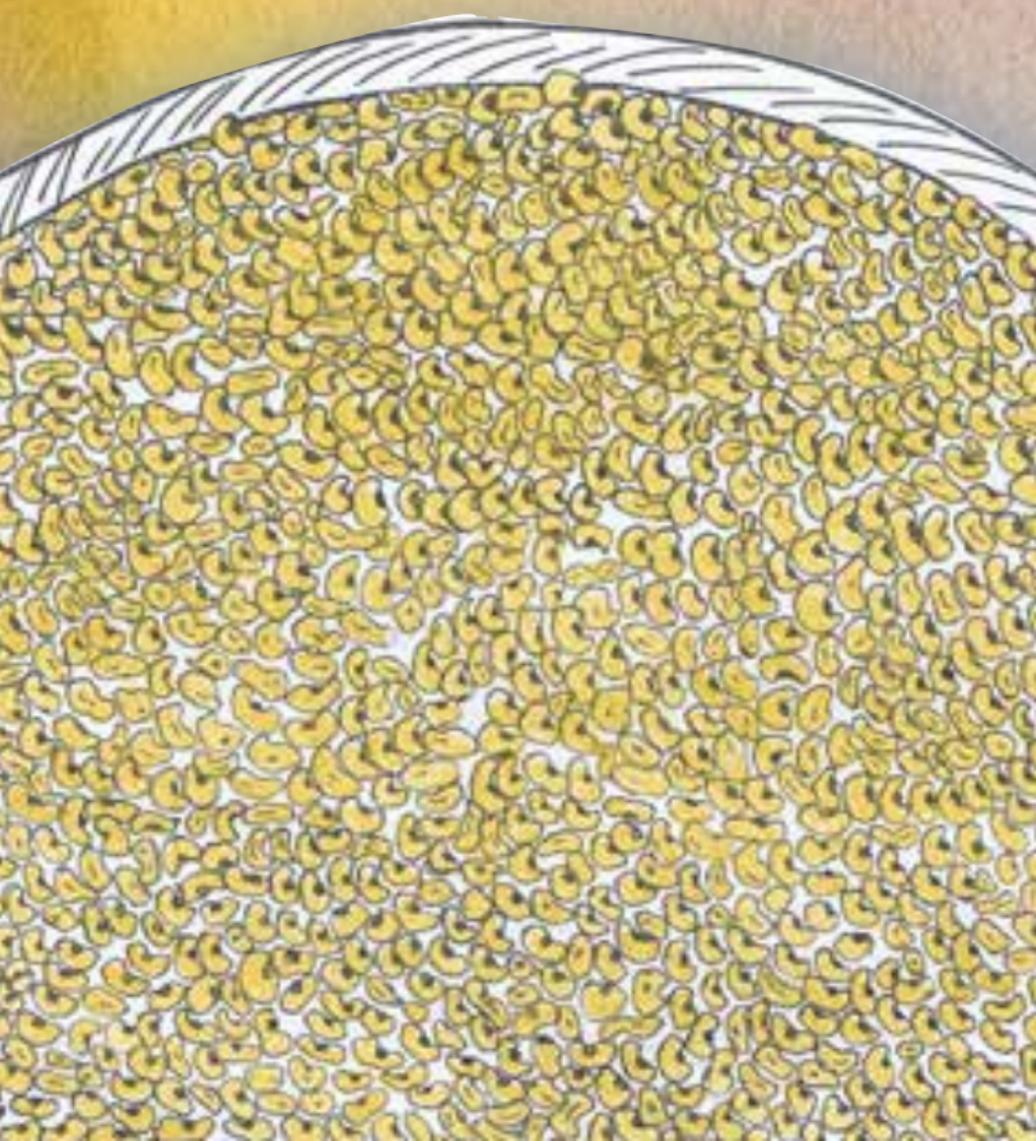


MUSEU MUNICIPAL DE TAVIRA · 2019

RECETAS

Algarvias



El folleto "Recetas Algarvias", iniciativa del Museu Municipal de Tavira, resulta de un proyecto de carácter intergeneracional, del intercambio de saberes y haceres de los usuarios de la "Associação Em Contacto Tavira" y de la arte de los alumnos del 11º ano de Artes de la Escuela Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira.

Son recetas simples, basadas en los principios de la dieta mediterránea, utilizando productos frescos, locales y de la época, confeccionadas a partir de la sabiduría popular.

¡Buen Provecho!



Sopa de Calabaza y Espinacas



INGREDIENTES

¼ Calabaza
1 Nabo com hojas
1 Calabacin
4 Zanahorias
3 Patatas
Espinacas q.b.
Aceite de Oliva q.b.
Sal q.b.
Agua q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se cosen las verduras todas excepto las espinacas.

Se ralla todo con la batidora de varilla, va al fuego y se añaden las hojas de las espinacas, se deja coser.

Por fin, se añade un chorrito de aceite de oliva y sal.

Sopa de Cilantros



INGREDIENTES

4 Patatas
4 Zanahorias
1 Calabacine
200 g de Calabaza
½ Cebolla
1 diente de Ajo
1 manojo pequeño de Cilantros
Aceite de Oliva q.b.
Sal q.b.
Agua q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se cosen las verduras todas, se tritura con la batidora de varilla.

Se echan los cilantros, un chorrito de aceite de oliva y el sal.

Va al Fuego lento por 15 minutos.

"Peces de la Huerta" – Judías –



INGREDIENTES

½ kg de Judías
2 Huevos
150 g de Harina
Sal q.b.
Pimienta q.b.
Aceite de Girasol q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela se cosen las judías en agua y sal y se escurre.

Se coloca la harina en un plato y en otro plato se batan los huevos con la pimienta.

En una sartén se pone aceite de girasol suficiente para freír.

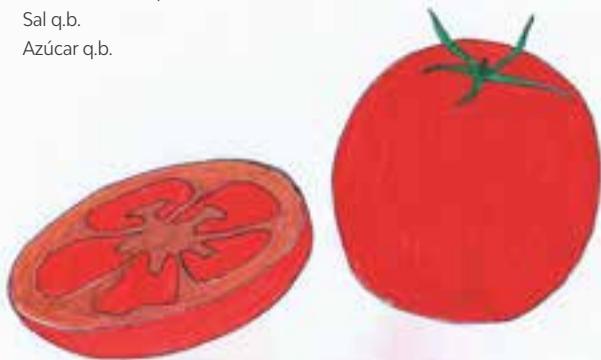
Se pasan las judías pela harina, después por los huevos y cuando el aceite esté caliente puede freír.



Tomate con Huevos

INGREDIENTES

4 Tomates maduros
4 Huevos
½ Cebolla
1 diente de Ajo
Aceite de Oliva q.b.
Sal q.b.
Azúcar q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una sartén se coloca el aceite, el tomate sin piel, picado en pedazos, se añade la cebolla y el ajo picado y se deja freír en fuego lento.

Se echa una cucharita pequeña de azúcar, cuando esté bien frito se juntan los huevos batidos y el sal.

Sugestión: El azúcar sirve para cortar el ácido del tomate.

Ensalada pequeña

(Salada Miudinha)

INGREDIENTES

4 Tomates poco maduros
1 Pepino
½ Pimiento Verde
½ Pimiento Rojo
1 Cebolla mediana
4 Patatas pequeñas
4 rebanadas de Pan casero del día anterior
Aceite de Oliva q.b.
Oréganos q.b.
Agua q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una ensaladera se pica el tomate, el pepino, los pimientos y la cebolla muy pequeñitos.

Se cosen las patatas con la piel, después de cocidas se pelan y se añade al preparado anterior así como el pan previamente cortado a los cuadraditos.

Regase con el aceite de oliva, los oréganos y sal.

Se añade agua fresca.

Sugestión: Se le gusta el sabor del vinagre lo puede añadir.

Coquinas al Natural

INGREDIENTES

1 kg de Coquinas
1 cabeza de Ajo
Cilantros q.b.
Aceite de Oliva q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Colocar las coquinas en agua salada, al menos 1 hora, para limpiar la arena.

Se pone al fuego una sartén con aceite de oliva y con los ajos triturados con piel, deje freír.

Se juntan las coquinas en fuego lento e se tapan.

No se agita, cuando las coquinas empiezan a abrir se adicionan los cilantros.

Sugestión: Cuando se sirve, y se le gusta, puede regar con zumo de limón.

Sopa de Pan

(Açorda)

INGREDIENTES

12 Rebanadas medias de pan casero del día anterior
4 o 5 hojas de poleo
4 Huevos
2 dientes de Ajo
Aceite de Oliva q.b.
Sal q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se aplastan los ajos y el poleo, se pone el preparado anterior en una ensaladera con el pan, se añade un poco de aceite de oliva y sal.

Se pone agua hirviendo y se echan los huevos con cuidado, se dejan escalfar.

Despues de escalfados, se añaden con el agua caliente al pan.

Se sirve caliente.

Sugestión: A quien le gusta se añade una ramita de cilantros. El poleo puede ser sustituido por menta.



Sopa de Pan de Gallina

INGREDIENTES

½ Gallina (cortada en trozos)
250 g de Garbanzos
2 dientes de Ajo
1 manojo de Cilantros
4 o 5 pies de Menta
12 rebanadas de Pan casero (del día anterior)
½ Cebolla
100 g de Tocino
Aceite de Oliva q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se cose la gallina con el tocino, la cebolla e los garbanzos.

En un tazón grande se ponen las rebanadas de pan, a parte se aplastan los ajos, los cilantros y la menta, regase con aceite de oliva y se añade al preparado anterior.

Se verte por encima del pan la gallina, los garbanzos, el tocino y el caldo, se tapa.

Sugestión: Para coser la gallina y los garbanzos más rápido puede utilizar una olla de presión.

Guisantes con Huevos

INGREDIENTES

1 kg de Guisantes
½ Chorizo Negro
1 diente de Ajo
½ Cebolla
1 manojo pequeño de Cilantros
5 Huevos
Sal q.b.
Aceite de Oliva q.b.
Agua q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela se hace un rehogado con el ajo y la cebolla, se añade el chorizo a rodajas, se deja freír, se añade agua tibia y los guisantes.

Cuando estuvieren casi cocidas se añaden los huevos enteros y los cilantros.



Ensalada de Pulpo

INGREDIENTES

1 kg de Pulpo
2 Cebollas
500 g de Patatas pequeñas
3 Tomates medios no maduros
3 Huevos
½ Pimiento Verde
1 manojo de Perejil
Aceite de Oliva q.b.
Vinagre q.b.
Agua q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se cose el pulpo con agua y 1 cebolla entera (sin sal).

Aparte se cose las patatas con piel e los huevos, después de todo cocido se corta el pulpo en trocitos pequeños, se pelan las patatas y los huevos.

En una bandeja de mesa se coloca el pulpo, los trocitos de patatas cortados en dados, el tomate, la cebolla el pimiento e los huevos.

Regase con un hilo de aceite de oliva, vinagre y se pica el perejil encima, va a la nevera al menos 30 minutos.

Se sirve fresco.

Sugestión: El pulpo debe ser congelado para quedar más tierno.



Maíz

(Xarém)

INGREDIENTES

1 tazón de desayuno con Sémola de Maíz
4 medidas del tazón con Agua tibia
1 cuchara de sopa de Manteca de cerdo
½ kg de Coquinas
Sal q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela se pone el agua hasta que quede tibia, se echa el maíz y se deja coser durante 40 minutos, siempre revolviendo, si es necesario añada un poco más de agua tibia.

Se añade las coquinas y se condimenta con sal y manteca de cerdo.

Cuando las coquinas abran está listo.

Sugestión: El agua tiene de ser tibia para que el maíz no haga grumo.

Jureles "Alimados"

INGREDIENTES

1 kg de Jureles
½ kg de Patatas pequeñas
½ Cebolla
1 manojo de Perejil
Aceite de Oliva q.b.
Vinagre q.b.
Sal q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se limpian los jureles (se retiran las cabezas y las tripas).

Se salan con bastante sal, 24 horas antes, pasado ese tiempo se lavan los jureles y se ponen a coser.

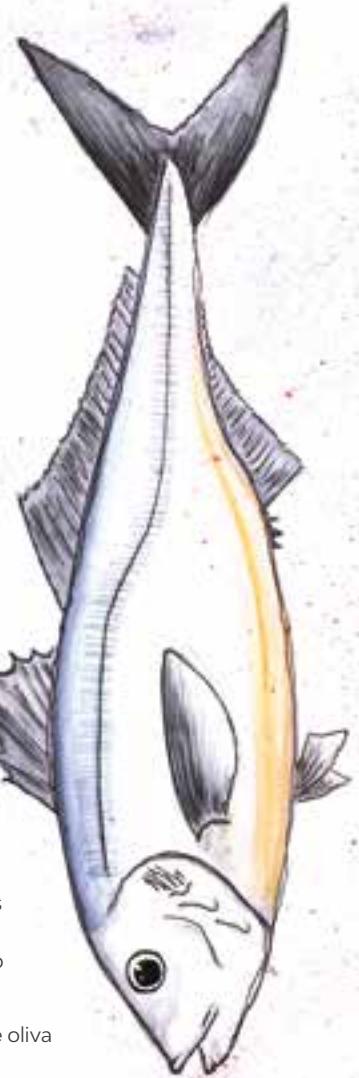
Después de cocidos se quitan las pieles todas.

Se cosen las patatas con piel, después de cocidas se pelan.

En una bandeja de mesa se ponen los jureles y las patatas cortadas en trocitos, se pica la cebolla y se pone el manojo de perejil encima.

Regase con vinagre, aceite de oliva y está listo a servir.

Sugestión: Después de "alimados" se deben poner en agua fría para que se queden más duros.



Caballa Entomatada

INGREDIENTES

1 kg de Caballa media en filetes
6 Tomates maduros
1 Pimiento Verde o Rojo
1 Cebolla
4 dientes de Ajo
2 hojas de Laurel
Aceite de Oliva q.b.
Sal q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una sartén se hace un rehogado con el aceite, el ajo y la cebolla, se deja dorar.

Se vierten los pedazos de tomate, el pimiento y se dejan cocer al fuego.

Se junta el laurel, la sal, las caballas y un poco de agua, suficiente para cubrir las, se deja coser.

Sugestión: Colocar una rebanada de pan en el plato y poner el pescado encima con la salsa.

Raya a la Española

INGREDIENTES

1 kg de Raya
½ Cebolla
2 dientes de Ajo
1 manojo de Perejil
½ Pimiento
10 o 12 Aceitunas
2 cucharas de sopa de Vinagre
Aceite de Oliva q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se cose la raya en filetes en agua y sal, se reserva.

En una sartén se pone el aceite de oliva, las rodajas de cebolla (muchas), Pimiento en tiritas, el ajo y se rehoga.

Regase con un poco del caldo de la raya y vinagre q.b.

Se ponen los filetes de la raya en un travesaño, regase con este rehogado y se decora con las aceitunas y el perejil.

Sugestión: Acompañe con patatas cocidas a las rodajas.

Bacalao con Garbanzos

INGREDIENTES

4 filetes de Bacalao
250 g de Garbanzos
½ Cebolla
½ manojo de Perejil
1 diente de Ajo
Aceite de Oliva q.b.
Vinagre q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se cose el bacalao y los garbanzos, después de cocido se deshilacha el bacalao y se pone en un tazón.

Se añaden los garbanzos, la cebolla picadita, el perejil y regase con aceite de oliva y vinagre.

Atún “a la Algarvia”

INGREDIENTES

4 filetes de Atún fresco
½ Cebolla
1 diente de Ajo
3 Tomates maduros
4 Patatas medianas
Vino Blanco q.b.
Cilantros q.b.
Aceite de Oliva q.b.
Agua q.b.
Sal q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se coloca una capa de patatas en rodajas.

Encima se coloca la cebolla, el ajo, el tomate picado y el atún.

Se finaliza con una capa de cebolla, ajo, tomate y cilantros.

Regase con vino blanco, aceite de oliva y poca agua.

Va al fuego lento hasta cocer.

Habas con Chorizo

INGREDIENTES

1 kg de Habas
1 Chorizo Negro
1 Chorizo de Carne
2 dientes de Ajo
½ Cebolla
1 manojo de Cilantros
100 g de Tocino
Aceite de Oliva q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela se hace un rehogado con ajo y cebolla, se fritan el tocino, el chorizo negro y el chorizo de sangre.

Se echan las habas y se va revolviendo, añadiendo poco a poco el agua tibia.

Se echa agua suficiente para cubrir las habas.

Por fin, se añaden cilantros y sal a gusto.

Pato con Naranja

INGREDIENTES

1 Pato
1 Naranja mediana
1 vaso de Agua
1 vaso de Vino del Oporto
1 Chile pequeño
1 pizca de Nuez Moscada
Sal q.b.
Aceite de Girasol q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se coloca el aceite de girasol en el fuego en una sartén, se añade la naranja a rodajas y se fritan.

Se quita la naranja después de frita y se reserva.

En el mismo aceite se dora el pato partido en cuatro partes.

En una olla de presión se coloca el pato dorado, la naranja y el aceite de freír, el vino del Oporto, la nuez moscada y va a cocer 25min.



Gallo Guisado

INGREDIENTES

1 Gallo
4 Tomates maduros
½ Pimiento Verde
½ Pimiento Rojo
½ Cebolla
1 hoja de Laurel
5 Patatas medianas
4 Zanahorias
1 diente de Ajo
Vino Blanco q.b.
Aceite de Oliva q.b.
Sal q.b.

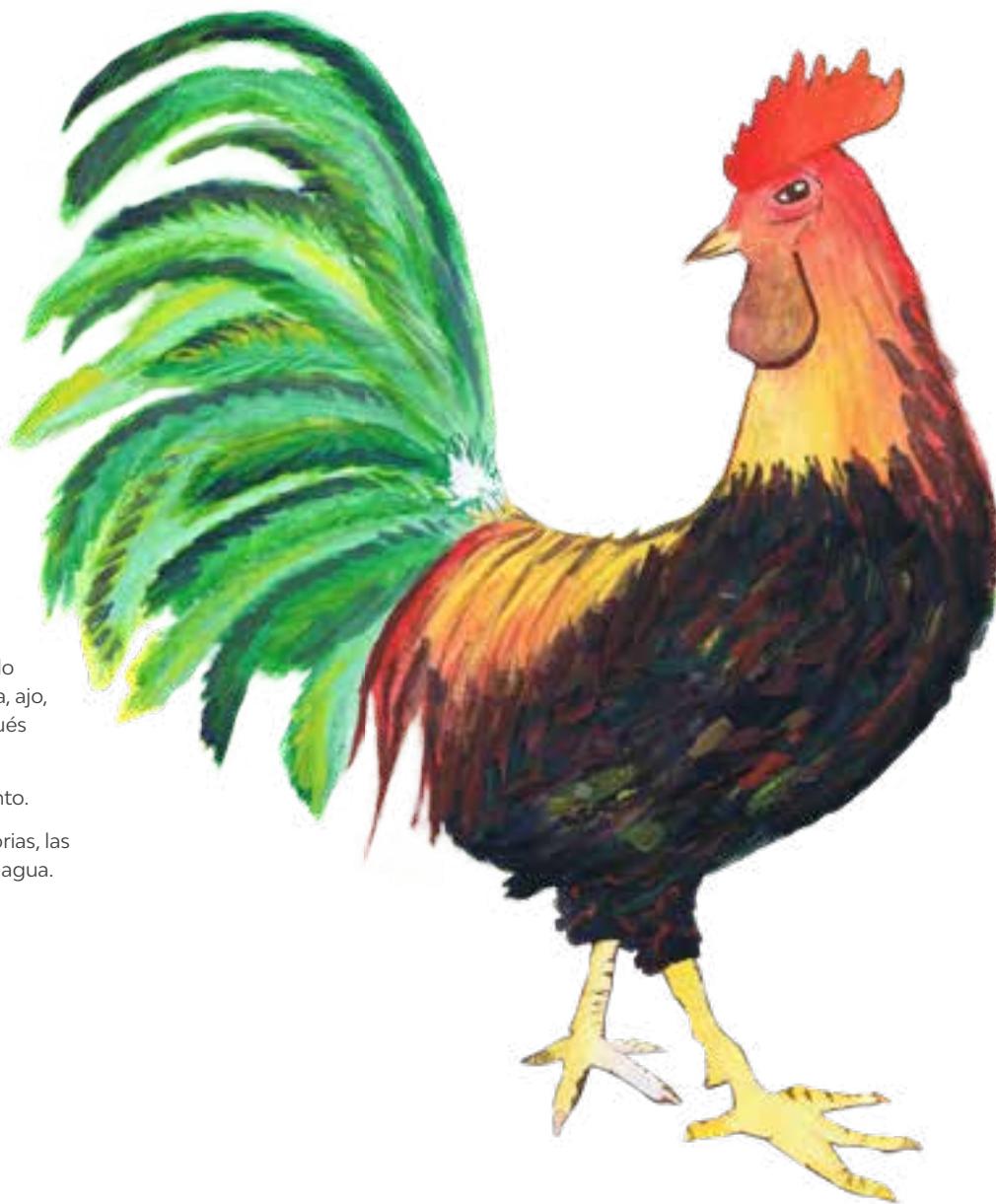
MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se hace un rehogado con el tomate, pimiento, cebolla, ajo, laurel y se añade el gallo, después regase con el vino blanco.

Va cocinando en ese condimento.

Después de colocan las zanahorias, las patatas y se añade un poco de agua.

Se deja cocinar.



Pasteles de Almendra

INGREDIENTES

1 kg de Patatas dulces
250 g de Almendras molidas sin piel
1 kg de azúcar
125 g de Mantequilla
10 Yemas de Huevos
4 cucharas de Harina maicena
Ralladura de Limón



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla se cosen las patatas y se pasa por el "pass-vite"

En un recipiente se coloca el preparado anterior, se añade la harina, el azúcar, las almendras, la mantequilla derretida, las yemas y la ralladura de limón, revuelve todo muy bien.

Se unta un tablero con mantequilla y se espolvorea con harina.

Se moldean los pasteles y se colocan en el tablero.

Va al horno a 180°C

Sugestión: La patata puede ser blanca o dulce.

Higos Llenos

INGREDIENTES

1 kg de Higos secos
250 g de Almendras molidas sin piel
300 g de Azúcar
Canela q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se abren los higos.

En un tazón se pone las almendras, el azúcar y la canela.

Se rellenan los higos y se cierran.

Va en un tablero al horno hasta dorar.

Sugestión: A quien le guste, puede añadir anís molido.

Buñuelos

(Filhóses)

INGREDIENTES

1 kg de Harina sin levadura
250 g de Mantequilla
3 Huevos
1 vaso de Vino Blanco
Miel q.b.



MÉTODO DE PREPARACIÓN

En un tazón se derrite la mantequilla.

En una tinaja se coloca la harina y la mantequilla derretida.

Se mezcla todo, se añaden los huevos, el vino y se vuelve a mezclar todo muy bien.

Se amasa todo muy bien por 30 minutos.

En una encimera se coloca la masa y se extiende con el rodillo de la masa, se hace tiras y se corta de la talla que quiera.

Va a freír en aceite de girasol caliente.

Después de fritas, se pasan por el miel.

Sugestión: Se puede enrollar una tira de masa con un tenedor grande, sostenga una punta con la mano mientras va enrollando con el tenedor, coloque rápidamente en la sartén para freír.

Patata Dulce Cocida a la Moda Antigua

INGREDIENTES

1 kg de Patata Dulce media
¼ l de Agua
Sal q.b.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Se colocan las patatas en una cazuela con poca agua (solo en el fondo de la cazuela).

Se pone un paño mojado por encima de las patatas y se tapa con el tapón de la cazuela.

Va al fuego, cuando levantar ebullición se baja el fuego y van cocinando lentamente.

De esta manera la patata dulce queda como si fuera asada en el horno.



DIETA MEDITERRÂNICA PATRIMÓNIO
CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE
TAVIRA

município
tavira

DIETA  EDITERRÂNICA



UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus
Estruturais e
de Investimento



dietamediterranea.net

Entidad organizadora

Município de Tavira | Museu Municipal de Tavira | Palácio da Galeria
www.cm-tavira.pt

Colaboración

Asociación Em Contato Tavira
Clase 11ºE de Artes de la Escuela Secundaria de Tavira