

Bons Vinhos Portugueses que acompanham

Pratos à base de Maçã de Alcobaça



Um fruto único e versátil

Em Portugal temos um produto versátil, e altamente saudável.

No nosso menu mostra-se que este fruto riquíssimo em vitaminas poderá proporcionar-lhe um repasto completo!

A nossa Sugestão de Domingo com bons vinhos portugueses harmonizados com pratos à base de Maçã de Alcobaça IGP, vem no sentido de divulgar também produtos endógenos.

Produtos portugueses com origem no nosso território e que existem pelo menos desde a ocupação pelos diversos povos.

De referir que os Lusitanos, descendentes de Celtas, antes do vinho bebiam cidra, fermentado à base de maçã!!!

Um Conselho:

Sempre que possível, consuma a maçã com casca.

Grande parte da fibra e muitos dos fitonutrientes com capacidade antioxidante encontram-se na casca da maçã.

Assim como na maioria dos frutos que consumimos.



Sushi de alheira com maçã verde de Alcobaça e cenoura

INGREDIENTES

1 alheira de caça
0,3 dl de azeite
1 cebola pequena
1 cenoura grande (120 a 140 gr)
2 maçãs verdes (variedade Granny Smith de Alcobaça)
4 folhas de algas nori cortadas em tiras
Sumo de limão qb
Molho de soja para acompanhar

Dá para cerca de 16-20 rolinhos



PREPARAÇÃO

Comece por tirar a pele da alheira e desfazê-la, retirando os pedaços de gordura ou courato mais rijo para ficar apenas com o recheio cremoso da alheira.

Deite um fio de azeite numa frigideira anti aderente e adicione a alheira.

Desfaça-a com um garfo.

Junte a cenoura e uma maçã e meia, ambas raladas

(Não retire a casca à maçã, pois tem vitaminas e vai oferecer uma textura crocante ao preparado.

Reserve meia maçã para servir em fatias finas.).

Deixe que os ingredientes se misturem, salteando-os um pouco na frigideira.

Vá mexendo e faça isto em lume médio para não pegar.

Barriga de porco assada com quiabos e chutney de maçã reineta de Alcobaça

INGREDIENTES

1 kg de barriga de porco com o courato (se tiver um pouco de osso na parte de baixo ainda é mais saborosa)

500 gr de quiabos frescos

Chutney de maçã reineta qb

12 batatinhas para assar

Sal e pimenta qb

2 c. de sobremesa de ervas de Provença

3 dentes de alho

1 dl de azeite

1 raminho de alecrim e outro de tomilho



PREPARAÇÃO

Deixe os quiabos em água com vinagre, cerca de 30 minutos para perderem um pouco a baba.

Misture o azeite, sal, pimenta, ervas de Provença e os alhos esmagados e faça uma pasta.

Tempere a carne das fatias largas de barriga de porco com esta pasta.

Na parte do courato deite apenas umas pedras de sal e pincele com azeite para que a pele fique crocante e estaladiça.

Coloque tudo num tabuleiro juntamente com o alecrim e tomilho para aromatizar.

Leve ao forno a 160°C por 4 horas (só assim vai conseguir a pele estaladiça - não tape com folha de alumínio e coloque a meio do tabuleiro, nem muito acima nem muito na parte de baixo do forno).

Nos últimos 40 minutos junte as batatas com casca, temperadas de sal, para assarem.

Nos últimos 15 minutos junte os quiabos, depois de secos com papel absorvente, temperados com um fio de azeite e sal.

Sirva tudo acompanhado do chutney que combina na perfeição com a carne de porco.

Para o Chutney

INGREDIENTES

- 0,5 kg de maçã reineta de Alcobaça
- 1 cebola pequena (cerca de 100 gr)
- 125 gr de açúcar branco
- 2 c. de sopa rasas de açúcar moreno macio
- 1,25 dl de vinagre de cidra
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pau de canela
- 1 pitada de canela em pó
- 3 grãos de sementes de mostarda preta
- 1 cravinho
- Meia colher de café de noz moscada em pó
- 6 grãos de mistura de pimentas (rosa, branca e preta)
- 1 colher de sobremesa de água



PREPARAÇÃO

Num tacho coloque a cebola picada, a água e o açúcar moreno e leve ao lume médio até a cebola começar a caramelizar (cerca de 10 minutos).

Descasque as maçãs e corte-as em cubinhos pequenos, colocando-as logo numa tigela com o vinagre.

Assim que tiver todas as maçãs descascadas e cortadas, adicione-as ao tacho da cebola juntamente com o vinagre.

Junte o açúcar branco e o pau de canela.

Junte todas as outras especiarias num almofariz e moa tudo até ficar em pó. Junte ao tacho.

Mexa a mistura com uma colher de pau e deixe cozinhar em lume médio por 40 minutos até o chutney atingir ponto de estrada (tal como nas compotas).

Conserve em frascos. dura muito tempo sem estragar.

Tarte de Maçã de Alcobaça e Canela

INGREDIENTES

250gr Massa Areada

200 gr Creme Pasteleiro

300gr Maçã de alcobaça

100gr de Molho de Frutos Vermelhos



PREPARAÇÃO

Estender a massa areada com um rolo e colocar sobre formas de tarte.

Cortar os excessos de massa.

Rechear com o creme pasteleiro.

Descascar as maçãs e cortar em lâminas finas.

Dispor estas sobre o creme e polvilhar com açúcar e canela.

Levar ao forno a 180°, durante 20 minutos.