

11 > 26 nov '06

# receituário\*

“sabores à sombra do castelo”

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



concurso gastronómico

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

A Zona de Turismo de Guimarães, na senda de anos anteriores, promove a 9ª “Quinzena da Gastronomia de Guimarães”, com a continuidade da entendida colaboração da Confraria Gastronómica da Panela ao Lume e do apoio da INFTUR / Escola de Hotelaria e Turismo do Porto.

Tal como cada refeição deve ser única, mas redundante em qualidade, a “Quinzena da Gastronomia de Guimarães” do corrente ano pretende diferenciar-se das que lhe antecederam, sem no entanto perder os ingredientes comuns a todas elas, que pautam a excelência da oferta gastronómica local, outra das maravilhas que o concelho tem para apresentar e saborear.

A óbvia importância da gastronomia na oferta turística portuguesa, aliada à relevância histórica, etnográfica e social de que diversos elementos de autenticidade e singularidade se revestem no concelho de Guimarães, conduzem a uma aposta indubitável na realização de um evento desta natureza, onde não é apenas percorrida a Gastronomia local, como o são longos caminhos através das

## apresentação

nossas memória e ancestralidade que também definem um pouco daquilo que hoje representamos.

Guimarães continua desta a forma a valorizar a Gastronomia Portuguesa convidando-o (a)...

Venha deliciar-se com os sabores de uma cidade que é Património Cultural da Humanidade... nos Restaurantes de Guimarães...

António Magalhães

Presidente da Comissão Municipal de Turismo de Guimarães

## **prémio de qualidade**

Café Rio

**Arroz de pato**

Condado

**Arroz de gambas com  
filetes de pescada**

Dan José

**Rojões com papas**

Fentelhas

**Bacalhau racheado**

Florêncio

**Arroz de frango pica-no-  
chão**

Quinta no Parque

**Bacalhau com  
cogumelos**

Solar do Arco

**Bacalhau com migas de  
broa**

Torres

**Cabritinho assado à  
Torres**

Vira-Bar

**Bacalhau recheado**  
(não forneceu receita)

## **pratos a concurso**

**restaurantes concorrentes**

O Ferreiro

**Arroz de sarrabulho  
com rojões**

Paraqui

**Vitela assada no forno**

Príncipe Parque

**Filetes de pescada com  
salada russa**

Quinta de Castelões

**Tacãozinho de boi**

## **prémio de participação**

Doce Parque

**Bacalhau especial Doce  
Parque**

O Cantinho Familiar

**Bacalhau à Cantinho  
Familiar**

Óscar

**Bacalhau à Óscar**

## Ingredientes (6 pessoas):

- 1 pato gordo
- 1 salpicão
- 750 gr. de arroz
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 300 gr. de presunto
- 2 cebolas grandes picadas
- sal e piri-piri a gosto
- 1 pimento vermelho
- 1 laranja



# Arroz de pato

**Café Rio**

## Modo de preparação:

Faz-se o refogado com o azeite, a cebola picada e com o presunto cortado aos bocados. Quando a cebola estiver bem loura, junta-se o pato previamente preparado, cortado aos bocados, e deixa-se refogar lentamente até alourar bem.

Seguidamente, adiciona-se, pouco a pouco, a água suficiente para formar a calda, tempera-se com sal e piri-piri e deixa-se ferver até o pato cozer.

Adiciona-se o arroz, verificando se a calda é suficiente, e, depois de levantar fervura, tapa-se e leva-se ao forno para acabar de cozer. Por fim, retira-se do forno e enfeita-se com rodelas de salpicão, tiras de pimento vermelho e rodelas de laranja.

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1200 gr. de lombos de pescada (cortados em filetes)
- 500 gr. de arroz agulha
- 500 gr. de gambas descascadas
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 pimento cortado em cubos
- 1 caldo de carne
- 4 ovos
- 150 gr. de farinha
- azeite
- leite
- sal
- pimenta
- limão



# Arroz de gambas com filetes de pescada

**Condado**

05receituário

## Modo de preparação:

### arroz de gambas

Aloura-se a cebola em azeite e junta-se o tomate e o pimento. Acrescenta-se um pouco de água, um lombo de pescada e o caldo de carne. Tempera-se com sal e pimenta, deixa-se apurar e passa-se o preparado com a varinha mágica. Seguidamente, adiciona-se mais um pouco de água, junta-se o arroz e as gambas descascadas e deixa-se cozer com bastante calda (reservar 2 ou 3 gambas por descascar para enfeitar).

Antes de servir enfeita-se o arroz com as gambas inteiras e um pouco de salsa picada.

### filetes de pescada

Temperam-se os filetes com sal, pimenta e limão a gosto e deixam-se a marinar durante dois dias.

Passam-se os filetes por farinha e depois por ovo batido e fritam-se em óleo quente até ficarem dourados.

## Ingredientes (4 pessoas):

### Rojões

- 800 gr. de carne de porco (várias zonas do porco)
- 200 gr. de tripa farinheira
- 200 gr. de fígado de porco
- 4 farinhatos (cortados as rodela)
- um molho de grelos
- sangue de porco
- batatas
- vinho branco para temperar
- colorau q.b.
- alhos q.b
- louro q.b
- pimenta q.b
- cominhos q.b
- sal q.b
- banha de porco

### Papas de Sarrabulho

- 1 kg. de carne de boi
- 300 gr. presunto
- 1 frango
- sangue de porco
- 2 salpicões caseiros
- sal q.b.
- cominhos q.b.
- pimenta q.b.
- piri-piri q.b.



# Rojões com papas

**Dan José**

## Modo de preparação:

### Rojões

Prepara-se uma marinada com alhos picados, colorau, pimenta, vinho branco, cominhos e louro. Cortam-se as carnes em pedaços não muito grandes (quadrados médios), envolvem-se os pedaços de carne nesta marinada e deixa-se repousar umas horas.

Deita-se a banha num tacho e fritam-se os pedaços de carne. À parte, fritam-se, em banha, as restantes carnes e as batatas cortadas aos quartos.

Por fim, colocam-se os pedaços de carne e as batatas numa púcara de barro, juntam-se as restantes carnes e enfeita-se com limão e com os grelos salteados.

### Papas de sarrabulho

Colocam-se todas as carnes numa panela com água a ferver (a água deve cobrir as carnes).

Depois de cozidas, retiram-se da panela e desfiam-se bem.

Seguidamente, volta-se a colocar na mesma panela a carne desfiada, o pão seco em pedacinhos muito pequenos, o sangue de porco, sal, cominhos, pimenta, piri-piri e deixa-se cozer durante 30 minutos.

### Ingredientes (4 pessoas):

- 4 postas de bacalhau do lombo
- 2 cebolas grandes
- 100 gr. de feijão verde
- 1/2 kg. de batatas pequenas
- 50 gr. de castanhas
- 1 cenoura
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 4 dentes de alho
- azeite q.b.
- pão ralado
- azeitonas
- sal



# Bacalhau especial Doce Parque

Doce Parque

07receituário

### Modo de preparação:

Faz-se uma pasta com a salsa, o louro e os alhos e passa-se com a varinha.

Seguidamente, esfrega-se a pasta no bacalhau, passa-se por pão ralado e vai ao forno numa pingadeira com as cebolas cortadas aos gomos e regado com o azeite.

À parte, colocam-se as batatas com pele e as castanhas sem casca num tabuleiro, tempera-se com azeite e sal e leva-se ao forno a assar. Corta-se o feijão verde e a cenoura finamente no sentido longitudinal e coze-se num tacho. Escorre-se a água e passa-se por azeite e alho.

Quando o bacalhau estiver lourinho, adicionam-se as batatas e as castanhas, enfeita-se com o feijão verde e a cenoura e decora-se com as azeitonas.

## Ingredientes: (2 pessoas):

- 1 posta de bacalhau demolhado
- 3 cebolas grandes
- azeite, pimenta e colorau q.b.
- 2 dentes de alho
- batatas



# Bacalhau racheado

## Fentelhas

### Modo de preparação:

Corta-se a cebola às rodelas e coloca-se numa sertã. Adiciona-se o bacalhau, e tempera-se com a pimenta, o colorau e os alhos picados. Tapa-se com a restante cebola, cobrindo tudo com muito azeite e leva-se a “rachear”, em lume brando.

À parte, fritam-se as batatas, cortadas às rodelas.

Dispõem-se as batatas já fritas numa travessa ancha, coloca-se o bacalhau e a cebolada por cima e rega-se com o azeite. Serve-se com salsa e azeitonas.

### Ingredientes (6 pessoas):

- 1 frango
- sangue do frango fresco
- 650 gr. de arroz
- azeite
- 2 cebolas grandes
- alho e louro
- piri-piri e sal q.b.



# Arroz de frango pica-no-chão

Florêncio

09receituário

### Modo de preparação:

Num tacho, faz-se um refogado com o azeite, as cebolas picadas, o alho e o louro. Adiciona-se o frango e deixa-se refogar em lume brando. Seguidamente, junta-se o arroz e, cerca de 10 minutos depois, adiciona-se o sangue.

## Ingredientes (4 pessoas):

- 1/2 kg. de bacalhau
- 4 batatas
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 alho



# Bacalhau à Cantinho Familiar

O Cantinho Familiar

## Modo de preparação:

Coloca-se a cebola, o alho e o azeite numa panela e deixa-se alourar. De seguida, adicionam-se os tomates cortados aos bocados e o bacalhau e deixa-se refogar. À parte, fritam-se as batatas, cortadas aos cubos. Seguidamente, colocam-se as batatas fritas e o bacalhau numa travessa e vai ao forno a alourar.

## Ingredientes (4 pessoas):

### arroz de sarrabulho

- 1/2 kg. de carne de porco
- 1/2 kg. de carne de vaca
- 1 chouriça
- 1/2 kg. de arroz
- 2 cebolas
- sangue de porco líquido
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.

### rojões

- 1 kg. de pá de porco
- 1/4 kg. de tripa farinheira
- 1/4 kg. de sarrabulho
- 1 molho de grelos
- batatas
- gordura de porco (pingo)
- sal
- pimenta
- alho
- vinho branco



# Arroz de sarrabulho com rojões

O Ferreiro

## Modo de preparação:

### arroz de sarrabulho

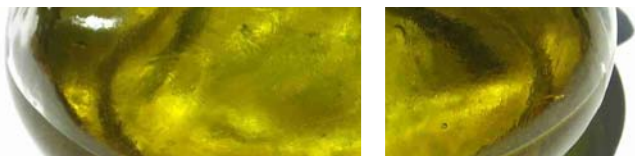
Cozem-se as carnes todas numa panela. Seguidamente, desfiam-se e reserva-se. Faz-se um refogado com as cebolas e o azeite. Adicionam-se as carnes já desfiadas, e, seguidamente a água e o arroz. Quando o arroz estiver cozido, acrescenta-se o sangue líquido e tempera-se a gosto com sal e pimenta.

### rojões

Temperam-se os rojões, na véspera, com sal, pimenta, alho e vinho branco. Numa panela, coloca-se a gordura de porco e os rojões temperados. Deixa-se cozinhar, e, quando os rojões já estiverem bem alourados adicionam-se as batatas, a tripa farinheira e o sarrabulho. Acompanha-se com grelos cozidos.

### Ingredientes (2 pessoas):

- 1kg. de cebolas
- 1 cabeça de alho
- 2 dl. de azeite virgem
- 2 lombos de bacalhau



# Bacalhau à Óscar

Óscar

### Modo de preparação:

Coloca-se a cebola às rodelas grossas e um alho cortado em pedacinhos num tabuleiro. Adiciona-se o bacalhau e rega-se com o azeite. Vai ao forno até lascar.

À parte, faz-se um puré de batata.

Seguidamente, colocam-se as duas postas de bacalhau assadas com quatro bolas de puré em dois tabuleiros pequenos. Leva-se novamente ao forno a alourar e servem-se com grelos cozidos.

Este bacalhau também pode ser acompanhado com batatas fritas às rodelas.

### Ingredientes (4 pessoas):

- 1/2 Kg. de vitela
- batatas
- 1 cabeça de alho
- piri-piri
- sal
- 1 folha de louro



# Vitela assada no forno

**Paraqui**

### Modo de preparação:

Prepara-se uma salmoura com vinho branco, uma cabeça de alho, piri-piri, sal e uma folha de louro. Adiciona-se a vitela a este preparado e deixa-se repousar cerca de seis horas. Numa assadeira, colocam-se duas cebolas cortadas às rodelas, azeite, junta-se a vitela e as batatas e rega-se com um pouco do preparado.

Leva-se ao forno cerca de 2.30h.

## Ingredientes (2 pessoas):

- 1/2 kg. de pescada sem espinha e sem pele
- sumo de limão
- 4 batatas cozidas
- 1 ovo cozido
- 2 cenouras cozidas
- ervilhas
- azeite
- vinagre
- maionese
- sal



# Filetes de pescada com salada russa

**Príncipe Parque**

## Modo de Preparação:

### filetes de pescada

Corta-se a pescada em 4 fatias. Tempera-se com sal e sumo de limão e, seguidamente passa-se por farinha e ovo e vai a fritar.

### salada russa

Cortam-se as batatas e a cenouras, já cozidas, em pequenos cubos, junta-se as ervilhas e o ovo (picado). Por fim, tempera-se com azeite e vinagre e um pouco de maionese.

### Ingredientes (1 pessoa):

- 1 naco de lombo de boi
- 1 rodela de tomate
- 1 cebola
- grelos
- azeite e alho q.b.
- natas
- sal q.b.



# Tacãozinho de boi

Quinta de Castelões

15receptuário

### Modo de preparação:

Tempera-se um "tacão" do lombo de boi com sal e leva-se ao tacho a grelhar. Seguidamente, saltea-se os grelos com azeite e alho numa frigideira. Entretanto, leva-se ao forno uma cebola com casca.

### Empratamento:

Faz-se uma base redonda com os grelos e coloca-se em cima uma rodela de tomate e seguidamente o tacão de boi grelhado e, a terminar, a cebola assada com a casca. Aromatiza-se com azeite e alho e um pouco de natas. Decora-se com uma folha de louro e guarnece-se com batatas às rodelas com pele, fritas em azeite.

### Ingredientes (1 pessoa):

- 1 posta de bacalhau demolhado
- 2 batatas cozidas
- 2 camarões médios cozidos
- 1 mexilhão escaldado
- rúcula q.b.
- 1 cebola
- 35 gr. de margarina
- cogumelos frescos
- 2 fatias de presunto



# Bacalhau com cogumelos

## Quinta no Parque

### Modo de preparação:

Coze-se a posta de bacalhau juntamente com as batatas e os camarões.

Corta-se a cebola em meias-luas bem finas, adiciona-se a margarina e o presunto e leva-se ao lume, numa frigideira, a refogar. Deixa-se alourar e adicionam-se os cogumelos cortados.

Seguidamente, coloca-se a posta de bacalhau juntamente com as batatas e os camarões num prato e rega-se com o refogado.

Decora-se com a rúcula e com o mexilhão.

### Ingredientes (2 pessoas):

- 1 lombo de bacalhau
- 14 batatas pequenas para assar
- 200 gr. de broa de milho
- 1 cebola
- 5 dentes de alho
- 2,5 dl. de azeite
- sal e pimenta q.b.



# Bacalhau com migas de broa

Solar do Arco

### Modo de preparação:

Numa assadeira, coloca-se a cebola e um dente de alho às rodelas, o lombo de bacalhau e rega-se com azeite.

Leva-se ao forno bem quente durante cerca de 10 minutos.

Entretanto, miga-se a broa para uma tigela, juntam-se os dentes de alho picados e sal e pimenta a gosto e mistura-se tudo.

Quando o bacalhau estiver meio assado, retira-se do forno e cobre-se com as migas.

Leva-se ao forno, novamente, até as migas ficarem bem douradas. Serve-se com batatas a murro.

### Ingredientes (4 pessoas):

- 600 gr. de cabrito
- 20 batatas pequenas para assar
- 2 cenouras

### molho:

- 2 cebolas
- 1/2 litro de azeite
- 1 cerveja
- 3 copos de vinho branco
- 6 folhas de louro
- alho picado
- pimenta
- sal grosso
- piri piri
- 1 ramo de salsa
- 1 pimento



# Cabritinho assado à Torres

**Torres**

### Modo de preparação:

Trincha-se o cabrito e lava-se em água fria. Seguidamente, prepara-se o molho com todos os ingredientes.

Coloca-se o cabrito juntamente com o molho num tabuleiro com sal grosso e piri piri e leva-se a assar no forno com as batatas, durante aproximadamente uma 1.15h.

### **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

### **Quinta de Castelões**

Rua do Parque Industrial  
S. João de Ponte  
telf: 253 557 002  
e-mail: quinta.castelões@clix.pt  
dia de encerramento: domingo ao  
jantar e segunda-feira todo o dia

## **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

### **O Cantinho Familiar**

Rua de S. José  
Abação  
telf: 253 521 190  
e-mail:  
cantinhofamiliar@mail.telepac.pt  
dia de encerramento: não tem

### **O Ferreiro**

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

### **Quinta no Parque**

Parque do Lago - S. Torcato  
telf: 253 553 491  
e-mail: quintanoparque@sapo.pt  
dia de encerramento: domingo ao  
jantar e segunda-feira todo o dia

### **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  
e-mail:  
guimaraes@restaurantetorres.pt  
dia de encerramento: quinta-feira

### **Vira-Bar**

Largo Condessa do Juncal, 27  
telf: 253 518 427  
dia de encerramento: domingo

### **organização**

Zona de Turismo de Guimarães

### **colaboração**

Confraria Gastronómica  
da Panela ao Lume

e

INFTUR / Escola de Hotelaria  
e Turismo do Porto



### **edição**

**Zona de Turismo de Guimarães 2007**

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