

MARÇO 2021

Receitas da
Páscoa
Absolutamente
essenciais
♡

ESSENCIA
— COMUNICAÇÃO COMPLETA —



ÍNDICE

ENTRADA

- 3 Sopa de Passarinho
- 5 Filetes de polvo
- 7 Ovos mexidos com espargos
- 9 Bola

PRATO PRINCIPAL

- 11 Trapalhada de bacalhau
- 13 Cabrito à D. Amélia
- 15 Receita do melhor arroz de Pato do Mundo

SOBREMESA

- 17 Torta enrolada de coco
- 19 Pão-de-ló do Zé
- 21 Pudim da Mamã 'Nov'Ovos'
- 23 Bolo de chocolate e amêndoa
- 25 Mousse de chocolate
- 27 Cheesecake de limão
- 29 Bolo de maçã e canela
- 31 Bolo jugoslavo
- 33 Pão-de-Ló da Rosa
- 35 Pêra Bêbada
- 37 Bolo de Picos



SOPA DE PASSARINHO



Embora originalmente se chame sopa de papo de rola
para mim será sempre a sopa de passarinho.
Um sabor que me leva às memórias da minha
infância.

Teresa Juncal Pires



Receita de Teresa Juncal Pires





Ingredientes

Batatas
1 cebola
1 dente de alho
1 folha de louro
1 raminho de salsa
Ovos
Sal qb
Azeite qb
1 tomate
1 colher de sopa de margarina
Pão



Preparação

Numa panela com pouca água, cozem-se as batatas, a cebola, o alho, o tomate, o louro e a salsa, temperando com um pouco de sal e azeite. Depois de cozido, passa-se tudo transformando num creme. Antes de passar, retira-se o louro. Pode retirar-se ou não a salsa. Cozem-se os ovos e mistura-se uma gema ao creme passado. Os restantes ovos partem-se aos bocadinhos e misturam-se na sopa.

Parta o pão aos cubinhos e frite numa frigideira com margarina. Na hora de servir, adicione-os à sopa.

FILETES DE POLVO



A entrada que não pode faltar nos encontros
de família.

Isabel Martins



Receita de Isabel Martins





Preparação

Depois de cozido o polvo, este deve ser congelado dias antes da sua utilização.

No dia de preparação do polvos, descongelar, cortar as pernas do polvo ao meio e temperar com sal, pimenta e sumo de limão.

Passar por polme de ovo e farinha* e fritar em óleo bem quente.

*Adicione um bocado de água das pedras para ficar fofinho.

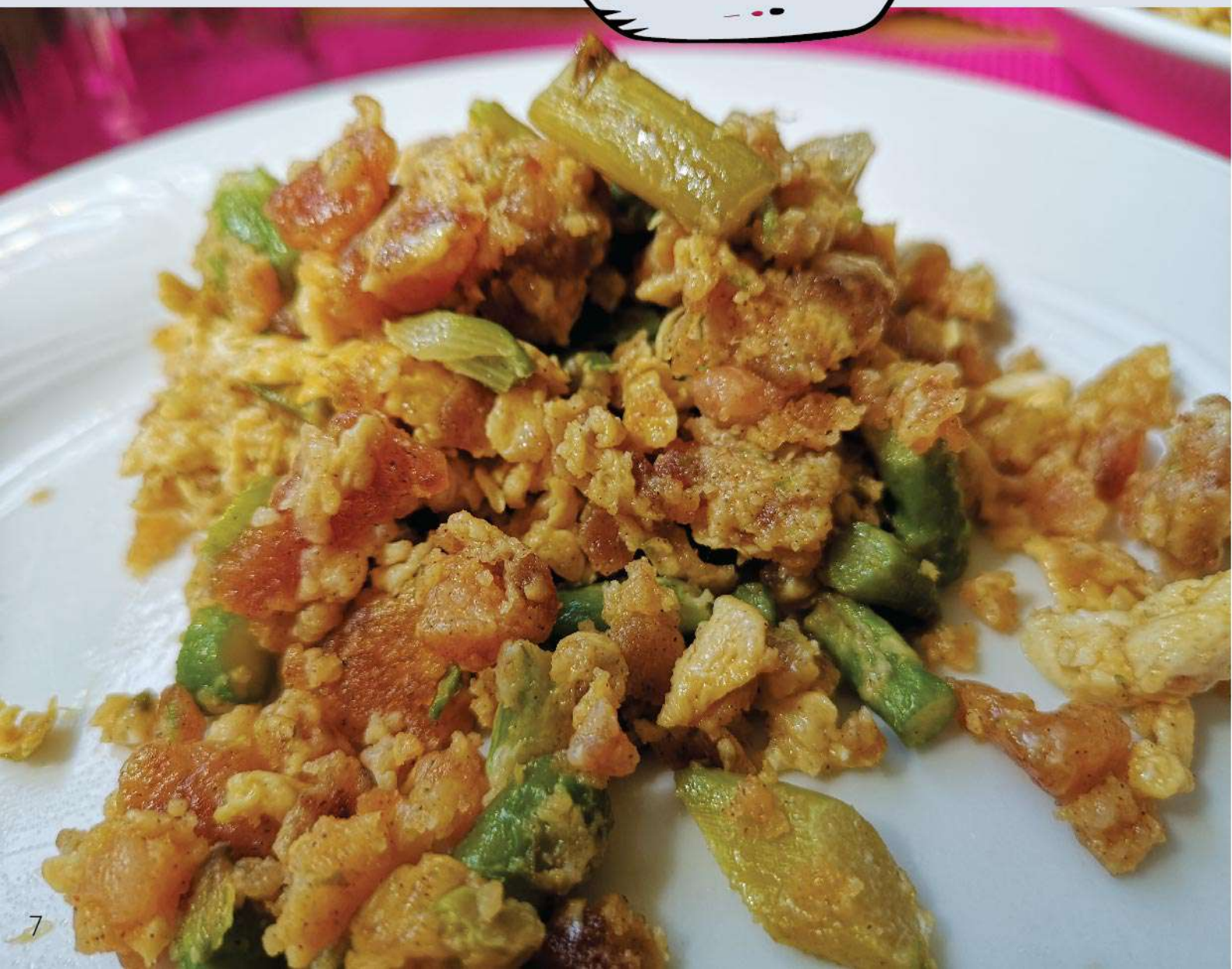
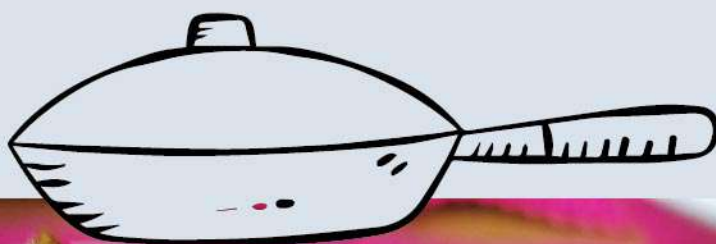
OVOS MEXIDOS COM ESPARGOS



A única maneira de comer espargos!

Olga Cruz

Receita de Olga Cruz





Ingredientes

1 molho de espargos
1 farinha
2 ovos
Azeite



Preparação

Cozer os espargos com um pouco de sal. Passar por água fria.

Colocar um fio de azeite numa frigideira, adicionar a farinha (à qual se tirou a tripa), em pedaços.

Deixar cozinhar um pouco e juntar os espargos, cortados em rodela. Deixar cozinhar cerca de cinco minutos, para a farinha ficar mais estaladiça.

De seguida, juntar os ovos previamente mexidos, com a salsa picada já envolvida.

Mexer o preparado e, assim que estiver cremoso, retirar do calor, retificar os temperos e empratar.

BOLA

Com esta receita na mão,
nunca mais comprei bola fora.

Ricardo Martins



Receita de Ricardo Martins





Ingredientes

5 ovos
500 g farinha com fermento, podes usar menos
quantidade para ficar mais fina.
1,5 dl. (150 ml) de óleo
2,5 dl. (250 ml) de leite ou água para
quem não goste de leite
1 pitada de sal
manteiga para untar o tabuleiro
Recheio ao gosto. Esta levou, fiambre,
queijo, chouriço,
presunto e uns cubinhos de bacon.



Preparação

Pré-aquecer o forno a 200.º C.
Bater os ovos com o óleo durante 5 minutos com
uma batedeira elétrica. Juntar a farinha e o leite
à mistura, de forma alternada e aos poucos, batendo
sempre. Juntar o sal.

Adicionar os cubos de bacon à mistura e mexer com
uma colher.

Colocar metade da mistura num tabuleiro untado
e por cima o recheio a gosto.

No topo, colocar o resto da massa. Leve ao forno
pré-aquecido, durante cerca de 25-30 minutos. Usar
um palito para verificar a cozedura. Se sair limpo,
a bola está pronta.



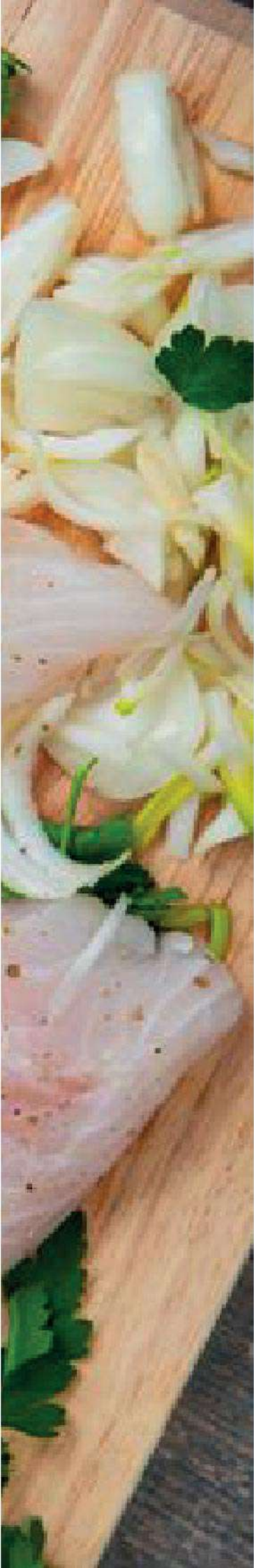


TRAPALHADA DE BACALHAU



Receita de Teresa Beleza





Ingredientes

500 gr bacalhau
Cebola e alho q.b.
2 folhas de louro
1 ramos de salsa
Legumes diversos q.b.
(nesta receita foi
usado pimento verde e
vermelho e
couve coração)

5 batatas médias
4 ovos
Azeite q.b.
Colorau q.b.
Sal q.b

Molho branco:
2 colheres de sopa
de manteiga
2 colheres de
sopa de farinha
Sal q.b
Noz moscada



Preparação

Cozer o bacalhau e reservar a água da cozedura. Depois de cozido o bacalhau tirar as espinhas e peles e desfazer às lascas.

Num tacho colocar bastante cebola às rodelas, alho partido aos bocadinhos, o louro, a salsa, um bocadinho de colorau e azeite a gosto. Deixar refogar até a cebola estar translúcida.

Colocar o bacalhau às lascas. Deixar refogar bem.

Cozer tiras de pimento verde e vermelho, couve coração em juliana (costumo cozer legumes que tenha na altura).

Envolver os legumes cozidos no refogado do bacalhau e deixar em lume brando para apurar.

À parte cozer batatas às rodelas grossas temperadas com um pouco de sal e os ovos. Costumo escorrer muito bem as batatas e os legumes e deixar arrefecer para não ficarem com água.

Para fazer o molho branco, dissolver muito bem a farinha na manteiga e temperar com sal a gosto e um bocadinho de noz moscada. Aos poucos, dissolver nesta mistura a água de cozer o bacalhau e mexer, em lume brando, até ficar um creme.

Num pirex colocar uma camada de molho branco, uma camada de batatas às rodelas, a mistura do bacalhau com os legumes, outra camada de batatas às rodelas e, por fim, o molho branco.

Vai ao forno durante 15 minutos. Antes de ser servido colocar os ovos às rodelas.

A minha Mãe fazia com batatas fritas e sem legumes!
Bom apetite!

CABRITO À D. AMÉLIA



Receita de Amélia Martins





Preparação

O primeiro passo é comprar o cabrito no Talho da sua confiança.

Depois de uma boa marinada em água, loureiro e com muito limão, o cabrito está pronto para ser regado com vinho verde.

Depois de bem regado deve ser temperado com alho, pimenta e sal a gosto. Convém ficar a dormir uma noite antes do dia de ir ao forno.

Na assadeira colocar uma boa cama de cebola com azeite e só depois verter para a mesma o tempero e o cabrito. O forno deve ser previamente aquecido no máximo.

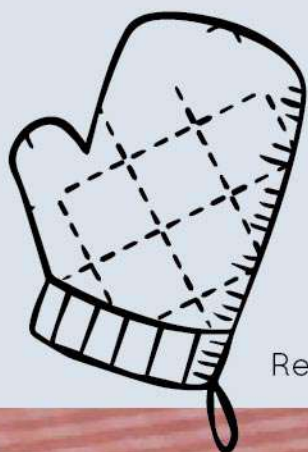
Quando colocar a assadeira no forno deveremos baixar a temperatura para os 180 graus e deixar assar muito lentamente para assim durante 3 horas.

Na fase final do assado, regar com Whisky.

Numa assadeira à parte, colocar as batatas, as cenouras, a abóbora e as castanhas com o molho entretanto retirado do assado. Deixar assar muito lentamente.

Ingrediente secreto:
Muito amor e carinho.

RECEITA DO MELHOR ARROZ DE PATO DO MUNDO



Receita de José António Lopes





Preparação

Depois do pato cozido e desfiado, deverá ser salteado em azeite e temperos a gosto, entenda-se sal e pimenta e para os mais ousados um pouco de molho inglês. Termina-se a operação juntando-se um pouco de água da cozedura. Só o suficiente para que o pato absorva e fique húmido. Pode, para os apreciadores, ser finalizado com um pouco de natas. Reservar o preparado de pato.

Sugerimos a utilização de arroz agulha e basmati.

Recomendamos um refogado de cebola bem puxadinho para dar uma cor amorenada ao arroz, sendo que a calda deverá ser a água da cozedura do pato. O arroz deverá ser temperado a gosto com sal e pimenta. Um bocadinho de molho de soja fica muito bom.

Conselho: o arroz deve ficar encruado.

Montagem para ir ao forno: uma camada de arroz, uma camada do pato anteriormente reservado, uma leve camada de mozzarella ralado, uma camada de arroz.

Terminar com a decoração de chouriço fatiado e uma cobertura de mozzarella ralado.

Levar ao forno a 180 graus para gratinar cerca de 10 minutos...

Nota: O chouriço aqui utilizado pode ser cozido juntamente com o pato ou aquando da cozedura do arroz.

TORTA ENROLADA DE COCO

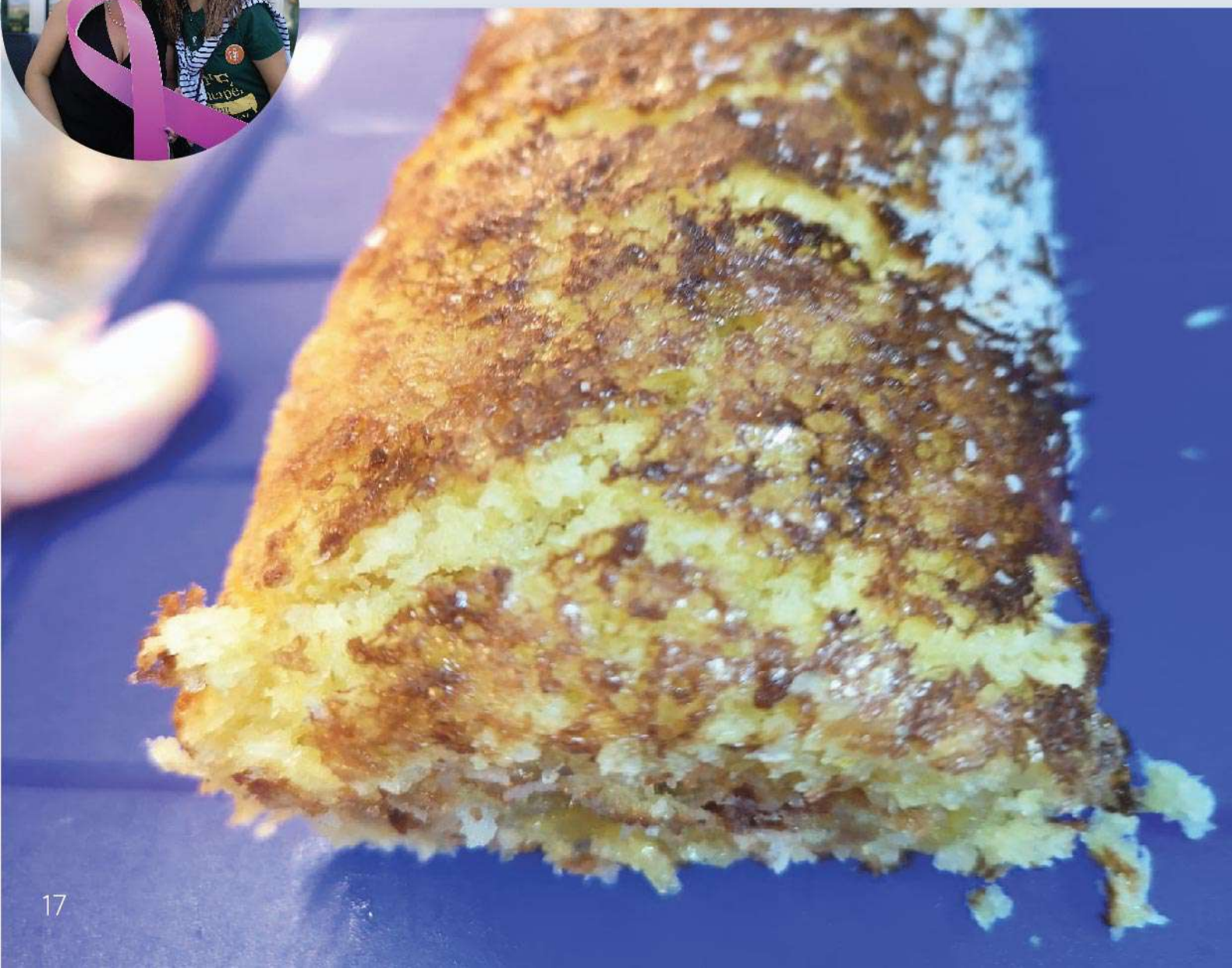


A receita original em papel está guardada em casa da minha mãe. O rolo de coco é o rei da Páscoa... e de todas as outras festividades.

Sofia Monteiro



Receita de Francisca Monteiro





Ingredientes

3 ovos e 2 gemas
250 gramas de açúcar
100 gramas de coco
50 gramas de margarina/manteiga derretida
Raspa de 1 limão



Preparação

Misture os ovos, as gemas, o açúcar e a raspa de limão. Mexer muito bem até obter um creme fofo.

Junte o coco e depois a margarina/manteiga derretida, mas não muito quente.

Revestir uma forma retangular de papel vegetal e untar com margarina.

Leve ao forno cerca de 20 minutos (180°). Por vezes demora menos, não deve ficar muito cozida.

Para enrolar, use um pano de cozinha (tecido liso, não atalhado) humedecido, bem esticado/aberto num balcão, colocar coco ralado. Desenformar o bolo em cima desse pano e enrolar a torta com o auxílio do pano.

PÃO-DE-LÓ DO ZÉ

O pão-de-ló do Zé não falha na minha Páscoa.
Desde que me lembro, esta iguaria do meu pai faz
as delícias lá em casa.

Inês Pereira



Receita de José Pereira





Ingredientes

13 ovos
200 gramas de açúcar
80 gramas de farinha de trigo sem
fermento
Uma colher de chá de fermento



Preparação

Dos 13 ovos, 11 são gemas e 2 são inteiros.
Aos ovos juntar o açúcar e mexer com
a batedeira durante 15 minutos.
Terminado esse processo, colocar a farinha
e o fermento no preparado dos ovos
e açúcar. Este processo tem de ser lento,
com uma colher de pau.
A meio do processo pré-aquecer o forno
a 180 graus.
Depois é só colocar o preparado numa
forma com papel vegetal
durante 25/30 minutos.



PUDIM DA MAMÃ 'NOV'OVOS'



O pudim de 'Nov'Ovos' foi sempre feito pela minha mãe. Uma receita de cabeça que só passou ao papel com o confinamento, na Páscoa de 2020.

Com a distância obrigatória, como poderia uma festividade não ter o pudim da mamã.
Até a forma é a mesma!

Olga Cruz



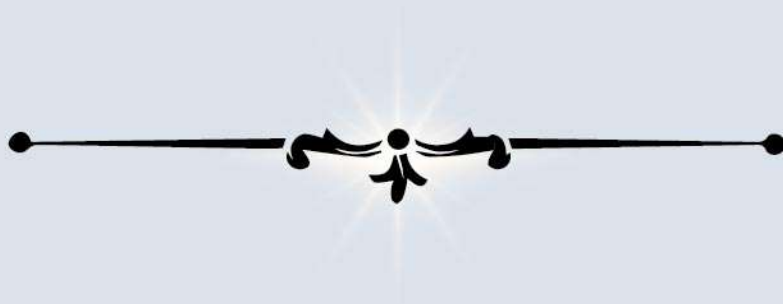
Receita de Joma Cruz





Ingredientes

1 ovo inteiro e 8 gemas
9 colheres de açúcar
2 chávenas de leite, com 3 colheres
de Maizena
Meio cálice de vinho do Porto
Raspa de limão



Preparação

Bater os ovos com o açúcar.
Juntar o leite com a Maizena, adicionar o vinho
do Porto e a raspa de limão.
Untar a forma com caramelo e deitar algum na
base.
Deitar a massa na forma e levar a banho-maria
durante cerca de 45 minutos.
Deixar arrefecer para desenformar.

BOLO DE CHOCOLATE COM AMÊNDOA



Esta receita é da Carolina e foi ela que o fez também.

Foi o primeiro bolo que aprendeu e alterou tanto a receita até ficar como gostava que acabou por dar este resultado.

Muito bom e sem farinha.

Teresa Juncal Pires



Receita de Carolina Bouças





Ingredientes

5 ovos
100 gr de açúcar
200 gr de chocolate de culinária
175 gr de manteiga
125 gr de amêndoa laminada



Preparação

Numa taça bata os ovos e o açúcar. Derreta o chocolate com a manteiga, em banho maria ou no micro-ondas, e junte ao preparado anterior. Acrescente a amêndoa laminada e misture tudo.

Pré-aqueça o forno a 170°.

Forre uma forma redonda, tipo tarteira, com papel vegetal e unte com manteiga. Deite o preparado.

Leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

Decore com frutos vermelhos e bom apetite.



MOUSSE DE CHOCOLATE



Receita de Sara Pereira





Ingredientes

200g de chocolate pantagruel
7 ovos tamanho M
6 colheres de sopa (rasas) de açúcar
1 colher de manteiga
1 colher de sobremesa de Whisky
Frutos secos q.b.



Preparação

O primeiro passo é derreter o chocolate em banho maria com 1/2 colher de sobremesa de manteiga. De seguida, bater o açúcar com a manteiga (não pode estar muito dura) e, entretanto, separar as gemas das claras.

Quando o açúcar e a manteiga estiverem bem envolvidos, juntar as gemas, uma a uma, e continuar a bater, até obter uma massa esbranquiçada.

Depois de tudo bem envolvido, adicionar o chocolate já derretido.

Bater as claras em castelo bem firme, e pouco a pouco, envolvê-las ao preparado anterior.

Por fim, adicionar uma colher de sobremesa de whisky e frutos secos picados q.b..

Ir ao frigorífico cerca de 2h.

Na hora de servir, decorar com frutos secos picados para que estes estejam crocantes.

CHEESECAKE DE LIMÃO



Receita de Sara Pereira



Ingredientes

200g de bolacha maria ralada
125g de manteiga
Meia lata de leite condensado
400g de queijo fresco
para barrar
200 ml de natas para bater
125 ml de leite
6 folhas de gelatina

Cobertura:

Raspa de 4 limões
Sumo de 4 limões
1 colher de sopa de
farinha maizena
230g de açúcar
3 ovos
Raspa de limão q.b. e hortelã



Preparação

Levar ao lume a manteiga e deixe derreter. Entretanto, triturar a bolacha e envolver na manteiga assim que derretida. Numa forma com aro amovível (+/- 26 cm de diâmetro) ou em tacinhas, colocar a bolacha e pisar bem para que fique uma base compacta.

Levar ao frigorífico por cerca de 30 min.

Entretanto, demolhar as folhas de gelatina em água fria, durante cinco minutos, e aquecer o leite.

Quando este estiver bem quente, adicionar as folhas de gelatina bem escorridas e mexer até que fique bem misturado.

Bater as natas durante dois minutos e depois ir adicionando o leite condensado, o queijo e o leite com as folhas de gelatina.

Bater tudo até que fique muito bem envolvido.

Se a base da bolacha estiver já rija, colocar o creme sobre esta e levar ao frigorífico entre 1 a 2 horas, até que fique bem solidificado.

Entretanto, numa panela, colocar o açúcar, a farinha maizena, a raspa de limão e adicionar os ovos, um a um. Envolver tudo muito bem e depois juntar o sumo de limão.

Levar ao lume médio até engrossar, sem parar de mexer.

Quando o creme de limão começar a borbulhar, apagar o lume e deixar arrefecer.

Quando estiver morno, espalhar o creme sobre o preparado já solidificado.

Levar novamente ao frigorífico durante cerca de 1 hora.

Na hora de servir, decorar com raspa de limão e folha de hortelã.

BOLO DE MAÇÃ E CANELA



Em todas as festividades, incluindo na Páscoa, estes dois bolos estão sempre presentes. A família reúne-se, graúdos e miúdos, onde reina a alegria, o convívio e o barulho.

O bolo de maçã e canela é feito a pensar nos adultos, sabores mais sofisticados, proporcionados pela canela.

O bolo Jugoslavo é o bolo de seleção dos mais pequenos, um bolo macio e fofo, com sabor a chocolate e com côco que dá um ar divertido aos cubos do bolo.

Inês Costa



Receita de Patrícia Santos e Maria Santos





Ingredientes

6 ovos
2 chávenas de açúcar
3 chávenas de farinha
1 chávena de leite
3 colheres de sopa de canela
4 chávenas de maçãs em cubos pequenos



Preparação

Untar uma forma redonda com manteiga e farinha e pré-aquecer o forno a 180°C.

Bater os ovos juntamente com o açúcar. De seguida, juntar a farinha, o leite, o óleo e a canela e bater.

Ao fim juntar os cubos de maçã e envolver na massa.

Levar ao forno durante mais ou menos 50 minutos.



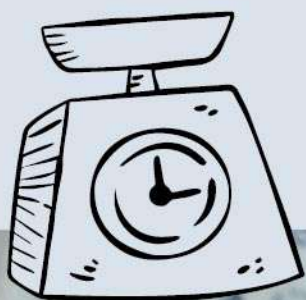
BOLO JUGOSLAVO

São duas as autoras responsáveis pelo arregalar dos olhos
e do crescer de água na boca.

São as responsáveis pela maior parte das sobremesas das
festas da família.

A minha Tia Maria Santos e a minha Madrinha Patrícia Santos,
mãe e filha.

Inês Costa



Receita de Patrícia Santos e Maria Santos



Ingredientes

Ingredientes para a massa:

5 ovos
15 colheres de sopa de açúcar - 250 gramas
15 colheres de sopa de óleo
15 colheres de sopa de leite
20 colheres de sopa de farinha - 400 gramas

Ingredientes para a calda:

2 chávenas de água
15 chávenas de açúcar
1 colher de sopa de manteiga sólida
2 a 3 colheres de sopa de cacau em pó
Coco ralado



Preparação

Untar uma forma retangular com manteiga e farinha e pré-aquecer o forno a 140°C.

Separar as gemas e as claras dos ovos em recipientes diferentes.

Bater as claras em castelo.

De seguida, bater as gemas juntando o açúcar, o óleo, o leite e a farinha.

Envolver as claras em castelo na mistura.

Colocar tudo na forma e levar ao forno por 30 minutos.

Quando o bolo estiver pronto, desenformar e cortar em cubos.

Preparar a calda do bolo, misturando o açúcar, a manteiga, o cacau e a água. Levar ao lume e deixar ferver 15 minutos.

Após ferver, deixar arrefecer.

Após o bolo e a calda arrefecerem, molhar os cubos de bolo na calda e de seguida envolver com côco ralado.

PÃO-DE-LÓ DA ROSA

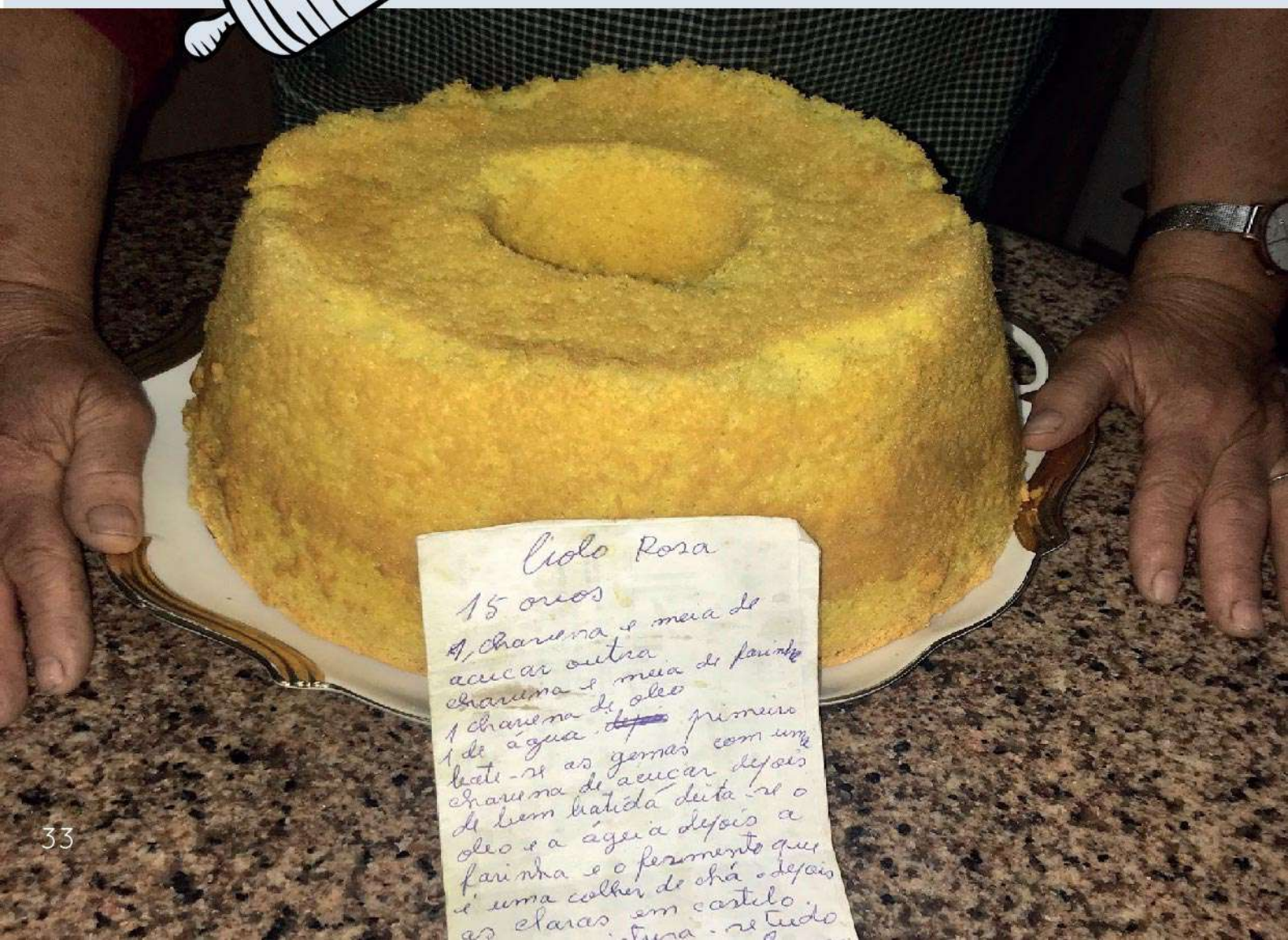


Aqui em casa a tradição é um pão-de-ló desenformado em canecas, já vem desde a minha bisavó. Já “reservei” o fim-de-semana da minha avó para fazermos em conjunto.

Cátia Amaral



Receita de Rosa Filipe



Liolo Rosa

15 ovos

*4 chavenas e meia de
açúcar outra
chavena e meia de farinha
1 chavena de óleo
1 de água. ~~de~~ primeiro
bate-se as gemas com um
chavena de açúcar depois
de bem batida junta-se o
óleo e a água depois a
farinha e o fermento que
é uma colher de chá. depois
as claras em castelo
e fura-se tudo*



Ingredientes

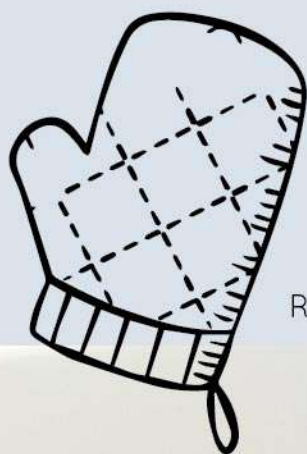
15 ovos
1,5 chávena de açúcar
1,5 chávena de farinha
1 chávena de óleo
1 chávena de água
1 colher de chá de fermento



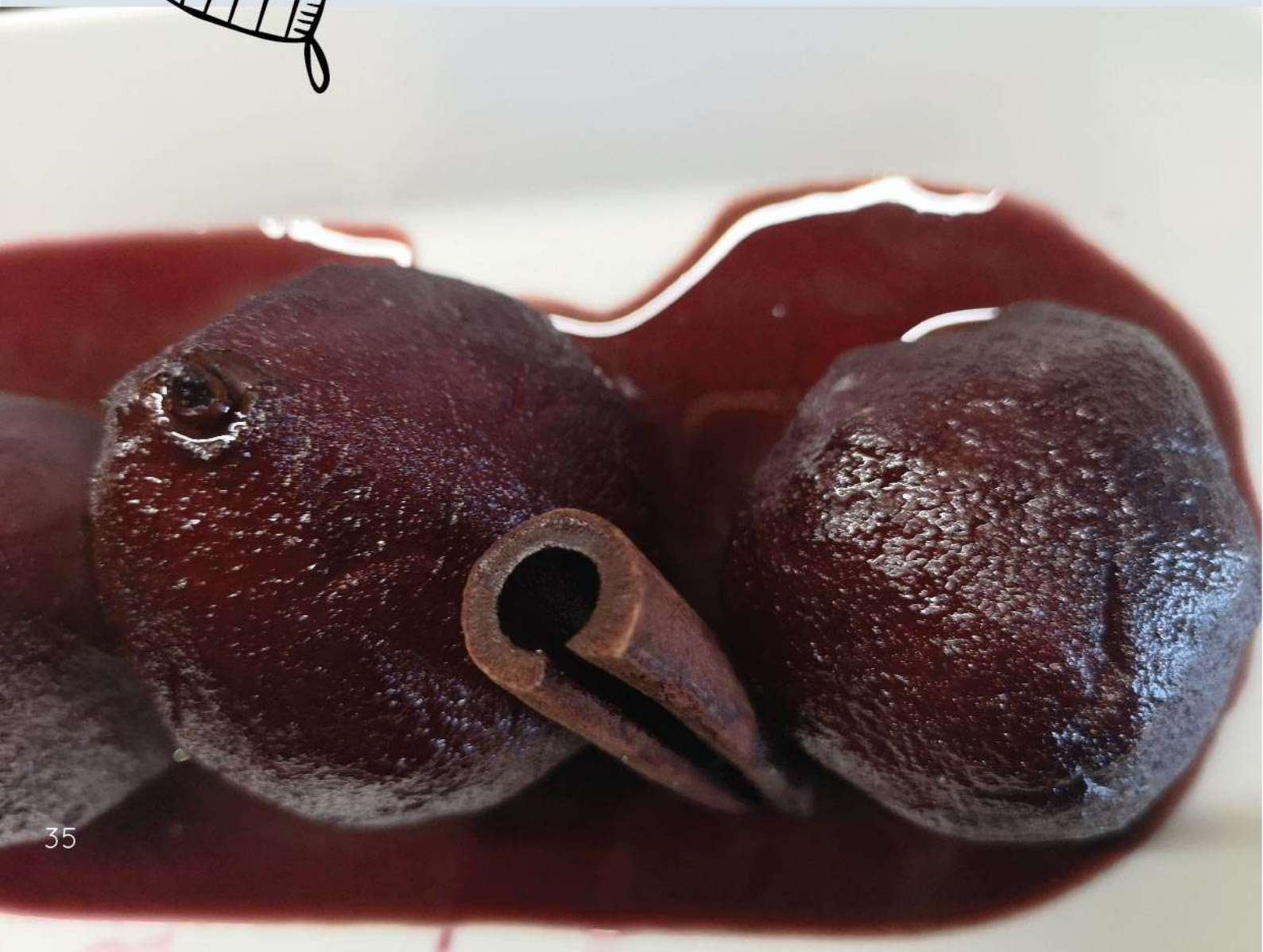
Preparação

Separar as gemas das claras;
Batem-se as gemas com uma chávena de açúcar;
Depois de bem batidas deita-se o óleo e a água;
Adiciona-se a farinha e o fermento;
Depois as claras em castelo
com meia chávena de açúcar;
Mistura-se tudo com cuidado;
A forma é molhada/untada com água;
Forno a 170°C;
Ao tirar do forno colocar a forma em cima de 3
chávenas virada ao contrário, para arrefecer, depois
de frio tira-se da forma.

PÊRA BÊBADA



Receita de Carlos Júlio





Ingredientes

Pêra rocha
Bom vinho tinto
Açúcar
Pau de canela
Estrela de aniz
Casca de limão



Preparação

Descacar as pêras e cozer em vinho com o pau de canela, a casca de limão e o aniz, durante cerca de 40 minutos.

Retirar as pêras e reservar.

Para o caldo, aproveite um pouco do vinho da cozedura, adicione açúcar a gosto.

Vá mexendo até engrossar um pouco.

Sirva as pêras com o caldo.



BOLO DE PICOS



A receita é da minha avó Aida e o bolo foi feito por ela também.

Desde que me lembro de ser gente que ela faz este bolo que todos adoramos.

Teresa Juncal Pires



Receita de Maria Aida Pires





Ingredientes

O peso dos ingredientes baseia-se no peso dos ovos.
Peso de referência dos ovos utilizados nesta receita (500 gr)

Para a massa:

500 gr de ovos
500 gr de açúcar
200 gr de farinha (preferencialmente uma que já
contenha fermento)
1 colher de café de sal
1 colher de sopa de água

Para o recheio/cobertura:

500 gr de manteiga
6 ou 7 colheres de sopa de açúcar
400 gr de amêndoa



Preparação

Batem-se primeiro os ovos com o açúcar e o sal. Em seguida, junta-se a farinha e volta-se a bater muito bem. Já pronta e antes de ir para o forno junta-se uma colher de sopa de água a ferver e bate-se novamente.

Entretanto, deverá forrar um forma ou tabuleiro com manteiga e polvilhar com farinha. Em alternativa pode usar papel vegetal também untado. O tabuleiro utilizado para esta receita tem cerca de 32/32 cm.

Pré aqueça o forno a 200°. Deixe cozer durante cerca de 25 minutos (mas pode variar de forno para forno).

Depois de pronta, deixe arrefecer e corte ao meio.

Cobertura:

Para começar deverá torrar as amêndoas no forno. Depois, bata a manteiga com o açúcar e junte 200 gr das amêndoas já torradas e cortadas aos bocadinhos. Misture bem.

Agora que o creme está pronto, já pode cobrir a superfície de metade do bolo. Coloque a outra metade por cima e depois, com o resto do creme, cubra o bolo todo.

Para finalizar, espetam-se os restantes 200 grs das amêndoas, cortadas ao meio, para dar a sensação dos picos.

O bolo depois de finalizado deve ir ao frigorífico para que o creme solidifique.



Os Chefs:

Amélia Martins

Carlos Júlio

Carolina Bouças

Francisca Monteiro

Joma Cruz

José António Lopes

José Pereira

Isabel Martins

Maria Santos

Maria Aida Pires

Olga Cruz

Patrícia Santos

Ricardo Martins

Rosa Filipe

Sara Pereira

Sofia Monteiro

Teresa Beleza

Teresa Juncal Pires