

### Gastronomia para degustar

Os sabores da gastronomia, os bons vinhos e o povo hospitaleiro completam a oferta turística de qualidade que vai encontrar.

Escolha a receita:

#### Morcelas de Arroz

Ingredientes (Para 4 a 5 kg de morcelas)

4 kg de carne de porco (lado da cabeça e do pescoço, de preferência)

2 l de sangue de porco

1kg de arroz mal cozido 4 cebolas

1 ramo de salsa

1 dl de vinho tinto

1 cravo

pimenta

piripiri

cominhos

sal

tripas de porco

Preparação: num alguidar, misturam-se os pedaços de carne com o sangue e o arroz. Junta-se a salsa e 3 cebolas picadas.

De seguida, tempera-se a gosto com os restantes ingredientes e mexe-se para envolver bem.

Enchem-se as tripas com a ajuda de um funil, mas não muito para não rebentarem, e atam-se como habitualmente.

As morcelas vão a cozer, durante cerca de 15 minutos, numa panela com água e 1 cebola. Quando estiverem rijas, retiram-se para um tabuleiro.

Sugestão: antes da cozedura, espetar um palito nas pontas de cada morcela, para evitar que rebente.

Nota: as morcelas de arroz podem ser servidas como entrada ou como prato principal, neste caso acompanhadas com batatas e grelos cozidos.

Receita cedida por Maria Vitória Faria da Silva, de Lapas

### **Sopa de Fressura**

(Sopa característica dos casamentos de Riachos)

#### Ingredientes

2 kg de fressura

200 gr de toucinho

1 negra grande

1 molho de salsa

colorau

cominhos

8 dentes de alho

1 dl de vinho tinto

6 cravinhos

piripiri

pimenta

sal

azeite

Preparação: A fressura é cortada aos bocadinhos e posta em vinha de alho (vinho tinto, louro, alho e sal) durante 1 ou 2 dias.

Refogam-se as 2 cebolas, salsa picada, colorau, cominhos, cravinho, piripiri ou pimenta q. b.

Junta-se a negra às rodela, o toucinho entremeado aos pedaços e azeite q. b. Deita-se para dentro a fressura com o molho todo e deixa-se cozer, durante 4 a 5 horas.

Antes de terminar, acrescenta-se o sangue (previamente cozido) como se fosse cabidela. Corta-se pão à mão para uma terrina com hortelã e escalda-se antes de servir.

Nota: O estufado é, de preferência, acrescentado com caldo de galinha caseira.

*in, À Mesa com Poesia Joana Santos Associação Torrejana de Ensino Profissional/ Escola Profissional de Torres Novas, Junho de 2002*

---

## Sopa de Feijão com Couve

### Ingredientes (Para oito pessoas)

1 litro de feijão branco

1 dente de alho

1 colher de sopa de banha

2 batatas

2 cabeças de nabo

2 cenouras

1 couve pequena portuguesa

1 couve lombarda

1 couve coração-de-boi

ramo de um nabo

sal e azeite q. b.

**Preparação:** Coloca-se 1 litro de feijão branco de molho durante 12 horas. Coze-se o feijão com o dente de alho, a cebola picada, sal, um fio de azeite e a banha, por forma a que este fique cozido mas inteiro. Com uma escumadeira, retira-se metade do feijão para uma taça à parte.

Entretanto, tritura-se o restante com a varinha mágica. Para um alguidar cortam-se em quadrados pequenos as batatas, as cabeças de nabo e as cenouras. À parte, escaldam-se as couves migadas. De seguida, misturam-se todos os legumes ao puré. Deixa-se ferver e tempera-se de sal e azeite.

*in, À Mesa com Poesia Joana Santos Associação Torrejana de Ensino Profissional / Escola Profissional de Torres Novas, Junho de 2002*

### **Cabrito Assado no Forno com Batatas e Grelos**

### Ingredientes (Para 9 pessoas)

1 cabrito com cerca de 5 kg

1 cabeça grande de alho

3 folhas de louro

1 ramo de salsa sal, colorau, azeite, banha, massa catalão, piri-piri e vinho branco q. b.

Preparação: Trincha-se o cabrito e amassam-se os restantes ingredientes (à exceção da salsa e do vinho branco) até formar uma pasta. De seguida, barra-se a carne com a massa, salpica-se com o vinho e a salsa picada e leva-se ao forno a assar.

Acompanha-se com grelos cozidos e batatas assadas no forno.

Estas últimas preparam-se do seguinte modo: dispõem-se as batatas num tabuleiro, em conjunto com cebola picada, alhos, louro, azeite, massa de pimentão, colorau, sal, água e um pouco de vinho branco. Levam-se ao forno até ficarem lourinhas.

*Receita cedida pelo restaurante Mário Alturas, de Torres Novas*

---

### **Cabrito à Moda da Serra**

#### Ingredientes

1 perna de cabrito com cerca de 2 kg

150 g de toucinho

1.5 dl de azeite

1 folha de louro

2 cebolas grandes

2 dl de vinho branco

6 dentes de alho

Água

1 ramo de alecrim

Orégãos Sal e pimenta

Preparação: Pisam-se os dentes de alho com sal e pimenta. Barra-se a perna do cabrito e coloca-se numa assadeira de barro.

Por cima põem-se as cebolas às rodelas, o toucinho cortado às fatias finas, o alecrim, os orégãos e a folha de louro. Rega-se com o azeite e o vinho e leva-se ao forno a assar. De vez em quando molha-se com o próprio molho e refresca-se com água fria. Serve-se com arroz e salada.

*in, Cozinha de Portugal / O Ribatejo Maria Odette Cortes Valente Círculo de Leitores, 1998*

### **Enguias Fritas**

Ingredientes (Para 4 pessoas)

1 kg de enguias

Sal q. b.

Farinha

Vinagre e sumo de limão para temperar

Preparação: Temperam-se as enguias com sal, envolvem-se em farinha e fritam-se em óleo bem quente durante cerca de 10 minutos. Retiram-se para uma travessa e temperam-se com vinagre e sumo de limão.

---

### Enguias Grelhadas

Ingredientes (Para 4 pessoas)

1,200 kg de enguias

Sal q. b.

1 cebola

Azeite, vinagre e sumo de limão para temperar

Preparação: Depois de previamente temperadas com sal, levam-se as enguias a assar em grelha de carvão durante 15 minutos aproximadamente.

Corta-se uma cebola às rodelas e junta-se às enguias, que se temperam com azeite, vinagre e sumo de limão.

Estas duas receitas de enguias acompanham-se com migas de bacalhau (ver receita em Acompanhamentos).

---

### Ensopado de Enguias

Ingredientes (Para 4 pessoas)

1 kg de enguias

3 cebolas

Sal q. b.

3 dentes de alho

3 folhas de louro

1 pimento vermelho

1 lata de tomate em pedaços ( 0,5 kg )

1 molho de oregãos

4 fatias de pão torrado

Piripiri e azeite q. b.

Hortelã

Preparação: Faz-se o refogado a que, no final, se junta um pouco de água e se deitam as enguias. Deixa-se cozer durante cerca de 10 minutos. Numa travessa dispõem-se as fatias de pão torrado, deita-se o molho e, por fim, juntam-se as enguias. Decora-se com hortelã. Acompanha-se com salada.

*Receitas de enguias e de migas cedidas pelo restaurante Zé das Enguias, do Boquilobo*

---

### **Petingas no Forno (à moda da Minha Avó)**

Depois de amanhadas envolvem-se as petingas em farinha de milho.

Num tabuleiro de ir ao forno cobre-se o fundo com rodela de cebola e uma folha de louro sobre o que se colocam as petingas em camadinhas, regam-se com um fio de azeite, umas gotas de vinagre, piri-piri, uns dentes de alho e vão ao forno a assar.

Receita de Constância Mourão, de Moreiras Grandes

*in, Aromas e Sabores de Tradição da Região de Turismo dos Templários Gabriela Carvalho  
Região de Turismo dos Templários, Out. 1999*



### Migas de Bacalhau à Manuel Pescador

#### Ingredientes

1 kg de pão de trigo

150 g de pão de milho

3 cebolas médias

700 g de bacalhau

3 dentes de alho

5 tomates maduros

3,5 dl de azeite

1 colher de chá de colorau

1 colher de chá cheia de massa de pimentão

1 ramo de coentros

1 ramo de salsa

Sal e pimenta

**Preparação:** Num tacho de barro, leva-se ao lume o azeite, as cebolas e os dentes de alho às rodelas, os tomates limpos das peles e sementes, a massa de pimentão, o colorau, a salsa e os coentros picados.

Desfia-se o bacalhau em cru, tiram-se as peles e as espinhas e coze-se. Coloca-se num alguidar de barro vidrado o pão de trigo cortado às fatias e o pão de milho desfeito. Por cima deita-se o refogado, passado por um passador de furos, e um pouco de água da cozedura do bacalhau; junta-se o bacalhau.

Tempera-se com sal e pimenta. Mexe-se muito bem. Depois de se deixar abeberar, serve-se com enguias assadas no espeto.

Cozinha de Portugal / O Ribatejo Maria Odette Cortes Valente Círculo de Leitores, 1998

---

### Migas de Bacalhau

#### Ingredientes

1 kg de pão de trigo

2 fatias de pão de milho

250 g de bacalhau cru desfiado

Ingredientes habituais para refogado

Preparação: Faz-se o refogado, que se deita por cima do pão previamente cortado em pequenos pedaços. Envolve-se muito bem e junta-se o bacalhau. Mistura-se tudo e está pronto a servir.

*Receita cedida pelo restaurante Zé das Enguias, do Boquilobo*

---

### Requentado

#### Ingredientes

1 litro de feijão branco

1 couve lombarda

1 couve portuguesa

1 couve coração de boi

1 broa de milho (miolo)

1 colher de sopa de farinha de milho

Alho, cebola, sal e azeite q. b.

Preparação: Coloca-se o feijão branco de molho. Coze-se o feijão com o alho, a cebola, o sal e o azeite. Cozem-se as couves cortadas em juliana.

Retira-se um pouco de feijão e reduz-se a puré, que se junta às couves. Mistura-se o restante feijão com as couves e o puré. Leva-se ao lume a engrossar com a farinha de milho diluída em água.

Finalmente, adiciona-se a broa esfarelada até se obter uma massa consistente.

*Receita cedida por Idalina Tito Sousa, da Brogueira*

Nota: é habitual acompanhar o requentado com petingas ou bacalhau assado.

## **Bolos de Cabeça**

Ingredientes

2 kg de farinha

600 g de açúcar

## Gastronomia e produtos do território

Categoria: Visitar

---

60 g de fermento de padeiro

1 colher de sopa de sal

2 colheres de sopa de canela em pó

250 g de manteiga

2 dl de azeite Raspa de limão q. b.

Preparação: Deita-se a farinha em monte na mesa da cozinha.

Faz-se-lhe um buraco ao meio onde se deita o fermento dissolvido num pouco de água morna.

Amassa-se o fermento com cerca de 300 gramas de farinha do monte. Deixa-se levedar durante 15 minutos. Em seguida, deitam-se num buraco todos os demais ingredientes: açúcar, manteiga, azeite, canela em pó e raspa de limão.

Amassa-se tudo muito bem, e aos poucos, vai-se juntando água morna temperada com sal até se obter uma massa de tender. Abafa-se a massa e deixa-se levedar durante 3 horas.

Tendem-se os bolos em forma de oito e em tabuleiros polvilhados de farinha, pincelam-se de gema e levam-se ao forno a cozer.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

---

## Bolo de Nozes

### Ingredientes

2 ovos

1 ½ chávena de farinha

1 chávena bem cheia de açúcar

½ chávena de leite

1/3 chávena de manteiga

2 colheres de chá de fermento

1 chávena de nozes (miolo)

Preparação: Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se-lhe o leite com um bocadinho de baunilha, a manteiga derretida, a farinha, o fermento e, por fim, as claras em castelo.

Unta-se uma forma com manteiga, deita-se dentro uma camada de massa, uma de nozes cortadas aos bocadinhos e passadas por farinha, e assim sucessivamente até se acabar a massa.

Deve ser feito com açúcar escuro.

Depois de frio enfeita-se com nozes.

*in, Escola de Noivas Laura Santos Editorial Laves, 6ª. edição / 1962*

---

### Bolo de Figos Secos

### Ingredientes

250 g de açúcar

250 g de farinha de trigo

125 g de figos secos

3 ovos

125 g de manteiga

1,5 dl de leite

½ cálice de aguardente

½ colher de sobremesa de canela

½ colher de sobremesa de fermento em pó

Preparação: Bate-se muito bem a manteiga com o açúcar.

Juntam-se os figos passados pela máquina trituradora, os ovos inteiros, a canela, a aguardente e o leite, alternando com a farinha e o fermento em pó. Bate-se bem.

Vai ao forno em forma grande com chaminé, untada com manteiga e polvilhada com farinha.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

---

## Figos de Torres Novas

### Ingredientes

10 figos secos

---

200 g de miolo de amêndoa

300 g de açúcar

150 g de água

6 gemas

Baunilha q. b.

Preparação: Leva-se o açúcar ao lume com a água, até obter ponto de pérola fraco.

Nessa altura mistura-se a amêndoa pelada e passada pela máquina trituradora, mexendo sempre, até ferver.

Tira-se do lume, arrefece e juntam-se as gemas mexidas com um garfo e um pouco de açúcar baunilhado.

Volta ao lume para cozer as gemas e engrossar. Põe-se o doce num prato e repousa de um dia para o outro.

Cortam-se os figos em cruz, abrem-se e mete-se em cada figo uma bola feita com a massa de amêndoa.

Quando prontos, colocam-se em pequenas cestas de vime.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

### Ingredientes

300 g de miolo de amêndoa

400 g de açúcar

200 g de água

1 colher de chá de canela

50 g de chocolate em pó

Preparação: Leva-se ao lume o açúcar com a canela, o chocolate e a água, até estar em ponto de pérola forte.

Nessa altura juntam-se as amêndoas inteiras com pele. Mexe-se com uma colher de pau e, sempre ao lume, vai-se sacudindo o tacho até estarem secas.

Tiram-se e põem-se sobre a pedra da mesa, untada com óleo, e separam-se com uma faca.

*in, Cozinha de Portugal / O Ribatejo Maria Odette Cortes Valente Círculo de Leitores, 1998*

---

### Pastéis de Feijão

Prepara-se massa folhada.

Estende-se com o rolo, de modo a ficar com meio centímetro de espessura.

Corta-se a massa com um corta-bolachas redondo e com os discos obtidos forram-se



forminhas lisas, que se enchem com o seguinte creme:

500 g de açúcar

Água

100 g de feijão-branco cozido

120 g de miolo de amêndoa

12 gemas

Vai ao lume o açúcar com metade do seu peso de água. Logo que esteja em ponto de pérola, junta-se o polme de feijão, cozido e passado pela peneira, e a amêndoa pelada e passada pela máquina trituradora, deixando ferver durante cinco minutos. Esfria e adicionam-se as gemas batidas, que voltam ao lume a engrossar, mexendo sempre. Enchem-se as formas e levam-se ao forno a cozer.

in, Cozinha de Portugal / O Ribatejo Maria Odette Cortes Valente Círculo de Leitores, 1998

---

### **Merendeiras ou brendeiras de Lapas**

1 Kg de farinha Branca de Neve

600 g de açúcar louro

2,5 dl de leite

2,5 dl de óleo

4 colheres de sopa de mel

250 g de nozes

20 g de erva-doce

20 g de canela

Pinhões ou amêndoas q. b. (facultativo)

1 ovo para brunir

1 pitada de sal

Junta-se o açúcar, leite, óleo, mel, erva-doce e canela num tacho e leva-se ao lume até começar a ferver. Desliga-se o lume e deixa-se arrefecer um pouco para depois se juntar a farinha aos poucos. Seguidamente juntam-se os frutos secos. Moldam-se então os bolinhos que devem ser brunidos com ovo batido. Leva-se ao forno.

Receita de Guilhermina Alves, de Lapas, concelho de Torres Novas

---

### **Bolinhos de Farinha de Milho**

Deitam-se num vasilhame de loiça:

duzentos gramas de farinha de milho espoada;

cem gramas de farinha de trigo;

trezentos gramas de açúcar;

cento e cinquenta gramas de manteiga,

duas gemas e uma clara de ovos;

raspa de limão e uma pitada de canela em pó.

Amassa-se muito bem.

Após meia hora, a massa apresenta-se homogénea, tendem-se pequenas bolas, que se colocam umas ao lado das outras num tabuleiro de ir ao forno, untado com azeite.

O calor do forno médio achata as bolas, ficando os bolos, depois de cozidos com a forma de meia bolas.

*Tratado Completo de Cozinha e da Copa Carlos Bento da Maia in, Aromas e Sabores de Tradição da Região dos Templários Gabriela Carvalho Região de Turismo dos Templários, Out.*

1999

---

### **Bolinhos de Noz**

#### Ingredientes

250 g de miolo de noz

250 g de açúcar amarelo

4 gemas

#### Preparação:

Passa-se o miolo de noz pela máquina.

Juntam-se as gemas e o açúcar amarelo, mexe-se tudo muito bem.

Moldam-se bolinhas que se envolvem em açúcar pilé. Enfeita-se cada uma com metade de noz.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

---

### **Figos de Capa Rota**

#### Ingredientes

750 g de açúcar

4 dl de água

350 g de miolo de amêndoa

200 g de puré de batata

10 gemas de ovos

3 claras

Açúcar para tender

Gemas para pincelar

Corante

Preparação:

Ao açúcar junta-se a água até fazer ponto de espadana. Tira-se a calda do lume e junta-se a amêndoa e a batata cozida. Liga-se tudo muito bem e vai ao lume a incorporar. Tira-se do lume, deixa-se arrefecer, juntam-se os ovos (os ovos e as claras) passados pelo passador.

Volta novamente ao lume até fazer ponto de estrada. Deita-se numa travessa e deixa-se arrefecer. Depois de frio, tendem-se bolinhas, com o formato de figos.

Num pires, batem-se 2 gemas de ovo onde se adicionou um pouco de corante azul. Faça umas ranhuras nas bolinhas para imitar os figos.

Querendo aperfeiçoar este trabalho, pode-se pôr dentro da ranhura do figo um pouco de corante vermelho para fazer o formato do figo.

Vão ao forno a corar um bocadinho.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

---

## Broas de Mel e Amêndoas

Ingredientes

2 dl de mel

200 g de açúcar

2 dl de azeite

6 dl de água

320 g de farinha de milho

320 g de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de canela

Cravinho em pó q. b.

60 g de amêndoa picada

Amêndoas inteiras para enfeitar

Preparação:

Levam-se ao lume, num tacho, o azeite, o mel, o açúcar e a água.

Logo que levante fervura, deitam-se as farinhas em chuva, mexendo até cozer.

Misturam-se as amêndoas peladas e picadas, a canela e o cravinho.

Tira-se do lume, arrefece um pouco e formam-se broas redondas.

Em cima de cada uma coloca-se uma amêndoa inteira, sem pele. Vão ao forno a cozer em tabuleiros polvilhados com farinha.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

---

## Broas de Café

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo

0.5 kg de farinha de milho

1 kg de açúcar louro

0.5 l de azeite

0.5 l de café bem forte

0.5 l de água

50 g de erva doce 50 g de canela

Preparação:

Põe-se o açúcar, o azeite, o café, a água, a canela e a erva doce ao lume a ferver.

Tira-se do lume e deixa-se arrefecer um pouco, mistura-se a farinha de milho, mexe-se bem e volta novamente ao lume a ferver.

Tira-se novamente do lume e deixa-se arrefecer e mistura-se a farinha de trigo e amassa-se bem com as mãos.

Fazem-se as broas e vão ao forno.

*in, Doces Tradicionais do Ribatejo Instituto do Emprego e Formação Profissional Delegação Regional de Lisboa e Vale do Tejo, Nov. 1997*

---

## Palitos de Torres Novas

Ingredientes

3 ovos separados

250 g de açúcar

50 g de miolo de amêndoa pelado

1 limão

230 g de farinha com fermento

Manteiga e farinha para o tabuleiro

### Preparação:

Bata as gemas com o açúcar até obter uma gemada cremosa. Passe a amêndoa pela máquina e misture com a gemada e a raspa do limão.

Aos poucos, adicione a farinha alternando com as claras batidas em castelo.

Espalhe a massa num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha. Leve ao forno pré-aquecido, até a massa cozer.

Desenforme o bolo, deixe-o arrefecer e corte-o em palitos. Coloque-os no tabuleiro e leve-os ao forno até alourarem por igual.

*in, O Ribatejo Colecção O melhor da doçaria regional portuguesa Biblioteca Activa*

---

### Doce de Amêndoa

Leva-se ao lume até atingir ponto de bola, quinhentos e setenta e cinco mililitros de água com um quilo de açúcar.

Mistura-se este preparado, mexendo sempre, a dezoito gemas e de seguida coze-se até engrossar.

Juntam-se então, duzentos e cinquenta gramas de amêndoa e cem gramas de bolacha esfarelada.

Vai ao frigorífico e serve-se fresco.

É uma receita da Pastelaria Iceberg em Torres Novas.

*in, Aromas e Sabores de Tradição da Região dos Templários Gabriela Carvalho Edição da Região de Turismo dos Templários, Outubro / 1999*

---

### Doce de Figo

### Ingredientes

2 kg de figos moscatel

2 kg de açúcar

4 dl de água

2 limões

### Preparação:

Escaldam-se os figos com água a ferver.

Depois de frios, escorrem-se e cortam-se em cruz, presos pelo pé. Põe-se o açúcar com água ao lume.

Quando derretido, juntam-se os figos, que no primeiro dia fervem durante dez minutos. Tiram-se do lume.

No dia seguinte voltam ao lume e fervem novamente dez minutos.

Depois de mornos, tiram-se os figos do açúcar e escorrem-se num passador para o tacho onde está a calda do açúcar e mistura-se a esta a casca do limão cortada fininha e o sumo.

Voltam ao lume e ferve mais quinze minutos. Metem-se os figos e a calda em frascos próprios para esterilizar.

Põem-se os frascos numa panela com água a cobrir e vão ao lume a ferver durante vinte minutos. Só se tiram da água quando morna.

*in, Cozinha de Portugal / O Ribatejo Maria Odette Cortes Valente Círculo de Leitores, 1998*



## **Produtos e Sabores do Território**

Aceda [AQUI](#) à listagem de produtos e sabores do território