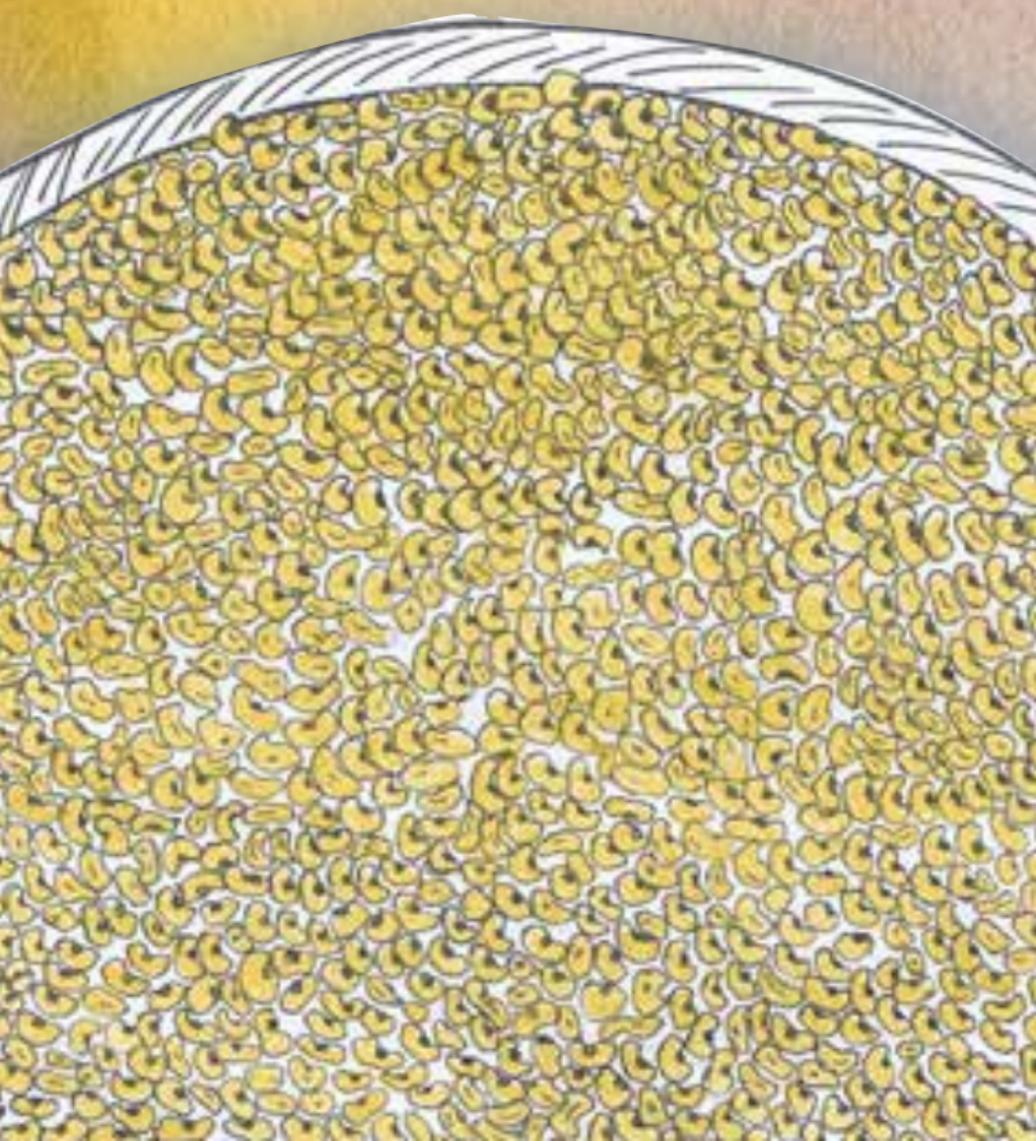


MUSEU MUNICIPAL DE TAVIRA · 2019

# RECEITAS

*Algarvias*



O folheto “Receitas Algarvias”, de iniciativa do Museu Municipal de Tavira, resulta de um projeto de partilha intergeracional de saberes-fazeres entre utentes da Associação Em Contacto Tavira e alunos do 11º E de Artes da Escola Secundária de Tavira.

São receitas simples, baseadas nos princípios da dieta mediterrânica, utilizando produtos locais e da época, confeccionados a partir da sabedoria popular.

**Experimente e bom apetite!**



## Sopa de Abóbora e Espinafres



### INGREDIENTES

¼ Abóbora  
1 Nabo com rama  
1 Curgete  
4 Cenouras  
3 Batatas  
Espinafres q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Água q.b.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela cozem-se todos os legumes exceto os espinafres.

Rala-se todos os legumes com a varinha mágica, vai ao lume e junta-se as folhas dos espinafres, deixa-se cozer.

Por fim, junta-se um fio de azeite e sal.

## Sopa de Coentros



### INGREDIENTES

4 Batatas  
4 Cenouras  
1 Curgete  
200 g de Abóbora  
½ Cebola  
1 dente de Alho  
1 ramo pequeno de Coentros  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Água q.b.

### MODO DE PREPARAÇÃO

Cozem-se os legumes e passam-se com a varinha mágica.

Deita-se os coentros, um fio de azeite e o sal.

Vai a lume brando 15 minutos.

## Peixinhos da Horta



### INGREDIENTES

½ kg de Feijão verde  
2 Ovos  
150 g de Farinha  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Óleo q.b.

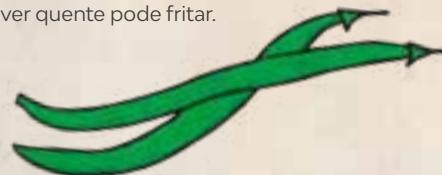
### MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho coze-se o feijão verde em água e sal e escorre-se.

Coloca-se a farinha num prato e noutro prato bate-se os ovos com a pimenta.

Numa frigideira põe-se óleo suficiente para fritar.

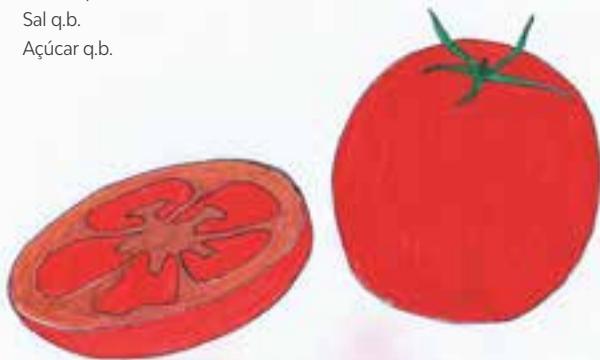
Passa-se o feijão verde pela farinha, depois pelo ovo e quando o óleo estiver quente pode fritar.



# Tomate com Ovos

## INGREDIENTES

4 Tomates maduros  
4 Ovos  
½ Cebola  
1 dente de Alho  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Açúcar q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa frigideira coloca-se um fio de azeite, o tomate sem pele, picado aos pedaços, acrescenta-se a cebola e o alho picado e deixa-se fritar em lume brando.

Deita-se uma colher pequena de açúcar.

Quando tiver bem frito junta-se os ovos batidos e o sal.

**Sugestão:** O açúcar serve para cortar o ácido do tomate.

# Salada Miudinha

## INGREDIENTES

4 Tomates não muito maduros  
1 Pepino  
½ Pimento verde  
½ Pimento vermelho  
1 Cebola média  
4 Batatas pequenas  
4 Fatias de pão caseiro de véspera  
Azeite q.b.  
Orégãos q.b.  
Água q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa saladeira pica-se o tomate, o pepino, os pimentos e a cebola muito miudinhos.

Coze-se as batatas com a pele, após cozidas pelam-se e junta-se ao preparado anterior assim como o pão previamente cortado aos quadradinhos.

Rega-se com o azeite, orégãos e sal.

Junta-se água fresca.

**Sugestão:** Pode acrescentar vinagre se gostar do paladar.

# Conquilhas ao Natural

## INGREDIENTES

1 kg de Conquilhas  
1 cabeça de Alho  
Coentros q.b.  
Azeite q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Colocam-se as conquilhas em água salgada 1 hora para limpar a areia.

Põe-se ao lume uma frigideira com azeite e com os alhos esmagados com pele, deixe fritar.

Juntam-se as conquilhas em lume brando e tapam-se.

Não se mexe, quando as conquilhas começarem a abrir juntam-se os coentros.

**Sugestão:** Quando servir, e se gostar, pode regar com sumo de limão.

# Açorda

## INGREDIENTES

12 fatias médias de Pão caseiro de véspera  
4 ou 5 folhas de Poejo  
4 Ovos  
2 dentes de Alho  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Esmagam-se os alhos e o poejo.

Põe-se o preparado numa saladeira com o pão e acrescenta-se um pouco de azeite e sal.

Põe-se água a ferver, deitam-se os ovos com cuidado e deixam-se escalfar.

Depois de escalfados juntam-se com a água quente ao pão.

Serve-se quente.

**Sugestão:** Quem gosta junta um raminho de coentros. O poejo pode ser substituído por hortelã.



# Açorda de Galinha

## INGREDIENTES

½ Galinha (partida aos pedaços)  
250 g de Grão-de-bico  
2 dentes de Alho  
1 ramo de Coentros  
4 ou 5 pés de Hortelã  
12 fatias de Pão caseiro de véspera  
½ Cebola  
100 g de Toucinho  
Azeite q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela coze-se a galinha com o toucinho, a cebola e o grão.

Numa tigela grande põe-se as fatias do pão, à parte esmagam-se os alhos, os coentros e a hortelã, rega-se com azeite e acrescenta-se ao preparado anterior.

Despeja-se a galinha, o grão, o toucinho e o caldo em cima do pão e abafa-se.

**Sugestão:** Para cozer a galinha e o grão-de-bico mais rápido pode utilizar uma panela de pressão.

# Ervilhas com Ovos

## INGREDIENTES

1 kg de Ervilhas  
½ Chouriça preta  
1 dente de Alho  
½ Cebola  
1 ramo pequeno de Coentros  
5 Ovos  
Sal q.b.  
Azeite q.b.  
Água q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho faz-se um refogado com o alho e a cebola, junta-se a chouriça às rodelas, deixa-se fritar.

Acrescenta-se água morna e as ervilhas.

Quando estiverem quase cozidas junta-se os ovos inteiros e os coentros.



# Salada de Polvo

## INGREDIENTES

1 kg de Polvo fresco  
2 Cebolas  
500 g de Batatas pequenas  
3 Tomates médios não maduros  
3 Ovos  
½ Pimento verde  
1 ramo de Salsa  
Azeite q.b.  
Vinagre q.b.  
Água q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela coze-se o polvo com água e 1 cebola inteira (sem sal).

Coze-se as batatas com pele e os ovos à parte.

Depois de tudo cozido corta-se o polvo em bocadinhos pequenos, descasca-se as batatas e os ovos.

Numa travessa de ir à mesa coloca-se o polvo, as batatas cortadas em cubos, o tomate, a cebola, o pimento e os ovos.

Rega-se com um fio de azeite, vinagre e pica-se a salsa por cima.

Vai ao frigorífico pelo menos 30 minutos.

Serve-se fresco.

**Sugestão:** O polvo deve ser congelado para ficar mais tenro.



# Xarém

## INGREDIENTES

1 tigela de pequeno almoço com Milho  
1 colher de sopa de Banha  
½ kg de Conquilhas  
4 medidas da tigela com Água morna  
Sal q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho põe-se a água até ficar morna, deita-se o milho e deixa-se cozer durante 40 minutos, sempre a mexer.

Se necessário acrescente um pouco mais de água morna.

Acrescenta-se as conquilhas e tempera-se com sal e banha.

Quando as conquilhas abrirem está pronto.

**Sugestão:** A água tem de ser morna para o milho não fazer grumo.

# Carapaus Alimados

## INGREDIENTES

1 kg de Carapaus  
½ kg de Batatas pequenas  
½ Cebola  
1 ramo de Salsa  
Azeite q.b.  
Vinagre q.b.  
Sal q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Arranjam-se os carapaus (tira-se a cabeça e as tripas).

Salgam-se com bastante sal.

Passadas 24 horas lava-se os carapaus e põem-se a cozer.

Depois de cozidos tira-se a pele toda.

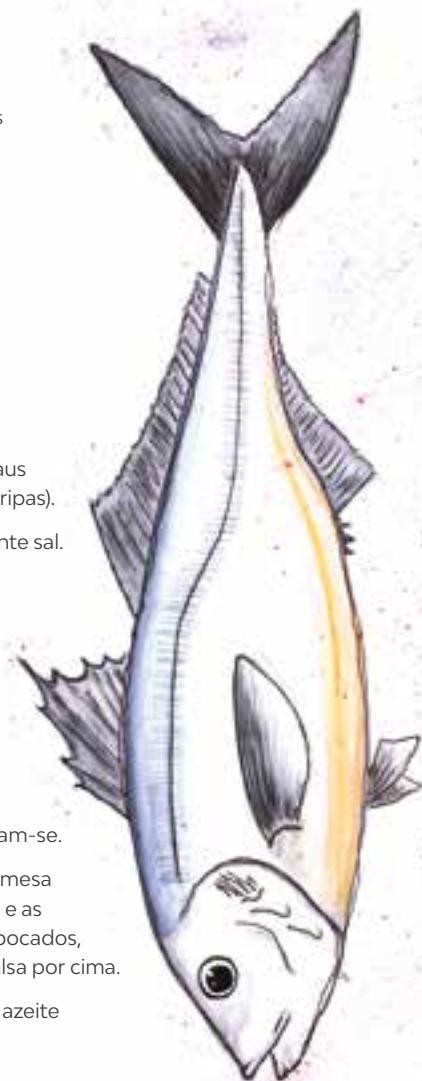
Coze-se as batatas com pele.

Depois de cozidas pelam-se.

Numa travessa de ir à mesa coloca-se os carapaus e as batatas cortadas aos bocados, pica-se a cebola e a salsa por cima.

Rega-se com vinagre, azeite e está pronto a servir.

**Sugestão:** Depois de alimados deve-se pôr em água fria para ficarem durinhos.



# Cavala Entomatada

## INGREDIENTES

1 kg de Cavala média às postas  
6 Tomate maduros  
1 Pimento verde ou vermelho  
1 Cebola  
4 dentes de Alho  
2 folhas de Louro  
Azeite q.b.  
Sal q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa frigideira faz-se um refogado com o azeite, o alho e a cebola, deixa-se alourar.

Deita-se o tomate aos bocadinhos, o pimento e refoga-se.

Junta-se o louro, o sal, as cavalas e um pouco de água, suficiente para as tapar, deixa-se cozer.

**Sugestão:** Colocar uma fatia de pão no prato e pôr o peixe com o molho por cima.

# Raia à Espanhola

## INGREDIENTES

1 kg de Raia  
½ Cebola  
2 dentes de Alho  
1 ramo de Salsa  
½ Pimento  
10 ou 12 Azeitonas  
2 colheres de sopa de Vinagre  
Azeite q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Coze-se a raia às postas em água e sal, reserva-se.

Numa frigideira põe-se o azeite, rodela de cebola (muitas), pimento às tirinhas, o alho e refoga-se.

Rega-se com um pouco do caldo da raia e vinagre q.b.

Põe-se as postas da raia numa travessa, rega-se com este refogado e enfeita-se com as azeitonas e a salsa.

**Sugestão:** Acompanhe com batatas cozidas às rodela.

# Grão com Bacalhau

## INGREDIENTES

4 postas de Bacalhau  
250 g de Grão-de-bico  
½ Cebola  
½ ramo de Salsa  
1 dente de Alho  
Azeite q.b.  
Vinagre q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela coze-se o bacalhau e o grão.

Depois de cozido desfia-se o bacalhau e coloca-se numa tigela.

Junta-se o grão, a cebola picadinha, a salsa e rega-se com azeite e vinagre.

# Atum à Algarvia

## INGREDIENTES

4 postas de Atum fresco  
½ Cebola  
1 dente de Alho  
3 Tomates maduros  
4 Batatas médias  
Vinho Branco q.b.  
Coentros q.b.  
Azeite q.b.  
Água q.b.  
Sal q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho coloca-se uma camada de batatas às rodelas.

Por cima coloca-se cebola, alho, o tomate picado e o atum.

Finaliza-se com uma camada de cebola, alho, tomate e coentros.

Rega-se com vinho branco, azeite e pouca água.

Vai ao lume brando até cozer.

# Favas com Chouriço

## INGREDIENTES

1 kg de Favas  
1 Chouriço Preto  
1 Chouriço Vermelho  
2 dentes de Alho  
½ Cebola  
1 ramo de Coentros  
100 g de Toucinho  
Azeite q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho faz-se um refogado com alho e cebola.

Junta-se o toucinho, o chouriço preto e o vermelho, deixa-se fritar.

Deitam-se as favas e vai-se mexendo, juntando pouco a pouco a água morna.

Deita-se água o suficiente para cobrir as favas.

Por fim junta-se coentros e sal a gosto.

# Pato com Laranja

## INGREDIENTES

1 Pato  
1 Laranja média  
1 copo de Água  
1 copo de Vinho do Porto  
1 Malagueta pequena  
1 pitada de Noz moscada  
Sal q.b.  
Óleo q.b.

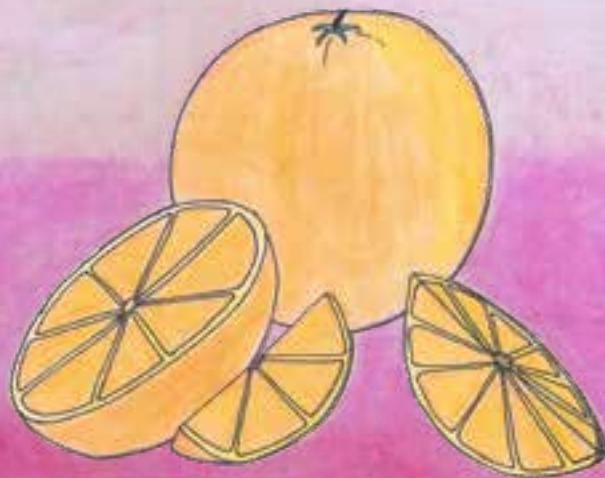
## MODO DE PREPARAÇÃO

Coloca-se o óleo ao lume numa frigideira, junta-se a laranja cortada às rodelas e frita-se.

Tira-se a laranja depois de frita e reserva-se.

No mesmo óleo aloura-se a pato partido em 4 partes.

Numa panela de pressão coloca-se o pato alourado, a laranja e o óleo da fritura, o vinho do porto, a noz-moscada e vai a cozer 25 minutos.



# Galo Guisado

## INGREDIENTES

1 Galo  
4 Tomates maduros  
½ Pimento Verde  
½ Pimento Vermelho  
½ Cebola  
1 folha de Louro  
5 Batatas média  
4 Cenouras  
1 dente de Alho  
Vinho branco q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela faz-se um refogado com o tomate, pimento, cebola, alho, louro.

Acrescenta-se o galo e rega-se com vinho branco.

Vai cozendo nesse tempero.

Depois coloca-se as cenouras, as batatas e junta-se um pouco de água.

Deixa-se cozinhar.



# Pastéis de Amêndoa

## INGREDIENTES

1 kg de Batata  
250 g de Amêndoa moída sem pele  
1 kg de Açúcar  
125 g de Manteiga  
10 Gemas  
4 colheres de Farinha Maisena  
Raspa de um Limão



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela cozem-se as batatas e passa-se pelo pass-vite.

Num recipiente coloca-se o preparado anterior, junta-se a farinha, o açúcar, a amêndoa, a manteiga derretida, as gemas e a raspa do limão, mexe-se tudo muito bem.

Unta-se um tabuleiro com margarina e polvilha-se com farinha.

Molda-se os pastéis e coloca-se no tabuleiro.

Vai ao forno a 180°C.

**Sugestão:** A batata pode ser branca ou batata doce.

# Figos Cheios

## INGREDIENTES

1 kg de Figos secos  
250 g Amêndoa moída sem pele  
300 g de Açúcar  
Canela q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Abrem-se os figos.

Numa tigela põe-se a amêndoa, o açúcar e a canela.

Recheiam-se os figos e fecham-se.

Vai num tabuleiro ao forno até alourar.

**Sugestão:** Quem gosta pode juntar erva doce moída.

# Filhóses

## INGREDIENTES

1 kg de Farinha sem fermento  
250 g de Margarina  
3 Ovos  
1 copo de Vinho Branco  
Mel q.b.



## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa tigela derrete-se a margarina.

Num alguidar coloca-se a farinha e a margarina derretida.

Misturar tudo, acrescenta-se o vinho branco e os ovos, volta-se a misturar tudo muito bem.

Amassa-se tudo muito bem por 30min.

Numa bancada coloca-se a massa e estende-se com um rolo da massa, faz-se tiras e corta-se do tamanho que quiser.

Vai a fritar em óleo quente.

Depois de fritas passam-se pelo mel.

**Sugestão:** Pode-se enrolar uma tira de massa com um garfo grande, segure uma ponta com a mão enquanto vai enrolando com o garfo, coloque rapidamente na frigideira para fritar.

# Batata Doce cozida à Moda Antiga

## INGREDIENTES

1 kg de Batata doce média  
¼ l de Água  
Sal q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

Colocam-se as batatas num tacho com pouca água (só no fundo do tacho).

Põe-se um pano molhado por cima das batatas e tapa-se com a tampa do tacho.

Vai ao lume, quando levantar fervura baixa-se o lume e vão cozendo lentamente.

Desta maneira a batata doce fica como se fosse assada no forno.



DIETA MEDITERRÂNICA PATRIMÓNIO  
CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE  
TAVIRA

município  
**tavira**

DIETA  EDITERRÂNICA



UNIÃO EUROPEIA  
Fundos Europeus  
Estruturais e  
de Investimento



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

Intangible  
Cultural  
Heritage

[dietamediterranea.net](http://dietamediterranea.net)

**Entidade organizadora**

Município de Tavira | Museu Municipal de Tavira | Palácio da Galeria  
[www.cm-tavira.pt](http://www.cm-tavira.pt)

**Colaboração**

Associação Em Contato Tavira  
11ºE de Artes da Escola Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira