

Escola D. Miguel de Almeida ABRANTES

#### Escola de São Facundo

Agrupamento D. Miguel de Almeida



Recolha e redacção: Mães e alunos da Escola de São Facundo Composição e edição: Profs. António Tomás e Sónia Matos

Com o apoio da Junta de Freguesia de São Facundo

Recolha de receitas tradicionais de Natal

Dezembro de 2009

# Sonhos e Belhoses

Tradicionalmente, chamamos-lhes belhoses, velhoses ou até 'bilharacos' (designação mais usada nas beiras). São pequenas bolas de massa frita que, talvez pelas formas balofas que ganham na fritura, são classificados na docaria por sonhos. Na nossa região nunca lhes falta a abóbora ou a cenoura, e o quente sabor do azeite.

#### Sonhos

Ferva numa caçarola o leite condensado com a água, manteiga e sal e junte, de uma só vez, a farinha, mexendo rapidamente com uma colher de pau. Quando a massa formar uma bola retire-a para uma tigela. Depois de arrefecer, deite os ovos um a um, ligando-os bem. Divida então a massa em pequenas parcelas com uma colher de sobremesa e frite-as em óleo bem quente. Escorra os sonhos e sirva-os mornos ou quentes, polvilhados com açúcar e canela ou molho.

1/2 lata de leite condensado 6 dl de água

160 g de manteiga

1,5 colher de chá de sal 500 a de farinha de triao

10 ovos

Para o molho:

200 g de açucar

1 dl de água

1 casca de limão ou laranja

#### Molho:

Ferva lentamente o açúcar com a água e a casca de limão ou laranja, durante 8 minutos. Passe por um passador e está pronto a servir.

1 Ka de abóbora menina

150 g de farinha de trigo

1 Colher de (chá) de fermento em pó

### Fritos de abóbora

Coze-se a abóbora sem cascas.

Depois de cozida escorre-se bem e passa--se pelo passevite.

Mistura-se a farinha previamente peneirada, com o fermento e as gemas.

Deixa-se descansar cerca de meia hora. Leva-se este polme de abóbora as colheradas a fritar.

2 Gemas

Depois de fritar ficam como se fossem sonhos. Por ultimo passam-se por açúcar e canela.

### Belhós de abóbora

Com a ajuda de uma colher tendem-se os belhós que vão a fritar e polvilha-se com açúcar e canela.

- 0,5kg de abóbora
- 0,5kg de açúcar
- 0,5kg de farinha
- 3 Ovos
- Pó Roval

Raspa de duas laranjas

#### 1 Morcela

- 1 Chouriço de carne
- 1 Hg de Pão de centeio
- 5 Dentes de alho
- 1 DI de azeite
- 1 Raminho de salsa sal e pimenta q. B.

## Migas de enchidos

Coza a morcela e o chouriço de carne. Retire-os da água, deixe arrefecer e corte-os em Rodelas.
Corte também o Pão de centeio em fatias e demolhe-as na água de cozedura dos enchidos.
Pique os dentes de alho e a lave-os no azeite.
Acrescente as rodelas de morcela e de chouriço, tendo o cuidado de guardar algumas

#### Para a decoração:

Junte o preparado de pão. Tempere com sal e pimenta e com o auxílio de duas espátulas enrole as migas.

Deixa corar de ambos os lados.

Transfira para uma travessa e sirva com os enchidos reservados e raminhos de salsa.



# Pratos para a ceia

#### Peru assado

Lave muito bem o peru, retirando quaisquer penas ou cachuchos que ainda possa ter. De seguida, coloque-o num recipiente grande e cubra-o com água. Adicione depois o sal, o sumo dos limões e da laranja, o ramo de ervas aromáticas e a pimenta moída na altura. Reserve no frigorífico até ao dia seguinte. No dia da confecção, amoleça a banha e junte os dentes de alho esmagados. Retire o peru da marinada e barre-o com a papa obtida. Por fim, leve-o ao forno, regando-o, ao longo da cozedura, com os vinhos e com o molho que se vai formando. Decore a gosto e sirva.

- 1 Peru
- 2 Limões
- 1 Laranja
- 1 Ramo de ervas aromáticas
- 1 Colher de sobremesa de pimenta em arão
- 100 g de banha
- 3 Dentes de alho
- 2 dl de vinho branco
- Sal q. b.

#### Bacalhau com broa

Demolhe o bacalhau, durante cerca de 48 horas. Elimine a pele e esfregue-o com 2 dentes de alho esmagados. Coloque-o numa assadeira e regue com um fio de azeite. Esfarele a broa para uma tigela. Pique os alhos restantes e acrescente-os ao pão. Tempere com o azeite restante, sal e pimenta a gosto. Misture bem e espalhe sobre o bacalhau. Leve tudo ao forno

4 Postas de bacalhau 4 Dentes de alho 3 dl de azeite 500 g de broa de milho Sal e pimenta q. b.

durante cerca de 10 minutos. Passado esse tempo, retire e sirva de imediato.

### Roupa velha de bacalhau com couve

Escolha o bacalhau de pele e espinhas e separe às lascas. Corte os legumes aos pedaços e reserve.

Aqueça o azeite e junte os alhos picados, acrescente os legumes, o bacalhau, e envolva tudo mexendo sempre.

Tempere e deite o vinagre. Sirva de seguida.

Sugestão: Prepare este prato tradicional com as sobras do bacalhau e legumes da ceia de Natal.

Prossiga a receita transferindo tudo para um tabuleiro refractário e regue-o com um pouco de molho bechamel. Polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno até gratinar. Ingredientes para 4 pessoas:

2 postas de bacalhau cozido 250 g de couve cozida 250 g. de cenoura cozida 350 g. de batatas cozidas 1.5 dl de azeite

4 dentes de alho sal, pimenta

1 colher (sopa) de vinagre

#### Sonhos doces

2 Colher de sopa de manteiga,

Sal,

- 2 Cascas de limão,
- 1 Chávena e meia de farinha de trigo.
- 6 Ovos,
- Azeite para fritar

Leve ao lume um tacho com 1 ½ chávena de água, a manteiga, um pouco de sal e as cascas de limão. Quando ferver, junte a farinha de uma só vez. Misture com uma colher de pau até a massa cozer e se soltar do tacho e da colher. Mude a massa para uma tigela e deixe arrefecer um pouco. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo entre cada adição. A massa deve ficar leve. Aqueça uma boa porção de azeite e frite a massa às colheradas, mantendo uma temperatura média, para que a massa cresça e os sonhos cozam por dentro e fiquem dourados. Escorra o excesso de gordura e sirva com açúcar e canela, ou com calda de açúcar aromatizado com limão.

#### Belhozes de cenoura

Cozem-se as cenouras, passam-se pelo passe-vite e deixa-se escorrer um pouco junta-se todos os ingredientes, bate-se e por fim juntam-se as claras em castelo.

Fazem-se bolinhas e vai a fritar. Por fim polvilha-se com canela e acúcar. 1kg de cenoura cozida Sumo de duas laranjas 400 g de açúcar 500 g de farinha 4 Gemas e claras em castelo Sal e Pó Royal Erva-doce e canela q.b.

- 1 Kg de cenoura
- 0,5 Kg de açúcar
- 0,5 Kg de farinha
- 4 Gemas
- Pó Royal

Umas pedras de sal

#### Belhós de cenoura

Coloca-se as cenouras a cozer depois passa-se pelo passador e deixa-se arrefecer. Quando estiver tudo frio junta-se o açúcar a farinha as gemas o Pó Royal e por fim as claras batidas em castelo. Fritam-se e polvilham-se com umas pedras de sal.

#### Belhozes de cenoura

Cozem-se as cenouras, passam-se pelo passevite e deixam-se escorrer um pouco, misturam-se as gemas, o açúcar, a canela, erva-doce e sal q. b., depois a farinha e as claras em castelo. Depois fazem-se umas bolinhas com uma colher e fritam-se.

1 kg de cenoura 0,5 kg de açúcar 700 g de farinha 4 ovos Sal q. b.

Erva-doce e canela

3 dl de água

3 dl de leite

Fermento

canela q.b.

6 ovos

50 a de manteiaa

250 g de farinha de

150 g de abóbora cozida

Açúcar amarelo q. b.

Comece por misturar o açúcar em pó com o puré de cenoura, acrescenta a farinha peneirada e envolva bem. Dissolva o fermento de padeiro num pouco de água morna e adicione-o ao preparado anterior. Misture de seguida os ovos inteiros, as gemas, as raspas de laranja e por fim a canela. Tape com um pano e deixe repousar, até dobrar de volume.

Entretanto, aqueça o óleo numa frigideira e frite colheradas do preparado, virando-as, até ficarem douradas. Retire-as, com o auxílio de uma escumadeira e escorra-as sobre papel absorvente.

Passe-os por açúcar e sirva.

#### Sonhos de abóbora

Leve ao lume a água e a manteiga e deixe ferver. Junte de uma só vez a farinha e mexa muito bem até obter uma bola de massa. retire-a do lume e deixe arrefecer. Adicione os ovos 2 a 2 mexendo sempre muito bem. Por fim adicione a abóbora cozida e escorrida em puré.. Frite pequenas quantidades de massa com uma colher de sopa.

Polvilhe os sonhos com com acucar amarelo e canela.

#### Belhoses

Metade de uma abóbora (pequena) Farinha q. b. 1 Colher de sopa bem cheia de fermento

Raspa e sumo de 1 laranja

3 Ovos

Açúcar, canela e sal a gosto Coze-se de véspera metade de uma abóbora e deixa-se a escorrer no passador de um dia para o outro. Deita-se num alguidar e junta-se-lhe o sumo e a raspa de laranja, as gemas de ovos e farinha suficiente para para ficar uma massa pouco espessa, o sal e o fermento.

Depois de misturar todos os ingredientes deitam-se as claras batidas em castelo.

A massa deve ficar mole, na consistência de um creme grosso. Tem-se ao lume uma frigideira grande com bastante óleo, bem quente, e vão-se deitando para dentro colheradas desta massa. Depois de estarem loiras põem-se a escorrer e ainda quentes envolvem-se em açúcar e canela.

1 Pão

3 dl de Vinho do Porto

2 dl de água

4 Ovos

300 g de açúcar

1 Casca de limão

40 a de passas

2 Colheres de sopa de mel Canela q. b.

Óleo para fritar

Fatias de parida

Leve o Vinho do Porto a ferver com a água, 2 colheres de sopa de açúcar e a casca do limão. Bata os ovos. Corte o pão em fatias com cerca de 1,5 com de espessura e passe primeiro pela calda quente e depois pelos ovos. Frite em óleo bem quente e escorra sobre papel absorvente. Sirva-as polvilhadas com açúcar e canela. Sirva à parte uma calda feita com 2 dl de Vinho do Porto, 2 colheres de sopa de mel, as passas, a casca do limão e 50 g de açúcar que se leva a ferver durante 5 min. Deixe arrefecer.

Para o bolo:

1 Banana

100 g de açúcar amarelo

100 g de margarina vegetal

250 g de farinha

1 Colher de café de fermento em pó

Para a recheia:

4 dl de leite de côco

200 q de açúcar amarelo

250 a de amêndoa palitada

125 g de margarina vegetal

Tarte de aguardente vegetariana

Mistura-se a farinha com o açúcar, de seguida a banana esmagada e a margarina. Vai a cozer.
Prepara-se o recheio: mistura-se o leite, o açúcar a margarina e a amêndoa e via ao lume. Depois põe-se por cima do bolo já cozido e vai novamente ao forno a alourar a amêndoa.

Para o bolo:

3 ovos inteiros

100 g de margarina derretida

250 g de açúcar

Para o recheio:

100 g de margarina

5 colheres de leite

8 colheres de acúcar

200 q de amêndoa

#### Tarte de amêndoa

Mistura-se a farinha com o açúcar e de seguida a margarina derretida com os ovos, vai a cozer. Depois prepara-se o recheio: a margarina, o leite, o açúcar e a amêndoa. Vai ao lume tudo junto. Quando o bolo estiver cozido, põe-se o recheio por cima e vai novamente ao forno a alourar a amêndoa.

#### Borrachinhos de Natal

Derrete-se a banha e depois de arrefecida junta-se ao vinho e bate-se muito bem. Em seguida vai-se deitando farinha amassando até poder tender-se.

Deixa-se em repouso durante 15 m. depois da massa tendida com o auxílio de uma forma circular, cortam-se círculos tirando um peno círculo no meio com outra forma mais pequena.

Fritam-se em óleo bem quente e polvilham-se com açúcar e canela.

1 Chávena de banha derretida 1 Chávena de vinho branco Farinha, açúcar, canela e óleo

#### Fatias douradas

Corte o pão de forma em fatias. Misture o açúcar e a casca de limão com o leite e aqueça este preparado, até ficar morno.

Entretanto parta e bata os ovos com um garfo e coloque o óleo a aquecer. Mergulhe as fatias de

6 Fatias de pão de forma 100 g de açúcar Um pedacinho de casca de limão 3,5 dl de leite 4 Ovos Açúcar, canela em pó e óleo g.b.

pão no leite, vire-as e retire-as. Passe-as depois pelos ovos, dos dois lados. De seguida, retire as fatias e coloque-as no óleo, que já deverá estar quente. Deixe alourar dos dois lados e coloque a escorrer, sobre papel absorvente, durante alguns minutos.

Ainda quente, polvilhe abundantemente com uma mistura de açúcar e canela em pó.

### Doce de abóbora

Mistura-se o açúcar com a água e vaia ferver 3 min. Retira-se do lume, junta-se-lhe a abóbora, o sumo e a casca das laranjas e o pau de canela. Vai-se mexendo de vez em quando.

1 Kg de abóbora 200 g de açúcar 3 dl de água 3 laranjas

Quando estiver quase pronto tira-se as cascas, passa-se com a varinha mágica (não muito passado) e continua a ferver até fazer estrada com a colher de pau.

#### Delícia de chocolate

Misturam-se a margarina, o açúcar, o leite quente e o chocolate ralado, batendo até ficar homogéneo. Forra-se com línguas de gato o fundo de uma forma lisa. Deita-se 125 g de margarina 125 g de açúcar 1 dl de leite quente 150 g de chocolate ralado

dentro um pouco de creme e por cima outra camada de línguas de gato. Repete-se até encher a forma terminando com uma camada de línguas. Calca-se, tapa-se e deixa-se de um dia para o outro. Desenforma-se e cobre-se com leite-creme.

# Filhoses de forma

Um quarto de litro de leite 3 Ovos Raspa de limão Meio quilo de farinha

Batem-se os ovos (não leva açúcar) com a raspa do limão e a farinha até ficar grossa, mas não muito.

Mergulha-se a forma no óleo bem quente e depois na massa e frita-se.

Não mergulhar a forma toda no óleo, senão agarra-se.

Mistura-se todos os ingredientes e bate-se muito bem batido. Estende-se a massa, com a forma, molda-se e vai a fritar em óleo bem quente. Polvilha-se com canela e açúcar. 3 Ovos
1 Cálice de aguardente
1 Chávena de leite
Meia chávena de água
300 g de farinha e sal q.b.

Bata bem os ovos, até que fiquem em espuma. Junte o açúcar e, sem parar de bater, adicione a manteiga amolecida, o leite e o sumo de laranja, peneire e farinha para uma tigela grande e incorpore, aos poucos, no preparado anterior, até obter

uma massa homogénea e fina. Deixe repousar, durante cerca de 30 minutos. Entretanto, aqueça o óleo e introduza a forma das filhós, para que aqueça também. Depois de estar bem quente, molhe-a na massa, sem mergulhá-la completamente. Deixe-a fritar um pouco. Sacuda o ferro, para que a filhó se solte, e vire-a para que frite de ambos os lados. Repita a operação até esgotar a massa. Por fim, escorra-as sobre papel absorvente e passe-as por açúcar e canela.

10 Ovos 50 g de açúcar 50 g de manteiga 1,5 dl de leite Sumo de 1 laranja 200 g de farinha sem fermento Óleo, açúcar e canela q.b.

## Filhós (rosas)

Bate-se o ovo muito bem, junta-se-lhes o leite, a farinha a pouco e pouco e sumo de laranja. Tem-se o azeite bem quente e uma forma própria com o cabo alto (para fazer a forma de rosas). Mete-se o polme na forma não enchendo completamente e depois no azeite fervente deixando fritar. Ainda bem quentes, polvilham-se com açúcar e canela.

1 Colher de sopa de açúcar 250 g de farinha Sumo de 1 laranja ½ l de leite 1 Ovo

#### 5

# Filhoses tendidas (coscorões)

600 g de farinha de trigo Acúcar

3 Ovos

1 Chávena de sumo de larania

Azeite

Farinha para tender Canela Peneire a farinha e 1 colher (sopa) de açúcar para dentro de uma tigela. Junte-lhe os ovos, um de cada vez, o sumo de laranja e 8 colheres (sopa) de azeite. Trabalhe a massa sobre uma pedra mármore até ficar macia e lisa. Se achar necessário, junte um pouco mais de farinha. Tenda uma bola, tape com um pano branco e deixe em repouso durante 1 hora.

Tire pequenas porções de massa e estenda-as com o auxílio de um rolo sobre uma superfície enfarinhada.

Corte a massa em tiras finas e frite dos dois lados em bastante azeite fervente. Ainda quentes, polvilhe os coscorões com açúcar e canela.

Num alguidar põe-se a farinha. Numa caçarola deita-se o azeite, leite, o sumo das laranjas, a manteiga e o sal (meia colher de chá), leva-se a mistura ao lume e quando ferver, lança-se em cima da farinha e envolve-se bem. Depois passa-se para a tábua ou mármore e aí é bem batida, dá-se-lhe o feitio de uma bola, enfarinha-se por cima, tapa-se com um pano e deixa-se repousar uma hora. Estende-se com o rolo em cima duma mesa enfarinhada fazendo-se massa fina. Com a recortilha ou mesmo uma faca

2 dl de azeite 1 Kg de farinha Sumo de 2 laranjas Meio litro de leite 1 Colher de sopa de manteiga Sal a gosto

cortam-se tiras compridas e estreitas, fazem-se uns golpes ao alto. Dá-se-lhes uma dobra enrolando e fritam-se em óleo bem quente, virando-se de um lado e outro até ficarem lourinhas. Faz-se uma calda (como aquela para filhós com calda). Colocam-se os coscorões numa travessa funda sobrepondo-os às camadas e regando-os com a calda de açúcar.

Deite a manteiga derretida com o azeite sobre o fermento. Coloque a farinha numa tigela grande e faça uma cova no meio. Deite o preparado anterior e amasse o conjunto, adicionando aos poucos o sumo de laranja, o Vinho do Porto, o sal e os ovos. Amasse bem estes ingredientes até desagarrarem da tigela.

Deixe a massa levedar durante 30 minutos em local levemente aquecido.

Estenda a massa, recorte com uma carretilha e frite. Depois de fritar polvilhe com açúcar e canela. 200 g de manteiga

0.5dl de azeite

5 q de fermento

1 Kg de farinha

2 dl de sumo de laranja

1 Cálice de Vinho do Porto

1 Pitada de sal

3 Ovos

Açúcar e canela para polvilhar

### Lampreia doce

Abra as trouxas e separe as capas dos fios de ovos. Ponha as

folhas de obreia no fundo de um prato. Disponha por cima uma camada de capas de ovos e, sobre ela, camadas alternadas de fios de ovos e de ovos moles até acabarem o componentes. Tape com as restantes capas e ajeite-as, pressionando com as mãos molhadas, de modo a moldar um lampreia meia enrolada. Polvilhe com açúcar e leve ao forn médio para tostar. Deixe arrefecer. Faça os olhos da lampreia com cerejas em calda e corintos, e a boca com creme de manteiga. Decore com fios de ovos e cerejas em calda bem escorridas.

24 Trouxas-de-ovos
3 Folhas de obreia (folha de massa muito fina)
1 Tigela de ovos-moles
Açúcar
Cerejas em calda
Corintos
Creme de manteiga
Fios de ovos

Polvilhe com açúcar e leve ao forno médio para tostar. Deixe arrefecer. Faça os olhos da lampreia com cerejas em calda e corintos, e a boca com creme de manteiga. Decore com fios de ovos e cerejas em calda bem escurecidas.

#### Aletria

Coloca-se o leite a ferver com a casca de limão, o pau de canela, a manteiga e o sal. Quando ferver deita-se a aletria partida em pedaços e deixa-se cozer em lume brando. Mexe-se sempre até a massa absorver quase todo o leite.

À parte, bater as gemas com um pouco de leite frio, passando depois pelo coador. Tira-se a aletria do lume e deita-se a mistura das gemas (em frio) mexendo sempre. Volta ao lume para cozer as gemas. Por fim retira-se o limão e a canela.

150 g de aletria
1 l de leite
1 Casca de limão
1 Pau de canela
200 g. de açúcar
2 Colheres de manteiga
6 Gemas
Sal q.b.
Canela para polvilhar

#### **Pudim Boas Festas**

Com 150 g de açúcar faça um caramelo não muito escuro e forre com ele a forma. Numa tigela desfaça os queques com as mãos até ficarem em farelos e misture-lhes depois os ovos, o sumo e a raspa das laranjas, o Vinho do Porto, canela, açúcar e o mel. Misture tudo muito bem, por fim misture-lhe as passas, deite na forma e leve a cozer em banho-maria, 50 a 60 minutos (convém verificar). Desenforme depois de frio e, se quiser, decore com amêndoas e fios de ovos.

6 Queques

6 Ovos

Sumo e raspa de 2 laranjas

1 dl de Vinho do Porto

1 Colher de chá de canela

100 g de açúcar

1 Colher de sopa de mel

50 g de passas

150 g de açúcar para o caramelo

## Doces e rabanadas

### Rabanadas com vinho do porto

Convém comprar de véspera o pão de cacete. Corte-o em fatias com 1,5 cm de espessura, espalhe-as umas ao lado das outras numa bandeja ou travessa. Faça ferver o leite, adoce-o a seu gosto e deite-o em fio, a ferver, sobre as rabanadas de modo a estas ficarem bem embebidas, mas não moles demais. Bata os ovos. Aqueça o óleo numa frigideira larga. Passe as rabanadas, uma a uma, pelo ovo, escorra-as e frita-as até ficarem bem lourinhas de ambos os lados. Escorra-as e, ainda quentes, passe-as pela calda.

1 Cacete de 0,5 kg 4 Ovos Leite q.b. 200 g de açúcar 1 dl de água 1 dl de Vinho do Porto

1 Casca de limão

Sirva depois de frias.

Calda das rabanadas - Deite num tacho 200 g de açúcar, 1 dl de água e as cascas de limão, leve ao lume, deixe levantar fervura e ferver 1 minuto, retire do lume e junte-lhe o Vinho do Porto.

8 fatias de pão, preferencialmente, de forma, Leite, Ovos, 300g de açúcar, Vinho do Porto,

#### Rabanadas

Depois de passar as fatias de pão pelo leite, mergulhe-as também durante alguns segundos nos ovos, já batidos. A seguir, frite as fatias e quando estiverem prontas deixe-as escorrer em papel absorvente. Coloque-as numa travessa, regando-as com uma calda de açúcar fraca, aromatizada com vinho.

### Fatias douradas com natas

Coloque as gemas dentro de uma tigela e junte o açúcar. Bata a gemada até obter um creme macio e espesso. Adicione aos poucos o leite e as natas. Bata um pouco. Molhe o pão com esta mistura e deixe embeber durante alguns minutos. Aqueça bastante óleo numa frigideira. Frite as fatias, poucas de cada vez, virando-as até dourarem. Retire da fritura e ponha-as sobre folhas de papel absorvente. Polvilhe as fatias ainda quentes com açúcar e canela.

6 Gemas
4 Colheres de sopa de
açúcar
½ Litro de leite
1 Pacote de natas
12 Fatias de pão de
véspera
Óleo
Açúcar em pó
Canela moída

Peneire a farinha e 1 colher (sopa) de açúcar para dentro de uma tigela. Junte-lhe os ovos, um de cada vez, o sumo de laranja e 8 colheres de sopa de azeite. Trabalhe a massa sobre uma pedra mármore até ficar macia e lisa. Se achar necessário, junte um pouco mais de farinha. Tenda uma bola, tape com um pano branco e deixe em repouso durante 1 hora. Tire pequenas porções de massa e estenda-as com o auxílio de um rolo sobre uma

600 gr de farinha de trigo Açúcar 3 Ovos 1 Chávena de sumo de laranja Azeite Farinha para tender Canela

superfície enfarinhada. Corte a massa em tiras finas e frite dos dois lados em bastante azeite fervente. Ainda quentes, polvilhe os coscorões com açúcar e canela.

Misturar bem o açúcar com a manteiga. Adicionar os ovos, a aguardente, a farinha e o sal e amassar muito bem até obter uma massa lisa e lástica.

Deixar repousar durante, pelo menos, uma hora.

Tender rectângulos com o auxílio do rolo. Fazer 3 cortes ao meio. Fritar em óleo e passar por açúcar e canela

500 g de farinha 3 Ovos Raspa de laranja 50 g de açucar 50 g de manteiga

50 q de aguardente, água e sal

## Filhoses de laranja

Bata os ovos com o açúcar, adicione todos os ingredientes e por fim a farinha. Amasse tudo muito bem. Deixe descansar a massa durante 2 horas à temperatura ambiente  $(22^{\circ}C)$ , coberta com um pano.

Leve o azeite ou óleo ao lume e deixe aquecer. Unte as mãos com um pouco de azeite, tire um pouco de massa a estique ficando grossa nas pontas e fina no meio. Vá fritando lentamente, virando-as. Retire-as e coloque em

cima de um papel absorvente. Depois de estarem mornas passe-as por açúcar e canela e sirva-as com mel e raspas de laranja.

4 Ovos 50 g de açúcar

 $\frac{1}{2}$  cl de azeite

½ cl de licor de laranja Casca e sumo de 3 laranjas

1 kg de farinha

2 l de azeite ou óleo de amendoim para fritar

#### <sup>7</sup> Filhoses com calda

Bate-se a manteiga até amolecer, juntando-se-lhe depois o açúcar, o ovo batido e o sal (umas pedrinhas).

Peneira-se a farinha juntamente com o fermento e junta-se à primeira mistura, amassando tudo muito bem. Faz-se a massa numa bola, enfarinha-se por fora e deixa-se repousar.

Estende-se com o rolo, deixando-a bastante fina e cortam-se pedaços de massa em quadrados, golpeiam-se ao alto e fritam-se

em azeite ou óleo bem quente, deitando-lhe por cima colheres do mesmo óleo para enfolarem. Depois de fritas dum lado e doutro, devem ficar lourinhas. Deixam-se escorrer um pouco sobre o papel absorvente. Ainda quentes polvilham-se de açúcar e canela ou passam-se por calda de açúcar.

1,5 Kg de abóbora amarela cozida e muito bem espremida. 10g de fermento para pão, Sal fino, 700g de farinha, Azeite ou óleo para fritar, Açúcar e canela para polvilhar.

### Filhós de abóbora

Reduzir a abóbora a puré. Ainda morno junta-se o fermento, uma pitada de sal, os ovos - um de cada vez - e a farinha.

150 g de açúcar

300 g de farinha

15 a de fermento

1,5 dl de leite 50 a de manteiga

Sal a gosto

1 Ovo

Amassa-se tudo muito bem. Tape com um pano grosso e deixe levedar durante algumas horas.

Depois de bem levedada, frita-se a massa em pequenas porções do tamanho de uma noz em bastante azeite fervente. Quando as filhoses alourarem escorre-se o excesso de azeite sobre folhas de papel absorvente e polvilham-se com açúcar e canela.

### Filhós de abóbora (2)

Coze-se metade de uma abóbora regular e deixa-se escorrer num passador de um dia para o outro. Deita-se este polme para um alguidar e esmaga-se com as mãos, deitando lá para dentro uma colher de chá de canela, raspa e sumo de 2 laranjas e 3 gemas de ovos.

Continua-se a bater com uma colher de pau e acrescenta-se mais 3 claras batidas em castelo. Mistura-se tudo bem.

Tem-se à parte uma tigela com farinha onde se misturou uma tigela rasa de fermento. Vai-se deitando a farinha a pouco e pouco na massa que deve ficar mole. Põe-se o óleo a ferver e fritam-se.

### Bolo de chocolate sem farinha

7 Ovos

7 Colheres de sopa de chocolate em pó, de óleo e de açúcar;

2 Colheres de sopa de margarina 50g de coco ralado

1 Colher de sopa de fermento.

#### Cobertura:

1 lata de leite condensado

2 Colheres de sopa de margarina

7 Colheres de chocolate em pó

50ml de leite

Bata todos os ingredientes, e depois de bem batido acrescente o fermento, misturando mais um pouco.

Unte uma forma média com manteiga e farinha.

Leve a forno médio durante 25 minutos, aproximadamente.

#### Cobertura:

Misture tudo e leve ao lume até dissolver tudo. Depois deite por cima do bolo.

#### Bolo Raínha

750 gr. de farinha de trigo 50 gr de fermento de padeiro 3 dl de leite

1 ovo + 2 gemas

80 gr de açúcar

75 gr de manteiga dos Açores

1 colher (sopa) de rum

1 colher (sopa) de passas

100 gr de nozes

100 gr de amêndoa laminada

1 colher (sopa) de pinhões manteiga, farinha, ovo batido, frutos secos, açucar em pó e geleia q. b. Misture 250 gr de farinha com o fermento, o leite, o ovo e as gemas. Amasse bem e deixe levedar cerca de 30 minutos.

Unte um tabuleiro com manteiga e forre-o com papel vegetal, também untado e polvilhado com farinha. Noutro recipiente, amasse a restante farinha com o açucar e a manteiga.

Junte-a à massa anterior, já levedada. Junte o rum e amasse. Envolva as passas, as nozes, as amêndoas e os pinhões na massa. Amasse mais um pouco.

Polvilhe a massa com farinha, tape-a com um pano e deixe levedar por 20 minutos.

Com as mãos, dê a forma pretendida à massa. Coloque a massa no tabuleiro e com um copo enfarinhado faça um buraco no centro.

Ligue o forno a 190°. Pincele o bolo com ovo batido, decore-o com frutos secos e montinhos de açucar em pó. Deixe descansar por 10 minutos.

Leve-o ao forno e coza-o entre 25 a 30 min.

Pincele-o com geleia e sirva.

## Tronco de Natal (2)

Bata os ovos com o açúcar. Junte 60 g de chocolate amolecido com 4 colheres de sopa de café e continue a bater. Adicione a farinha misturada e peneirada com o fermento. Misture sem bater. Deite a massa num tabuleiro untado com manteiga e forrado com papel vegetal também untado. Leve ao forno pré-aquecido. Passados 20 minutos verifique se a massa está cozida. Desenforme sobre um

5 Ovos

- 1 Chávena de açúcar
- 1 Tablete grande de chocolate culinário Café forte
- 1 Chávena de farinha
- 1 Colher de chá de fermente em pó
- Açúcar para polvilhar

Manteiga

1 Tigela de chantilly gelado

guardanapo polvilhado com açúcar. Enrole e deixe arrefecer. Corte o restante chocolate e derreta com 4 colheres de sopa de café.

Junte 1 colher de sopa de manteiga e igual porção de açúcar. Bata. Desenrole a torta e recheie com chantilly e volte a enrolar. De cada lado corte uma fatia enviesada. Cole-as ao tronco com o creme de chocolate e prenda com palitos. Barre exteriormente com o restante creme e faça sulcos com um garfo.

- 6 Ovos.
- 1 Chávena de açúcar,
- 1 Tablete grande de chocolate culinário, Café forte.
- 1 Chávena de farinha.
- 1 Colher de chá de fermente em pó, Manteiga,
- 1 Tigela de chantilly gelado

## Tronco de Natal (3)

Bata os ovos com o acúcar.

Junte 60 g de chocolate amolecido com 4 colheres (sopa) de café e continue a bater.
Adicione a farinha misturado e peneirado com o fermento.

Misture sem bater.

Deite a massa num tabuleiro untado com manteiga e forrado com papel vegetal também untado. Leve ao forno pré-aquecido.

Passados 20 minutos. Verifique se a massa está cozida. Desenforme sobre um guardanapo polvilhado com açúcar. Enrole e deixe arrefecer.

Corte o restante chocolate e derreta com 4 colheres (sopa) de café.

Junte 1 colher (sopa) de manteiga e igual porção de açúcar. Bata.

Desenrole a torta e recheie com chantilly e volte a enrolar.

De cada lado corte uma fatia enviesada.

Cola-as ao tronco com o creme de chocolate e prenda com palitos. Barre exteriormente com o restante creme e faça sulcos com um garfo.

Filhoses rápidas

Põe-se a farinha num alguidar, junta-se os ovos e uma pitada de sal.

Num tacho leva-se o leite ao lume, com a água, a manteiga e a casca de limão até levantar fervura. Mistura-se tudo e junta-se o sumo das laranjas. Amassa-se até tender.

Fazem-se bolinhas, que são molhadas em óleo e tendidas. Fazem-se uns golpes na massa a gosto e fritam-se. Polvilham-se com açúcar e canela. 1 Kg de farinha branca de neve

6 Ovos

150 g de manteiga

½ Litro de leite

½ Litro de água

Casca de limão

Sumo de 2 laranjas grandes

#### Filhoses deliciosas

Põe-se a farinha num alguidar. Aquece-se o azeite e envolve-se na farinha. À parte batem-se os ovos juntam-se à farinha com uma pitada de sal.

Num tacho à parte põe-se o vinho, o sumo das laranjas e a manteiga. Quando a manteiga estiver derretida vai-se envolvendo com a farinha.

Amassar até tender.

1kg de farinha 1,5 dl de azeite

3 Ovos

2.5 dl de vinho branco

Sumo de 3 laranjas

1 Colher de sopa de manteiga

### Filhoses de laranja

3 Ovos frescos

1 Iogurte magro

200 g de farinha

1 laranja grande

1 Colher de sopa de óleo

1 pacote de fermento em pó

Óleo para fritar

Açúcar para polvilhar

1 Pitada de sal

Numa tigela, bater o iogurte, os ovos e o óleo e a raspa da laranja. Juntar a farinha misturada com o fermento e a pitada de sal. Misturar bem. Pôr a aquecer óleo abundante numa frigideira. Tendem-se as filhós vão a fritar no óleo, polvilham-se com acúcar e canela.



## Bolos de Natal

### Bolo Rei

750 g de farinha
30 g de margarina
150 g de açúcar
150 g de fruta cristalizada
4 Ovos
150 g de frutos secos
Raspa de 1 limão
Raspa de 1 laranja
1 dl de Vinho do Porto
1 Colher de sobremesa de sal

Pique a frutas e deixe-as a macerar com o Vinho do Porto (reserve algumas inteiras para enfeitar).

Dissolva o fermento de padeiro em 1 dl de água morna. Junte 1 chávena de farinha e deixe levedar durante 15 minutos.

Entretanto bata a margarina, o açúcar e as raspas de limão e laranja. Junte os ovos batendo um a um e a massa de fermento. Quando tudo estiver bem ligado adicione o resto da farinha e o sal. Amasse até ficar elástica e macia e misture as frutas.

Molde a massa numa bola, polvilhe com farinha e tape a massa com um pano, deixando levedar num ambiente temperado durante 5 horas. Depois da massa dobrar de

volume, ponha sobre um tabuleiro e faça-lhe um buraco no meio. Introduza a fava e deixe levedar mais uma hora.

Pincele o bolo com a gema de ovo, enfeite com o resto das frutas cristalizadas inteiras, torrões de açúcar, pinhões, meias nozes, etc. Leve a cozer em forno bem quente  $(200^{\circ}C)$ .

Depois de cozido, pincele o bolo rei com geleia diluída num pouco de água quente.

### Bolo de aguardente com doce de ovos

Massa do bolo:

6 Ovos

1 Fava

250 a de acúcar

2 Colheres de sopa de aguardente

250 g de farinha

Raspa de limão

1 Colher de chá de fermento em pó

Doce de ovos:

250 a de acúcar

1,25 dl de água

7 Gemas

1 Colher de sopa de farinha

1 Pitada de baunilha

Bata muito bem os ovos com o açúcar, adicione a aguardente, a raspa de limão, o fermento em pó e por fim a farinha. Unte uma forma de chaminé com manteiga e polvilhe com farinha. Leve ao forno a 180°C cerca de 40 min. Retire do forno, deixe arrefecer e desenforme. Espalhe o doce de ovos por cima e polvilhe com canela. Decore com frutos secos.

Doce de ovos: leve ao lume 250 g de açúcar com 1,25 dl de água, até ferver. À parte misture as 7 gemas com 1 colher de sopa de farinha e 1 pitada de baunilha em pó. Incorpore a mistura na calda e deixe cozer em lume brando, mexendo sempre até engrossar.

### Tronco de Natal com chocolate negro

Bata as gemas com o açúcar e os ovos inteiros, até obter um creme homogéneo. Envolva bem a farinha, deite o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno aquecido a 220°.

Enquanto a massa coze, vá preparando o creme. Para isso, ferva o leite e as natas, incorpore o chocolate em pedaços e misture bem até obter um creme homogéneo.

Retire a massa do forno e vire sobre um papel polvilhado com açúcar. Barre com parte de recheio de chocolate e enrole.

Massa: 5 Gemas 200g de açúcar 7 Ovos 200g de farinha

> Creme: 500g de chocolate negro 400g de natas 1dl de leite

Deixe a torta arrefecer e depois de fria, corte uma das pontas e coloque em cima da torta para dar o efeito de um tronco. Cubra tudo com o restante creme e decore com frutas vermelhas.

### Tronco de Natal (1)

Bater os ovos e as gemas com o açúcar, mexendo só o necessário até triplicarem de volume, e juntar a farinha para envolver.

Cozer em tabuleiro untado e forrado com papel vegetal à temperatura de mais ou menos 220 graus.

#### Para o recheio e a cobertura:

Bater as claras com o açúcar até triplicar de volume, juntar a margarina aos pedaços e voltar a bater até estar bem misturado. Dissolver o cacau em mais ou 5 Gemas
300 g de açúcar
250 g de farinha
Sal q.b.
Para o recheio e a cobertura
5 Gemas
150 g de açúcar em pó
150 g de margarina
75 g de cacau

10 Ovos

menos 1 dl de óleo morno e misturar bem. Enrolar a torta recheada com o creme de chocolate. cortar as pontas da torta e colocá-las de lado, de maneira que fique com aspecto de tronco de árvore cortada. Barrar a totalidade do tronco com o creme de chocolate, cobrir com raspas de chocolate e polvilhar com açúcar em pó.

## Bolo podre do Natal à moda do Ribatejo

Num alguidar coloque a farinha misturada com o açúcar. Entretanto leve ao lume brando o azeite, a água, a canela e a erva-doce. Logo que levante fervura, escalde a farinha com o azeite e amasse bem. Coloque numa forma rectangular, tipo bolo inglês e leve ao forno a 180°C até estar cozido. Depois de cozido, passe por açúcar de confeitaria.

750 g de farinha 200 g de açúcar 3,5 dl de azeite 2 dl de água Canela e erva-doce q. b.