

24 nov > 9 dez '07

# receituário\*

“sabores à sombra do castelo”

10<sup>a</sup> quinzena de  
**Gastronomia**  
guimarães



concurso gastronómico

\***receituário** s.m. colecção de receitas para usar em cozinha. (Do lat. *receptu*-, «recebido» + -ário)



Mais uma vez, a Zona de Turismo de Guimarães, a Confraria Gastronómica Panela ao Lume e a Escola de Hotelaria e Turismo do Porto unem-se para constituir o triângulo organizador da **Quinzena Gastronómica de Guimarães**, uma iniciativa que se encontra já profundamente enraizada e que se tem constituído como um dos motores estratégicos de qualificação e valorização culturais da gastronomia Vimaranense e minhota.

A edição deste ano do Concurso Gastronómico que esteve na origem do receituário agora disponibilizado propunha a utilização culinária de pelo menos um de três ingredientes que facilmente estimulam o nosso imaginário gastronómico: o arroz, o polvo e a vitela. Este não é mais do que o resultado da arte de quem os manuseou com paixão e mestria e lhes deu como destino último os pratos e as receitas que agora se transcrevem...

## apresentação

Guimarães convida...

Sabores á Sombra do Castelo...nos Restaurantes de Guimarães...

*António Magalhães*

Presidente da Comissão Muncipal de Turismo de Guimarães

Prémio de Mérito e  
Qualidade:

**Dan José**

Polvo à Antiga

**Porco Preto**

Polvo laminado

**Típico Batista**

Arroz de pato

**Torres**

Cabritinho assado à Torres

**Fentelhas**

Galo de cabidela

**Florêncio**

Arroz de favas

**O Ferreiro**

Polvo à Lagareiro

**Óscar**

Arroz de bacalhau com  
bacalhau frito e ovos  
estrelados

## pratos a concurso

restaurantes concorrentes

Prémio de Participação:

**Café Rio**

Arroz de feijão com  
pataniscas

**Chavadego**

Sela de vitela à Chavadego

**Condado**

Arroz de polvo malandrinho

**Doce Parque**

Polvo salteado com  
castanhas

**Paraqui**

Mão de vitela com grão-de-  
bico

**Príncipe Parque**

Polvo assado no forno com  
batata a murro

**Solar do Arco**

Arroz de Tamboril

**Mourão**

Vitela Assada no Forna



# arroz de feijão com pataniscas

restaurante Café Rio

03receituário

## Ingredientes para as pataniscas (4 pessoas):

- 2 postas de bacalhau demolhado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 cl. de azeite
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de salsa picada
- pimenta q.b.

## Ingredientes para o arroz (4 pessoas):

- 300 gr. de arroz agulha
- 200gr. de feijão vermelho cozido
- 1 cebola
- 0,6dl. de azeite
- água da cozedura do feijão

## Modo de preparação das pataniscas:

Desfia-se o bacalhau, junta-se a farinha com os ovos e água suficiente para fazer o polme com a espessura pretendida.

Seguidamente, leva-se o azeite ao lume, junta-se o alho e a cebola picada e deixa-se alourar um pouco. Adiciona-se a massa das pataniscas, o bacalhau e a salsa e envolve-se tudo bem, temperando com sal e pimenta.

Por fim, tendo como medida uma colher de sobremesa, colocam-se várias colheres a fritar em azeite bem quente. Escorrem-se e colocam-se em papel absorvente.

## Modo de preparação do arroz:

Leva-se ao lume o azeite e a cebola picada, deixa-se alourar.

Seguidamente, junta-se o feijão e a água de cozedura, deixa-se ferver e tempera-se com sal e pimenta. Adiciona-se o arroz e deixa-se cozer.



# sela de vitela à Chavadego

restaurante Chavadego

## Ingredientes (5 pessoas):

- 2 kg. de sela (lombo de vitela com osso)
- 20 batatas pequenas
- 5 cenouras médias
- 5 kiwis
- 5 nozes
- 2 limões
- 5 dentes de alho
- 1,5 dl de vinho branco
- azeite qb
- piri-piri e sal qb

## Modo de preparação:

Corta-se a sela em cinco nacos, temperar com sal, alho, piri-piri e vinho branco. Seguidamente, lavam-se as batatas e assam-se com a casca e levam-se os nacos de sela a grelhar.

À parte, descascam-se as cenouras, cortam-se em juliana fina, colocam-se numa travessa e regam-se com sumo de limão. Descascam-se os kiwis, cortam-se às rodela, colocam-se à volta na travessa e decoram-se com nozes.

Dá-se um murro nas batatas assadas, tempera-se com sal, azeite e alho. Colocam-se os nacos de sela na travessa e as batatas a murro à volta.

Este prato deve ser acompanhado com uma salada.



# polvo à Antiga

restaurante Dan José

05receituário

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1,5 kg de polvo, calibre 4/6
- 1 kg batatas a murro
- 2 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 3 malaguetas
- azeite q.b.
- grelos salteados

## Modo de preparação:

Coze-se o polvo durante 15 minutos, aproximadamente. De seguida, coloca-se numa assadeira, a cebola cortada em meias luas, os alhos picados, as malaguetas e o polvo cortado em pedaços uniformes. Dispõem-se as batatas a murro à volta e leva-se ao forno a uma temperatura de 250 graus, durante 15 minutos. Serve-se com grelos salteados na assadeira.



# bacalhau salteado com castanhas

restaurante Doce Parque

## Ingredientes (2 pessoas):

- 1 posta de bacalhau do lombo
- 100 gr. de castanhas cozidas
- 200 gr. de batatinhas
- 1 tomate maduro sem pele
- pão ralado q.b.
- 1 folha de louro
- 100 gr. de feijão verde
- 1 cebola
- 1/2 pimento vermelho
- 1/2 copo de vinho branco
- 2 dentes de alho
- azeite q.b.

## Modo de preparação:

Passa-se o bacalhau pelo pão ralado e frita-se com azeite e alho. À parte, faz-se um refogado com cebola, alho, pimento. Tomate, vinho e louro. Colocam-se as batatas com pele e cortadas a meio numa assadeira, regam-se com o azeite e levam-se a assar no forno. Quando as batatas estiverem quase prontas, junta-se o bacalhau e as castanhas. Rega-se com o refogado e leva-se ao forno durante alguns minutos. Depois de pronto, enfeita-se com feijão verde cozido.



# galo de cabidela

restaurante Fentelhas

07receituário

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1 galo pica-no-chão
- 800gr. de arroz
- chouriço caseiro
- pimenta q.b.
- sal q.b.
- louro
- alho q.b.
- cebola q.b.
- azeite e vinagre q.b.

## Modo de preparação:

Faz-se um refogado com azeite e cebola e deixa-se apurar. Corta-se o galo aos bocados e tempera-se com sal, pimenta e alho e junta-se ao refogado com o chouriço e o louro. Depois de refogado acrescenta-se água e deixa-se levantar fervura. Seguidamente adiciona-se o arroz e quando estiver cozido, junta-se o sangue e deixa-se ferver cerca de 3 minutos.



# arroz de favas

restaurante Florêncio

## Ingredientes (4 pessoas):

- 100 gr. de favas
- 800 gr. de niso de vitela
- 1/2 chouriça de carne
- 1/2 chouriça de colorau
- 100 gr. de salpicão
- 2 cebolas
- 2 tomates maduros
- louro, alho e sal q.b.
- piri-piri

## Modo de preparação:

Num tacho, faz-se um refogado com a cebola picada, alho, louro e azeite. Adicionam-se os tomates cortados, a vitela, o salpicão e o chouriço. Seguidamente, colocam-se as favas, deixa-se refogar bem e deita-se o arroz. Tempera-se com sal e piri-piri a gosto.



# vitela assada no forno

restaurante Mourão

o9receituário

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1 kg de vitela
- batatas
- 1 cabeça de alho
- 1 folha de louro
- colorau
- sal
- piri-piri

## Modo de preparação:

Prepara-se uma salmoura com o vinho branco, os dentes de alho, piri-piri, colorau e a folha de louro. Adiciona-se a vitela a este preparado e deixa-se repousar cerca de 7 horas.

Numa assadeira, cortam-se duas cebolas cortadas às rodelas, cobrem-se com azeite, adiciona-se a vitela e as batatas e rega-se com o preparado.

Leva-se ao forno cerca de 2.30h.



## polvo à Lagareiro

restaurante O Ferreiro

### Ingredientes (4 pessoas):

- 1/2 kg. de polvo
- 800 gr. de batatas com casca
- 2 dl. de azeite
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- azeitonas

### Modo de preparação do polvo:

Coze-se o polvo e escoe-se. Leva-se a grelhar com um pouco de sal. Seguidamente,rega-se com o azeite fervido, os alhos e as cebolas cortadas às rodela finas e as azeitonas. Acompanha-se com batatas a murro.

### Modo de preparação das batatas a murro:

Lavam-se as batatas e colocam-se num tabuleiro e salpicam-se com bastante sal grosso. Levam-se ao forno quente cerca de 45 minutos. Depois de assadas, limpa-se o sal e da-se um murro ao de leve.



# arroz de bacalhau à Óscar

restaurante Óscar

1 receituário

## Ingredientes (6 pessoas):

- 600 gr. de bacalhau demolhado
- 2 cebolas grandes
- 1 kg. de arroz vaporizado
- 300 gr. de cogumelos laminados
- 2 dl. de azeite virgem
- 2 caldo de bacalhau
- 1 lata pequena de tomate pelado
- 1 pimento vermelho
- 1 garrafa de cerveja (0,20l)

## Modo de preparação:

Desfia-se o bacalhau e retira-se a pele e as espinhas.

Coloca-se meia cebola picada com 1dl azeite e meio caldo de bacalhau num tacho. Deixa-se alourar bem e acrescenta-se meia lata de tomate

pelado. Quando o tomate estiver bem cozido, acrescenta-se um litro de água, 300gr. de bacalhau e o arroz, tempera-se com sal e coloca-se em lume brando até o arroz estar bem cozido

À parte, colocam-se num tacho, o restante azeite, os cogumelos com o restante tomate pelado, meia cebola cortada aos cubos, meio caldo de bacalhau e a cerveja e deixa-se ferver. Seguidamente, adiciona-se o resto do bacalhau e cozinha-se mais um pouco.

Num tabuleiro de pirex, deita-se uma camada do preparado, seguida de uma de arroz de bacalhau, outra de preparado, e assim sucessivamente, terminando com uma de arroz de bacalhau. Cobre-se com papel de alumínio e vai ao forno.

Este prato pode ser acompanhado com bacalhau frito, filetes de pescada ou ovos estrelados.



# polvo laminado

restaurante Porco Preto

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1/2 kg. de polvo
- 800 gr. de batatas com casca
- 2 dl. de azeite
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- 2 limões
- 1 ramo de salsa
- 1 pimento vermelho
- 1 courgete
- orégãos

## Modo de preparação:

Coze-se o polvo, escorre-se e leva-se cerca de 15 minutos ao forno a 220 graus com as batatinhas, o azeite, o alho e limão.

Acompanha-se com legumes salteados, o pimento, a cebola, a courgete, o azeite e orégãos.



# arroz de tamboril

restaurante Solar do Arco

13receituário

## Ingredientes (4 pessoas):

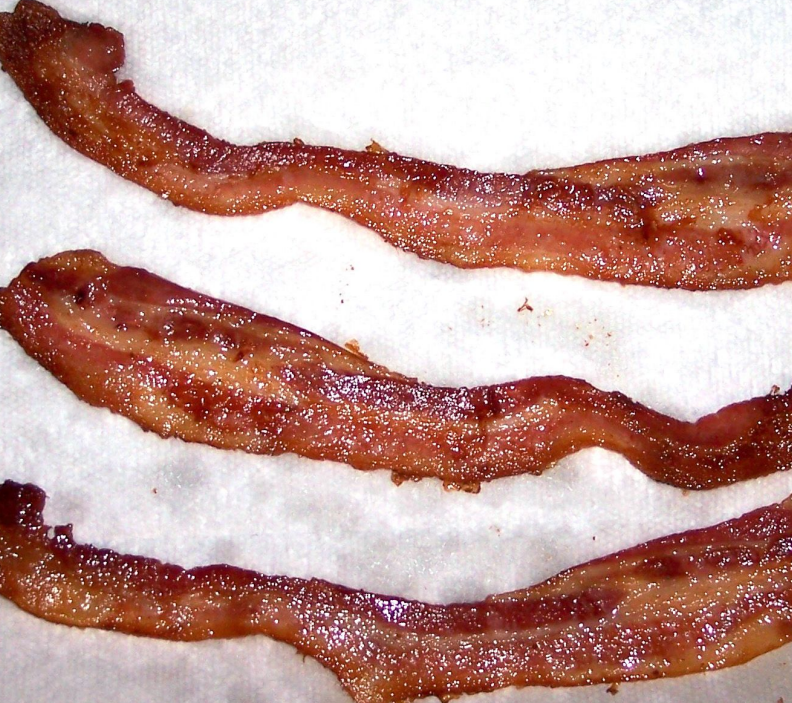
- 700 gr. de tamboril
- 1 cabeça de tamboril
- 4 gambas
- 1 cebola
- 1 tomate
- azeite q.b.
- piripiri q.b.
- sal q.b.
- coentros q.b.

## Modo de preparação:

Coze-se a cabeça do tamboril e reserva-se a água.

Aloura-se uma cebola em azeite e junta-se o tomate. Deixa-se apurar a calda e, seguidamente, adiciona-se a água do tamboril ao refogado. Quando levantar fervura, junta-se o tamboril cortado aos bocados, as gambas e os coentros.

Logo que o arroz e o tamboril estejam cozidos, serve-se com bastante calda.



# arroz de pato

restaurante Típico Batista

## Ingredientes (6 pessoas):

- 1 pato com 2,5 kg
- 800 gr. de arroz
- 1 chouriça de carne
- 1 salpicão
- 0,5 kg de bacon fumado
- 6 colheres de sopa de azeite
- 3 cebolas picadas
- 2 cenouras cozidas
- sal, piri-piri e louro
- 1 limão

## Modo de preparação:

Faz-se o refogado com o azeite e a cebola picada e deixa-se alourar. Depois junta-se o salpicão, o bacon e o pato cortado aos pedaços e deixa-se refogar lentamente. Retira-se toda a carne para recipiente à parte e desfia-se.

Acrescenta-se água e deixa-se levantar fervura. Seguidamente, coloca-se o arroz no tacho, verificando se a calda é suficiente, tempera-se a gosto, acrescentando o limão e leva-se ao forno para acabar de cozer.

Por fim, tira-se do forno e emprata-se o arroz e o pato em várias camadas. Enfeita-se com rodela de chouriça, cenoura e pedaços de bacon.



# cabritinho assado à Torres

restaurante Torres

15receptuário

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1,2 kg. de cabrito
- 0,5 l de óleo
- 0,30 dl de vinho branco
- 0,30 dl de cerveja
- 2 cebolas
- 3 alhos
- 2 folhas de louro
- piri-iri
- sal

## Modo de preparação:

Lava-se o cabrito com água. À parte, prepara-se um molho com todos os ingredientes.

Coloca-se o cabrito num tabuleiro, envolve-se no molho e vai ao forno cerca de 60 minutos.

### Café Rio

Rua Comandante João Paiva  
Brandão - Covas  
telf: 253 523 841  
dia de encerramento: segunda-feira

### Condado

Rua João XXI, 329  
telf: 253 412 774  
e-mail: condado@sapo.pt  
dia de encerramento: terça-feira

### Dan José

Parque S. Cristóvão - Penha  
telf: 253 418 844  
e-mail: danjose@iol.pt  
www.restaurante-danjose.com.pt  
dia de encerramento: segunda-feira

### Doce Parque

Urbanização do Picoto  
Pevidém  
telf: 253 531 695  
dia de encerramento: não tem

### Óscar

Rua de S. José, 8  
Lordelo  
telf: 252 874 636  
dia de encerramento: sábado

### Paraqui

Rua da Cruz D'Argola, 265  
Mesão Frio  
telf: 253 432 505  
dia de encerramento: quinta-feira

### Príncipe Parque

Rua Joaquim Ferreira Monteiro  
Caldas das Taipas  
telf: 253 577 427  
e-mail: geral@principeparque.pt  
www.principeparque.pt  
dia de encerramento: segunda-feira

### Porco Preto

Lugar do Migo  
S. João de Ponte  
telf: 253 574743  
dia de encerramento: domingo ao  
jantar

## contactos restaurantes

### Fentelhas

Rua Pedro Homem de Melo, 111-  
S. Torcato  
telf: 253 551 292  
dia de encerramento: domingos,  
segundas, terças e quartas ao jantar

### Florêncio

Rua Nossa Senhora da Madre-Deus  
Azurém  
telf: 253 415 820  
dia de encerramento: não tem

### Chavadego

Rua do Parque Industrial nº 83  
S. João de Ponte  
telf: 253 577663  
dia de encerramento: domingo

### O Ferreiro

Rua do Bairro - Pevidém  
telf: 253 531 149  
e-mail: restauranteferreiro@mail.com  
dia de encerramento: quarta-feira  
ao jantar

### Restaurante Típico Batista

Urbanização Cruz D'Argola rua A nº  
280  
telf: 253 432216  
dia de encerramento: domingo

### Solar do Arco

Rua de Santa Maria, 48-50  
telf: 253 513 072  
e-mail: geral@solaroarco.com  
www.solaroarco.com  
dia de encerramento: domingo ao  
jantar

### Torres

Lugar da Venda - Selho S. Lourenço  
telf: 253 554 355  
dia de encerramento: quinta-feira

### Mourão

Rua de Camões nº 42  
telf: 253 415061  
dia de encerramento: não tem



organização  
Zona de Turismo de Guimarães

colaboração  
Confraria Gastronómica  
da Panela ao Lume  
e  
INFTUR / Escola de Hotelaria  
e Turismo do Porto



edição  
Câmara Municipal de Guimarães - Turismo 2008  
Largo Cónego José Maria Gomes  
4800-419 Guimarães  
Telef.: 253 518 394  
Fax: 253 515 134  
[info@guimaraesturismo.com](mailto:info@guimaraesturismo.com)  
[www.guimaraesturismo.com](http://www.guimaraesturismo.com)

participação de restaurantes do concelho de guimarães