

Menu tradicional de Lafões





Sopa da Beira

Ingredientes:

6 folhas de couve franzida
1 fatia de presunto
2 c. sopa de azeite
125 g farinha de milho
q.b. sal e pimenta
1 molho de nabiças

Preparação:

1. Cortam-se as couves e as nabiças à mão.
2. Coze-se o presunto ou o osso em água suficiente para a sopa (cerca de 2 litros).
3. Quando o presunto estiver cozido, retiram-se os ossos, esfia-se a carne e juntam-se as hortaliças e o azeite.
4. À parte desfaz-se a farinha de milho num pouco de água fria, que se junta ao caldo quando as hortaliças estiverem quase cozidas.
5. Deixa-se a farinha cozer e engrossar e retifica-se o sal



Bacalhau assado á moda de Lafões

Ingredientes:

Bacalhau às postas
Farinha
2 ovos
Pão ralado,
Batatinhas
Cebolas pequenas
Alhos
Vinho branco
Azeite
Sumo de limão

Preparação:

1. Descasque as batatas e as cebolas e deixe-as inteiras.
2. Descasque os alhos. Coza 2 ovos durante 10 min
3. Entretanto, escale as postas de bacalhau, e, com cuidado, sem as desmanchar, tire-lhes a pele e as espinhas. Tempere-as com pimenta e sumo de limão. Passe-as por farinha, ovo batido e pão ralado.
4. Estale os alhos no azeite a ferver e retire-os quando começarem a escurecer.
5. Numa assadeira de barro, coloque as postas de bacalhau ladeadas pelas batatas e cebolas. Regue tudo, bacalhau, batatas e cebolas, com o azeite a ferver, o vinho branco maduro e o sumo de limão.
6. Leve a assar no forno aquecido a 200° durante 40 minutos. Passado algum tempo, se vir que o bacalhau está a alourar muito, baixe o forno para 180°C. De vez em quando, regue com o próprio molho.

É acompanhado de rodela de ovo cozido, azeitonas e um esparregado.



Vitela à Lafões

Ingredientes:

Vitela
Sal
Sumo de limão
2 dentes de alho
2 cebolas
2 copos de vinho branco
1 folha de louro
100g de margarina
batatas

Preparação:

1. Limpa-se a carne de possíveis peles que tenha.
2. Tempera-se com sal e sumo de limão e fica a marinar de um dia para o outro.
3. A parte, mistura-se dois dentes de alho, duas cebolas pequenas, dois copos de vinho branco, uma folha de louro e sal q.b.
4. A carne não se mistura com o molho.
5. Num tabuleiro de barro derretem-se 100g de margarina que com a carne vai ao forno.
6. Durante a assadura vai-se regando com o molho.
7. A carne assa lentamente, virando-se para alourar uniformemente.

Serve-se cortada em fatias com batatas, arroz seco e verduras.



Aletria

Ingredientes:

150 g aletria
5 dl leite
200 g açúcar
50 g manteiga
4 gema(s) de ovo
1 limão

Preparação:

1. Ponha água a ferver numa caçarola.
2. Desfaça as "madeixas" da aletria e introduza-a na caçarola deixando cozer durante 5 minutos.
3. Aqueça o leite com a casca fina do limão. Vá deitando o leite aos poucos na caçarola com a aletria, que deve estar em lume brando, mexendo sempre.
4. Junte a manteiga e depois o açúcar.
5. Bata as gemas e adicione-lhes um pouco de leite. Retire a aletria do lume juntando-lhe as gemas cuidadosamente.
6. Leve de novo ao lume, por mais 2 minutos.
7. Ainda quente, deite a aletria numa travessa. Deixe arrefecer um pouco e polvilhe com canela.

Sites consultados:

www.petiscos.com/receita-php?reciod=10927lcatrid=2pvitelaassada

www.petiscos.com/receita-php?reciod=10927lcatrid=2psopadabeira

www.petiscos.com/receita-php?reciod=10927lcatrid=2palatria

www.petiscos.com/receita-php?reciod=10927lcatrid=2pbacalhauasado

Trabalho realizado por:

Carlos Daniel Silva Lemos nº 6º A

Clube Raízes