

Gastronomia de Reguengos

Cilarcas Com Ovos

Ingredientes

4 ou 5 cilarcas de preferência fechadas
2 colheres de sopa de banha de porco alentejano
1/4 de 1 linguiça pequena cortada às rodelas finas
6 ovos
Vinagre
Sal

Preparação

Arranjam-se as cilarcas, tirando-lhes a pele e lavando-as muito bem em várias águas.

De seguida partem-se em meias luas, não muito grandes.

Numa frigideira deita-se a banha e fritam-se as rodelas da linguiça ligeiramente.

Deitam-se as cilarcas, fritando-as até a água se evaporar.

Salpicam-se com umas gotas de vinagre.

Tapa-se a frigideira e deixa-se estufar.

Batem-se os ovos e deita-se-lhes um pouco de sal.

Misturam-se e mexem-se de modo a não ficarem demasiado passados.

Gaspacho com Carapaus Fritos

Ingredientes

6 dentes de alho
Sal grosso
6 tomates médios bem maduros
1 pepino
1 pimento verde
2 dl de azeite
Vinagre a gosto
Orégãos
1 l de água bem fresca
Pão caseiro duro aos cubos
Paio
Presunto
Carapaus fritos

Gastronomia de Reguengos

Preparação

Para um almofariz deitam-se uns dentes de alhos cortados e uma quantidade de sal grosso e de seguida pisam-se até obter-se uma massa.

Arranja-se o tomate, que deve estar maduro, e cortam-se aos cubos pequenos assim como o pepino – retirando-se as sementes do meio – e o pimento verde cortado da mesma forma.

Numa tigela ou terrina deita-se a massa do alho obtida do piso, junta-se o azeite necessário, o vinagre e água fresca.

Com uma colher misturam-se os produtos e prova-se o sal.

De seguida deitam-se no caldo o tomate, o pepino, o pimento verde e um pouco de orégãos misturando novamente com a colher.

Fazem-se de pão caseiro que esteja duro, umas sopas em cubos um pouco maiores do que os cubos dos legumes e juntam-se ao caldo.

Perdiz de Escabeche

Ingredientes

2 perdizes

2,5 dl de azeite extra virgem

6 cebolas

6 dentes de alho

1 folha de louro

1 copo de vinagre

10 grãos de pimenta branca

3 cravos de cabecinha

1 copo de vinho branco

Preparação

Partem-se 2 perdizes e temperam-se com sal, pimenta branca e 1 copo de vinagre de forma em que os bocados fiquem envolvidos no vinagre.

Num tacho coloca-se um pouco de azeite e deixa-se refogar até as perdizes estarem tenras.

Retiram-se as perdizes e desossam-se.

Cortam-se as cebolas e os alhos às rodela finas.

Num tacho deita-se o azeite, as cebolas, os alhos e uma folha de louro partida.

Juntam-se as perdizes.

Acrescenta-se mais 2 colheres de azeite, 1 copo de vinho branco e os cravos de cabecinha.

Gastronomia de Reguengos

Deixa-se ferver em lume brando, para reduzir o molho.

Retifica-se o sal e o vinagre.

Guarda-se a perdiz num frasco de vidro com tampa de borracha e mola.

Após 1 ou 2 dias já podem comer-se.

As perdizes, guardadas nestes frascos, mantêm-se por um mês ou mais.

Fatias do Céu

Ingredientes

150 g de açúcar

2 ou 3 copos de água

Fatias grossas de pão de ló

1 cálice de aguardente

1 colher de café de canela

Raspas de 1 laranja

Raspas de nozes

Raspas de amêndoas

Preparação

Com o açúcar e a água faz-se uma calda em ponto de pérola.

Quando pronta, junta-se a aguardente, a canela e as raspas da laranja.

Parte-se o pão de ló em fatias grossas que se passam na calda do açúcar.

Retiram-se as fatias da calda e estendem-se numa travessa e polvilham-se com as raspas de nozes e amêndoas.

De seguida deita-se por cima a canela e açúcar.

Fonte: Confraria Gastronómica do Alentejo.