



ALIMENTOS DO MÊS

ABRIL

2023

Costeletas de borrego no forno com crosta de Ervas, Moscatel e Medronho (4 pessoas)



Ingredientes

2 carrés de borrego de ½ kg cada

Crosta:

1 ramo de salsa
3 ramos de tomilho limão
50g manteiga derretida
200g pão seco e duro
Raspas de 1 limão
Mostarda

Marinada:

2 ramos de alecrim fresco
30ml aguardente de medronho
75ml moscatel
3 c. de sopa de azeite de oliva virgem extra
Sumo de ½ limão
Pimenta

Molho:

100g manteiga
2 c. sopa de farinha
250ml caldo de frango quente
1 cebola pequena

Preparação

De véspera, misture todos os ingredientes da marinada e mergulhe as costeletas, reservando no frio.

No dia, retire o borrego do frio e pré-aqueça o forno a 200°. Retire as costeletas da marinada, seque-as com papel e tempere-as com sal. De seguida, pincele com a mostarda.

Crosta: Numa picadora, triture o pão com as ervas aromáticas. Adicione os restantes ingredientes e pique, mais uma vez, para que tudo se una e forme uma espécie de pasta grossa. Coloque-a no borrego. Disponha a carne numa assadeira, deixando os ossos virados para cima. Cubra os ossos com folha de alumínio para que não queimem. Leve ao forno a 180° cerca de 30 minutos.

Enquanto assa o borrego, prepare o molho. Refogue a cebola com a manteiga, sem deixar queimar. Retire do lume e com varas ou garfo, misture a farinha e aos poucos vá adicionando a marinada já coada até ter uma mistura homogénea e sem grumos. Volte a levar ao lume até ferver, reduza o lume, adicione o caldo

de frango quente e deixe apurar mexendo sempre.

Sirva as suas costeletas de borrego apenas com um raminho de alecrim fresco e com o molho à parte.

Informação nutricional

O borrego é o nome dado a uma espécie ovina jovem com menos de um ano de idade. Do ponto de vista nutricional, a carne de borrego fornece maioritariamente proteínas, gordura, vitaminas, minerais. O borrego, tal como os outros tipos de carne, também é fonte de vitaminas do complexo B, nomeadamente vitamina B12 (importante para a formação das células do sangue) e B3 (niacina), vitamina D (importante para a saúde óssea e muscular) e minerais como ferro, zinco, fósforo (auxiliam a manter os níveis de energia, fortalecem o sistema imunitário). A carne de borrego é uma fonte significativa de gordura saturada e colesterol. O borrego faz parte das nossas tradições, nomeadamente, na gastronomia da Páscoa.

PROVÉRBIO

Quando as brumas passam sobre as colinas, vende o teu trigo e compra borregos



Terrine de batata com ovo surpresa (6 pessoas)

Ingredientes

600g batata
1 ovo
100g queijo ralado
150g presunto em cubos pequenos
Sal
Pimenta
Noz-moscada
4 ovos cozidos

Preparação

Descasque as batatas e coza-as em água com sal.

Quando estiverem bem cozidas, retire do fogão e esmague-as, adicione o ovo tendo o cuidado de mexer de imediato, tempere com a pimenta e noz-moscada e mexa bem, misture o presunto em cubos e o queijo ralado.

Unte uma forma, tipo bolo inglês, e polvilhe com farinha.

Coloque metade da mistura na forma e aperte bem.

Sobre a cama que criou, disponha os quatro ovos cozidos alinhados no centro. Cubra tudo com a restante mistura e alise a superfície.

Leve a assar, 30 minutos, no forno pré-aquecido a 180°. Deixe arrefecer antes de desenformar

Informação nutricional

A batata é um tubérculo, sendo também um alimento básico. É um alimento muito versátil que pode fazer inúmeros pratos deliciosos, satisfatórios e saudáveis. A batata é considerada um dos principais fornecedores de energia, assim como o pão, massas, arroz ou outros cereais. A nível nutricional a batata é composta, maioritariamente, por amido (hidratos de carbono complexos, o que significa que eles se decompõem mais lentamente no corpo e fornecem energia constante). Contudo, também fornece uma variedade muito importante de vitaminas e minerais essenciais, como a vitamina A, vitamina C, B6, potássio, magnésio e ferro. A vitamina C, para além do seu efeito antioxidante, fortalece ainda o sistema imunitário. O potássio, assim como o magnésio auxiliam na contração muscular e na comunicação entre o cérebro e o sistema nervoso.

A batata é um alimento que faz parte das nossas tradições e é essencial no acompanhamento de um prato de borrego, a par de uma boa salada ou legumes assados.

PROVÉRBIO

Louvarás o lírio, mas planta batatas.



Folar da Páscoa

Ingredientes:

1kg farinha (tipo 65, sem fermento)	2 c. de sopa de mel
500g açúcar amarelo	1 ou 2 ovos
100g manteiga amolecida	Raspa de 1 limão
100g banha	1/4 L (aprox.) de leite
50g fermento fresco de padeiro	1 pitada de sal
1 c. sopa de canela	Azeite q.b.
1 c. sopa de erva-doce	

Num alguidar, misture a farinha, o açúcar, a manteiga, a banha, canela, a erva-doce, o mel, a raspa de limão e o sal. Amasse bem.

Noutro recipiente, desfaça o fermento com o leite morno. Junte ao preparado. Misture os ingredientes, amassando bem até a massa ficar ligada.

Deixe levedar, abafando com um cobertor, cerca de 1 hora (dependendo da temperatura ambiente)

Pré-aqueça o forno a 180°.

Distribua a massa por tachos ou pequenas panelas de alumínio untadas com manteiga e enfarinhadas. Coloque 1 ou 2 ovos com casca (previamente lavados), no centro da massa, e leve a cozer em forno médio (180°), durante cerca de 1 hora.

PROVÉRBIO
O que é doce nunca amargou

O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Folar- Leonilde Madeira

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt