



# *Receitas de Família*



TERESA PAIVA RAPOSO PINTO LEITE









# *Receitas de Família*



TERESA PAIVA RAPOSO PINTO LEITE

# Introdução

*A ideia de fazer este livro, compilando as mais lembradas receitas das duas avós (Sophia e Alice), partiu do Tiago, meu filho, que se considera o melhor cozinheiro da nossa família (é possível que tenha razão) pois, sempre que experimenta uma receita que lhe dou, me anuncia perentório que, feita por ele, saiu muito melhor. Provavelmente tem razão e eu não me ofendo. E talvez por se sentir tão seguro quando cozinha, não se importa de «dar» as receitas (sem as adulterar...).*

*Dos dois lados da família, os meus filhos receberam genes de bons cozinheiros.*

*A Avó Alice (Pinto Leite) era uma cozinheira de mão cheia! Arregaçava as mangas, deitava as mãos à obra e cozinhava ela própria, inventando receitas, melhorando as que já tinha. Deu um curso de cozinha em sua casa, depois de enviuvar, para algumas jovens casadoiras da nossa melhor sociedade (e uma já casada que era eu) aprenderem a conquistar os maridos pelo estômago e a receber bem os seus convidados. Entre elas, distinguia-se uma das filhas do Rei de Itália, a princesa Beatriz. Mais chic não podia ser! Mas tanto trabalho não lhe trouxe grandes proveitos económicos. Tinha vergonha de pedir muito caro pelas lições e comprava, todas as semanas, géneros bastante dispendiosos. Mas foi divertido e, não haja dúvidas, ensinou-nos a todas a meter a mão na massa e a não ficarmos só pela troca de receitas de cozinha.*

*A Avó Sophia (Paiva Raposo) tinha uma sabedoria diferente: não cozinhava, ensinava. Ensinava as fantásticas cozinheiras que sempre teve, melhorando os seus pratos com uma pequena dica aqui, outra acolá. Provava alguma coisa boa num sítio e logo transmitia à sua cozinheira, pensando, em conjunto, como se poderia pô-la em prática. Reconhecia imediatamente se uma nova receita seria boa, ou se nem valia a pena experimentá-la. Procurava-as em revistas e livros franceses pois, para ela, era essa a melhor cozinha do mundo.*



*E teve um rol de excelentes cozinheiras! Ainda me lembro da Maria José, da Maria Teresa, da Laurinda, da Elvira, que foi a última, e deixou excelentes recordações na família toda. Naquela casa, especialmente na rua da Arrábida que nos marcou a todos, comia-se sempre muito bem, desde o mais ínfimo aproveitamento no dia a dia, até aos fantásticos jantares de festas! E a Avó Sophia destinava, compunha os menus, aconselhava mais uma pitada d'isto ou d'aquilo, mas não punha um pé na cozinha. Grande sabedoria! Provavelmente por esta herança familiar, gostamos todos de comer bem. E comer bem, para nós, quer dizer bem feito.*

*As receitas que aqui juntei vêm das duas famílias, mas não só. Tentei quase sempre identificá-las, especificando o nome de quem as transmitiu, no próprio nome da receita.*

*Algumas têm «história» e muita coisa engraçada se poderia contar sobre elas... mas isso já somava muitas páginas! Seria o caso da «Creme-mousse de limão» que a Avó Sophia roubou à tia Licas que não lha queria dar; ou as receitas que a Avó Clara (bisavó) trouxe da Madeira, terra onde nasceu e viveu até se casar; a «Dafina», prato judeu ensinado pela Tété Seruya; a mousse de chocolate sem açúcar, explicada pela Isabelinha Menano, numa manhã de praia em Milfontes, àquela hora em que todos têm fome e, por isso, se fala de comida.*

*Enfim! As receitas trazem lembranças, lembranças de bons momentos, de outros nem tanto... Mas fazem parte da nossa vida, da nossa família, das nossas tradições. Por isso não gostava que se perdessem. E agarrei com as duas mãos na ideia do Tiago: copiar as receitas e dá-las de presente de Natal a toda a família. E, já agora, aos amigos mais próximos.*

*Espero que, modificadas ou não por alguma mão de mestre, continuem a alegrar não só a nossa vida, mas também a de outras famílias.*

*Assim, talvez não se percam e, daqui a não sei quantas gerações, alguém ainda as cozinhe e as ensine a outros.*





*sopas*



## ***Sopa de cenoura da tia Ana Maria***

1,5 kg de cenouras

1 cebola

1 l de leite

2,5 dl de natas

Uma noz de manteiga, sal e pimenta

1 ramo de salsa previamente posta no forno e esfarelada

*Põem-se a estufar com a manteiga, as cenouras e as cebolas cortadas (se necessário, juntam-se uns pingos de água para não queimar). Quando está tudo molezinho, junta-se o leite e bate-se no mixer. Na hora de ir para a mesa, juntam-se as natas. Serve-se bem quente e enfeita-se cada prato com a salsa.*



## ***Vichyssoise da Elvira***

4 a 5 alhos franceses

2 cebolas

1 boa chávena de arroz branco cozido

(não havendo, pode usar-se o equivalente em arroz cru)

Uma noz de manteiga

1 l de água (mais ou menos)

1,5 l de leite

1 pacote de natas

Ciboulette fresca picada

*Põem-se a cozer os alhos franceses, as cebolas, o arroz, a manteiga e sal. Bate-se tudo no mixer e juntam-se o leite e as natas. Vai para o frigorífico. Serve-se gelada e enfeita-se cada prato com ciboulette.*



## ***Sopa de ervilhas de São Mamede nº 1***

1 pacote de ervilhas congeladas  
1 cebola  
2 cenouras  
1 nabo (ao gosto)  
1 pequeno ramo de coentros (ao gosto)  
2 l de água  
Azeite (a gosto) e sal



*Coze-se tudo junto (na panela de pressão bastam 15 m). Bate-se no mixer e passa-se pelo passador de rede. Se usar a Bimby, chegam 3 min. na velocidade 5-7-9 e não é preciso passar pelo passador.*



## ***Sopa de ervilhas de São Mamede nº 2***

1 pacote de ervilhas congeladas  
2 alhos franceses  
1 cenoura  
1,5 l de água  
Azeite e sal

*Cortam-se os alhos franceses e a cenoura às rodas e estufam-se devagarinho com o azeite na panela de pressão, com a tampa por cima para concentrar o líquido. Quando está tudo molezinho, deitam-se as ervilhas, a água e o sal. Fecha-se a panela e coze durante 10 min. Bate-se na Bimby ou no mixer. Neste caso, passa-se pelo passador de rede.*

## ***Sopa de couve-flor da Avó Alice***

1 couve-flor

2 cebolas

30 gr de manteiga + um pouco de manteiga para temperar no fim

3 c. sopa de farinha

1,5 l de água, sal (ou 1 caldo de carne)

Um raminho de salsa picada

*Coze-se a couve-flor partida durante uns 20 min. Tira-se da panela, guarda-se a água e põem-se de parte alguns raminhos para enfeitar os pratos de sopa.*

*Cortam-se as cebolas às rodas e aloiram-se nos 30 gr de manteiga. Polvilham-se então com a farinha e vai-se molhando com o caldo da cozedura da couve. Junta-se a couve, rectifica-se o tempero e coze tudo por mais uns 20 min. Bate-se no mixer, junta-se a manteiga e enfeita-se cada prato com um raminho de couve e salsa picada.*



## ***Sopa de alhos franceses***

3 ou 4 alhos franceses

3 ou 4 boas batatas

1/2 pacote de favas congeladas às quais se tira a pele

1,5 l de água

Azeite

*Aloiram-se no azeite os alhos franceses cortados em rodelaas muito finas, juntam-se as batatas também cortadas em rodas finas (como se fosse para fritar), as favas e a água. Ferve devagar até cozer tudo.*



## ***Sopa de cebola gratinada***

150 gr de cebola às rodas muito fininhas

50 gr de manteiga

1 c. sopa de farinha

1,5 l de caldo de carne

Pão em fatias finas

Queijo gruyère cortado fininho e uma parte ralado

*Aloira-se em lume brando a cebola na manteiga; antes de tomar muita cor, polvilha-se com a farinha e deixa-se alourar (castanho claro). Junta-se o caldo e coze uns 10 min. Prepara-se uma taça que vá ao forno com as fatias de pão cobertas de queijo, em várias camadas (a taça não fica completamente cheia).*

*Deita-se o caldo na taça e cobre-se com o queijo ralado.*

*Vai ao forno bem quente a gratinar.*

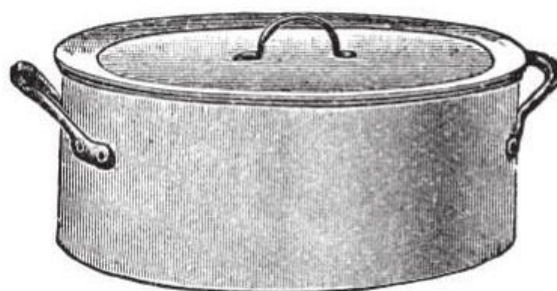


## ***Sopa seca da Avó Alice***

Restos de um cozido à portuguesa

Fatias de pão duro

*Colocam-se os restos do cozido num prato de ir ao forno, todos bem arrumadinhos. Por cima, põem-se as fatias de pão e rega-se generosamente com o caldo do cozido. Vai ao forno a alourar.*



## ***Sopa de tomate e cebola da Elvira (é uma açorda)***

2 cebolas grandes

200gr de concentrado de tomate

2 ou 3 dentes de alho

1,3 l de água

Pão duro partido aos bocados (equivalente a 5 carcaças)

3 ovos inteiros batidos

Queijo ralado

Azeite

*Faz-se um refogado com as cebolas cortadas às rodas; quando está loira, junta-se o tomate e deixa-se cozinhar uns 8 min. mexendo para não pegar. Quando está apurado, junta-se a água, o alho, sal, pimenta e quando levanta fervura deita-se o pão e vai-se mexendo bem. A seguir, deita-se o queijo ralado e os ovos batidos e continua a mexer-se.*

*Pode servir-se assim ou põe-se num prato de ir ao forno, cobre-se com mais queijo ralado e, querendo, serve-se com ovos escalfados.*





## ***Sopa de cogumelos da Sara (para fazer na Bimby)***

400 gr de cogumelos  
50 gr de manteiga  
600 gr de água  
300 gr de leite  
100 gr de natas  
200 gr de cebolas  
50 gr de farinha  
1 caldo de carne  
Sumo de 1/2 limão, sal e pimenta



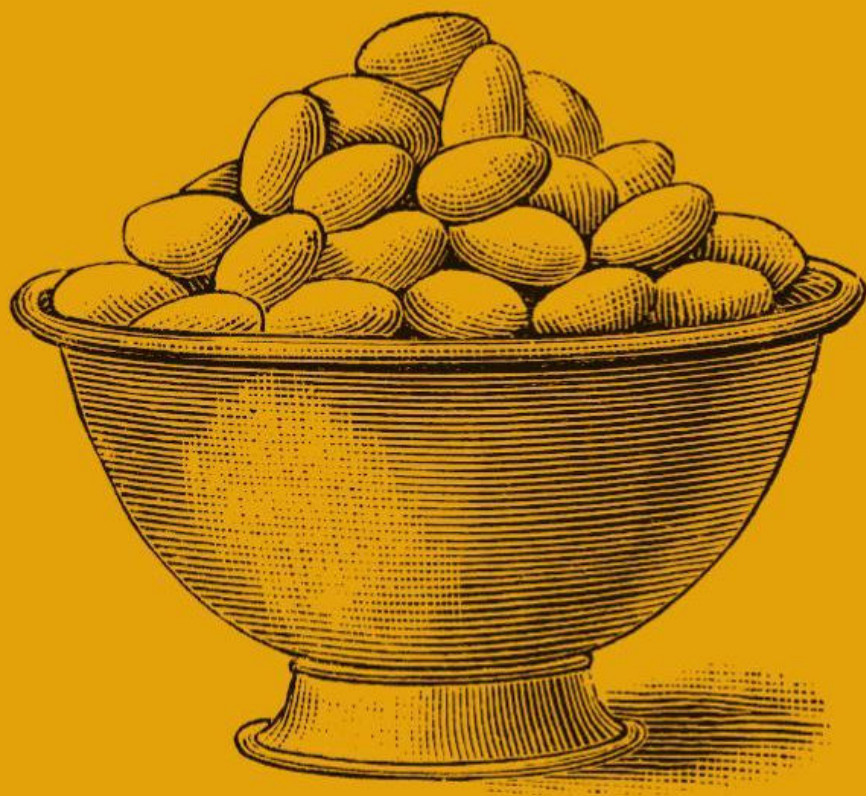
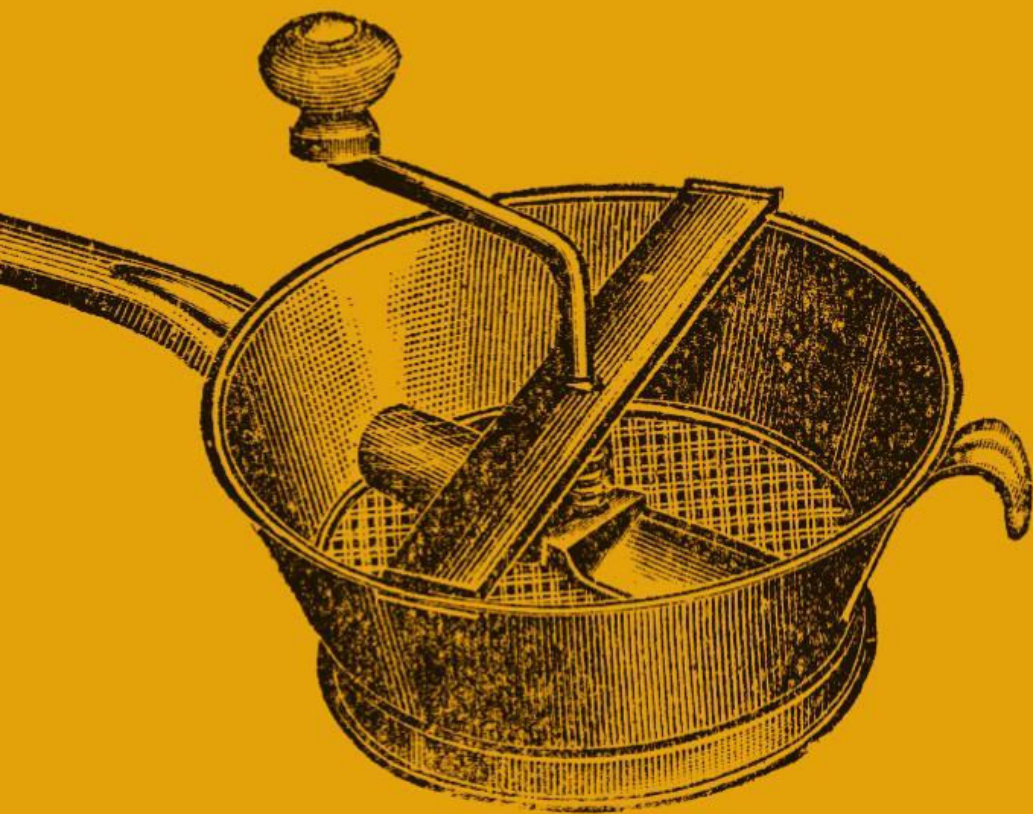
*Lavam-se os cogumelos, tiram-se os pés que, juntamente com metade dos cogumelos, vão ser a base da sopa. A outra metade dos cogumelos lamina-se e guarda-se no cesto da Bimby regados com o sumo de limão.*

*Colocam-se os cogumelos da base no copo da Bimby, junta-se a manteiga e a cebola e pica-se primeiro (8 seg. / vel. 5) e depois 5min./100º/vel.1.*

*A seguir deita-se a farinha (3 min./100º/vel.3), a água e o caldo (3min./100º/vel.3) e durante 40 seg.,passa-se para a vel. 7.*

*Então põe-se o cesto com os cogumelos laminados no copo, para cozerem durante 6min./100º/vel. 4. Junta-se o leite, as natas e a pimenta e cozinha mais 5 min./90º/vel. 2.*







*entradas*  
*& acompanhamentos*



## Ovos Salazar

Ovos

Fiambre

Molho branco

Vinho do Porto



*Cozem-se os ovos, cortam-se ao meio no sentido longitudinal e tiram-se as gemas. Pica-se (no 1,2,3) uma porção de fiambre e tempera-se com um pouco de vinho do Porto. Enchem-se as metades dos ovos com este picado e colocam-se num prato fundo. Deita-se um bom molho branco por cima e polvilha-se com as gemas esmagadas, passadas por peneira.*

### Molho branco

*Põe-se numa caçarola 1c. de sopa de manteiga, junta-se 1 c. de sopa de farinha e coze mexendo. Deitam-se 2 dl de leite a ferver, tempera-se com queijo ralado, sal e, querendo, um pouco de natas. Continua a mexer-se até começar a levantar fervura.*





## ***Queijinhos da tia Joaninha***

1 chávena almoçadeira de leite

5 gemas de ovos e 2 claras

1 chávena almoçadeira de queijo ralado (gruyère e flamengo)

*Mistura-se tudo muito bem e deita-se em forminhas untadas com manteiga. Vão ao forno num tabuleiro com água quente. Quando prontos (cozidos), voltam-se numa travessa e cobrem-se com molho branco.*



## ***Ovos com fiambre da Avó Clara***

125 gr de fiambre picado no 1-2-3

4 ovos inteiros

1,5 l de leite queijo ralado, sal e pimenta

*Batem-se os ovos com o leite, o queijo, o sal e a pimenta.*

*Barram-se com manteiga tacinhas individuais (que possam ir ao forno). No fundo dessas taças, coloca-se o fiambre picado e por cima a mistura dos ovos com o leite. Vão ao forno num tabuleiro com água a ferver no fundo (tipo banho-maria) e cozem. Podem servir-se com molho branco ou com molho de carne.*

## Tarte da Clarinha

175 gr de farinha

125 gr de manteiga

1 c. de sopa de água

1 c. de chá de vinagre

1 pitada de sal (ou de açúcar se quiser usar esta tarte para doce)



*Amassa-se tudo à mão e deixa-se descansar numa bola, enquanto se faz o recheio. Forra-se uma forma de tarte e vai um bocadinho ao forno (vazia mas picada com um garfo) para cozer levemente. Depois deita-se-lhe o recheio e volta ao forno até estar loira.*

### **Recheios (base):**

3 ovos inteiros batidos

1 bom bocado de queijo ralado

1 pacote de natas (2 dl ou 2,5 dl)

*Mistura-se tudo e a esta base junta-se então o ingrediente principal da tarte. Exemplos:*

**Alhos franceses** – estufam-se (em manteiga ou azeite) 3 alhos franceses cortados em rodas fininhas, com uns pinguinhos de caldo ou de água se necessário.

**Cebola** – 2 cebolas cortadas fininhas cozinhadas como acima.

**Espinafres** – espinafres cozidos muito bem escorridos.

**Espargos** – 1/2 frasco de espargos esmagados com um garfo e muito bem escorridos.

**Champignons** – uma mão cheia de champignons cortados, estufados com 1 cebola pequena picada.

*Etc.*



## ***Pommes de terre duchesse da Avó Alice***

1 Kg de batatas descascadas e lavadas

60 gr de manteiga

4 gemas + 1 ovo para “pintar”

Um pouco de farinha, sal e pimenta

*Cozem-se as batatas em água e sal, escorrem-se e passam-se como para puré. Junta-se a manteiga e vai ao lume para secar um pouco. Fora do lume, juntam-se as 4 gemas, sal e pimenta. Mexe-se bem. Polvilha-se uma tábua com a farinha, assim como as nossas mãos e fazem-se bolinhas de puré, todas iguais. Pincelam-se com ovo e vão ao forno.*

*Querendo, moldam-se bolas maiores em feíto de tartelette que também se pintam e vão ao forno. Cá fora, enchem-se de ervilhas cozidas temperadas com manteiga.*

---

## ***Gnocchi da Tété Seruya***

1 l de leite

250 gr de sêmola

2 gemas + 1 ovo inteiro

1 c. de sopa bem cheia de manteiga

Um bom bocado de queijo ralado, sal e pimenta

*Mistura-se a sêmola com o leite e vai ao lume até cozer, uns 5 min. Depois misturam-se os ovos batidos, a manteiga e o queijo. Deixa-se arrefecer esta massa, fazem-se umas bolas que se achatam e vão ao forno a alourar num pyrex com umas nozinhas de manteiga e mais queijo ralado por cima. Leva tempo a alourar, pelo menos meia hora.*



## ***Legumes em papillote***

*Cortam-se muito fininhos champignons e alhos franceses.  
Põem-se num montinho, no meio de uma prata; deita-se sal,  
um pouco de fines herbes e uma nozinha de manteiga.  
Fecha-se a prata e vai para o forno uns 15 a 20 min.*



## ***Ratatouille da Rita Veiga da Cunha***

4 cebolas pequenas às rodas  
4 tomates pequenos sem pele nem grainhas  
(mergulham-se um bocadinho em água a ferver)  
1 beringela  
1 cenoura  
2 dentes de alho cortados  
1 mão cheia de champignons cortados  
Azeite a cobrir o fundo do tacho

*Põe-se tudo num tacho (menos os champignons e o tomate) com o azeite. Deixa-se ferver em lume brando, tapado (se necessário, vão-se juntando uns pinguintos de água para não pegar).*

*Um pouco mais tarde, deitam-se os champignons e, mais tarde ainda, os tomates cortados aos bocados. Continua a ferver, sempre tapado, até ficar molezinho. Tempera-se com sal, pimenta, cominhos e fines herbes de Provence.*





## ***Pudim de pera abacate***

4 peras abacates batidas com a varinha mágica

500 gr de natas batidas

4 folhas de gelatina branca derretidas num pouquinho de água

Sal, pimenta e molho inglês

*Misturam-se as peras com as natas, a seguir junta-se a gelatina, mexendo sempre e tempera-se. Coloca-se numa forma molhada com água fria e vai para o frigorífico. Deve ser feito de véspera.*



## ***Pudim de ervilhas da Avó Alice***

*(receita que ela mantinha secreta: só era dada à família próxima)*

2 chávenas de ervilhas bem cozidas

1 chávena de natas batidas

1 chávena de aspic líquido

*Passam-se as ervilhas por uma peneira. Vão-se juntando as natas e o aspic, batendo sempre, até estar firme. Esta operação é feita numa tigela colocada sobre gelo partido para tudo arrefecer mais depressa. No fim, deita-se a massa numa forma molhada e vai para o frigorífico.*

## ***Pudim de feijão verde da Avó Alice***

*(para 6 pessoas)*

1 Kg de feijão verde  
1 Kg de batatas  
125 gr de manteiga  
125 gr de queijo ralado  
6 ovos inteiros  
Sal e pimenta

*Cozem-se muito bem as batatas e o feijão verde e passa-se tudo ao mesmo tempo por um passador. A seguir, juntam-se todos os outros ingredientes e liga-se tudo muito bem. Vai ao forno em forma untada.*



## ***Pudim de tomate frio da Avó Alice***

1 Kg de tomates sem pele nem sementes  
2 cebolas  
5 folhas de gelatina amolecidas num pouco de água  
Sal, pimenta e molho inglês

*Cozem-se os tomates com as cebolas, sal e pimenta. Passa-se pela peneira e tempera-se com molho inglês. Junta-se a gelatina derretida, mistura-se bem e põe-se numa forma molhada. Vai para o frigorífico.*

## ***Beringelas recheadas da Avó Alice***

Beringelas

Molho branco

Azeite

Pão ralado

*Cortam-se as beringelas ao meio, no sentido do comprimento e dão-se uns golpes na polpa com uma faca. Fritam-se as beringelas no azeite bem quente e colocam-se a escorrer em papel pardo, enquanto se lhes retira a polpa com uma faca, tentando não romper as cascas. Com um garfo, esborracham-se as polpas, juntando molho branco. Tempera-se. Recheiam-se as cascas com esta massa e vão ao forno a corar, salpicadas de pão ralado. Servem-se bem quentes.*

---

## ***Pudim de espinafres***

500 gr de espinafres, cozidos e muito bem espremidos

500 gr de natas

5 ovos

*Batem-se todos os ingredientes juntos com a varinha mágica. Unta-se uma forma com manteiga, enche-se com o preparado e vai ao forno em banho-maria a cozer. Leva, pelo menos, meia hora.*





## ***Massa à moda das amigas Lino (Maria Cristina e Isolda)***

*Num prato de ir ao forno coloca-se um fundo de massa cozida; por cima põe-se uma camada de beringelas às rodas, fritas em azeite e cobre-se tudo com uma tomatada. Polvilha-se com queijo ralado e vai ao forno. Este prato é bom para aproveitar massa que sobejou da véspera.*

### ***Tomatada***

*Cebola às rodas, refogada em azeite, até estar bem loira; juntam-se alguns tomates, aos quais se tirou a pele e as sementes. Deixa-se cozer, esmagando os tomates com a colher de pau. Junta-se um pouco de açúcar. (Também se pode fazer com tomate pelado de lata).*



## ***Hortalças no forno da Raquel Bagulho***

50 gr de manteiga

2 cebolas grandes

1 alho francês

1 nabo (facultativo)

2 batatas

250 gr de milho (de lata)

1/2 pimento às tiras

2,5 l de caldo de carne

Queijo ralado

*Cortam-se as cebolas e o alho francês às rodas e estufam-se com a manteiga. Colocam-se num prato de ir ao forno. Cortam-se todas as outras hortalças às rodas, colocam-se nesse prato com o caldo de carne a ferver e o queijo ralado e vai ao forno a cozer.*

## ***Soufflé de queijo***



4 ovos

30 gr de manteiga 150 gr de farinha

4 dl de leite

60 gr de queijo ralado (Ilha, Emmental, metade de cada,...)

Sal e pimenta

*Num tacho onde caiba toda a massa do soufflé derrete-se a manteiga, junta-se a farinha e, em lume médio, deixa-se cozer durante 2-3min., mexendo sempre. A pouco e pouco junta-se o leite, previamente aquecido, continuando a mexer sempre, até levantar fervura. Nessa altura, deita-se o queijo e reduz-se o lume. Quando o queijo estiver derretido, retira-se o tacho do lume. Deixa-se arrefecer um pouco e juntam-se as gemas uma a uma, batendo bem. À parte, batem-se as claras em castelo firme. A seguir juntam-se ao preparado e incorporam-se cuidadosamente sem bater. Deita-se numa forma de soufflé untada e vai ao forno (180º) durante cerca de 30 min. Serve-se imediatamente.*

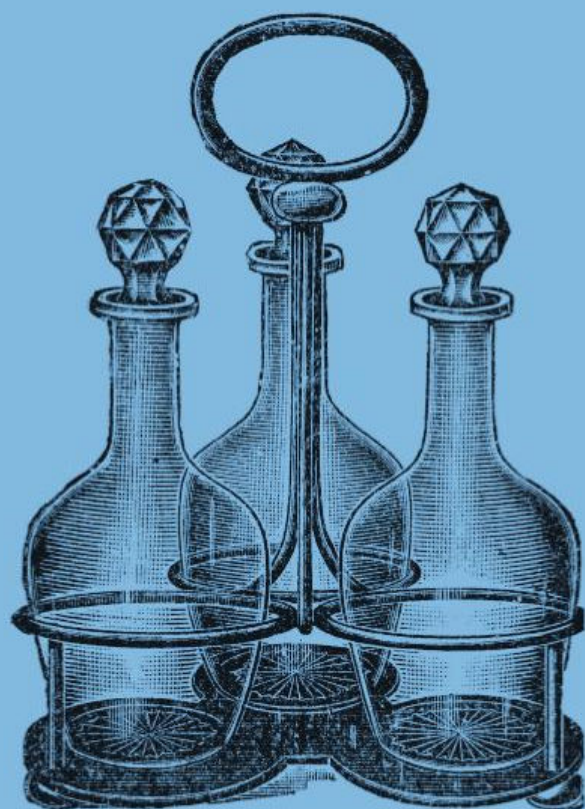
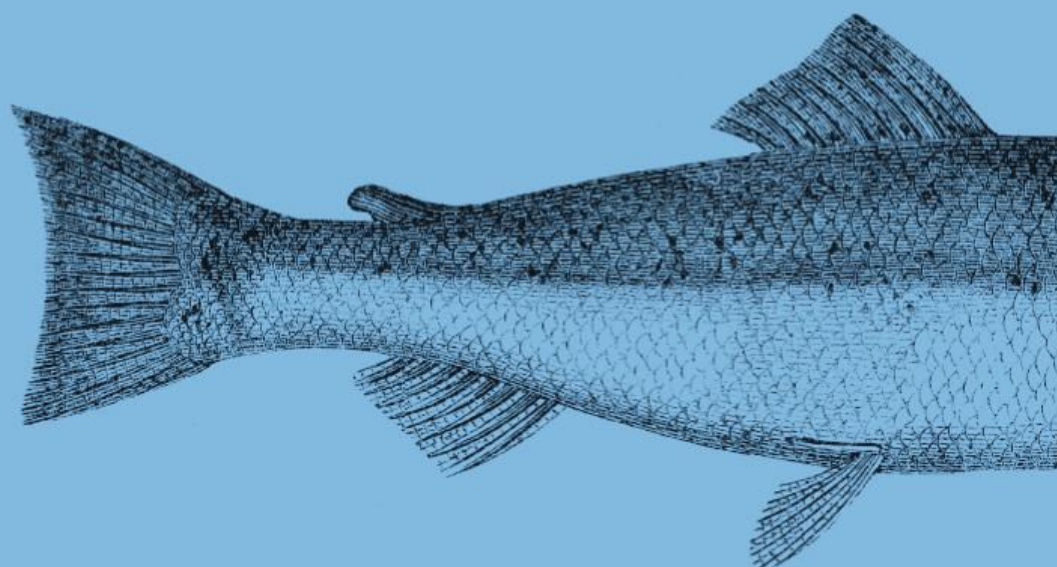
---

## ***Beringelas da Raquel Bagulho***

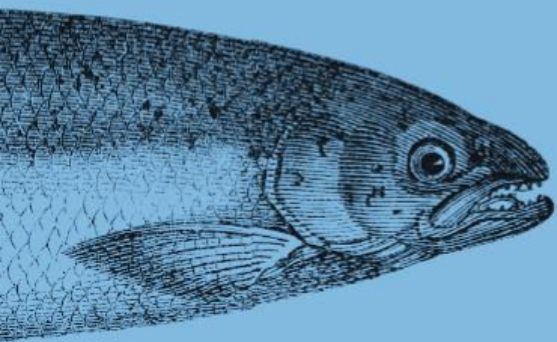
Beringelas sem casca, às rodas e fritas em óleo (ou azeite)

Pimentos aos bocados também fritos

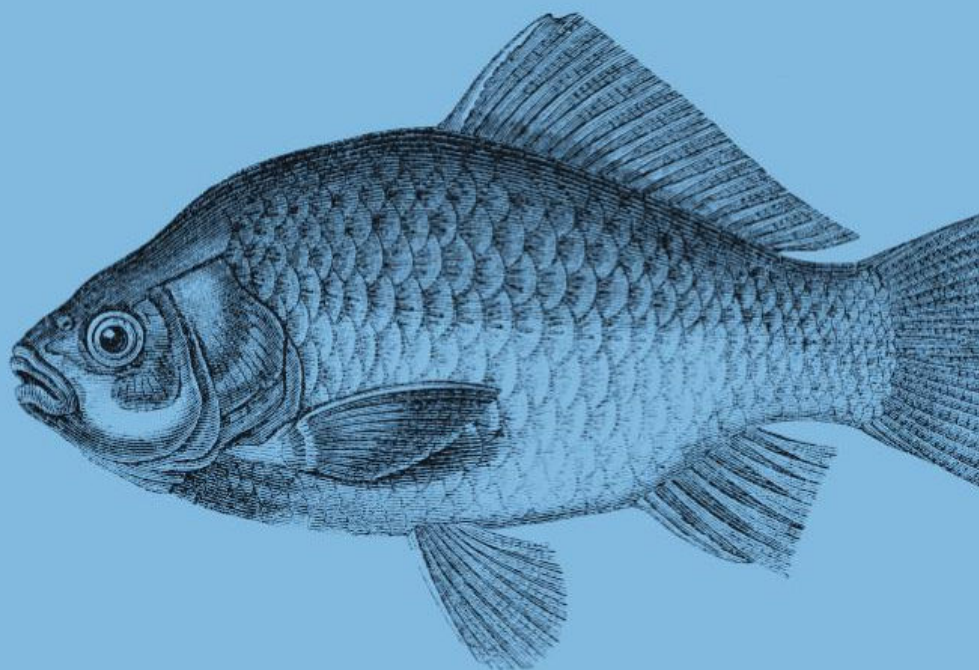
*Colocam-se num prato de ir ao forno com uma tomatada por cima (feita como a da «Massa das Linos», pág. 22) e queijo ralado. Vai ao forno.*







*peixes*



## ***Bacalhau da tia Belinda***

4 a 5 postas de bacalhau bom e bem demolhado (Atenção: o bacalhau põe-se de molho com a pele para cima)

1 Kg de batatas

4 cebolas grandes 2,5 dl de azeite

1/2 l de leite

1 c. sopa de manteiga

2 c. de sopa bem cheias de farinha maizena

4 ovos

4 dl de natas

*Dá-se uma fervura rápida ao bacalhau, tiram-se as peles e as espinhas e corta-se às lascas pequeninas. Põe-se de parte.*

*Cortam-se as cebolas às rodas e põem-se a aloirar com o azeite. Quando a cebola está loira, deita-se dentro o bacalhau e cozinha uns 10min. É preciso ir mexendo sempre para não pegar.*

*Cortam-se as batatas em quadradinhos pequenos e fritam-se em óleo. Fora do lume, juntam-se ao bacalhau (não fica tão bom, mas, para ser menos trabalhoso, substituem-se estas batatas por um pacote de batatas fritas palha).*

*Faz-se um béchamel com o leite, a maizena e as gemas dos ovos e deita-se no bacalhau. A seguir, juntam-se as natas e, no fim, as claras batidas em castelo. Mistura-se tudo bem, rectificam-se os temperos e vai ao forno a aloirar, num tabuleiro untado com manteiga, polvilhado de pão ralado e salpicado com pedacinhos de manteiga.*

## ***Bacalhau à Madeirense***

1 Kg de bacalhau  
7 tomates grandes  
3 cebolas grandes  
1/2 chávena de leite  
4 ovos inteiros  
2 c. de sopa de azeite  
1 1/2 c. de sopa de manteiga  
1 dente de alho, 1 folha de louro, salsa, pimenta  
Muito queijo gruyère ralado



*Demolha-se muito bem o bacalhau, corta-se às lascas pequeninas, sem peles nem espinhas. Guarda-se.*

*Refogam-se as cebolas às rodas com as gorduras até estarem bem loiras. Pelam-se os tomates, tiram-se as grainhas, passam-se por um passador e juntam-se às cebolas. Em fervendo, deita-se o bacalhau e cozinha um pouco. Quando esta mistura está enxuta, deita-se o leite, parte do queijo ralado e volta a enxugar.*

*Por último, deitam-se os ovos batidos e enxuga também.*

*Deita-se na travessa, às camadas com o resto do queijo ralado. Fica bem, acompanhado com puré de batata.*



## ***Bacalhau no forno com coentros*** ***(com a ajuda da Bimby)***

4 postas de bacalhau bem demolhado

3 boas cebolas

1 kg de batatas cozidas às rodas (pode roubar-se um pouco)

1 carcaça de pão duro

1 bom molho de coentros

2 dentes de alho

Azeite

660 gr de leite

4 c. de sopa rasas de farinha

Manteiga

Queijo ralado

Sal

*Dá-se uma fervura ao bacalhau para tirar a pele e as espinhas e corta-se às lascas pequenas.*

*Refoga-se a cebola às rodas com bastante azeite; quando loira, junta-se o bacalhau e cozinha uns 10 min. mexendo para não pegar. A seguir, deitam-se as batatas e «dão-se umas voltas» tentando não as desmanchar. Tira-se do lume.*

***Na Bimby:*** *moi-se o pão, os coentros e os alhos (15 seg./vel. 9). Fica uma massa seca que se guarda.*

*Sem lavar o copo, faz-se um bechamel com o leite, a farinha, a manteiga, o queijo e o sal (7 min./85º/vel. 4).*

*Num prato de ir ao forno, deita-se a mistura do bacalhau com batatas; por cima estende-se a massa dos coentros e, no fim, o molho branco. Vai ao forno a gratinar um pouco.*

## ***Bacalhau à Gomes de Sá do Olleboma***

1 Kg de bacalhau bem demolhado

1 Kg de batatas

4 cebolas médias

2 dentes de alho

4 ovos cozidos

4 dl de leite

2,5 dl de azeite (ou mais)

1 ramo de salsa

Azeitonas

Pimenta

*Toma-se o bacalhau demolhado, põe-se numa caçarola com tampa, cobre-se com água a ferver, tapa-se e aguarda-se que passe um quarto de hora, sem nunca ir ao lume.*

*A seguir tiram-se as peles e as espinhas separando-se a carne do bacalhau em pequenas lascas. Estas lascas vão para um prato fundo, cobrindo-se com leite quente, deixando em infusão pelo menos por uma hora. Cozem-se as batatas cortadas às rodas de 1 cm de espessura e guardam-se. Aloira-se a cebola cortada às rodas e os alhos, com o azeite. Num prato de ir ao forno, colocam-se as cebolas, as batatas e as lascas de bacalhau saídas da infusão em leite. Vai ao forno, deixando ferver tudo por 10 a 15 minutos. Serve-se bem quente ornamentado com os ovos cozidos cortados às rodelas, azeitonas e salsa picada.*



## ***Pudim de peixe da Laurinda***

1 Kg de pescada boa não muito cozida

3 cebolas

1 Kg de tomates

750 gr de gambas cozidas

1 chícara de chá mal cheia de pickles picados

1/2 lata de pimentos morrones

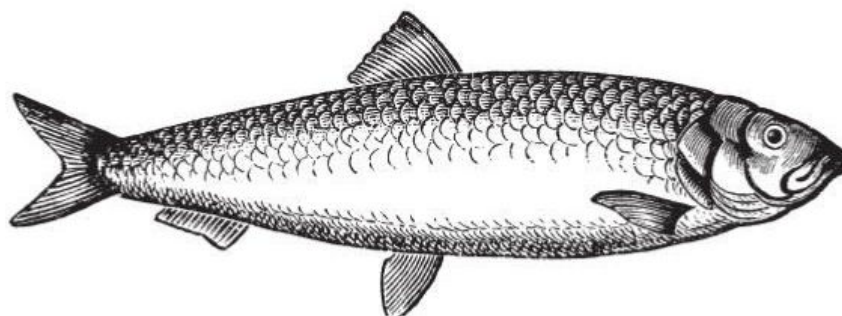
6 ovos inteiros batidos

Azeite, manteiga e sal

*Faz-se um refogado com as cebolas picadas, um pouco de azeite e manteiga. Quando loiras, deita-se o tomate aos bocados, sem pele nem grainhas e deixa-se cozer um bocado. Fora do lume, junta-se o peixe às lascas pequenas, as gambas, os pickles e os pimentos. Mexe-se abanando o tacho. Por último, juntam-se os ovos batidos.*

*Coze no forno, em banho-maria, numa forma untada de manteiga e polvilhada de pão ralado. Leva aproximadamente 1 h a cozer. Depois de desenformado e frio, cobre-se com molho de mayonnaise.*

*Esta receita tornou-se a especialidade do Vasco!*





## **Rolo de bacalhau da Avó Clara**

*Depois do bacalhau cozido e sem pele nem espinhas (a porção que se quiser), passa-se pela máquina e junta-se, em partes iguais, a um puré de batata bem temperado. Depois de bem misturado, estende-se em cima de um pano (a massa deve ficar mais ou menos com a grossura de 1 cm). Quando a massa está estendida, deita-se um molho branco grosso, feito com leite, farinha, 1 ou 2 gemas, queijo ralado, sal e pimenta, e enrola-se (com a ajuda do pano). Passa-se por ovo batido e pão ralado e deixa-se descansar um bocado.*

*Frita-se em óleo e serve-se coberto com molho branco ou molho de tomate. Acompanha-se com um legume cozido ou uma salada. É preciso ter uma frigideira onde o rolo caiba, para fritar.*



## **Linguado gelado da Avó Clara**

*Num tacho, aloira-se cebola picada em azeite, junta-se um bocadinho (pouco) de água, sal e pimenta. Põem-se dentro do tacho as postas do linguado (cruas) às quais se tirou a pele negra. Quando está cozido (uns 10 a 15 min.) tiram-se as postas com uma escumadeira e colocam-se numa travessa.*

*Ao refogado, junta-se 1 folha de gelatina branca, previamente derretida num pouco de água. Depois, juntam-se 2 gemas muito bem batidas, salsa picada e sumo de limão. Este molho vai um bocadinho ao lume, sem ferver.*

*Cobre-se o peixe, vai para o frigorífico e serve-se no dia seguinte.*

## *Camarões gratinados com espinafres*

1/2 Kg de camarões

1 bom molho de espinafres arranjados

1 mão cheia de cogumelos

1 l de molho branco

1 cebola pequena

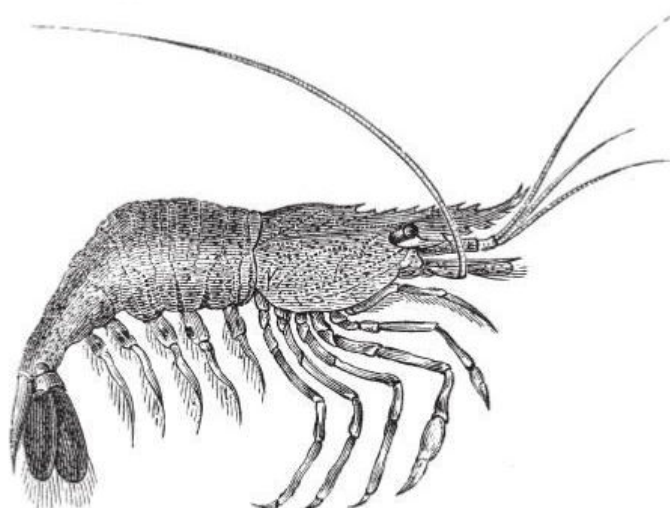
Queijo ralado

Manteiga

*Dá-se uma fervura aos espinafres e deixam-se a escorrer muito bem.*

*Refoga-se a cebola picada na manteiga e, quando loira, juntam-se os cogumelos cortados e, um pouco depois, os camarões previamente cozidos e descascados.*

*Unta-se um pyrex, cobre-se o fundo com metade dos espinafres, a seguir põe-se uma camada dos camarões e cogumelos e, no fim, o resto dos espinafres. Cobre-se tudo com molho branco e queijo ralado por cima. Vai ao forno a gratinar.*



## ***Cocktail de gambas da Avó Alice***

*Faz-se um bom bocado de molho de mayonnaise e junta-se-lhe:*

**2 boas c. de sopa de polpa de tomate**

**1 c. de chá de açúcar**

**2,5 dl de nata grossa mas não batida**

**1 c. de sopa de ketchup**

**2 c. de chá de molho inglês**

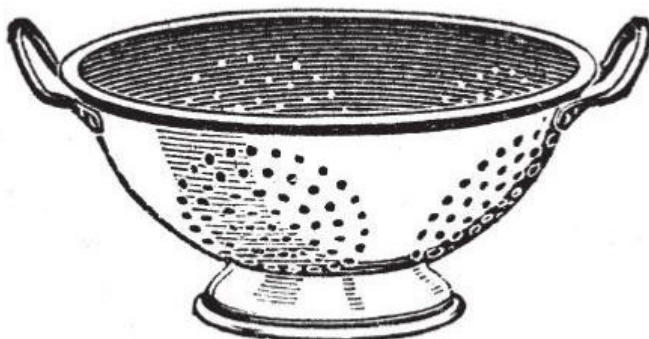
**1 cálice de xerez ou wisky ou cognac...**

**Sumo de laranja q.b.**

**1 chícara de gambas cozidas e descascadas (ou camarões, lagostins, pedacinhos de lagosta...)**

*No fundo das taças de servir, põe-se alface cortada como para caldo verde. Enchem-se as taças com o molho cocktail, polvilha-se com paprika e enfeita-se com um camarão. Serve-se frio.*

*Este molho, sem os mariscos, serve para muitos outros pratos. As crianças adoram comê-lo com pesetas.*





## ***Filetes enrolados com mostarda*** ***(do curso de cozinha da Avó Alice)***

*Cortam-se uns filetes finos e temperam-se com sal, limão e um pouco de alho (facultativo).*

*Esfarela-se miolo de pão, de preferência da véspera, mistura-se com um pouco de manteiga derretida, mostarda, salsa picada e queijo ralado. Barram-se os filetes com esta massa, enrolam-se, prendem-se com um palito e pincelam-se com manteiga derretida. Vão ao forno a cozer e dourar. Guarda-se o líquido que escorreu dos filetes para fazer o molho.*

*Derretem-se 20 gr de manteiga, juntam-se 40 gr de farinha, sempre em lume brando, e coze; junta-se a pouco e pouco a cozedura dos filetes (se o líquido for pouco, adiciona-se água quente); fora do lume, uma boa colher de mostarda feita e queijo de bola ou gruyère aos quadradinhos. Volta ao lume brando a derreter o queijo.*

*Deita-se este molho por cima dos filetes, que já estão arranjados no prato de servir. Acompanham-se com uma jardineira de legumes.*



## ***Soufflé de peixe do Tiago***

200 gr de peixe cozido sem pele nem espinhas

4 ovos

50 gr de manteiga

3 c. de sopa de farinha

2,5 dl de leite

Sal, mostarda em pó, molho inglês

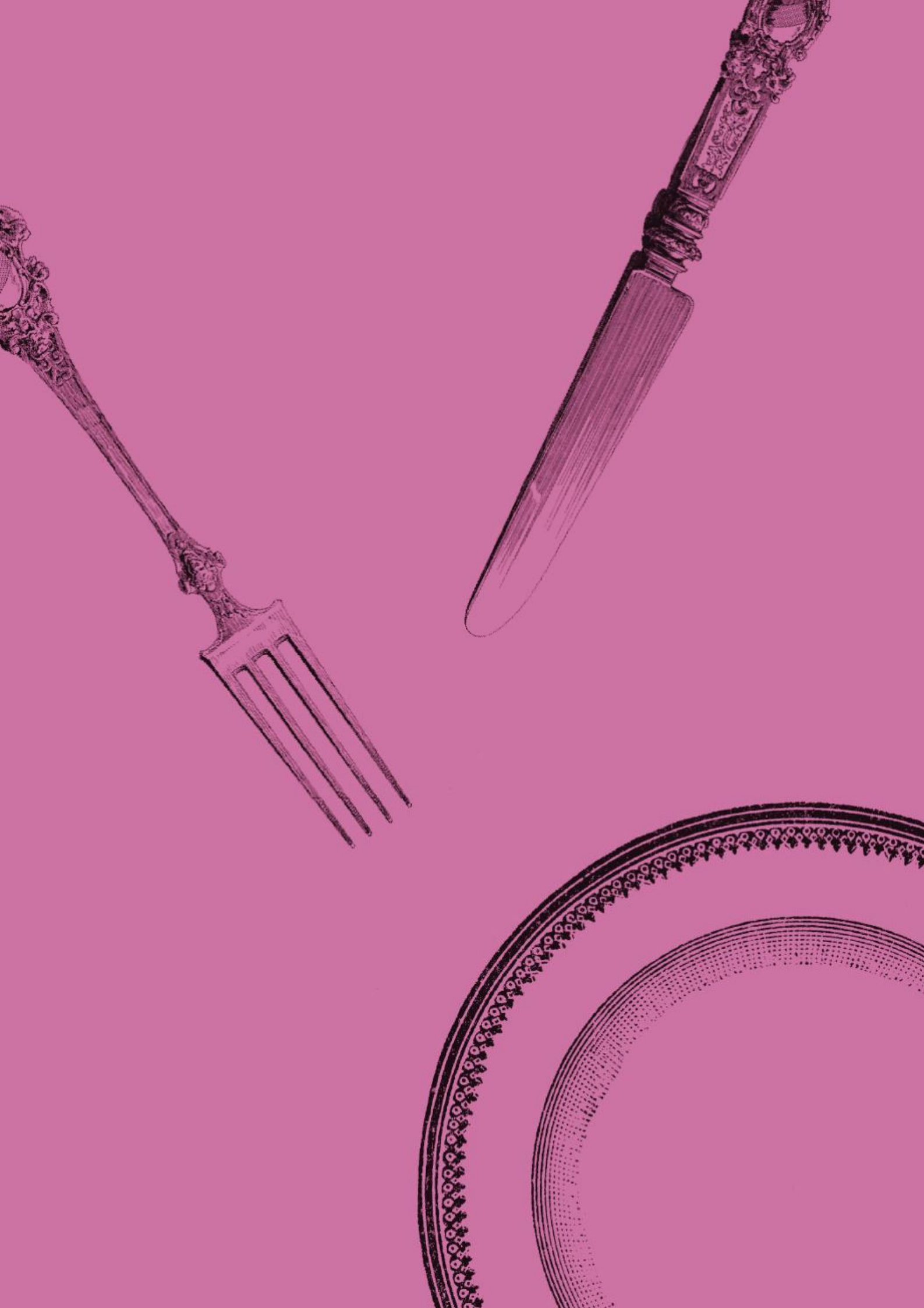
*Unte uma forma de soufflé; esmague o peixe com um garfo; acenda o forno para ir aquecendo.*

*Num tacho sobre lume médio, derreta a manteiga e junte a farinha, o sal, a mostarda e o molho inglês. A pouco e pouco deite o leite e, mexendo sempre, deixe engrossar (é conveniente usar varas). Arrefece uns 10 min. fora do lume. Batem-se ligeiramente as gemas e adiciona-se um pouco do preparado anterior, mexendo rapidamente para evitar a formação de grumos.*

*A seguir, deitam-se as gemas no tacho e vão ao lume médio a engrossar, mexendo sempre. Junta-se o peixe.*

*Batem-se as claras em castelo bem firme e, com cuidado, incorporam-se no preparado de peixe. Deita-se na forma do soufflé e vai ao forno cerca de 30 a 40 minutos. Serve-se imediatamente.*







*carnes*  
&  
*aves*



## ***Salsichas com couve lombarda***

12 salsichas frescas

1 couve lombarda grande

1 cebola média

2 dentes de alho

1 copo de vinho branco (pode ser substituído por cerveja)

2 copos de água

1 caldo de carne (facultativo)

4 c. de sopa de concentrado de tomate (facultativo)

Azeite (suficiente para cobrir o fundo do tacho)

*Pica-se a cebola com os alhos e refoga-se no azeite. Quando loira, deita-se o tomate (facultativo) e cozinha mais um pouco. A seguir, junta-se o vinho, a água, o caldo de carne (facultativo) e deixa-se ferver uns 5 min. (No caso de não usar caldo de carne, deve pôr sal).*

*Tem-se a couve, previamente arranjada e lavada (folha a folha) e deita-se no refogado, onde ferve uns 7 a 10 min., com o tacho tapado e lume baixo, para as folhas ficarem minimamente «enroláveis».*

*Entretanto picam-se as salsichas com um garfo e colocam-se numa frigideira sem qualquer gordura, para largarem alguma da sua própria gordura, e ficarem ligeiramente grelhadas.*

*Enrola-se cada uma das salsichas numa folha de couve e prende-se com um palito para não se desmanchar o rolo. Voltam a colocar-se no tacho (que ficou com molho) e vão novamente ao lume brando, para acabarem de estufar. Servem-se com arroz branco.*

## ***Perdizes de escabeche da tia Joaninha***

Por cada perdiz:

2 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de vinagre

Pimenta em grão

Folha de louro

5 échalotes

2 cenouras pequenas

Por cada 4 perdizes:

1 folha de gelatina branca

*Arranjam-se as perdizes, esvaziam-se e lavam-se muito bem.*

*Põem-se num tacho com todos os ingredientes (menos a gelatina) e cobrem-se com água. Fervem durante umas horas em lume brando. Quando estão cozidas, tiram-se para fora, cortam-se aos bocados e põem-se numa travessa.*

*Passa-se o molho, guardando algumas cenouras que se cortam às rodas e algumas cebolinhas, para enfeitar a travessa. Junta-se ao molho a gelatina derretida num pouco de água. Cobrem-se as perdizes com o molho, enfeita-se com as cenouras e as cebolinhas e vai para o frigorífico. Deve ser feito de véspera.*

*Pode servir-se acompanhado por batatas fritas às rodas ou por batata palha.*





## **Arroz de pato da Avó Sophia** *(mais simples e fácil de fazer)*

1 pato  
Arroz  
Chouriço  
1 copo de vinho branco  
2 cebolas  
1 cenoura  
1 dente de alho  
Pimenta em grão  
Fines herbes  
Sal  
Azeite



*Coze-se um pato inteiro, lavado, num court-bouillon (sal, pimenta em grão, o vinho branco, 1 cebola aos quartos, 1 cenoura, o alho e as ervas). Quando o pato está cozido, tira-se da água e vai ao forno quente tostar a pele para ela sair melhor (não deve ficar seco demais). Guarda-se o court-bouillon para cozer o arroz.*

*Tira-se o pato do forno, desossa-se, tira-se a pele e desfia-se às lascas. Guarda-se.*

*Arroz: refoga-se a outra cebola, picada, em azeite e deixa-se ficar castanha mas sem queimar. Junta-se a água de cozer o pato a ferver (uma parte de arroz para duas de água). Coze.*

*Num prato de ir ao forno, põe-se uma camada de arroz, depois o pato desfiado e, por último, outra camada de arroz. Enfeita-se com rodinhas de chouriço e vai ao forno quente.*

## **Arroz de pato nº 2** **(mais puxado e mais gostoso)**

1 pato

Arroz

Chouriço

2 cebolas

1 cenoura

Molho inglês ou molho de soja

1/2 c. de café de mostarda em pó

Vinho branco ou tinto ( mais ou menos um bom copo)

Chá (preto)

Azeite

*Lava-se o pato e tempera-se como se fosse carne para estufar (1 cebola aos quartos, cenoura às rodas, uns pingos de molho inglês, uns pozinhos de mostarda e o vinho) e fica algum tempo a ganhar gosto. Num tacho com azeite, refogam-se esses quartos de cebola e a cenoura com o pato e vai-se mexendo para não pegar. Em estando loiro, deita-se o líquido que temperou o pato e depois cobre-se com chá. Tapa-se o tacho e ferve baixinho até o pato estar tenro.*

*Tira-se o pato do tacho e vai uns instantes ao forno quente para a pele se desprender melhor.*

*Desossa-se o pato, tira-se a pele e desfia-se aos bocados.*

*Entretanto, passa-se o molho por um passador, esmagando os legumes (ou bate-se bem com a varinha mágica) e guarda-se para cozer o arroz. Se necessário, acrescenta-se um pouco de chá para perfazer o dobro do arroz (1 medida de arroz para 2 de água).*

*No mesmo tacho em que se estufou o pato, refoga-se a outra cebola picada e frita-se o arroz, deixando ficar castanho mas sem queimar. Junta-se o líquido quente e coze. Num prato de ir ao forno põe-se o arroz e o pato, tal como na receita anterior, enfeita-se com o chouriço e vai ao forno.*

## ***Bifes de cebolada***

***(arranjados de duas receitas do Olleboma)***

1 Kg de bifes de vaca temperados só com sal (a carne ideal é vazia)

4 cebolas grandes cortadas às rodas

2 dentes de alho cortados

2 c. de sopa de vinagre branco

1 copo de vinho branco

1 copo igual de água

1 pacote de polpa de tomate (200 gr)

1 c. de chá de açúcar

Manteiga

Azeite

*Fritam-se os bifes na manteiga bem quente, deixam-se mal passados e vão-se juntando numa panelinha com tampa, para irem largando o molho. No fim dos bifes fritos, põe-se um pinguinho de água quente na frigideira e aproveita-se o molho, juntando ao tacho dos bifes.*

*À parte, refogam-se as cebolas num tacho com o fundo bem coberto de azeite, até estarem moles e aloirarem. Deitam-se então os alhos, a polpa de tomate e o açúcar e ferve uns 8 min., mexendo para não pegar. A seguir, junta-se o vinagre, o vinho e a água, sal e pimenta se necessário e ferve mais uns 5 min., continuando a mexer. Por fim, juntam-se os bifes e o molho. Ferve mais uns 3 a 4 min. com o tacho tapado. Querendo, na hora de servir, deita-se salsa picada (eu não deito). Serve-se com batatas cozidas às rodas ou com batatas fritas.*



## ***Galinha Árabe da Avó Alice***

1 frango

1/2 kg de arroz

3 cebolas

1 cenoura 1 copo de vinho branco

1 raminho de cheiros

Pimenta em grão

Manteiga

1 mão cheia de miolo de amêndoas sem pele

1 mão cheia de sultanas ou de passas



*Coze-se o frango inteiro num court-bouillon (água temperada com 1 cebola cortada ao meio, a cenoura, o vinho, o ramo de cheiros, pimenta em grão e sal). Tira-se o frango e guarda-se o caldo. Frita-se o arroz em manteiga, junta-se o dobro do caldo a ferver e coze.*

*Entretanto, numa frigideira com manteiga coram-se os bocados de frango, sem pele nem ossos e põem-se de lado. Na mesma frigideira (vai-se juntando mais manteiga se necessário) aloiram-se as 2 cebolas cortadas às rodas e também se retiram; depois fritam-se as amêndoas e por fim as sultanas.*

*Coloca-se uma camada de arroz no fundo de um prato de ir ao forno, depois os bocados do frango, outra camada de arroz e no fim enfeita-se com montinhos de cebola frita, montinhos de amêndoas e de sultanas. Vai ao forno.*

## ***Massa guisada da Arcângela***

500 gr de carne de vaca sem nervos nem peles,

cortada aos quadradinhos

1 pacote de esparguete (500 gr)

1 cebola média

2 dentes de alho

2 caldos de carne (facultativo)

1 pacote de polpa de tomate

1 c. de chá de açúcar

2 l de água

Cominhos

Fines herbes (ou orégãos)

Molho de soja ou molho inglês

Piri-piri (facultativo)

Azeite

*Picam-se as cebolas e os alhos e refogam-se com o azeite.*

*Deita-se a carne e frita um bocado, mexendo para a cebola não pegar. Quando a carne está frita, juntam-se os temperos (cominhos, ervas, molho de soja, piri-piri), depois a polpa de tomate e o açúcar. Ferve uns 8 min., continuando sempre a mexer. Junta-se 1 l de água quente e 1 caldo de carne (se não usar caldo de carne, tem de pôr sal), limpa-se bem o fundo e os lados do tacho com a colher de pau e deixa-se ferver tapado durante cerca de 1/2 hora até a carne estar tenra.*

*A seguir junta-se o resto da água e o outro caldo de carne e, quando levanta fervura, deita-se mais um fio de azeite, põe-se o esparguete e deixa-se ferver destapado até estar cozido (cerca de 10 min.). Vai-se mexendo com um garfo de madeira para a massa não se colar.*

## ***Veau au bacon ou bifinhos enrolados*** ***(adaptação da Avó Alice)***

1,600 Kg de veau  
16 tranches de bacon  
75 gr de beurre  
3 carottes  
3 oignons  
1 1/2 verre de bouillon  
15 gr de gruyère rapé  
1 verre de creme  
Sel, poivre, estragon, persil



*Épluchez, lavez et émincez finement les legumes. Faites-les revenir au beurre. Dorez le veau dans la même cocote, lorsque la viande a pris belle couleur, salez, poivrez, versez le bouillon, laissez cuire 2 heures au moins.*

*Faites tiédir la viande, découpez-la en 16 tranches. Entre chacune, mettez une tranche de bacon. Reformez le morceau de viande, ficelez-le, remettez-le dans la cocotte pour cuire 1 h encore.*

*Mettez le morceau sur le plat de service, enlevez la ficelle. Passez la sauce au chinois sur la viande, versez la creme, sapoudrez avec le gruyère rapé et passez à four très chaud le temps de gratiner.*

*Para fazer os bifinhos enrolados, fritam-se os bifes rapidamente, já temperados com sal e pimenta, na «cocote» onde já estavam os legumes. Retiram-se, enrolam-se com uma fatia de bacon dentro e atam-se com uma linha (ou espetam-se com um palito). Voltam para a «cocote» e então deita-se o caldo. A partir daí basta ferver cerca de 1 h. Os procedimentos seguintes são iguais.*



## ***Pesetas da rua da Arrábida***

1 Kg de boa carne picada (vaca)

4 fatias de pão de forma sem cõdea (pode ser panrico)

Mostarda Savora

Mostarda em pó

Molho inglês

Sal e pimenta

Leite

*Amolece-se o pão já esfarelado com um pouco de leite e vai um bocadinho ao lume para amaciar, mexendo com uma colher de pau (também se podem usar restos de miolo de pão duro mas é mais difícil de amolecer – neste caso, o equivalente ao miolo de 2 carcaças). Deita-se para dentro de uma tigela onde já está a carne. Juntam-se os temperos. Amassa-se tudo muito, muito bem com as mãos. Depois fazem-se umas bolas que se achatam, formando umas rodas com cerca de 1 dedo de grossura (tipo hamburgueres). A Tupperware tem formas próprias para este fim. Fritam-se em manteiga e, querendo, pode fazer-se um molho tipo à Café.*

### ***Molho tipo à Café***

*À medida que se fritam, vão-se guardando as pesetas num tachinho com tampa para irem largando algum molho. Deita-se um pouquinho de água quente na frigideira, mexe-se com colher de pau para «limpar» os bocadinhos agarrados, junta-se 1 colher de sopa de café feito (ou uma pitada de café solúvel), 2 boas colheres de natas e mais 1 noz de manteiga. Deitam-se as pesetas e algum líquido que tenham largado no tachinho e servem-se.*

## ***Almôndegas com ervilhas da Avó Clara***

*Faz-se a massa igual à das pesetas mas moldam-se em pequenas bolas que se envolvem em farinha. Faz-se um refogado bem puxado com cebola picada e manteiga. Quando loira, deita-se 1 copo de vinho branco e ferve um pouco. A seguir, deita-se a água suficiente que chegue para cobrir as almôndegas (que hão-de ir para dentro do tacho), um caldo de carne e ferve. Colocam-se então as almôndegas, com cuidado para não se desmancharem. Logo que levanta fervura, deita-se 1 pacote de ervilhas congeladas e uma colher de açúcar. Ferve em lume brando com o tacho tapado até as ervilhas estarem cozidas, mas devem ser vigiadas para as almôndegas não se pegarem ao fundo do tacho.*

## ***Almôndegas com ervilhas do Tiago***

*Colocam-se as almôndegas envolvidas em farinha, com muito cuidado, no refogado, que é feito com azeite em vez de manteiga e ao qual se junta concentrado de tomate. Vão-se fritando as bolinhas cuidadosamente, não deixando que se peguem ao fundo do tacho. Junta-se 1 copo de vinho branco ou tinto (ou de cerveja, caso não haja vinho). Ferve mais um nadinha e depois cobrem-se as almôndegas com chá para cozerem. Quando levanta fervura, juntam-se as ervilhas, e procede-se tal como na receita anterior.*

## ***Rolo de carne à moda de São Mamede***

*Faz-se a massa igual à das pesetas mas molda-se um rolo de carne, cilíndrico e comprido que se envolve em farinha. Besunta-se com um pouco de mostarda, pimentão (sem exagerar), umas nozinhos de manteiga e deitam-se por cima umas gotas de whisky. Vai ao forno bem quente, num prato untado com manteiga no fundo, durante uns 15 min. Depois vai-se molhando com chá e fica mais um bocado no forno (menos quente) até estar assado.*



## ***Rolo de carne à moda do Paulo***

*Faz-se a massa igual à das pesetas mas estende-se numa tábua enfarinhada em forma de rectângulo com cerca de 1 dedo de espessura. Por cima estende-se uma camada de espinafres cozidos e bem escorridos e depois uma camada de fatias fininhas de queijo. Enrola-se como uma torta e vai ao forno, tal como na receita anterior. Podem inventar-se inúmeras variantes para o rolo de carne, como por exemplo, misturar azeitonas cortadas dentro da massa, rechear com queijo e fiambre, etc.*

---

## ***Frangoelle (receita que a Avó Sophia copiou duma Elle)***

1 bom frango  
12 échalotes  
300 gr de champignons  
100 gr de manteiga (apx.)  
1/2 l de vinho branco  
1/2 l de natas  
Sal, pimenta



*Corta-se o frango em 8 pedaços e tempera-se com sal e pimenta. Colocam-se numa caçarola com um bom bocado de manteiga, tapa-se e deixa-se estufar uns 8 min. (atenção a que não se pegue ao fundo: se necessário, deitar uns pinguinhos de água). Preparam-se as échalotes que se juntam ao frango por mais uns 20 min.; deita-se o vinho e ferve mais 50 min.; depois juntam-se os champignons e continua no lume mais uns 15 min. Retiram-se os pedaços de frango e põem-se num recipiente tapado para que não sequem. Deita-se a nata na caçarola, deixa-se reduzir e cobre-se o frango.*



## ***Dafina da Tété Seruya***

*Receita judia sefárdica que se começava a fazer na 6ª feira à noite e ficava pronta no domingo, para se cumprir o shabat.*

300 gr de carne de vaca de cozer (por pessoa)

200 gr de mão de vaca (por pessoa)

200 gr de gordura de vaca (para 15 pessoas)

Ovos (consoante o nº de pessoas)

Batatas inteiras com casca e lavadas (consoante o nº de pessoas)

Cebolas inteiras com casca e lavadas (6 para 15 pessoas)

Grão (consoante o nº de pessoas) demolhado desde a véspera

1 pau de canela

Pouco sal, pimenta, colorau, noz moscada ralada - q.b.

*No fundo de uma panela grande, põe-se o grão, depois as carnes, por cima todas as outras coisas, os temperos e cobre-se com água. Coze durante 24 horas em lume brando (pode-se interromper à noite que não estraga o paladar).*

*À parte, faz-se um rolo de carne (Kugel)*

### ***Rolo de carne Kugel***

1 Kg de carne picada

1 chícara de arroz cozido

3 ovos inteiros

sal, pimenta e um pouco de noz moscada

*Amassa-se bem com as mãos, enrola-se por cima de um pano limpo que se cose (com linha e agulha) e também vai a cozer na mesma panela, durante o mesmo tempo.*

*Antes de ir para a mesa, descascam-se os ovos e as batatas, que se colocam numa travessa com as carnes e o Kugel, cortados às fatias. O grão vai numa tigela com o molho todo.*



## *Spaghetti alla Bolognese*

500 gr de carne picada (vaca)

1 cebola

1 cenoura pequena

1 dente de alho

1 embalagem de polpa de tomate (200 gr)

1 caldo de carne

1/2 l de água

Molho de soja (ou molho inglês), cominhos, orégãos, pimenta.

Azeite

*Faz-se um refogado com o azeite e a cebola, a cenoura e o alho picados (1,2,3). Quando loiro, junta-se a carne, que frita.*

*Vai-se mexendo. A seguir, põe-se o tomate, cozinha mais um pouco e depois os outros temperos.*

*Junta-se a água a ferver e o caldo de carne e coze em lume brando por uma meia hora.*

*Serve-se com esparguete cozida e queijo ralado.*



## Lasanha

Uma boa porção de molho de carne igual ao da receita anterior.

A mesma porção de molho branco, bem temperado e acrescentado com um pouco de natas (Se tem Bimby, tem uma receita de molho branco no «Bacalhau no forno com coentros» pág. 28; se não tem, a receita de molho branco está nos «Ovos Salazar» pág.14).

Utilize placas de lasanha pré-cozida.

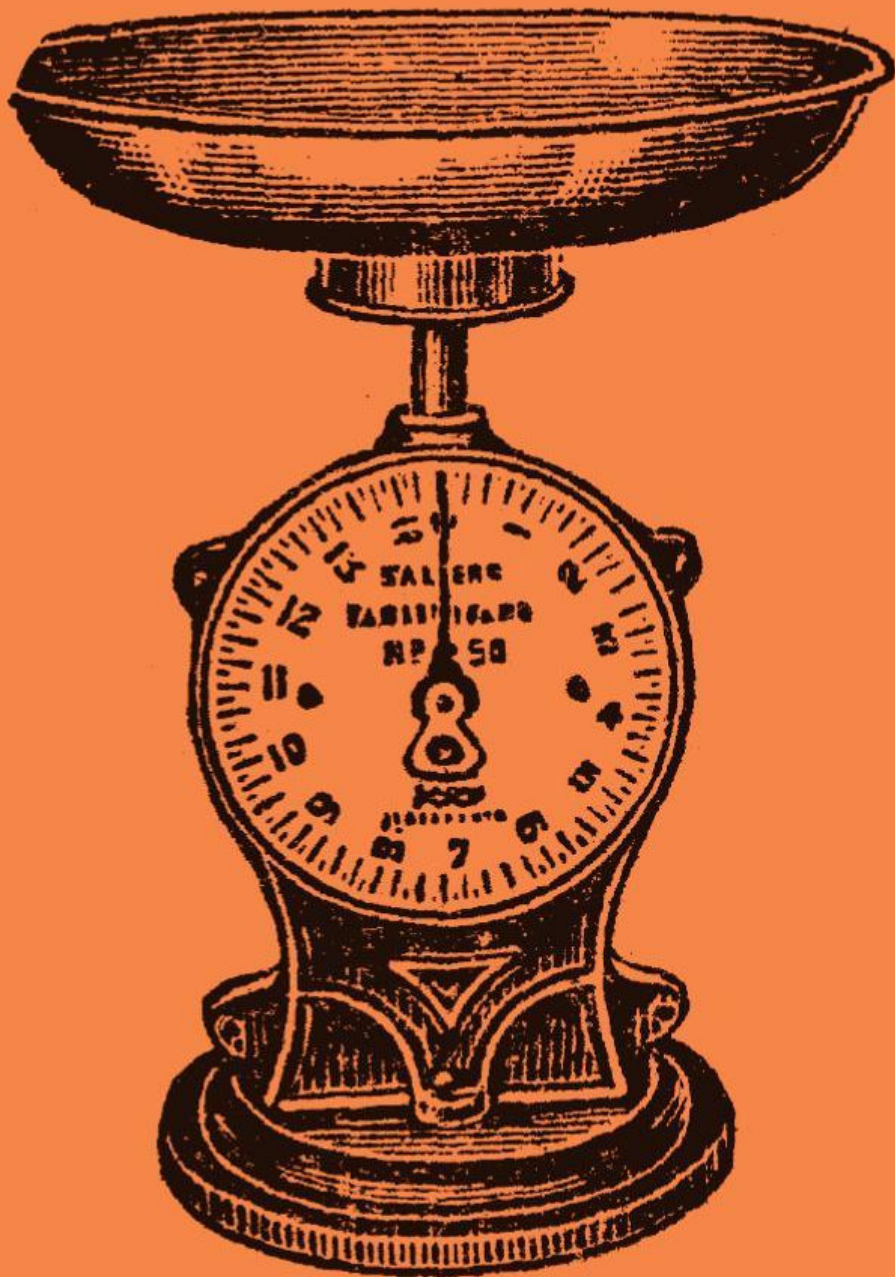
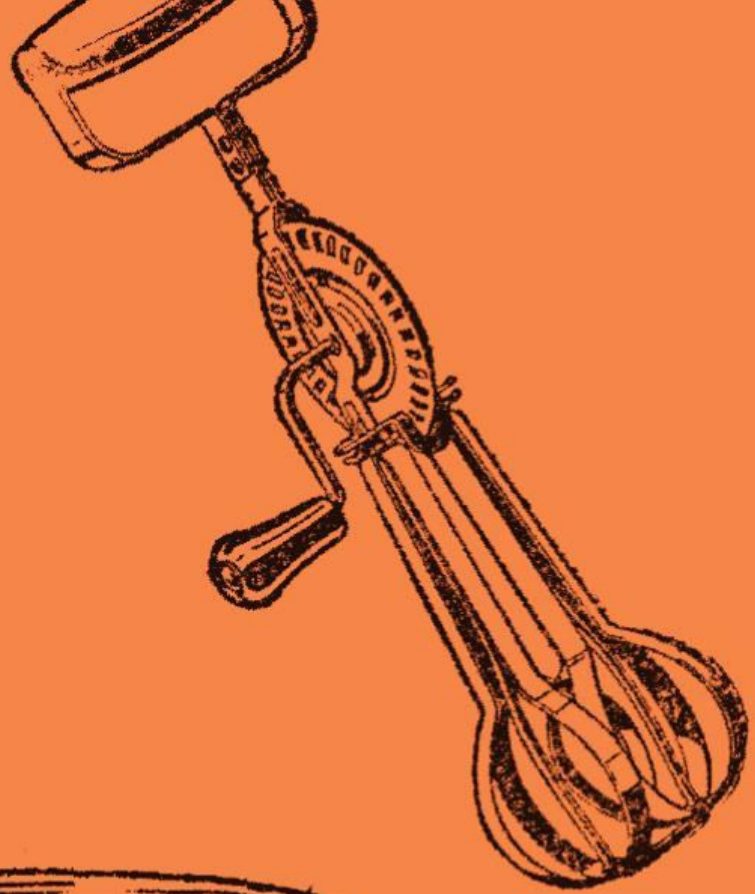
*Cubra o fundo dum pyrex com uma fina camada de molho branco. Por cima, ponha as placas de lasanha; cubra-as com molho de carne; deite uma camada generosa de queijo ralado. A seguir, nova camada de molho branco, outra de placas de lasanha e novamente molho de carne e queijo ralado. E assim sucessivamente. Acabe com queijo ralado.*

*Vai ao forno quente, até as placas de lasanha estarem cozidas (verifica-se espetando um garfo)*

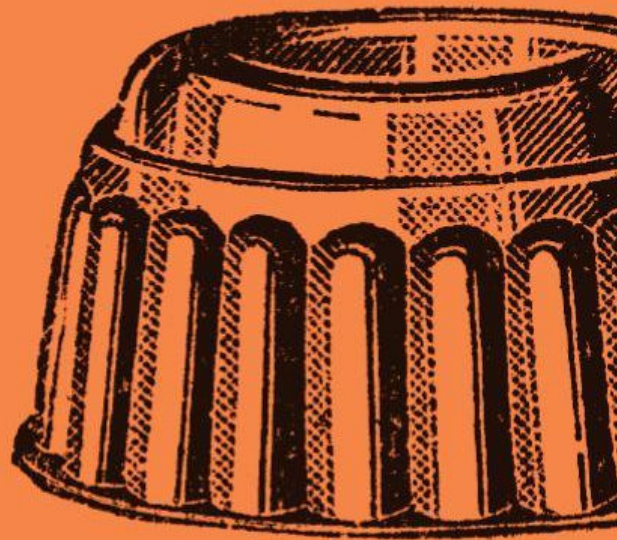
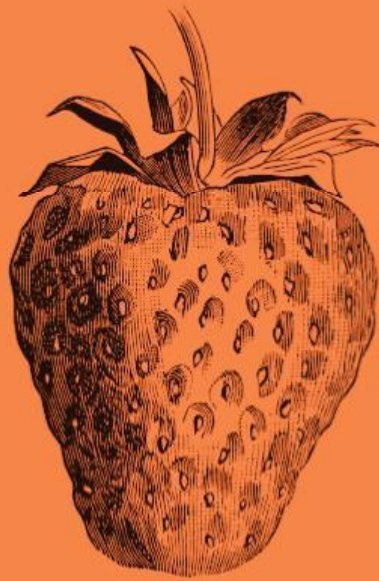
*Atenção! Qualquer dos molhos tem que ser abundante para o prato ficar molezinho.*







# *sobremesas*



## *Geleia de tangerina da Avó Clara*

Sumo de 12 tangerinas

Sumo de 6 laranjas

200 gr de açúcar (mais ou menos, conforme o sumo é muito ou pouco azedo)

12 folhas de gelatina branca

*Faz-se uma calda grossa com o açúcar e um pouco de água. Derrete-se a gelatina com um bocadinho de água e deita-se na calda de açúcar ainda quente (é sempre prudente usar um pequeno passador de rede para não fazer grumos). Esta calda junta-se ao sumo mas já não pode estar muito quente, senão fica amargo. Também não pode estar completamente fria, senão não derrete.*

*Molha-se uma forma com água fria e deita-se tudo lá dentro. Vai para o frigorífico durante bastantes horas. Deve ser feita de véspera. Desenforma-se para servir. (Caso tenha medo desta última operação, deite diretamente o doce na taça de servir).*





## ***Torta de morangos com natas da Avó Alice***

3/4 de xícara de farinha

1 c. de chá de Baking Powder

1 pitada de sal

3/4 de xícara de açúcar + 6 c. de sopa para o recheio

4 ovos

2 c. de sopa de água

1 xícara de natas

1 xícara de morangos cortados ao meio + alguns para enfeitar

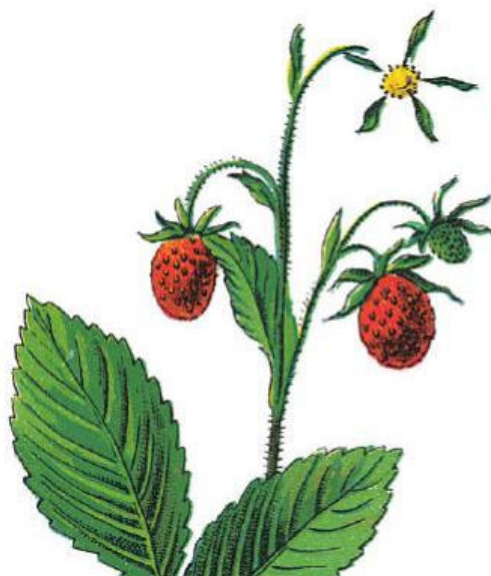
*Peneira-se a farinha e junta-se o baking powder e o sal.*

*Separam-se as gemas das claras. Batem-se as gemas até estarem grossas e esbranquiçadas e junta-se metade do açúcar e a água, continuando a bater até estar muito grosso. Batem-se as claras até ficarem firmes mas não secas e junta-se gradualmente o resto do açúcar. Juntam-se com cuidado as claras e a farinha nas gemas, envolvendo tudo. Deita-se num tabuleiro forrado de papel untado e vai ao forno moderado por uns 20 min.*

*Tira-se do forno, deita-se sobre um pano limpo e enrola-se para tomar o feitio de torta. À parte, batem-se as natas com as 6 c. de açúcar, até ficarem bem duras. Metade destas natas guardam-se para cobrir a torta; à outra metade juntam-se os morangos.*

*Desenrola-se a torta e recheia-se com esta massa.*

*Com o resto das natas cobre-se a torta e enfeita-se com mais morangos. Vai para o frigorífico até servir.*



## ***Creme-mousse de limão da tia Licas***

6 ovos

6 c. de sopa de açúcar

2 limões – sumo e raspa

2,5 dl de natas

3 folhas de gelatina branca

*Batem-se muito bem as gemas até ficarem grossas, depois junta-se o açúcar, o sumo e a raspa dos limões, sempre batendo. Vai ao lume brando a engrossar sem ferver, mexendo sempre. Tira-se do lume e deixa-se arrefecer, continuando a mexer para não criar crosta. Derrete-se a gelatina num pouco de água quente e junta-se ao doce, passando põe um passadorzinho, sempre a mexer.*

*Por fim, juntam-se as natas e as claras em castelo. Deita-se na taça de servir e enfeita-se com amêndoa torrada moída.*

*Vai para o frigorífico durante umas horas.*



## ***Mousse de chocolate da Isabelinha Menano***

8 gemas

7 claras em castelo (às vezes ponho as 8 para aumentar a porção)

1 tablette de chocolate (200 gr)

1 chávena de café

*Batem-se muito bem as gemas até ficarem grossas, esbranquiçadas e a formarem bolhas.*

*Entretanto, derrete-se o chocolate com o café, em banho-maria.*

*Junta-se às gemas e mistura-se bem. No fim, deitam-se as claras em castelo e mistura-se tudo. Deita-se na taça de servir.*

*Vai para o frigorífico. Fica melhor feita de véspera.*

## ***Blanc mange aux amendes***

250 gr de amêndoas sem pele  
250 gr de açúcar  
1 copo de leite  
1 copo de água  
6 folhas de gelatina branca  
500 gr de natas  
1 cálice de Rum, Marrasquino ou Kirsh



*Passa-se a amêndoa pela máquina e põe-se numa caçarola com o açúcar, o leite e a água e deixa-se aquecer sem ferver. Passa-se este líquido por um pano velhinho, já poído, apertando bem para aproveitar o líquido todo e não deixar passar a amêndoa (custa um bocado porque esta operação tem de ser feita com o líquido ainda bem quente).*

*À parte, derrete-se a gelatina num pouco de água quente, passa-se por um passadorzinho e junta-se ao leite de amêndoas*

*Batem-se as natas com as varas até estarem leves e fofas, deitam-se no leite de amêndoas e, finalmente, o licor.*

*Molha-se uma forma com água fria (de preferência com um buraco ao meio) e deita-se-lhe o doce já pronto. Vai para o frigorífico. Deve ser feito de véspera.*

*Quando se desenforma, enche-se o buraco com doce de framboesa (ou outro molho de fruta) e enfeita-se à volta com o mesmo. Deve servir-se logo.*

*Este doce é excepcional. Fazia-se na rua da Arrábida quando havia visitas de cerimónia. A Ama e eu é que o fazíamos porque não tínhamos as mãos escaldadiças.*



## ***Bolas de chocolate da menina Idalina***

1 tablete de chocolate (200 gr/250 gr) ralado

2 c. de sopa de açúcar

2 c. de sopa de cacau

2 c. de sopa de manteiga

2 c. de sopa de café feito

2 gemas de ovos

Chocolate granulado

*Bate-se a manteiga até ficar quase em espuma. Juntam-se os outros ingredientes continuando a bater até estar tudo bem ligado. Fazem-se bolas (com as mãos) que se embrulham em chocolate granulado.*

*Na rua da Arrábida, estas bolas faziam-se para enfeitar a mesa, em jantares de cerimónia; mas ficam bem, como sobremesa, acompanhando um gelado de natas.*

---

## ***Doce da Lálá***

1 l de natas

1 lata de leite condensado

400 gr de Palitos de la Reine fresquinhos

*Misturam-se as natas com o leite condensado e bate-se até ficar consistente. Coloca-se metade desta mistura numa taça de servir; esfarelam-se por cima os palitos de la Reine e, por cima, deita-se o resto da mistura de natas e leite condensado. Calca-se ligeiramente com uma tampa e vai para o frigorífico (com a tampa, que só se tira antes de servir). Este doce deve ser feito de véspera. Serve-se enfeitado com doce de framboesa ou com pêssegos de compota.*

## ***Gelado de ameixas da Raquel Bagulho***

1/2 l de natas batidas

3 claras em castelo batidas com 8 c. de açúcar

250 gr de ameixas pretas demolhadas em cognac durante umas horas.

*Levam-se as ameixas ao lume para evaporar o álcool. Tiram-se os caroços e desfazem-se. Misturam-se com a base do gelado.*

*Podem usar-se outras misturas para a mesma base:*

· *Amêndoas de Páscoa escuras moídas (neste caso, rouba-se açúcar à base).*

- *1/2 Kg de morangos batidos.*

- *1/2 Kg de framboesas (retire 100 gr e deixe guardado) cozidas em 6 c. de sopa de água, 6 c. de sopa de açúcar e 1 c. de sopa de Grand Marnier, durante 15 min. Deixe arrefecer, junte as framboesas cruas e bata tudo com a varinha mágica (este molho também serve para acompanhar um gelado de natas, servido numa molheira, ou para acompanhar o Blanc Mange aux Amendes).*



## ***Maçãs Suecas da Avó Alice***

2 chécaras de miolo de pão esfarelado

4 c. de sopa de manteiga

Maçãs descascadas e cortadas em fatias fininhas

Puré de maçã grosso e seco

*Aloira-se o miolo de pão na manteiga. Colocam-se num pyrex, em camadas, o pão, as fatias de maçã e por fim o puré.*

*Coze por 45 minutos em forno brando. Serve-se frio com natas.*

## ***Gelado da D. Lili Rebelo***

2,5 dl de leite

4 c. de sopa de açúcar

3 gemas de ovos

2,5 dl de natas

2 claras batidas em castelo

*Põe-se a ferver o leite com o açúcar; fora do lume, juntam-se as gemas um pouco batidas e volta ao lume, sem ferver, para engrossar (Atenção: se começar a talhar, tire do lume e passe por um passador). Deixe arrefecer e, no fim, junte as natas e as claras em castelo, mexendo ao de leve. Vai para o congelador numa forma molhada e serve-se desenformado.*

*Podem juntar-se frutas cristalizadas cortadas aos bocadinhos, ou raspa de chocolate, ou café forte, etc., na própria base do gelado, conforme o gosto que se lhe queira dar.*



## ***Tarte ou tartelettes de limão da Avó Alice***

100 gr de manteiga sem sal

100 gr de açúcar 3 gemas de ovos

1 limão

*Bate-se muito bem a manteiga e junta-se o açúcar, continuando a bater, até ficar em creme. Juntam-se as gemas, uma de cada vez, o sumo e a raspa do limão. Mistura-se bem e guarda-se no frigorífico durante 24 horas. Faz-se uma massa de tarte (serve a receita da Tarte da Clarinha com um pouco de açúcar – pág. 16). Enche-se com este recheio e vai ao forno durante 15 a 20 minutos. A Avó Alice costumava fazer em pequenas formas, daí as «tartelettes». A tarte dá melhor para sobremesa.*



## ***Doce de maçã da Jana***

1/2 Kg de maçãs reinetas descascadas e cortadas aos gomos finos

50 gr de açúcar + 50 gr de açúcar para a massa

100 gr de farinha

50 gr de manteiga

*Coze-se a maçã com um pouco de água e 50 gr de açúcar; quando cozida, escorre-se a água e põe-se num pyrex.*

*Cobre-se com uma massa feita do seguinte modo: mistura-se a farinha com a manteiga aos bocadinhos e o resto do açúcar, amassando com as pontas dos dedos ao de leve. Quando está uma massinha aos bocadinhos, que parece arroz, cobre-se a maçã, polvilha-se com canela e vai ao forno.*

*Pode servir-se quente ou frio, acompanhado com natas à parte.*

---

## ***Gelado de banana da Avó Sophia***

6 bananas esmigalhadas

Sumo de 1/2 limão

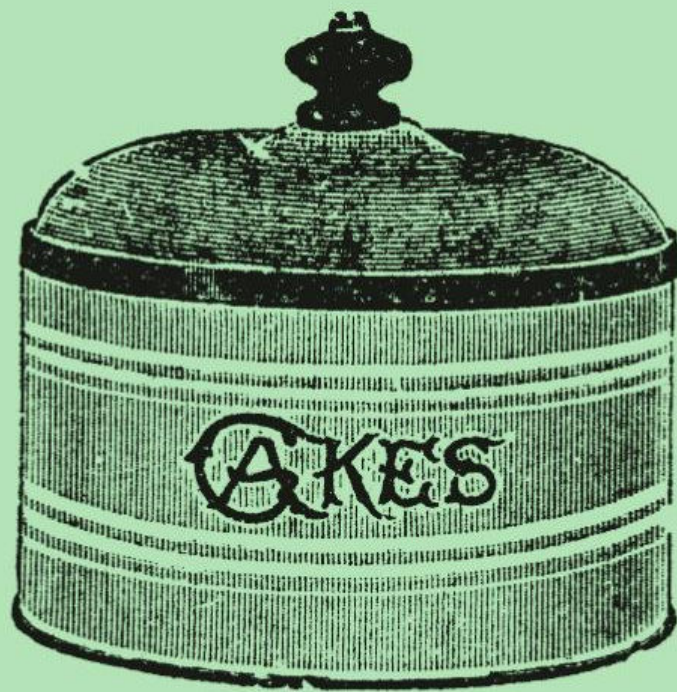
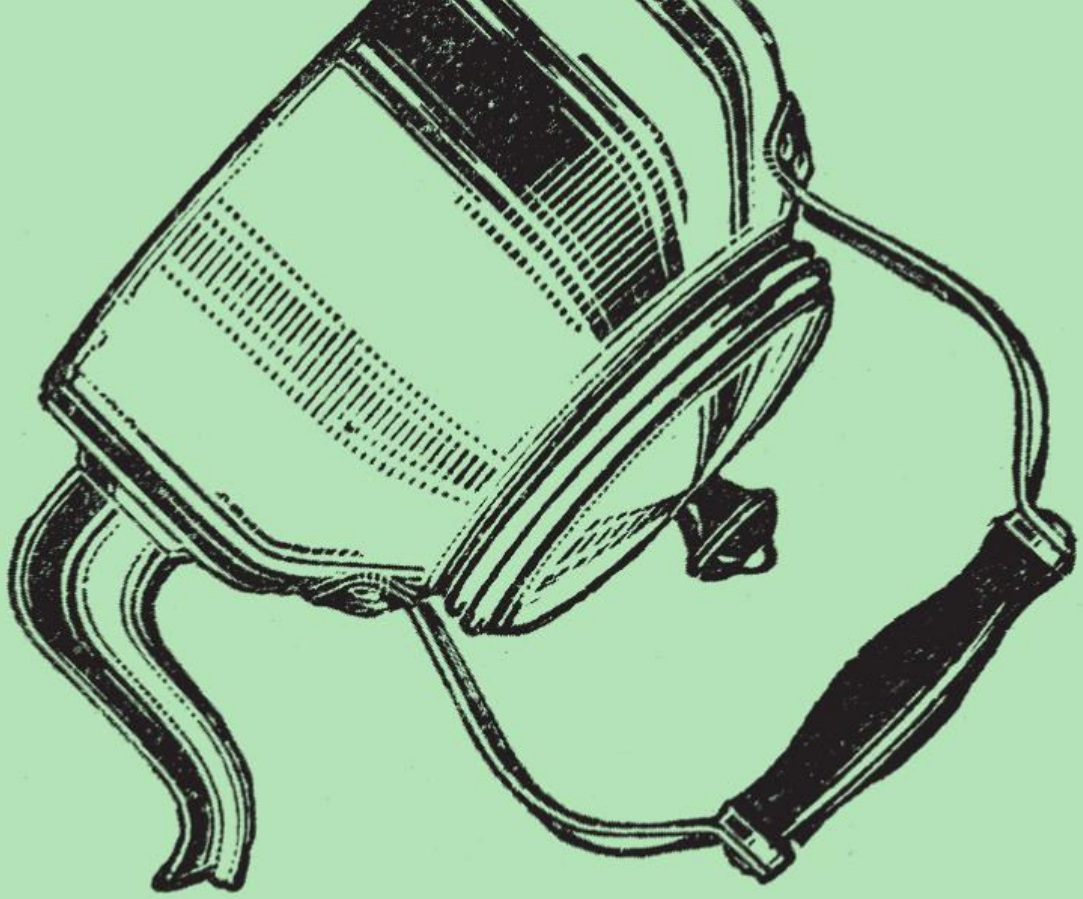
125 gr de natas

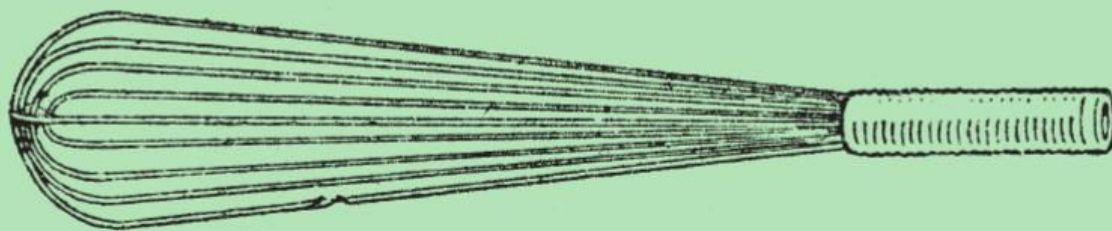
2 claras em castelo

Açúcar ao gosto

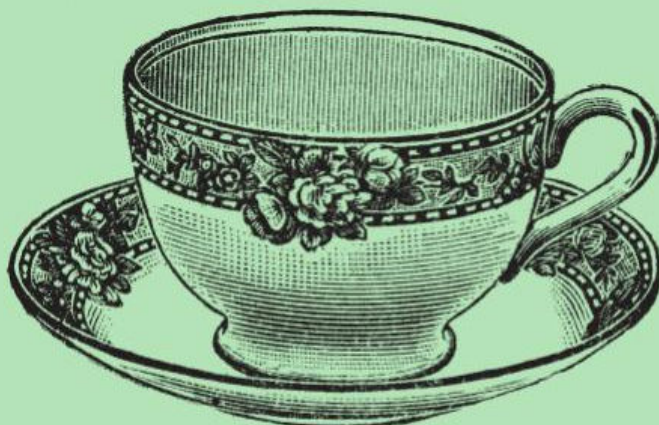
*Bate-se tudo no mixer. Vai para o congelador numa forma molhada.*







*bolos*  
&  
*biscoitos*





## Bolo de mármore

4 ovos

Manteiga: o mesmo peso

Açúcar: o mesmo peso

Farinha: o peso um pouco «roubado»

1 c. de chá de baking powder

2 chécaras de café de chocolate ralado



*Bate-se muito bem a manteiga, juntam-se as gemas e o açúcar, alternadamente, continuando a bater. Mistura-se o baking powder na farinha e peneira-se; batem-se as claras em castelo. Junta-se à massa, alternadamente, a farinha e as claras. Divide-se esta massa ao meio e, a uma das metades, junta-se o chocolate ralado. Unta-se uma forma com manteiga e polvilha-se com farinha.*

*Deita-se metade da massa que ficou branca, depois a massa que tem chocolate e, no fim, a outra metade de massa branca. Vai ao forno.*

---

## Frijoelas da tia Magda

3 ovos inteiros

250 gr de farinha

1 c. de sopa de aguardente

1/2 casca de ovo cheia de óleo bom

1 pitada de sal

*Amassa-se tudo muito bem, às vezes tem de se pôr um pouco mais de farinha. Tende-se às tiras largas que se enrolam e fritam-se em óleo. Polvilham-se com açúcar e canela.*

*Estas frijoelas serviam de sobremesa no dia de Kipur.*

## ***Bolo de laranja da Elvira***

2 laranjas (sumo e raspa)

5 ovos

250 gr de manteiga

250 gr de açúcar (se as laranjas forem doces, roube um pouco)

230 gr de farinha

1 c. de chá de baking powder

*Bate-se muito bem a manteiga, depois vão-se deitando as gemas, uma a uma, alternadamente com o açúcar, mexendo sempre.*

*Junta-se a raspa das laranjas. Mistura-se o baking powder com a farinha e peneira-se; batem-se as claras em castelo. A seguir, junta-se o sumo de 1 laranja (o sumo da outra guarda-se), a farinha e as claras em castelo alternadamente. Vai ao forno numa forma untada e polvilhada de farinha. Quando se desenforma o bolo, com ele ainda bem quente, deita-se-lhe por cima o sumo da outra laranja. Este era sempre o bolo de anos dos meus filhos, feito numa forma com feitio de peixe e enfeitado com smarties. A Elvira também o fazia num tabuleiro e cortado aos quadrados ou em pequenas formas de queques.*

---

## ***Bolachas de manteiga da Elvira***

230 gr de açúcar

230 gr de manteiga

460 gr de farinha

1 ovo

*Amassa-se tudo muito bem e estende-se a massa numa tábua, com o rolo, até à espessura desejada. Cortam-se as bolachas com cinchos, do feitio e tamanho que se quiser. Vai ao forno num tabuleiro polvilhado de farinha.*

## ***Torta Americana da tia Magda***

*Esta receita está no livro da Avó Sophia mas eu nunca a experimentei.*

100 gr de chocolate

100 gr de açúcar

6 ovos

Uma coisinha muito pouca de farinha

400 gr de natas bem batidas

Creme de cobertura:

150 gr de chocolate

3 dl de leite

1 c. de chá de farinha de maizena

*Batem-se as gemas com o açúcar, depois deita-se o chocolate derretido com uma colher de água e, no fim, as claras batidas em castelo e uma coisinha pouca de farinha. Vai ao forno num tabuleiro forrado com papel untado de manteiga. Desenforma-se em cima de um pano para se poder enrolar. É recheado com as natas bem batidas coberto com o creme de chocolate.*

---

## ***Bolo de prata***

125 gr de manteiga

250 gr de farinha

250 gr de açúcar

1 c. de chá de baking powder

8 a 10 claras de ovo

*Bate-se a manteiga para amolecer e junta-se o açúcar, continuando a bater. Batem-se as claras em castelo e juntam-se à massa, a pouco e pouco. No fim, mistura-se a farinha (com o baking powder). Vai ao forno numa forma untada e polvilhada.*



## ***Bolinhos de corn flakes da Avó Constança***

125 gr de manteiga

100 gr de açúcar

1 xícara de farinha

1/2 xícara de nozes partidas aos bocados pequenos

1/2 xícara de amêndoas partidas aos bocados pequenos

1 ovo inteiro

1 mão cheia de corn flakes (parte fica de lado para enrolar os bolinhos)

*Mistura-se tudo muito bem, sendo os corn flakes a última coisa. Fazem-se umas pequenas bolas que se envolvem em corn flakes. Vão ao forno num tabuleiro polvilhado de farinha.*



## ***Bolinhos de côco da Avó Alice***

250 gr de açúcar

1 dl de água

75 gr de manteiga

125 gr de coco ralado

4 gemas

1 clara

*Põe-se o açúcar com a água ao lume e, em estando derretido, junta-se a manteiga e deixa-se ferver até ponto de fio. Nessa altura, junta-se o coco e mexe-se até ligar bem. E fazer uma «estrada» com a colher de pau.*

*À parte, batem-se as gemas com a clara e deita-se no coco já fora do lume. Mexe-se bem e enchem-se forminhas (de queques) bem untadas e polvilhadas. Vão ao forno.*

## ***Cakes de chocolate***

250 gr de açúcar

125 gr de manteiga

125 gr de farinha

1 c. de chá de baking powder

5 ovos

1 tablette de chocolate (200 gr)

*Bate-se muito bem a manteiga e depois juntam-se as gemas e o açúcar, alternadamente, batendo sempre. Derrete-se o chocolate com 1 c. de sopa de água (ou de café), em banho-Maria e junta-se à massa. No fim, acrescentam-se as claras em castelo e a farinha (com o baking powder) alternadamente. Vão ao forno em forminhas untadas com manteiga e polvilhadas de farinha.*

*Também se pode fazer em bolo ou num tabuleiro e cortado em rectângulos depois de desenhado.*

---

## ***Bolachas óptimas da Avó Clara***

250 gr de farinha

210 gr de manteiga

100 gr de miolo de amêndoa ralado sem pele

70 gr de açúcar

*Bate-se a manteiga com o açúcar, depois junta-se a amêndoa e quando se deita a farinha amassa-se com as mãos. Estendem-se as bolachas, não muito fininhas, e vão ao forno num tabuleiro polvilhado de farinha. Quando saem do forno, deita-se por cima um pouco de açúcar pilé, com elas ainda quentes.*

## ***Scones que eu gosto*** ***(assim os baptizou a Avó Sophia)***

14 c. de sopa de farinha  
7 c. de sopa de leite  
2 c. de sopa de manteiga  
2 c. de sopa de açúcar  
2 ovos  
1 c. de chá de baking powder

*Mistura-se tudo com um garfo de prata. Fazem-se uns bolinhos que vão ao forno num tabuleiro polvilhado de farinha.*



## ***Scones de All-Bran***

2 c. de sopa de manteiga  
1/4 de xícara de açúcar  
1 ovo  
1 xícara de All-Bran  
3/4 de xícara de leite  
1 xícara de farinha  
1/2 c. de chá de sal  
2 c. de chá de baking powder

*Bate-se a manteiga, quando mole junta-se o açúcar, continuando a bater e, por fim, o ovo. Entretanto deita-se o All-Bran no leite e, quando está bem molezinho, junta-se ao resto. No fim deita-se a farinha (com o sal e o baking powder) e mexe-se. Vai ao forno em formas untadas e mal cheias porque crescem bastante.*



# *Lista das pessoas citadas*

*Ao reler as receitas que compilei, reparei que citava mais de vinte pessoas diferentes e duas casas.*

*Estes nomes, dentro de pouco tempo, já não terão qualquer significado para quem resolver experimentar algum destes pratos ou doces.*

*Provavelmente mesmo agora, já pouco ou nada dizem às gerações mais novas da família. Isto entristeceu-me.*

*Lembrei-me então de dar um pouco de vida àquelas pessoas que ensinaram as receitas, ou que as faziam frequentemente e, por isso, os seus nomes a elas ficaram ligados. Obviamente estas recordações serão muito subjectivas.*

## ***Começo por explicar as casas, ambas situadas em Lisboa.***

*A Rua da Arrábida nº 15, foi a penúltima casa dos meus pais, na qual só vivi dos meus 18 aos 21 anos. No entanto, foi a que mais me marcou. O Pai adorava mudar de casa (e a Mãe queixava-se que tinha sina de judia errante) e, por isso, além da casa dos meus avós maternos, onde morámos até aos meus 7 anos, conheci mais três casas em Lisboa.*

*A casa da Rua da Arrábida pertencia ao bisavô Carlos Roma Machado (avô materno do meu Pai) mas ele nunca a habitou e tinha-a alugada. O Pai recebeu-a por partilhas. Remodelou-a toda e ficou linda!*

*Tinha três andares, um grande terraço e um pequeno jardim. Foram lá as festas de casamento do Eduardo, da Isabel e a minha. Muitas vezes se fizeram lá as festas de anos dos meus filhos, em que a Avó mandava pôr as cortinas da casa de jantar (cujas janelas davam para o terraço e jardim) dentro de enormes sacos plásticos para as proteger das mãozinhas das crianças. E os lanches eram ótimos e feitos lá, com algumas excepções para os bolos da tia Magda.*

*Mesmo depois de já ali não morar, continuou a ser uma casa muito importante: todos os domingos lá almoçávamos os pais, os irmãos,*

*os genros e cunhadas, mais os filhos que iam nascendo. Geralmente o almoço era Cozido à Portuguesa, que o Xonico e o Eduardo comiam com mayonnaise.*

*Comia-se bem todos os dias, desde o mais simples empadão, ao mais requintado prato de festa! E havia bastantes. Mas quero aqui relembrar especialmente a única cozinheira que ali sempre conhecemos: a famosa Elvira!*

**São Mamede** (Rua Nova de São Mamede n.º 7 – 5.º esq.),  
*para onde vim morar quando me casei e de onde nunca mais saí, já lá vão 52 anos!*

*Aqui vivi na companhia da minha sogra e da minha cunhada Rita, depois sem elas e ainda com o Vasco (marido) e, finalmente, só com os meus filhos.*

*São Mamede é o grande casarão onde, ao fim e ao cabo, passei a maior parte da minha vida. Foi nesta casa que os meus filhos aprenderam a cozinhar e a gostar de comer bem. Aliás a cozinha é, talvez, o local mais importante da casa, onde também se come e recebe os amigos.*

*Aqui se festejaram muitos Natais com toda a família, muitas festas de anos dos filhos, com mais ou menos convidados. Relembro especialmente a «festa do pijama» que começou às 11 h da manhã com um pequeno almoço e acabou já no dia seguinte a cear! Enfim! Também é uma casa com boas tradições culinárias.*

### **Quem são (ou foram) então, as pessoas nomeadas nas receitas?**

• **Avó Alice** - Alice Anjos Pinto Leite (1899-199?), avó paterna dos meus filhos; foi ela que deu o curso de cozinha de que falei na introdução.

• **Avó Sophia** - Sophia Buzaglo de Paiva Raposo (1912-2006), minha mãe. Era a «Preciosa Delícia», como lhe chamavam os meus filhos.

• **Tia Ana Maria** - Ana Maria Bracklamy Paiva Raposo, casada com o meu padrinho e tio Pedro, irmão mais novo do meu Pai.



*Era algarvia e cozinhas lindamente, especialmente doces.*

- **Arcângela**, cozinheira em São Mamede; era de Cabo Verde, muito boa cozinheira e divertida.

- **Tia Belinda** - Belinda Paiva Raposo, era a minha madrinha e também tia, casada com o tio Jorge, outro irmão do meu Pai. Cozinhas lindamente mas adorava dar receitas erradas! Por acaso a do bacalhau deu certa.

- **Avó Clara** - Clara Abudarham Buzaglo (1871-1958), minha avó materna, nascida na Madeira, casada com o avô Carlos Buzaglo, ambos judeus.

- **Avó Constança** - Maria Constança de Paiva Raposo (?-1961), minha avó paterna que se casou aos 15 anos em Moçambique. Teve 5 filhos, sendo o meu Pai o mais velho dos rapazes. Em casa dela, usava-se o serviço da Companhia das Índias, nos dias de festa.

- **Clarinha** - Clara Zagury Telles da Silva, minha prima direita, filha da tia Ester (Titas), única irmã da minha Mãe.

- **Elvira** - cozinheira em casa dos meus pais desde 1953, só saiu porque se reformou. Cozinhas excepcionalmente bem. Todos gostávamos muito dela.

- **Idalina** - sempre tratada por «menina Idalina», era a costureira da família do lado materno. Começou por trabalhar para a minha bisavó Buzaglo. Tinha dias certos para ir a casa de uns e de outros, deitar bainhas abaixo, alargar vestidos, adaptar roupas de uns para os outros, etc. Fazia-nos fatos de máscara e muitos mais favores.

- **Isabelinha Menano** - amiga e educadora infantil do Paulo.

- **Jana Carvalho Maia** - viveu com o Xonico.

- **Tia Joaninha** - Joana Abudarham da Câmara, prima direita da minha avó Clara, nasceu, viveu e morreu na Madeira. Eram como irmãs, porque em solteiras viveram juntas na mesma casa. Todos os invernos vinha passar uns tempos a Lisboa e, ora se instalava em casa da Avó, ora se instalava em casa da tia Merita Abecassis, irmã da minha Avó. Uma vez, a meu pedido, mandou-me uma cana-de-açúcar, por correio, da Madeira. Em casa dela, em São Roque, também se comia muito bem.



- **Lálá** - *Laura Simões dos Santos, nossa amiga de Vila Nova de Milfontes.*
- **Laurinda** - *uma das melhores cozinheiras que trabalhou em casa dos meus Pais. Casou lá em casa e passou a ir fazer jantares de festa, a várias casas em Lisboa.*
- **Tia Licas** - *Licas Abecassis, casada com o tio Raul Abecassis, primo direito da minha Mãe. Foi a ela que a Mãe roubou a receita da Creme Mousse de Limão, lendo-a rapidamente no livro das receitas e decorando-a, quando passava uns dias na sua casa do Estoril.*
- **D. Lili Rebelo** - *senhora italiana, viúva do Dr. Sílvio Rebelo e mãe de duas das maiores amigas da minha mãe: a Lisina e a Isabel. Cozinhas maravilhosamente e fazia tricots para os bebés que iam nascendo.*
- **Maria Cristina e Isolda Lino**, *grandes amigas da minha mãe, filhas do arquitecto Raul Lino. Duas Senhoras encantadoras.*
- **Tia Magda** - *Magda Buzaglo, irmã do meu avô Carlos Buzaglo. Fazia bolos para vender. A sua casa, na Avenida Álvares Cabral, cheirava deliciosamente bem e os seus bolos eram maravilhosos.*
- **Olleboma** - *anagrama de António Maria de Oliveira Bello, que foi Presidente da Sociedade Portuguesa de Gastronomia, criada por ele em 1933, e autor do livro Culinária Portuguesa.*
- **Paulo Pinto Leite**, *meu filho. Tem muito jeito para a cozinha.*
- **Raquel Bagulho**, *amiga e mãe da Marta, amiga do meu filho Vasco, uma ótima cozinheira.*
- **Rita Veiga da Cunha**, *minha amiga, nascida na Madeira e também muito boa cozinheira. É mãe da minha afilhada Maria.*
- **Salazar, António de Oliveira** (1889-1970). *Não foi o autor da receita dos ovos, e não sei por que lhe deram o seu nome.*
- **Sara Marques**, *namorada do Xonico e muito boa dona de casa.*
- **Tété Seruya**, *a prima mais divertida da minha mãe. Ao pé dela todos riam e ficavam bem dispostos. Costumava fazer todos os anos um almoço de Dafina, onde se reunia a «judiaria».*
- **Tiago Pinto Leite**, *meu filho, muito bom cozinheiro e o grande impulsionador deste livro.*
- **Vasco Pinto Leite**, *meu filho primogénito.*

# índice

## sopas

Sopa de alhos franceses .....	8
Sopa de cebola gratinada .....	9
Sopa de cenoura da tia Ana Maria .....	6
Sopa de cogumelos da Sara .....	11
Sopa de couve-flor da Avó Alice .....	8
Sopa de ervilhas de São Mamede nº 1 .....	7
Sopa de ervilhas de São Mamede nº 2 .....	7
Sopa de tomate e cebola da Elvira .....	10
Sopa seca da Avó Alice .....	9
Vichyssoise da Elvira .....	6

## entradas & acompanhamentos

Beringelas da Raquel Bagulho .....	23
Beringelas recheadas da Avó Alice .....	21
Gnocchi da Tété Seruya .....	17
Hortaliças no forno da Raquel Bagulho .....	22
Legumes em papillote .....	18
Massa à moda das amigas Lino .....	22
Molho Branco .....	14
Ovos com fiambre da Avó Clara .....	15
Ovos Salazar .....	14
Pommes de terre duchesse da Avó Alice .....	17
Pudim de ervilhas da Avó Alice .....	19
Pudim de espinafres .....	21
Pudim de feijão verde da Avó Alice .....	20
Pudim de pera abacate .....	19
Pudim de tomate frio da Avó Alice .....	20
Queijinhos da tia Joaquina .....	15
Ratatouille da Rita Veiga da Cunha .....	18
Soufflé de queijo .....	23
Tarte da Clarinha .....	16

## peixes

Bacalhau à Gomes de Sá do Olleboma .....	29
Bacalhau à Madeirense .....	27
Bacalhau da tia Belinda .....	26
Bacalhau no forno com coentros .....	28
Camarões gratinados com espinafres .....	32
Cocktail de gambas da Avó Alice .....	33
Filetes enrolados com mostarda .....	34
Linguado gelado da Avó Clara .....	31
Pudim de peixe da Laurinda .....	30
Rolo de bacalhau da Avó Clara .....	31
Soufflé de peixe do Tiago .....	35



## ***carnes & aves***

Almôndegas com ervilhas da Avó Clara .....	47
Almôndegas com ervilhas do Tiago .....	47
Arroz de pato da Avó Sophia .....	40
Arroz de pato nº 2 .....	41
Bifes de cebolada .....	42
Dafina da Tété Seruya .....	49
Frangoelle .....	48
Galinha Árabe da Avó Alice .....	43
Lasanha .....	51
Massa guisada da Arcângela .....	44
Molho tipo à Café .....	46
Perdizes de escabeche da tia Joaninha .....	39
Pesetas da rua da Arrábida .....	46
Rolo de carne à moda de São Mamede .....	47
Rolo de carne à moda do Paulo .....	48
Salsichas com couve lombarda .....	38
Spaghetti alla Bolognese .....	50
Veau au bacon ou bifinhos enrolados .....	45

## ***sobremesas***

Blanc mange aux amandes .....	57
Bolas de chocolate da menina Idalina .....	58
Creme-mousse de limão da tia Licas .....	56
Doce da Lálá .....	58
Doce de maçã da Jana .....	61
Gelado da D. Lili Rebelo .....	60
Gelado de ameixas da Raquel Bagulho .....	59
Gelado de banana da Avó Sophia .....	61
Geleia de tangerina da Avó Clara .....	54
Maçãs Suecas da Avó Alice .....	59
Mousse de chocolate da Isabelinha Menano .....	56
Tarte ou tartelettes de limão da Avó Alice .....	60
Torta de morangos com natas da Avó Alice .....	55

## ***bolos & biscoitos***

Bolachas de manteiga da Elvira .....	65
Bolachas ótimas da Avó Clara .....	68
Bolinhos de côco da Avó Alice .....	67
Bolinhos de corn flakes da Avó Constança .....	67
Bolo de laranja da Elvira .....	65
Bolo de mármore .....	64
Bolo de prata .....	66
Cakes de chocolate .....	68
Frijoelas da tia Magda .....	64
Scones de All-Bran .....	69
Scones que eu gosto .....	69
Torta Americana da tia Magda .....	66



Agradeço do fundo do coração à minha  
sobrinha e afilhada Sofia Kahn Paiva Raposo,  
sem a qual este livro nunca teria visto  
a luz do dia.

**Ficha técnica**

Design Gráfico: Atelier Kahn

Tiragem: 50 exemplares

Impressão: M2 Artes Gráfica

Natal 2011







