

DO  
**MANUSCRITO**  
À MESA

.....  
*Cozinhar receitas do século XVIII*



ReSEED



DO  
MANUSCRITO  
À MESA

.....  
*Cozinhar receitas do século XVIII*



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



INSTITUTO DE  
HISTÓRIA DA ARTE  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



ReSEED



This project has received funding from the European Research Council (ERC) under the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme (grant agreement n°760090).

Coordenação

**Dulce Freire**

**Maria José Pires**

**Ricardo Bonacho**







ReSEED

Coimbra, 2022

DO  
MANUSCRITO  
À MESA

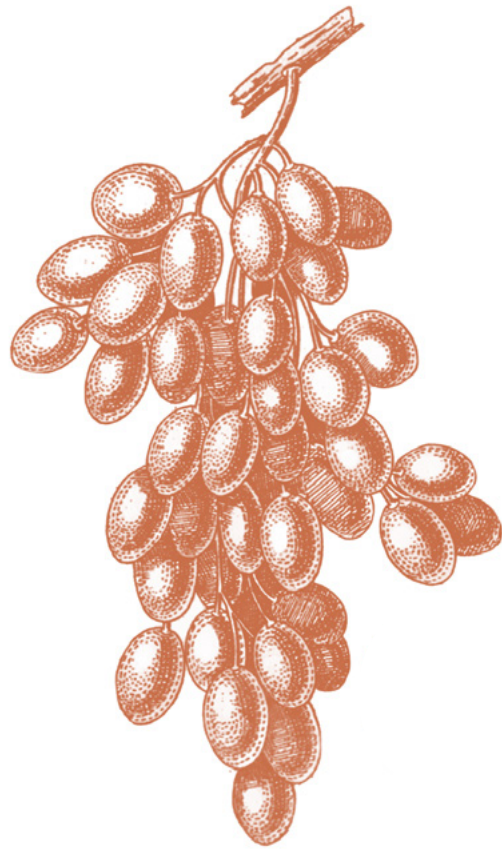
.....  
*Cozinhar receitas do século XVIII*





- 
- 5** **Do manuscrito à mesa. Cozinhar receitas do século XVIII. Apresentação**  
| Dulce Freire, Maria José Pires, Ricardo Bonacho
  - 13** **Cozinha de fusão: culinária sem fronteiras em Portugal no século XVIII. Introdução**  
| Dulce Freire
  - 24** **Receitas**
  - 179** **Índice de receitas século XVIII**
  - 182** **Glossário**







# Do manuscrito à mesa. Cozinhar receitas do século XVIII. Apresentação

| Dulce Freire, Maria José Pires, Ricardo Bonacho

<sup>1</sup> *ReSEED – Rescuing seed’s heritage: engaging in a new framework of agriculture and innovation since the 18th century* é um projeto de investigação em curso desde 2018, coordenado por Dulce Freire, sediado no Centro de Estudos Interdisciplinares da Universidade de Coimbra (UIDB/00460/2020) e financiado pela Comissão Europeia/Conselho Europeu de Investigação (StGA\_Grant Agreement nº760090). <https://reseed.uc.pt/>

<sup>2</sup> Mais concretamente os estudantes que frequentavam a oitava edição do MIAC, coordenada por Maria José Pires, Nelson Félix e Ricardo Bonacho.

Centenas de receitas culinárias do século XVIII e duas questões: como cozinhá-las seguindo as atuais exigências de alimentação saudável, saborosa e sustentável? Como trazer para a mesa receitas que estiveram encerradas durante 300 anos num manuscrito? Para procurar respostas, a equipa do projeto ReSEED<sup>1</sup> desafiou os estudantes da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE)<sup>2</sup> a reinterpretar as receitas registadas, nos inícios do século XVIII, por Francisco Borges Henriques. A colaboração desenrolou-se no âmbito do projeto “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?”, iniciado no ano letivo 2019/2020.

Esta colaboração começou a ser desenhada em 2018, com reuniões entre a coordenação do projeto ReSEED e do Mestrado em Inovação em Artes Culinárias (MIAC). Nessas discussões iniciais, avaliou-se em que medida seria possível conciliar os requisitos de uma pesquisa ancorada na História, que procura em documentos escritos nos últimos 500 anos informações esquecidas sobre as heranças agrícolas e alimentares da Península Ibérica, com as exigências de uma formação avançada em culinária, que visa promover a inovação. O título do projeto expressa a reflexão desenvolvida: à estrofe pedida emprestada ao soneto de Luís Vaz de Camões, acrescentou-se um ponto de interrogação - “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?” -, o qual enuncia os sentidos de mudança e continuidade que emergem ao explorar atualmente receitas escritas em Portugal há centenas de anos.

O projeto ReSEED tem por objetivo principal examinar as mudanças na agricultura da Península Ibérica relacionadas com as sementes cultivadas, o ambiente e a ação humana desde os séculos XV/XVI. O estudo contribui para compreender os impactos sociais, económicos e ecológicos da disseminação das novas sementes cultivadas trazidas de mundos ainda desconhecidos para a Europa. Ainda que, nas últimas décadas, os estudos sobre a Agricultura e o Rural se tenham afastado dos que estão mais focados na Alimentação e Culinária, verifica-se que, historicamente, estas dimensões essenciais à vida humana estiveram estreitamente conectadas. Em diferentes documentos históricos (livros de culinária, agricultura ou medicinais, por exemplo) as informações surgem de forma interdependente, sendo necessário obter conhecimentos

<sup>3</sup> Uma componente deste projeto envolveu também os estudantes da licenciatura em Design da Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa, coordenados por João Paulo Martins e Rita Filipe. Tendo como referência os espaços do Palácio dos Condes da Calheta, edificado em Lisboa em meados do século XVII, os estudantes fizeram propostas de móveis funcionais e com novos significados. Os projetos, que foram apresentados em 16 de janeiro de 2020, incluíam várias propostas relacionadas com agricultura e alimentação, como mercado biológico, cafetaria, restaurante ou biblioteca.

<sup>4</sup> O seminário de inauguração do projeto “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?” decorreu a 28 de outubro de 2019 na ESHTe.

<sup>5</sup> Inseridos no formato *FoodTalk* 2019/2020 foram realizados vários seminários na ESHTe: *FoodTalk#4* “Alimentação saudável: anseios atuais em perspetiva histórica”, Dulce Freire (maio 2019); *FoodTalk#6* “História da Alimentação: os alimentos e a importância do valor nutricional”, Marisa Cebola (dezembro 2019); *FoodTalk#7* “Recriar receitas: entre a história e a cozinha de vanguarda”, Anabela Ramos e Dulce Freire (janeiro 2020); *FoodTalk#8* “Para um consumo sustentável: história e usos de espécies marítimas da costa portuguesa”, Ângela Menezes (janeiro 2020); *FoodTalk#9* “Final da linha, o último atum”, Anna Lins (janeiro 2020); *FoodTalk#10* “Produtos fermentados: conservar, melhorar e variar”, Catarina Prista (janeiro 2020); *FoodTalk#11* “A ‘Futurologia do Passado’ na evolução do gosto”, Fortunato da Câmara (Biblioteca Municipal de Cascais, fevereiro 2020); *FoodTalk#12* “O Sangue de Cristo”, Virgílio Loureiro (fevereiro 2020); *FoodTalk#13* “Restauração no Pós Covid-19”, Paulo Abalroado (abril 2020); *FoodTalk#14* “Portugal Gastronómico: pensar o amanhã”, Olga Cavaleiro (maio 2020).

<sup>6</sup> Entre outubro de 2019 e julho de 2020, dentro do que foi possível em contexto pandémico, foram realizadas sessões para esclarecimento de dúvidas e teste de receitas, com a presença dos investigadores do ReSEED.

<sup>7</sup> Quando começou a colaboração com a ESHTe, o manuscrito ainda era inédito, estando a ser preparado para publicação integral, o que se verificou em finais de 2020, com a seguinte referência: Dulce Freire (coord.), 2020, *Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques. Inícios do Século XVIII*, Lisboa: Ficta Editora, 624pp.

<sup>8</sup> O manuscrito original está guardado na Secção de Reservados da Biblioteca Nacional de Portugal (COD. 7376), estando disponível uma cópia na Biblioteca Digital da BNP (<https://purl.pt/31095>).

específicos para interpretar cabalmente esses dados. Materializar as receitas culinárias registadas em fontes históricas inseriu-se nas estratégias metodológicas implementadas pela equipa do projeto ReSEED, para aprofundar a análise sobre o passado.

Faz parte da matriz do MIAC privilegiar a interação entre uma forte componente prática e uma componente científica multidisciplinar. É através de métodos de trabalho, que promovem a criatividade e a autonomia, que se procura explorar técnicas culinárias avançadas, integrar e aplicar conceitos de tecnologia, *food design*, nutrição e segurança alimentar, desenvolvendo novos produtos, conceitos e ambientes aplicados à culinária. Assim, em cada ano letivo, os estudantes deste mestrado são colocados perante projetos desafiadores, concebidos em colaboração com diferentes entidades, que estimulam uma constante procura de rigor técnico e científico nas atividades desenvolvidas. No ano letivo 2019/2020, esses desafios foram partilhados com a equipa do projeto ReSEED<sup>3</sup>.

O projeto “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?” e os termos da colaboração estabelecida com o ReSEED foram apresentados aos estudantes no âmbito do plano de estudos do MIAC para 2019/2020<sup>4</sup>. Foram lançadas duas propostas: uma de abrangência coletiva a todo o grupo do mestrado, outra de carácter mais individual ao nível da pesquisa, seleção e concretização. É nesta última que recai agora o enfoque, através de uma releitura das receitas culinárias que constam do manuscrito, acompanhada de bibliografia específica, da realização de seminários especializados<sup>5</sup> e de diversas reuniões, que juntaram estudantes, docentes e membros da equipa do projeto ReSEED<sup>6</sup>.

O desafio começou desde logo pelo acesso a uma obra ainda pouco conhecida: um manuscrito redigido nas primeiras décadas do século XVIII<sup>7</sup>, zelosamente guardado na secção de Reservados da Biblioteca Nacional de Portugal, durante mais de 100 anos<sup>8</sup>. Como era habitual na época em que foi escrito, o título original é longo: *Receitas dos milhores doces e de algũns guizados particulares e remedios de conhecida experiẽncia que fez Francisco Borges Henriques para uso de sua casa*. A pertinência de explorar este manuscrito decorreu, quer da originalidade das informações que proporciona, quer da relevância destas no conjunto dos escassos documentos que estão disponíveis para compreender as práticas alimentares e culinárias em Portugal antes do século XIX.

A análise do documento mostrou que estes foram apontamentos detalhados feitos para uso quotidiano numa casa de família, provavelmente do autor. As manchas e outras marcas apresentadas nas folhas de papel indicam que terá sido muito utilizado. Os cerca de 700 registos que compõem a obra versam sobre diversos temas: as preocupações éticas e de conduta social, o cultivo de plantas específicas, as práticas medicinais aplicáveis a doenças diversas, os gostos e as práticas culinárias. Verifica-se que as receitas culinárias, e outras instruções úteis para a cozinha e a mesa, inserem-se

<sup>9</sup> Apenas dois livros, recolhendo receitas culinárias usadas em Portugal, foram preparados pelos respetivos autores e publicados antes do século XIX: Domingos Rodrigues, *Arte de cozinha dividida em três partes*, primeira edição de 1680 (tem tido numerosas reedições, recorrendo sobretudo à versão da 3ª edição de 1693); Lucas Rigaud, *Cozinheiro moderno ou nova arte de cozinha*, primeira edição de 1780 (com várias reedições).

<sup>10</sup> Uma das receitas reinterpretada no âmbito deste projeto e publicada neste e-book, revela essa ambivalência: *Caldo de galinha para doente*, que inspirou *Coxinha para doentes* (p.44), que faz parte da secção de Entradas.

<sup>11</sup> Uma análise mais detalhada dessas mudanças pode encontrar-se em Dulce Freire, Anabela Ramos, 2020, “Na cozinha de um alquimista em inícios do século XVIII”, in Dulce Freire (coord.), *Receitas e Remédios...*, pp.13-79.

<sup>12</sup> Para uma discussão mais desenvolvida desta questão, ver a Introdução deste e-book.

num elenco mais amplo de assuntos que se intercalam, por vezes de forma desordenada, ao longo do manuscrito. Quer o conteúdo, quer a organização deste livro estão em consonância com o que se fazia na época em apontamentos que se destinassem a uso doméstico. Todavia, os livros de culinária concebidos para publicar<sup>9</sup> apresentam um conteúdo sistematizado com outra lógica e com o texto das receitas mais depurado, aproximando-se do que se tornou habitual nos séculos XIX e XX. Assim, tanto pela forma, como pelo conteúdo, este manuscrito revela diferentes dimensões dos universos domésticos e quotidianos das elites que na época residiam entre Lisboa e as casas de campo que, neste caso, se localizavam no Alto Alentejo.

A investigação teórica e prática desenvolvida no âmbito do projeto “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?” visou sobretudo as cerca de 400 receitas culinárias, que fazem parte do manuscrito. Sublinhe-se o sobretudo, porque no século XVIII os alimentos ainda eram considerados medicamentos e algumas das receitas culinárias que hoje são integradas em menus, nessa altura faziam parte das prescrições médicas<sup>10</sup>. A implementação deste projeto exigiu desde logo que, perante o manancial de informação disponível, fossem identificadas as receitas que poderiam traduzir mais o que se passava à mesa, do que o que se passava na enfermaria.

O livro deixado por Francisco Borges Henriques é um dos raros documentos que revela de forma ampla como, em Portugal, a culinária de finais do século XVII e primeiras décadas do século XVIII estava em mudança<sup>11</sup>. Mostra como as receitas e os ingredientes se movimentavam dentro do reino, trocados entre famílias de várias regiões e, também, entrando e saindo de diferentes casas religiosas e laicas.

Numa época em que se acelerava a globalização, há receitas atribuídas a Castela, Itália, França, Inglaterra ou Brasil, enquanto os ingredientes chegavam não só de várias zonas de Portugal, como também de Europa, das Américas e do Oriente. O manuscrito fornece, igualmente, numerosas indicações de como estavam a decorrer processos de fusão na culinária que se fazia Portugal. É possível identificar práticas, ingredientes ou gostos que circulavam entre vários reinos e continentes, que poderiam fomentar a disseminação de novas receitas ou introduzir alterações em algumas que já eram usuais<sup>12</sup>.

As expressões concretas dessa transição culinária, que se traduzem em ingredientes e técnicas de cada receita, constituíram outro desafio para os estudantes do MIAC. Por um lado, o manuscrito apresenta um rasto de heranças longas (por exemplo, a combinação de vinagre, especiarias e açúcar em pratos salgados ou o uso alargado do pão como acompanhamento e ingrediente), que nas décadas seguintes se foram tornando obsoletas. Por outro, demonstra como estava a decorrer a introdução de novos ingredientes (tomate, pimento, feijão, abóbora, laranja doce, coco, etc.) que, estando a ser trazidos do Oriente e das Américas desde finais do século XV, tornaram-se marcantes nas identidades alimentares contemporâneas da Península Ibérica e da orla do Mediterrâneo. O confronto

com os registos documentais dessa transição culinária, entre os traços de um passado longínquo e os alicerces do que tem sido designado como “Gastronomia Portuguesa”, ou mesmo “Dieta Mediterrânica”, esteve subjacente ao desenrolar do projeto, suscitando reflexões sobre herança, transformação, esquecimento e inovação.

A sistematização dos registos culinários realizados por Francisco Borges Henriques não segue os critérios valorizados atualmente. Estes apresentam-se vagamente divididos entre salgados e doces, mas isso não significa que receitas de carne ou peixe não possam ser temperadas com açúcar. Partindo do amplo conjunto de possibilidades, que foram testadas e avaliadas, construiu-se este *e-book* composto pelos elementos hoje considerados habituais: entradas, pratos de legumes, pratos de peixe, pratos de carne, sobremesas e bebidas. Inicialmente, cada estudante selecionou seis receitas, pelas quais se responsabilizaria. Essa seleção foi sujeita a uma pesquisa posterior, em coordenação com os docentes do MIAC e com a equipa do projeto ReSEED, ao nível de técnicas e matérias-primas a utilizar. Com essa pesquisa foi possível descodificar palavras, encontrar correspondência entre os ingredientes referidos e os que estão hoje disponíveis, verificar procedimentos, converter pesos e medidas ou identificar utensílios<sup>13</sup>. Em alguns casos, as dificuldades em encontrar correspondência entre o habitual então e hoje implicou a realização de análises históricas específicas. Ainda que o processo de seleção fosse deixado ao critério dos estudantes e docentes do MIAC, foi necessário verificar se cada receita cumpria determinados requisitos, entre os quais, que os ingredientes e as técnicas utilizados estavam em consonância com as regras de segurança alimentar vigentes. Quando isso não se verificava, foi necessário encontrar alternativas<sup>14</sup>.

Na fase de testes, aprofundou-se a análise de cada registo escrito selecionado. Cada um foi submetido a um teste em que se reproduzia, de forma tão literal quanto possível, o conteúdo da receita original. Os resultados forneceram informações muito úteis para as equipas<sup>15</sup>. Neste processo, algumas receitas revelaram-se inviáveis e foram abandonadas. Entre a diversidade de conhecimentos obtidos, que incluíram algumas surpresas, sublinhe-se a importância de perceber os efeitos sensoriais associados a cada receita: os odores, as texturas, os sabores, as cores e as configurações. Ainda que seja impossível regressar à azáfama dos fogões e das fornalhas ou às características dos ingredientes que estavam disponíveis há 300 anos, a passagem do texto à cozinha transportou-nos para outra culinária: odores marcados por ácidos misturados com doce; especiarias e doce em prato de carne; doçaria perfumada com água de flor de laranjeira e muito açúcar; fatias de pão com várias preparações para acompanhamentos indispensáveis de pratos de carne e peixe; criteriosa confeção e versatilidade de utilização de massas para pasteis ou empadas; etc. Era também uma culinária ainda sem ingredientes que mais tarde se tornaram indispensáveis, como a

<sup>13</sup> Estas informações detalhadas fazem parte do amplo glossário que acompanha a edição de 2020 do manuscrito:

Anabela Ramos, Carlos Manuel Faisca, 2020 “Conversão de Pesos e Medidas” in Dulce Freire, (coord.), *Receitas e Remédios...*, pp.581-582; Anabela Ramos, Inês Gomes, Filipe Covelo, 2020, “Termos e expressões”, in Dulce Freire, (coord.), *Receitas e Remédios...*, pp.582-599.

<sup>14</sup> Entre os ingredientes que exigiram discussão e busca de alternativas, contam-se o âmbar, o almíscar e a pedra cordial, que eram ingredientes das versões originais das receitas que serviram de base às reinterpretações publicadas neste *e-book* (pp.164, 174 e 176).

<sup>15</sup> Uma análise detalhada dos resultados obtidos nesta fase dos testes pode ser encontrada em Ana Lúcia Baptista, 2021, *Do receituário do século XVIII, para a cozinha contemporânea*, Manuscrito/Trabalho de Projeto em Inovação e Artes Culinárias, Estoril: ESHTe, 160pp.



batata, e com uma preponderância de outros, como as especiarias e as carnes, que refletem as preferências das elites da época.

Os testes práticos seguintes visaram conceber as diferentes componentes de um menu contemporâneo, tornando-o suscetível de ser reproduzido em ambiente doméstico. Uma criteriosa reinterpretação de cada elemento, que está traduzida na criação da ficha técnica por receita, tornou possível a seleção que constitui este *e-book*: 12 entradas; 8 pratos de legumes; 8 pratos de pescado; 12 pratos de carne; 19 sobremesas; 5 bebidas. Cada receita está apresentada na versão reinterpretada, com a referência ao autor da mesma<sup>16</sup>, e também na versão originalmente registada por Francisco Borges Henriques, nos inícios do século XVIII<sup>17</sup>. Sem perder a essência das receitas originais, nas reinterpretações são notórias as diferenças em termos de sabores e principalmente de texturas, ainda que alguns métodos de confeção do século XVIII mostrem semelhanças com os que continuam a ser utilizados. Verifica-se que em alguns casos a mesma receita do século XVIII inspirou várias reinterpretações, ilustrando, precisamente, diferentes leituras e soluções<sup>18</sup>. Neste *e-book*, as diversas versões estão lado a lado. Permite-se, assim, uma aproximação à linguagem e aos procedimentos da época, ao mesmo tempo que se visa continuar a fomentar outras leituras dessas receitas e, como tal, outras respostas às questões inicialmente colocadas.

À semelhança do que se verificou com os projetos desenvolvidos em anos letivos anteriores, o trabalho realizado no âmbito do “Mudam-se os tempos mudam-se, mudam-se as vontades?” em 2019/2020 deveria conduzir à realização de um *fine dining*, um evento final de encerramento do projeto, no qual seria apresentado um menú construído a partir das receitas selecionadas e testadas pelos estudantes durante o ano<sup>19</sup>. Contudo, as restrições associadas à pandemia impediram a concretização dessa componente do projeto, que deveria ter acontecido em junho de 2020.

Enquanto decorria o projeto “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?”, estavam em curso as várias fases necessárias para publicar em livro o manuscrito de Francisco Borges Henriques. A obra foi apresentada publicamente no âmbito da mesa redonda “Do manuscrito à mesa: reinterpretações de receitas do século XVIII”, com a participação de Dulce Freire (projeto ReSEED), Ricardo Bonacho (co-coordenador do MIAC) e Nuno Severino (estudante do MIAC), que se realizou na Biblioteca Nacional de Portugal a 18 de novembro de 2020. Mais uma vez, as restrições impostas pela pandemia dificultaram a apresentação pública dos resultados culminários da pesquisa desenvolvida na ESHTe, limitando a uma sobremesa a degustação que tinha sido planeada para incluir a participação de todos os estudantes do MIAC envolvidos na reinterpretação das receitas deixadas pelo autor do manuscrito<sup>20</sup>.

No conjunto das atividades do projeto ReSEED, o desenvolvimento desta colaboração com o MIAC correspondeu a uma fase no processo de

<sup>16</sup> Nas versões finais publicadas neste *e-book*, para além dos estudantes da edição 2019/2020 do MIAC, juntaram-se também as receitas reinterpretadas por Ana Lúcia Baptista, estudante da edição anterior do mestrado e que fez o Trabalho de Projeto baseado nas receitas do manuscrito (Ana Lúcia Baptista, 2021, *Do receituário do século XVIII...*), e ainda os contributos de André Gerardo e Nelson Félix, docentes do MIAC e da ESHTe.

<sup>17</sup> Para publicação das receitas originais do século XVIII neste *e-book* procedeu-se à atualização do português. Assim, a seguir a cada versão reinterpretada, surge essa versão original, remetendo para a página que cada uma ocupa no livro com a publicação integral do manuscrito (Dulce Freire, (coord.), 2020, *Receitas e Remédios...*).

<sup>18</sup> As receitas originais têm por título: Sopas de peixe à francesa (pp.54 e 90), Camarões com arroz (pp.38 e 94), Leite crespo à francesa (pp.136 e 138), Conserva de tomates (pp.142 e 144), Limões de conserva (pp.170 e 172).

<sup>19</sup> Para essa experiência de alta cozinha, o fio condutor seria uma seleção de acontecimentos históricos emblemáticos ocorridos no século XVIII. Escolheu-se como título “Exegese”, no sentido de crítica e interpretação histórica bíblica, e, simultaneamente, por referenciar a arte de descobrir e explicar o verdadeiro sentido de um texto, fazendo uso das regras da hermenêutica.

<sup>20</sup> Cumprindo vários critérios, os estudantes e docentes da ESHTe escolheram o “Manjar real” (p.152) para apresentar nessa degustação. Nuno Severino reinterpretou-o usando os restos do frango (pele e ossos), que habitualmente vão para o lixo, dando à sobremesa um sabor mais pronunciado e textura suave, sem abdicar da ideia original. Devido ao contexto pandémico, no evento apenas foi autorizada uma assistência reduzida (20 pessoas).

investigação associado ao manuscrito produzido nos inícios do século XVIII. Seguindo os métodos da História, essa investigação passou pela crítica externa e interna do documento, a transcrição semi-diplomática do conteúdo manuscrito, facilitando o acesso ao texto e a publicação do mesmo em livro. A oportunidade de passar à prática algumas dessas receitas culinárias e de publicar as versões das mesmas reinterpretadas neste *e-book* constituiu para a equipa do ReSEED outra forma de analisar este documento escrito, possibilitando a identificação de aspetos da produção e do uso de alimentos que complementam e iluminam as informações passíveis de serem extraídas da palavra escrita. Esse percurso de busca, crítica, exame, compreensão e divulgação está sintetizado numa versão audiovisual<sup>21</sup>, especificamente produzida para registar esta componente das atividades do projeto ReSEED.

<sup>21</sup> O vídeo foi gravado em três momentos: fevereiro de 2020 na BNP, julho de 2020 na ESHTE, dezembro de 2020 na Tipografia Lousanense. O áudio está em Português com legendas em inglês. Conceção: Dulce Freire. Guião e produção: Caroline Delmazo. Gravação: Carlos Pereira e Leandro Borboleta. Edição: Leandro Borboleta. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ExpP2Vhivkc>

<sup>22</sup> As fotografias foram realizadas em junho e julho de 2020, nas instalações da ESHTE.

As fotografias<sup>22</sup> deste *e-book* captam as versões finais das receitas reinterpretadas por cada autor, expressando ao mesmo tempo a liberdade artística e a criatividade que rege o MIAC. Nas últimas décadas, as imagens tornaram-se um elemento essencial dos livros de receitas, antecipando a satisfação de confeccionar e provar os pratos.

Ao promover o reencontro com o passado, as imagens e os textos deste *e-book* ajudam também a compreender como se construiu a culinária que, nos séculos XIX e XX, se tornou expressão de dimensões identitárias regionais e nacionais.

## Agradecimentos

A implementação das várias componentes do projeto “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades?” não teria sido possível sem o apoio de várias entidades e sem a congregação de muita(s) boa(s) vontade(s), que se tornaram ainda mais relevantes perante as restrições associadas à pandemia global, que foram impostas durante o desenrolar do plano de atividades. Os coordenadores deste projeto agradecem o inestimável contributo de pessoas e entidades que, permitindo superar sucessivos obstáculos, viabilizaram a concretização de várias atividades.

Desde logo, a Biblioteca Nacional de Portugal enquanto detentora do único manuscrito conhecido do livro deixado por Francisco Borges Henriques. Reconhecendo a relevância da abordagem proposta por esta equipa, a sua Diretora, Maria Inês Cordeiro, diligenciou para que a versão digital do manuscrito fosse rapidamente disponibilizada, o que aconteceu em setembro de 2019. O apoio continuou nas fases seguintes, com as técnicas Margarida Lopes, facilitando a articulação necessária para a concretização de várias tarefas, Ana Cristina de Santana Silva, esclarecendo questões decorrentes da crítica interna e externa do documento, e Mercedes Guerreiro, apoiando a realização do evento que decorreu na BNP em finais de 2020.

A equipa que procedeu à transcrição semi-diplomática do documento: Ana Isabel Silva, Carlos Manuel Faísca e Leonor Garcia. E também Anabela Ramos, que se juntou na fase de revisão da transcrição. O trabalho conjunto de transcrição e revisão, que em alguns momentos beneficiou das contribuições de outros membros da equipa ReSEED e do MIAC, permitiu tornar legível um documento manuscrito, rasurado e anotado há mais de 300 anos, com sinais de deterioração decorrentes do uso na época de tinta ferrogálica.

A equipa que assegurou a concretização do vídeo, que documenta as várias fases dos trabalhos em torno do manuscrito de Francisco Borges Henriques. Particularmente Caroline Delmazo, que fez o guião e realizou as entrevistas, Leandro Borboleta, que realizou e fez a montagem, e também Carlos Pereira, que captou algumas imagens. A tradução para a legendagem foi feita pela empresa LínguaeMundi.

Os docentes do MIAC André Gerardo, Anna Lins e Nelson Félix, que acompanharam os coordenadores e os estudantes em todos os momentos do desenrolar do projeto. Os estudantes do mestrado: Ana Baptista, Daniela Amaro, Francisco Piló, Guilherme Santana, Isabella Freitas, Joana Antunes, Lara Lima, Nuno Severino, Tiago Fontinha e Tiago Neto. Sem a dedicação e o empenho de todos teria sido ainda mais difícil, ou mesmo impossível, ultrapassar os imprevistos que foram ameaçando a concretização das várias etapas, particularmente dos testes das receitas selecionadas.

Os apoios da equipa de investigadores do projeto ReSEED foram indispensáveis a vários níveis e em todas as fases: Alberto González, Anabela Ramos,

Caroline Delmazo, Carlos Manuel Faísca, Francesco D'Amaro, Filipe Covelo, Inês Gomes, Leonardo Aboim Pires e Mónica Lourenço. Destaca-se aqui o apoio imprescindível para compreender os significados de palavras que já não fazem parte do nosso quotidiano, mas que deixaram heranças na Galiza, em Castela, no Minho, no Alentejo, na Sicília, no Brasil ou, apenas, nos dicionários, nas corografias e em outros documentos dos séculos XVIII e XIX. Descodificar as palavras é essencial para reinterpretar, o que exige o cruzamento de conhecimentos sólidos e de várias proveniências, o que foi assegurado por esta equipa.

Concluir este projeto não teria sido possível sem o devido enquadramento e os vários apoios institucionais: a Universidade de Coimbra e o Centro de Estudos Interdisciplinares, onde decorre o projeto ReSEED; a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril e, em particular, o Gabinete de *Food & Beverage*, que fornece o suporte fundamental para o MIAC.

Finalmente, gostaríamos de salientar a dedicação e a resiliência de todos os envolvidos na concretização das numerosas respostas exigidas por este desafio, as quais se tornaram ainda mais relevantes considerando as novas regras decorrentes da pandemia global, que se intensificou a partir de março de 2020.

Coimbra e Estoril, novembro de 2022



# Cozinha de fusão: culinária sem fronteiras em Portugal no século XVIII.<sup>23</sup> Introdução

| Dulce Freire

<sup>23</sup> Este texto insere-se na investigação que está a ser desenvolvida no âmbito do projeto ReSEED – *Rescuing seed's heritage: engaging in a new framework of agriculture and innovation since the 18th century*, que está em curso desde 2018, coordenado por Dulce Freire, sediado no Centro de Estudos Interdisciplinares da Universidade de Coimbra (UIDB/00460/2020) e financiado pela Comissão Europeia/Conselho Europeu de Investigação (StGA\_Grant Agreement nº760090). <https://reseed.uc.pt/>

<sup>24</sup> Várias análises da cozinha de fusão estão mais focadas nas dinâmicas contemporâneas (Spence, 2018).

<sup>25</sup> Essa dimensão histórica é analisada, por exemplo, em (Laudan 2013), (Pérez Samper, 2021) e (Adrià i Acosta: Moyano Andrés; Simón Palmer, 2010).

<sup>26</sup> A conexão entre heranças culinárias e afirmação dos nacionalismos tem sido abordada por vários autores (Porciani, 2020: 1-31). Nos séculos XIX e XX, fomentou-se a «identidade culinária da nação» (Porciani, 2020:5) em vários países, incluindo Portugal (Sobral, 2007).

<sup>27</sup> Para José Sobral a primeira obra de António Maria de Oliveira Bello (Olleboma), publicada em 1928 com o título *Culinária*, assinala o «momento decisivo de consagração de uma cozinha nacional portuguesa, devido precisamente a um membro da elite cosmopolita, que constituía a clientela por excelência da alta cozinha francesa» (Sobral 2007: 40).

A culinária de fusão é uma das tendências da atualidade, suscitando o interesse e o investimento dos mais prestigiados *chefs* ou restaurantes. Ainda que seja apresentada como uma novidade, a fusão intencional de ingredientes e técnicas acompanha a Humanidade há milhares de anos. Contudo, recentemente, o termo cozinha de fusão tem sido utilizado numa aceção mais restrita, surgindo associado ao contacto desenvolvido nas últimas décadas entre diferentes estilos e culturas culinárias consolidadas (América Latina, Mediterrânica, Asiática)<sup>24</sup>. Nesta aceção contemporânea, a origem da cozinha de fusão é atribuída à Califórnia dos anos 80 do século XX. Partindo da investigação teórica e prática, que está subjacente às receitas que fazem parte deste *e-book*, considera-se que a dimensão histórica do conceito de cozinha de fusão não pode ser negligenciada, sendo particularmente importante remontar, pelo menos, aos séculos XV-XVI<sup>25</sup> para compreender essas dinâmicas.

Nos séculos XV-XVI, as viagens marítimas protagonizadas por portugueses e espanhóis colocaram em contacto Ásia, África, Américas e Europa, reconfigurando a perceção do mundo. Os produtos alimentares participaram na intensificação da circulação de pessoas, ideias, bens e genes, que nos séculos seguintes atravessou diferentes regiões de todos os Continentes. Os impactos agrícolas e alimentares dessas primeiras conexões globalizadas continuam a suscitar numerosas investigações, visando identificar, quer os percursos intercontinentais dos ingredientes, quer os impactos, os mecanismos e a criatividade de apropriações locais. Essas pesquisas, que apelam ao contributo de várias ciências e artes (História, Biologia, Agronomia, Antropologia, Sociologia, Culinária, etc.), têm analisado dados de diferentes origens, permitindo compreender melhor as raízes das culinárias europeias.

A codificação das culinárias regionais e nacionais acentuou-se a partir de finais do século XIX, estando associada a diversos movimentos de ideias, entre os quais os de carácter nacionalista e regionalista<sup>26</sup>. O estabelecimento de um receituário, reconhecido como legítimo representante das identidades regionais ou nacionais, exigiu que fossem definidos técnicas e ingredientes singulares em cada território<sup>27</sup>. Essa definição, que suscitou e continua a suscitar numerosas discussões, baseou-se principalmente nas

**28** Nas últimas décadas os traços comuns da cozinha dos diferentes territórios em torno do Mar Mediterrânico, têm vindo a ser designados como Dieta Mediterrânica, da qual fazem parte os ingredientes que nos últimos milénios foram sendo integrados nas cozinhas regionais (Freire e Truninger, 2012; Truninger e Freire, 2014).

**29** Para uma visão geral das mudanças ver (Flandrin e Montanari, 1999; Terron, 1992). Em (Ramos, Freire 2022), fornece-se uma perspetiva regional.

**30** Em 1905, o manuscrito foi adquirido pela Biblioteca Nacional de Portugal à viúva de Augusto Carlos Teixeira de Aragão (1823-1903), que foi um médico, militar, erudito e colecionador que conhecia bem as zonas do Alentejo e Algarve em torno da fronteira. O original está guardado na secção de Reservados da BNP (COD. 7376), estando disponível uma cópia na Biblioteca Digital da BNP (<https://purl.pt/31095>). A transcrição integral do documento foi editada em livro: Dulce Freire (coord), 2020, *Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques. Inícios do século XVIII*, Lisboa: Ficta Editora, 624pp.

**31** Para mais informações sobre essas componentes da investigação, "Do manuscrito à mesa: cozinhar receitas do século XVIII. Apresentação", neste *e-book*.

receitas culinárias usuais entre finais do século XIX e meados do século XX, as quais já eram o resultado de processos de fusão que estavam a decorrer desde o século XV<sup>28</sup>. De facto, desde essa altura, os contactos estabelecidos entre culinárias que estavam consolidadas, com técnicas e ingredientes distintivos, em diferentes áreas do globo promoveram fusões diversas, contribuindo para redesenhar os receituários locais. Assim, por exemplo, se é hoje consensual que ingredientes com origem na América Central (tomate, feijão, milho, batata, etc.) são essenciais em numerosas receitas consideradas tradicionais da culinária portuguesa, igualmente a tempura, levada pelos portugueses para o Japão no século XVII, tornou-se uma técnica indissociável da culinária japonesa. A investigação histórica tem permitido verificar como os hábitos alimentares de cada região foram mudando<sup>29</sup>, integrando novos elementos, excluindo outros, adaptando técnicas e utensílios para transformar ou criar receitas que se tornaram localmente emblemáticas.

Muitas das mudanças na agricultura e alimentação locais produzidas durante os últimos 500 anos poderão estar perdidas para o conhecimento atual, ficando assim silenciados sabores e experiências que não deixaram rasto nas fontes históricas disponíveis, nem nas heranças culinárias que ainda perduram nas práticas contemporâneas. Os registos de receitas culinárias ou de outros procedimentos relacionados com o consumo de alimentos são escassos para os períodos anteriores ao século XIX e, muitas vezes, surgem como dados fragmentados e dispersos em documentos de diversas naturezas. Encontrar conjuntos significativos de receitas culinárias ainda desconhecidas é um acontecimento raro. Um desses momentos surgiu quando, numa pesquisa na Biblioteca Nacional de Portugal, se teve acesso à versão integral de um manuscrito produzido por Francisco Borges Henriques em Portugal nos inícios do século XVIII, o qual tem por título: *Receitas dos milhores doces e de alguns guizados particulares e remédios de conhecida experiencia que fes Francisco Borges Henriques para uso de sua caza. No anno de 1715*<sup>30</sup>. Trata-se de um documento com cerca de 700 registos com informações culinárias, medicinais, agrícolas e outras que poderiam ser úteis numa casa de elite portuguesa da época. A análise do manuscrito passou por várias fases e exigiu o recurso a diferentes métodos. As receitas apresentadas neste *e-book* resultaram da aplicação de uma das componentes da metodologia desenhada para aprofundar a análise deste documento<sup>31</sup>.

A possibilidade de passar à prática as receitas escritas há 300 anos suscitou uma reflexão em vários sentidos. Por um lado, foi necessário identificar e avaliar as implicações de reinterpretar essas receitas culinárias respeitando os requisitos atuais. As receitas deveriam ser confeccionadas de forma adequada ao palato e às exigências de alimentação saudável e sustentável. Cada prato deveria ser passível de ser executado recorrendo a ingredientes, utensílios e técnicas habituais nas cozinhas domésticas contemporâneas. Por outro lado, reinterpretar estas receitas visava também contribuir para

aprofundar o conhecimento histórico sobre a cultura alimentar das elites em Portugal e na Península Ibérica. Através dos métodos habituais em História, que incluem a crítica interna e externa do documento e a inserção da obra e do autor no contexto da época, é possível reunir um conjunto de dados relevantes. Mas há aspetos, relacionados com práticas e conhecimentos específicos, que apenas são passíveis de ser apreendidos experimentando.

As páginas que se seguem expressam uma parte dos resultados da investigação desenvolvida em torno do manuscrito, que são apresentados divididos em duas partes. Começa-se por identificar a origem e a autoria do documento. Seguidamente, analisa-se o conteúdo do mesmo, sublinhando como os novos ingredientes, que chegavam à Península Ibérica desde finais do século XV, se estavam a integrar nas práticas culinárias das elites em Portugal.

## ► 1 O autor e o manuscrito

O nome do autor do manuscrito surge no seguimento do título da obra, como um sinal de inequívoca associação entre ambos (*Receitas dos milhores doces e de alguns guizados particulares e remedios de conhecida experiencia que fes Francisco Borges Henriques*). As semelhanças, entre a caligrafia das palavras iniciais e a encontrada nas páginas seguintes, permitiu concluir que foram redigidas pela mesma mão. Contudo, houve outras intervenções, já que surgem anotações com caligrafias diferentes em algumas páginas. Essas anotações conjugadas com as marcas de uso (nódoas diversas, pontas das folhas sujas e gastas), indicam que houve uma utilização intensa e, provavelmente, prolongada deste livro.

As informações sobre o autor são escassas<sup>32</sup>. Os dados mais relevantes são fornecidos pelas páginas deste manuscrito, no qual as indicações técnicas surgem intercaladas com reflexões pessoais e informações sobre a família e os amigos. Conjugando esses dados com os fragmentos recolhidos em diferentes documentos, é possível identificar os traços do percurso de Francisco Borges Henriques e perceber as circunstâncias em que foi fazendo este registo de receitas e remédios.

O autor nasceu na segunda metade do século XVII, em Alhandra, uma povoação localizada a Oriente de Lisboa na margem direita do rio Tejo. Antes de ser engolida pela indústria e a cidade na segunda metade do século XX, esta era uma das zonas mais férteis do país. Tinha uma paisagem marcada por quintas de nobres e cercas de conventos, que exibiam a opulência de hortas e pomares. Estas foram certamente zonas de experimentação de novas sementes e plantas edíveis<sup>33</sup> que, a partir do século XV, chegavam de outros Continentes, tanto mais que Lisboa se tornou a capital de um império global. A exuberância de jardins, hortas, vinhas, searas, olivais e pomares que definiam esta paisagem de matriz Mediterrânica não foi, certamente, indiferente à personalidade curiosa de Francisco Borges Henriques.

<sup>32</sup> Para informações mais detalhadas sobre o autor, a obra e o contexto em que foi escrita, ver (Freire e Ramos, 2020).

<sup>33</sup> Foi nesta zona Oriental da cidade, mais precisamente em Xabregas, que o botânico e químico alemão Gabriel Grisley criou, cerca de 1610, um horto botânico com privilégio régio (Cabral, 2018).

Uma observação constante dos ciclos vegetativos de diferentes cultivos, que Borges Henriques continuou a fazer ao longo da vida nas casas das elites onde trabalhou e também nas suas propriedades, terá sido fundamental para que apurasse os conhecimentos agrícolas e organoléticos que revela ter sobre os ingredientes. Recorrendo às receitas originais reinterpretadas neste *e-book*, apresentam-se alguns exemplos. Refere as precauções a ter para tirar do recipiente as azeitonas de Elvas em conserva, sem acelerar a oxidação das mesmas: *Depois se lhes deitará a água e se tirarão com colher, quando se tirarem* (p.34). Especifica qual é a melhor farinha para a massa das empadas: *E a farinha para as empadas seja de trigo tremês, que não abre* (p.46). Especifica as técnicas e o calendário mais adequados para fazer várias sementeiras: *Cenouras se semeiam de leiras nos dias de Santo António, na lua velha. Nabos temporões pelo Santo Agostinho, em lua velha, e em Setembro e Outubro. Toda a semente de grão em lua velha e a de pevide em lua nova. Couve semeada em Maio para vir para a carne de porco* (p.74). Sublinha quais são os melhores limões para conserva: *Os limões hão-de estar sobre o verde, para ficarem bons* (pp.170-172).

É provável que Borges Henriques tenha passado a maior parte da vida entre Lisboa e várias localidades do Alto Alentejo. Em Lisboa, terá entrado muito novo ao serviço de um eclesiástico da alta nobreza, que era oficial do Santo Ofício<sup>34</sup>. Desconhecem-se as funções que exercia, mas estas ter-lhe-iam dado oportunidade de desenvolver a destreza na escrita, que revela neste manuscrito. Deverá ter consolidado nessa casa as competências culinárias, medicinais e outras que mostra amplamente nos registos do livro que deixou. De qualquer forma, as funções que exerceu não prejudicaram a reputação necessária para se tornar familiar do Santo Ofício, estatuto que o pai também tinha, em 1693.

Quando o patrono foi nomeado bispo de Elvas, Francisco Borges Henriques deverá tê-lo acompanhado para residir nessa cidade. Depois de o bispo falecer, o seu servidor terá consolidado a vida familiar em Elvas. Nos inícios do século XVIII, casa com uma mulher da cidade, mostra ter acesso a terras nos concelhos próximos e assume funções militares nesta zona do Alentejo. Contudo, mesmo que tenha mudado o principal local de residência, tal não significa que não pudesse estar em Lisboa, em outras cidades do Reino e também no estrangeiro. Não se sabe por onde andou este autor, mas viajar dentro e fora do Reino fazia parte das atividades habituais das elites e de quem as servia.

No manuscrito são mencionados diferentes locais de Portugal, da Europa, do Brasil e de outros reinos das Américas e do Oriente. Essas menções indicam que as receitas culinárias e os remédios circulavam, quer entre regiões e reinos, quer entre casas laicas e religiosas. Na culinária, existe uma ânsia em experimentar e provar as novidades, ao mesmo tempo que se procura aperfeiçoar a confeção de cada receita e mostrar as versões melhoradas aos pares. Nos remédios, procuram-se as soluções mais atualizadas para tratar

<sup>34</sup> Trata-se de Bento de Beja de Noronha, deputado do Conselho Geral do Santo Ofício e, em 1694, nomeado Bispo de Elvas.



as diferentes doenças, o que exige atenção ao que vai sendo apresentado pelas principais autoridades médicas nacionais e internacionais. Estas tendências estão bem expressas nas páginas deixadas por Francisco Borges Henriques. Assim, os registos deste manuscrito revelam um autor atento às inovações que a época lhe oferecia, estando inserido em dinâmicas de trocas de conhecimentos, ingredientes e, mesmo, pratos confeccionados.

O manuscrito está organizado em 683 registos, sendo 381 receitas culinárias doces e salgadas; 252 remédios, incluindo bênçãos e orações; 47 fórmulas para uso doméstico, com regras de etiqueta social, atividades agrícolas e limpezas diversas. No conjunto, o conteúdo deste manuscrito pode integrar-se numa herança antiga pela forma como vários assuntos relacionados com agricultura, farmácia, medicina, alimentação, ética ou higiene surgem associados, ainda sem uma sistematização e definição de fronteiras temáticas que mais tarde se foi impondo. Nota-se, igualmente, uma indistinção entre natural e sobrenatural, podendo as duas dimensões surgir interligadas nos registos apresentados.

Focando nas componentes relacionadas com as receitas culinárias, verifica-se que tanto a forma de organização, como o conteúdo apresentam várias diferenças relativamente aos livros de culinária publicados na época<sup>35</sup>. O livro de Domingos Rodrigues, editado em 1680, que tem sido considerado o primeiro de culinária publicado em Portugal, apresenta-se mais depurado. Este livro foi concebido para publicar, elencando um conjunto de receitas de referência na corte da época, mas sem fornecer necessariamente todos os “segredos” culinários. Trata-se de receitas retocadas visando uma audiência ampla, o que se confirmou pelas sucessivas edições que o livro mereceu nos séculos seguintes.

Inevitavelmente, Francisco Borges Henriques conhecia bem o livro de Domingos Rodrigues e, provavelmente, também o autor. Estes foram contemporâneos, sendo Domingos Rodrigues mais velho, dever-se-iam conhecer, já que frequentavam os mesmos circuitos na Corte e nas casas da alta nobreza de Lisboa. Francisco Borges Henriques registou versões pessoais das receitas do, já então, famoso cozinheiro real, fazendo nestes casos o que fazia com outras: reinterpretação.

Os registos realizados por Francisco Borges Henriques guardam um sentido experimental da culinária, podendo não só fornecer várias versões da mesma receita, como também informações sobre origem, diferentes processos de execução, circunstâncias sociais que a rodeiam, comentários acerca dos resultados obtidos e recomendações sobre as suas preferências. A sucessão de cadernos, que começou a escrever em 1715 e terá continuado nos anos seguintes, parecem fixar os seus segredos ou aqueles que eram partilhados por poucos, mas que considerava indispensáveis para fazer pratos memoráveis. As marcas de uso indicam que este manuscrito foi muito utilizado para preparar refeições quotidianas e não só. A «conhecida experiência» obtida por Francisco Borges Henriques parece ter sido útil para muitos outros.

<sup>35</sup> Para um levantamento dos livros de culinária depositados na Biblioteca Nacional de Portugal, ver *Livros portugueses de cozinha* [catálogo de exposição]: Lisboa: Biblioteca Nacional, 1998.

## ♥ 2 Diferentes estilos de cozinha

Na época de Francisco Borges Henriques, Portugal estava no cruzamento entre a Europa mediterrânica e do Norte, chegando ao Oriente e ao Ocidente do mundo. Esse posicionamento central nas transações globais poderia ser mais visível na azáfama das ruas de Lisboa, mas disseminava-se igualmente por outras regiões do Reino e influenciava os diferentes grupos sociais. Essas dinâmicas expressavam-se nos novos produtos alimentares que chegavam às mesas, refletindo o gosto, a capacidade de aquisição e a adesão às novidades.

<sup>36</sup> Como analisa (Laudan, 2015), os diferentes estilos de cozinha estão associados a filosofias e heranças culturais específicas.

Considerando a identificação de diferentes estilos de cozinha no mundo<sup>36</sup>, através de ingredientes, técnicas e hábitos distintivos, este manuscrito indica que em Portugal a fusão culinária estava a cruzar dois níveis: tempo e espaço. Com a introdução de novos ingredientes e novas técnicas que chegavam dos territórios conectados desde finais do século XV, assistia-se quer à mudança de receitas culinárias que se tinham tornado habituais em séculos anteriores (por exemplo, junção de coco aos ovos moles ou sopa de peixe que passa a ter tomate), como à criação de novas receitas a partir da matriz de outras antigas (caso da batatada, usando batata-doce, feita à semelhança da velha nabada), como ainda a aplicação a ingredientes autóctones na Península Ibérica de técnicas com referências a outras geografias (como o *Achar castelhano* com reminiscências nas Filipinas). As receitas deste manuscrito e os dados de outras proveniências indicam que no século XVIII estava em curso uma reconfiguração culinária, que posteriormente se consolidará como herança cultural indissociável da identidade portuguesa.

As receitas apresentadas por Francisco Borges Henriques exemplificam como estavam a decorrer esses processos de fusão nas cozinhas das elites. Por exemplo, a receita de *Camarões com arroz* (p.38), uma das que é reinterpretada neste *e-book*, indica o seguinte: *Salsa, cebola, pimenta, açafraão, cravo, manteiga e os camarões esburgados, tudo posto a afogar [refogar]. Depois de ferver e estarem cozidos, se lhes botará água, vinagre e a manteiga, sendo tudo conforme a quantidade do arroz que quiserem fazer, porque, depois de ferver o arroz, se se lhe bota mais água, não presta. Se houver tomates, os afoguem com a cebola.* Para além das especiarias que há séculos chegavam às mesas abastadas da Europa, nota-se a precisão técnica para cozinhar o arroz<sup>37</sup> e também a possibilidade de fazer outra versão desta receita introduzindo o tomate, que era inteiramente desconhecido na Europa antes das viagens ao Continente Americano de onde é originário, em finais do século XV. Francisco Borges Henriques aprecia muito este ingrediente, explicando que *Os tomates em todo o comer, ou seja em carne, nas olhas, ou seja em ensopados ou nos molhos do assado, em tudo põem particular gosto, e da mesma maneira no peixe, tanto seco, como fresco, e nos legumes (Tomates, p.48).*

<sup>37</sup> A nova espécie de arroz (*Oryza sativa*) trazida da Ásia pelos portugueses no século XVI tornou-se a preferida no Ocidente. Nos inícios do século XVIII ainda não deveria ser cultivada em Portugal (Faisca, Freire, Viana, 2021), expandindo-se mais tarde com o alargamento das áreas de regadio (Freire, 2014).

<sup>38</sup> Antes dos séculos XV/XVI já existiam na Europa espécies de feijão e abóbora, o mesmo acontecendo com o arroz e a laranja. Mas estas parecem ter perdido popularidade à medida que se disseminavam as novas espécies trazidas das Américas (feijões e abóbora) e do Oriente (arroz e laranjas).

<sup>39</sup> O manuscrito tem diversos ingredientes e receitas do Brasil: papas de arroz (uma versão do que viria a ser o arroz doce), várias receitas com coco, cidrão e laranjas doces, cravo do Maranhão em, ainda, um doce *Ambrosia* e uma limonada, especificamente atribuídos à Bahia (Freire, 2020).

<sup>40</sup> Por exemplo, o pimento (consumido em Espanha já em inícios do século XVI) e o tomate (amplamente consumido, pelo menos, desde inícios do século XVIII em Portugal) parecem ter chegado à mesa das elites europeias bastante tarde, apenas na segunda metade do século XVIII (Katz, 2009: 215; Gentilcore, 2010: xi).

No caso dos feijões, disseminados na Península Ibérica depois das viagens de finais do século XV, Francisco Borges Henriques demonstra a versatilidade com que estavam a ser utilizados. Regista uma receita de feijões brancos simplesmente cozidos *em água e sal, os temperem no prato com azeite, laranja, pimenta e cebola picada. Também depois de cozidos, metê-los em molho de coentrada*, igualmente reinterpretada neste e-book (*Feijões brancos*, p.36). Note-se que este novo ingrediente, surge combinado com os que há muito eram usados, como a cebola e os coentros. Mas ao referir o *Achar castelhano*, o qual remete para técnicas de conserva em uso nas Filipinas, que fazia parte do Império Espanhol, e já reconhecidas como associadas à vizinha Castela, inclui os feijões<sup>38</sup> no conjunto das utilizações possíveis. A lista e ingredientes é longa: *Em vinagre forte se deitará toda a casta de fruta, a saber cerejas, ameixas, uvas, maçãs, peras, pepinos, alhos, espargos e vagens de feijões, não estando maduras. Lhes deitarão seu sal, pimenta inteira e cravo-da-índia, e se deixará estar até curtir no vinagre. Também [se faz com] bolotas, azeitonas e pimentões*. (p.62). Sublinhe-se que todas as frutas e os outros vegetais referidos faziam parte da alimentação Ibérica e Europeia há milhares de anos, exceto os feijões e os pimentões, que estavam entre os novos produtos trazidos das Américas.

O coco, com origem na Ásia e que fez grande sucesso em África e depois nas Américas, integra-se na doçaria através de várias soluções. Uma foi a introdução em receitas antigas, como os ovos moles: *Porão açúcar em ponto de espadana grossa dois arrâteis e um [arratel] de coco bem pisado, sendo primeiro descascado, lavado e enxuto numa toalha, e lhe deitarão fora do lume uma dúzia de gemas de ovos. O porão ao lume até que se cozam os ovos e se unam. Botado em tigelas, lhe botem canela por cima*. (p.140). Outra foi a adoção de novas receitas, como cocada: *Tomarão dois arrâteis [de açúcar] e o porão em ponto de bola que tanja. Terão o coco ralado, aparando-o primeiro da casca, e o botarão estando o açúcar no lume. O irão comondo e mexendo com a colher, para que não pegue, e lhe tomarão outro ponto [de açúcar] mais alto, o tirarão do lume e o baterão com a colher, até que fique incorporado e unido. Então tiram uma tábua molhada em que o deitarão e, meio frio, o partirão em talhadas na mesma forma que o gergelim*. (p.126). Terá sido trazida do Brasil, como aconteceu com outras receitas registadas no manuscrito<sup>39</sup>, mas as técnicas do ponto de açúcar faziam parte de uma longa herança da doçaria.

Explorando as cerca de 400 receitas culinárias deste livro, procedeu-se ao levantamento dos novos ingredientes (apresentado no quadro em baixo) introduzidos desde finais do século XV. Em vários casos estas podem ser as primeiras referências sobre a utilização destes novos ingredientes em Portugal e na Europa<sup>40</sup>. Alguns destes produtos adaptaram-se ao cultivo na Península Ibérica (abóbora, arroz, batata-doce, feijão, pimento, tomate, milho e laranja) e em outras regiões, disseminando-se a diferentes ritmos pelo território e impulsionando mudanças na agricultura local.

Note-se que neste manuscrito não surgem ainda alguns produtos que se vão tornar importantes na agricultura e alimentação europeias, como a batata. Apesar de já ser conhecida, a batata ainda não tinha chegado à mesa das elites, o que acontecerá no século seguinte.

#### Quadro | Os novos produtos agrícolas e alimentares

Fonte: Freire e Ramos, 2020, pp. 41-42.

Nome Comum	Nome científico
Abóbora Buganga	<i>Curcubita pepo</i> L.
Cana de Açúcar	<i>Saccharum officinarum</i>
Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.
Batata-doce	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
Cacau	<i>Theobroma cacao</i> L.
Café	<i>Coffea</i> sp.
Chila ou gila Caiota	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché
Coco	<i>Cocos nucifera</i> L.
Cravo do Maranhão e do Pará	<i>Dicypellium caryophyllaceum</i> (Mart.) Nees & Mart.
Feijão branco	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Laranja doce	<i>Citrus sinensis</i> L.
Laranja da China	<i>Citrus sinensis</i> L.
Milho	<i>Zea mays</i> L.
Pimento	<i>Capsicum</i> sp.
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i> L.

Os escassos registos de receitas culinárias anteriores ao século XX expressam sobretudo as práticas e as preferências dos grupos das elites a que os autores estavam ligados<sup>41</sup>. Neste caso, as receitas deixadas por Francisco Borges Henriques revelam a culinária quotidiana daqueles grupos que estavam nos círculos próximos da Coroa, movimentando-se entre Lisboa e o Alto Alentejo. A par de refletirem as mudanças associados a produtos e técnicas dos impérios ibéricos e de horarem as heranças

<sup>41</sup> Várias obras referem as práticas alimentares em Portugal antes do século XVI, nomeadamente (Arnaut, 2000) e (Gonçalves, 2016).

de séculos anteriores (reproduzindo manjares, olhas, almondegas e pas-teis), estas receitas mostram também influências das práticas alimenta-res habituais entre outros grupos sociais. São indicativas as receitas com ingredientes, como sardinhas e bacalhau, que na época tinham baixo preço e eram produtos populares. A existência destes ingredientes entre as preferências dos membros das elites da época, indica uma mobilida-de social dos gostos, que carece de análises mais detalhadas para ser cabalmente compreendida.

Verifica-se que os mecanismos de fusão expressos nestas receitas, cri-teriosamente selecionadas por Francisco Borges Henriques ao longo de vários anos para se constituírem no seu legado para a família, decorrem a vários níveis. Cruzando o tempo e o espaço, identificam-se os proces-sos de fusão associadas às novidades trazidas de outras geografias des-conhecidas até aos séculos XV/XVI, algumas das quais chegam através de outros reinos europeus, que promovem quer a introdução de novas receitas, quer a mudança das que faziam parte das heranças seculares na cozinha Ibérica. Nestas dinâmicas de transformação, vão desaparecendo do vocabulário culinário covilhete, caldo, manjar, olha e muitas outras palavras que revelam como receitas seculares estavam a ser esquecidas e a tornar-se raras nas mesas.

Na época em que Francisco Borges Henriques estava a desenvolver os conhecimentos e as experiências que vai registando neste manuscrito, as culinárias europeias já refletiam os impactos das viagens transoceâni-cas que decorriam há 200 anos. Apesar das dificuldades de conservação durante viagens marítimas que duravam meses e, por vezes, de longos processos de aclimação e adaptação a condições ecológicas diferen-tes das verificadas nas zonas de origem, os produtos alimentares foram chegando à Península Ibérica<sup>42</sup>, entrando na alimentação quotidiana de vários grupos sociais.<sup>43</sup>

<sup>42</sup> No âmbito do projeto ReSEED estão a ser analisados os processos de introdução, adaptação e disseminação das novas sementes e plantas alimentares, que começaram a chegar à Europa a partir do século XV ([www.reseed.uc.pt](http://www.reseed.uc.pt))

<sup>43</sup> Para compreender essas mudanças existe uma vasta produção científica, entre outros, refiram-se os seguintes autores: (Flandrin e Montanari, 1999); (Terron, 1992) e (Pérez Samper, 2021).

## Conclusão

As discussões em curso acerca da cozinha de fusão valorizam os ingredien-tes e as técnicas, mas também as tradições. Contudo, numa abordagem histórica pode ser difícil discernir estes aspetos. A fixação e organização de uma receita culinária anterior ao século XIX não obedece aos mesmos critérios de sistematização usados atualmente. Muitas vezes, as técnicas culinárias não são descritas com detalhe, porque faziam parte do senso comum ou porque, pelo contrário, quem escreve não revela todos os se-gredos. O mesmo pode acontecer com os ingredientes. Alguns podem ser omitidos ou aparecerem agregados em designações de conjunto, que nem sempre é possível descodificar com rigor. É o que acontece, por exemplo, com as designações adotadas para os temperos, quer sejam ervas frescas ou especiarias. Outro fator essencial eram os pesos e as medidas, que não estavam uniformizados e tinham importantes variações regionais.

Para estes aspetos cruciais, o manuscrito deixado por Francisco Borges Henriques é um descodificador importante, porque revela muitos segredos e não se coíbe de expressar as opiniões sobre as receitas e os remédios que apresenta, permitindo que quem o lê possa fazer escolhas informadas. Em alguns casos apresenta com detalhe as receitas de pratos de que se conhecia o título, mas não as técnicas e os ingredientes que permitissem a confeção bem sucedida. Os dados compilados em cerca de 700 registos permitem compreender como se vai desenrolando essa (re) fusão no quotidiano de uma cozinha que servia sobretudo a nobreza. Mostram-se as hesitações, as dúvidas, as dificuldades ou como as pequenas certezas se vão consolidando em receitas bem sucedidas, que podem mesmo merecer comentários adicionais sublinhando a qualidade obtida.

Uma análise detalhada das técnicas e dos ingredientes que sustentam as receitas apresentadas por Francisco Borges Henriques permitirá identificar os diferentes mecanismos de fusão culinária que estavam curso e, também, compreender melhor os contextos culturais em que estavam a decorrer. É provável que muitos desses mecanismos que decorriam nas cozinhas portuguesas fossem semelhantes aos que se passavam em outros reinos europeus. Afinal, as heranças culinárias Europeias, Asiáticas, Africanas e Americanas estão no âmago da culinária contemporânea Ocidental.

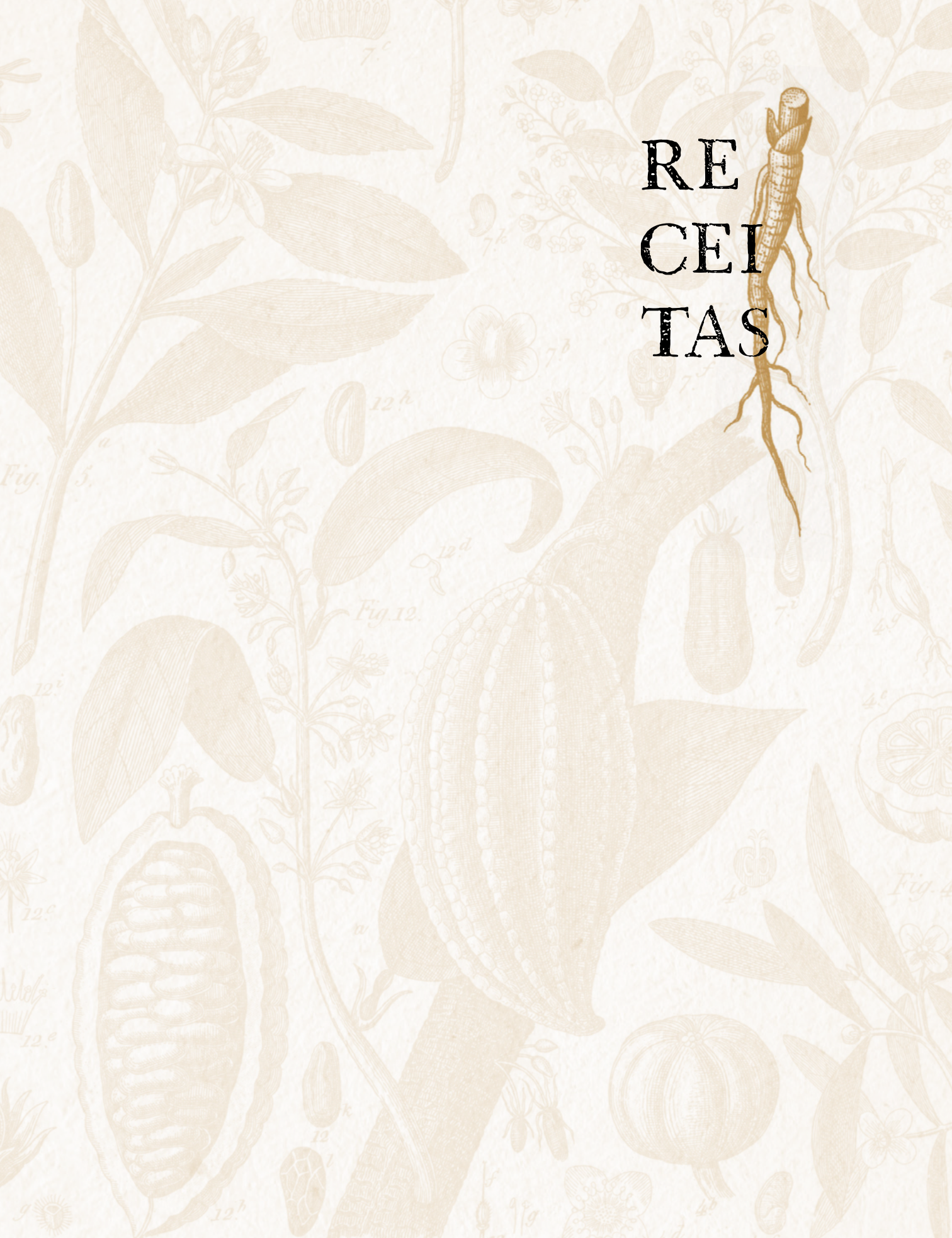
Quando se trata de explorar receitas históricas poder-se-á pensar em re fusão, já que esses registos já eram testemunho de soluções inovadoras na época em que foram concebidas. A reinterpretação contemporânea implica que sejam submetidas a outros processos de fusão, re combinando técnicas e ingredientes, tornando-as adequadas aos palatos atuais. Enquanto exploradora de ingredientes e técnicas, a culinária poderá ter sempre uma expressão de constante re fusão. Enquanto meio de construção identitária, a culinária insere-se nas dinâmicas interpessoais e comunitárias, tornando-se um dos meios de exprimir os sentidos de pertença e de diferença que tecem a sociedade.



## Bibliografia

- Adrià i Acosta, Ferran; Moyano Andrés, Isabel; Simón Palmer, María del Carmen (coord.), 2010, *La cocina en su tinta*. Catalogo Biblioteca Nacional de España, Madrid: Ministerio de Cultura, Biblioteca Nacional
- Arnault, Salvador Dias (2000). *A arte de comer em Portugal na Idade Média*, Lisboa: Colares Editora
- Cabral, J. P. S. (2018). Onde estava localizado o Horto Botânico de Xabregas, criado por Gabriel Grisley em Lisboa, no século XVII? *Cadernos do Arquivo Municipal*, 2, 43-62.
- Faísca, C. M., Freire, D., & Viana, C. M. (2021). The State and Natural Resources: 250 Years of Rice Production in Portugal, 18th-21st Centuries. *Ler História*, (79), 241-262.
- Flandrin, J. L., & Montanari, M. (Eds.). (1999). *Food: a culinary history*. Columbia University Press.
- Freire, Dulce (coord), (2020), *Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques. Inícios do século XVIII*, Lisboa: Ficta Editora, 624p.
- Freire, Dulce; Ramos, Anabela (2020), Na cozinha de um alquimista em inícios do século XVIII, in Dulce Freire (coord.), *Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques. Inícios do século XVIII*, Lisboa: Ficta Editora, pp 13-79.
- Freire, Dulce (2014). Entre sequeiro e regadio. Políticas públicas e modernização da agricultura em Portugal (século XX). In *XIV Congreso de Historia Agraria*. Universidad Badajoz/SEHA.
- Freire, D., & Truninger, M. (2012). Diète méditerranéenne au Portugal, marché et développement durable. *Pour*, 215216(3), 313-319.
- Gentilcore, David, (2016). *Food and Health in Early Modern Europe. Diet, Medicine and Society, 1450 – 1800*, London: Bloomsbury
- Gonçalves, Iria (2010), Alimentação, in Mattoso, José (Dir), Sousa, Bernardo Vasconcelos (coord.), *História da vida privada em Portugal: Idade Média*, Lisboa: Temas e Debates, pp. 226-259.
- Katz, E. (2009). Chili Pepper, from Mexico to Europe: Food, imaginary and cultural identity. *Food, Imaginaries and Cultural Frontiers. Essays in honour of Helen Macbeth, Guadalajara, Universidad de Guadalajara, Colección Estudios del Hombre, Serie Antropología de la Alimentación*, 213-232.
- Laudan, R. (2015) *Cuisine and Empire: cooking in world history*, Berbekeley& Los Angeles: California University Press.
- Livros portugueses de cozinha* [catálogo de exposição]: Lisboa: Biblioteca Nacional, 1998.
- Pérez Samper, María Ángeles, 2021, *Comer y beber. Una historia de la alimentación en España*, Madrid: Cátedra, 383pp.
- Porciani, I. (2020) (ed.). *Food heritage and nationalism in Europe*. London: Routledge
- Ramos, Anabela; Freire, Dulce (2022), Culinária minhota: identidades em (re)construção, in *Referencial Gastronómico do Minho*, Edição: Braga, pp150-188.
- Sobral, J. M. (2007). Nacionalismo, culinária e classe: a cozinha portuguesa da obscuridade à consagração (séculos XIX-XX). *RURIS* (Campinas, Online), 1(2).
- Spence, C. (2018). Contemporary fusion foods: How are they to be defined, and when do they succeed/fail? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 13, 101-107.
- Terron, Eloy, (1992). *España, encrucijada de culturas alimentarias: su papel en la difusión de los cultivos americanos*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Secretaría General Técnica.
- Truninger, M., Freire, (2014). Unpacking the Mediterranean diet: agriculture, food and health. In D., Domingos, N., Sobral, M., & West, H (ed.), *Food between the country and the city: ethnographies of a changing global foodscape*, London: Bloomsbury, pp. 191-206.

# RE CEI TAS



---

## ENTRADAS

- 30 Entrada | Tiago Fontinha
- 32 Crocante de couve | Lara Lima
- 34 *Tapenade* | Lara Lima
- 36 Pão de feijão e patê de coentrada | Isabella Freitas
- 38 *Arancini* de camarão com pesto de salsa | Joana Antunes
- 40 Crocante de túbaras com maionese de porco | Tiago Neto
- 42 Queijo de cabeça de porco com piso | Francisco Piló
- 44 Coxinha para doentes | Guilherme Santana
- 46 Empada de javali com seu jus e maçã verde | Ana Baptista
- 48 Sopa de tomate com ovo escalfado | Tiago Neto
- 52 Sopa de língua de vaca | Francisco Piló
- 54 Sopa fervida alarga a vida | André Gerardo

---

## PRATOS DE LEGUMES

- 60 Pastel de feijão fradinho | Guilherme Santana
- 62 Espetadas de vegetais | Nuno Severino
- 64 *Gratin* de beringela | Lara Lima
- 66 Couve vermelha | Francisco Piló
- 68 Salada de feijões asiática | Nuno Severino
- 70 Risoto de tomate | Joana Antunes
- 72 Massa de ervilhas | Daniela Amaro
- 74 Puré de cherovias e chips de cherovias | Daniela Amaro

---

## PRATOS DE PESCADO

- 78 Ostras fritas com maçã | Francisco Piló
- 80 Pão de *wakame* com patê de sardinha e pimentos | Tiago Fontinha
- 82 Espetada de linguados | Lara Lima
- 84 *Bruschetta* de bacalhau | Guilherme Santana
- 86 Pelins fritos com vinagrete | Joana Antunes
- 88 Peixe curado com puré de arroz e coentros | Francisco Piló
- 90 Linguado “à francesa” | Nuno Severino
- 94 Arroz frito de camarão com a sua maionese | Tiago Neto



---

## PRATOS DE CARNE

- 98 Empadas de conserva de carne | Francisco Piló
- 100 Guioza da quinta à fazenda | Isabella Freitas
- 104 Croquetes de João de Tereda | Tiago Fontinha
- 106 Bao de carneiro | Nuno Severino
- 108 Couve recheada, molho de leite e óleo de coentros  
| Ana Baptista
- 110 Salada de perdiz | Nuno Severino
- 112 Coelho assado no forno | Daniela Amaro
- 114 “Falsa” salsicha de fígado de porco | Tiago Neto
- 116 *Ballotine* de frango | Isabella Freitas
- 118 Migas de galinhola | Nuno Severino
- 120 Lombo de vaca assado com pickles caseiro | Nuno Severino
- 122 Estufado de borrego | Tiago Fontinha

---

## SOBREMESAS

- 126 Biscoito de coco | Guilherme Santana
- 128 Bolacha de casca de laranja cristalizada | Joana Antunes
- 130 Cornucópia de doce d’ovo, gila e amêndoa | Tiago Neto
- 132 Suspiros de rosas | Joana Antunes
- 134 Crocante de tigelada de pão de ló e creme de especiarias  
| Ana Baptista
- 136 Creme de água de flor de laranjeira com crocante e canela  
| Ana Baptista
- 138 Tigelada à francesa | Tiago Fontinha
- 140 É para comer | Isabella Freitas
- 142 *Coulis* de tomate | Guilherme Santana
- 144 Gelado de requeijão com doce de tomate | Nelson Felix
- 146 Arroz de leite ao perfume de laranjeiras | Guilherme Santana
- 148 Gelado de arroz doce | Nelson Felix
- 150 Pudim de vaca com crocante de pão e amêndoa | Tiago Neto
- 152 Toucinho do céu de frango | Nuno Severino
- 156 Pão-de-ló | Daniela Amaro

- 158 Bolo de laranja | Lara Lima
  - 160 Torta de mel de talhada | Tiago Fontinha
  - 162 Bolo de peras caramelizadas | Isabella Freitas
  - 164 Torta de laranja com doce de ovos e amêndoas  
| Nuno Severino
- 

## BEBIDAS

- 168 Café de especialidade | Lara Lima
- 170 Limões em conserva | Daniela Amaro
- 172 Limonada (*mocktail*) | André Gerardo
- 174 Cocktail de rosas e amêndoa | Nuno Severino
- 176 Chocolate quente alcoólico com *marshmallow* de caramelo  
| Nuno Severino





# ENTRADAS

---



**Entrada** | Tiago Fontinha

**Crocante de couve** | Lara Lima

**Tapenade** | Lara Lima

**Pão de feijão e patê de coentrada** | Isabella Freitas

**Arancini de camarão com pesto de salsa** | Joana Antunes

**Crocante de túbaras com maionese de porco** | Tiago Neto

**Queijo de cabeça de porco com piso** | Francisco Piló

**Coxinha para doentes** | Guilherme Santana

**Empada de javali com seu jus e maçã verde** | Ana Baptista

**Sopa de tomate com ovo escalfado** | Tiago Neto

**Sopa de língua de vaca** | Francisco Piló

**Sopa fervida alarga a vida** | André Gerardo

TIAGO FONTINHA

## Entrada

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora e 15 minutos



## INGREDIENTES

300 g carcaças ou ossos de frango  
200 g pés de porco arrançados  
2000 ml água  
100 g pão de milho migado  
2 ovos  
1/2 colher de sopa sumo de limão  
3 g sal fino  
1 pau canela  
3 g canela moída

## PREPARAÇÃO

Faça o caldo com as carnes, a água e o pau de canela. Coloque 100 ml do caldo numa panela e junte o pão. Quando estiver tudo desfeito, bata os ovos, junte-os ao caldo e ao pão, mexendo. Deve alternar entre 1 minuto em lume brando e 20 segundos fora do lume, sempre a mexer.

Retire do lume, junte o sumo de limão, o sal e envolva.

Por fim, polvilhe com a canela moída e sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.212

**Entrita que se faz de caldo da panela em vez de sopas, mas é necessário levar à panela ave de pena ou pés de porco. E também se faz de leite.**

Miga-se o pão muito miudinho para uma panela nova e se lhe bota o caldo, pondo-se a panela ao lume a ferver e indo mexendo com a colher e lançando-lhe caldo, há-de ficar como papas. Lancem-lhe gemas de ovos batidas com sumo de limão e, fazendo lume, vão-na conservando ao ar do lume, mexendo-o muito bem para que se não corte. Deitada em prato, se lhe lance canela por cima. Também se faz entrita de leite, pondo-se leite ao lume com açúcar e manteiga e fazendo-se o mais como a de carne.



LARA LIMA

## Crocante de couve

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

9 folhas de couve manteiga  
1 colher de chá manteiga  
2 colheres de sopa linhaça dourada  
100 ml água  
1 ovo  
1 colher de chá açúcar branco  
200 g farinha de trigo sem fermento  
2 g sal fino  
q.b. ervas aromáticas desidratadas  
(gingibre, cravinho-da-índia  
e cravo de maranhão)  
q.b. sal

## PREPARAÇÃO

Remova o talo das folhas e corte-as em tiras. Coloque as tiras num processador de alimentos e misture com a manteiga durante 15 segundos, aproximadamente. Adicione os restantes ingredientes e misture até ficar uma massa homogênea.

Cubra uma forma com papel vegetal, espalhe a massa sobre o papel vegetal e polvilhe com um pouco de farinha de trigo. Coloque outra folha de papel vegetal sobre a massa e alise com um rolo até ficar bem fina. Remova o papel vegetal de cima e suavemente marque com uma faca quadrados do tamanho desejado, de modo a facilitar o corte após a cozedura.

Coloque uma pitada de sal sobre a massa e leve ao forno durante 25 a 30 minutos, aproximadamente, a 200°C. Retire quando começar a dourar e deixe arrefecer por 15 minutos.

Corte e sirva com a receita *Tapenade* (página 34).

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.316

### Sopas de vaca da Cartuxa

Tomarão uma tigela de loiça ou de cobre e pôr-lhe-ão no fundo uma grande capela de cheiros espigados. Em cima da capela se põe uma grande porção de manteiga de vaca, conforme a quantidade das couves, mas sempre a manteiga há-de ser muita. Esta manteiga crava-se de cravo do Maranhão e gengibre, tudo pouco, cravo-da-índia em muita quantidade, cabeças de alhos e grãos. Depois, se as couves são boas, vão-se pondo em camadas muito bem concertadas até encher a tigela. Se as couves são menos boas, dá-se-lhe uma fervura à parte e, escorrendo-se a água fora, se põem as couves em camadas como fica dito. Em cima das couves, se põe outra capela de cheiros espigados e outra porção de manteiga com os mesmos cravos, alhos e grãos, como na capela que fica em baixo, mas tudo em maior quantidade e o sal que entenderem lhe é necessário. Depois que as couves estiverem meias cozidas, se há-de ir virando com uma colher, de maneira que a capela que está debaixo fique em cima e a de cima fique em baixo. Assim se irá fazendo, até se irem compondo e provando para ver o que lhes falta e assim se fazem e ficam muito, muito boas. E se enche a tigela de água para assim se cozerem e, cozidas com as circunstâncias referidas, se fazem as sopas [de pão] e molhadas se aboborarão e se lhes põem em cima as couves.

LARA LIMA

## Tapenade

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 5 minutos





## INGREDIENTES

300 g azeitonas de Elvas sem caroço  
2 dentes de alho  
q.b. orégão fresco  
q.b. tomilho fresco  
q.b. pimenta-preta moída  
100 ml azeite extra virgem

## PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos ou almofariz e misture até ficar homogéneo. Caso a mistura fique muito densa, adicione mais azeite.

Serve de acompanhamento à receita **Crocante de couve** (página 32).

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 284

### Conserva das azeitonas de Elvas que chamam amachucadas

Em vindo do olival, se botam [as azeitonas] em um alguidar de água para se lavarem da terra e depois se pisam com uma pedram, que se não esmague o caroço. Se botam numa asada e se escaldam com água fervendo, que fiquem cobertas. Ao outro dia, se lhes escorre esta água e se lhes bota outra tanta água fria e assim se lhes vai continuando de dois em dois dias, escorrendo-se-lhes as águas até que fiquem doces. Depois se botam num alguidar para se irem botando na asada. A cada camada de azeitonas, uns ramos de orégãos, umas folhas de cidra, umas rodas de limão azedo e uma mão-cheia de sal. E assim se irá continuando as camadas, até que se encha a asada. Assim estarão 24 horas sem se lhes botar água. Depois se lhes deitará a água e se tirarão com colher, quando se tirarem.

ISABELLA FREITAS

# Pão de feijão e patê de coentrada

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

### PÃO

100 g feijão branco

q.b. sal fino

100 g farinha de trigo sem fermento

### PATÊ DE COENTRADA

1/2 cebola

100 g coentros frescos

1 laranja (sumo)

50 ml natas 35% Mg

q.b. pimenta-preta moída

## PREPARAÇÃO

### PÃO

Com os feijões já cozidos em água e sal, triture no liquidificador com o mínimo de água possível para que se obtenha uma pasta espessa. Dentro de uma bacia, misture essa pasta com a farinha e o sal, até que fique homogênea e se solte totalmente das mãos. Deixe essa massa descansar durante 20 minutos, envolta numa película num local arejado. Depois abra com um rolo de abrir massa, estenda até obter a espessura mais fina possível e forme círculos. Disponha de seguida numa frigideira em lume médio, até que fique mais rígida e levemente tostada de ambos os lados.

### PATÊ DE COENTRADA

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata até que tudo esteja homogeneizado.

Sirva o pão de feijão com o patê.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.314

## Feijões brancos

Cozidos [os feijões brancos] em água e sal, os temperem no prato com azeite, laranja, pimenta e cebola picada. Também depois de cozidos, metê-los em molho de coentrada.



JOANA ANTUNES

# Arancini de camarão com pesto de salsa

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### ARROZ

1 colher de sopa azeite extra virgem  
1/2 cebola  
1 folha de louro  
2 dentes de alho  
1 tomate médio maduro  
300 g arroz arbório cozido  
q.b. sal grosso  
q.b. pimenta preta moída  
q.b. açafraão moído

### RECHEIO

100 g camarão congelado  
1/2 cebola  
1 colher de sopa manteiga com sal  
1 colher de sopa farinha de trigo  
125 ml água em que se cozeu os camarões  
1 ovo (gema)  
q.b. sal fino  
q.b. pimenta-preta moída  
2 ovos  
250 g pão ralado  
500 ml óleo vegetal

### PESTO DE SALSIA

80g de pinhão  
1 dente de alho  
1 colher de café sal  
40 g de salsa  
40 g de parmesão ralado  
5 colheres de sopa azeite

## PREPARAÇÃO

### ARROZ

Num tacho, coloque o azeite a aquecer e, de seguida, adicione a cebola picada e a folha de louro. Quando a cebola estiver dourada, acrescente o alho picado, retire a folha de louro e junte o tomate ao refogado. Depois adicione o arroz, previamente cozido, e envolva bem. Tempere com sal, pimenta e açafraão e reserve até arrefecer por completo.

### RECHEIO

Tempere os camarões com sal e pimenta e coza-os, reserve a água da cozedura e descasque os camarões. Refogue a cebola picada na manteiga e, quando esta alourar, coloque a farinha. Deixe a farinha cozinhar durante alguns minutos e quando estiver tudo bem envolvido adicione os camarões picados e a água da cozedura.

### ARANCINI

Retire um pedaço de arroz e forme uma bola como se fosse uma almôndega. Abra um espaço no centro e coloque o recheio de camarão - cerca de uma colher de sobremesa. Enrole novamente a bola de forma a que o recheio fique bem selado e passe em ovo e pão ralado. Frite de seguida em óleo de forma a que essas bolas fiquem submersas. Retire quando estiverem douradas. Coloque em papel absorvente e estão prontos a servir.

### PESTO DE SALSIA

Num robô de cozinha coloque os pinhões, juntamente com o alho e o sal. Pulse umas vezes até que estes se misturem bem. Após formarem uma mistura, adicione os restantes ingredientes, até criarem um pesto verde vivo. Retire do robô e está pronto a servir.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.302

### Camarões com arroz

Salsa, cebola, pimenta, açafraão, cravo, manteiga e os camarões esburgados, tudo posto a afogar. Depois de ferver e estarem cozidos, se lhes botará água, vinagre e a manteiga, sendo tudo conforme a quantidade do arroz que quiserem fazer, porque, depois de ferver o arroz, se se lhe bota mais água, não presta. Se houver tomates, os afoguem com a cebola.



TIAGO NETO

# Crocante de túbaras com maionese de porco

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 dia e 2 horas



## INGREDIENTES

### TÚBARAS

400 g túbaras de porco  
1000 ml água  
q.b. sal grosso  
250 ml vinagre de vinho branco  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. farinha de trigo tipo 55  
q.b. óleo de girassol

### CALDO DE PORCO

200 g orelha de porco  
200 g ossos de porco  
1 folha de louro  
4 grãos pimenta-preta  
10 g gengibre fresco  
200 g cebola  
2 dentes alho  
q.b. azeite extra virgem

### MAIONESE DE PORCO

1 ovo  
10 ml sumo de lima  
q.b. sal fino  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. cravinho-da-índia moído  
100 ml óleo de girassol  
100 ml caldo de porco

## PREPARAÇÃO

### TÚBARAS

Limpe bem as túbaras, corte-as em quartos e deixe-as em salmoura com água, sal e vinagre durante, pelo menos, 24 horas. Depois lave as túbaras em água limpa e seque-as bem.

Tempere com sal e pimenta e passe por farinha. Numa fritadeira, aqueça o óleo bem quente e frite as túbaras até estarem douradas. Deixe repousar em papel para absorver o excesso de óleo.

### CALDO DE PORCO

Leve a orelha e os ossos de porco, a folha de louro, pimenta-preta e gengibre fresco ao forno a 180°C durante, aproximadamente, 15 minutos ou até dourar. Num tacho, acrescente a cebola e o alho picados e refogue no azeite. Acrescente a orelha e ossos ao refogado e cubra com água. Sem ferver, deixe cozer durante, pelo menos, 1 hora. Coe os sólidos e reduza o líquido para metade do seu volume ao lume.

### MAIONESE DE PORCO

Num recipiente, adicione todos os ingredientes à exceção do óleo e do caldo. Ao mesmo tempo que vai processando com a varinha mágica, adicione, a fio, o óleo e caldo misturados previamente.

Quando obtida uma textura cremosa, está pronto a servir com as túbaras.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.514

## Túbaras de porco

Limparão as túbaras das choupas, que é o que está nas pontas delas, as lavem e espetem em um espeto a entesar ao lume. Depois as lancem em uma tigela de fogo com azeite, cebola, pimenta pisada e seu bocadinho de pimenta, gengibre, cravo-da-índia e açafraão. As refogarão muito bem e depois lhes lancem água e as temperem de sal. Cozidas, se mandem à mesa. Se adverte que [as túbaras] hão-de ser postas em sal um dia antes que se comam.

FRANCISCO PILÓ

# Queijo de cabeça de porco com piso

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 dia e 1 hora





## INGREDIENTES

### QUEIJO

1 focinho de porco  
2 orelhas de porco  
200 g entremeada sem osso  
100 g salsa fresca  
100 g coentro fresco  
3 dentes de alho  
1 limão cortado ao meio  
1 laranja cortada ao meio  
3 cravinhos-da-índia em grão  
100 ml vinho branco  
q.b. sal grosso

### PISO

50 g cebola  
1 dente de alho  
100 g coentros frescos  
10 g azeite extra virgem  
pão tipo alentejano fatiado

## PREPARAÇÃO

### QUEIJO

Coza todos os ingredientes numa panela de pressão durante 2 horas. Retire as carnes e coe o líquido da cozedura. Pique todas as carnes, aqueça no líquido coado e volte a retirar a carne.

Coloque de seguida as carnes sobre um pano e seque-as bem.

Este preparado deve ser colocado dentro de um recipiente cilíndrico, usando pesos para o prensar. Deve deixar os pesos durante 24 horas.

### PISO

Coloque todos os ingredientes no almofariz, com exceção do pão, e moa até obter uma pasta. Corte o queijo em fatias finas, coloque em cima do pão previamente torrado e salpique com o piso. Está pronto a servir.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.278

### Queijo de cabeça de porco, ou de javali, ou de manso, ou de marrã

Limpa a cabeça dos queixos, se abre pelo meio, se picam muito bem os ossos e se sacode para caírem os que puderem. Depois se mete num tacho e se cobre de vinho e água em partes iguais. Com um pouco de sal que baste, com salsa, manjerona, salva, coentro, hortelã, cascas de limão azedo e de laranja da China, pimenta, canela e cravo amachucado, se deixa ferver até que esteja a cabeça bem cozida. Se tira e sacodem os ossos, que logo despedem, e se torna a meter no molho para que aqueça. Quente, se dobra e se mete dentro de um pano grosso e ralo e se mete dentro da prensa, que fique bem apertada. Onde a terão vinte e quatro horas. Se tira e corta em talhadas muito delgadas, as quais se vão pondo em uma palangana. Depois se cobrem com vinagre forte, com pimenta, cravo e gengibre, bem pisado tudo. Assim se usa dele [do queijo].

GUILHERME SANTANA

# Coxinha para doentes

🍷 Porção 8 a 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 3 horas



## INGREDIENTES

### CALDO DE GALINHA

2 cebolas  
2 alhos francêss  
1 cenoura  
5 dentes alho  
q.b. óleo de girassol  
1 carcaça de frango  
sobras do frango desossado  
2 folhas de louro  
1 ramo de tomilho  
q.b. pimenta-preta moída

### RECHEIO

1/2 frango desossado  
q.b. azeite extra virgem  
50 g toucinho  
2 cebolas médias  
5 dentes de alho  
5 g gengibre fresco  
q.b. caldo de galinha  
300 g queijo creme  
1 molho de coentros  
q.b. sal fino  
q.b. pimenta-preta moída

### MASSA

250 g leite gordo  
250 g caldo de frango  
15 g manteiga com sal  
q.b. sal fino  
q.b. molho picante  
250 g farinha de trigo sem fermento

### PARA PANAR

200 g farinha de trigo sem fermento  
200 g leite gordo  
2 ovos  
200 g pão ralado

## PREPARAÇÃO

### CALDO DE GALINHA

Lave todos os legumes e corte-os em pedaços médios. Numa panela grande, aqueça o óleo e acrescente a carcaça e as partes do frango não utilizadas no recheio. Sele todas as partes. Adicione todos os legumes e as folhas de louro, juntando água até cobrir todos os ingredientes.

Deixe cozinhar em lume brando durante 2 horas, aproximadamente. Durante esse período, será necessário adicionar mais água. Coe o caldo com auxílio de um coador e reserve.

### RECHEIO

Numa panela sele as partes do frango com azeite e reserve. Na mesma panela, faça um estufado com o toucinho cortado em pequenos cubos e com cebola, alho e gengibre picados. Adicione o frango e o caldo de galinha até cobrir metade da carne. Deixe o caldo cozinhar o frango e reduzir-se por completo. De seguida desfie o frango e junte ao estufado. Acrescente o queijo creme, os coentros picados e corrija o sal e a pimenta preta. Reserve.

### MASSA

Numa panela, coloque a ferver o leite, o caldo, a manteiga, o sal e o molho picante. Diminua o lume e acrescente toda a farinha de trigo de uma vez só. Mexa até obter uma massa lisa e homogénea, reservando à temperatura ambiente.

### PARA PANAR

Divida a massa em pequenas bolas de 35 g, abra-as e recheie-as, modelando-as em formato de coxinha de frango. Estas devem ser panadas, passando-as pela farinha de trigo, pelo ovo levemente batido e misturado com leite e, por fim, pelo pão ralado. Frite em óleo quente até dourarem e sirva-as ainda quentes.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 264

## Caldo de galinha para doentes

Metida a galinha na panela com água na sua proporção, lhe deitarão seu par de grãos, um casquinho de cebola, uma migalha de toucinho, umas pedrinhas de sal e sua pinga de vinagre. E quando se temperar de adubo, que seja pouco.

---



ANA BAPTISTA

# Empada de javali com seu jus e maçã verde

🍷 Porção 8 a 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

### MASSA

430 g farinha de trigo sem fermento  
1 ovo  
180 g manteiga com sal derretida  
q.b. sal fino

### RECHEIO E JUS

500 g perna de javali  
q.b. azeite extra virgem  
50 g vinho branco  
50 g cenoura  
50 g alho francês  
20 g aipo  
1/2 cebola  
4 tomates  
3 dentes de alho  
q.b. sal fino  
q.b. pimenta-preta moída  
20 g manteiga com sal

### SALADA DE MAÇÃ VERDE

2 maçãs verdes  
q.b. funcho fresco  
1/2 malagueta  
1 lima

## PREPARAÇÃO

### MASSA

Amasse bem todos os ingredientes e reserve no frigorífico.

### RECHEIO E JUS

Core a carne de javali numa frigideira com azeite, retire e junte vinho branco. Entretanto, asse os legumes no forno. Posteriormente, coloque tudo numa panela e junte água, cozinhando até a carne estar em ponte de se desfiar. Coe o caldo e reserve. Desfie a carne de javali e deixe o caldo reduzir até começar a engrossar. Junte parte desse caldo à carne desfiada.

Estique a massa e coloque em formas de empadas untadas. Recheie depois com a carne e leve ao forno as empadas pinceladas com ovo, a 180°C, cerca de 10 minutos.

No caldo reduzido envolva a manteiga já fora do lume.

### SALADA

Corte a maçã, o funcho e a malagueta finamente e tempere com o sumo e a raspa de lima.

Sirva a empada e o jus acompanhando com a salada de maçã verde.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.266

### Refogado para qualquer género de caça de que quiserem fazer empadas

A uma dúzia de rolas, picarão dois arrátéis de toucinho, com uma pequena de salsa. E o mesmo para as perdizes. Se lhes botará cravo, canela, gengibre e pimenta, tudo pisado. Porão a derreter o toucinho, lhe botarão a caça dentro e o porão ao lume até se consumir, com a sua mesma substância. Se a caça estiver ainda dura, lhe botarão um pequeno de vinho branco ou palhete, para que fique branda, e o tirarão [o refogado] do lume. Frio, o temperarão de limão e com a mesma calda que ficar encherão as empadas, pondo-lhe sempre pastas de toucinho por cima. Se forem perdizes, as lardearão, que ficam melhores, e sumo de limão bastante. E a farinha para as empadas seja de trigo tremês, que não abre.

TIAGO NETO

# Sopa de tomate com ovo escalfado

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### SOPA

1 cebola média  
4 dentes de alho  
q.b. azeite extra virgem  
600 g tomate maduro  
em pedaços pequenos  
1 folha de louro  
1 colher de chá colorau  
q.b. sal grosso  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. orégãos secos

### OVOS ESCALFADOS

4 ovos  
q.b. sal grosso  
q.b. vinagre de uva branco

### PÃO

200 g pão alentejano  
1 dente de alho  
q.b. orégãos secos

### PRESUNTO

50 g presunto em pedaços

## PREPARAÇÃO

### SOPA

Num tacho ou panela, comece por refogar a cebola, o alho e o tomate. Adicione os temperos e deixe cozer, em lume brando, até o tomate estar cozido, mas não desfeito.

### OVOS ESCALFADOS

Em água a ferver, temperada com sal e vinagre, escalfe os ovos.

### PÃO

Corte o pão em fatias com cerca de 2 cm de espessura e espalhe azeite e alho nas duas faces do pão. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 10 minutos, virando o pão para dourar as duas faces de cada fatia.

### PRESUNTO

Leve o presunto ao forno a 180°C durante 5 minutos, aproximadamente, ou até ficar dourado.

Para servir, coloque uma fatia de pão na base do prato de sopa, verta a sopa, seguida do ovo e termine com o presunto. Sugere-se que seja acompanhada de uma fatia mais fina de pão torrado e uma salada de tomate fresco, para dar mais frescura.

## Tomates

Os tomates em todo o comer, ou seja em carne, nas olhas, ou seja em ensopados ou nos molhos do assado, em tudo põem particular gosto, e da mesma maneira no peixe, tanto seco, como fresco, e nos legumes. Se não botarão senão depois que a carne ou peixe estiverem a meio cozer, e se querem se lhes botam em quartos.

Tomarão umas talhadas de presunto e as porão a frigar e, em meio frigar, lhes deitarão os tomates em quatro quartos e uma migalha de cebola picada. Mexerão em forma que se não pegue.

Estando cozidos, lhes deitarão vinagre, seu bocadinho de pimentão e um par de ovos batidos.

Os tomates bem encarnados e feitos em fatias, como de limão, uma migalha de cebola miúda e seu azeite bastante, não muito sal, se irão mexendo que não pegue. Cozidos, lhes deitarão

alho e pimentão, com vinagre e suas espécies. Se quiserem, seus ovos, e se mandem à mesa.

Os tomates vermelhos e mais tesos os farão em salada em talhadinhas, com sua cebola e coentros, e se tempera com azeite, alho, pimentão e vinagre e orégãos mal pisados.

Feitos em quartos e enfarinhados, se frijam em azeite. Então, com ovos batidos, alho, pimentão, sal e vinagre, e seu tempero, se comam.

Cozidos em água e sal, escorridos da água, se lhe deitem ovos batidos, mexidos com molho de alho, pimentão e vinagre e se mandem à mesa.

Postos ao ar do lume, que se lhe toste a pele, e moídos no gral com seu pão, vinagre, alho e pimentão, é boa mostarda. Também levam orégãos mal pisados.

Os tomates verdes que não se fazem vermelhos, deitados em vinagre de conserva, se faz deles salada, deitando-se-lhes cebola e azeite, que não necessitam de vinagre.





FRANCISCO PILÓ

# Sopa de língua de vaca

🍷 Porção 5 a 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 4 horas



## INGREDIENTES

### LÍNGUA

1 língua de vaca  
2 dentes de alho  
2 folhas de louro  
1 colher de chá pimenta-preta em grão  
3 cravinhos-da-índia em grão  
100 ml vinho branco  
1 cebola

### TIGELADA

50 g queijo da ilha  
1 fatia de pão tipo alentejano por pessoa  
q.b. vinagre de vinho  
1 ovo por pessoa

## PREPARAÇÃO

### LÍNGUA

Comece por escaldar a língua de vaca em água a ferver de modo a conseguir limpá-la. Com o auxílio de uma faca, retire a membrana e pele exterior da língua. Quando a língua estiver arranjada, coza-a em água abundante com todos os ingredientes referidos, durante 2 a 3 horas. De seguida, assim que a língua esteja cozida, retire-a do caldo e deixe-a descansar durante 5 minutos antes de a fatiar. Coe e reserve o caldo.

### TIGELADA

Rale o queijo por cima das fatias de pão e leve ao forno a gratinar até o queijo derreter. Num tacho, aqueça água até ferver, adicione uma colher de sopa de vinagre e escalde os ovos um a um durante 3 minutos.

Para servir, disponha a torrada com queijo no centro de uma tigela, com a língua fatiada por cima e o ovo escalfado. Com o auxílio de uma molheira regue o prato com o caldo.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.258

### Tigelada de língua de vaca

Cozerão uma língua de vaca em vinho, louro, cravo e uns grãos de pimenta. Cozida, se faça em talhadas. Tomarão um pão, o farão em fatias e as porão na frigideira, untando-a primeiro com manteiga. Se porão as fatias passadas por ovos batidos com clara e limão e irão fazendo camas de uma e outra coisa, cada uma de per si. Lhes deitarão um pouco de queijo flamengo ralado. Cheia a frigideira, se lhe botem os ovos por cima, com limão, e a polvilharão com canela e noz-moscada, e a mandarão a corar. Quem quiser fazê-la doce, lhe não bote limão e lhe bote açúcar, ou também agra e doce.



ANDRÉ GERARDO

# Sopa fervida alarga a vida

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

### GEMA CURADA

4 ovos  
150 g sal fino  
150 g açúcar branco

### CALDO DE PEIXE

500 g espinhas de peixe  
100 g cebola  
10 g alho com casca  
50 g cenoura  
80 g alho francês  
1 folha de louro  
1 colher chá pimenta-branca em grão  
20 g coentros frescos  
1500 ml água fria  
1 colher sobremesa miso (opcional)

### CREME DE FAVAS

200 g cebola  
1 dente de alho  
80 g alho francês  
2 colheres de sopa azeite  
1 colher de sopa manteiga  
300 g favas  
800/1000 ml caldo de peixe  
1 pé de coentros  
1 pé de salsa  
100 ml natas para cozinha 22% Mg  
1 ovo (gema)

### MEDALHÕES DE PESCADA

300 g medalhões de pescada  
30 ml sumo de limão  
q.b. sal grosso  
q.b. pimenta branca  
50 g alga “alface do mar” hidratada

### CROÛTONS DE MASSA FOLHADA

70 g massa folhada  
q.b. canela moída  
q.b. noz moscada  
q.b. cravinho-da-índia moído  
q.b. sal fino

## PREPARAÇÃO

### GEMA CURADA

Separe as gemas das claras dos ovos sem rebentar as gemas. Misture metade do sal e açúcar numa tigela e forme 4 concavidades com o auxílio de um ovo, onde depositará cada uma das gemas que foram separadas. Cubra com a restante mistura e cure durante 5 horas. Depois retire as gemas da salmoura e passe com cuidado por água fria. Se não for para servir logo, reserve as gemas em azeite.

### CALDO DE PEIXE

Sangre as espinhas do peixe e coloque-as num tacho, juntamente com a cebola, o alho, a cenoura e o alho francês tudo cortado grosseiramente, temperando com a folha de louro, a pimenta e os coentros. Cubra com água fria e adicione a pasta de miso. Ferva em lume brando durante 20 minutos, retirando impurezas na parte superior do caldo. Coe e reserve.

### CREME DE FAVAS

Pique cebola, alho e alho francês, refogando em azeite e manteiga em lume brando até estarem macios. Adicione as favas e o caldo de peixe, deixando cozinhar durante 35 minutos. Reserve 10 favas (sem casca) para guarnecer, adicione os coentros e a salsa e ferva mais 2 minutos. Misture as natas e a gema e incorpore no creme. Triture a sopa até obter um creme e posteriormente coe por um passador. Servir quente.

### MEDALHÕES DE PESCADA

Corte os medalhões em quartos ou metades dependendo da grossura, tempere com sumo de limão, sal e pimenta, deixando marinar durante 30 minutos. Estenda a película em cima de uma bancada, coloque uma camada de alface do mar e enrole cada uma das tranches, a fim de obter uma espécie de “charuto”. Coza os rolos de pescada em água abundante, retire-os da película e corte pequenos medalhões.

### CROÛTONS DE MASSA FOLHADA

Estenda a massa folhada e tempere-a com as especiarias e o sal, dobre-a em 3 e estenda de novo até ficar com espessura de 2 mm. Corte pequenos cubos de massa folhada e leve ao congelador durante 10 minutos. Depois leve ao forno a 180°C até a massa estar alourada e reserve.



#### GUARNIÇÃO

100 g tomate

100 g cebola

1 colher de sobremesa azeite  
extra virgem

Rebentos de fava

#### GUARNIÇÃO

Descasque e parta em metade a cebola, de seguida, numa frigideira com azeite, caramelize-a com as pétalas voltadas para a gordura. Desfolhe a cebola e reserve. Pele o tomate e corte-o em pequenos cubos.

Para finalizar, coloque 3 medalhões de pescada e as pétalas de cebola no centro do prato, verta o creme quente à volta da pescada e rale a gema curada por cima. Decore a gosto com as favas descascadas, o tomate, os *croûtons* e os rebentos de fava.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.292

#### Sopas de peixe à francesa

Afogarão alface, coentros, salsa e cebola e, se houver, favas verdes ou ervilhas também.

Os afogarão em manteiga de vaca e, estando afogados, se lhes meta o peixe dentro. E não se lhes bote vinagre, mais que limão, quando se tira, e que fique em pouco caldo. Tomarão um prato com fatias [de pão] e pedaços de manteiga lavada e comporão o prato com o peixe e com as ervas. Lhe ralarão umas gemas [...] de ovos com limão, por cima noz-moscada, canela polvilhada e a corem. Vá à mesa. Se houver tomates migados com a cebola [e com] o mais se afoguem.







PRATOS DE

# LEGUMES

---



Pastel de feijão fradinho | Guilherme Santana

Espetadas de vegetais | Nuno Severino

*Gratin* de beringela | Lara Lima

Couve vermelha | Francisco Piló

Salada de feijões asiática | Nuno Severino

Risoto de tomate | Joana Antunes

Massa de ervilhas | Daniela Amaro

Puré de cherovias e chips de cherovias | Daniela Amaro



GUILHERME SANTANA

# Pastel de feijão fradinho

🍷 Porção 5 a 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 dia e 1 hora



## INGREDIENTES

### RECHEIO DE FEIJÃO

2 cebolas médias  
4 dentes de alho  
1 pimento verde  
1 pimento vermelho  
1 pimento amarelo  
500 g feijão frade cozido  
5 g flor de sal  
200 ml azeite extra virgem  
100 ml vinagre de vinho branco  
3 tomates  
5 cravinhos-da-índia em grão  
5 g gengibre fresco ralado  
q.b. pimenta-preta moída

### MASSA DE PASTEL CARIOCA

350 g farinha de trigo sem fermento  
2 g sal fino  
8 g curcuma moída  
q.b. pimenta-preta moída  
200 g natas 35% Mg

## PREPARAÇÃO

### RECHEIO DE FEIJÃO

Descasque e corte a cebola, o alho e os pimentos em pequenos cubos. Quanto ao tomate corte-o em quatro, descarte a polpa e corte o restante em pequenos cubos. Num recipiente, coloque todos os vegetais e adicione o azeite, o vinagre, o cravinho-da-índia e o gengibre sem casca. Deixe repousar por 24 horas no frigorífico. Depois passe o feijão frade pelo processador e adicione-lhe os vegetais, sem a mistura de azeite e vinagre. Corrija com sal e pimenta e reserve.

### MASSA DE PASTEL CARIOCA

Numa tigela, misture a farinha de trigo com a curcuma e o sal e a pimenta a gosto. Adicione as natas e homogeneíze. Sove a massa durante 20 minutos ou até ficar lisa e homogénea. Se necessário, borrife com um pouco de água. De seguida, enrole a massa com película aderente e deixe descansar durante 20 minutos à temperatura ambiente. Na bancada enfarinhada, abra a massa com auxílio de um rolo até ficar bem fina. Corte no formato que desejar, recheie e feche-a com auxílio de um garfo. Se necessário, humedeça as bordas da massa para fechar. Ferva o óleo e frite por imersão, deixando depois escorrer numa peneira de alumínio. Sirva de imediato.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.512

## Receita dos feijões brancos e fradinhos

Cozam-se os feijões em água e sal. Tomem com todos em uma tigela salsa, cebola e azeite. Se afoguem com uma gotinha do mesmo caldo dos feijões e seus adubos e vinagre. Se lhe deitem os feijões dentro, dando-lhes suas voltas e se fervam. Os mesmos feijões de coentrada são muito bons.

NUNO SEVERINO

# Espetadas de vegetais

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

### MOLHO

200 ml mel

40 ml vinagre de cidra

20 ml molho de soja

1/2 colher de chá  
cravinho-da-índia moído

1/2 colher de chá gengibre moído

q.b. sal fino

q.b. pimenta preta moída

20 g manteiga com sal

1 colher de sopa óleo de sésamo  
não refinado

### ESPETADAS

100 g cebola roxa

50 g pimento vermelho

50 g pimento amarelo

80 g couve portuguesa

100 g feijão verde

## PREPARAÇÃO

### MOLHO

Misture o mel, o vinagre, o molho de soja e os temperos. Ferva, em lume brando, até voltar à textura de mel ralo. Já fora do lume, acrescente a manteiga, seguida do óleo de sésamo. Deixe arrefecer e reserve.

### ESPETADAS

Corte a cebola em oito pedaços, os pimentos em cubos, a couve em tiras, assim como o feijão, deixando todos os legumes com o mesmo tamanho. Coloque de seguida um pedaço de cada legume em cada espeto. Num grelhador, asse as espetadas em lume alto até estarem bem passadas. Cubra as espetadas com o molho, virando-as várias vezes, de modo a que fiquem totalmente envolvidas. Retire do lume e sirva de imediato.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.286

### Achar castelhano

Em vinagre forte se deitará toda a casta de fruta, a saber cerejas, ameixas, uvas, maçãs, peras, pepinos, alhos, espargos e vagens de feijões, não estando maduras. Lhes deitarão seu sal, pimenta inteira e cravo-da-índia, e se deixará estar até curtir no vinagre. Também [se faz com] bolotas, azeitonas e pimentões.



LARA LIMA

## Gratin de beringela

🍷 Porção 3 a 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

5 beringelas médias  
600 ml natas de leite 35% Mg  
200 g queijo Emmental para gratinar  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-preta moída

## PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Corte as beringelas em fatias finas no sentido do comprimento e descarte os cabos. De seguida leve uma frigideira antiaderente ao lume e quando estiver bem quente, coloque as fatias de beringela e dourar 1 minuto de cada lado. Aqueça as natas de leite, adicione sal e pimenta-preta.

Numa travessa pequena e quadrada, distribua uma fina camada de natas de leite, depois as fatias de beringela e o queijo ralado. Repita o processo, intercalando as natas de leite, a beringela e o queijo até terminar. Finalize com queijo e leve a assar a 150°C até as beringelas ficarem macias e a parte superior dourada. Sirva de seguida.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.308

### Beringelas

Partidas as beringelas em quatro quartos, as porão num pano, e a cada camada de beringelas, camada de sal. As meterão assim entre tábuas com bom peso em cima e o deixarão estar um pouco de tempo até [as beringelas] deitarem água ruça. Então as enfarinhem e as frijam mal em azeite, como engroladas. Do mesmo azeite, as vão deitando na panela de vaca e o mesmo serve para a panela de carneiro.

Na mesma forma se farão, mas em talhadas mais delgadas e enfarinhadas, e bem fritas. Se faça molho de peixe frito, deitando nele farinha, para que fique grosso, e se deitem nele as beringelas. Feitas em fatias e postas a cozer pouco, as escorrerão e enfarinharão com farinha. As irão pondo por sua ordem na tarteira camada de beringelas, camada de talhadinhas de queijo de Alentejo, bem delgadas, até se encher. Então lhes deitem azeite, que fiquem quase cobertas, e se mandem ao forno ou se corem em casa. Depois, se lhes bote alhos e pimentão delido em vinagre, e sal se lhe deite quando forem pondo as camadas.

Tomarão as beringelas em quartos e as meterão numa panela, cobertas por cima com uns cascos de cebola, em forma que não apareçam as beringelas. Estando bem cozidas em água e sal, se porão a escorrer e se botarão numa tigela a afogar com azeite, alho, pimentão, espécies e vinagre.

As que se cozem com a carne na mesa, se picam no prato, miudinhas, e o mesmo ao toucinho, que seja bastante, e se lhes deite mostarda, também bastante, e embrulhado tudo não sabe mal [...].

Cozidas as beringelas, grandes, as enxugarão num pano. Então enfarinhadas, as frijam, e vão passando por polme, deitando-as outra vez na frigideira. As passarão por escabeche de vinagre e, abafadas, as mandem à mesa.

FRANCISCO PILÓ

## Couve vermelha

🍷 Porção 2 a 3 pessoas

🕒 Tempo de preparação 15 minutos



## INGREDIENTES

### COUVE

- 1 couve coração de boi grande
- 1 beterraba pequena
- 1 tomate pequeno

### PURÉ DE COUVE

- q.b. azeite extra virgem
- 1 cebola grande laminada
- 1 colher de café pimenta-preta moída
- 1 colher de café gengibre moído
- 2 dentes de alho picados
- 50 ml uísque

## PREPARAÇÃO

### COUVE

Separe o coração branco das restantes folhas da couve. Aqueça água numa panela, corte o tomate e a beterraba em pedaços muito pequenos e adicione-os à água. Corte a couve coração em metades e leve a cozer. Marine as metades da couve coração com algum líquido da cozedura para impregnar a cor. De seguida aqueça uma frigideira, escorra o líquido das metades e frite cada lado durante 30 segundos.

### PURÉ DE COUVE

Aqueça o azeite no tacho e adicione a cebola, a couve e as especiarias. Quando estiverem douradas e a agarrar no fundo, adicione o alho. Espere cerca de 2 minutos e adicione o uísque, ficando ao lume até evaporar o álcool ou deixar de cheirar a álcool. Junte uma chávena de água misturada com um pouco de sal e, quando a couve estiver cozida, triture com a varinha mágica. De seguida, peneire esse creme para remover os grumos.

Disponha o puré no prato em forma circular, colocando a couve sobre o puré com a parte caramelizada para cima.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.316

### Repolho encarnado

Cozido em água, feito primeiro em quartos, tomará pouca água, vinho tinto e manteiga, a que baste. Se tempere este afogado com cravo, pimenta e gengibre.



NUNO SEVERINO

# Salada de feijões asiática

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 semana



## INGREDIENTES

20ml de vinagre de cidra  
60 ml azeite extra virgem  
1 colher de sopa molho de soja  
1 colher de chá óleo de sésamo não refinado  
1 colher de chá molho picante  
1 pitada de flor de sal  
1 cebola roxa  
1 pimento verde pequeno  
1 pimento vermelho pequeno  
100g feijão frade pré-cozido  
2 marmelos ou maçã verde  
200g de melancia  
100g rúcula selvagem  
1/2 dente de alho  
10g gengibre fresco  
1 ramo de salsa  
q.b. grãos de pimenta-preta  
q.b. sementes de sésamo torradas

## PREPARAÇÃO

### PREPARAÇÃO DOS LEGUMES

Descasque a cebola e corte em meias luas finas. Corte igualmente os pimentos em tiras finas e escorra o feijão frade. Corte os marmelos em rodela de 1 cm de espessura e reserve. Corte ainda a melancia em fatias de 1 cm de espessura e reserve. De seguida, grelhe as rodela de marmelo e as fatias de melancia numa frigideira quente, com um fio de azeite, até que estejam coradas dos dois lados. Retire, deixe que ambas arrefeçam e corte em cubos.

### PARA O MOLHO

Numa taça, com o auxílio de varas, misture o vinagre, o restante azeite, o molho de soja, o óleo de sésamo, o molho picante, o sal, a pimenta preta moída e o gengibre e alho ralados.

Para finalizar envolva todos os legumes previamente preparados, com a rúcula e o molho até bem estarem envolvidos. Sirva numa taça, com a salsa picada e as sementes de sésamo por cima.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.282

## Conserva para cebolas e vagenzinhas de feijões

Far-se-á a conserva para as cebolas com vinagre tinto bem forte, sal que tempere e um par de pimentões grandes. As cebolas as meterão na conserva e as vagens dos feijões antes de fazerem cordéis, que é quando estão meios feitos. Depois de estarem oito dias, se tempera a conserva com um pouco de cravo pisado e gengibre. As cebolas hão-de ser das mais pequenas e se há-de dar um ou dois golpes em cada uma. Que não sejam de regadio. Nela [a conserva] se podem também deitar marmelos, pepinos e cenouras, mas estas hão-de ser primeiro escaudadas. Que a conserva esteja sempre bem tapada e que o vaso em que se faz a conserva seja de barro vidrado. As vagens são muito galantes e com elas se poderá guarnecer todo o prato do assado e outro qualquer, em lugar de alcaparras. Também podem meter na mesma conserva melões e melancias, fazendo-lhes um buraco por onde lhes botem fora as pevides e, dentro, se lhes metem uns grãos de pimenta e gengibre, se tornam a tapar e metem na conserva. Se adverte que na conserva das cebolas se não meta nenhuma outra coisa mais que uma dúzia de pimentões dos grandes, porque as cebolas perdem qualquer outra coisa que com elas se metem.



JOANA ANTUNES

# Risoto de tomate

🍷 Porção 2 a 3 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

### CALDO DE LEGUMES

aparas e cascas da cebola  
1/4 alho francês  
2 dentes de alho  
5 folhas de manjerição  
casca do queijo parmesão

### RISOTO DE TOMATE

1 cebola  
2 dentes de alho  
q.b. azeite extra virgem  
1 folha de louro  
1 tomate grande maduro  
3 tomates secos  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta preta moída  
200 g arroz risoto  
50 ml vinho branco  
1000 ml caldo de legumes  
1 colher de sopa manteiga com sal  
3 colheres de sopa queijo parmesão ralado  
q.b. folhas de manjerição

## PREPARAÇÃO

### CALDO DE LEGUMES

Coloque todos os ingredientes numa panela e cubra com água. Ferva até reduzir para metade do líquido. Coe e reserve para cozinhar o risoto.

### RISOTO DE TOMATE

Refogue a cebola e os alhos, ambos picados, com um fio de azeite e a folha de louro. Junte os tomates fresco e secos picados ao refogado, temperando com sal e pimenta. Adicione o arroz, envolva tudo, e junte o vinho branco. Após o arroz absorver o vinho, coloque uma concha de caldo de legumes, até absorver novamente, e repita este processo até o arroz estar bem cozido. Quando o arroz estiver cozido adicione mais uma concha, de forma a que o arroz permaneça húmido, e junte a manteiga e o queijo parmesão, envolvendo bem. Guarneça com as folhas de manjerição picadas e sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.514

### Arroz ou cuscuz de tomates

Tomem os tomates bem maduros, os espremam e coem este sumo, e neste caldo se façam [arroz ou cuscuz], temperando-o.

O azeite do molho que se fizer para peixe frito, seja sempre do mesmo azeite com que se frigiu.



DANIELA AMARO

# Massa de ervilhas

🍷 Porção 5 a 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

300 g ervilhas  
500 g farinha de trigo  
tipo 65 sem fermento  
2 ovos

## PREPARAÇÃO

Coza as ervilhas e triture até formar um puré homogéneo. Adicione farinha a este puré e misture até começar a formar uma massa com aparência de areia. Depois, bata os ovos e adicione ao preparado anterior, misturando até formar uma massa homogénea. Caso seja necessário, acrescente mais farinha e deixe repousar durante 1 hora no frio. Por fim, estique, corte e coza a massa. Está pronta a servir.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.318

### Ervilhas

Piquem salsa e cebola, se ponham a refogar em azeite com sua gotinha de água e depois se lhes bote água bastante em que se cozam, [mais] sua pinga de vinagre e adubo. Se cozam muito bem até que fique o molho grosso.

DANIELA AMARO

# Puré de cherovias e chips de cherovias

🍷 Porção 5 a 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 45 minutos



## INGREDIENTES

### PURÉ

1000 g cherovias  
q.b. água  
q.b. pimenta-preta moída  
300 ml natas 35% Mg  
100 g manteiga com sal  
1/2 limão (sumo)

### CHIPS

2 cherovias  
q.b. gelo  
q.b. óleo de girassol  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. sal fino

## PREPARAÇÃO

### PURÉ

Lave e descasque as cherovias, cortando-as grosseiramente e colocando-as num tacho totalmente cobertas de água. Deixe cozer por 30 minutos e depois triture juntamente com as natas até formar um puré uniforme. Adicione a manteiga, tempere com sumo de limão e sirva.

### CHIPS

Corte em rodela fininhas as cherovias e coloque-as em água com gelo. Seque e coloca-as em óleo a ferver (200°C). Retire quando estiverem crocantes e tempere com pimenta preta e sal. Sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.538

## Cherovias

Se semearão no minguante de Março, preparando-se a terra de leiras chatas, que é melhor, e também de macho fêmea. Se semeiam bastas, para que depois se desbastem em forma que fique um palmo de uma à outra, havendo-se primeiro cavado e esterçado. Esta semente é má de nascer e vem dos santos [junho] por diante.

Cozem-se na água com sal, se escorrem dela e se misturarão com uma colher. Se lhes fará o seu molho [com] azeite, alho, pimenta, açafraão e com seus ovos batidos, e laranja azeda ou limão, em lugar de vinagre.

Cenouras se semeiam de leiras nos dias de Santo António, na lua velha. Nabos temporões pelo Santo Agostinho, em lua velha, e em Setembro e Outubro. Toda a semente de grão em lua velha e a de pevide em lua nova. Couve semeada em Maio para vir para a carne de porco.

A carne para a vaca se deve semear na lua de Novembro.







PRATOS DE

# PESCADO



---

Ostras fritas com maçã | Francisco Piló

Pão de *wakame* com patê de sardinha e pimentos | Tiago Fontinha

Espetada de linguados | Lara Lima

*Bruschetta* de bacalhau | Guilherme Santana

Pelins fritos com vinagrete | Joana Antunes

Peixe curado com puré de arroz e coentros | Francisco Piló

Linguado à francesa | Nuno Severino

Arroz frito de camarão com a sua maionese | Tiago Neto

FRANCISCO PILÓ

# Ostras fritas com maçã

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 15 minutos



## INGREDIENTES

1000 g ostras  
2 maçãs Fuji  
1 limão  
50 g manteiga com sal

## PREPARAÇÃO

Abra as ostras, reserve o suco e guarde a carne das mesmas. Lave as cascas concavas das ostras e reserve-as.

Use uma maçã para fazer sumo, adicionando o sumo de 1/2 limão e o suco das ostras. Tempere com sal e pimenta e adicione a carne das ostras a esta marinada. Depois descasque a outra maçã, retire o caroço e corte em cubos pequenos com cerca de 3 milímetros de espessura, reserve em água com sumo do restante limão.

Numa frigideira com manteiga adicione as ostras em lume alto durante 1 minuto. Por fim, adicione os cubos de maçã às ostras e sirva dentro das conchas.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.302

### Ostras

As ostras postas ao lume a abrir, se lhes guarda a água que têm dentro. Se vai deitando numa frigideira, tanto a carne como a dita água se é bastante, se não se acrescenta para ferverem nela as ostras. E cozidas, se lhes lança bastante manteiga, em que também fervam, e se lhes bota bastante pão ralado, sumo de limão e bastante pimenta. Também se comem na mesma concha posta ao lume com o seu fio de azeite, limão e pimenta.



TIAGO FONTINHA

# Pão de *wakame* com patê de sardinha e pimentos

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 3 horas e 45 minutos



## INGREDIENTES

570 g farinha de trigo tipo 55  
10 g fermento químico  
50 g algas em pó  
380 ml água  
12 g sal fino  
200 g ou 2 sardinhas  
40 ml azeite extra virgem  
10 g alho picado  
100 g ou 1/2 cebola grande picada  
100 g pimento vermelho  
5 g pimenta-preta moída  
1 g cominhos moídos  
5 g cravinho-da-índia moído  
5 g orégãos  
50 g salsa fresca picada  
50 g coentros frescos picados

## PREPARAÇÃO

Misture a farinha de trigo, o fermento instantâneo e as algas em pó, junte água e o sal, misturando bem. Amasse até formar uma massa elástica, que ao esticar não quebre. Deixe-a levedar até atingir o dobro do tamanho inicial. De seguida, revire a massa e coloque no tabuleiro para ir ao forno, deixando levedar por 2 horas. Leve o pão ao forno a 230°C durante 35 minutos aproximadamente.

Entretanto, asse as sardinhas inteiras com o azeite, o alho, a cebola e o pimento no forno a 180°C, durante 20 minutos. Antes de retirar do forno, junte a pimenta-preta, os cominhos, o cravinho-da-índia e os orégãos. Retire finalmente do forno e triture tudo até obter a consistência desejada. Sirva o patê barrado no pão e coloque salsa e coentros picados por cima do patê.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.532

### Sável de sustância

Feito um sável em postas não muito grossas, picarão cebolas verdes, salsa, coentro, cardo de penca em pedaços, açafraão, pimenta, cravo e canela. E terão posto no fundo da tigela um testo e sobre ele porão uma camada destes cheiros e sobre eles uma camada de postas, assim irão fazendo as mais camadas. Em cima de tudo, outra camada de cheiros e lhes lancem xícara e meia de azeite e um ovo de vinagre. Se tape a tigela com seu telhador barrado com massa, que só lhe fique um buraquinho, e a ponham em lume de rescaldo, ficando da noite para pela manhã. E tirado [do lume], se lhe lance laranja por cima e se mande à mesa.

LARA LIMA

# Espetada de linguados

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

### LINGUADOS

2 filetes linguado  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. flor de sal  
1 lima (sumo)  
q.b. azeite extra virgem  
100 g cebola roxa  
80 g pimento vermelho  
80 g pimento verde  
80 g pimento amarelo  
100 g presunto fatiado

### MOLHO

1 cebola média  
q.b. pimenta-preta moída  
1 ramo de tomilho  
4 colheres de sopa vinho branco  
4 colheres de sopa vinagre  
de vinho branco  
q.b. sal grosso  
2 ovos (gemas)  
6 colheres de sopa manteiga  
congelada em cubos  
q.b. limão (sumo)

## PREPARAÇÃO

### LINGUADOS

Tempere os filetes de linguado com pimenta, sal e lima, enrole-os no sentido do comprimento, grelhe-os com um pouco de azeite e coloque-os num palito de espetada. Corte a cebola, os pimentos e o presunto em pedaços, que sejam de tamanhos equivalentes ao linguado, e grelhe igualmente. Por fim, junte o peixe com os legumes e o presunto no espeto.

### MOLHO

Leve ao lume a cebola picada, a pimenta, o ramo de tomilho, o vinho branco, o vinagre e o sal, deixando reduzir o líquido até que sobre apenas 1 colher de sopa. De seguida, passe o líquido por uma peneira e misture as gemas numa panela ou tigela. Aqueça a mistura em banho-maria e, sempre batendo, acrescente aos poucos a manteiga em cubos até que forme um molho.

Retire do lume e junte gotas de limão. Sirva com a espetada.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.300

## Linguados assados

Depois de assados os linguados ou salmonetes, ou outro qualquer peixe que seja, faça-se uma potagem frigindo em manteiga uma pouca de cebola picada, salsa e alcaparras. Quando estiver frita, deite-se-lhe por cima uma pouca de mostarda feita e, dando-se-lhe mais duas voltas na frigideira, cubram-se os linguados com esta potagem por cima e mande-se para a mesa. Não importa que se lhes não botem as alcaparras, porque sem elas fica o guisado muito bom. Em falta das alcaparras, se lhe podem deitar as vagens [de feijão] de conserva. E também com coentrada são bons, pisado o coentro, desfeito em vinagre e deitada sobre eles com seu fio de azeite.



GUILHERME SANTANA

## **Bruschetta de bacalhau**

🍷 Porção 2 a 3 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### MAIONESE DE SALSA

2 ovos (gemas)  
1 colher de sobremesa mostarda de Dijon  
1/2 colher de sopa sumo de limão  
300 ml óleo de girassol  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-preta moída  
1 molho de salsa

### CEBOLA CARMELIZADA

2 cebolas grandes  
50 ml azeite extra virgem  
2 g flor de sal

### BACALHAU

q.b. azeite extra virgem  
2 lombos bacalhau crescido demolido  
1 alho  
2 ramos de alecrim  
1 ramo de tomilho  
3 folhas de louro

### PÃO

1 pão alentejano  
q.b. azeite utilizado no bacalhau  
q.b. salsa fresca  
q.b. flor de sal

## PREPARAÇÃO

### MAIONESE DE SALSA

Num liquidificador, coloque as gemas, a mostarda e o sumo de limão. Inicie o processo de mistura e adicione o óleo, em fio, até obter a consistência de maionese. Tempere com sal e pimenta preta. Adicione à maionese a salsa picada grosseiramente até ficar uma mistura homogênea. Reserve no frigorífico.

### CEBOLA CARMELIZADA

Descasque e corte as cebolas em tiras finas. Num tacho, em lume brando, aqueça o azeite e adicione as cebolas e uma pitada de sal. Deixe-as suar e caramelizar por completo, até ficarem com uma leve coloração dourada. Reserve.

### BACALHAU

Num tacho, em lume brando, aqueça o azeite, adicionando o bacalhau, a cabeça de alho com casca cortada ao meio, o alecrim, o tomilho e o louro. Cozinhe a baixa temperatura durante 30 minutos, aproximadamente. De seguida desfie ou retire em as lascas o bacalhau e reserve.

### PÃO

Torre fatias finas de pão no forno regadas com um fio de azeite do cozimento do bacalhau. Adicione a maionese de salsa, a cebola e as lascas do bacalhau, finalizando com salsa fresca, flor de sal e o azeite do bacalhau.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.296

## As frigideiras de bacalhau

Desfiarão o bacalhau e o deitarão na frigideira com manteiga, cebola, salsa picada, pimenta, gemas de ovos batidas e sumo de limão.

JOANA ANTUNES

# Pelins fritos com vinagrete

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

300 g carapaus-pelim amanhados  
q.b. flor de sal  
200 g farinha de trigo sem fermento  
300 ml óleo vegetal

## TOMATADA

1 cebola  
4 colheres de sopa azeite extra virgem  
1 folha de louro  
3 dentes de alho  
1 tomate maduro  
50 g polpa de tomate  
1 colher de sopa vinagre de cidra  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-branca moída

## PREPARAÇÃO

### PELINS

Salgue os pelins e deixe-os repousar 30 minutos. Passe depois os pelins pela farinha, sacudindo o excesso, e colocando-os no óleo quente. Quando estiverem fritos, retire do óleo e coloque em papel absorvente.

### TOMATADA

Corte a cebola em meias-luas e refogue com o azeite, a folha de louro e o alho picado. Pique o tomate e adicione ao refogado. Quando a cebola estiver translúcida, adicione a polpa de tomate e o vinagre, temperando com sal e pimenta.

Finalmente, coloque os pelins sobre a tomatada e está pronto a servir. Se pretende cozinhar algo mais complexo, pode acompanhar os pelins com a receita **Risoto de tomate** (página 70).

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.296

## Peixe frito

O peixe frito que quiserem frigar para durar, o não frijam com farinha. Frito, se esfrie e se faça o molho para o passarem fervido, advertindo que, se for o vinagre forte, se destempere com vinho e não com água e [que] se passe frio.



FRANCISCO PILÓ

# Peixe curado com puré de arroz e coentros

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### PEIXE

1 chicharro grande  
1000 g flor de sal  
1000 g açúcar branco  
100 ml vinagre de vinho branco  
1 limão  
100 g salsa fresca  
500 ml água

### CALDO DE PEIXE

espinhas do chicharro  
1 cebola  
2 dentes de alho  
500 ml água  
1 folha de louro  
10g azeite extra virgem

### PURÉ DE ARROZ E COENTROS

100 g salsa fresca  
10 g de azeite extra virgem  
200 g farinha de arroz  
100 ml caldo de peixe

## PREPARAÇÃO

### PEIXE

Faça filetes do peixe e reserve as espinhas em água para o caldo. Para a cura do peixe, misture o sal e o açúcar e envolva o peixe na mesma de forma a este ficar completamente coberto, deixe o peixe curar durante 30 minutos. Antes de retirar o peixe da cura, misture com água o vinagre, o sumo do limão, o limão partido em quartos e a salsa picada grosseiramente. Coloque o peixe a marinar nesta mistura durante 15 minutos.

### CALDO DE PEIXE

Num tacho, aqueça o azeite. Quando este estiver quente, junte as espinhas até começarem a dourar. Adicione a cebola e o alho partidos ao meio. Cubra com a água e adicione o louro. Deixe refogar até começar a ferver. De seguida, passe com a varinha mágica, coe e reserve o caldo.

### PURÉ DE ARROZ E COENTROS

Coloque a salsa num recipiente e adicione água até cobrir. Com o auxílio da varinha mágica, triture a salsa. Reserve o preparado.

Num tacho, aqueça o azeite, com o caldo de peixe e adicione a farinha de arroz até esta estar cozida. Finalize com o preparado de salsa coado.

Quando retirar o peixe da marinada, passe por água e seque com papel. Aqueça uma frigideira e, quando esta estiver quente, coloque o peixe com a pele para baixo durante cerca de 1 minuto.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.296

### Peixe seco

Todo o peixe seco se deitará de molho em água quente, não muito. Depois, em vinagre um pouco de tempo. E então o cozerão com umas pernas de salsa e se coma com o molho do assado. O peixe seco de pele, depois de estar de molho em água quente, e tirando-lha, deitado em vinagre um pouco, se porá a ferver e o limarão. Limado, picarão salsa e cebola e, com duas outras colheres de manteiga e pouca água, se deite o peixe dentro. Se lhe deite pimenta e açafraão, com uma pouca de farinha que engrosse o molho. Se coma com limão e sua gema de ovo batida.

NUNO SEVERINO

# Linguado à francesa

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### CALDO

1 molho de salsa (talos)  
1 molho de coentros (talos)  
1 cebola  
1 talo de aipo  
1 bolbo de funcho  
1 cenoura grande  
200 ml vinho branco  
2000 ml água  
20 g manteiga com sal

### FAVAS

120 g manteiga com sal  
1 cebola  
1 molho de salsa (folhas)  
200 g favas

### DENGAKU

1 ovo (gema)  
125 g pasta de miso  
10 g açúcar branco  
10 ml água  
1 colher de chá noz moscada moída  
1 colher de chá canela moída

### SALADA

1 cebola  
1 bolbo de funcho  
2 tomates grandes  
q.b. salsa  
20 g azeite extra virgem  
1 limão  
q.b. sal fino

### LINGUADO

2 filetes linguado  
20 g manteiga com sal  
q.b. flor de sal

## PREPARAÇÃO

### CALDO

Corte grosseiramente os talos de salsa, os talos de coentros, a cebola, o bolbo de funcho, o aipo e a cenoura. Coza numa panela com o vinho branco e a água durante 1 hora. De seguida, passe por um peneiro. Coloque o caldo noutra panela e reduza em lume alto, até 1/3 do volume. Por fim, emulsione com a manteiga.

### FAVAS

Derreta a manteiga numa panela, em lume brando. Quando a manteiga começar a borbulhar, adicione a salsa picada, a cebola picada finamente e as favas escorridas. Coza em lume brando durante 15 a 30 minutos, até as favas ficarem moles.

### DENGAKU

Coloque todos os ingredientes numa taça, em banho maria, mexendo com varas até espessar. Reserve.

### SALADA

Lamine finamente a cebola e o funcho, corte o tomate em cubos, sem sementes, e pique a salsa. Acrescente o azeite, o sumo de limão e o sal. Reserve.

### LINGUADO

Numa frigideira, em lume alto, frite os filetes de peixe, em manteiga, temperados com sal.

Sirva todos os elementos em seguida.



### Sopas de peixe à francesa

Afogarão alface, coentros, salsa e cebola e, se houver, favas verdes ou ervilhas também. Os afogarão em manteiga de vaca e, estando afogados, se lhes meta o peixe dentro. E não se lhes bote vinagre, mais que limão, quando se tira, e que fique em pouco caldo. Tomarão um prato com fatias [de pão] e pedaços de manteiga lavada e comporão o prato com o peixe e com as ervas. Lhe ralarão umas gemas [...] de ovos com limão, por cima noz-moscada, canela polvilhada e a corem. Vá à mesa. Se houver tomates migados com a cebola [e com] o mais se afoguem.





TIAGO NETO

# Arroz frito de camarão com a sua maionese

🍽️ Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 45 minutos



## INGREDIENTES

### CALDO DE CAMARÃO

Cascas e aparas do camarão  
200 g cebola  
2 dentes de alho  
200 g tomate coração-de-boi  
10 g gengibre fresco  
1 cravinho-da-índia grão  
5 grãos pimenta-preta  
q.b. azeite extra virgem

### ARROZ

100 g cebola picada  
3 dentes de alho  
200 g tomate coração-de-boi  
q.b. azeite extra virgem  
200 g arroz carolino  
50 ml vinho branco  
q.b. sal grosso  
q.b. pimenta-preta moída  
20 g manteiga sem sal

### CAMARÕES SALTEADOS

500 g camarão fresco ou descongelado  
10 g manteiga sem sal

### MAIONESE DE CAMARÃO

1 ovo  
q.b. sal fino  
10 ml sumo de lima  
q.b. pimenta-preta moída  
100 ml óleo de girassol  
100 ml caldo de camarão

## PREPARAÇÃO

### CALDO DE CAMARÃO

Descasque e limpe os camarões, reservando as cascas e cabeças. Asse as cascas e aparas do camarão no forno a 180°C durante 15 minutos, aproximadamente, ou até dourarem.

Num tacho ou numa panela, refogue a cebola, o alho, o tomate, o gengibre, o cravinho-da-índia e a pimenta. Adicione de seguida as cascas e aparas de camarão. Cubra com água e deixe cozinhar, pelo menos, durante 1 hora, sem levantar fervura. Coe os sólidos e reduza o líquido a metade do seu volume.

### ARROZ

Num tacho ou numa panela, refogue em azeite, a cebola, o alho e o tomate durante 5 minutos, aproximadamente. Adicione o arroz e frite durante mais 5 minutos. Regue depois com o vinho branco e deixe evaporar. Adicione o caldo de camarão à medida que for sendo absorvido pelo arroz, até este se encontrar cozido a seu gosto. Retifique os temperos e no fim envolva com a manteiga.

### CAMARÕES SALTEADOS

Numa frigideira, salteie os camarões com azeite, manteiga, sal e pimenta.

### MAIONESE DE CAMARÃO

Num recipiente, adicione todos os ingredientes à exceção do óleo e do caldo. Ao mesmo tempo que se vai processando com a varinha mágica, adicione, a fio, o óleo e o caldo misturados previamente. Quando obtiver uma textura cremosa, está pronta a servir.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.302

### Camarões com arroz

Salsa, cebola, pimenta, açafão, cravo, manteiga e os camarões esburgados, tudo posto a afogar. Depois de ferver e estarem cozidos, se lhes botará água, vinagre e a manteiga, sendo tudo conforme a quantidade do arroz que quiserem fazer, porque, depois de ferver o arroz, se se lhe bota mais água, não presta. Se houver tomates, os afoguem com a cebola.







PRATOS DE  
**CARNES**

---



**Empadas de conserva de carne** | Francisco Piló

**Guioza da quinta à fazenda** | Isabella Freitas

**Croquetes de João de Tereda** | Tiago Fontinha

**Bao de carneiro** | Nuno Severino

**Couve recheada, molho de leite e óleo de coentros** | Ana Baptista

**Salada de perdiz** | Nuno Severino

**Coelho assado no forno** | Daniela Amaro

**“Falsa” salsicha de fígado de porco** | Tiago Neto

**Ballotine de frango** | Isabella Freitas

**Migas de galinhola** | Nuno Severino

**Lombo de vaca assado com pickles caseiro** | Nuno Severino

**Estufado de borrego** | Tiago Fontinha

FRANCISCO PILÓ

# Empadas de conserva de carne

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### RECHEIO

200 g chãvão com osso  
200 g entremeada com osso  
2 folhas de louro  
2 ramos de orégãos  
3 dentes de alho  
1 colher de chá pimentão doce  
1 cebola  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-preta moída

### REDUÇÃO DE CONSERVA

2 colheres de sopa açúcar amarelo  
100 ml vinagre de cidra  
50 ml vinho branco  
100 ml moscatel  
q.b. flor de sal

### MASSA

300 g farinha de trigo tipo 55 sem fermento  
100 g manteiga com sal  
1 colher de sopa banha derretida  
100 ml água  
1/2 colher de chá flor de sal  
1 ovo para pincelar

## PREPARAÇÃO

### RECHEIO

Coloque todos os ingredientes na panela de pressão e coza durante 2 horas, aproximadamente. Retire a carne e desfie. Coe o líquido da cozedura e reserve.

### REDUÇÃO DA CONSERVA

Numa caçarola, junte o açúcar e o vinagre e aqueça até o açúcar estar dissolvido. Adicione o vinho branco e quando o álcool evaporar, adicione o moscatel. Deixe reduzir até obter a textura de um xarope. Envolve depois a carne desfiada nesta redução e vá juntando o líquido da cozedura até obter uma pasta.

### MASSA

Peneire a farinha e, com as pontas dos dedos, misture com a manteiga e incorpore a banha. Adicione a água e misture os ingredientes. Amasse durante alguns minutos e deixe a massa descansar durante 30 minutos embrulhada em película aderente.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Divida a massa ao meio e tenda uma metade até ter 3 milímetros de espessura. Corte em círculos de acordo com o tamanho das suas formas, de modo a que sobrem 5 milímetros. Tenda a outra metade da mesma forma, mas corte em círculos mais pequenos. Forre as formas com os círculos maiores e coloque uma colher de sopa de recheio. Tape com os círculos mais pequenos, pique as tampas com um palito e leve ao forno durante 15 minutos. Desenforme e leve ao forno novamente mais 10 minutos.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 266

## Conserva para empadas de vitela ou lombo de vaca, serva, veado e javali

Limparão a carne muito bem de todas as peles, a lavarão muito bem. Farão uma conserva de vinagre, água, folhas de louro, uns ramos de orégãos, alhos pisados e uma migalhinha de pimentão, coisa pouca, nela se mete a carne, em que estará três dias, e se lhe bote umas pedras de sal e todos os dias lhe darão volta. E depois a ponham a afogar com uma pouca desta calda, e lhe botem a água que baste para se cozer e, cozida e temperada, se tire para fora. Se faça a massa [para as empadas] com uma pouca de manteiga de porco, deitando-lhe água fervendo que escale a farinha, manteiga e sal que baste. Se façam as caixas botando-lhes uns pós de pimenta por baixo e por cima.



ISABELLA FREITAS

# Guioza da quinta à fazenda

🍲 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora e 45 minutos



## INGREDIENTES

### RECHEIO

100 g ossobuco  
q.b. azeite extra virgem  
2 pernas de coelho  
200 g peito de vaca  
1 perna de frango  
100 ml vinho tinto  
q.b. noz-moscada moída  
q.b. canela moída  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. cravinho-da-índia moído  
q.b. flor de sal  
1 cebola  
4 dentes de alho

### GUIOZA

300 g de massa de guioza  
q.b. azeite extra virgem

### MOLHO

caldo de carne  
100 g açúcar mascavado  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta preta moída  
100 g presunto em fatia

### FINALIZAÇÃO

100 g amêndoa laminada

## PREPARAÇÃO

### RECHEIO

Num tacho bem quente, junte o azeite e o ossobuco. Deixe que caramelize bem dos dois lados e retire. Em seguida, adicione as pernas de coelho e repita o processo. Faça o mesmo com o peito de vaca e a perna de frango, nessa ordem e sempre retirando. No fim, apenas com o resíduo das carnes no tacho, acrescente o vinho e mexa bem para que limpe todo o fundo do tacho. Feito isso, coloque todas as carnes juntas no tacho, acrescente um pouco de noz moscada e todas as especiarias moídas, cobrindo com água aproximadamente quatro dedos acima da quantidade de carne.

Após 20 minutos, retire as pernas de coelho. Passados mais 10 minutos, retire as pernas de frango, mantenha tudo o resto em lume médio durante cerca de 1 hora. Ao longo desse tempo, irá aparecer uma espuma na superfície da panela, retire cuidadosamente com uma escumadeira. Coe o caldo de carne e reserve.

Retire os ossos e a cartilagem que houver e desfie as carnes todas juntas. Numa panela, refogue cebola e alho, depois junte a carne, tempere com sal e arrefeça no frigorífico.

### GUIOZA

Disponha toda a massa numa mesa, acrescente o recheio frio e feche delicadamente formando uma meia-lua e fechando nas pontas. Numa frigideira com um pouco de azeite coloque as guiozas até dourarem. Coloque uma chávina do caldo e cubra a frigideira.

### MOLHO

Adicione o açúcar, o sal e a pimenta ao caldo de carne que reservou e reduza para metade em lume alto. Separadamente, numa panela bem quente, frite o presunto picado, tire toda a gordura, passe por papel absorvente e adicione ao molho.

Finalmente, numa frigideira fria, coloque as amêndoas laminadas e toste-as em lume médio, até que fiquem todas douradas. Disponha sobre as guiozas.

## Sopas de caldo da panela

Metido na panela vaca, carneiro, paio, presunto, algumas galinhas, caça e alguns tutanos de vaca. Terão feitos alguns pães em fatias muito delgadas, conforme a quantidade de gente para que as quiserem, e torrarão pouco as ditas fatias, que como é quantidade se tenham feito na noite antecedente. Estando a panela em termos, tirarão uma porção de caldo com gordura e deitarão numa torteira ou bacia de fartéis e deitarão no caldo bastante açúcar e [...] todos os adubos pretos pisados, a saber, açafão, canela, cravo-da-índia e pouca pimenta, e o mexerão. Por este caldo irão passando as fatias, uma a uma, pondo-as numa torteira bem ajustadinhas, e cada camada irão polvilhando com bastante açúcar misturado com canela, até se encher. Cheia muito bem, se lhe deitará o caldo que sobrar e o mais que houver mister, que se tirará da panela. E se porá a torteira sobre rescaldo para se irem aboborando [as fatias de pão], e lhe podem também misturar, se quiserem, algumas ginjas doces que lhe dá sua graça, os tutanos, se os houver, postos em cima e tudo coberto de bastante açúcar e canela, e suas amêndoas tiradas da casca metidas por cima com as ginjas e se cubra com tampa. Se vai sovando de caldo enquanto houver mister. Esta sopa é muito bom prato. O comi muitas vezes. Se guarnece a sopa por cima com talhadas de presunto e paio. Nos adubos, há-de ir também seu bocadinho de noz-moscada.





TIAGO FONTINHA

# Croquetes de João de Tereda

🍷 Porção 8 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

350 g cachaço de porco picado  
50 g toucinho de porco picado  
1 limão (sumo)  
5 g cravinho-da-índia moído  
10 g pimenta-preta moída  
10 g gengibre moído  
10 g louro moído  
10 g manjeriço fresco  
10 g alecrim fresco  
5 ovos  
100 g farinha de trigo tipo 55  
sem fermento  
100 g manteiga com sal  
100 g pão ralado  
1000 ml óleo vegetal

## PREPARAÇÃO

Misture a carne e o toucinho. De seguida, envolva com o sumo de limão e as ervas aromáticas. Reserve. Junte depois três ovos e, num processador de alimentos, triture até ficar com a consistência desejada. Leve ao lume e junte a farinha e a manteiga, mexendo sempre. Quando cozido, retire do lume e reserve no frio. Molde em forma de croquete e passe pelos outros dois ovos ligeiramente batidos e pelo pão ralado. Frite em óleo a 180°C durante 5 minutos e sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.530

### Empadas de lombo de João de Perada, que me mandou

Tome-se a carne que quiserem e esta se limpa muito bem de todas as peles e [todos os] ossos, se lave muito bem em água e limpar-se-á num pano muito bem, a qual carne há-de estar feita em pequenos pedaços. Depois de isto feito, conforme a carne for, há-de haver toucinho velho picado em tal quantidade que, amassando-se com a carne, que há-de ficar bem abundante de toucinho. Se há-de reservar toucinho em talhadinhas, para quando se for metendo a carne nas empadas. Depois de ter a carne o toucinho picado, lhe deitarão o sumo de limão azedo e tornarão a mexer a carne e depois lhe deitarão cravo pisado, pimenta e gengibre e a irão provando até parecer que está dos adubos temperada. Lhe deitarão umas folhas de louro, conforme a quantidade de carne, mas sempre será bastante, mas não demasiado, e umas folhas de manjerona, que se ponha bom cheiro à carne. Depois, tomarão a cada oitava de farinha um bom arrátel de manteiga e quatro ovos e tomarão a massa muito bem sovada bastante tempo e farão as empadas.



NUNO SEVERINO

## Bao de carneiro

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 3 horas



## INGREDIENTES

### PÃO

500 g farinha de trigo sem fermento  
5 g sal fino  
40 g açúcar branco  
7 g fermento de padeiro  
15 g fermento químico  
450 ml água

### RECHEIO

200 g carne de carneiro moída  
1 dente de alho  
1 g açafrão em estame  
5 cravinhos-da-índia em grão  
1 pau de canela  
2 g noz-moscada moída  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta preta moída  
50 g toucinho  
1/2 cebola  
5 g gengibre fresco ralado  
20 ml molho de soja  
20 ml vinho branco  
1 ramo de cebolo  
1 molho de salsa

## PREPARAÇÃO

### PÃO

Misture a farinha, o sal, o açúcar e os fermentos. Deite a água e amasse bem, durante cerca de 8 a 10 minutos. Cubra com um pano e reserve por 30 minutos. Passado esse tempo, forme 10 bolas com tamanhos iguais e deixe repousar mais 30 minutos.

### RECHEIO

Frite numa frigideira quente a carne picada, até dourar. Adicione os temperos e cozinhe por mais 2 minutos ou até estar aromático. Acrescente o toucinho, a cebola, o alho e o gengibre e deixe cozinhar até dourarem. Verta depois o molho de soja e o vinho branco e misture até evaporar quase na totalidade. Retire do lume e acrescente o cebolo e a salsa. Reserve até arrefecer.

Com o rolo, abra uma bola de massa, deixando as pontas mais finas. Recheie com uma colher de sopa do recheio e feche as bolas. Repita o processo para todas as restantes bolas e reserve por mais 30 minutos. Finalmente, coza as bolas a vapor durante 8 a 10 minutos, ou até estarem bem cozidas, e sirva de imediato.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.302

### Almôndegas, que são muito boas

Tomarão o carneiro limpo de todas as peles, o picarão muito bem picado, deitando-lhe juntamente salsa, cebola. Conforme a quantidade da carne, o que se for uma perna de carneiro, tomarão um pão de vintém, lhe tirem todas as côdeas e o miolo, o deitem de molho em vinagre e depois espremerão o pão e o deitem no picado, que tornarão a picar de novo, deitando-lhe 4 ovos crus, com clara e tudo. Terão uma tigela de água a ferver com uma colher de manteiga e uma capela de cheiros, os quais cheiros, tanto que ferver a água, os deitarão fora, e [...] no picado haverá deitado todos os adubos, bastante açúcar, quanto bastante toucinho. E farão as almôndegas nas mãos, molhando-as primeiro numa tigela que terão com vinagre. Depois, noutra tigela terão claras de ovos, em que as embrulharão, e as irão deitando na tigela de água fervendo, a compor sem que as mexam com colher e só andarão com a colher à roda. E aqui se cozem. E este caldo se engrossa com gemas de ovos e lima, e [nele] se mandam [as almôndegas] à mesa, e quanto mais grosso o caldo, melhor. Os adubos são açafrão, cravo, gengibre, canela, noz-moscada e pimenta. As claras dos ovos em que se embrulham as almôndegas hão-de ser primeiro batidas bem.



ANA BAPTISTA

# Couve recheada, molho de leite e óleo de coentros

🍷 Porção 2 a 3 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### COUVE RECHEADA

300 g carne de porco picada  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-preta moída  
125 ml vinho tinto  
q.b. canela moída  
15 g alho picado  
q.b. cravinho-da-índia moído  
200 g couve lombarda  
q.b. gelo  
q.b. azeite extra virgem

### MOLHO DE LEITE REDUZIDO

1000 ml leite gordo  
30 g chalota  
1 colher de sopa azeite extra virgem  
3 colheres de sopa vinho branco  
30 g manteiga com sal

### ÓLEO DE COENTROS

20 g coentros frescos  
q.b. gelo  
50 ml óleo de girassol

## PREPARAÇÃO

### COUVE RECHEADA

Tempere a carne picada com sal, pimenta, vinho tinto, canela, alho e cravinho-da-índia e reserve durante 24 horas no frigorífico. Coloque as folhas de couve lombarda em água a ferver durante 3 minutos e retire para uma taça com gelo. Seguidamente, molde a carne em formato de almondegas e frite em azeite. Coloque a couve à volta das almondegas.

### MOLHO DE LEITE REDUZIDO

Reduza o leite para 1/4 do seu volume, numa frigideira antiaderente, mexendo de vez em quando para não agarrar. Reserve. Pique a chalota, core em azeite, junte o vinho branco e reduza. Por fim, junte o leite reduzido, triture com a varinha mágica fora do lume e junte simultaneamente a manteiga.

### ÓLEO DE COENTROS

Coloque os coentros em água a ferver durante 5 segundos e retire para uma taça com água e gelo. Triture o óleo com os coentros bem escorridos e coe.

Sirva a couve recheada com o molho e o óleo de coentros.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 272

## Salsichas

Tomarão a carne das pernas do porco muito bem picada com a mesma gordura. Metida em calda de bom vinho com pouco alho, lhe deitarão logo pisado canela, cravo do Maranhão e pimenta. Com [este] tempero a carne que for, a terão assim em conserva quatro dias. E depois a metam em tripa de porco, delgada, fazendo as chouricinhas de um palmo e se lhes dará seu fumo. E se comem frescas metendo-as numa frigideira com manteiga e vinho, pouco, que dê uma fervura ou também em água. Se lhe bote na mesa, limão.



NUNO SEVERINO

# Salada de perdiz

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 semana





## INGREDIENTES

### MANTEIGA DE PORCO

250 g banha de porco  
1/2 colher de sopa cravinho-da-índia moído  
2 paus de canela  
1 colher de chá noz-moscada moída

### PERDIZ

1 perdiz  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. cravinho-da-índia em grão  
q.b. açafão em estame

### MOLHO

1 ovo (gema)  
30 g queijo da Ilha ralado  
10 g mostarda de Dijon  
1 anchova em conserva  
1/2 dente de alho  
1/2 colher de chá molho inglês  
20 ml azeite extra virgem  
20 ml vinagre de vinho Xerez  
40 ml óleo de girassol

### FINALIZAÇÃO

1 alface romana  
15 tomates-cereja  
1 cebola roxa  
1/2 pão alentejano torrado em cubos

## PREPARAÇÃO

### MANTEIGA DE PORCO

Derreta a banha numa panela funda em lume muito brando. Adicione os cravinhos-da-índia, a canela e a noz moscada. Deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos, sem queimar estes produtos aromáticos. Passe por uma peneira, ou um pano, e guarde no frigorífico até solidificar.

### PERDIZ

Separe a pele da perdiz e estique-a numa assadeira forrada com papel vegetal. Leve-a depois ao forno a 80°C, durante 2 horas, virando a cada 30 minutos. Assim que seque, asse a perdiz com a manteiga de porco previamente preparada, sal e pimenta preta, no forno a 180°C, durante 10 a 15 minutos, ou até ficar bem assada, ao atingir uma temperatura interna de 70°C (verificar com um termómetro de sonda). Logo que a perdiz esteja pronta, retire-a do forno. Leve a pele seca ao forno com o sal, a pimenta, cravinho-da-índia e açafão durante aproximadamente 10 minutos ou até ficar crocante.

### MOLHO

Numa taça, junte a gema, o queijo, a mostarda, a anchova, o alho e o molho inglês. Bata todos os ingredientes com uma varinha mágica. Acrescente aos poucos o azeite, em fio, seguido do vinagre e o óleo, em fio. Continue a bater até obter uma textura de maionese líquida.

Para finalizar corte a perdiz e a pele crocante em cubos. Lave a alface, os tomates e a cebola. Depois corte a alface e a cebola em tiras e os tomates ao meio. Junte todos os ingredientes e o pão torrado em cubos numa saladeira e sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.522

## Escabeche para as perdizes

Tomarão um tacho de água com sal a ferver e, tanto que ferver, lhe metam as perdizes dentro, e em levantando a fervura, reponham fora e as tirem da água, pondo-as ao ar, que esfriem e a água a deixem também a esfriar. E estando de todo fria, a porão outra vez ao lume a ferver e, em fervendo, se lhe metam as perdizes e lhe deem outra fervura como a primeira e as tirem e ponham ao ar. E frias, as mandem ao forno em bacias untadas com manteiga de porco. Tanto as bacias em que forem, como as perdizes, polvilhadas de pimenta. No forno, se lhes não seque mais que a humidade, e que tomem ar, e se metam no escabeche ou em azeite, que é melhor, que depois se lhes tira o dito azeite, metendo a perdiz numa tigela de água, fervendo ao lume.



DANIELA AMARO

# Coelho assado no forno

🍷 Porção 2 a 3 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

1 coelho inteiro  
1000 ml água  
300 g cebola  
200 g alho  
100 ml azeite extra virgem  
20 g sal grosso  
q.b. cravinho-da-índia moído  
q.b. noz moscada moída  
q.b. açafião em estigma  
q.b. pimenta-preta moída  
10 ml vinagre de vinho  
100 g pão fatiado

## PREPARAÇÃO

Lave o coelho, corte-o aos pedaços e coloque-o num tacho com a água. Corte igualmente a cebola em rodelas e pique o alho, juntando-os ao coelho no tacho. Adicione o sal, o cravinho-da-índia, a noz moscada, o açafião, a pimenta-preta e o vinagre.

Leve ao forno durante 1 hora e enquanto estiver no forno, torre o pão fatiado.

Retire do forno e sirva juntamente com o pão torrado.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.508

### Coelho ensopado

Lavado o coelho, terão a tigela com cebola, água, vinagre esperto, uma tigela de azeite e sua cabeça de alhos. Meterão o coelho em pedaços e seu sal e o porão a cozer com seus adubos pretos, que há açafião, cravo-da-índia, um bocadinho de pimenta e flor de noz-moscada e assim se cozerá logo temperado. E para lhe engrossar o caldo, umas vezes com gemas de ovos, e outras porão umas fatias de pão de rala a torrar e pisadas no gral bem pisadas, o engrossem com elas.

TIAGO NETO

# “Falsa” salsicha de fígado de porco

🍷 Porção 3 a 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora e 30 minutos



## INGREDIENTES

### CALDO DE PORCO

200 g orelha de porco  
200 g ossos de porco  
1 folha de louro  
4 grãos de pimenta-preta  
5 g gengibre fresco  
200 g cebola  
2 dentes de alho  
q.b. azeite extra virgem

### “SALSICHAS”

400 g fígado de porco  
150 g pão ralado  
20 g gengibre fresco ralado  
q.b. cravinho-da-índia moído  
q.b. cominhos moídos  
q.b. sal grosso  
q.b. pimenta-preta moída  
50 g morcela de sangue  
15 g salsa fresca picada  
2 colheres sopa vinagre de vinho branco  
150 g cebola picada  
3 dentes de alho laminados

## PREPARAÇÃO

### CALDO DE PORCO

Leve a orelha e os ossos de porco, a folha de louro, a pimenta-preta e o gengibre fresco ao forno a 180°C durante aproximadamente 15 minutos ou até dourar. Num tacho ou numa panela, acrescente a cebola e os alhos picados e refogue no azeite. Junte ao refogado a orelha e os ossos e cubra com água. Sem ferver, deixe cozer durante, pelo menos, 1 hora. Depois coe os sólidos e reduza o líquido para metade do seu volume.

### “SALSICHAS”

Limpe os fígados e corte metade em pedaços grosseiros, triturando a outra parte num processador de alimentos, juntamente com o pão ralado, o gengibre, o cravinho-da-índia, os cominhos, o sal, a pimenta-preta, a morcela de sangue, a salsa e o vinagre. De seguida, pique a cebola e o alho, adicionando-os à outra metade dos fígados e ao preparado triturado. Com película aderente, tenda em formato de salsicha e coza durante aproximadamente 10 minutos em água a ferver. Desenrole da película e estufe no caldo de porco durante aproximadamente 20 minutos.

Regue as salsichas com o caldo e sirva quente. Poderá acompanhar com uma salada fresca ou umas batatas no forno.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 274

### Cachola de porco

Tomarão uma pouca de banha, a derreterão em uma tigela de fogo e lhe migarão o fígado, depois de lavado. Com salsa e cebola, o frigirão numa tigela de fogo e lhe deitarão uma pouca de água para cozer o fígado. Depois de cozido que fique basto, se lhe deitará o tempero de vinagre e adubos de açafão, pimenta, bastantes cominhos, cravinho e gengibre. Se lhe deitará uma tigela do sangue das morcelas já temperadas.



ISABELLA FREITAS

## **Ballotine de frango**

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora e 30 minutos



## INGREDIENTES

### BALLOTINES

2 sobrecoxas de frango  
200 g bacon em tiras  
q.b. sal fino  
q.b. pimenta-preta moída  
q.b. azeite extra virgem

### MOLHO

q.b. azeite extra virgem  
ossos da sobrecoxa  
1 cebola  
q.b. canela moída  
q.b. açafraão moído  
q.b. pimenta-preta em grãos  
20 ml vinagre de vinho branco  
200 ml sangue de galinha  
q.b. sal fino

## PREPARAÇÃO

### BALLOTINES

Retire todo o osso das sobrecoxas de frango, preservando a pele externa e deixe-as abertas com a pele para baixo. Tempere os dois lados com sal e pimenta. Disponha as tiras de bacon na parte interior e enrole como uma torta. Envolve este preparo individualmente com uma película, formando uma espécie de embalagem de rebuçado bem justa (*ballotine*). Coloque os *ballotines* num tacho com água a ferver de modo a cobri-los e deixe por 30 minutos. Em seguida, aqueça uma frigideira com azeite e leve os *ballotines* sem a película para dourar a pele e deixá-la crocante.

### MOLHO

Num tacho com azeite bem quente, coloque os ossos que foram retirados da sobrecoxa de frango e deixe-os torrar bem, se houver aparas do corte, pode adicionar. Em seguida, acrescente a cebola picada em cubos médios e as especiarias, deixando dourar. Depois acrescente o vinagre e mexa bem para que solte todo o resíduo do fundo do tacho e cubra com água dois dedos acima da quantidade. Deixe em lume baixo por 30 minutos e passe por uma peneira. Volte a levar esse caldo ao lume, deixe ferver, acrescente o sangue e acerte o sal.

Sirva os *ballotines* cortados em rodela, sobre o molho.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.262

## Frangos de caçoula

Frijam os frangos pequenos em pingo de toucinho com cebola picada e depois, temperando-os com espécies e vinagre, e o seu sangue muito bem batido.

NUNO SEVERINO

# Migas de galinhola

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

100 g presunto  
200 g toucinho  
50g banha de porco  
4 cebolas grandes  
50 g manteiga com sal  
4 dentes de alho  
1 molho de alecrim  
1 molho de tomilho  
3 folhas de louro  
2 limas  
2 galinholas grandes  
ou 1 frango do campo  
1 pão de Mafra ou Saloio grande  
200 ml caldo de carne  
1 molho de salsa  
q.b. flor de sal  
q.b. pimenta-preta moída  
1 ovo (gema)

## PREPARAÇÃO

Corte o presunto e o toucinho em cubos muito pequenos. Numa panela, frite os enchidos com a banha de porco em lume muito brando, de modo a que soltem a própria gordura. Peneire e reserve a gordura e os enchidos separadamente. Corte as cebolas em tiras e coloque-as numa panela em lume brando com a manteiga, um dente de alho picado e as folhas de alecrim, tomilho e louro.

Deixe cozer até ficar acastanhado, mexendo regularmente. Assim que estiver pronto, adicione as raspas e o sumo das limas. Reserve a cebola caramelizada.

Coloque depois as galinholas ou o frango numa assadeira com os ramos de alecrim e tomilho por baixo das aves. Antes de a colocar no forno, regue a carne com 1/4 da gordura dos enchidos. Asse no forno a 200°C, durante 15 minutos no total ou até a temperatura interna ser 65°C.

A cada 5 minutos no forno, regue com a restante gordura, 1/4 de cada vez. Deixe a carne arrefecer e corte-a em pedaços. Entretanto, corte o pão em cubos e reserve.

Numa panela, refogue o restante alho na banha aromatizada e acrescente de seguida o pão, deixando tostar. Acrescente lentamente o caldo, assim como as carnes e os enchidos. Retifique os temperos.

Acrescente a salsa e sirva com a gema de ovo, juntamente com a cebola caramelizada.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.262

### Galinholas

Tomarão as galinholas sendo frescas, depenadas e lavadas, as lardearão com lardos de toucinho e presunto, e as meterão no espeto, sem lhe tirarem a tripa. As assarão, não muito, e terão pão aberto em baixo em que lhe apanhem o pingo. Feito isto, porão numa tigela de fogo tanta água como vinho e umas lascas de cebola, sal e pimenta. Quando ferver, farão as galinholas em pedaços e as deixarão ferver o que baste que fiquem brandas. Então lhe metam o mesmo pão pingado, que também dê uma fervura, e se manda à mesa. As perdizes que estão em azeite, se lhe tira dando-se-lhes primeiro uma fervura em água, que aí o larga.



NUNO SEVERINO

# Lombo de vaca assado com pickles caseiro

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 6 horas de marinada mais 1 hora



## INGREDIENTES

### MARINADA

1 lombo de vaca  
100 ml vinho branco  
1 colher de sopa massa de pimentão  
1 folha de louro  
2 dentes de alho

### PICKLES

1/4 couve flor  
4 cenouras  
10 cebolinhas  
1/2 aipo em rama  
1 colher de sopa cravinho-da-índia em grão  
200 ml vinagre de cidra  
100 ml água  
50 g açúcar  
20 g sementes de mostarda  
5 g pimenta-preta em grão  
10 g flor de sal

### BATATAS FRITAS

400 g batatas  
q.b. óleo de girassol para fritar  
  
100 g coentros frescos  
50 g azeitonas pretas

## PREPARAÇÃO

### MARINADA

Misture numa taça o lombo de vaca, o vinho branco, a massa de pimentão, o louro e os alhos pisados. Marine durante 6 horas.

### PICKLES

Corte todos os legumes em tamanhos semelhantes e reserve-os num frasco. Ferva depois o vinagre, a água, o açúcar, as sementes de mostarda, a pimenta e o sal. Verta esta mistura sobre os legumes e reserve, pelo menos, 6 horas.

### PREPARAÇÃO DO LOMBO

Retire o lombo da marinada e seque-o com papel de cozinha. Peneire de seguida a marinada para uma panela e reduza até 1/3 do volume original, reservando o molho. Numa frigideira, em lume alto, frite o lombo de todos os lados, deixando 2 a 3 minutos de cada lado. Quando selado, leve o lombo, num tabuleiro ao forno, pré-aquecido a 180°C, até atingir uma temperatura interna de 57°C.

### BATATAS

Corte as batatas em tiras e frite-as no óleo, em imersão. Depois retire-as para um prato forrado com papel.  
Sirva todos os elementos juntos, polvilhados com as azeitonas e os coentros picados.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 268

## Conserva de lombo de vaca

Limpo o lombo de todas as peles, o partirão em pedaços e o deitarão em uma tigela com vinagre, água, sal, louro, orégãos e uns alhos pisados. Assim pode estar alguns dias e lhe darão a volta todos os dias. Quando o afogarem, seja com uma pouca desta calda e bastante toucinho em talhadas, uns grãos de pimenta e dois cravos-da-índia.

TIAGO FONTINHA

# Estufado de borrego

🍷 Porção 12 pessoas

🕒 Tempo de preparação 4 horas



## INGREDIENTES

40 ml de azeite extra virgem  
2500 g ou 1 perna de borrego  
200 g cebola picada  
200 g toucinho de porco aos cubos  
6 dentes de alho  
700 ml vinho tinto  
10 g cravinho-da-índia moído  
10 g pimenta-preta em grão  
10 g noz moscada moída  
2 laranjas (casca)  
10 g flor de sal  
10 g tomilho fresco  
10 g alecrim fresco  
5 g cominhos moídos  
10 g gengibre fresco ralado  
1000 ml água

---

## PREPARAÇÃO

Numa panela bem quente, junte o azeite e a carne e sele a peça inteira. Junte depois a cebola, o toucinho e o alho até alourarem. De seguida, acrescente o vinho tinto e deixe reduzir. Adicione todos os restantes ingredientes e deixe levantar fervura. Tape a panela e leve ao forno a assar durante 3 horas a 150°C. Retifique os temperos e sirva.

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 524

### Estufado de carneiro ou outro qualquer género de carne

Tome-se uma posta de carneiro, meta-se numa tigela vidrada e deite-se-lhe dentro uma cebola cravejada com pouco cravo, duas folhas de loiro seco, uma cabeça de alhos inteira, uma dúzia de grãos de pimenta, um bocadinho de noz-moscada inteira, uma lancha [pedaço] de toucinho e dois goles de vinho. Barre-se com testo e papel bastante, e ponha-se em lume muito brando, em chiando, está feito. Deite-se-lhe limão azedo no prato e na tigela ou panela, uma casquinha da superfície do limão e dê-se-lhe suas voltas com a mesma panela. Os adubos se lhe deitam em cima de tudo.







# SOBREMESAS

---



- Biscoito de coco | Guilherme Santana
- Bolacha de casca de laranja cristalizada | Joana Antunes
- Cornucópia de doce d'ovo, gila e amêndoa | Tiago Neto
- Suspiros de rosas | Joana Antunes
- Crocante de tigelada de pão de ló e creme de especiarias  
| Ana Baptista
- Creme de água de flor de laranjeira com crocante e canela  
| Ana Baptista
- Tigelada à francesa | Tiago Fontinha
- É para comer | Isabella Freitas
- Coulis de tomate | Guilherme Santana
- Gelado de requeijão com doce de tomate | Nelson Felix
- Arroz de leite ao perfume de laranjeiras | Guilherme Santana
- Gelado de arroz doce | Nelson Felix
- Pudim de vaca com crocante de pão e amêndoa | Tiago Neto
- Toucinho do céu de frango | Nuno Severino
- Pão-de-ló | Daniela Amaro
- Bolo de laranja | Lara Lima
- Torta de mel de talhada | Tiago Fontinha
- Bolo de peras caramelizadas | Isabella Freitas
- Torta de laranja com doce de ovos e amêndoas | Nuno Severino

GUILHERME SANTANA

# Biscoito de coco

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 40 minutos



## INGREDIENTES

70 g coco seco ralado  
70 g açúcar branco  
1 ovo  
10 g manteiga sem sal  
q.b. manteiga para untar o papel vegetal

## PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes. De seguida, modele a massa em pequenas bolinhas ou da forma que desejar sobre um papel vegetal ou tapete de silicone, previamente untado com manteiga. Coza em forno, pré-aquecido a 160°C, durante 20 minutos.

Guarde à temperatura ambiente num frasco hermético.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.172

### Cocada

Tomarão dois arrátéis [de açúcar] e o porão em ponto de bola que tanja. Terão o coco ralado, aparando-o primeiro da casca, e o botarão estando o açúcar no lume. O irão compond e mexendo com a colher, para que não pegue, e lhe tomarão outro ponto [de açúcar] mais alto, o tirarão do lume e o baterão com a colher, até que fique incorporado e unido. Então tiram uma tábua molhada em que o deitarão e, meio frio, o partirão em talhadas na mesma forma que o gergelim.



JOANA ANTUNES

# Bolacha de casca de laranja cristalizada

🍷 Porção 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

50 g casca de laranja cristalizada  
80 g manteiga com sal amolecida  
q.b. sal fino  
50 g açúcar branco  
1 ovo  
125 g farinha de trigo tipo 55

## PREPARAÇÃO

Pique as cascas de laranja. De seguida, junte todos os ingredientes numa taça e envolva-os até ficar uma massa homogénea. Disponha as bolinhas de massa achatadas num tabuleiro, com algum distanciamento entre elas. A quantidade de massa para cada bolacha deve ser, aproximadamente, de duas colheres de chá.  
Leve ao forno, previamente aquecido a 200°C, durante cerca de 10 minutos e sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.204

### Doce de laranjas azedas

Aparadas as laranjas, se escaldam em água fervendo e tiram-se dela e se põem a esfriar. Se deitam em água fria, a adoçar um par de dias, até estarem doces, vazando-lhe todos os dias a água, que será sempre do mesmo. Tirar-se-lhe-á o miolo muito subtilmente por um buraquinho, que só lhes faz em baixo. Depois de estarem doces, espremem-se muito bem, de sorte que as não quebrem. Pesam-se as laranjas e a cada arrátel delas, um arrátel e quarta de açúcar. Este [açúcar], depois de clarificado, cõa-se e deixe-se esfriar. Depois de frio, mete-se-lhe as laranjas dentro e põe-se ao lume a ferver até fazer ponto de pasta. Depois de ter este ponto, tira-se para fora do lume e, dali a dois dias, torna-se a dar calda no lume e torna-se a tirar, como [o açúcar] tem ponto de pasta. E assim andam nove dias na calda até que se cobrem, e quando se cobrem, põem-se ao lume e ferverem, voltando-se com muito amor. Como o açúcar tem ponto de pegar nos dedos, vão-se tirando uma a uma e pondo numa tábua. Trazem-se ao sol e vão-se voltando até enxugarem.

TIAGO NETO

# Cornucópia de doce d'ovo, gila e amêndoa

🍷 Porção 15 a 20 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas





## INGREDIENTES

### DOCE DE OVO

50 g doce de gila  
10 ovos (gemas)  
15 g amido de milho  
200 g açúcar branco  
1 pau de canela  
1 casca de limão  
2 cravinho-da-índia em grão  
15 g manteiga com sal

### CORNUCÓPIA

50 g de farinha de amêndoa  
50 g açúcar branco em pó  
50 g farinha de trigo tipo 55 sem fermento  
50 g manteiga sem sal  
q.b. canela moída

## PREPARAÇÃO

### DOCE DE OVO

Triture o doce de gila com o auxílio de uma varinha mágica. Num recipiente, adicione as gemas, o amido de milho e o doce de gila. Numa panela ou tacho, coloque a água (até cobrir o fundo), o açúcar, o pau de canela, a casca de limão e o cravinho-da-índia. Deixe levantar fervura durante, aproximadamente, 1 minuto e 30 segundos. De seguida, retire a canela, o cravinho-da-índia e a casca de limão. Quando a calda de açúcar estiver no ponto, retire do lume e verta, em fio, a calda sobre as gemas e o doce de gila. Mexa muito bem para não cozer as gemas e, depois de bem envolvido, leve novamente ao lume até engrossar. Depois de engrossado, junte a manteiga e triture com a varinha mágica, até homogeneizar, e reserve.

### CORNUCÓPIA

Misture os ingredientes secos. Derreta a manteiga e adicione aos secos. De seguida, envolva bem até ficar homogêneo e espalhe sobre um tapete de silicone ou papel vegetal. Com o auxílio de uma forma de cone dê o formato de cornucópia e coza no forno a 180°C durante, aproximadamente, 5 minutos. Recheie com o doce de ovo e polvilhe com canela moída.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.156

## Toucinho-do-céu de Elvas, cujo doce é excelente e de que usamos e tem estimação em toda a parte e em Lisboa

A cada arrátel de açúcar posto em fio alto, como o das broinhas, lançarão nele vinte ovos, com as mesmas circunstâncias que os das broinhas, digo broas. Atirando [assim] a quantia que são vinte ovos a cada arrátel, estes não ficarão tão duros como os das broas, mas também não sejam brandos. Antes de lhe deitarem os ovos no [ponto de] açúcar, deitarão uma quarta de amêndoa bem pisada e quatro arrátéis de açúcar e desfeita [a amêndoa] no açúcar, lhe darão duas fervuras antes dos ovos. Quem lhe não quiser deitar amêndoa, deita-lhe uma tigela rasa de farinha, sendo a quatro arrátéis. Depois, tirá-lo do fogo e untarão uma bacia de manteiga de vaca, com uma boa pouca de farinha por baixo e ilhargas, que se não queimem os ovos, e os lançarão nela, estendendo-os por toda a bacia, consertando-a muito bem com a mão molhada em farinha, por cima lhe deitarão outra quantidade de farinha e a mandarão ao forno. A forneira lhe meterá um pauzinho no meio para ver se está cozido, mas não seja tanto que se queime. Depois de frio e limpo, se cortarão as talhadas.



JOANA ANTUNES

# Suspiros de rosas

🍷 Porção 20 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

448 g açúcar branco  
110 ml água  
10 ml água de rosas  
4 ovos (claras)

## PREPARAÇÃO

Junte o açúcar, a água e a água de rosas, levando ao lume. Entretanto, bata as claras em castelo. Quando a calda atingir os 118°C, adicione-a gradualmente a fio, às claras, até se formarem picos suaves. Quando o merengue estiver com a consistência ideal, coloque-o num saco pasteleiro e, formando suspiros com o formato desejado, disponha-o num tabuleiro previamente preparado com papel vegetal. Leve os suspiros ao forno a 100°C, durante, aproximadamente, 1 hora. Passada essa hora, desligue o forno e abra a porta, de forma a arrefecer lentamente, ainda com os suspiros lá dentro. Já arrefecidos estão prontos a servir.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.128

### Açúcar rosado

Desfolhada a rosa, se escolhe folha por folha e depois de muito bem escolhida, que não vá nenhuma [rosa de] Alexandria, se pesa. Se põe no tacho com muito lume e se escalda, se muda em muitas águas e a cada água se vai escorrendo numa jocira e espremendo entre as mãos, de sorte que não fique com pinga de água. Como a deitar [a água] clara se limpe o açúcar e se deita a cada arrátel de rosa quatro de açúcar. E este se põe em ponto de espadana, e como está frio, no mesmo tacho se lhe deita a rosa dentro e depois de muito mexida não torna ao lume e se deita nos boiões. E o outro lhe torna ao tacho e põe-se em ponto de espadana outra vez, porque já está relaxado, e o deitem onde quiserem. A rosa de 100 folhas é a melhor e já o fizemos com 6 arrátéis de açúcar a cada arrátel de rosa.

ANA BAPTISTA

# Crocante de tigelada de pão de ló e creme de especiarias

🍷 Porção 5 a 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora





## INGREDIENTES

### PÃO DE LÓ

2 ovos

46 g açúcar branco

46 g farinha de trigo com fermento

### CROCANTE DE TIGELADA

100 g pão de ló

75 g açúcar amarelo

25 g manteiga com sal

2 ovos (gemas)

### CREME

1 colher de sobremesa *Ras el hanout*

4 ovos (gemas)

60 g açúcar branco

25 g amido de milho

250 ml leite gordo

20 g manteiga com sal

100 ml natas 35% Mg

q.b. canela moída

## PREPARAÇÃO

### PÃO DE LÓ

Bata os ovos com o açúcar, envolva a farinha peneirada e leve ao forno numa forma untada, a 180°C durante 15 minutos.

### CROCANTE DE TIGELADA

Faça uma calda com o açúcar e incorpore os restantes ingredientes.

Coloque depois a mistura entre duas folhas de papel vegetal e estique com o rolo da massa. Leve de seguida ao forno a 180°C até dourar.

### CREME

Toste a mistura de temperos numa frigideira e envolva as gemas com o açúcar e o amido de milho. Ferva o leite e junte à mistura anterior. Leve ao lume sempre a mexer e deixe ferver durante 2 minutos. Arrefeça durante 15 minutos e envolva a manteiga. De seguida, bata as natas em *chantilly*, envolva no creme anterior e junte a canela e a mistura de temperos a gosto.

Sirva o creme e o crocante de tigelada de pão de ló polvilhados com canela e a mistura de temperos.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.166

## Tigelada de pão-de-ló

Tomarão dois arráteis de pão-de-ló, clarificarão arrátel e meio de açúcar, e depois de [o açúcar estar num ponto] grosso farão o pão-de-ló em pedaços. O meterão numa frigideira e derreterão uma pouca de manteiga de vacas, depois de lhe tirarem o sal, e lha botarão por cima. Baterão uma dúzia de gemas de ovos e lhos botarão também por cima, e uns pós de canela mandarão ao cimo.

Em casa será melhor pondo-lhe por cima a tampa de cobre com suas brasas que faça sua côdea, mas que se não queime.



ANA BAPTISTA

# Creme de água de flor de laranjeira com crocante e canela

🍷 Porção 8 a 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA

100 ml água  
1 colher de sopa açúcar branco  
1 limão (sumo)  
q.b. flores de laranjeira

### CROCANTE

q.b. sal fino  
140 g farinha de trigo  
70 g açúcar amarelo  
1 ovo  
60 g manteiga com sal  
q.b. canela moída

### CREME INGLÊS

4 ovos (gemas)  
50 g açúcar branco  
500 ml leite meio-gordo

## PREPARAÇÃO

### ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA

Ferva a água com o açúcar. Deixe arrefecer, junte o sumo de limão e as flores de laranjeira, ficando em infusão.

### CROCANTE

Envolva todos os ingredientes e leve ao frigorífico durante 30 minutos. Coza no forno a 180°C durante, aproximadamente, 10 minutos ou até estar bem dourado.

### CREME INGLÊS

Misture as gemas com o açúcar, ferva o leite e junte à mistura anterior. Sem deixar ferver, leve de novo ao lume até começar a engrossar ligeiramente. Retire, deixe arrefecer e junte água de flor a gosto. Sirva o crocante polvilhado com canela e acompanhado do creme inglês.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 220

## Leite cresco à francesa

Tomem um arrátel de açúcar e ponham em ponto de ovos-moles. Tirando-o do fogo, lhe deitarão uma canada de leite muito bem batido, primeiro com duas dúzias de gemas de ovos, e, ao mesmo tempo que o forem deitando [o leite] fora do lume, estará outra pessoa batendo-o tão bem para que fique incorporado com o açúcar. O porão ao fogo para acabar de unir, de sorte que não engrosse nem se pegue e, se quiserem, lhe lancem sua água de flor, pouca. Lançado em tigelas, se polvilha com canela e se mande ao forno a fazer tez, não mais que core. Leva também sua pouca de farinha, que também se bate com o leite. Numa panela vidrada se bate melhor com o pau do chocolate.

TIAGO FONTINHA

# Tigelada à francesa

🍷 Porção 8 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

250 g açúcar branco  
700 ml leite gordo  
5 ml água de flor de laranjeira  
8 ovos  
1 pau de canela ou 5 g canela moída

## PREPARAÇÃO

Leve o açúcar ao lume até atingir 105°C. De seguida bata o leite, a água de flor de laranjeira e os ovos até homogeneizar. Junte a calda de açúcar em fio ao preparado e misture bem. Depois coloque o preparado ao lume com o pau de canela, deixando cozinhar até engrossar, mexa sempre com as varas. Após estar pronto, sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.220

### Leite cresco à francesa

Tomem um arrátel de açúcar e ponham em ponto de ovos-moles. Tirando-o do fogo, lhe deitarão uma canada de leite muito bem batido, primeiro com duas dúzias de gemas de ovos, e, ao mesmo tempo que o forem deitando [o leite] fora do lume, estará outra pessoa batendo-o tão bem para que fique incorporado com o açúcar. O porão ao fogo para acabar de unir, de sorte que não engrosse nem se pegue e, se quiserem, lhe lancem sua água de flor, pouca. Lançado em tigelas, se polvilha com canela e se mande ao forno a fazer tez, não mais que core. Leva também sua pouca de farinha, que também se bate com o leite. Numa panela vidrada se bate melhor com o pau do chocolate.



ISABELLA FREITAS

# É para comer

🍷 Porção 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### DOCE DE OVOS

135 ml água  
150 g açúcar branco  
4 ovos (gemas)  
q.b. essência de baunilha

### CREME CHIBOUST DE COCO

250 ml leite gordo  
2 ovos (gemas)  
50 g açúcar branco  
20 g amido de milho  
100 g coco ralado  
100 g de natas 35% Mg  
50 g açúcar branco

### BISCOITO DE CANELA

3 ovos (3 gemas e 2 claras)  
75 g açúcar branco  
60 g farinha de trigo  
15 g canela moída

## PREPARAÇÃO

### DOCE DE OVOS

Misture a água com o açúcar e leve ao lume, deixe ferver e chegar ao ponto espelho, limpando sempre as bordas da panela. Retire a calda do lume e, aos poucos, junte as gemas, mexendo sempre. Quando toda a calda estiver unida às gemas, volte a colocar no lume, mexendo sempre até engrossar. Adicione a essência e reserve.

### CREME CHIBOUST DE COCO

Coloque o leite num tacho e leve ao lume. Numa bacia, adicione as gemas com o açúcar e bata com as varas para incorporar, depois adicione o amido e o coco e misture. Acrescente o leite quente aos poucos nesta mistura, mexendo sempre. Volte a colocar no lume e mexa até engrossar. Deixe este creme arrefecer. Numa taça, bata as natas em castelo com o açúcar. Depois, aos poucos, junte esse preparado ao creme já frio, incorporando delicadamente.

### BISCOITO DE CANELA

Comece por bater os ovos com uma batedeira. Quando começarem a espumar, acrescente o açúcar aos poucos. Depois adicione a farinha e a canela mexendo delicadamente. Disponha a massa num tabuleiro untado e enfarinhado, levando ao forno a 180°C durante 15 minutos. Numa travessa, comece com uma camada de biscoito cobrindo toda a superfície, depois uma camada de creme *chiboust*. Repita as camadas de biscoito e creme, terminando com o doce de ovos.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.172

### Ovos-moles de coco

Porão açúcar em ponto de espadana grossa dois arrátéis e um [arratel] de coco bem pisado, sendo primeiro descascado, lavado e enxuto numa toalha, e lhe deitarão fora do lume uma dúzia de gemas de ovos. O porão ao lume até que se cozam os ovos e se unam. Botado em tigelas, lhe botem canela por cima.

GUILHERME SANTANA

## Coulis de tomate

🍷 Porção 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

### COULIS DE TOMATE\*

5 g cravinho-da-índia moído  
5 g pimenta-preta em grão  
2 paus de canela  
10 g gengibre fresco ralado  
750 g tomate maduro  
200 g açúcar branco  
4 limões (sumo)

### CHEESECAKE

100 g manteiga com sal  
200 g bolacha Maria  
150 g de natas 35% Mg  
60 g chocolate branco em tablete  
175 g queijo creme  
1 ovo pequeno  
15 g amido de milho  
1 limão (sumo)  
60 g açúcar branco

## PREPARAÇÃO

### COULIS DE TOMATE

Faça uma trouxinha de gaze com o cravinho-da-índia, a pimenta, a canela e o gengibre, fechando com o cordel (*sachet d'épices*). Reserve.

Corte os tomates grosseiramente e coloque-os num tacho junto com o açúcar, a trouxinha e o sumo de limão. Cozinhe em lume baixo durante cerca de 25 minutos ou até que atinja o ponto de *coulis* desejado.

Se necessário, acrescente um pouco de água. Retire a trouxinha de especiarias e a canela. Se desejar, com auxílio de uma varinha mágica ou liquidificador, triture o *coulis*. Guarde em frascos herméticos e esterilizados.

### CHEESECAKE

Derreta a manteiga no micro-ondas e, com auxílio de um processador de alimentos, misture com a bolacha. Disponha e pressione a massa uniformemente numa forma de fundo removível.

Coza em forno pré-aquecido a 180°C durante 15 minutos e reserve. Aqueça as natas e verta sobre o chocolate branco. Homogeneíze e reserve.

Numa batedeira, misture o queijo creme, o açúcar, os ovos, o amido de milho e o sumo de limão até obter um creme liso e homogéneo. Acrescente o creme de chocolate e homogeneíze novamente.

Coloque o creme sobre a massa e coza, em forno pré-aquecido a 140°C, durante 40 minutos. Terminado este tempo, mantenha o cheesecake no forno desligado durante 30 minutos. Por fim, desenforme e aplique o *coulis* de tomate sobre a cheesecake. Sirva frio.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.112

### Conserva de tomates

Primeiramente se tiram os olhos verdes aos tomates e depois se põem em alguidar às camadas e se vão salgando tendo os olhos virados para cima, para melhor penetrar o sal, e que lhe seja em sua conta, onde estarão vinte e quatro horas. Depois se passam por uma peneira em outra vasilha e se porá a cozer a calda. Com gengibre, cravo do Maranhão, pimenta, cravo-da-índia, tudo à proporção, e a calda se cozerá em forma que ferva um pouco. Depois de estar fria se botará em garrafas bem tapadas.

---

\* necessitará de gaze e cordel



NELSON FÉLIX

# Gelado de requeijão com doce de tomate

🍷 Porção 30 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

1500 ml leite gordo  
70 g natas 35% Mg  
300 g açúcar branco  
10 gemas  
500 g requeijão  
200 ml **coulis de tomate**  
(ver receita na página 142)

## PREPARAÇÃO

Num tacho, ferva o leite com as natas. Numa tigela, com as varas envolva as gemas com o açúcar, acrescentando aos poucos o preparado anterior. Coloque a tigela com a mistura anterior em banho maria, mexendo sempre até atingir os 85°C. Retire do banho maria e homogeneíze a mistura com uma varinha mágica durante 2 minutos. Arrefeça rapidamente a mistura até atingir os 4°C, incorpore o requeijão e volte a homogeneizar o preparado. Coloque em seguida a mistura a bater na máquina dos gelados. Retire o gelado da máquina e envolva o **Coulis de tomate**. Conserve a -18°C.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.112

### Conserva de tomates

Primeiramente se tiram os olhos verdes aos tomates e depois se põem em alguidar às camadas e se vão salgando tendo os olhos virados para cima, para melhor penetrar o sal, e que lhe seja em sua conta, onde estarão vinte e quatro horas. Depois se passam por uma peneira em outra vasilha e se porá a cozer a calda. Com gengibre, cravo do Maranhão, pimenta, cravo-da-índia, tudo à proporção, e a calda se cozerá em forma que ferva um pouco. Depois de estar fria se botará em garrafas bem tapadas.

GUILHERME SANTANA

# Arroz de leite ao perfume de laranjeiras

🍷 Porção 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### ARROZ DOCE

1000 ml leite gordo  
270 g arroz carolino  
250 g açúcar branco  
5 ml essência de baunilha  
500 g de natas 35% Mg

### CARAMELO DE LARANJEIRAS

430 g açúcar branco  
530 g natas 35% Mg  
30 ml água de flor de laranjeira

### CROCANTE DE CANELA

200 g farinha de trigo sem fermento  
150 g manteiga sem sal  
200 g açúcar branco  
10 g canela moída

## PREPARAÇÃO

### ARROZ DOCE

Aqueça o leite num tacho, adicione o arroz carolino e cozinhe-o até ficar *al dente*. Se necessário, adicione mais leite. Fora do lume, junte a essência e o açúcar. Homogeneíze. Remova depois da panela e deixe arrefecer por completo. Bata as natas em ponto de chantilly e de seguida incorpore esse chantilly ao arroz cozido. Reserve.

### CARAMELO DE LARANJEIRAS

Numa panela, aqueça as natas junto com a flor de sal e a água de flor de laranjeiras, fazendo assim uma infusão e reserve. Numa outra panela, faça um caramelo seco até atingir a coloração âmbar ou até chegar à temperatura de 150°C. Fora do lume, através de uma peneira, verta as natas aquecidas sobre o caramelo interrompendo a sua cocção. Dissolva todo o açúcar nas natas, homogeneíze com o auxílio de uma varinha mágica e reserve num frasco hermético.

### CROCANTE DE CANELA

Acrescente todos os ingredientes num processador de alimentos e triture até homogeneizar. Se preferir, pode fazer à mão até obter uma espécie de farofa. Leve de seguida a mistura ao forno aquecido a 160°C num tabuleiro com papel vegetal durante 20 minutos.

Numa travessa, coloque o arroz doce, coberto com o caramelo e acompanhado pelo crocante de canela.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.484

## Receita de arroz de leite

Um arrátel de arroz leva duas canadas de leite, duas boas tigelas de nata e dois arrátéis e meio de açúcar branco, o qual se lhe deita em pó. O arroz se põe num tacho com água a abrir no lume, de sorte que fique bem aberto, que, tendo-se entre os dedos, se ache bem brando e esta água se enxugue no mesmo arroz, que estará temperado de sal. Feito isto se lhe irá lançando o leite.

E cozendo-se com as natas, com muito cuidado para que se não pegue no fundo do tacho, e em estando tudo bem unido, se lhe deitarão as gemas de ovos que forem precisas para o gosto e boa cor, advertindo que as gemas hão-de ser batidas cá fora. Para se deitarem [as gemas] no arroz, se tirará do lume e se lhe irão deitando e mexendo-o, para que se não crestalhe. Tanto que isto estiver feito, porão no lume o tacho para se cozerem as gemas. Se lhe deitem juntamente com elas pastilhas de boca pisadas e uma gota de água de flor boa. Se coza tudo, até que, pondo-se em cima o arroz com a colher, um bocado do mesmo fique sobre ele posto sem se amolecer, e está feito. Se pôe nos pratos com canela por cima. Se quiserem meter no forno a cozer, também se faz.



NELSON FÉLIX

# Gelado de arroz doce

🍷 Porção 30 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora e 30 minutos



## INGREDIENTES

### CALDA AROMATIZADA

150 ml água  
300 g açúcar branco  
1 pau de canela  
1 casca de laranja

### ARROZ COZIDO

100 g arroz carolino  
2000 ml água  
1 casca de laranja  
1 pau de canela

### GELADO

1500 ml leite gordo  
250 ml natas 35% Mg  
1 pau de canela  
12 ovos (gemas)  
450 g açúcar branco  
5 g flor de sal  
q.b. canela moída

## PREPARAÇÃO

### CALDA AROMATIZADA

Coloque num tacho a água, o açúcar, o pau de canela e a casca de laranja, levando tudo ao lume até ferver.

### ARROZ COZIDO

Coloque num tacho o arroz, a água, a casca de laranja e o pau de canela, deixando cozer em lume brando durante 50 minutos. Após a cozedura, o arroz deve ser escorrido e adicionado à calda aromatizada.

### GELADO

Num tacho ferva o leite com as natas, o sal e o pau de canela. Numa tigela, envolva com umas varas de arame as gemas com o açúcar e o sal aos poucos com o preparado anterior. Coloque a tigela com a mistura anterior em banho maria, mexendo sempre até atingir os 85°C. Retire do banho maria e homogeneíze a mistura com uma varinha mágica durante 2 minutos. De seguida, escorra o arroz aromatizado e adicione ao preparado. Arrefeça rapidamente a mistura até atingir os 4°C e coloque-a a bater na máquina dos gelados.

Retire o gelado da máquina, polvilhando com canela moída.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.484

## Receita de arroz de leite

Um arrátel de arroz leva duas canadas de leite, duas boas tigelas de nata e dois arrátéis e meio de açúcar branco, o qual se lhe deita em pó. O arroz se põe num tacho com água a abrir no lume, de sorte que fique bem aberto, que, tendo-se entre os dedos, se ache bem brando e esta água se enxugue no mesmo arroz, que estará temperado de sal. Feito isto se lhe irá lançando o leite.

E cozendo-se com as natas, com muito cuidado para que se não pegue no fundo do tacho, e em estando tudo bem unido, se lhe deitarão as gemas de ovos que forem precisas para o gosto e boa cor, advertindo que as gemas não-de ser batidas cá fora. Para se deitarem [as gemas] no arroz, se tirará do lume e se lhe irão deitando e mexendo- o, para que se não crestalhe. Tanto que isto estiver feito, porão no lume o tacho para se cozerem as gemas. Se lhe deitem juntamente com elas pastilhas de boca pisadas e uma gota de água de flor boa. Se coza tudo, até que, pondo-se em cima o arroz com a colher, um bocado do mesmo fique sobre ele posto sem se amolecer, e está feito. Se põe nos pratos com canela por cima. Se quiserem meter no forno a cozer, também se faz.

TIAGO NETO

# Pudim de vaca com crocante de pão e amêndoa

🍷 Porção 8 a 10 pessoas

🕒 Tempo de preparação 4 horas



## INGREDIENTES

### PUDIM

400 g açúcar branco  
1 limão (casca)  
1 pau de canela  
15 ovos (gemas)  
50 ml leite meio-gordo  
50 ml moscatel de Setúbal  
200 g amêndoa moída  
50 g presunto bovino

### PRALINÉ DE AMÊNDOA

50 g açúcar branco  
100 g amêndoa moída

### CROCANTE DE PÃO

190 g pão ralado  
65 g açúcar branco em pó  
50 ml azeite extra virgem

## PREPARAÇÃO

### PUDIM

Num recipiente, cubra com água e acrescente o açúcar, a casca de limão, a canela e o presunto bovino. Num recipiente à parte, misture as gemas de ovo, o leite e o moscatel. Leve a ferver a calda de açúcar durante cerca de 2 minutos e 30 segundos, retirando depois a canela, a casca de limão e o presunto bovino. Quando a calda de açúcar estiver no ponto, retire do lume, e verta, em fio, a calda sobre as gemas.

Num recipiente de pudim, coloque o preparado juntamente com a amêndoa moída. De seguida, coza em banho-maria durante, aproximadamente, 1 hora ou até estar com uma textura firme.

Deixe arrefecer antes de desenformar.

### PRALINÉ DE AMÊNDOA

Num recipiente coloque o açúcar e cubra com água. Leve a ferver e acrescente as amêndoas. Mexa constantemente até caramelizar o açúcar. Estique sobre um tapete de silicone ou papel vegetal e deixe arrefecer.

### CROCANTE DE PÃO

Envolva o pão com o azeite e açúcar em pó. Leve de seguida ao forno a 180°C durante cerca de 10 minutos ou até dourar. Para finalizar, sirva o pudim desenformado cortado em pequenos cubos, alternado com o crocante de pão e o praliné de amêndoa.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.256

## Manjar de língua de vaca

Porão a língua a cozer muito bem depois de limada, e então a apararão e a pisarão muito bem num gral, que fique delida. Porão três arráteis de açúcar em ponto de espadana e dele se tirará um pequeno e se porá a esfriar. Nele [no açúcar] se desfaça fora do lume a língua, de sorte que fique em polme. Pisarão meio arrátel de amêndoas, muito pisadas, as botarão no tacho e lhe darão uma fervura. Depois, lhe deitarão a língua dentro, ralarão o miolo de um pão passado por uma peneira e lho botarão dentro. Depois deste doce muito cozido, lhe botarão uma dúzia de gemas de ovos, batidos cá fora, tirando-lhes toda a clara e galadura, e os deixarão cozer até que limpe o tacho. Lhe botarão uma pequena de canela pisada e uns pós de cravo-da-índia pisado e o mexerão muito bem. Botando-o em prato ou frigideira, o comporão, se quiserem, com letria de ovos ou trouxas e lhe deitarão canela por cima. O mandarão ao forno a corar.



NUNO SEVERINO

# Toucinho do céu de frango

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

1 frango inteiro

### PREPARO DA PELE

Pele do frango

1/2 colher de chá canela moída

100 g açúcar em pó

q.b. flor de sal

### CALDO DE FRANGO

Ossos do frango

500 ml de água

### TOUCINHO

450 g açúcar branco

10 ovos (gemas)

400 g amêndoa moída

q.b. manteiga para untar

## PREPARAÇÃO

### PREPARAR PELE

Retire a pele do frango e estique-a numa travessa com papel vegetal, levando-a ao forno a 80°C até ficar seca. Assim que secar, leve ao forno, polvilhada com a canela e o açúcar em pó, a 180°C, durante 10 a 15 minutos ou até ficar crocante. Polvilhe com flor de sal assim que sair do forno.

### CALDO

Limpe a carcaça do frango, separando a carne dos ossos e reserve ambos separadamente. Coloque depois os ossos numa panela cheia de água e deixe levantar fervura. Assim que ferver, retire a água e reserve os ossos. Encha novamente a panela com a água e adicione os ossos previamente cozidos, fervendo durante 30 minutos a 1 hora. Assim que estiver pronto, escorra os ossos numa peneira e reserve o caldo.

### TOUCINHO

Misture açúcar com 400 ml do caldo previamente preparado e leve ao lume numa panela.

Quando ferver, retire do lume e verta sobre as gemas, aos poucos, misturando sempre com o auxílio de varas, até atingir 108°C. Misture com a amêndoa moída e leve ao lume até ferver, mexendo sempre com as varas. Assim que estiver pronto, coloque numa forma untada com manteiga e leve ao forno a 180°C, durante 30 a 45 minutos ou até estar cozida no centro.

Sirva polvilhado com açúcar em pó, acompanhado pelo *Crumble* de pele.

## Manjar real, cuja receita é de Vila do Conde onde se faz o melhor

Tomarão um arrátel de amêndoa posta a cozer e lavada primeiro em duas águas. Depois que ferver, de sorte que se lhe tire a casca, se pilará, e depois de pilada se lave noutras duas águas e a escolherão muito bem, para que não leve nenhuma podre, e então se pise muito bem. Cada arrátel de amêndoa leva quatro arrátéis de açúcar, o qual se há-de clarificar com meio ovo. Antes de se botar o açúcar, se há-de bater com duas canadas de água, para que se lhe bote o açúcar, e depois dele dentro se ponha logo ao lume, de sorte que abra no meio a fervura do tacho. Há-de ferver até se lhe apartarem as escumas à borda do tacho e então se coa por um pano grosso e, estando coado, se torna a pôr ao lume, até fazer ponto de espadana. Então se tire do lume e se bata com uma colher até se fazer muito branco e, em arrefecendo, se lhe hão-de botar dez onças de pão, que se hão-de pesar antes de se botarem de molho. Se há-de passar este pão por uma peneira rasa, que é larga, sobre o tacho, e no pão lhe botam qualquer uma gotinha de água de flor. A água onde esteve o pão de molho se lhe há-de botar também coada pela mesma peneira. Leva mais um peito de galinha cozido e depois muito pisado, de sorte que se desfça em uma tigelinha pequenina, de sorte que fique como leite, e se lança no tacho e mais o arrátel de amêndoa. Depois disto se porá ao lume a ferver e se estará a mexer com uma colher e há-de ferver até fazer bocado. Depois de o fazer, se lhe botará quatro vinténs de cheiro, se quiserem, e se torne a bater muito bem, até que se lhe sofre o dedo dentro. Depois, se bota em caixas ou covilhetes este manjar e se põem ao sol a fazer côdea, ou no forno, depois de se cozer [no forno] o pão, daí a dois dias.







DANIELA AMARO  
**Pão-de-ló**

🍷 Porção 4 a 5 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### PÃO DE LÓ

5 ovos

120 g açúcar branco

120 g farinha de trigo com fermento

q.b. farinha para polvilhar a forma

q.b. margarina

### COMPOTA

300 g frutos vermelhos frescos

100 ml vinho do Porto

200 g açúcar branco

## PREPARAÇÃO

### PÃO DE LÓ

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Separe as gemas das claras. Adicione o açúcar às gemas e, com a ajuda de uma batedeira, bata até duplicar de tamanho. Bata as claras até ficarem firmes (claras em castelo). Peneire a farinha com o fermento. De seguida adicione ao preparado das gemas, a farinha e as claras, alternadamente. Unte com margarina uma forma com buraco até esta estar toda coberta. Polvilhe a forma com a farinha restante. Coloque o preparado na forma e leve ao forno durante cerca de 1 hora. Deixe arrefecer e sirva.

### COMPOTA

Ferva os frutos vermelhos juntamente com o vinho do Porto e o açúcar até ficar espesso. Sirva com o pão-de-ló.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.166

### Pão-de-ló

A um arrátel de açúcar se lhe lançarão vinte ovos e se botarão num alguidarzinho. Se batem com o batedor, até que esteja tão grosso que não possa o batedor andar. Então se lhe bote um arrátel de farinha, mal pesado, e se lhe dá mais umas voltas até se lhe sumir a farinha com o pau para uma ilharga, e não de volta. Tenham as bacias untadas de manteiga de vaca e se lhe deite batendo-se-lhe sempre no fundo, enquanto não entrar no forno. Se levarão papéis para se cobrirem e as meterão no forno depois de arder, tendo já um par de pães dentro [do forno]. O tirem e façam [o pão-de-ló] em talhadas, se quiserem.

LARA LIMA

# Bolo de laranja

🍷 Porção 4 a 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 30 minutos



## INGREDIENTES

10 colheres de sopa sumo de laranja  
3 ovos  
5 ml óleo de girassol  
120 g açúcar branco  
140 g farinha de amêndoas  
120 g farinha de aveia  
1 colher de sopa fermento químico  
q.b. raspas de laranja

## PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes líquidos numa liquidificadora, acrescente os demais ingredientes e continue a bater até homogeneizar. Coloque depois numa forma untada e leve ao forno durante, aproximadamente, 20 minutos a 205°C. Retire do forno, deixe arrefecer e corte como desejar. Sirva com **Café de especialidade** (página 168).

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.146

### Laranjas doces, cujas receitas são do Brasil

Serão [as laranjas] colhidas com seus pés e que estejam ainda crespas, que é sobre o verde, inchadas e as melhores são as mais cascudas e aparadas, que lhes não fique nada amarelo. Se lhes darão quatro golpes em cruz até ao meio da laranja e se porão a cozer, que bastará que se trespassem a uma fervura. Se tirarão e botarão em um alguidar, onde lhes tirarão os gomos com muito tento, de sorte que se não quebrem. As botarão em água fria, concertando as que fiquem dobradas, espremidas e espalmadas com os seus pés, os quais lhe rasparão a casca verde. Concertadas, elas se irão arrumando no alguidar, onde lhes irão deitando as águas frias, para que adoçam, e quantas mais lhe botarem no dia, mais depressa adoçarão, advertindo que, com água com que se principia tanto este doce como todos os mais, seja sempre da mesma fonte. Depois de adoçadas nas águas se irão lavando as laranjas por dentro. Tirando os fios que tiverem com um canivete, e lavando-as, se espalmarão e espremerão de sorte que lhes não fique nenhuma água. Se irão pondo no tacho, se limpará o açúcar e se porá nele a cozer as laranjas com calda bastante que as cubra e tenha para se cozer. Tomando o ponto de fio, se tirará do lume e, tiradas, se irão metendo com um garfo muito bem arrumadas para se guardarem. Se forem para secas, tirado o tacho do lume, que se não esfriem muito, se irão tirando com os seus pés. Se porão no tabuleiro a secar ao sol e, estando com uma tez por cima, que bastará um dia, se lhe meterá uma faca, se levantará e mudará da outra parte. Esta fruta se há-de colher e fazer no mesmo dia e, se for possível, no mesmo instante.



TIAGO FONTINHA

## Torta de mel de talhada

🍷 Porção 12 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

8 ovos (8 gemas e 4 claras)  
100 ml mel  
50 ml azeite extra virgem  
200 g farinha de trigo sem fermento  
3 g fermento em pó  
100 ml mel  
80 g amêndoa sem pele triturada  
2 g cravinho-da-índia moído  
10 g erva-doce moída  
5 g gengibre fresco ralado

## PREPARAÇÃO

Separe as gemas das claras de ovos, batendo as claras em castelo e as gemas até que fiquem em relevo. Incorpore nas gemas o mel e o azeite, misturando até ficar um preparado homogêneo. Junte também a farinha e o fermento, misturando até formar um preparado homogêneo. De seguida, envolva as claras neste preparado. Coloque numa forma ou tabuleiro untada com manteiga e leve ao forno a cozer a 180°C durante 20 minutos.

Ferva o mel com o cravinho-da-índia, a erva doce e o gengibre até formar uma calda. Entretanto, desenforme o bolo para uma bancada coberta com um pano polvilhado com açúcar. Regue o bolo com a calda e coloque a amêndoa por cima. Enrole de seguida em forma de torta e deixe descansar ainda com o pano à volta.

Quando estiver fria, retire o pano e sirva.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.194

### Bolos de mel de talhada

Tomarão uma canada de mel, outra de azeite, uma pouca de amêndoa cortada, com tesoura, miúda e uma migalha de fermento desfeito em água e sal que baste para tempero. Se terá pisado um pouco de cravo-da-índia, canela, erva-doce que baste para tempero e gengibre poucos, e se mexerá com o colherão muito bem até se unir o mel com o azeite. Lhe deitarão dez gemas de ovos, com duas claras somente. Se baterá muito bem batido até que fique branco e então se lhe irá botando a farinha, enchendo-se sempre com o colherão até que fique uma massa muito mole, que escorregue da colher como pão-de-ló. Se botará nas bacias que já hão-de estar untadas com manteiga e, enquanto não se meterem no forno, se lhe há-de estar batendo no fundo. O forno há-de ser brando, para se cozerem muito devagar, e, tanto que coalhar no forno, lhe porão papéis por cima. Cozidos, os farão em talhadas nas mesmas bacias. Depois de frios, os tirarão delas e lhe deitem seus pós de açúcar por cima. Quando lhe quiserem deitar a farinha no azeite e mel, lhe podem botar uns grãos de gergelim. As bacias sejam untadas todas, também as ilhargas, de azeite, botando-se-lhe primeiro, e pelas ilhargas, farinha, para que se não queime. Nem no forno se lhe meta borralho por baixo. Lhe meterão uma palha, para saberem quando está cozido e levará um prato de farinha. Advertência. A uma canada de mel se lhe deitem três quartinhos de azeite. Além do fermento, se lhe lança um bocado de massa lêveda. Se há-de bater com o mesmo pau com que se bate pão-de-ló e há-de ser mais batido que o dito pão-de-ló.

ISABELLA FREITAS

# Bolo de peras caramelizadas

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 1 hora



## INGREDIENTES

### PERAS EM CALDA

6 peras  
q.b. alecrim  
q.b. hortelã  
1 pau de canela  
200 ml de água  
500 g açúcar branco

### MASSA DO BOLO

30 ml infusão da casca das peras  
2 ovos  
30 ml óleo vegetal  
200 g açúcar branco (para caramelizar)  
15 g manteiga com sal  
250 g farinha de trigo sem fermento  
15 g fermento seco

## PREPARAÇÃO

### PERAS EM CALDA

Descasque as peras, corte na vertical e retire o miolo delicadamente. Leve ao lume as peras, o alecrim, a hortelã, a canela em pau, a água e o açúcar. Com um palito (de preferência) ou um garfo, teste se as peras já estão cozidas, observando se são perfuradas com facilidade. Quando já estiverem cozidas, deixe apenas a calda no lume a reduzir, até ficar em ponto de espelho/espada.

### MASSA DO BOLO

Faça uma infusão com as cascas de pera, cobrindo-as de água e levando-as ao lume, deixe ferver 5 minutos, desligue e reserve. Em seguida, numa bacia bata os ovos com o açúcar até ficar esbranquiçado, depois acrescente o óleo, a farinha e o chá das cascas. Por último, junte o fermento. Numa frigideira alta, de preferência que tenha tampa, derreta o açúcar até se dissolver totalmente e ficar com cor de caramelo, acrescente a manteiga e, em seguida, as peras em calda com a parte que foi aberta em contacto com o caramelo. Por cima acrescente a massa do bolo, tape e deixe em lume médio durante 20 minutos, aproximadamente. Quando estiver morno, desenforme e regue com o resto da infusão.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.120

## Peras cobertas

Tomarão as peras no mesmo dia em que forem colhidas da árvore e que estejam já quase maduras. Apará-las-ão e lhe tirarão por baixo as pevides. Depois as cozerão na água, que fiquem brandas, mas não de sorte que se partam. Depois de cozidas, as lavarão em água fria e pôr-se-á o açúcar em ponto de espada, em quantidade que cubra as peras. Quatro dias a fio as caldearão com o açúcar, que fique sempre num mesmo ponto, estando as peras sempre cobertas de açúcar, de sorte que assim como as peras forem tomando se vá acrescentando [açúcar], e depois dos quatro dias de caldas, deixadas estar na conserva dez ou doze dias, antes mais que menos. E quando as quiserem passar, as tirem da calda e as ponham a escorrer numa joeira. Depois de escorridas, lavá-las-ão muito bem, em água fria, e pondo-as outra vez a escorrer. Ter-se-á açúcar limpo e delgado e vão-se ferverdo nele até entrar em ponto de cobrir e cobri-las-ão. As boas peras para cobrir são de Rio Frio e do Conde, e quando sejam outras advirtam a que se não façam vermelhas na água quando se cozerem. O melhor é não cobri-las e fazê-las como os pêssegos secos.



NUNO SEVERINO

# Torta de laranja com doce de ovos e amêndoas

🍷 Porção 6 pessoas

🕒 Tempo de preparação 2 horas



## INGREDIENTES

### RECHEIO DE DOCE DE OVOS

230 g açúcar branco  
1 limão (raspas)  
1 pau de canela  
50 ml água  
8 ovos (gemas)  
20 g manteiga com sal

### TORTA DE LARANJA

6 ovos  
250 g açúcar branca  
20 g amido de milho  
5 g fermento químico  
1 laranja (sumo)

### AMÊNDOAS TORRADAS

200 g amêndoa laminada  
100 g açúcar branco  
q.b. sal

## PREPARAÇÃO

### RECHEIO

Ferva o açúcar, as raspas de limão, o pau de canela e a água até 120°C. À parte, bata as gemas com as varas e verta a calda de açúcar em fio sobre a mistura de gemas, mexendo sempre. Assim que esteja incorporado, volte a colocar em lume brando, até 80°C. Em seguida, incorpore a manteiga aos poucos até ficar homogêneo. Espalhe depois numa travessa e coloque película aderente em contacto para que não ganhe crosta. Deixe arrefecer.

### TORTA

Bata os ovos com o açúcar até ficar esbranquiçado. À parte, misture o amido de milho e o fermento, adicionando depois à mistura dos ovos. Junte ainda à mesma mistura, o sumo de laranja. Verta para um tabuleiro e leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, durante 10 minutos, aproximadamente, ou até estar completamente cozida. Retire do forno e, ainda quente, desenforme para um papel vegetal polvilhado com açúcar e envolva a torta em rolo. Deixe arrefecer.

### AMÊNDOAS TORRADAS

Misture as amêndoas laminadas, com o açúcar e o sal e leve ao forno a 180°C até dourar. Mexa a cada 5 minutos, para não queimar.

Quando a torta arrefecer, desenrole-a, mexa o doce de ovos com uma colher de pau e recheie a torta com dois terços do recheio. Cubra o recheio com metade das amêndoas torradas e enrole novamente a torta. Leve ao frigorífico a arrefeça durante, pelo menos, 1 hora. Quando pronta, cubra com o restante doce de ovos e as amêndoas torradas.

Poderá enfeitar com laranjas em conserva ou cristalizadas.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.146

## Laranjas da China recheadas

Tomarão as laranjas da China que quiserem, mas tenham a casca muito grossa e lhe darão uma fervura e as trarão nove dias na água. Todos os dias lhe irão tirando o miolo com o dedo, em forma que as não rompam. Para isso, lhe tirarão com o pé um bocadinho bem redondo, que guardarão para as taparem outra vez, e por este buraco lhe irão tirando o miolo. Estando bem doces, conforme a quantidade de laranjas, limparão o açúcar e o porão em ponto de espadana. O deixarão esfriar, lhe deitarão a laranja dentro e lhe darão em nove dias, nove fervuras. Se virem que se embrandecem, ou se partem, as deixarão ficar no boião e engrossarão o açúcar. Acabadas as nove fervuras, as porão numa joeira a escorrer sobre um alguidar e as rechearão de ovos-moles, ou de cidrada, ou de letria de ovos. Lhe porão as suas tampas e as passarão por açúcar grosso e, assim como as forem tirando, as irão embrulhando em açúcar em pó e algum âmbar. Se formará um prato na altura que quiserem e o trincarão com flores de alcorça, ou com cordéis de aletria, e o acabem com uma coroa.







# BEBIDAS

---



Café de especialidade | Lara Lima

Limões em conserva | Daniela Amaro

Limonada (*mocktail*) | André Gerardo

Cocktail de rosas e amêndoa | Nuno Severino

Chocolate quente alcoólico com *marshmallow* de caramelo  
| Nuno Severino



LARA LIMA

# Café de especialidade

☺ Porção 2 a 3 pessoas

🕒 Tempo de preparação 5 minutos



## INGREDIENTES

500 ml água  
25 g café moído

## PREPARAÇÃO

Ferva a água e deixe arrefecer por 1 minuto antes de usar. Coloque o filtro de papel no coador e escale com água quente. Adicione depois o café moído. Cubra o café com um pouco de água e aguarde 30 segundos. Adicione a restante água e aguarde a filtração.

Sirva de preferência em louça de porcelana.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.542

### Receita do café

O café para se torrar, se põe numa frigideira vidrada e se põe ao lume a torrar, dando-se-lhe sempre voltas para que se não queime. Se lhe lançam uns pós de sal, quanto cabe em três vinténs de prata em meio arrátel e também um bocadinho de manteiga bem lavada, do tamanho de uma noz-moscada. Depois de estar torrado, todo negro, se tire do lume e se abafe até esfriar. Então se moa no moinho e se pese uma onça, que faz nove até dez xícaras. Para este se faz ferver a água numa panela nova, a qual depois se bota na cafeteira, havendo lhe deitado primeiro o café, e se ponha outra vez a ferver no lume. Tanto que levantar duas fervuras, se tira do lume, se lhe dá duas pancadinhas e se põe outra vez ao lume até terceira fervura na mesma forma. Então bota-se pela bica [da cafeteira] uma xícara de café e se lhe torna a lançar dentro com menos de meia xícara de água fria, para o fazer assentar.

O café para ser bom, há-de ser o grão limpo, sem pó, inteiro e de cor que tire para branco. Para verde é o melhor.

O seu uso. O café se toma pela manhã de almoço, em jejum, sobre alguma coisa como uma fatia de pão com manteiga, e, depois de jantar, duas xícaras passado quatro horas. O café com leite é só para as manhãs, de noite tira o sono. Quanto mais fresco se toma e se moa, é melhor. Moído, só dura três dias. Estando em vidro bem tapado e queimado, se pode durar três ou quatro dias. Seu uso deve ser moderado, tomando-o duas vezes cada semana. Quem tiver dele necessidade grande, três [vezes].

DANIELA AMARO

# Limões em conserva

🍷 Porção 1 pessoa

🕒 Tempo de preparação 3 a 4 horas



## INGREDIENTES

### CONSERVA DE LIMÃO

200 g sal marinho

500 ml água

4 limões

500 g açúcar branco

1000 ml água

### BEBIDA

5 ml *limoncello*

10 ml gin

10 ml conserva de limão

10 ml água gaseificada

q.b. gelo

1 ramo de tomilho

1 limão

## PREPARAÇÃO

### CONSERVA DE LIMÃO

Dissolva o sal na água (salmoura). Retire o miolo dos limões e corte a casca em tiras fininhas. Coloque a cozer na salmoura durante cerca de 1 hora.

Retire da salmoura e lave bem. Adicione o açúcar a 1000 ml de água e junte as cascas dos limões lavadas, deixando ferver durante 2 horas na calda de açúcar. Coloque por fim num frasco limpo e esterilizado. Após arrefecer, a conserva já pode ser consumida.

### BEBIDA

Misture os ingredientes e sirva com rodela de limão.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.172

### Limões de conserva

Tomarão os limões e lhe darão quatro golpes, sendo pequenos. Sendo maiores, os abrirão como em quartos até ao meio, ou mais, mas que fiquem sempre inteiros. Far-lhe-ão salmoura de sal desfeito na água, a [que] chamam moura, e para se saber que está feita, se lhe bota um ovo inteiro e vindo arriba desta, então a coem por um pano e lhe botem os limões. Assim estarão nove dias e todos os dias os mexerão com uma colher. Passados os nove dias, estará um tacho de água no lume que para ferver e então os escaldem. Tendo-os na água algum tempo, os tirarão com uma escumadeira e postos na vasilha lhe botarão água fervendo, uma de manhã e outra à noite. De dois em dois dias, os tornarão a escaldar, como da primeira vez, e assim continuarão até que se adoçam e que fiquem tenros. Antes de adoçarem, vejam se têm miolo e lho tirem com um pauzinho. Estando bem doces, aguentem água fervendo e lhe deitem os limões, que se cozam bem e fiquem tenros.

Os porão numa joeira a escorrer, lhes botarão a calda delgada fervendo, lha darão nove dias de manhã e de tarde, e lhe irão crescendo o açúcar. Acabados os nove dias, limparão nova calda e pô-los-ão a cozer nela. Não lhe deem ponto [de açúcar], senão que fique como doce de covilhete, para que não açucare, e os não tapem quentes na vasilha, nem se lhe meta mão. Os limões hão-de estar sobre o verde, para ficarem bons.



ANDRÉ GERARDO

## Limonada (*mocktail*)

🍷 Porção 4 pessoas

🕒 Tempo de preparação 15 horas



## INGREDIENTES

### ÓLEO SACCHARUM

20g casca de laranja  
20 g casca de limão  
20 g casca de lima  
90 g açúcar branco  
1 colher de sopa água morna

### FALSO LIMÃO

300 g manteiga de cacau  
5 g corante amarelo lipossolúvel  
Spray verde lima  
100 ml sumo de limão  
50 ml sumo de lima  
40 ml água

### BASE DO MOCKTAIL

80 g açúcar branco  
100 g água  
30 g flores de sabugueiro  
20 g óleo *saccharum*  
800 ml água com gás  
q.b. gelo picado  
q.b. hortelã fresca picada

## PREPARAÇÃO

### ÓLEO SACCHARUM

Junte as cascas, açúcar e água num almofariz e com ajuda de um pilão, macere as cascas. Deixe macerar durante, pelo menos, 6 horas e coe o líquido translúcido resultante desta preparação. Reserve refrigerado, podendo ser previamente feito e guardado.

### FALSO LIMÃO

Misture os sumos com a água. Numa cuvette de gelo cilíndrica, verta o sumo e leve a congelar. Entretanto, derreta a manteiga de cacau no micro-ondas e com auxílio de uma varinha mágica ou batedor de varas misture o corante amarelo. Depois das esferas congeladas, espete a esfera com um arame fino ou palito de espetada e passe na manteiga de cacau duas vezes, deixe secar e feche o furo onde entrou o palito. Polvorize depois a esfera com spray verde e reserve no frigorífico até ao momento de servir.

### BASE DO MOCKTAIL

Ferva a água e o açúcar durante 2 minutos, verta em cima das flores de sabugueiro e deixe em infusão no frio durante a noite. Coe e misture o óleo *saccharum*.

Para finalizar, faça gelo picado e misture com hortelã picada. Coloque em seguida 2 colheres de sopa de gelo picado em cada copo (*on the rock*), o falso limão por cima do gelo e verta a base do *mocktail*. Preencha com água gaseificada e sirva com stick e palhinhas, que servirá para rebentar o falso limão.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.172

## Limões de conserva

Tomarão os limões e lhe darão quatro golpes, sendo pequenos. Sendo maiores, os abrirão como em quartos até ao meio, ou mais, mas que fiquem sempre inteiros. Far-lhe-ão salmoura de sal desfeito na água, a [que] chamam moura, e para se saber que está feita, se lhe bota um ovo inteiro e vindo arriba desta, então a coem por um pano e lhe botem os limões. Assim estarão nove dias e todos os dias os mexerão com uma colher. Passados os nove dias, estará um tacho de água no lume que para ferver e então os escaldem. Tendo-os na água algum tempo, os tirarão com uma escumadeira e postos na vasilha lhe botarão água fervendo, uma de manhã e outra à noite. De dois em dois dias, os tornarão a escaldar, como da primeira vez, e assim continuarão até que se adoçam e que fiquem tenros. Antes de adoçarem, vejam se têm miolo e lho tirem com um pauzinho. Estando bem doces, aguentem água fervendo e lhe deitem os limões, que se cozam bem e fiquem tenros. Os porão numa joeira a escorrer, lhes botarão a calda delgada fervendo, lha darão nove dias de manhã e de tarde, e lhe irão crescendo o açúcar. Acabados os nove dias, limparão nova calda e pô-los-ão a cozer nela. Não lhe deem ponto [de açúcar], senão que fique como doce de covilhete, para que não açucare, e os não tapem quentes na vasilha, nem se lhe meta mão. Os limões hão-de estar sobre o verde, para ficarem bons.

NUNO SEVERINO

## Cocktail de rosas e amêndoa

🍷 Porção 1 pessoa

🕒 Tempo de preparação 1 dia e 45 minutos



## INGREDIENTES

### TUILE DE AMÊNDOA

100 g manteiga com sal  
100 g açúcar branco  
100 ml claras de ovo (3 claras de ovo)  
100 g farinha de trigo sem fermento  
50 g amêndoa laminada

### PÉTALAS DE ROSAS CRISTALIZADAS

1 clara de ovo  
20 g pétalas de rosas  
50 g açúcar branco

### COCKTAIL

100 g uva branca  
40 ml cachaça ou rum agrícola  
20 g amêndoa amarga  
q.b. gelo  
100 ml água tônica

## PREPARAÇÃO

### TUILE DE AMÊNDOA

Bata a manteiga e o açúcar até ficar esbranquiçado. Acrescente as claras por duas vezes, de seguida a farinha e, por fim, a amêndoa. Coloque a refrigerar durante 30 minutos. Numa travessa, estique a mistura finamente e leve ao forno a 180°C, durante 10 minutos, ou até que comece a ganhar cor. Parta em pedaços e reserve num local seco.

### PÉTALAS DE ROSAS CRISTALIZADAS

Pincele as pétalas com as claras previamente coadas, retirando o excesso. Polvilhe com o açúcar e coloque num tabuleiro com papel vegetal. Leve ao forno a 40°C entre 3 a 4 horas, até estarem cristalizadas.

Para obter melhor resultado, em vez do forno, poderá utilizar um desidratador durante cerca de 12 horas.

### COCKTAIL

Triture as uvas e coe o sumo. Poderão ser adicionadas algumas gotas de sumo de limão ou lima para reduzir a oxidação do sumo. Misture o sumo de uva, a cachaça e a amêndoa amarga. Junte o gelo e mexa até a mistura ficar fresca. Retire o gelo e acrescente a água tônica. Parta as pétalas de rosa cristalizadas para uma taça de fundo raso. Adicione ao açúcar o mesmo volume de água e deixe ferver. Depois molhe o copo na calda de açúcar, seguido das pétalas cristalizadas. Por fim, coloque a bebida no copo e sirva de imediato, juntamente com a *Tuile* de amêndoa.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p. 242

### Rosa-sólis, o mais singular

Tomarão duas canadas de aguardente da melhor e, deitadas num vaso vidrado, posto sobre brasas, se lhe lançará um arrátel de açúcar clarificado em ponto grosso. Se lhe deitará também a água que resultar de três dúzias, ou quatro, de amêndoas dos caroços dos pêssegos, que amachucadas se porão a ferver numa chocolateira com um quartilho e água muito bem tapada, levantando duas outras fervuras, a coarão e a deitarão no mesmo vaso em que estiver a aguardente, o qual estará, como se diz, sobre brasas, até que ferva lentamente. Depois se irá conservando [o vaso] em brasas, não muito intensas, e se irá alambicando pelos papéis pardos, que estarão em dois outros vasos, até se acabar. Se lhe quiserem cheiro de almíscar, se lhe meterá um grão entre os papéis. Depois de lançado o rosa-sólis nos frascos, se lhe lançarão os espíritos que quiserem, com advertência que, sendo espírito puro, bastará uma ou duas pingas em cada frasco. Sendo em massa de açúcar, se lhe lançará mais. Em falta das amêndoas dos pêssegos, servem as amêndoas amargosas. Se adverte que os papéis pardos os farão dobrando uma folha de papel como papeliço, e assim farão três folhas, metendo uns nos outros. Assim se alambica. Se lhe quiserem cheiro [de almíscar], deem um grão dele num paninho e o ponham no fundo do papel.



NUNO SEVERINO

# Chocolate quente alcoólico com *marshmallow* de caramelo

🍷 Porção 2 pessoas

🕒 Tempo de preparação 20 minutos



## INGREDIENTES

### MARSHMALLOW

6 folhas de gelatina  
60 ml água  
200 g açúcar branco  
150 g glucose  
q.b. amido de milho  
q.b. açúcar branco  
75 g caramelo líquido

### CHOCOLATE QUENTE

5 g amido de milho  
400 ml leite gordo  
1 pau de canela  
100 g chocolate negro em barra  
15 ml whisky  
q.b. extrato de baunilha  
q.b. flor de sal  
20 g açúcar branco

## PREPARAÇÃO

### MARSHMALLOW

Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Coloque a água, o açúcar e a glucose numa panela e leve ao lume até alcançar 135°C. Prepare uma travessa polvilhada com amido de milho e açúcar em pó, em partes iguais. De seguida, coloque numa batedeira a gelatina e acrescente, em fio, a calda a 135°C. Deixe bater até arrefecer.

Acrescente o caramelo e passe imediatamente a mistura, com a ajuda de uma espátula, para a forma polvilhada. Deixe arrefecer pelo menos 2 horas.

### CHOCOLATE

Dissolva numa taça o amido de milho num pouco de leite quente. Ferva o leite com o pau de canela numa panela e junte-lhe a mistura de leite com o amido dissolvido. Sempre a mexer, deixe levantar fervura. Entretanto, parta o chocolate para uma taça, retire o pau de canela e verta o leite para o chocolate, mexendo até ficar homogéneo. Depois adicione o extrato de baunilha ao whisky e, por fim, coloque o *marshmallow* em cubos e o sal no chocolate. Sirva de imediato.

---

RECEITA SÉCULO XVIII | Francisco Borges Henriques | p.240

## Chocolate

Torrarão uma arroba de cacau em quatro tachadas, cada uma de oito arráteis, em fogo que não seja vivo, até que se descasque. Ficarà em vinte e quatro arráteis. Moído este cacau, se lhe hão-de misturar vinte e quatro arráteis de açúcar e três quartas de canela boa. O açúcar seja claro e seco. De âmbar, um cruzado novo, pisando-o em almofariz com uns pós de açúcar, para se poder pisar melhor, e se lhe deitará quando se lhe der a última demão. Se quiserem, lhe poderão botar uma onça de pedra cordial, uma onça de aljôfar e ouro em pau, um livro feito em pedaços, em forma que vá partido. Desta maneira será o mais singular que se pode fazer e as baunilhas espantam muito, ainda que lhe dão graça, mas com o âmbar é escusado deitar-lhas. O ponto, é que o cacau seja bom. Sendo o melhor o de Índias de Castela e no caso que o façam do nosso do Maranhão, procurem o melhor e que seja manso. O podem misturar ou com o de Caracas, que é o melhor, ou com o de Martinica. Assim o fazemos, e quem o quiser mais temperado, basta que lhe bote meio arrátel de canela.

Custo: 4.800 de uma arroba de cacau, 2.400 de uma arroba de açúcar, 480 de âmbar, 1.200 de um arrátel de canela, 1.800 do homem que o faz, 800 de se o comer em casa, 800 carvão, 3.000 aljôfar, 1.000 do pó de oiro, [total] 18.320.

Quem o não quer de tanto custo, bastará lhe bote a canela e o âmbar ou, em seu lugar, um arrátel de pastilhas boas. Levando as baunilhas, escusam o âmbar e pastilhas. Cada pau de chocolate de 4.<sup>a</sup> faz três xícaras grandes de chocolate. Se faz deitando na chocolateira as xícaras de água que primeiro de chocolate e se põe ao lume a ferver bem. Terão desfeito o chocolate e lho deitarão dentro. Em levantando fervura, com ele o ponham fora e o batam muito bem. O vão batendo nas xícaras aos golpes e assim se vai batendo e enchendo.



# ÍNDICE DE RECEITAS SÉCULO XVIII

.....  
Francisco Borges Henriques

Neste *e-book*, a seguir a cada reinterpretação, apresenta-se a receita registada por Francisco Borges Henriques, nas primeiras décadas do século XVIII, tendo-se procedido a uma atualização do português. As indicações de página remetem para a publicação integral do manuscrito realizada em finais de 2020 (Dulce Freire, (coord.), (2020), *Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques. Inícios do século XVIII*, Lisboa: Ficta Editora, 624 pp.) a qual oferece também informações mais detalhadas sobre o autor e a obra.

---

## ENTRADAS

- 30 Entrita que se faz de caldo da panela em vez de sopas | p. 212
- 52 Tigelada de língua de vaca | p. 258
- 44 Caldo de galinha para doentes | p. 264
- 46 Refogado para qualquer género de caça de que quiserem fazer empadas | p. 266
- 42 Queijo de cabeça de porco, ou de javali, ou de manso, ou de marrã | p. 278
- 34 Conserva das azeitonas de Elvas que chamam amachucadas | p. 284
- 54 Sopas de peixe à francesa | p. 292
- 38 Camarões com arroz | p. 302
- 48 Tomates | p. 312
- 36 Feijões brancos | p. 314
- 32 Sopas de vaca da Cartuxa | p. 316
- 40 Túbaras de porco | p. 514



---

## PRATOS DE LEGUMES

- 68 Conserva para cebolas e vagenzinhas de feijões | p. 282
- 62 Achar castelhano | p. 286
- 64 Beringelas | p. 308
- 66 Repolho encarnado | p. 316
- 72 Ervilhas | p. 318
- 60 Receita dos feijões brancos e fradinhos | p. 512
- 70 Arroz ou cuscuz de tomates | p. 514
- 74 Cherovias | p. 538

---

## PRATOS DE PESCADO

- 90 Sopas de peixe à francesa | p. 292
- 84 As frigideiras de bacalhau | p. 296
- 86 Peixe frito | p. 296
- 88 Peixe seco | p. 296
- 82 Linguados assados | p. 300
- 78 Ostras | p. 302
- 94 Camarões com arroz | p. 302
- 80 Sável de sustância | p. 532

---

## PRATOS DE CARNE

- 100 Sopas de caldo da panela | p. 254
- 116 Frangos de caçoula | p. 262
- 118 Galinholas | p. 262
- 98 Conserva para empadas de vitela ou lombo de vaca, serva, veado e javali | p. 266
- 120 Conserva de lombo de vaca | p. 268
- 108 Salsichas | p. 272
- 114 Cachola de porco | p. 274
- 106 Almôndegas, que são muito boas | p. 302
- 112 Coelho ensopado | p. 508
- 110 Escabeche para as perdizes | p. 522
- 122 Estufado de carneiro ou outro qualquer género de carne | p. 524
- 104 Empadas de lombo de João de Perada, que me mandou | p. 530

---

## SOBREMESAS

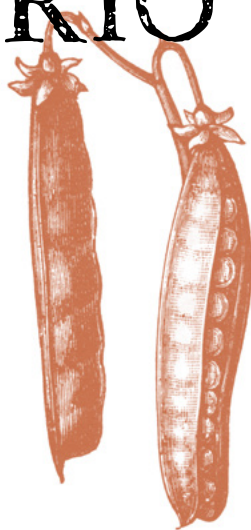
- 142 | 144 Conserva de tomates | p.112
- 162 Peras cobertas | p.120
- 132 Açúcar rosado | p.128
- 158 Laranjas doces, cujas receitas são do Brasil | p.146
- 164 Laranjas da China recheadas | p.146
- 130 Toucinho-do-céu de Elvas, cujo doce é excelente e de que usamos e tem estimação em toda a parte e em Lisboa | p.156
- 134 Tigelada de pão-de-ló | p.166
- 156 Pão-de-ló | p.166
- 126 Cocada | p.172
- 140 Ovos-moles de coco | p.172
- 152 Manjar real, cuja receita é de Vila do Conde onde se faz o melhor | p.174
- 161 Bolos de mel de talhada | p.194
- 128 Doce de laranjas azedas | p.204
- 136 | 138 Leite cresco à francesa | p.220
- 150 Manjar de língua de vaca | p.256
- 146 | 148 Receita de arroz de leite | p.484

---

## BEBIDAS

- 170 | 172 Limões de conserva | p.172
- 176 Chocolate | p.240
- 174 Rosa-sólis, o mais singular | p.242
- 168 Receita do café | p.542

# GLO SSÁ RIO



**Al dente** | Estado de cozedura da massa e por vezes do arroz. Mesmo estando cozido/a, há alguma firmeza, mas não dureza. Poderá ainda aplicar-se este termo de origem italiana às verduras cozidas, que devem ficar algo estaladiças.

**Aparas** | Restos que poderão ser de carne, peixe, marisco ou vegetais, normalmente para fazer caldos.

**Arancini** | Prato italiano composto por pequenas bolas de arroz recheadas, cobertas com pão ralado e fritas.

**Bao** | Pão chinês cozido no vapor com recheio de carne ou vegetais.

**Ballotine** | Este é um prato típico francês, normalmente preparado com carne de aves desossada, recheado, enrolado e cozido lentamente em lume brando.

**Bruschetta** | De origem italiana, esta entrada é feita com pão tostado em grelha com azeite e depois esfregado com alho, ao qual geralmente se juntam fatias ou pedaços de tomate fresco e folhas de manjeriço.

**Cocção** | É uma ação através da qual os alimentos sofrem a ação do calor, sendo mais facilmente digeridos e incorporados a outros.

**Creme chiboust** | Creme de pastelaria com merengue italiano embora ocasionalmente se use chantilly; é tradicionalmente um creme de mil-folhas, podendo ser aromatizado com baunilha, raspas de laranja ou licores.

**Croûton** | Pequeno pedaço de pão tostado no forno utilizado para acompanhar sopas ou saladas.

**Crumble** | Mistura de farinha, açúcar e manteiga, que, depois de ir ao forno, apresenta uma textura crocante, pouco amassada. Poderá servir como cobertura crocante para sobremesas.

**Coulis** | Molho para sobremesas tradicionalmente preparado com fruta, açúcar e sumo de limão. Pauta-se por um sabor delicadamente azedo e sua textura é espessa, mas ainda fluida.

**Dengaku** | Mistura de pasta de miso, gemas, açúcar e mirin (condimento de destilado de arroz).

**Emulsionar** | É o processo de misturar dois líquidos, sendo caracterizado pelo movimento circular constante, para que essa mistura se torne homogénea.

**Escalfar** | Usando esta técnica, os alimentos são cozinhados lentamente em líquido, com algum ingrediente ácido e a baixa temperatura.

**Gratin** | Ação de gratinar um preparado no forno.

---

**Marshmallow** | Doce feito maioritariamente com açúcar e gelatina batidos até atingirem uma consistência esponjosa.

**Mocktails** | Mistura suave de apenas bebidas não alcoólicas, que podem ser sumos de frutas frescas, xaropes, natas, ervas e especiarias. Normalmente são criadas para que possam ser apreciadas por pessoas de todas as idades.

**Óleo saccharum** | Mistura de óleo de açúcar produzida pelo revestimento de cascas de frutas cítricas ou outras ricas em óleo com excesso de açúcar.

**On the rock** | Expressão usada para descrever o uso de gelo não diluído em bebidas alcoólicas.

**Peneiro** | Instrumento circular com o fundo em rede, por onde passa a farinha ou outra substância moída.

**Ponto de espelho/espada**  
| Este ponto de açúcar com 117°C de temperatura é ideal para preparar baba de camelo ou para cristalizar fruta. Ao escorrer a calda com um garfo cairá em lâminas.

**Processador de comida**  
| Utensílio culinário que desempenha uma série de funções, otimizando tempo pela sua versatilidade geralmente através de quatro funções: ralar, picar, fatiar e liquidificar.

**q.b.** | Abreviatura de quanto basta usada para indicar que a quantidade de determinado ingrediente deve ser aquela que cada um considera suficiente ou necessária.

**Ras el hanout** | Mistura de especiarias típica da culinária do Magrebe, usada para temperar tagines, cuscuz, arroz ou carne para grelhados. Nela se combinam até 25 ingredientes, como sal, cominho, gengibre, açafão, canela, pimenta branca, pimenta preta, pimenta-de-cayenne, pimenta-da-jamaica e cravinho, todos moídos.

**Sachet d'épices** | Gaze ou um perfix envolvendo várias especiarias e amarrado com um cordel, que vai ao lume para adicionar aroma e sabor ao prato.

**Sangrar** | Processo de imersão de espinhas em água fria (de preferência corrente) a fim de retirar o sangue das mesmas, como uma demolha.

**Selar** | Esta técnica consiste em submeter os alimentos a altas temperaturas para criar uma crosta à sua volta. Qualquer tipo de carne pode ser selada, assim como peixes, permitindo que fiquem mais suculentos e saborosos.

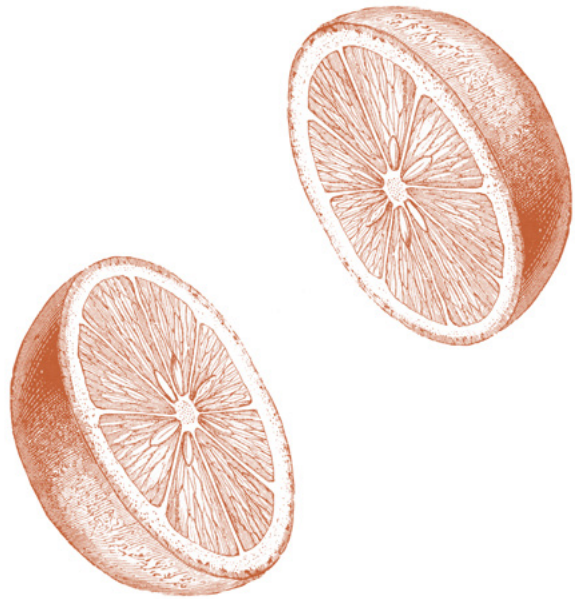
**Sovar** | Trabalhar energeticamente um ingrediente, ou uma mistura, para modificar a sua consistência ou a cor. Para dar corpo a uma massa crescida ela deve ser sovada sobre uma superfície de mármore ou granito, ou lisa e fria.

**Tapenade** | De origem provençal, esta pasta culinária consiste originalmente num puré ou azeitonas picadas finamente, alcaparras e anchovas.

**Tuile** | Biscoito fino e curvo, tipicamente feito com amêndoas.

**Wakame** | Alga castanha comestível usada normalmente na forma seca na culinária chinesa e japonesa.





## Coordenadores

**Dulce Freire** | Professora Auxiliar na Faculdade de Economia e Investigadora Integrada no Centro de Estudos Interdisciplinares, da Universidade de Coimbra. Historiadora (doutoramento 2008, na Universidade Nova de Lisboa), com pesquisa nas áreas da agricultura e alimentação. É a Investigadora Principal do projeto *ReSEED – Rescuing seed's heritage: engaging in a new framework of agriculture and innovation since the 18th century*, a decorrer na UC.

— dulce.freire@fe.uc.pt

**Maria José Pires** | Professora na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, investigadora Centro de Estudos Anglísticos da Universidade de Lisboa. Trabalha em Estudos de Literatura e de Cultura, especialização em Estudos Ingleses (doutoramento 2013 na FLUL). Membro da comissão científica do Mestrado em Inovação em Artes e Ciências Culinárias e do Mestrado em *Food Design* da ESHTe.

— maria.pires@eshte.pt

**Ricardo Bonacho** | Professor na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, investigador no Centro de Investigação em Arquitetura, Urbanismo e Design da Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa. Designer de Comunicação (doutoramento 2019 na FAUL). Membro da comissão científica do Mestrado em Inovação em Artes e Ciências Culinárias e do Mestrado em *Food Design* da ESHTe.

— ricardo.bonacho@eshte.pt

## Do manuscrito à mesa.

### Cozinhar receitas do século XVIII

**EDIÇÃO** ReSEED

**COORDENAÇÃO** Dulce Freire, Maria José Pires e Ricardo Bonacho

**EDIÇÃO EXECUTIVA** Caroline Delmazo

**TEXTOS** Dulce Freire, Maria José Pires e Ricardo Bonacho

**PRODUÇÃO, PESQUISA E REVISÃO** Caroline Delmazo, Dulce Freire, Maria José Pires e Ricardo Bonacho

**DESIGN GRÁFICO** B2 Design | João Brandão e Joana Martins

**FOTOGRAFIA** Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

**IMPRESSÃO** Printzone

**ISBN** 978-989-9066-10-6

© ReSEED | Coimbra, dezembro 2022



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA



FACULDADE DE CIÊNCIAS  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA







