

# Caldeirada de Enguias à Moda de Aveiro

## Prato típico

### INGREDIENTES

Para 4 pessoas  
1,2 kg de enguias ;  
600 g de batatas ;  
100 g de unto de pão velho  
(gordura da barriga que se deixou rançar) ;  
1 dl de azeite ;  
2 colheres de sopa de vinagre ;  
2 dentes de alho ;  
2 cebolas grandes ;  
1 folha de louro ;  
1 ramo de salsa ;  
1 colher de sobremesa de pós de enguia  
(gingibre ou de açafraão-da-índia) ;  
sal grosso ;  
pimenta em pó



### PREPARAÇÃO

Para se amanharem as enguias, retiram-se as cabeças, lavam-se em várias águas e raspam-se para se retirarem todos os resíduos viscosos (galheiras). Cortam-se em bocados.

Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas - tanto mais grossas quanto as enguias o forem. Descascam-se e cortam-se as cebolas às rodelas.

Num tacho largo põem-se as enguias, as batatas e as cebolas, em camadas alternadas. Cada camada é regada com azeite e temperada com alho, louro, salsa, pós de enguia, sal e pimenta. Corta-se o unto em fatias finas e dispõe-se por cima. Rega-se com um copo de água. Tapa-se a caldeirada e deixa-se cozer entre 20 a 30 minutos. Depois das enguias cozidas - reconhece-se pela consistência -, retira-se o unto e esmaga-se com sal grosso. Junta-se o vinagre a esta papa, que se dilui depois com duas conchas do caldo da caldeirada - estas conchas de caldo devem apanhar o máximo da gordura da caldeirada. Este preparado tem o nome de «moira» e é deitado sobre as enguias e as batatas.

Do resto do caldo da caldeirada faz-se uma sopa, a que se junta apenas pão torrado e um ramo de hortelã.

QUINTA  
VALLE  
MADRUGA



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

[a.t.moreira.email@sapo.pt](mailto:a.t.moreira.email@sapo.pt)