peixe





Açorda de Sável à Ribatejana

Ingredientes:

- * 1 Kg de sável;
- * 7 Dentes de alho;
- * 1 Ramo de coentros;
- * 1dl de azeite;
- * 240g de pão duro;
- * 1 L de água;
- * Sal e vinagre.

Preparação:

De véspera, corta-se o sável às postas e tempera-se com sal, um golpe de vinagre e um dente de alho picado. Cozem-se a cabeça e as ovas de sável. Coa-se a água de cozer o peixe.

À parte, picam-se os dentes de alho e os coentros. Num tacho, leva-se ao lume a água da cozedura do sável, o azeite, os dentes de alho e os coentros. Deixa-se ferver e deita-se o pão cortado às fatias, que ferve até enxugar.

Serve-se em travessa, com as ovas desfeitas por cima e o sável frito à volta.





Barbos de molhada

Ingredientes:

- * 2 Kg de barbos;
- * 2 cebolas;
- * 6 dentes de alho;
- * 1 ramo de salsa ou de coentros;
- * 2 colheres de sopa de massa de pimentão;
- * 1,5 dl de azeite;
- * 1,5 dl de vinho branco;
- * Sal;
- * Pimenta;
- * Vinagre.

Preparação:

Depois de amanhados, cortam-se os barbos aos bocados e temperam-se com sal. Deixam-se ficar assim durante algumas horas. Cortam-se as cebolas e os dentes de alho às rodelas e introduzem-se num tacho de barro alternadamente com os bocados de barbo.

Tempera-se com sal, pimenta, a massa de pimentão, o azeite, o vinho branco e um pouco de vinagre. Tapa-se o tacho e leva-se a cozer em lume brando. Agita-se o tacho de vez em quando, só se destapando quando for absolutamente indispensável.

Serve-se com bolo de batata ou com esparregado.





Caldeirada Mista

Ingredientes:

- * 3,5 Kg de enguias e fritaça;
- * 2kg de batatas;
- * 0,5kg de tomates;
- * 0,5kg de cebolas;
- * Meia cabeça de alho;
- * 1dl de azeite;
- * 35g de banha;
- * 2dl de vinho branco;
- * 1 pimentão;
- * 1 Colher de sopa de colorau;
- * 1 Ramo de salsa;
- * Piri-piri;
- * Sal.

Preparação:

Faz-se um refogado com a cebola, os dentes de alho às rodelas, o azeite, o tomate limpo de peles e sementes, a banha, o piri-piri, o colorau, a salsa e o vinho branco. Quando pronto misturam-se as batatas cortadas às rodelas, o peixe limpo cortado aos bocados e o pimentão às tiras. Tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Se necessário, adicionam-se uns golinhos de água.





Enguias à Pescador

Ingredientes:

- * 1,5kg de enguias;
- * 3 Tomates médios maduros;
- * 3 Cebolas médias;
- * 3 Dentes de alho;
- * 0,5dl de azeite;
- * Fostas;
- * 0,5kg de batatas;
- * 1 Colher de sopa de sal

Preparação:

Lavam-se as enguias até perderem toda a viscosidade. Num tacho com água temperada com sal, juntam-se as cebolas e os dentes de alho às rodelas, os tomates aos bocados e levam-se as enguias a cozer durante 10 a 15 minutos. Logo que estejam cozidas retiram-se duas partes da água da cozedura a fim de se fazer as massinhas. As enguias são temperadas com sal e retira-se a quantidade necessária de água para encher uma molheira, tempera-se com sal. Põem-se as enguias numa travessa, regam-se com o azeite e polvilham-se com pimenta. Na molheira serve-se o caldo salgado, acompanha-se com batatas cozidas cortadas às rodelas, que se temperam com o molho de enguias.





Enguias fritas com açorda de coentros

Ingredientes:

- * 1,8kg de enguias pequenas;
- * 1kg de pão;
- * 4 Gemas com sumo de limão;
- * 3 Limões;
- * 1dl de azeite;
- * 150g de cebola picada;
- * 1dl de vinho branco;
- * Alho picado q.b.;
- * Sal e pimenta moída q.b.

Preparação:

Lavar as enguias e cortar a cabeça, temperar as enguias de sal, pimenta e sumo de limão. Fazer um pequeno refogado com azeite, alho, cebola, juntar as cabeças, refogar, refrescar de vinho branco, reduzir, juntar água q.b., ferver 10 minutos, triturar e passar, reservar. Cortar o pão em fatias fininhas. Refogar azeite e alho, juntar o pão, molhar com o caldo q.b., mexer até ligar, ratificar de temperos, juntar coentros e ligar as gemas com o limão. Passar as enguias por farinha e fritar em óleo quente, escorrer em papel. Servir as enguias com a açorda e decorar a gosto.





Ensopado de bacalhau de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 800g de bacalhau;
- * 900g de batata;
- * 1dl de azeite;
- * 225g de massa manga de capote;
- * 1 Cebola grande;
- * 2 Dentes de alho;
- * 1 Colher de chá de colorau;
- * 3 Tomates maduros;
- * Sal e pimenta.

Preparação:

Depois de demolido o bacalhau, corta-se aos bocados. Leva-se ao lume o azeite com a cebola e os dentes de alho picados. Logo que esteja loura, juntam-se os tomates limpos das peles e sementes, que refogam até quase desfazer. Nesta altura mistura-se o colorau e a água quente. Logo que levante fervura misturam-se as batatas cortadas aos quartos e quando estas estiverem quase cozidas junta-se o bacalhau e a massa. Tempera-se com sal e pimenta e deixa-se cozer. Serve-se quente.





Ensopado de enguias

Ingredientes:

- * 2kg de enguias grossas;
- * 600g de cebolas;
- * 50g de alhos;
- * 300g de cenouras;
- * 1kg de pão tipo mistura;
- * 3dl de vinho branco;
- * Salsa, coentros e hortelã q.b.;
- * Sal e pimenta moída q.b.

Preparação:

Arranjar as enguias, cortar a cabeça e reservar, a enguia é cortada em pedaços de 5 cm(+/-), temperar de sal e pimenta. Fazer um pequeno refogado com azeite, alho e cebola, Juntar as cabeças, refogar, refrescar de vinho, reduzir, juntar água q.b., deixar ferver 20 minutos, depois triturar e passar, reservar. Fazer um refogado com azeite, alho, cebola, juntar a cenoura, tudo picado grosseiramente, louro, depois refrescar de vinho, reduzir e deitar o caldo da enguia, deixar apurar, triturar. Colocar um pouco de azeite na frigideira aquecer, saltear as enguias e juntá-las ao molho, deixar cozinhar durante 10 minutos com lume baixinho. Entretanto cortar o pão em fatias e fritar em azeite, enquanto quente, esfregar com o alho. Servir as enguias em cima do pão e regadas com o molho. Polvilhar de coentros e decorar com hortelã.





Fataça na telha

Ingredientes:

- * 1 sável ou fataça com 1,800 a 2 Kg;
- * 3 cebolas;
- * 1 colher de sopa de colorau;
- * 1 ramo de salsa;
- * 200g de toucinho;
- * 60g de manteiga;
- * 1 limão;
- * sal e pimenta branca;
- * 2 telhas velhas à antiga portuguesa.

Preparação:

Amanha-se o sável sem o abrir, retirando-lhe as vísceras pela quebra (como se faz ao carapau), lava-se e tempera-se com sal, ficando assim umas 4 horas. Entretanto, prepara-se uma papa com as cebolas bem picadas, o colorau e salsa picada. Esfrega-se todo o sável com esta mistura, tendo o cuidado de barrar especialmente a barriga. Têm-se duas telhas de barro (de canudo) bem lavadas. Corta-se o toucinho às tirinhas, que se colocam numa das telhas no sentido da largura, mas separadas um dedo umas das outras. Dispõe-se por cima o sável e cobre-se com tiras de toucinho. Prendem-se as telhas com dois arames. Mistura-se a manteiga com o sumo de limão e a pimenta. Deita-se este molho sobre o sável e serve-se acompanhado com batatas cozidas, salada de alface ou açorda de sável.





Folhinhos de louro

Ingredientes:

- * 500g de linguados pequenos;
- * Sal;
- * Limão;
- * Farinha para polvilhar;
- * Óleo para fritar.

Preparação:

Amanham-se e lavam-se os linguados. Enxugam-se num pano. Temperam-se com sal e sumo de limão, passam-se por farinha e fritam-se em óleo quente. Acompanha-se com arroz de tomate malandro e salada.





Fritada mista de linguados e enguias de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 500 g de linguados;
- * 500 g de enguias finas;
- * Óleo q.b.;
- * Farinha q.b.;
- * Sal q.b.;
- * Arroz q.b.;
- * Tomate q.b.;
- * Cebola q.b.;
- * Azeite q.b.;
- * Louro q.b.;
- * Salsa q.b.
- * Alho q.b.;

Preparação:

Depois de amanhados e bem lavados, enxugam-se os linguadinhos e as enguias a um pano, temperam-se com sal, passam-se por farinha de trigo e fritam-se em óleo quente. Depois de fritos, retiram-se para um papel pardo.

Entretanto já se preparou o arroz de tomate “Malandro” num tacho à parte. Serve-se quente, acompanhado de uma salada.





Sável frito de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 600g de sável;
- * Sal;
- * Vinagre de vinho;
- * Azeite para fritar.

Preparação:

Limpa-se o sável e corta-se às postas finas em diagonal, tempera-se com sal e bastante vinagre. Deixa-se temperado dois dias. Depois passa-se por farinha e frita-se em azeite até as postas ficarem bem tostadinhas, por causa das espinhas.





Tiborna

Ingredientes:

- * Broa de milho;
- * Bacalhau;
- * Azeite;
- * Alho;
- * Vinagre.



Preparação:

Aquece-se uma broa de milho no forno. Ainda quente esbo-roa-se em pequenos pedaços para dentro de um alquidar de barro. Assa-se bacalhau na brasa que se parte de seguida em pequenas lascas e que se junta a broa dentro do alquidar. Tempera-se com azeite, alho e vinagre. Doses de acordo com o apetite dos convidados. Deve servir-se quente, no alquidar, acompanhada com azeitona preta e água pé fres-quinha.





Torrizada

Ingredientes:

- * Fatias de pão caseiro q.b.;
- * Dentes de alho q.b.;
- * Azeite q.b.;
- * Toucinho q.b.;
- * Bacalhau q.b.;
- * Batatas q.b.

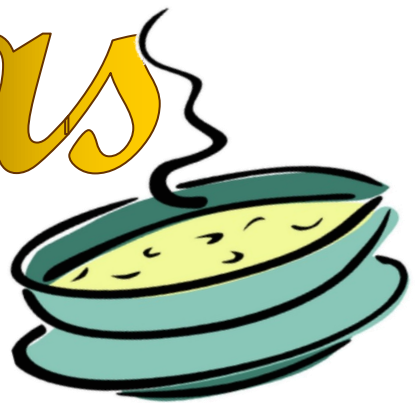
Preparação:



Cortam-se, com uma faca bem afiada, fatias de pão duro tipo caseiro, com dois centímetros de espessura. Golpeiam-se as fatias, a formar losangos, torraram-se em lume de brasas. Quando começar a alourar, abrem pelos golpes (dizendo-se que o pão está a abrir a boca pedindo azeite). Esfregam-se as fatias torradas com dentes de alho descascados e regam-se com um fio de azeite ou então barram-se com toucinho cozido de véspera. Voltam ao lume até chiar. Acompanham-se com bacalhau assado e batatas a murro. Depois de bem demolhado e enxuto num pano, coloca-se o bacalhau sobre as brasas, primeiro com o lado da pele virada para baixo, para não se pegar à grelha. Assim que estiver assado corta-se aos bocados, rega-se com azeite e dentes de alho cortados às rodelas finas.



Sapas





Canja de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 1 Galinha;
- * 150gr de carne de vaca;
- * 1 Chispe de porco;
- * 1 Chouriço;
- * 1 Ramo de hortelã;
- * 100gr de massa de pevide;
- * Cerca de 2l de água;
- * Sal.

Preparação:

Depois de bem limpa a galinha, lava-se muito bem e mete-se na panela com a carne de vaca, o chispe, o chouriço, a hortelã e a água. Tapa-se e deixa-se cozer. Logo que as carnes estejam cozidas tiram-se da panela. O caldo passa-se por um passador de rede e nele coze-se a massa. Serve-se com os miúdos da galinha cortados miudinhos e um raminho de hortelã.





Sopa de bacalhau à moda do campo

Ingredientes:

- * 350gr de bacalhau;
- * 1 Kg de tomate maduro;
- * 3 Cebolas;
- * Cerca de 2l de água;
- * 3 Batatas;
- * 3 Dentes de alho;
- * 1dl de azeite;
- * 1 Ramo de coentros;
- * 250gr de pão duro tipo caseiro.

Preparação:

Num tacho leva-se ao lume o tomate cortado aos bocados, limpos das peles e sementes, os dentes de alho, as cebolas, as batatas cortadas às rodelas e os coentros. Em cima põem-se as postas do bacalhau demolhado, adiciona-se a água e deixa-se cozer. Para um alquidar de barro corta-se o pão às fatias finas e rega-se com o caldo a ferver. Tapa-se para abeberar, deita-se o azeite na sopa e mexe-se com uma colher de pau.

Por cima da sopa põem-se as batatas, as cebolas e o tomate, assim como o bacalhau feito às lascas.





Sopa de Caldeirada

Ingredientes:

- * Caldo de caldeirada q.b.;
- * Água q.b.;
- * Massa cotovelo q.b.;
- * Ramo de hortelã.

Preparação:

Do caldo que se forma quando se cozinha a caldeirada e ao que sobra depois de servir, adiciona-se-lhes um pouco de água, massa de cotovelo e um ramo de hortelã.





Sopa de linguados

Ingredientes:

- * 500g de linguados do rio;
- * 2L de água;
- * 500g de tomate;
- * 1 Cebola;
- * 1,5dl de azeite;
- * 3 Dentes de alho;
- * 300g de pão de trigo duro;
- * 1 Ramo de hortelã;
- * Sal e pimenta.

Preparação:

Leva-se ao lume uma panela com água, a cebola cortada às rodelas, os tomates aos bocados, sem peles nem sementes, e tempera-se com sal. Quando a cebola estiver mole, juntam-se os linguados, que cozem rapidamente. À parte, corta-se o pão para uma terrina. Rega-se este com o azeite e por cima os dentes de alho picados, o sal, a pimenta e raminhos de hortelã. Deita-se o caldo a ferver. Os linguados por cima. Tapa-se e deixa-se abeberar. Serve-se quente.





Sopa da Pedra

Ingredientes:

- * 1 l de feijão encarnado;
- * 1 orelha de porco;
- * 1 chouriço de sangue;
- * 1 chouriço de carne;
- * 150g de toucinho entremeado;
- * 750g de batatas;
- * 2 cebolas;
- * 2 dentes de alho;
- * 1 folha de louro;
- * 1 molho de coentros;
- * Sal e pimenta.

Preparação:

Se o feijão for do ano, não necessita de ser demolhado. Se for duro, põe-se de molho durante algumas horas. Escalda-se e raspa-se a orelha de porco. Leva-se o feijão a cozer em bastante água, juntamente com a orelha, os chouriços, o toucinho, as cebolas, os alhos e o louro. Tempera-se com sal e pimenta. Se for necessário, junta-se mais água a ferver. Quando a carne estiver cozida, retira-se e introduzem-se na panela as batatas cortadas aos quadradinhos e os coentros picados. Deixa-se cozer a batata. Assim que se retirar a panela do lume, introduzem-se as carnes previamente cortadas aos bocadinhos e uma pedra bem lavada que deve ir na terrina.





Sopa de peixe do Ribatejo

Ingredientes:

- * 50g de massa coloridos miúda;
- * 1l de água;
- * Cebola;
- * Tomate;
- * Coentros;
- * Piri-piri;
- * Azeite;
- * Peixes variados: fataça, barbo, enguias, carpa.

Preparação:

Numa panela coloque o azeite e refogue a cebola picada, os coentros e o tomate. Tempere de piri-piri. Deixe a cebola alourar e junte a água.

Deite o peixe previamente limpo e cortado em pedaços nesse caldo, com exceção das enguias.

Deixe cozer durante 20 minutos, retire os peixes do caldo e tire-lhes as espinhas e peles. Corte as enguias em bocadinhos pequenos ponha no caldo, juntamente com os peixes limpos e a massa. Rectifique os temperos.





Sopa de rabo de toiro

Ingredientes:

- * 1 Rabo de Toiro;
- * 20g manteiga;
- * 200g feijão manteiga;
- * 100g cenouras;
- * 400g de repolho;
- * 100g de batata;
- * 1 fatia de Presunto;
- * 1 nabo;
- * 1 cebola;
- * 4 dentes de alho;
- * Louro;
- * Salsa, pimenta em grão, azeite q.b.;
- * 1/2 copo de abafado da lezíria.

Preparação:

Coze-se o rabo de toiro, separando-o das articulações. Lava-se e põe-se em lume brando com manteiga, com a cebola, o alho, a salsa e louro e um pouco de azeite; Após a carne estar cozida retira-se esta do caldo para ser desfiada. Coze-se o feijão manteiga que ficou de molho durante 12 horas. No caldo onde se cozeu a carne, junta-se o repolho com as cenouras, o nabo e as batatas cortados aos pedaços pequenos. Quando estiver tudo cozido, junta-se o feijão, a carne desfiada, a pimenta em grão. Quando já estiver bem aromatizada, junta-se o presunto e o abafado. Deixa-se a ferver alguns minutos e rectifica-se o tempero. Servir bem quente.



Doces e sobremesas





Arroz Doce à C.B.E.I.

Ingredientes:

- * 1 kg de arroz;
- * 2 l de leite;
- * 2 l de água;
- * 1 pitada de sal;
- * Casca de limão;
- * 3 paus de canela;
- * 250g de Daqueiro vegetal;
- * 1 Kg de açúcar;

Preparação:

Coloca-se o leite, a água, o sal, a casca de limão, os paus de canela, a manteiga, ao lume e deixa-se ferver.

Lava-se o arroz com a ajuda de um passeador e escorre-se bem a água.

Quando o preparado anterior ferver, junta-se o arroz.

Deixa-se ferver até apurar (35 a 45 minutos).

Depois dissolve-se 3 colheres de ovos em leite e junta-se ao preparado anterior, quando este estiver cremoso, acrescenta-se o açúcar e deixa-se levantar ferver, prova-se e por fim, divide-se pelas taças e está pronto!





Broas de Azeite

Ingredientes:

- * 600g de farinha;
- * 2dl de azeite;
- * Canela em pó e erva-doce q.b.;
- * 1 Pitada de cominhos em pó;
- * 30g de fermento de padeiro;
- * Pinhões ou amêndoas p/decorar q.b.;
- * Margarina p/barrar q.b.;
- * Gemas p/pintar q.b.

Preparação:

Desfaça o fermento num pouco de água morna. Coloque a farinha na bancada, abrir estanca, colocar o azeite, fermento, sal, canela, cominhos, erva doce e um pouco de água, começar a juntar os ingredientes de dentro para fora, se for preciso juntar mais umas gotas de água, juntar ou se estiver a agarrar ás mãos, polvilhar de farinha, sovar a massa, quando sentir que está fofo, polvilhar de farinha, tapar e deixar levedar. Depois estender a massa levemente, cortar em forma de losangos, semi-esferas ou meias luas, colocar num tabuleiro untado, pintar de gema e enfeitar com pinhão ou meia amêndoa pela da. Levar ao forno previamente aquecido.





Bolos caseiros de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 1kg de farinha;
- * 500g de açúcar;
- * 30g de canela em pó;
- * 150g de margarina derretida;
- * 60g de fermento de padeiro;
- * Raspa de 1 limão;
- * Água morna q.b.;
- * Gema p/pintar q.b.

Preparação:

Desfaça o fermento num pouco de água morna. Coloque a farinha na bancada, abrir estanca, colocar o mel, fermento, sal, manteiga, açúcar, raspa, canela e água q.b., vá amassando de dentro para fora, até ter tudo ligado, se agarrar às mãos polvilhar de farinha, depois começar a sovar a massa, quando sentir que a massa está fofa, polvilhar de farinha, tapar e deixar levedar. Estender com um rolo, sem apertar muito a massa, corte de diversos formatos, mas pequenos. Depois de tendidos, com tesoura ou faca, faça cortes no rebordo dos bolinhos, colocar em tabuleiro untado. Depois pincelar de gema de ovo. Levar ao forno já quente.





Broas de mel

Ingredientes:

- * 600g de farinha;
- * 2dl de mel;
- * Canela em pó e erva-doce q.b.;
- * 1 Pitada de cominhos em pó;
- * 30g de fermento de padeiro;
- * Pinhões ou amêndoas p/decorar q.b.;
- * Margarina p/barrar q.b.;
- * Gemas p/pintar q.b.

Preparação:

Desfaça o fermento num pouco de água morna. Coloque a farinha na bancada, abrir estanca, colocar o mel, fermento, sal, cominhos, erva doce e um pouco de água, começar a juntar os ingredientes de dentro para fora, se for preciso juntar mais umas gotas de água, juntar ou se estiver a agarrar às mãos, polvilhar de farinha, tapar e deixar levedar. Depois estender a massa levemente, cortar em forma de losangos, semi-esferas ou meias luas, colocar no tabuleiro untado, pintar de gema e no cimo enfeitar com um pinhão ou meia amêndoa pelada.

Leve ao forno previamente aquecido.





Doce de tangerina

Ingredientes:

- * 12 Tangerinas;
- * 2 Laranjas;
- * 1 Limão de casca fina;
- * 3 Litros de água;
- * 3kg de açúcar.

Preparação:

Lavam-se as frutas muito bem em água fria e cortam-se ao meio para se tirar completamente os caroços, passando-as com a casca, na máquina de picar carne, pondo-se de a seguir de molho por 12 horas na água acima indicada.

Passado aquele tempo põe-se tudo ao lume, a ferver, junta-se o açúcar e ferve até ponto natural de conservação e, no fim, põe-se em frascos pequenos e conserva-se por meses.





Fios de ovos ou Ovos reais

Ingredientes:

- * 12 Gemas;
- * 2 Claras;
- * 750g de açúcar
- * 2,5dl de água.

Preparação:

Misturam-se as gemas com as claras, com um garfo, sem bater. Leva-se o açúcar ao lume com a água e deixa-se ferver até atingir o ponto de pérola fraco. Têm-se já os ovos dentro do funil de fazer os fios de ovos e sem demoras, para não deixar aumentar a densidade do xarope, deixam-se cair os ovos em calda em pequenas porções, manobrando o funil em círculo e o mais alto possível. Os fios tomarão o aspecto de uma meada e, de seguida, retira-se-lha com a ajuda de uma ou duas escumadeiras e colocam-se sobre uma peneira com o fundo virado para cima, abrindo os fios e, de seguida, passa-se as mãos por água fria. Nesta altura podem passar-se os fios por um xarope de açúcar mais fraco. Enquanto se preparam os fios de ovos, devem sempre borrifar-se com água fria para impedir que a densidade do xarope aumente. A calda de açúcar deverá manter-se sempre a ferver no tacho, para possibilitar a separação dos fios durante a cozedura, adiciona-se um pouco de água a que se junta uns pingos de gemas. As gemas ao ferver fazem bolhas que automaticamente separam os fios dos ovos.





Fritos de abóbora da Lezíria

Ingredientes:

- * 1kg de farinha;
- * 2kg de abóbora;
- * 5 Ovos;
- * 70g de fermento de padeiro;
- * 1 Laranja;
- * 1/2dl de leite morno;
- * Óleo p/fritar q.b.;
- * Sal, açúcar e canela q.b.

Preparação:

Descascar a abóbora, corta em pedaços, colocar a cozer com uma pitada de sal, depois de cozida, escorrer muito bem, esprema-a, desfazê-la. Colocar a farinha na mesa, abrir estanca, deitar o fermento desfeito no leite, sal, ovos, sumo e raspa de laranja e abóbora, ir amassando todos os ingredientes, trabalhar a massa deve ser sovada, depois de fofo, tapar com película e deixar levedar, deve duplicar. Aquecer óleo abundante acerca de 170°C. Com a colher de sobremesa, tirar massa, juntar perto do óleo, com a ajuda do dedo empurrar a massa, não meter muitos, porque precisam de espaço para virarem por eles próprios. Retirar, polvilhar de açúcar e canela.





Pão-de-ló de Vila Franca de Xira

Ingredientes:

- * 4 Ovos;
- * 200g de açúcar;
- * 150g de farinha.

Preparação:

Batem-se as gemas com açúcar. Mistura-se a farinha pouco a pouco. Por fim junta-se as claras em castelo bem fino, só a envolver. Deita-se a mistura em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leva-se ao forno médio para cozer.





Pudim de leite

Ingredientes:

- * 1 Copo grande (2 dl) de ovos;
- * 1 Copo grande (2dl) de açúcar;
- * 1 Copo grande (2dl) de leite;
- * 1 Colher de sopa de sumo de limão.



Preparação:

Com um pouco de açúcar retirado à porção total e o sumo de limão faz-se um caramelo com que se barra uma forma de pudim.

Bate-se o açúcar com os ovos e, de seguida, junta-se o leite frio e deita-se o preparado na forma.

Tapa-se e leva-se a cozer em banho-maria durante 1 hora a hora e meia.

Desenforma-se depois de frio e o pudim coze durante 30 minutos na panela de pressão.

Antigamente, punham-se cinzas quentes sobre a tampa da forma para evitar a criação de gotas de vapor que, muitas vezes, provocam bolhas no pudim depois de cozido.





Sonhos de Ribatejo

Ingredientes:

- * 1 L de água;
- * 600g de farinha;
- * 2dl de azeite;
- * Casca de 1 limão;
- * 15 Ovos;
- * Óleo p/ fritar q.b.;
- * Sal, açúcar e canela em pó q.b.

Preparação:

Colocar a água no tacho, azeite, casca do limão e sal. Quando ferver, deve deitar a farinha de uma só vez, mexer energicamente até forma bola. Depois retire a massa para uma tigela. Quando a massa estiver morna, vá deitando um ovo de cada vez, ligar bem, só se mete o ovo seguinte quando não houver vestígios do anterior, os ovos podem ser mais ou menos, a massa deve ficar cremosa, nem muito grossa nem muito mole. Aquecer o óleo a 170°C. Com a colher de sobremesa, tirar aparelho, chegar perto do óleo, com o dedo empurrar, não meter muitos, pois eles precisam de espaço para virarem por eles próprios. Tirar, escorrer e polvilhar de açúcar misturado com canela.





Torrificada

Ingredientes:

- * 150g de miolo de pão;
- * 7,5dl de leite;
- * 200g de açúcar branco;
- * 6 Ovos;
- * 1 Casca de limão;
- * 1 Pau de canela.

Preparação:

Misture muito bem a miolo de pão desfeito com algumas colheres de leite frio. Junte-lhe o açúcar, a casca de limão, e aos poucos acrescente o restante leite. Leve a mistura ao lume, mexendo constantemente com uma colher de madeira que só sirva para fazer doces. Deixe ferver por alguns minutos e retire do lume. Espere que quase arrefeça. Entretanto, à parte, bata as gemas com a canela. Deite a gemada no creme já quase frio e misture muito bem. Cozinhe de novo em lume brando sem parar de mexer delicadamente até as gemas cozerem sem deixar ferver demasiado. Retire a canela e o limão.

Divida o leite creme por pequenas taças ou como tradicionalmente num caçolo de barro. Deixe arrefecer completamente. Ponha por cima montinhos de açúcar e queime-o com um ferro próprio em brasa.





Bibliografia

- Valente, Maria Odette Cortes e Leitores, Círculo (1994). Ribatejo. Cozinha de Portugal, Círculo de Leitores.
- Comissão Municipal de Apoio aos Idosos (2006), Sabores de Sempre. Mostra de gastronomia, Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.





*“Os hábitos culinários de uma região são o melhor caminho
para conhecer sua herança cultural,
pois, a comida não mente jamais”.*

(Vidts)

