

Receitas do Menu de Terras de Basto - PDF

Caldo verde com feijão amarelo

Ingredientes

Couve-galega cegada
Feijão amarelo
Batata
Cebola
Salpicão
Azeite Extra Virgem
Sal Marinho

Preparação

Põe-se uma panela com água a ferver com a batata, a cebola e o feijão. Depois de tudo cozido passa-se pelo passe-vite. Acrescentam-se as couves e tempera-se com sal e azeite.

Nota

O Caldo Verde, embora comum noutras regiões de Portugal, tem no Minho e zonas limítrofes uma grande tradição, como acontece nas Terras de Basto. Aqui, tradicionalmente, é feito com feijão amarelo, o feijão semeado no meio do milho regional destinado a broa.

Bacalhau com batata a murro

Ingredientes

Bacalhau demolido
Batatas novas pequenas
Alho
Azeite Extra Virgem
Sal Marinho

Preparação

Cozem-se as batatas com casca, em água temperada com o sal. Depois de cozidas, escorre-se a água e colocam-se as batatas sobre uma superfície dura, dando-lhes um murro. Assa-se o bacalhau na brasa, e servem-se juntamente as batatas regadas com azeite e alho, e, opcionalmente, com legumes da época salteados.

Receitas do Menu de Terras de Basto - PDF

Posta Barrosã ou Maronesa

Ingredientes

Naco de posta (Barrosã ou Maronesa)

Batata

Legumes da época: grelos, couve troncha ou galega, feijão verde, etc.

Alho

Azeite Extra Virgem

Sal Marinho

Preparação

Assar a carne na brasa com sal.

Pode ser acompanhada por legumes da época salteados em azeite e alho e com batata a murro ou batata cozida com casca alourada no forno ou na grelha.

Tudo regado com azeite e alho e, eventualmente, salsa ou outra aromática a gosto picada com cebola.

Aletria Com ovos

Ingredientes:

Para 4 pessoas

100 g de aletria ;

4 dl de leite ;

150 g de açúcar ;

50 g de manteiga ;

3 gemas ;

casca de limão ;

canela

Preparação

Coze-se a aletria em água durante 5 minutos e escorre-se.

Em seguida, leva-se o leite ao lume juntamente com a casca de limão, o açúcar e a aletria e deixa-se cozer.

Depois de a aletria estar cozida, junta-se a manteiga e, fora do lume, misturam-se as gemas previamente batidas.

Leva-se ao lume apenas para que as gemas cozam ligeiramente.

Receitas do Menu de Terras de Basto - PDF

Serve-se a aletria polvilhada com canela.