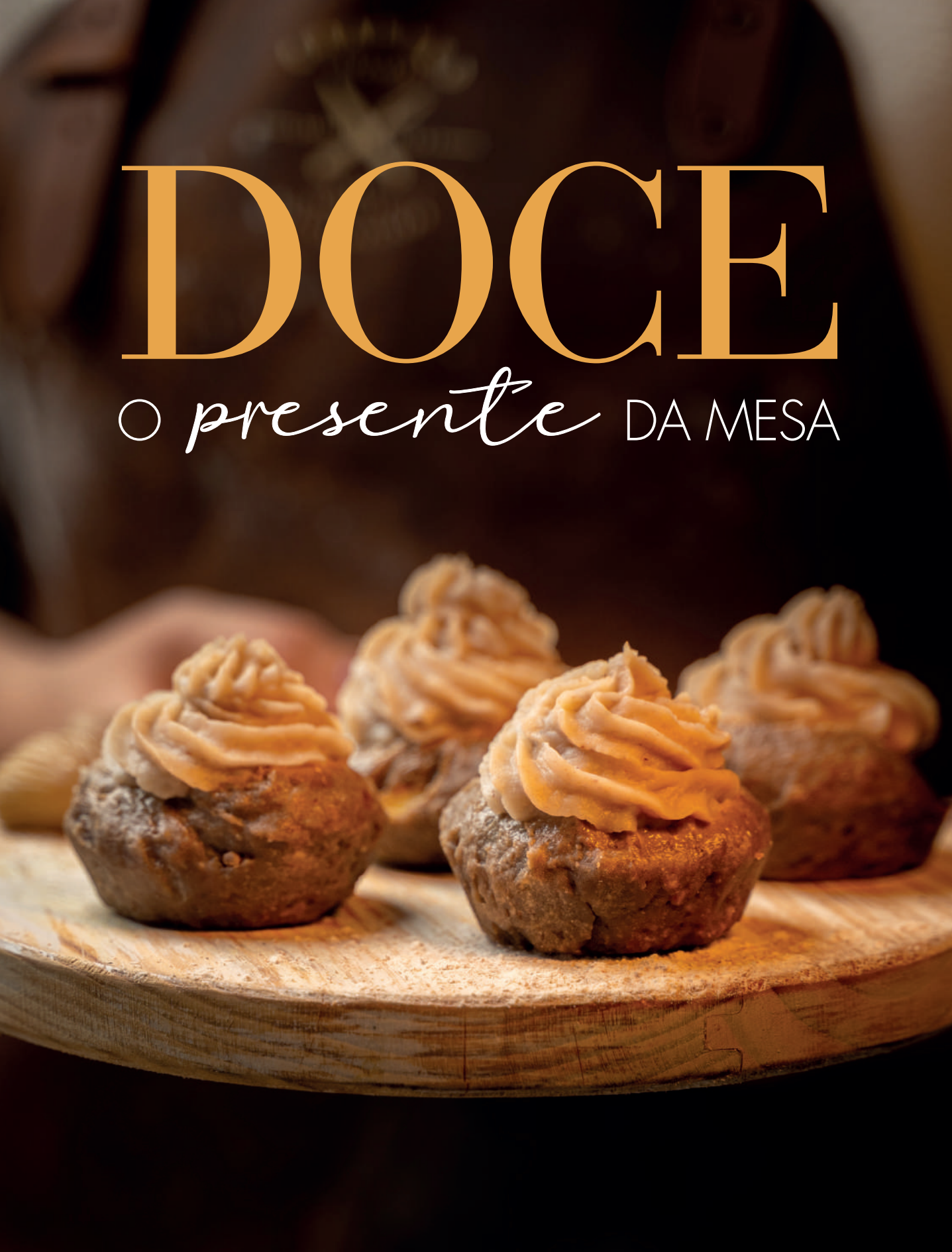
DOCE
O presente DA MESA

Felicidade,

o nosso principal ingrediente

gertal

DOCE

O *presente* DA MESA

gertal

conteúdos

A TRADIÇÃO TEM SABOR A DOCE	6
RECEITAS CONTEMPORÂNEAS	9
ADOCICAR A VIDA COM SAÚDE	10
RECEITAS VEGAN	37
RECEITAS DE COMBATE AO DESPERDÍCIO	61
MEMÓRIAS DE INFÂNCIA	73
UM TRECHO HISTÓRICO DO DOCE	74
BOLOS E BISCOITOS	101
GELEIAS E COMPOTAS	133
FESTIVAS	155

A TRADIÇÃO TEM SABOR *a* DOCE

E se as receitas do antigamente evoluíssem para um ponto em que estão mais saudáveis, numa espécie de versão 2.0, mas com o sabor de sempre, irresistível, imperdível, com aquele toque ancestral que nos aquece a alma, mas com um grau mais criterioso ao nível dos ingredientes e quantidades. Podem ficar as sobremesas tradicionais que fazem parte da nossa vida, ganharem um gosto ainda mais apurado que nos eleva os sentidos e faz desfrutar-nos do momento? A resposta é sim, sem dúvida.

A alimentação é mais do que um prato. Faz parte da nossa cultura, da história de um país ou de uma família. Todos temos uma ideia dos pratos que representam a nossa identidade e quando comemos um prato tradicional em família, sentimos o conforto do alimento.

Comer é mais do que nutrir, comer dá-nos prazer. Além disso, oferecer comida, ou convidar alguém para partilhar uma refeição, é uma forma de demonstrar cuidado e carinho.

Decidimos ir mais longe, com a criação deste livro, para demonstrar o carinho que temos por si!

Estamos felizes por saber que vai folhear as páginas seguintes à procura da sua sobremesa, apesar de serem todas para si. Porventura, aquela que lhe faz recordar o fumo da lareira da casa dos avós, na visita do Natal ou da Páscoa, quando a avó confecionava o doce no alguidar, com as mãos rugosas do trabalho e da vida. Ou até dos tempos conventuais, donde saíram doces que ainda hoje fazem parte dos menus da restauração. Portugal tem uma larga tradição e história nestas receitas que engrandeceram a gastronomia, com uma fama que chegou a todo o mundo.

A Gertal quer continuar a satisfazer os desejos e expectativas dos seus clientes, numa constante adaptação às características socioculturais dos nossos consumidores. O nosso objetivo é evoluir. O dever é providenciar soluções e fazer parte do desenvolvimento e constante evolução da alimentação.

Estamos focados numa alimentação mais saudável e equilibrada, que significa em matéria de doces, ter opções mais nutritivas, sem esquecer os tradicionais, que fazem parte da nossa História. Há alturas que procuramos o conforto nestes alimentos, os doces fazem efetivamente a nossa vida mais agradável.

Cada um tem a sua preferência e está tudo certo. Se é vegan ou gosta de uma opção contemporânea. Para uma altura festiva, com geleias, compotas, tartes e tarteletes, mousses ou o crumble. Temos bolos e biscoitos para redescobrir? Claro! Todas as categorias são uma grande categoria! Também há uma decisão muito importante neste livro – quando dedicamos um capítulo de receitas tendo como foco, o combate ao desperdício alimentar. Todos os ingredientes valem por si e merecem a atenção e a importância devida. Reinventar é resignificar.

Se pensarmos bem, os doces tradicionais continuam a ser a principal escolha do consumidor, na hora de criar eventos importantes, como aniversários, casamentos, festividades, encontros familiares ou com amigos.

Uma nota importante sobre a paixão que está em cada uma destas páginas. Uma palavra de agradecimento a todos os nossos chefs pela entrega e carinho, na hora de partilhar o seu saber, com muito sabor. Ao chef Hélio Loureiro, pela partilha das suas histórias e do seu conhecimento. A Teresa Herédia, por trazer a ciência da saúde que traz mais sentido à descoberta destas receitas.

Queremos chegar a todos, lembrando que a sobremesa é a última impressão que temos da nossa refeição.

Obrigado também a si. O leitor merece este livro. Foi feito com carinho. É doce e é para si.

Bom apetite,

RECEITAS CONTEMPORÂNEAS

Hoje procuramos receitas com novos produtos, confeções diferentes, técnicas inovadoras, apresentações mais estilizadas, aromas que nos remetem para outros ambientes, receituários que nos façam uma pausa nesta vida frenética em que tantas vezes vivemos.

Sentimos, procuramos e queremos frescura, novidade, ansiamos por um novo despertar, por aguçar o estímulo que nos possa dar conforto nesta urbanidade em que vivemos, onde queremos ser cada vez mais criativos, de uma forma provocatória, alcançar a visibilidade através da diferença. Como dizia Zygmunt Bauman «Na era da informação, a invisibilidade é equivalente à morte», na culinária é idêntico. Precisamos e devemos estar sempre informados e atentos a tudo o que nos rodeia. Daí estas receitas contemporâneas a provar, com sabor, que estamos sempre atentos aos novos tempos.

ADOCICAR A VIDA *com* SAÚDE

Hoje, a vida dá-nos esse prazer que é experimentar novos e surpreendentes sabores como uma expectativa que pretendemos alcançar. Ao mesmo tempo, somos felizes ao recordar o conforto das receitas dos nossos pais e avós, como uma marca sempre presente da família.

É na harmonia destas emoções que encontramos o equilíbrio. É nesta equação, que vemos e sentimos o quão importante é, acrescentar o equilíbrio nutricional das nossas escolhas.

Há nutrientes a que devemos prestar maior atenção dada a relação entre o seu consumo excessivo e o desenvolvimento de algumas doenças crónicas, que têm por base a gordura, a gordura saturada, o sal e o açúcar. Se tivermos em atenção e rigor, esse impacto na nossa saúde, esse critério faz com que tenhamos a devida atenção sem renunciar às memórias que nos trazem os cheiros e sabores das nossas tradições, que preenchem e promovem o nosso bem-estar. Tal como na vida, a comida ou o doce é um prazer se tiver conta e medida.

Importa destacar que a combinação correta entre a quantidade e frequência de consumo é determinante e permite que todos os alimentos tenham espaço numa escolha saudável.

Com base nestas considerações e tendo em conta que é importante disponibilizar alternativas para todos e acompanhar as tendências de consumo, criámos sobremesas com redução do teor de açúcar e de gordura. Privilegiámos as gorduras insaturadas (de origem vegetal e consideradas mais saudáveis) e os açúcares menos refinados (como os que estão naturalmente presentes na fruta), com o objetivo de otimizar o perfil nutricional de cada receita, sem descurar o sabor, cor e textura. Vai encontrar, ainda neste livro, uma seleção de receitas veganas, isentas de lactose e de glúten, com o mesmo sabor. O sabor que vale sempre a pena.

Sem dúvida que é possível e devemos inovar. De que forma? Enaltecendo o sabor natural dos ingredientes e garantindo, ao mesmo tempo, o equilíbrio nutricional das receitas.

Deixe-se tentar pelas deliciosas sobremesas que selecionámos para si! A tentação vai valer a pena, numa descoberta permanente de receitas e tradições que provam o quão bonita é a história das nossas tradições e a história de cada um.

Teresa Heredia

nutricionista

TELHA *de* SÉSAMO

Telhas ou crocantes de biscoito são ótimos para servir com um chá ou para acompanhar uma sobremesa que seja cremosa como um leite-creme, uma bavaroise ou uma pannacotta. Pode usar em vez de sésamo, amêndoas palitadas torradas.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADA

INGREDIENTES

- 20 g de sumo de limão
- 75 g de açúcar branco
- 35 g de manteiga sem sal, derretida
- 20 g de farinha de trigo
- 35 g de sementes de sésamo branco

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Para a telha, misture o sumo de limão com o açúcar. Verta a manteiga derretida e misture bem. Junte a farinha e as de sementes de sésamo branco e misture até obter uma textura homogénea.
- Deixe arrefecer no frigorífico por 1 hora.
- Retire a massa da telha do frio e, com a ajuda de uma espátula, espalhe numa base de silicone.
- Leve ao forno, pré-aquecido a 170 °C, por 12 minutos.
- Coloque num molde cilíndrico para que adquira a forma de telha (pode usar, por exemplo, um rolo da massa).

GASPACHO DOCE *com* CROUTONS *de* IOGURTE

Todos temos na memória o gaspacho alentejano, servido bem frio, refrescante e aromático, esta sobremesa recorda-nos tudo isto acrescentando a doçura e acidez característica do iogurte.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

Para o bolo de iogurte

- 45 g de iogurte natural
- 100 g de açúcar
- 70 g de farinha
- 1 ovo L
- 40 g de óleo de girassol
- 3 g de fermento em pó

Para o gaspacho de tomate, framboesa e morangos

- 370 g de tomate maduro
- 200 g de framboesas frescas e morangos
- 70 g de pepino
- 50 g de amêndoa inteira sem pele
- 50 g de açúcar
- Framboesas frescas q.b. (decoração)

MODO DE PREPARAÇÃO

- Numa taça, misture a farinha, o açúcar, o fermento, o ovo, o óleo e o iogurte natural.
- Leve ao forno a 180 °C por 7 a 8 minutos.
- Corte o bolo em cubos depois de arrefecido.
- Leve novamente ao forno a 130 °C por mais 7 a 8 minutos.

Prepare o gaspacho

- Triture no liquidificador, o tomate, o pepino, as amêndoas inteiras sem pele, o açúcar, 100 g de framboesas e 100 g de morangos.
- Filtre o gaspacho.
- Depois, verta-o em copos com os croutons de iogurte por cima.
- Decore com framboesas e açúcar em pó.

BROWNIE *de* CHOCOLATE *e* GENGIBRE

O chocolate tem na sua composição cacau e este último tem diversas propriedades benéficas para o organismo. Para aproveitar o que o cacau tem de melhor, opte por chocolates com alto teor desse fruto.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 200 g de chocolate 70% cacau
- 5 g de gengibre em pó
- 5 g de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Separe as gemas das claras. Bata as claras em castelo e reserve.
- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Bata as gemas com o chocolate derretido e o gengibre. Adicione o fermento e mexa.
- Envolva as claras aos poucos, até obter uma massa lisa.
- Verta a massa para uma forma de bolo forrada com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 15 a 20 minutos (não deixe cozinhar por completo para ficar cremoso).

GELADO *de* MATCHA *com* MEL *e* IOGURTE

A matcha é obtida a partir da moagem das folhas mais jovens do chá verde. Quando comparado com este, possui maior teor de antioxidantes e de cafeína, dado que se consome toda a folha (em pó) e não só a infusão.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 iogurtes gregos ligeiros (ou 360 g)
- 50 g de mel
- 30 g de chá matcha em pó
- 5 g de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coloque num liquidificador o iogurte, o mel, a matcha em pó, a baunilha e deixe repousar durante 5 minutos.
- Bata bem até envolver todos os ingredientes.
- Leve ao congelador durante pelo menos 2 horas antes de servir.

TAÇAS *de* AMÊNDOA, ARROZ PUFF *e* CHOCOLATE

O arroz puff é um produto obtido através da expansão do grão inteiro de arroz (arroz integral). É um alimento que contém um baixo teor de sal, açúcar e gordura.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 170 g de amêndoa inteira sem pele
- 100 g de arroz puff (tufado)
- 1 clara de ovo
- 30 g de mel
- 5 g de canela em pó
- 5 g de extrato de baunilha

Para a cobertura

- 50 g de chocolate (70% cacau)
- 25 g de coco ralado

MODO DE PREPARAÇÃO

- Forre uma forma de muffins de 12 orifícios com papel vegetal.
- Pique grosseiramente as amêndoas e o arroz puff num processador de alimentos. Adicione a clara de ovo, o mel, a canela e a baunilha e envolva.
- Divida a mistura na forma de muffins, usando uma colher para pressionar bem. Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, entre 10 a 15 minutos, até dourar. Reserve para arrefecer.
- Entretanto, para a cobertura: derreta o chocolate em banho-maria.
- Quando as tacinhas arrefecerem, cubra cada uma com chocolate e leve ao frio para solidificar durante cerca de 2 horas.
- Finalize com coco ralado antes de servir.

CHIAMISU

A combinação de queijo quark com queijo mascarpone permite reduzir o teor de gordura da receita, uma vez que o quark é um queijo cremoso com baixo teor de gordura.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para o creme

- 30 g de cacau em pó
- 30 g de mel
- 100 g de queijo mascarpone
- 100 g de queijo quark
- 100 g de sementes de chia
- 5 g de extrato de baunilha
- 250 ml de vinho do Porto
- 200 ml de café expresso
- 15 g de café em pó
- Cacau em pó q.b. para polvilhar

Para os palitos la reine

- 5 ovos
- 50 g de açúcar mascavado
- 30 g de farinha de amêndoa
- 120 g de fécula de batata
- 3 g de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Misture numa tigela o cacau com o mel, 50 g do queijo mascarpone, o queijo quark, as sementes de chia e 200 ml de água quente. Mexa bem e coloque o preparado anterior num frasco hermético. Deixe arrefecer durante 3 horas.
- Entretanto, prepare os biscoitos: separe as gemas das claras. Bata as gemas com o açúcar mascavado até obter um creme fofo e esbranquiçado. À parte, bata as claras em castelo.
- Numa taça, misture as farinhas e o fermento e adicione o creme de gemas. Bata bem. Incorpore as claras batidas no preparado anterior, faça-o suavemente para conservar o ar na massa.
- Coloque a massa num saco de pasteleiro (ponta de 2 cm, aproximadamente) e forme palitos sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Os palitos devem ter cerca de 10 cm e devem estar espaçados no tabuleiro para poderem crescer sem colar.
- Leve os palitos ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 15 minutos. Reserve até arrefecerem totalmente.
- Prepare os cremes do chiamisu: comece por bater a mousse de cacau até amolecer. Reserve. À parte, misture bem as restantes 50 g de queijo mascarpone com o extrato de baunilha. Reserve também.
- Prepare o chiamisu: mergulhe os palitos já frios em vinho do Porto e café expresso para formar uma primeira camada. Cubra com a mousse de cacau e faça uma nova camada de biscoitos embebidos em vinho do Porto e café. Intercale as camadas até terminarem ambas as preparações.
- Termine a sobremesa com o creme de mascarpone e baunilha. Reserve no frio até ao momento de servir.
- Antes de servir, polvilhe com cacau em pó.

BOLO de CENOURA com CREME de AVELÃ

A avelã tem um alto teor em fibra e é fonte de gorduras insaturadas, o que contribui positivamente para a saúde cardiovascular.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

Para o bolo

- 200 g de farinha de trigo
- 200 g de farinha de avelã
- 5 g de fermento em pó
- 5 g de canela em pó
- 4 ovos
- 50 g de mel
- 200 ml de leite magro
- 2 cenouras raladas
- 50 g de azeite

Para o creme

- 250 g de avelãs (previamente demolhadas durante, pelo menos, 4 horas)
- 50 g de queijo quark
- 30 g de iogurte natural
- 20 g de mel
- 5 g de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO

- Para o bolo, comece por misturar as farinhas, o fermento e a canela e mexa bem. Reserve.
- Numa taça à parte, junte os ovos, o mel, o leite, as cenouras raladas e o azeite e bata bem até obter uma consistência uniforme. Envolva a mistura de farinhas e canela sem bater demasiado.
- Distribua a mistura por duas formas e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 25 a 30 minutos até estar cozido (pode fazer o teste do palito). Quando estiver pronto, retire e deixe arrefecer antes de desenformar.
- Entretanto, prepare o creme: num processador de alimentos triture as avelãs até obter um creme amanteigado. Adicione os restantes ingredientes e triture novamente até obter um creme liso e homogéneo.
- Cubra uma das camadas do bolo com ⅓ do creme e coloque o outro bolo por cima. Decore o bolo já recheado com o restante creme.

PUDIM *de* IOGURTE *e* MORANGO

As bactérias presentes no iogurte conferem diversos efeitos benéficos na saúde gastrointestinal, uma vez que colonizam a nossa microbiota intestinal, promovendo assim a saúde do organismo.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para a camada de morangos

- 150 g + 200 g de morangos
- 5 folhas de gelatina
- 400 ml de água
- 15 g de mel
- 20 ml de azeite

Para a camada branca

- 300 ml de leite de coco
- 2 iogurtes gregos ligeiros (ou 240 g)
- 5 folhas de gelatina
- 15 g de mel

Para decorar

- 20 g de compota de morango sem adição de açúcar
- Morangos frescos q.b.
- Hortelã fresca q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coloque 150 g de morangos com a água num tacho pequeno e leve a cozinhar em lume brando durante 10 minutos.
- Coe os morangos e acrescente a gelatina previamente hidratada em água fria, escorrida e dissolvida em água morna. Adicione o mel e misture bem.
- Distribua os restantes morangos laminados no fundo de uma forma levemente untada com azeite.
- Adicione a mistura de gelatina por cima e leve ao frigorífico durante cerca de 2 a 3 horas para solidificar.
- Entretanto, misture o leite de coco (a parte espessa, descarte a água) com o iogurte e o mel. Adicione as folhas de gelatina (previamente hidratadas, escorridas e dissolvidas em água morna) e envolva bem.
- Verta a mistura branca por cima da base de morangos e leve novamente ao frigorífico durante mais 2 a 3 horas até solidificar.
- Desenforme cuidadosamente (use uma faca para auxiliar nas laterais, se for necessário pode colocar um pano quente na base da forma para ajudar a descolar).
- Finalize com um pouco de compota de morango por cima e decore com morangos frescos e hortelã.

DONUTS CASEIROS

A utilização da banana madura nesta receita permite reduzir a quantidade de gordura e açúcar adicionados, uma vez que a banana confere cremosidade e doçura à massa dos donuts.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 2 ovos
- 200 ml de leite magro
- 20 ml de azeite
- 5 g de canela em pó
- 100 g de farinha de trigo
- 5 g de fermento em pó

Para a cobertura (opção 1)

- 70 g de manteiga de amendoim
- 10 g de geleia de arroz ou de milho
- 10 g de pepitas de cacau cru

Para a cobertura (opção 2)

- 80 g de chocolate 70% cacau
- 20 g de amêndoa picada

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Unte muito bem com azeite uma forma de donuts (de preferência de silicone).
- Num recipiente esmague a banana com um garfo. Adicione os ovos, o leite, o azeite e a canela e envolva bem. Adicione a farinha e o fermento e envolva.
- Distribua a massa pelas formas, sem encher demasiado, e leve ao forno durante cerca de 25 minutos ou até estarem cozinhados (fazer o teste do palito). Deixe arrefecer.

Entretanto, prepare as coberturas

- Opção 1: Aqueça a manteiga de amendoim para que fique mais maleável. Misture-a bem com a geleia (vai tornar a cobertura mais lisa e brilhante). Mergulhe os donuts no creme e polvilhe com as pepitas de cacau por cima. Reserve sobre uma folha de papel vegetal.
- Opção 2: Derreta o chocolate em banho-maria. Quando estiver derretido e brilhante, mergulhe a parte superior dos donuts e reserve sobre uma folha de papel vegetal. Polvilhe com amêndoa picada e deixe solidificar.

CREME GELADO *de* PERA ROCHA *e* TOMILHO

Quanto mais madura estiver a pera, mais doce será, o que para esta receita é o ideal. Prefira, assim, as peras mais maduras!

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- ½ vagem de baunilha
- 20 g de mel
- 4 raminhos de tomilho fresco
- 400 g de peras rocha médias (bem maduras)

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve uma panela grande ao lume com 1 chávena de água, a vagem de baunilha, o mel e o tomilho. Deixe ferver em lume forte.
- Reduza para lume baixo e deixe ferver mais 3 ou 4 minutos.
- Retire do lume, descarte os ramos de tomilho e deixe o xarope arrefecer completamente, durante cerca de 1 hora.
- Transfira o xarope para um processador de alimentos ou liquidificador, adicione as peras descascadas e cortadas em pedaços e triture até obter um puré.
- Verta o puré para taças individuais e leve ao congelador durante, pelo menos, 2 horas antes de servir. Se não servir de imediato, pode conservar no congelador e retirar 3 horas antes de servir para descongelar.

MINI TARTELETES *de* MORANGO *e* LIMÃO

A aveia é um cereal muito nutritivo, tendo na sua composição betaglucano, uma substância que contribui quer para a manutenção de níveis adequados de colesterol no sangue, quer para um menor aumento da glicose no sangue após uma refeição.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de aveia
- 70 g + 20 g de farinha de trigo
- 40 g de manteiga magra sem sal, fria, cortada em pedaços
- 100 ml de água gelada
- 50 g de açúcar
- Sumo e raspa de 1 limão
- 450 g de morangos frescos
- 1 ovo

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte as formas de tartelete com um pouco de azeite e reserve.
- Amasse a farinha de aveia com 70 g de farinha de trigo e a manteiga até que esta se desfaça, obtendo uma textura semelhante a migalhas. Transfira para uma tigela.
- Adicione 6 colheres de sopa de água gelada e mexa com a ponta dos dedos até que não fiquem pedaços secos de farinha e a massa se mantenha firme.
- Divida a massa ao meio; achate as metades em discos e embrulhe em plástico. Arrefeça pelo menos 2 horas ou deixe até de um dia para o outro.
- Trabalhando com um disco de cada vez, estique a massa numa superfície enfarinhada até atingir 3 mm de espessura. Corte discos de massa com mais 2 cm que o diâmetro das forminhas de tartelete. Repita com o segundo disco.
- Forre as forminhas com a massa e refrigere por 30 minutos, enquanto prepara o recheio.
- Misture o açúcar, as raspas e o sumo de limão e as 20 g de farinha restantes numa tigela. Acrescente os morangos cortados em cubinhos e envolva bem.
- Recheie as tarteletes com a mistura de morango.
- Pincele as bordas da massa com ovo batido e leve as tarteletes ao forno cerca de 25 minutos.

TARTE *de* ABÓBORA *e* QUEIJO CREME

A abóbora é composta por 96,6 % de água, sendo que por esta razão é um alimento com baixo valor energético. É uma fonte de vitaminas A e C.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

Para a base

- 60 g de manteiga magra
- 220 g de farinha de trigo
- 30 g de mel
- 25 ml de água
- Canela q.b.
- 1 pitada de sal fino

Para o recheio

- 400 g de puré de abóbora
- 25 g de amido de milho
- 30 g de mel
- 5 g de canela em pó
- 3 g de gengibre em pó

Para a cobertura

- 120 g de queijo creme magro
- 10 g de iogurte natural
- Raspas de limão e laranja q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 175 °C.
- Para a base: Misture todos os ingredientes (exceto a água) e amasse bem. Adicione a água aos poucos e apenas conforme necessário para obter uma massa lisa e moldável.
- Forre uma tarteira com a massa, pressionando bem as laterais. Pique a massa para não subir e leve ao forno para pré-cozer durante 15 minutos.
- Para o recheio: Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos ou liquidificador e misture até obter um creme.
- Verta o creme para cima da base e leve novamente ao forno durante cerca de 45 minutos, até o recheio ficar praticamente firme.
- Desligue o forno e deixe a tarte arrefecer lá dentro durante cerca de 10 minutos, com a porta do forno um pouco aberta. Retire e deixar arrefecer.
- Para a cobertura: Bata o queijo creme com o iogurte até obter um creme fofo.
- Coloque o creme branco sobre a tarte já fria e finalize com raspas de limão e laranja.

RECEITAS VEGAN

Neste capítulo, não entram ingredientes de origem animal. Com início na década de 40, o veganismo tem vindo a crescer e, mesmo incluindo os que não seguem todos os preceitos, muitos são os que na sua alimentação vão procurando introduzir hábitos capazes de reduzir o consumo de produtos de origem animal, numa ótica de reduzir a pegada ecológica no Planeta. São receitas saborosas, que pretendem fazer com que até aqueles que não são vegan queiram provar. O sabor, o gosto, também contam e muito nesta perspetiva. Com a certeza que têm aqui receitas saborosas, plenas de aromas, paladar e que vão surpreender os mais céticos.

CREME de LEITE de AMÊNDOA com ABÓBORA

É uma sobremesa sofisticada e elegante bem ao gosto contemporâneo onde o leite de amêndoa e a abóbora casam numa perfeição. O leite de amêndoa vem mencionado em livros do século XVI e sempre foi na antiguidade uma bebida delicada pela sua composição e aromas únicos.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida de amêndoa
- 1 colher de sopa de abóbora amarela cozida, triturada e bem passada num passador fino
- 4 colheres de açúcar mascavado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- Framboesas e mirtilos q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve 150 ml da bebida de amêndoa ao lume, juntamente com o pau de canela e a casca de limão, e deixe ferver um pouco.
- Misture muito bem o amido de milho e a abóbora na restante bebida de amêndoa.
- Junte o creme à bebida já fervida e deixe engrossar.
- Coloque numa travessa e deixe arrefecer. Polvilhe com açúcar e queime com um ferro ou com um maçarico.
- Sirva frio, acompanhado com puré de framboesas e mirtilos frescos.

LEITE CREME *com* PISTÁCIOS

O xarope de agave é uma alternativa ao açúcar branco (sacarose). No entanto, também é fonte de açúcares simples e, por isso, deve ser consumido com moderação.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 l de bebida de aveia
- 60 g de amido de milho
- 60 ml de xarope de agave
- 10 g de creme de pistácios
- Casca de ½ limão
- 1 pau de canela
- 1 vagem de baunilha
- 50 g pistácios picados

MODO DE PREPARAÇÃO

- Numa tigela junte o amido de milho com um pouco da bebida de aveia. Misture muito bem até o amido estar completamente dissolvido.
- Num tacho junte a restante bebida vegetal, o xarope de agave, o creme de pistácio, a casca de limão, o pau de canela, a vagem de baunilha e o amido de milho dissolvido. Aqueça em lume médio.
- Mexa a mistura constantemente até ferver e começar a engrossar. No final, descarte a casca de limão e o pau de canela.
- Transfira a mistura para tacinhas e deixe arrefecer.
- Decore cada tacinha de leite creme com os pistácios picados!

PANNACOTTA *com* FRAMBOESA *e* HORTELÃ

O agar-agar é uma alga marinha vermelha com elevada capacidade de gelificação, o que o torna a alternativa de eleição para obter texturas gelatinosas em receitas veganas.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 l de bebida de soja
- 60 g de amido de milho
- 10 g de agar-agar em flocos
- 30 g de geleia de agave
- Casca de ½ limão
- 1 pau de canela

Para a cobertura

- 60 g de geleia de framboesa
- Hortelã fresca q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Comece por dissolver o amido de milho e o agar-agar com um pouco da bebida vegetal.
- Num tacho coloque a bebida de soja, o amido de milho e o agar-agar dissolvido, a geleia de agave, a casca de limão e o pau de canela. Aqueça em lume médio e mexa ocasionalmente até começar a ferver.
- Quando começar a ferver, reduza o lume (mexendo sempre) e deixe ferver por 5 a 8 minutos, até o agar-agar estar completamente dissolvido e a bebida ter engrossado ligeiramente.
- Desligue o lume, descarte a casca de limão e o pau de canela e transfira o líquido para as tacinhas de servir.
- Deixe arrefecer completamente e leve ao frigorífico por 4 horas (ou até ao dia seguinte) para a pannacotta ficar firme.
- Sirva com a geleia de framboesa e uma folha de hortelã para decorar.

PUDIM *de* CHIA *com* TANGERINA

A chia quando entra em contacto com água ou outros líquidos forma um gel incolor e é esta propriedade que confere a textura perfeita a esta sobremesa.

PORÇÕES: 2

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 50 g de sementes de chia
- 250 ml de bebida de arroz
- 2 tangerinas descascadas e sem caroço
- 1 pitada de curcuma

MODO DE PREPARAÇÃO

- Num liquidificador, triture as tangerinas com a bebida vegetal e a curcuma. Coe esta mistura para uma taça.
- Adicione as sementes de chia e envolva bem todos os ingredientes com uma vara de arames.
- Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 6 horas para solidificar.

QUADRADOS *de* BATATA-DOCE

A batata-doce é considerada uma excelente fonte de vitamina A. Esta vitamina e a presença de betacaroteno são responsáveis pela tonalidade amarela e laranja destas batatas. Além disso, a vitamina A contribui para o correto funcionamento do nosso sistema imunitário tendo ainda um papel importante na saúde ocular.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

Para a base

- 300 g de batata-doce cozida
- 30 g de linhaça moída
- 50 ml de água
- 150 g farinha de espelta
- 50 g farinha de amêndoa
- 200 ml de bebida de soja
- 60 ml de azeite
- 60 ml de xarope de agave
- 5 g de fermento em pó

Para a camada crocante

- 150 g de nozes
- 100 g de amêndoa moída
- 50 ml de azeite
- 50 ml de xarope de agave

MODO DE PREPARAÇÃO

- Prepare o «ovo de linhaça»: misture a linhaça com a água e deixe repousar 10 minutos, até ficar consistente.
- Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre uma forma com papel vegetal (o ideal será utilizar uma forma quadrada).
- Num processador de alimentos, misture a batata-doce com a bebida de soja, o azeite e o agave.
- Coloque numa taça e adicione o «ovo» de linhaça, incorporando bem.
- À parte, misture as farinhas com o fermento.
- Acrescente as farinhas à mistura de batata-doce e envolva cuidadosamente com uma espátula, até estar tudo incorporado.
- Coloque a mistura na forma e reserve.
- Prepare a camada crocante: triture um pouco as nozes, sem moer completamente.
- Acrescente os restantes ingredientes e amasse bem.
- Coloque este crumble por cima da mistura de batata-doce, numa pequena camada.
- Leve ao forno durante cerca de 30 a 40 minutos, ou até estar cozinhado.
- Deixe arrefecer bem e corte em quadradinhos.

MOUSSE de TOFU e CHOCOLATE

O tofu é rico em proteína, tem um baixo teor de gordura saturada e é fonte de cálcio, magnésio e fósforo. Nesta receita, utilizamos a versão cremosa de tofu como substituto dos ovos para obter uma sobremesa vegana.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 600 g de tofu cremoso (tofu silken)
- 300 g de chocolate 70% cacau
- 40 ml de xarope de agave

Para a cobertura (opcional)

- 25 g de lascas de chocolate preto 70% cacau
- 25 g de amêndoa picada

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pique grosseiramente o chocolate e derreta em banho-maria.
- Num processador de alimentos, junte o tofu com o xarope de agave. Triture até obter um creme sem grumos.
- Junte o chocolate derretido ao tofu. Triture 1 a 2 minutos até incorporar completamente.
- Transfira a mousse para taças de vidro e leve ao frigorífico por, pelo menos, 2 horas antes de servir.
- Decore com lascas de chocolate e amêndoa picada antes de servir.

NOTA: Esta receita requer a utilização de tofu cremoso, se for utilizado outro tipo de tofu a textura da mousse pode ficar comprometida.

TARTE *de* ABACAXI CARAMELIZADO

Opte por comprar as sementes de linhaça inteiras e triture-as em casa apenas quando necessário. A linhaça, quando moída há muito tempo, oxida e, por isso, perde parte do seu valor nutricional!

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para a massa

- 240 g de farinha de espelta
- 30 g de linhaça moída
- 30 g de açúcar amarelo
- 50 g de margarina
- 8 a 10 colheres de sopa água fria

Para o recheio

- 200 g de abacaxi
- 15 g de amido de milho
- 25 g de açúcar amarelo

MODO DE PREPARAÇÃO

- Comece por preparar a massa: coloque a farinha, o açúcar e a linhaça num processador de alimentos e triture.
- Adicione a margarina derretida e envolva. Acrescente, aos poucos, a água fria. Pode ser necessário ajustar a quantidade de água.
- Faça uma bola com a massa e deixe descansar durante cerca de 20 minutos.
- Para o recheio, comece por descascar e cortar o abacaxi em cubinhos.
- Coloque o abacaxi num recipiente e adicione o amido de milho e o açúcar. Misture bem e deixe repousar.
- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Divida a massa em duas partes: uma com o dobro do tamanho da outra e estenda cada uma delas.
- Forre a tarteira com a parte maior (a mais pequena será para decoração). Pique a massa para não subir e leve ao forno para pré-cozer durante 15 minutos.
- Entretanto, com a restante massa, prepare as decorações a gosto.
- Retire a massa do forno, coloque o recheio de abacaxi e cubra com as decorações.
- Pincele toda a massa com bebida vegetal e leve novamente ao forno, cerca de 25 minutos, até dourar.

CRUMBLE de AVEIA e FRUTOS VERMELHOS

Os frutos vermelhos são frutos de baixo valor energético e ricos em fibra. Cada fruto tem as suas propriedades nutricionais específicas, pelo que é na sua combinação que encontramos mais benefícios.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

Para o recheio

- 500 g de maçãs
- 100 g de framboesas
- 50 g de mirtilos
- 100 ml de água
- Sumo de 1 limão
- 1 pau de canela
- 50 g de sultanas

Para o crumble

- 100 g de flocos de aveia
- 25 g de coco ralado
- 50 g de avelãs sem pele
- 30 g de geleia de arroz
- 30 g de margarina
- 5 g de canela

MODO DE PREPARAÇÃO

- Torre as avelãs numa frigideira sem adição de gordura. Pique e reserve.
- Descasque as maçãs e corte-as em cubos.
- Num tacho junte a maçã, a água, o sumo de limão e o pau de canela e mexa. Tape e deixe cozer em lume médio por 3 minutos (até a maçã estar mole).
- Passado esse tempo, junte as framboesas, os mirtilos e as sultanas e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos. Coloque a mistura de fruta num tabuleiro de forno ou em taças individuais próprias para forno.
- Pré-aqueça o forno a 180 ºC.
- Para o crumble, misture numa taça os flocos de aveia, o coco ralado, as avelãs picadas, a canela, a geleia de arroz e a margarina e misture muito bem com as mãos até obter uma textura semelhante a migalhas.
- Coloque esta mistura por cima da fruta, cobrindo toda a travessa ou tacinhas.
- Leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até o crumble ficar dourado.

TARTE *de* PÊSSEGO *e* COCO

O pêssego é rico em fibra e em compostos fenólicos com capacidade antioxidante. É ainda uma boa fonte de carotenoides, nomeadamente betacaroteno, que o nosso organismo transforma em vitamina A, fundamental para uma correta visão.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para a massa

- 200 g de farinha de aveia
- 50 g de farinha de amêndoa
- 30 g de açúcar amarelo
- 50 g de margarina
- 1 pitada sal

Para o recheio

- 3 pêssegos (de preferência maduros)
- 400 ml de leite de coco (em lata)
- Sumo de ½ limão
- 10 g de agar-agar
- 25 g de geleia de agave
- Fruta a gosto para decorar (pêssegos, frutos vermelhos, …)

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de tarte com um pouco de azeite.
- Comece pela massa: misture numa taça as farinhas, a margarina, o açúcar e o sal.
- Amasse bem até obter uma massa homogénea. Forre a tarteira com a massa, pressionando bem as laterais.
- Pique a massa para não subir e leve ao forno para pré-cozer durante 15 minutos.
- Para o recheio, retire a pele aos pêssegos, corte em pedaços e triture num liquidificador até obter o sumo.
- Coe o sumo para um recipiente, com ajuda de um coador, e adicione o sumo de limão.
- Coloque num tacho o leite de coco (apenas a parte espessa, descarte a água) com o sumo de pêssego e deixe aquecer um pouco.
- Adicione a geleia de agave e o agar-agar e mexa bem. Deixe ferver 1 minuto e retire do lume para arrefecer.
- Retire a base do forno e verta o recheio. Leve ao frigorífico para solidificar durante, no mínimo, 4 horas.
- Decore com fruta a gosto.

MUFFINS *de* ALFARROBA *com* CREME *de* CASTANHA

Por apresentar um menor teor de gordura e não conter açúcares adicionados, a farinha de alfarroba é considerada uma interessante alternativa ao chocolate.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para os muffins

- 230 g de farinha de trigo
- 30 g de farinha de alfarroba
- 400 g de bananas maduras
- 120 g de tâmaras sem caroço demolhadas em água a ferver durante 10 minutos
- 50 ml de azeite
- 100 ml de bebida de amêndoa
- 5 g de fermento em pó

Para a cobertura

- 150 g de castanhas cozidas
- 250 ml de bebida de amêndoa
- 30 g de xarope de agave

MODO DE PREPARAÇÃO

- Misture as farinhas e o fermento.
- Em seguida, num processador, junte as bananas e as tâmaras hidratadas e triture até obter uma pasta homogénea.
- Adicione o azeite e a bebida de amêndoa e triture novamente até ficar com uma consistência homogénea.
- Transfira a mistura para uma taça e envolva as farinhas com uma espátula, sem bater.
- Verta a massa para uma forma de muffins forrada com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 20 a 25 minutos.
- Entretanto, prepare a cobertura: triture as castanhas cozidas com a bebida de amêndoa e o agave até obter um creme.
- Quando os muffins estiverem frios, cubra com o creme de castanha.

MAHLBI *de* CANELA

O mahlbi é uma receita tradicional da Argélia, com algumas semelhanças ao arroz-doce português. Para tornar esta receita vegan, substituímos o leite por bebida vegetal de amêndoa.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES:

- 500 ml de bebida de amêndoa
- 50 g de açúcar
- 60 g de farinha de arroz
- 5 ml de essência de flor de laranjeira
- 5 g de canela moída
- 20 g de pistácios
- 20 g de amêndoa inteira com pele

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Coloque a bebida de amêndoa, a farinha de arroz, o açúcar e a canela numa panela e misture. Aqueça em lume baixo-médio, mexendo com uma vara de arames até que tudo esteja homogéneo. Deixe cozinhar até engrossar, mas mexendo sempre para não queimar.
- Quando o creme estiver espesso, adicione a essência de flor de laranjeira e mexa.
- Divida o creme em taças individuais e cubra com película aderente, tocando a superfície para evitar a formação de uma película grossa. Leve ao frigorífico e deixe solidificar cerca de 2 a 3 horas (ou de um dia para o outro).
- Sirva decorado com amêndoa e pistácios picados.

RECEITAS *de* COMBATE *ao* DESPERDÍCIO

Sempre foi política da Gertal apelar à sustentabilidade, com inúmeras campanhas e resoluções internas que definem a luta contra o desperdício alimentar, sempre presente em cada unidade. Encontra aqui sobremesas que são uma pequena amostra partilhada pelos nossos colaboradores. Estes receituários são a prova que os nossos colaboradores estão atentos e são o pilar de todas estas ações que fazem a nossa empresa cada vez mais amiga do Ambiente. Ter o prazer de uma bela sobremesa e no meio desse sabor, a mente e o corpo estarem alinhados pela defesa do Planeta é uma ação extraordinária.

PUDIM de PÃO

Era daquelas receitas que variava de casa para casa, por vezes acolitada com molho de baunilha outra vezes com uma geleia de marmelo ou compota de morangos. De verão, era servida fresca, de inverno morna, mas em qualquer estação era uma forma requintada de dar aproveitamento ao pão duro e fazer render a doçura nas famílias numerosas. Muitas são as receitas em sebentas de família, esta é mais uma, talvez a mais consensual e que nunca engana… sem segredos!

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 250 g de pão duro
- 12 ovos
- 1 l de leite
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de raspa de limão

MODO DE PREPARAÇÃO

- Misture cuidadosamente todos os ingredientes.
- De seguida, homogeneize a massa utilizando a varinha mágica.
- Unte a forma com caramelo e verta a mistura.
- Leve ao forno a 170 °C por 60 minutos.
- Desenforme e cubra com caramelo.

BOLO de CASCA de BANANA

Originária do sudoeste da Ásia, cultivam-se hoje bananas em mais de 130 países. Na Madeira a sua produção foi introduzida no século XVI, existe uma referência escrita datada de 1552 julgando-se que poderão ter vindo de Cabo Verde. Hoje são protegidas e de denominação de origem, em verdade, o seu perfume e sabor são únicos, sendo que pela sua proximidade devem ser as preferidas no momento da compra.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 480 g de casca de banana madura
- 160 ml de claras líquidas pasteurizadas
- 60 ml de gema líquida pasteurizada
- 100 g de açúcar ou mel
- 720 g de farinha de trigo
- 40 ml de azeite
- 20 g de fermento em pó
- Canela em pó q.b.
- 120 ml de água

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata no liquidificador (ou com a varinha mágica) a casca de banana e a água e reserve.
- Na batedeira, junte as gemas, o açúcar ou mel, e o azeite até obter uma mistura homogénea.
- Junte as cascas de banana, a farinha e o fermento e bata.
- Com cuidado, envolva nesta mistura as claras batidas em castelo e polvilhe com canela.
- Coloque numa forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 30-35 minutos.

BOLO de CASCA de LIMÃO

Devemos aos Árabes o cultivo do limão no sul da Península Ibérica por volta do ano 1000, mas este fruto só começa a rumar para a bacia do mediterrâneo por volta do século XV, ganhando grande expressão em Itália onde se tornou famoso na Sicília e até deva a essas paragens a sua mudança genética. Camões cantou o seu amor «verdes são os olhos da cor de limão, assim são os olhos do meu coração», o que sempre me levou a pensar que possivelmente ou o Príncipe dos Poeta exultava as limas ou preferia os limões no estado verde bem diferente do amarelo Siciliano.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 400 g de limão com casca
- 385 ml de ovo líquido pasteurizado
- 150 ml de azeite
- 150 g de açúcar ou mel
- 200 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata o limão com casca cortado em rodelas, com o azeite e o ovo no liquidificador (ou com a ajuda de uma varinha mágica).
- Acrescente a farinha de trigo, o açúcar ou mel, e bata novamente.
- Por último, acrescente o fermento.
- Unte uma forma com um pouco de azeite e farinha, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 30-35 minutos.

BOLO de CASCA de ABACAXI

Quando o abacaxi (bem como o ananás) apareceu na Europa rapidamente conquistou as mesas das Cortes europeias e das famílias abastadas. Chegava de barco e era servido em bandejas de prata, juntamente com outras frutas, mas devido à sua coroa verde era sempre o rei da mesa. Rapidamente começou a ser pintado em telas e talhado em adornos de ourivesaria. Até aos dias de hoje, o abacaxi perfuma qualquer salão com o seu aroma inigualável não deixando ninguém indiferente. Por acréscimo oferece ainda vários benefícios digestivos.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 300 g de casca de abacaxi
- 150 g de açúcar
- 200 g de farinha de trigo
- 160 ml de clara líquida pasteurizada
- 105 ml de gema de ovo pasteurizada
- 5 g de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Para obter o caldo de casca do abacaxi, retire as cascas de um abacaxi e ferva em 960 ml de água, cerca de 20 minutos. Reserve.
- Bata as claras em castelo, misture as gemas e continue a bater.
- Misture aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer.
- Acrescente o fermento e 240 ml de caldo de casca de abacaxi. Misture bem e deixe cozer em forno pré-aquecido a uma temperatura de 180 °C durante 30-35 minutos.
- Depois de cozido, coloque num prato, faça furos com um garfo e cubra com o restante caldo da casca do abacaxi.

TARTE de COURGETTE

Tão presente hoje na culinária que parece que esteve emigrada do nosso cultivo ou que nunca existiu em Portugal. A courgette, uma espécie da família das abóboras, andava há vinte anos quase esquecida da mesa dos portugueses, tal como as beringelas. Mas, na verdade, sempre por cá andaram e se plantaram. Em doce foi sempre menos usada do que as suas «primas» abóbora bolina, aquela que reina nas mesas natalícias.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 g de courgette
- 220 g de açúcar
- 1 pau canela
- Raspa de limão
- 1 colher de sopa de vinho do Porto
- 3 colheres de sopa bem cheias de farinha
- 2 colheres de chá de fermento
- 3 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

- Tenha o forno pré-aquecido a 180 °C.
- Coza a courgette descascada com uma pitada de sal e passe a varinha mágica em pouca quantidade de água.
- Leve este preparado a ferver, ao lume, por 20 minutos com o pau de canela, o açúcar, o vinho do Porto e a raspa de limão.
- Deixe arrefecer e junte os ovos inteiros, a farinha e o fermento.
- Unte uma tarteira com manteiga e polvilhe com farinha.
- Verta o preparado e leve ao forno por 30 minutos.
- Desenforme e deixe arrefecer.

MEMÓRIAS *de* INFÂNCIA

Todos guardamos na memória aromas que
jamais iremos esquecer! Fechamos os olhos
e salivamos pela doce recordação do aroma
do leite creme acabado de queimar,
do cheiro do pomar onde as maçãs maduras
exalavam aquele perfume paradisíaco.
Sentimos ainda nas mãos o linho fresco dos
lençóis acabados de engomar, um arrepio
corre o corpo pela memória do afago
do abraço da avó e do beijo do avô…
Estas receitas são a partilha de memórias,
não são apenas fórmulas químicas na base
de uma sobremesa. São vida e obsidiantes
memórias guardadas na arca dos nossos
sonhos de infância, que tantas vezes
abrimos e regressamos àquelas casas feitas
de histórias, onde gostamos de saber que
ainda habitam o sabor de gentes antigas.
Onde, por momentos, enquanto degustamos
uma destas simples receitas, sentimos o sol
entrar pelas vidraças e ficamos plenos
de alegria regressados à meninice.
E, de repente, saindo desse recanto
da infância sorrimos outra vez, perante
uma colherada doce da sobremesa servida.

UM TRECHO HISTÓRICO *da* DOCE

"A beleza agrada os olhos,
mas é a doçura que encanta a alma"

Voltaire

O gosto pelo doce é bem ancestral. Quem diria que a doçura teria tanto gosto histórico!

Agora, um homem da Idade Média, não entenderia esta lógica de comermos os doces, no fim da refeição. Nos banquetes, sobre a mesa eram colocadas e servidas as carnes, peixes, tortas, empadas, ensopados, queijos, frutas, compotas, bolos, mel, doces de colher que se iam degustando conforme o gosto de cada comensal. Bem vistas as coisas, às vezes, temos tanto gosto na sobremesa que criámos que apetece-nos como o prato principal.

As sobremesas também são história de Portugal. Os nomes juncosos que hoje utilizamos para alguns doces ditos conventuais são do seculo XIX, aquando da extinção das Ordens Religiosas, que por decreto, pôs fim a séculos de vivência monástica. Que não eram pera doce, essas vidas nos conventos masculinos e femininos, se virmos os nomes de sobremesas que advém desse tempo - maminhas de freira, orelhas de abade, os fofos do convento, as barrigas de freira, papos de anjo, beijos de freira e outros tantos. Ao mesmo tempo, eram as fatias reais, doces de gema, trouxas de ovos, marmelada, compotas e geleias, pastéis de vários formatos, queijadas, toucinho do céu, ovos moles que, por exemplo, serviam mais de remédio para o restabelecimento das forças dos pacientes que estavam à guarda do Convento de Jesus em Aveiro que propriamente, como doce para a gulodice.

Já viram como a sobremesa é feita de tanta história? Há mais e mais lá longe. O nosso gosto pelo doce vem dos tempos dos árabes que tal como nós, sempre consumiram grandes quantidades de açúcar e mel. Nos livros mais antigos portugueses ainda se encontra a expressão "calda arábica" para calda de açúcar por onde se passam biscoitos, bolos, frutos e mergulham iguarias.

Todos nós sabemos os efeitos que o açúcar tem nas nossas vidas. A forma como nos acalma e nos sacia e também o efeito perverso, se permitirmos que aconteça. Só que tão importante, são as memórias gravadas na nossa mente e coração.

Este livro de receitas doces não é um passeio pelas nossas vidas, pinceladas de muitos lugares, casas, de muitos colaboradores, receitas mais recentes e contemporâneas numa busca de novas tradições agora mais equilibradas do ponto de vista nutricional em que o principio é o prazer, de saciar o palato, o prazer de servir a sobremesa a quem gostamos, o prazer de estarmos à volta da mesa em partilha e convívio fraternal.

Quem resiste a um momento doce? Consegue? Eu sabia que este livro é para si.

Hélio Loureiro
chef

PAPAS *de* CAROLO

Nas Beiras não existe festa, celebração, aconchego maternal ou avoengo, sem papas de carolo. Se noutras terras é usual o arroz-doce ou o leite creme, nas nossas terras beirãs o milho moído não muito fino, cozido lentamente e pacientemente, com açúcar polvilhado com canela é o doce de grande tradição. No Fundão, em Póvoa da Atalaia, a 20 de janeiro, Dia de São Sebastião, revive-se o milagre por ele feito há séculos. Então, oferecem-se simbolicamente e comem-se papas de carolo, dando graças ao Santo e celebrando a vida e os dons da natureza.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 200 g de milho amarelo cozido
- 4 dl de leite
- 1 pau de canela
- 50 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 3 gemas
- raspa de uma laranja
- água e canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coza o milho e escorra-o.
- Aqueça o leite com o pau de canela, junte o milho e deixe cozer mais um pouco, até levantar fervura. Triture tudo e reserve.
- À parte, misture a farinha com a raspa de laranja, o açúcar e o sal. Sobre esta mistura adicione o preparado de milho, previamente passado por um passador.
- Leve a lume brando, mexendo sempre, até engrossar. Retire do lume e adicione as gemas previamente desfeitas com um garfo. Leve novamente a lume brando mexendo sempre durante um minuto.
- Distribua por pratos. Sirva simples ou polvilhado com canela em pó.

VINHO QUENTE

No fim da missa do Galo, nas frias noites do Porto, chegados a casa era hora de nas chávenas de chá ser servido o vinho quente para todos… Assim, tanto pequenos como grandes bebiam-no em doses adaptadas à idade. Todos sentiam, porém, o mesmo conforto e, sobretudo, a mesma alegria na partilha. Não aquecia apenas o corpo, mas sobretudo era o encanto do calor do olhar e do riso que gerava.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- 1 l de vinho tinto
- 1 colher de chá de cravinho
- 1 laranja
- 100 g de maçã Golden em cubos
- 6 morangos em cubos
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 pau de canela

MODO DE PREPARAÇÃO

- Caramelize o açúcar num tacho ou panela grande.
- Adicione o gengibre cortado em fatias, junte o vinho tinto e deixe ferver por 5 minutos com o pau de canela.
- Acrescente o cravinho, a maçã, a laranja cortada em pedaços e os morangos, e deixe ferver de novo. Deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- Sirva o seu vinho quente com gengibre em taças de vidro grosso.

RABANADAS *de* NATAL

Podíamos fazer um livro só de rabanadas, todas as casas têm as suas - com mais ou menos açúcar, com mel ou melaço, com vinho do Porto ou da Madeira, com calda ou apenas passadas por açúcar e canela em pó. Estas são de uma casa, como em tantas outras, onde todos os anos se discute se este ano estão melhores que as do ano anterior. Poderemos guardar na memória de um ano o sabor e aroma de umas simples rabanadas? Ou será que se eterniza a companhia?

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 pão de cacete
- 3 dl de leite
- 8 ovos
- 2 l de óleo vegetal
- 300 g de açúcar
- 2 paus de canela
- Casca de 1 limão
- Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Corte o cacete em fatias com 4 cm de espessura e reserve por cerca de 6 horas antes de o usar.
- Leve ao lume o leite com a canela, a casca de limão, uma pitada de sal e 150 g de açúcar. Quando ferver, retire do lume e passe o pão cortado pelo leite e coloque em cima de um escorredor.
- Leve o óleo a aquecer numa frigideira larga. Bata os ovos e passe as rabanadas, fritando-as em seguida no óleo bem quente.
- Coloque as rabanadas sobre papel absorvente, polvilhe com canela em pó e o restante açúcar.
- À parte sirva calda de açúcar com vinho do Porto.

INGREDIENTES PARA A CALDA

- 200 g de açúcar
- Casca de limão
- 1 pau de canela
- 1 dl de vinho do Porto

MODO DE PREPARAÇÃO PARA A CALDA

- Leve ao lume o açúcar com 1 dl de água, o pau de canela, a casca de limão e deixe ferver por 3 minutos. Junte então o vinho do Porto e deixe levantar fervura. Depois, retire do lume e deixe arrefecer.

PUDIM *de* MAÇÃS

Esta velha receita estava guardada naquelas sebentas com décadas, mais de oito… Uma receita tão simples, mas com tanta certeza da sua sabedoria e graça, e trazia uma nota quase poética: «O segredo desta receita está na frescura das maçãs que devem ser apanhadas e serem logo confecionadas só assim se poderá ter todo o perfume das mesmas».

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 kg de maçãs reinetas
- 100 g de açúcar para assar as maçãs
- 1 cálice de vinho do Porto
- 400 g de açúcar
- 10 gemas de ovo
- 75 g de manteiga
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Asse as maçãs com duas colheres de açúcar e um cálice de vinho do Porto.
- Depois de assadas, retire a casca e os caroços e guarde a polme.
- Junte a polme das maçãs, o açúcar, as gemas, o caldo da cozedura das maçãs (nunca mais que 1 dl) e a manteiga amolecida. Mexa tudo e leve ao forno em banho-maria por 1 hora a 150 ºC.

MEXIDOS

Lá em casa o pai é quem estava encarregue de fazer os mexidos, antes era a sua avó, que nos seus 92 anos me passou a missão. Tem esta receita seguramente mais de 150 anos, não é por isso melhor nem pior que as outras todas, apenas guarda a graça do testemunho passado de geração em geração. Na mesa de Natal comem connosco os que estão à mesa mais tantos outros que, sem os vermos, sentimos a ternura da sua presença espiritual. Este e outros doces são como sorrisos que nos acompanham vida fora, testemunhos que nos deixaram, um legado que devemos passar.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 pão de Ovelhinha ou Padronelo
- 100 g de corintos
- 50 g de pinhões
- 50 g de nozes
- 50 g de avelãs
- 50 g de amêndoa sem pele torrada
- 4 colheres de sopa de mel
- Sal q.b.
- 1 pau de canela
- Casca de 1 limão
- 120 g de açúcar
- 1 cálice de vinho do Porto
- Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume 1 l de água com uma pitada de sal, a canela em pau, a casca de limão e o açúcar. Deixe ferver por 2 minutos.
- Junte o pão cortado em cubinhos e mexa sempre até o pão ficar completamente desfeito. Adicione o mel e continue a mexer, junte as frutas secas, o cálice de vinho do Porto e deixe ferver em lume brando mais um pouco. Retire o pau de canela e a casca de limão.
- Coloque numa travessa e polvilhe com canela em pó.

SOPA DOURADA *de* NATAL

O pão sempre tão presente nos doces portugueses ou não fosse ele obrigatório no quotidiano. Por isso, sempre foi enriquecido em dias de festa, fosse Natal ou Páscoa. Acrescentava-se ovos, açúcar e gordura, e lá estava o pão elevado ao esplendor da mesa do banquete celestial ou ao mais próximo do que se conhecia.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 200 g de manteiga
- 250 g de pão branco
- 400 g de açúcar amarelo
- 12 gemas de ovo
- 2 claras de ovo
- 20 g de canela
- 1 cálice de vinho do Porto

MODO DE PREPARAÇÃO

- Derreta a manteiga e aloure o pão cortado em cubinhos pequenos.
- Leve ao lume o açúcar com 2 dl de água a ferver por 4 minutos, junte o pão dourado, o cálice de vinho do Porto e deixe cozer assim 4 minutos em lume brando, mexendo sempre.
- Deixe arrefecer um pouco e junte as gemas misturadas com as claras batidas e coloque novamente ao lume, mas sem deixar ferver.
- Polvilhe com canela e sirva frio.

FATIAS do PARAÍSO

Ouvimos desde sempre falar do Banquete Celestial, da terra do leite e do mel, da doçura do amor. Se o paraíso é o local perfeito é o também no seu esplendor onde se contempla toda a doçura do Divino. Servir em fatias o paraíso é, pois, uma metáfora de uma candura que nos deleita por completo.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 200 g de frutas cristalizadas
- 60 g de miolo de amêndoa
- 500 g de açúcar
- 250 g de água
- 12 gemas
- 35 g de manteiga
- 1 colher de sopa farinha
- Açúcar em pó para polvilhar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve o açúcar com a água ao lume até estar em ponto de pérola fraco.
- Misture os frutos cristalizados picados e a amêndoa sem pele, picada na picadora e leve ao lume até ferver.
- Tire do lume, deixe arrefecer e junte as gemas.
- Leve novamente ao lume, para cozer e engrossar.
- Retire do lume, misture manteiga e depois de morno junte a farinha. Envolva bem.
- Depois de completamente frio, deite a mistura, só com um dedo de altura, num tabuleiro untado com manteiga e com fundo forrado a papel vegetal também untado.
- Leve ao forno para cozer e dourar.
- Depois de frio, corte às fatias, e polvilhe com açúcar.

ARROZ-DOCE NEVADO

Esta é uma receita particular de família do século XIX – inícios do século XX, encontrada numa sebenta de casa, com algumas adaptações ao longo dos anos. Mais uma daquelas que cresce em volume com as claras como se tivéssemos, e tantas vezes tínhamos mesmo, que fazer milagres com o pouco que se tinha.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 150 g de arroz carolino
- 6 dl de água
- 1 l de leite
- Casca de meio limão
- 1 pau de canela
- ½ colher de café de sal
- 250 g de açúcar
- 6 gemas
- 4 claras
- Canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume a água com a casca de limão, o pau de canela e o sal, deixe levantar fervura, acrescente o arroz e deixe cozinhar.
- Junte o açúcar ao fim de 15 minutos da cozedura do arroz, acrescente aos poucos o leite a ferver, envolvendo sempre.
- Continue em lume muito brando a cozinhar lentamente.
- Dissolva as gemas batidas com um pouco do arroz-doce, envolva tudo sem deixar cozinhar as gemas.
- Retire do lume, deixe arrefecer por 3 minutos, mexendo sempre.
- Envolva as claras batidas em castelo bem firmes, depois de bem envolvido.
- Coloque nas taças, deixe arrefecer um pouco e de seguida leve ao frio.
- No momento de servir, polvilhe com canela em pó. Também fica ótimo com raspas muito finas de lima. O leite pode levar vagem de baunilha quando estiver a ferver, pessoalmente acho que altera o sabor original e mais tradicional, mas está referido numa das passagens da receita.

TOUCINHO do CÉU

São Pedro e os apóstolos tinham um grande problema: como poderiam ir pregar o Cristianismo com as leis judaicas que limitavam os hábitos gastronómicos ao Império Romano? Como iriam eles dizer em Roma que não podiam comer porco, entre outros costumes judaicos que perduram até hoje? Num sonho, Deus enviou a Pedro um anjo com uma toalha com todos os alimentos, mostrando-lhe que nada era interdito aos Cristãos. Assim nascem estes e outros nomes, pequenas provocações… «Toucinho do céu» mais que o aspeto de atoucinhado do doce é dizer que no Céu se come porco…

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 g de açúcar
- 2,5 dl de água
- 130 g de miolo de amêndoa
- 130 g de doce de chila
- 18 gemas
- 1 ovo inteiro
- Açúcar para polvilhar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve o açúcar ao lume com a água, até atingir o ponto de pérola.
- Junte a amêndoa sem pele passada pela máquina e a chila. Deixe ferver um pouco.
- Retire do lume e deixe arrefecer.
- Junte as gemas e o ovo batidos e leve ao lume para engrossar, sem ferver.
- Leve ao forno para cozer, depois de completamente frio, em forma retangular, untada com manteiga e polvilhada com bastante farinha.
- Por cima, polvilhe também com farinha, depois sacuda-a. Desenforme e corte às fatias, polvilhe com açúcar e guarde numa caixa forrada com papel recortado.
- Bata muito bem e deite num tabuleiro untado com manteiga, forrado com papel vegetal também untado e polvilhado com farinha.
- Depois de cozida, desenforme sobre um pano polvilhado com açúcar e recheie com ovos-moles e doce de chila.
- Enrole com a ajuda do pano.

PÃO de RALA

No Alentejo, o Pão de Rala é o mais nobre dos doces, aquele cuja presença se faz notar nas mesas mais tradicionais. Esta receita de Pão de Rala é, em quase tudo, parecida em sabor, mas mais leve, mais delicada, igualmente deliciosa.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 g de açúcar
- 250 g de água
- 500 g de miolo de amêndoa
- 3 gemas
- 150 g de chila escorrida
- Açúcar para polvilhar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Num tacho, leve ao lume o açúcar com a água até atingir o ponto de pérola.
- Junte o miolo de amêndoa ralada e deixe ferver um pouco.
- Retire e, quando morno, misture as gemas batidas.
- Leve novamente a lume brando e deixe até fazer ponto de estrada (coloque um pouco num prato, deixe arrefecer um pouco e passe o dedo, se formar uma estrada está pronto).
- Depois de frio, forme um queijo e recheie com a chila. No final, polvilhe com açúcar.

QUINDINS à MODA da OLGA

Os quindins do Iaiá são de origem Brasileira, da Baía, essa terra encantadora onde um poeta escreveu este poema e onde se canta esta canção que diz tudo sobre este doce que é um património:

«Os quindins de Iaiá
Tem tanta coisa de valor
Nesse mundo de Nosso Senhor
Tem a flor da meia-noite
Escondida no terreiro
Tem música e beleza
Na voz do boiadeiro
A prata da lua cheia
No leque dos coqueiros
O sorriso das crianças
A toada dos vaqueiros
Mas juro por Virgem Maria
Que nada disso pode matar...
O quê?
Os quindins de Iaiá.»

Ary Barroso

PORÇÕES: 6

DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 15 gemas
- 15 colheres de sopa de coco
- 15 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Junte o açúcar, as gemas e o coco numa taça e, com uma colher, misture bem.
- Unte as formas com manteiga e polvilhe com açúcar.
- Deite o preparado nas formas e deixe descansar 30 minutos.
- Depois leve ao forno em banho-maria por 15 minutos a 170 °C.

ENROLADO *de* AMÊNDOA CROCANTE

É aquela torta do lanche de domingo, plena de simplicidade, que se serve com o chá preto com a rodela de limão ou o farrapinho de leite. No Douro, muitas vezes, o chá era substituído por um cálice de vinho do Porto ou um licor de laranja ou tangerina.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 g de açúcar
- 8 ovos
- 20 g de farinha
- 150 g de miolo de amêndoa

MODO DE PREPARAÇÃO

- Misture os ovos inteiros com o açúcar, junte a amêndoa sem pele, levemente torrada e cortada, e a farinha.
- Deite a mistura num tabuleiro untado de manteiga e forrado com papel vegetal, também untado, e leve ao forno a uma temperatura de 170 °C durante 30 minutos.
- Depois de cozido, desenforme sobre um pano polvilhado com açúcar e enrole com a ajuda do pano.
- Deixe arrefecer, ainda enrolada no pano.

BOLOS *e* BISCOITOS

A nossa tradição bem portuguesa
lembra-nos que em todas as casas,
nas tardes de domingo, o bolo aparece
convidado para o lanche.
Perdemos a conta das muitas receitas
que existem de bolos e biscoitos
que se serviam com o chá na merenda
a que os portugueses apelidam de lanche.
Serve para o piquenique, para a escola,
trabalho, e hoje até se pode dizer
que ficou em desuso em muitas casas.
Ao fazer um bolo em família aprendemos a
conviver com os mais pequenos a trabalhar
em grupo, ensinamos noções básicas
de matemática e nutrição, mas também
o sentido da partilha e valor do trabalho
recompensado no final com a prova.
Fazer um bolo ou biscoito nunca foi apenas
um ato culinário, mas antes um dos mais
elevados atos de dedicação. É tanta essa
dedicação que rapar a massa com a colher,
pode ser uma experiência inolvidável.

BOLO de CHILA e AMÊNDOAS

Um bolo rico em amêndoas e chila, bastante doce é bem verdade, mas também não é para todos os dias. Era o bolo perfeito para os dias em que se esperavam visitas, não só pelos custos, mas sobretudo pelos excessos.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 550 g de miolo de amêndoa
- 225 g de água
- 450 g de açúcar
- 15 gemas
- 2 claras
- 250 g de doce de chila

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar com a água até ter ponto de fio e misture o miolo de amêndoa, sem pele, passada pela máquina.
- Ferva um pouco, retire do lume até amornar, junte as gemas batidas com as claras.
- Leve novamente ao lume para cozer os ovos, mexendo sempre. Deixe arrefecer.
- Deite em forma untada com manteiga e forrada com papel vegetal também untado e leve ao forno a uma temperatura de 180 °C durante 45 minutos.
- Depois de desenformado e frio, abra ao meio e recheie com doce de chila.
- Cubra com açúcar em pó e enfeite com chila.

BOLO de QUEIJO com MOLHO de FRUTOS VERMELHOS

É daqueles bolos tradicionais do Norte da Europa, mas com nascimento nos Estados Unidos, possivelmente terá ficado depois da ocupação no final da Segunda Guerra. Porém, rapidamente se tornou popular, sobretudo na zona da Baviera onde já existia um muito parecido embora feito com outro queijo. Polvilhado com açúcar em pó ou acompanhado com molho de frutos vermelhos faz sempre a delícia de uma merenda de verão.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 g de queijo tipo Philadelphia
- 125 g açúcar
- 100 g de farinha
- 4 ovos
- 1 colher de fermento
- Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata o açúcar com as gemas até obter um creme fofo.
- Bata o queijo bem até que fique bem cremoso e envolva nas gemas com o açúcar e bata de novo.
- Misture a farinha com o fermento.
- Adicione a farinha e o fermento na massa envolvendo delicadamente.
- Bata as claras em castelo e envolva bem.
- Leve ao forno numa forma forrada, a 180 °C durante 40-45 minutos com folha de papel vegetal untada com manteiga e polvilhada com farinha.

BOLO de LARANJA e COCO

É uma combinação perfeita! Mal sabiam os portugueses que ao levarem os citrinos e os coqueiros para o Brasil proporcionariam este casamento. Hoje, passados mais de 500 anos da descoberta do Brasil, parece que sempre viveram juntos, mas em verdade foi um encontro cultural que fez este matrimónio que dura até aos dias de hoje.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 200 g de farinha de trigo com fermento
- 150 g de açúcar
- 125 g de manteiga
- 100 g de coco ralado
- 1 dl de leite
- 1 colher de chá de fermento
- Raspa e sumo de 1 laranja

Ingredientes para a calda

- 100 g de açúcar
- 1,5 dl de água
- 1,5 dl de sumo de laranja

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata os ovos com o açúcar. Junte a manteiga, o sumo e a raspa de laranja. De seguida, junte o leite e o coco.
- Por último, adicione, aos poucos, a farinha e o fermento.
- Leve ao forno a 180 °C durante 40-45 minutos.
- Para a calda, junte todos os ingredientes. Leve ao lume e ferva por 3 minutos.
- Regue o bolo, ainda quente, e polvilhe com coco ralado.

BOLO de CHOCOLATE e COCO

Uma vez mais é daqueles encontros felizes. Quem o fez pela primeira vez não sabemos…. Encontramos a receita em cadernos portugueses do século XIX, em sebentas antigas de um torna-viagem. Parece hoje moderna, devido ao uso do óleo de coco que está tão na moda, mas em verdade tão usado em terras onde abunda.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 10 ovos
- 200 g de farinha
- 50 g de coco ralado
- 50 g de chocolate em barra ralado
- 10 g de fermento em pó
- 1 dl de óleo de coco
- 200 g de açúcar
- Açúcar em pó, coco ralado torrado, raspas de chocolate para decorar q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Deite os ovos e o açúcar num recipiente, bata na batedeira por aproximadamente 5 minutos ou até obter uma consistência cremosa.
- Depois deite a farinha com o fermento já misturados previamente, junte o óleo, o chocolate e o coco, bata por mais 5 minutos.
- Despeje na forma untada com manteiga polvilhada com farinha e leve ao forno a 160 °C por 35 minutos.
- Desenforme e polvilhe com açúcar e coco ralado torrado.

BOLO de NOZES e TÂMARAS com RUM e CHOCOLATE NEGRO

A tamareira é considerada «a árvore da vida» na religião islâmica, que considera os seus frutos sagrados e com os quais finalizam o jejum do Ramadão. Possuir uma árvore de tâmaras em casa indica hospitalidade na cultura árabe. Encontramos muitas em hotéis no Médio Oriente em recantos onde se servem tâmaras e café como sinal de boas-vindas.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 250 g de nozes picadas
- 250 g de açúcar amarelo
- 6 ovos
- 50 g de pepitas de chocolate negro
- 50 g de tâmaras cortadas em cubos
- 1 dl de rum velho

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata as gemas com o açúcar.
- Triture as nozes e junte ao batido e envolva bem.
- Bata as claras em castelo, envolva bem e acrescente as pepitas de chocolate e as tâmaras.
- Coloque numa forma previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha.
- Leve ao forno a 180 °C por 50 minutos.
- Retire e verta o rum sobre o bolo, deixe arrefecer e cubra com a ganache.

INGREDIENTES PARA A GANACHE

- 200 g de natas
- 200 g de chocolate negro

MODO DE PREPARAÇÃO PARA A GANACHE

- Leve ao lume as natas, deixe ferver e retire do lume.
- Coloque o chocolate em pequenos pedaços e com umas varas envolva bem até obter um creme macio e brilhante.
- Cubra o bolo deixando escorrer, reserve e sirva quando frio.

BOLO de NOZES, MEL e PERAS

É um sopro de inverno que entra pela porta da cozinha,
a combinação de ingredientes que nos deixam adivinhar o frio que faz lá fora.
As peras que se envolvem no mel com as nozes num pacto perfeito,
enquanto o café quente está a escorrer pelo coador de pano…

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 250 g de nozes
- 80 g de açúcar amarelo
- 4 ovos
- 1 limão
- 20 ml de mel
- 100 ml de vinho do Porto
- Noz-moscada em pó q.b.
- 10 g de fermento em pó
- 4 peras rocha

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata as gemas com o açúcar e o mel, acrescente as nozes moídas, o fermento, a noz-moscada, a raspa de limão e o vinho do Porto.
- Bata as claras em castelo e envolva-as no preparado anterior.
- Lave bem as cascas das peras e corte-as em cubos.
- Num tabuleiro, forrado com papel vegetal e untado com azeite, coloque metade da massa, cubra com as peras e finalize com a restante massa.
- Leve a cozer ao forno a 180 °C por 40 minutos na forma grande.
- Retire do forno, desenforme e corte em quadrados.

PÃO de LÓ de CANELA com PERA BÊBADA em MOSCATEL

Ló é uma escada que os barcos lançam para que as pessoas, em mar alto, possam subir a bordo. Muitos acreditam que pão-de-ló significa «o pão que sobe». Ainda hoje faz parte da tradição culinária japonesa o «bolo de Castela» ou «Kasutera», levado pelos missionários portugueses. Este pão ló de canela é, pois, um sucedâneo desta tradição doceira portuguesa ao qual se acrescentou o aroma irresistível da canela.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 10 gemas
- 2 ovos classe L
- 100 g de açúcar granulado
- 25 g de farinha de trigo 55
- 10 g de canela em pó
- 10 g de açúcar em pó anti-humidante

Para as peras

- 4 peras
- 200 ml de vinho Moscatel
- 100 g de açúcar
- 1 pau de canela

MODO DE PREPARAÇÃO

- Numa batedeira coloque a gema de ovo líquida, os 2 ovos e o açúcar granulado e bata tudo muito bem.
- Em seguida, envolva na farinha de trigo 55.
- Coloque numa forma de 21 cm o açúcar anti-humidante e, no fundo da forma, forre com a canela em pó.
- Despeje o preparado feito inicialmente na forma e leve ao forno a cozer durante 20 minutos a 180 °C.
- Deixe arrefecer e guarde no frio.

Para as peras

- Faça uma calda com o açúcar, o pau de canela e o vinho Moscatel e coza as peras nessa calda.

BOLO de MAÇÃ e NOZES

A maçã sempre foi associada ao fruto do pecado original, contudo não existe nenhuma menção nas sagradas escrituras a árvore de onde foi colhido o fruto da tentação. Manuel Bandeira, poeta brasileiro, deixou-nos este belíssimo poema que reparto pela sua bela estrema e sem mancha de pecado:

«Maçã
Por um lado te vejo como um seio murcho
Pelo outro como um ventre de cujo umbigo pende o cordão placentário

És vermelha como o amor divino

Dentro de ti em pequenas pevides
Palpita a vida prodigiosa
Infinitamente

E quedas tão simples
Ao lado de um talher
Num quarto pobre de hotel.»

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 350 g de açúcar
- 300 g de farinha
- 400 g de maçãs
- 100 g de miolo de noz
- 1 colher de chá de fermento
- 2 dl de óleo

MODO DE PREPARAÇÃO

- Descasque e corte as maçãs aos cubos e reserve (caso queira, para não escurecer acrescente limão e água ao cortar as maçãs).
- Noutro recipiente, coloque o açúcar e os ovos e bata na batedeira ou com a varinha mágica, por 5 minutos, junte a farinha com o fermento e bata por mais 5 minutos. Depois acrescente as maçãs e as nozes e misture à massa.
- Unte as formas com óleo e farinha e despeje a massa, leve ao forno a 155 °C por 40 minutos.

BOLO *de* NOZES

Em Vidago, onde fiz a escola hoteleira no velho e belíssimo Hotel Palace, havia ao redor luxuriantes nogueiras que davam nozes que trazia para o Porto na altura do Natal. Deixei a escola, mas não a tradição, durante muito tempo fiz vir de lá esses frutos secos que eram os mais saborosos. Hoje ainda restam por lá algumas nogueiras, mas o valor da madeira e o abandono das terras fez desaparecer este primor pantagruélico.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 250 g de açúcar
- 250 g de nozes moídas
- 15 g de farinha
- 10 g de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata o açúcar com as gemas, deite a farinha, fermento e as nozes e misture tudo.
- Em seguida, bata as claras em castelo e envolva na massa. Leve ao forno aquecido a 200 °C em forma untada por 35 minutos.
- Este bolo é ótimo para acompanhar um bom cacau quente ou chá.

BOLOS *do* DOURO

Estas eram recordações que chegavam sem contar ao Douro, de repente lá vinham numa taça ainda mornos, a inalar o doce aroma das amêndoas durienses. E sempre acompanhados pelos cálices de vinho generoso ou fino, que no Douro ninguém lhe chamava do Porto… isso era coisa para as gentes da cidade!

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 4 claras de ovos
- 300 g de açúcar
- 300 g de nozes ou amêndoas picadas

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata um pouco as claras e misture-lhes o açúcar e as amêndoas ou nozes.
- Deite esta massa às colheres num tabuleiro polvilhado com farinha e leve ao forno a 200 °C em forma untada por 35 minutos.

BOLO *de* AMÊNDOA

Mais um bolo daqueles das tardes de domingo em casa das tias ou da avó. Perdem-se no tempo estas receitas simples na confeção, mas que não escapam a nenhuma sebenta das donas de casa no início do século XX. Pode ser apenas mais uma, mas esta receita foi por muitos e muitos anos aquela que fazia salivar os mais pequenos e que traz recordações aos mais crescidos.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 3 gemas
- 250 g de açúcar
- 100 g de amêndoas raladas

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata tudo muito bem e leve ao forno, em forma untada com manteiga, a 200 °C por 35 minutos.

BROAS de MEL

Nos intervalos da escola era uma correria para o bar para esperar a chegada das broas de mel… Claro que não eram estas, mas sim as das pastelarias da cidade, feitas do raleiro dos pastéis que sobravam do dia anterior, nada se deitava fora ou era desperdiçado. Todos sabiam a sua proveniência, a forma como eram feitas, como surgiam dos aproveitamentos, mas aquele aroma a mel e provadas ainda mornas não davam azo a qualquer resistência.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha
- 250 g de manteiga à temperatura ambiente
- 250 g de banha à temperatura ambiente
- 4 ovos
- 500 g de açúcar
- 10 colheres de sopa de mel de cana
- 2 colheres de sopa de canela
- Raspa de limão
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- Noz-moscada ralada q. b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Misture todos os ingredientes secos e as especiarias.
- Desfaça as gorduras e misture no preparado anterior. Junte os ovos e o mel e misture tudo.
- Molde a massa obtida em bolinhas do tamanho de nozes e coloque-as num tabuleiro untado bem espaçadas umas das outras. Coza em forno bem quente (pré-aquecido a 180 °C) durante cerca de 10 minutos.

BOLO REAL

Real é o nome que lhe fica melhor, sem qualquer dúvida, neste encontro feliz entre as nozes e as amêndoas, e na abundância de ovos. São bolos como este que nos ficam na memória: pela riqueza dos ingredientes, pela confeção, pela delicadeza, pela leveza, pela cor delicada e pela forma como era servido - tão simples, tão elegante, tão majestática.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 50 g de amêndoas sem pele
- 50 g de nozes
- 12 ovos
- 250 g de açúcar
- 100 g de farinha

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pise as amêndoas e as nozes num almofariz.
- Misture bem as gemas de ovos com o açúcar, junte as amêndoas e as nozes, e mexa tudo muito bem. Por último, acrescente-lhes a farinha e as claras bem batidas.
- Leve ao forno a 200 °C por 45 minutos.

BOLACHAS *de* AVEIA

Durante muitos anos, a aveia foi nos orfanatos o grande sustento.
Era a salvação, dos mais desfavorecidos quer no pequeno-almoço quer para engrossar as sopas. Recordo sempre uma cozinheira que viveu num internato em Resende, dos 4 aos 16 anos, e cujo pequeno-almoço era sempre papas de aveia.
Quando no Hotel a mandava fazer para os clientes exaltava-se sempre:
«Como é possível alguém pagar para comer esta mistela?», dizia ela.
E, contrafeita, lá as cozinhava e dava-me a provar pois era incapaz de o fazer.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 250 g de flocos de aveia
- 140 g de manteiga
- 60 g de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Misture muito bem a manteiga com os flocos de aveia e o açúcar, amasse à mão e estenda com ajuda de um rolo.
- Corte, com a ajuda de um cortador, pequenas bolachas.
- Leve ao forno a 200 °C, num tabuleiro untado, durante 35 minutos até estarem douradas.

BOLO ESCANGALHADO

Por vezes, de uma receita que queremos que saia perfeita
sai uma nova e ainda mais saborosa, não tão apelativa de aspeto,
mas que, sem sabermos porquê, faz um enorme sucesso.
Muitas vezes o segredo está, simplesmente, na forma como servimos,
com quem a repartimos e no afeto que nela colocamos.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 g de massa folhada
- 10 ovos
- 8 colheres de farinha com fermento
- 10 colheres de açúcar
- 1 fio de óleo
- 250 g de creme pasteleiro
- Açúcar em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Primeira placa: Junte 5 ovos e 5 colheres de açúcar e bata na batedeira, depois junte mais 4 colheres de farinha com fermento.
- Segunda placa: Repita o processo. Depois, leve ao forno por 20 minutos a 180 °C. Assim que estiver cozido, leve a massa folhada ao forno a 190 °C.
- Prepare o creme pasteleiro.
- Recheie o bolo com o creme e com a massa folhada, depois coloque a segunda placa por cima da massa folhada e, com o restante creme pasteleiro, barre o bolo todo. De seguida, desfaça o restante da massa folhada e cubra o bolo todo, finalizando com o açúcar em pó.

GELEIAS *e* COMPOTAS

As compotas e geleias sempre foram uma das formas mais elevadas de sustentabilidade, tanto na abundância como no respeito pelo tempo da fruta ou dos legumes. Assim, preserva-se o que a terra nos dá para que no inverno se possa usufruir desses pequenos prazeres. Estas receitas, a começar com uma bem antiga, remete-nos para uma das mais antigas famílias da Europa, que foram os portugueses a levar a tradição não apenas do chá para a Corte Inglesa, como também das compotas que os ingleses passaram a chamar de «marmelade»… Confundindo assim a marmelada com as diferentes compotas que a nossa Princesa, Rainha Catarina de Bragança, levou consigo. Com a descoberta do Brasil um novo passo foi dado nas compotas e marmeladas como, por exemplo, a goiabada. Os brasileiros são os maiores especialistas em compotas, não só pela técnica, mas também pela variedade de frutos que partilham.

COMPOTA *de* TOMATE *e* MARACUJÁ

Pode parecer uma combinação bizarra, mas ambos são frutos. Na brincadeira, costumo dizer que a diferença entre a sabedoria e o bom-senso é saber que o tomate é um fruto, o bom-senso é não o colocar na salada de fruta.

PORÇÕES: 40

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- 10 maracujás
- 1250 g de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Descasque e corte os tomates aos pedaços.
- Corte metade dos maracujás, retire-lhes a polpa e as sementes. Coloque a outra metade dos maracujás num tacho, cubra com água e leve ao lume, por 1 hora, até o interior ficar cozido. Uma vez cozida, retire a polpa.
- Aqueça o açúcar, junte os tomates e a polpa crua dos maracujás, junte a polpa cozida e o açúcar e mexa, em lume brando, até estar dissolvido.
- Deixe levantar fervura rapidamente e mexa de vez em quando, por 30 minutos.
- Retire do lume, retire a espuma, encha os frascos e tape depois de arrefecer.

COMPOTA *de* ABÓBORA-MENINA

Abóbora menina, ou bolina no Minho, serve para fazer os jerimus, que na zona centro se chamam de bilharacos e mais a sul sonhos de abóbora. Em qualquer dos lugares é um doce imperdível na mesa de Natal. Esta compota servida com requeijão é uma sobremesa sublime, sendo mesmo uma das minhas favoritas e a que não resisto… mas eu sou um pecador nato!

PORÇÕES: 24

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 kg de abóbora-menina descascada, limpa de sementes e cortada em cubos
- 2 paus de canela
- 1,5 kg de açúcar amarelo
- 2 dl de vinho do Porto (tawny)
- Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coloque num tacho os cubos de abóbora, os paus de canela, o açúcar amarelo e regue com o vinho do Porto. Leve a um lume muito brando e vá mexendo, de tempos a tempos, até formar o ponto de estrada (coloque um pouco num prato, deixe arrefecer por momentos e passe o dedo, se formar uma estrada está pronto).
- Retire os paus de canela.
- Num tacho com água a ferver, coloque os frascos e as tampas e deixe ferver por 5 minutos para esterilizar. Retire-os e disponha-os sobre um pano limpo para que sequem. Encha os frascos com a compota ainda quente e feche-os, colocando-os ao contrário para que façam vácuo e, assim, tenha a certeza de que terá compota por muitos meses.
- Pode servir com um pouco de canela em pó.

COMPOTA *de* MARMELOS

Os marmelos têm a sua origem na Ásia Menor e foram introduzidos em Portugal pelos romanos. A marmelada serviu durante muitos anos de conforto aos acamados, como acontecia com a afamada marmelada branca de Odivelas. Sempre adorei ver as tigelas de marmelada a secar ao sol com papel vegetal por cima, untadas com aguardente. Depois, guardava-se durante o inverno e era servida com queijo como sobremesa, nos dias em que não havia doce de colher…

PORÇÕES: 20

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 kg de marmelos
- 2,5 kg de açúcar amarelo
- 1 pau de canela
- Casca de um limão

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lave os marmelos, retire a casca e os caroços.
- Leve ao lume um tacho com o açúcar, o pau de canela, a casca do limão e os marmelos cortados em cubos pequenos.
- Cozinhe em lume muito brando, mexendo de tempos a tempos, deixando cozinhar cerca de 2 horas, sempre em lume muito brando.
- Num tacho com água a ferver coloque os frascos e as tampas, deixe ferver por 5 minutos para esterilizar. Retire-os e coloque-os sobre um pano limpo para que sequem.
- Encha os frascos com a compota ainda quente e feche-os, coloque-os ao contrário para que façam vácuo e, assim, tenha a certeza que terá compota por muitos meses.

GELEIA *de* TANGERINA

(De Medici, L. - Receita de uma princesa Medici)
Perde-se no tempo a origem desta geleia… Quem me fez chegar esta receita foi um diretor de museu, especialista na Arte da Mesa.
É das pessoas mais requintadas que conheço, tanto no modo de receber, como de preparar e comunicar estas pequenas joias. Esta geleia remete-nos para Florença e para essa Corte de Medici onde uma Princesa guardou esta receita.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADA

INGREDIENTES

- 225 g de açúcar
- 3 colheres de sopa de gelatina em pó
- 50 cl de sumo de tangerina acabado de espremer
- 3 colheres de sopa de rum ou vinho do Porto

MODO DE PREPARAÇÃO

- Deite o açúcar num tacho, junte um copo de água e deixe ferver alguns minutos.
- Deixe amolecer a gelatina num pouco de água fria, e junte o sumo de tangerina e o rum ou vinho do Porto.
- Misture tudo, filtre e coloque no frigorífico várias horas até solidificar.
- Corte a geleia com um garfo (esfarelar).

COMPOTA *de* MORANGOS *com* RASPA *de* LARANJA

A frescura dos morangos que lembram o início da primavera tem aqui um encontro com o cítrico das laranjas de inverno. Assim, esta é uma compota feita do encontro entre duas estações do ano numa harmonia perfeita.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 kg de morangos
- 750 g de açúcar
- Raspa de 1 laranja e o seu sumo

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lave bem os morangos, retire-lhes o pé e reserve.
- Leve ao lume o açúcar com a raspa de laranja e o sumo da mesma, junte os morangos e deixe ferver em lume brando durante 1 hora.
- Retire do lume e coloque em frascos de vidro. Depois, feche-os e vire-os ao contrário para que criem vácuo. Deixe arrefecer e conserve em local fresco e escuro.

DOCE *de* FIGOS *e* PINHÕES

O figo na Grécia era o símbolo da sabedoria e as suas sementes figuravam o conhecimento, concentrado assim por inteiro num só fruto. No Budismo a figueira é a árvore sagrada, pois serviu de abrigo a Buda durante a sua longa meditação. É considerada a mais antiga árvore plantada pelo Homem e ainda hoje é junto a ela que os budistas fazem as suas orações.
Os egípcios, os romanos e os gregos tinham especial predileção por figos secos, que faziam parte da sua dieta alimentar, e eram servidos com queijo. Uma combinação de grande destaque e requinte.
A canção popular que Amália tantas vezes cantou - «eu não sou como a figueira que dá fruto sem flor» - é um erro, já que o que comemos é uma flor e não um fruto… sim os figos são uma flor.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 400 g de açúcar amarelo
- Raspa e sumo de 1 limão
- 1 pau de canela
- 1 kg de figos frescos maduros, mas firmes
- 50 g de pinhões tostados
- 5 dl de água

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar, a água, o sumo e a raspa de limão e o pau de canela e deixe ferver durante quatro minutos.
- Lave os figos, corte-os ao meio e reserve. Junte os figos à calda e deixe ferver durante 50 minutos. Acrescente os pinhões e envolva-os bem nos figos.
- Retire o pau de canela, coloque os figos em frascos e feche-os, vire-os para que criem vácuo e reserve em local fresco e escuro.

COMPOTA *de* MAÇÃS REINETA *e* CRAVINHO

No ano em que se comemoram os 500 anos da viagem de Fernão de Magalhães muito de fala da sua circunavegação, mas pouco da razão da sua viagem: saber a quem pertenciam as ilhas Molucas, se a Portugal se a Espanha, local onde se produzia o cravinho. Esse bem precioso, essa especiaria rara e cara, foi na verdade a grande – e única - razão da viagem. Em verdade, as ilhas ficavam na parte do território que tinha sido delineado como português, o navegador não chegou com a nova…
O cravinho perdeu o seu valor quando começou a ser plantado na Índia,
daí a sua designação atual de cravinho da Índia,
mas até aí muitas vidas se perderam e muito mar se percorreu.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 kg de maçã reineta
- 500 g de açúcar mascavado
- 2 cravinhos da Índia
- 1 dl de vinho do Porto

MODO DE PREPARAÇÃO

- Descasque as maçãs, retire o caroço, corte em cubos e envolva no açúcar. Acrescente o cravinho, o vinho do Porto e leve ao lume a cozinhar lentamente durante 1 hora.
- Retire, coloque em frascos de vidro e feche-os, vire-os para que criem vácuo e reserve em local fresco e escuro.

COMPOTA de PERAS e CARDAMOMO

O cardamomo é uma especiaria intensa de aroma, mas muito pouco usada na gastronomia portuguesa, angariou poucos adeptos ao longo dos séculos de contactos com a Índia. Hoje, começa a ser mais usado, mas devemos sempre ser cautelosos nas quantidades, pois basta um toque em demasia e toma conta de todo o prato tornando-se senhor do banquete.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 kg de peras rocha
- Sumo e raspa de 1 limão
- 1 colher de café de cardamomo
- 400 g de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Descasque e descaroce as peras. Corte-as em pequenos cubos e regue-as com o sumo e raspa de limão.
- Coloque as peras num tacho com o cardamomo, o açúcar, e deixe cozinhar lentamente por 1 hora.
- Retire, coloque em frascos de vidro e feche-os, vire-os para que criem vácuo e reserve em local fresco e escuro.

GELEIA de FRUTOS VERMELHOS e TÂMARAS

Esta geleia de frutos vermelhos sem açúcar, equilibrada com o toque suave das tâmaras, pode dar um toque diferente ao seu pequeno-almoço ou brunch, recheando panquecas ou scones. As tâmaras conferem aqui uma agradável surpresa! Pode guardar, como qualquer compota e geleia, por muito tempo, desde que tenha o cuidado de fechar bem os frascos em vácuo.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 kg de frutos vermelhos (framboesas, amoras, mirtilos, groselhas, morangos)
- 200 g de tâmaras sem caroço
- Raspa e sumo de 1 limão

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume todos os ingredientes a cozinhar lentamente em lume brando durante 40 minutos.
- Triture tudo com a varinha mágica.
- Deixe apurar mais 10 minutos.
- Retire, coloque em frascos de vidro e feche-os, vire-os para que criem vácuo e reserve em local fresco e escuro.

COMPOTA *de* MELÃO *com* GENGIBRE

Proveniente do Oriente Médio são inúmeras as variedades de melão que existem. Não resisto a falar de uma que é das menos conhecidas pelos portugueses, mas é, sem dúvida, a mais requintada de todas pelo aroma, sabor e deleite que cria a quem o prova, desde que no ponto certo. Falo do melão casca de carvalho, encontrá-lo nem sempre é tarefa fácil, tem alturas certas e locais próprios, mas fica aqui o desafio para uma pesquisa e uma visita até ao norte. Acredite que vai valer a pena, pois é único no mundo.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 kg de melão
- 500 g de açúcar
- 15 g de gengibre fresco ralado

MODO DE PREPARAÇÃO

- Corte o melão em cubos, envolva no açúcar e no gengibre.
- Leve a lume brando durante 1 hora e meia.
- Retire, coloque em frascos de vidro e feche-os, vire-os para que criem vácuo e reserve em local fresco e escuro.

FESTIVAS

Existe festa sem sobremesa? Nem pensar!
Ou melhor, há sempre! Desde muito cedo que
o doce se associou ao prazer da festividade.
Daí esta partilha, sobremesas mais
especiais, que são mais onerosas e mais
trabalhosas para dias em que queremos
celebrar de forma diferente.
Luís da Câmara Cascudo, escritor
brasileiro, escreveu «De todos os atos
naturais o alimentar-se foi o único
que o homem cercou de cerimonial e
transformou lentamente em expressão de
sociabilidade, ritual político, aparato de alta
etiqueta. Compreendeu-lhe a significação
vitalizadora e fê-la uma função simbólica
de fraternidade, um rito de iniciação
para a convivência, para a confiança na
continuidade dos contactos». Terminar a
refeição com uma sobremesa é a elevação
espiritual consagrada pela tradição judaico-
-cristã, em que o banquete celestial
é um festim onde abunda leite e mel.
Agora terminar ou melhor, prolongar?
Se a experiência for boa, vai ficar gravada,
com sabor na nossa mente.

PANNA COTTA *de* MANJERICÃO *com* KIWI MARINADO

É uma das sobremesas clássicas de Itália e, quando bem-feita, usando-se as natas certas e o cozimento apropriado, é simplesmente deliciosa. A confeção da receita é simples e poderá depois ajustar o molho ao seu gosto.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

INGREDIENTES

Para a panna cotta de manjericão

- 180 g de leite meio-gordo
- 180 g de nata (35% de gordura)
- 15 g de manjericão
- 25 g de açúcar
- 4 folhas de gelatina

Para o kiwi marinado

- 3 kiwis
- 20 g de mel de flores
- Manjericão fresco q.b.
- Flores comestíveis q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Para a panna cotta, aqueça o leite, as natas e o manjericão fresco. Deixe emulsionar, tapado com película, por 5 minutos.
- Retire as folhas de manjericão. Dissolva o açúcar e junte. Por fim, adicione as folhas de gelatina, previamente demolhadas em água e gelo.
- Divida por taças e leve ao frigorífico por 2 horas.
- Para o kiwi marinado: descasque os kiwis e corte-os em gomos. Misture o mel e o manjericão fresco picado a gosto. Leve ao frigorífico por 30 minutos.
- Divida os kiwis pelas taças e decore com flores comestíveis.

BOLAS *de* BERLIM

Existe uma estória que gosto muito e que mistura um fundo de verdade com uma lenda. Conta-se, então, que no período da Segunda Guerra Mundial, uma senhora judia refugiada em Cascais, para garantir a sua sobrevivência começou a vender nas praias Bolas de Berlim. Tal foi o sucesso que ficou até aos dias de hoje a tradição que se espalhou de norte a sul de Portugal. Em Berlim são recheadas com compota de maçã, por cá - nós sempre mais gulosos - preferimos com creme pasteleiro.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha
- 100 g de açúcar
- 1 dl de leite
- 50 g de fermento em pó
- 5 g de sal
- 50 g de margarina
- Açúcar e canela q.b. para passar as bolas

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coloque todos os ingredientes num recipiente e com a batedeira bata por 15 minutos em velocidade moderada.
- Depois faça bolas com a massa e deixe descansar em média durante 1 hora.
- Frite as bolas em óleo com temperatura de 180 °C, até estarem levemente douradas.
- Passe-as por açúcar e canela em pó.

TARTE de LIMÃO

É daquelas sobremesas que nos salvam quando temos o tempo contado. Rapidamente a fazemos e metemos no forno enquanto terminamos os detalhes da mesa para um jantar. Vai ao frio e, no momento de servir, acrescentam-se umas raspas de limão e um apontamento de açúcar em pó. Assim, enchemos a sala de um aroma fresco, que acompanhamos com um moscatel ou um vinho do Porto bem fresco. Sucesso garantido!

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 12 ovos
- 200 g de açúcar
- 1 colher de sobremesa de Maizena
- 6 colheres de sopa de sumo de laranja
- 6 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de sumo de limão
- Raspas de um limão
- Açúcar em pó e raspa de limão para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coloque todos os ingredientes num recipiente e bata aproximadamente durante 5 minutos.
- Coloque num pirex untado com margarina e polvilhado com açúcar.
- Leve ao forno por 40 minutos a 160 °C de temperatura.
- Retire, deixe arrefecer e sirva polvilhado com açúcar em pó.

TARTE *de* NOZES

Tão simples e tão boa… pela rapidez com que se faz, pela simplicidade com que se apresenta apenas resta que tenhamos muito cuidado na escolha dos produtos , boas natas frescas, boas e tenras nozes e uma massa bem estaladiça onde servir tudo isso.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 10 ovos
- 200 g de açúcar
- 200 g de farinha
- 1 colher de chá de fermento
- 100 ml de óleo
- 100 g de nozes picadas
- 100 g de chocolate em barra (para raspas)

Para o chantilly

- 40 g de açúcar
- 2 dl de natas

MODO DE PREPARAÇÃO

- Comece por preparar o chantilly: Junte os ingredientes e bata por 10 minutos na batedeira até obter a consistência de chantilly. Reserve.
- Para a tarte: Bata os ovos, o açúcar, a farinha, o fermento e o óleo. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Depois, leve ao forno por 35 minutos a 160 °C de temperatura numa tarteira cheia de feijões crus para que a tarte não perca a forma ao cozer, enche-a, utilizando por exemplo com grão ou feijão seco ou arroz.
- Retire do forno, despeje os feijões e deixe arrefecer. Retire a massa da tarteira.
- Encha a tarte com o chantilly sobre as nozes picada e finalize com o chocolate raspado.

PUDIM de CASTANHAS e MARMELOS SALTEADOS

No tempo dos marmelos e castanhas este pudim faz a tentação de qualquer mortal. Servido com um cálice de vinho do Porto tawny 10 anos bem fresco é uma óptima sobremesa! Se é verdade que dá algum trabalho, também é verdade que o resultado vale bem a pena.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

INGREDIENTES

- 500 g de castanhas reduzidas em puré
- 150 g de açúcar amarelo
- 50 g de manteiga
- 0,5 l de leite
- 2 ovos
- 2 gemas
- 2 paus de canela
- Caramelo líquido para barrar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o leite com o pau de canela, deixe ferver e retire do lume.
- Barre uma forma com o caramelo e ligue o forno a 180 °C. Junte o açúcar ao puré de castanhas. Adicione também a manteiga e as gemas e mexa bem.
- Rejeite o pau de canela ao leite, junte-o à mistura e mexa bem.
- Por último, bata as claras em castelo, adicione-as ao preparado e misture delicadamente.
- Verta na forma e leve ao forno, em banho-maria, por 40 minutos.
- Retire, deixe arrefecer dentro do banho-maria e desenforme.

INGREDIENTES PARA OS MARMELOS SALTEADOS

- 500 g de marmelos
- 100 g de açúcar amarelo
- 1 dl de vinho do Porto
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão

MODO DE PREPARAÇÃO PARA OS MARMELOS SALTEADOS

- Coza os marmelos descascados em cubos com o açúcar, a casca de limão e o pau de canela, deixe cozinhar lentamente.
- Num prato fundo coloque os marmelos, por cima uma fatia de pudim de castanhas, decore com folhas de hortelã e raspas de laranja ligeiramente cozinhadas em calda de açúcar.

DEMI-CUIT de NOZES e CHOCOLATE

Esta combinação do chocolate negro e nozes não deixa ninguém indiferente. É uma sobremesa fácil de confecionar e uma verdadeira tentação, especialmente quando servida com uma bola de gelado de nata ou de baunilha.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

INGREDIENTES

- 250 g de chocolate 70% cacau
- 50 g de miolo de nozes
- 250 g de manteiga
- 100 g de farinha
- 150 g de açúcar
- 8 ovos

INGREDIENTES PARA DECORAR

- 100 g de morangos
- 100 g de framboesas
- 150 g de groselhas frescas (cachos)

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata os ovos com o açúcar, até dissolver o açúcar por completo.
- Derreta o chocolate com a manteiga.
- Envolva o chocolate derretido nos ovos batidos e as nozes partidas.
- Por último, envolva a farinha passada por uma peneira.
- Coloque em formas individuais com manteiga e farinha, ou em formas de silicone.
- Leve ao forno, previamente aquecido a 200 ºC, por 10 minutos.
- Coloque no prato e decore com os frutos vermelhos.

TARTE *de* UVAS BRANCAS *e* LIMA

É tão simples a confeção desta tarte que até parece não ter grande valor. Contudo, feita a prova garanto-lhe que vale mesmo a pena. Na minha opinião, esta é das poucas sobremesas que tem um bom casamento com um espumante ou um colheita tardia.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 rolo de massa quebrada
- 6 ovos
- 150 g de açúcar amarelo
- 2 dl de natas
- Raspa de 1 lima
- 150 g de uvas sem grainha
- 50 g de nozes
- 50 g de açúcar em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata os ovos com metade do açúcar, as natas e a raspa de lima, usando umas varas de arame por 5 minutos.
- Forre uma tarteira de porcelana com a massa quebrada.
- Coloque as uvas sem grainha cortadas a meio num tacho com a outra metade do açúcar e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire-as com uma escumadeira, coloque-as numa taça, envolva com as meias nozes e deixe arrefecer.
- Verta as uvas e as nozes na tarteira e, por cima, coloque o batido. Polvilhe com açúcar em pó e leve ao forno a 160 °C por 45 minutos.
- Deixe arrefecer e sirva.

PANETONE

De tradição italiana hoje encontramos o panetone em qualquer parte do mundo. Verdade seja dita muitas vezes mais pela embalagem do que pelo bolo em si, daí que vale a pena fazer a receita original e apreciar a sua delicadeza. Quando é feito no momento e consumido fresco ganha logo outro valor, em vez de ser provado depois de ter passados dias ou semanas numa, não nego, belíssima embalagem de latão.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

INGREDIENTES PARA O FERMENTO

- 20 g de fermento de padeiro
- 100 g de farinha de trigo
- 100 ml de água morna

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 400 g de farinha de trigo
- 60 g de açúcar
- 1 dl de água
- 75 g de manteiga
- 5 gemas
- 20 g de leite em pó
- 4 g de sal

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 200 g de frutas cristalizadas
- 125 g de sultanas

MODO DE PREPARAÇÃO

- Dissolva o fermento na água morna, incorpore aos poucos a farinha e envolva tudo muito bem. Faça uma bola, corte com ajuda de uma faca no formato de uma cruz, polvilhe com farinha e reserve coberta com um pano, cerca de uma hora, à temperatura ambiente (22 °C).
- Coloque numa bacia grande onde possa amassar e coloque os restantes ingredientes da massa, batendo-os muito bem, até obter uma massa muito lisa e homogénea (é um trabalho que demora sempre a bater cerca de uma hora, pode fazê-lo numa boa batedeira usando o gancho para massas). Deixe repousar a massa cerca de uma hora coberta com um pano.
- Macere as frutas cristalizadas e as sultanas com a aguardente velha.
- Incorpore na massa e envolva tudo muito bem, deixe repousar de novo por 20 minutos e polvilhe com farinha.
- Separe a massa em dois e coloque nas formas forradas com o papel vegetal. Deixe repousar por uma hora antes de os levar ao forno a 160 °C por 35 minutos.

TARTE *de* FRUTOS SECOS *e* CASTANHAS

Os frutos secos e as castanhas são sempre uma combinação perfeita. Se estiver fora do tempo das castanhas pode retirá-las e usar apenas os frutos secos. Esta tarte combina perfeitamente com gelado de natas, molho de baunilha ou ainda com brandy butter.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 125 g de manteiga
- 100 g de açúcar
- 250 g de farinha
- 3 ovos
- 100 g de uvas passas
- 50 g de nozes
- 100 g de amêndoas
- 200 g de castanhas

INGREDIENTES PARA A MASSA DO RECHEIO

- 50 g de amêndoa ralada com pele
- 100 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 2 gemas de ovo

MODO DE PREPARAÇÃO

- Junte a farinha, o açúcar, a manteiga e os ovos, amasse bem e deixe repousar.
- Faça então o recheio: junte todos os ingredientes, bata bem e reserve.
- Estenda a massa, forre uma forma de tarte, coloque o recheio e salpique com as frutas secas e as castanhas cozidas.
- Com um pouco de massa estenda umas tiras sobre a tarte e leve ao forno a cozer a 200 °C, por 30 minutos.
- Acompanhe com peras em vinho tinto ou então com uma bola de sorvete de frutos vermelhos.

MAÇÃS QUENTES *com* FRUTOS SECOS

É tão simples que se torna festiva pela forma como a podemos apresentar. Temos a certeza que é daquelas sobremesas a que poucos resistem, quer pelo aroma quer pela combinação de ingredientes. Não se esqueça que a grande diferença numa sobremesa festiva, para além do motivo, está na forma como a serve e com o que a acompanha, por exemplo um moscatel servido fresco é um ótimo parceiro para esta receita e vai surpreender.

PORÇÕES: 4

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 4 maçãs cortadas em cubos com a casca
- 50 g de nozes
- 50 g de amêndoas
- 50 g de uvas passas
- 100 ml de vinho do Porto
- 1 colher de chá de canela
- 100 g de bolacha tipo Maria

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume uma frigideira antiaderente e coloque as maçãs cortadas em cubos, deixe alourar.
- Junte as amêndoas torradas, as nozes, o vinho do Porto, as uvas passas, a canela e envolva bem na maçã. Retire do lume e coloque num recipiente de ir ao forno.
- Por cima, coloque a bolacha tipo Maria triturada e leve ao forno a 140 °C por 10 minutos.
- Retire do forno e sirva quente.

PAPOS-DE-ANJO

Em minha casa não havia dúvidas: papos de anjo eram os de hóstia e aqueles que um amigo do meu avô, o Tenente-Coronel Villas Boas, comia no mínimo uma dúzia entre dois dedos de conversa e uns cálices de vinho fino… São ótimos para servir com o café, mas não para comer às dúzias!

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 500 g de açúcar
- 2,5 dl de água
- 20 gemas de ovo
- Raspa de 1 limão

INGREDIENTES PARA FORA

- 3 claras de ovo
- Papel de hóstia

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar com a água; quando estiver a ferver conte 4 minutos, retire do lume. Mexa as gemas com umas varas. Junte o açúcar morno às gemas, a raspa de limão e leve de novo ao lume a engrossar, mexendo sempre para não agarrar. Quando vir o fundo ao tacho retire do lume e deixe arrefecer.
- Com uma tesoura, corte rodelas com 15 cm de diâmetro de papel de hóstia, pinte as pontas com clara de ovo e recheie com o creme de ovo. Aperte as extremidades, para que colem bem, e pinte de novo com clara de ovo passando em seguida por açúcar.
- Coloque sobre papel vegetal e deixe secar antes de servir.

TROUXAS de OVOS

Onde hoje está a estação de São Bento, no Porto, houve em tempos um Convento com o nome de São Bento de Avé-Maria. Foi demolido para dar lugar à estação, perdendo-se assim um monumento do século XVII e, dizem, um lugar de lendárias monjas que entre outros doces vendiam e ofereciam trouxas de ovos. Fica aqui o registo da receita e da memória do lugar.

PORÇÕES: 12

GRAU DE DIFICULDADE: MUITO ELABORADO

INGREDIENTES

- 24 gemas de ovos
- 250 g de açúcar
- 125 g de água

MODO DE PREPARAÇÃO

- Separe as gemas dos ovos e retire as películas que as cobrem.
- Faça uma calda de açúcar em ponto espadana (38 °C).
- Deite num tachinho pequeno destinado a produzir a membrana que há de constituir cada trouxa. Com uma colher ou com um copinho, deite no tacho onde a calda deve ferver em lume brando, a porção correspondente a duas gemas, que naturalmente alastra e coagula. Retire então com a escumadeira para dentro de uma rede e deixe arrefecer.
- Depois de frias embrulhe formando trouxas.
- Por cima, deite a calda que sobrou da cozedura.

PUDIM *de* VINHO TINTO

Esta receita tradicional do Porto faz muito lembrar as sopas de cavalo cansado. Carregado na cor e no aroma do vinho, este pudim é saboroso e conserva em tudo a sua ruralidade.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 450 g de açúcar
- 1 dl de água
- 3 dl de vinho tinto
- 20 g de pão de trigo fatiado fino (1 cm)
- 100 g de manteiga
- 10 gemas de ovo
- 20 g de canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar com a água e o vinho tinto e deixe ferver por 4 minutos. Depois de arrefecer um pouco misture as gemas de ovo.
- Unte uma forma redonda lisa com manteiga e polvilhe com a canela, coloque as fatias de pão untadas ligeiramente com manteiga e sobre cada camada verta um pouco de calda ensopando assim o pão.
- Leve ao forno em banho-maria, por 45 minutos, a 150 °C.
- Retire do forno deixando arrefecer um pouco, desenforme para um prato e polvilhe com canela.
- Pode acompanhar com peras cozidas em calda de limão e laranja.

TARTE de REQUEIJÃO

O requeijão feito a partir do soro do queijo da Serra da Estrela é um produto de elevada qualidade. No Porto e em Lisboa chegava sobre folhas de couve ou de amoreiras. Na zona da Serra da Estrela misturava-se com sopas de pão de milho ou de centeio. Hoje tem, e bem, um lugar de destaque pelo seu requintado paladar e frescura, que lhe advém do leite de ovelha de que é feito. Esta tarte podia ser feita com outro queijo fresco, mas não era a mesma coisa!

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 300 g de requeijão
- 6 gemas de ovo
- 150 g de açúcar
- 1 dl de água

MODO DE PREPARAÇÃO

- Ferva o açúcar com a água por 4 minutos, deixe arrefecer um pouco e junte as gemas e o requeijão.

INGREDIENTES PARA COBRIR

- 400 g de cerejas sem caroço
- 100 g de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar com as cerejas e deixe cozinhar por 5 minutos, retire do lume e deixe arrefecer.

INGREDIENTES PARA A MASSA DA TARTE

- 125 g de manteiga
- 100 g de açúcar
- 250 g de farinha
- 3 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

- Amasse todos os ingredientes e deixe repousar; estenda a massa e forre uma forma de tarte.
- Recheie a forma com o preparado do queijo e leve ao forno a 200 °C, por 25 minutos. Coloque as cerejas sobre a tarte e leve de novo ao forno por mais uns 10 minutos.
- Retire do forno e deixe arrefecer.
- Acompanhe com gelado de baunilha.

MOUSSE de AMÊNDOA do DOURO

Leve e saborosa, esta mousse pode ser misturada com uma mousse de chocolate em camadas, ficando assim um contraste divino. Pode terminar com raspas de chocolate ou amêndoas torradas, dando-lhe assim um toque especial.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 100 g de amêndoas torradas e moídas
- 100 g de bolachas tipo Maria moídas
- 8 gemas de ovo
- 4 claras de ovo
- 200 g de açúcar
- 1 dl de água
- 1 cl de licor de amêndoa amarga
- Folhas de hortelã e amêndoas torradas q.b para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar com a água e deixe ferver por 4 minutos. Junte as gemas e leve de novo ao lume a engrossar.
- Deixe arrefecer um pouco e junte as bolachas, as amêndoas e o licor; envolva as claras batidas em castelo.
- Coloque nas taças e decore com folhas de hortelã e amêndoas torradas.

AIS AIS

São poucos os doces tradicionais que fazem esta junção perfeita com queijo, neste caso feito a partir de leite de cabra. A elegância desta sobremesa é que pode fazer o prolongamento da refeição com o vinho tinto que servir, muito ao estilo francês.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 100 ml de açúcar
- 6 gemas
- 40 g de queijo de cabra
- 1 colher de chá de moscatel
- 4 figos do rei secos
- Figos frescos para decoração

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve a água com o açúcar ao lume, aproximadamente por 10 minutos até fazer um ponto nata (105 °C) e deixe arrefecer.
- Triture os figos secos e adicione ao ponto de açúcar, juntamente com o moscatel.
- Passe as gemas por um passador fino e envolva no preparado sem bater.
- Coloque em forminhas pequenas previamente untadas com manteiga.
- Leve a cozer em banho maria, em forno aquecido a 175 °C, durante cerca de 45 minutos.
- Retire do forno, deixe arrefecer e cubra a parte superior com uma pequena camada de queijo de cabra.
- Desenforme quando estiver frio.

Dica: Acompanha bem com vinho tinto.

FOLHADO *de* MAÇÃ REINETA *com* MERENGUE *de* CARDAMOMO

É uma combinação excelente esta da maçã com o cardamomo, elemento fundamental na culinária indiana, mas tão pouco usado em Portugal. Esta especiaria confere a esta sobremesa um toque oriental que faz com que possa acompanhá-la com um chá bem forte, em vez do tradicional e costumeiro café.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 maça reineta descascada
- ¼ de folha de massa folhada
- 1 clara de ovo
- 10 sementes de cardamomo trituradas num almofariz
- Manteiga q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coza a massa folhada no forno a 175 °C de forma a ficar meio tosca.
- Corte a maça aos cubos pequenos e salteie numa frigideira com manteiga.
- Bata a clara de ovo em castelo firme, junte 1 colher de açúcar e o cardamomo e continue a bater até ficar com consistência de merengue.
- Coloque a maçã cozinhada sobre a massa folhada e cubra com o merengue.
- Leve o folhado novamente ao forno, bastante aquecido, para cozer ligeiramente.

SHOT *de* BRIGADEIRO *com* DOCE *de* LEITE

Para os apaixonados pela gastronomia brasileira aqui fica uma sobremesa que toda ela é doçura e tentação. Bem ao estilo daquele país onde a alegria é contagiante e, como escreveu Gonçalves Dias, o sorriso de quem nos recebe jamais se esquece:

«Minha terra tem palmeiras,
Onde canta o Sabiá;
As aves, que aqui gorjeiam,
Não gorjeiam como lá»

Conhecer o Brasil, a sua cultura e culinária, é saber que a doçura das suas gentes está bem espelhada na sua doçaria.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 250 ml de natas
- 200 g de chocolate culinária
- 1 colher de sobremesa de margarina

INGREDIENTES PARA O DOCE DE LEITE

- 1 lata de leite condensado cozido
- 250 ml de natas
- 100 g de coco
- 1 colher de sobremesa de margarina

MODO DE PREPARAÇÃO

- Junte todos os ingredientes numa panela, e leve a lume brando até obter um creme espesso. Depois de pronto, coloque em shots com medidas iguais.
- Para o doce de leite, repita o mesmo processo do brigadeiro.

TARTE *de* CHOCOLATE *e* CARAMELO SALGADO

Todos sabemos que o sal enaltece o sabor dos alimentos, que os faz vibrar. Então, quando se mistura com chocolate e caramelo todas as nossas pupilas gustativas entram em êxtase! Esta receita é assim uma daquelas que vale, sem dúvida, a pena testar, para entender a simbiose perfeita destes três elementos.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

INGREDIENTES

Ganache de Chocolate

- 75 g chocolate
- 80 g de natas
- 14 g manteiga

Caramelo

- 125 g de açúcar
- 100 g de natas
- 80 g de sal
- 20 g de manteiga

Massa de Tarte

- 65 g de amêndoa ralada
- 65 g manteiga aos pedaços
- 120 g de farinha
- 50 g de açúcar
- Água q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Amasse todos os ingredientes para a massa de tarte e deixe repousar; estenda a massa e forre uma forma de tarte.
- Reserve a massa na tarteira.
- Coloque o açúcar ao lume para fazer o caramelo.
- Num tacho à parte, coloque a ferver o açúcar, as natas, o sal e a manteiga. Quando o caramelo estiver no ponto, deite o preparado. Em lume brando vá mexendo até obter a cor pretendida.
- De seguida, coloque o preparado acima descrito, em cima da massa já preparada colocando-a no congelador por 1 hora.
- Volvido esse tempo, coloque o chocolate e volte a levar ao congelador.
- Sirva com uma bola de gelado e coberto com amendoim torrado salgado.

TARTE de PASTEL de NATA com MIRTILOS

Para nós portugueses uma das marcas fortes da nossa doçaria são os pastéis de nata que hoje percorrem quilómetros e estão presentes em dezenas de países. Esta receita tem por base este doce, ao qual se acrescenta os mirtilos, hoje tão enraizados na nossa agricultura a norte e tão presentes nos supermercados de todo o país.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 500 ml de leite
- 4 ovos
- 300 g de açúcar
- 2 colheres de farinha Maizena
- 250 g de mirtilos
- Casca de limão
- 1 rolo de massa quebrada

MODO DE PREPARAÇÃO

- Aqueça o forno a 180 °C.
- Num tacho coloque todos os ingredientes e mexa de modo a que fique homogéneo.
- Leve ao lume até ferver e comece a engrossar, mexendo sempre.
- Depois de começar a engrossar, mexa durante 2 minutos, retire do lume e mexa mais um pouco. Deixe arrefecer e coloque os mirtilos.
- Forre uma forma de tarte com massa quebrada, deite o preparado na forma e leve ao lume cerca de 15 a 20 minutos.

TARTE *de* COCO

A simplicidade desta receita não deixa de nos fazer sentir o prazer que é a sua frescura tropical, vinda do coco, ingrediente tão presente no nosso receituário há tantos séculos. Esta tarte pode ser um final de refeição, acompanhado por um moscatel bem fresco, ou uma ideia para uma merenda com um chá preto e uma rodela de limão para acentuar o aroma do coco.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para a massa

- 200 g de farinha
- 90 g de manteiga amolecida
- 2 ovos
- 80 g de açúcar

Para o recheio

- 1 copo de água
- 1 copo de açúcar
- 200 g de coco ralado
- 2 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

- Numa taça junte todos os ingredientes e amasse até obter uma massa uniforme que deixe de pegar à taça. Reserve.
- Prepare o recheio: Num tacho, coloque a água e o açúcar, leve ao lume até dissolver. Adicione o coco, mexa até estar bem envolvido, junte os ovos e vá mexendo até ferver.
- Estique a massa com o rolo, forre a forma, verta o preparado e leve ao forno, cerca de 25 minutos a 180 °C.

CHEESE CAKE *de* FRUTOS VERMELHOS

Esta receita oriunda dos Estados Unidos entrou rapidamente no nosso quotidiano e depressa conquistou adeptos. Hoje podemos degustá-la um pouco por toda a parte. É uma excelente combinação entre um queijo branco leve, frutos vermelhos e bolacha. Servido fresco é ótimo e ainda mais quando acompanhado com uma colheita tardia servido refrescado ou um Porto Ruby igualmente bem fresco.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 200 g de frutos vermelhos
- 120 g de bolacha tipo Maria
- 400 ml de natas para bater
- 1 embalagem de queijo creme de 180 g
- 5 folhas de gelatina
- 100 g de margarina
- 200 g de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Triture a bolacha até ficar bem ralada, coloque numa forma de fundo amovível, e amasse com a margarina derretida até formar uma base.
- Coloque num tacho os frutos vermelhos com 100 g de açúcar em lume brando até derreter. Triture ligeiramente (a gosto) com a varinha e reserve.
- Bata bem as natas com o açúcar e, de seguida, junte as folhas de gelatina derretida e o queijo creme. Envolva bem até ficar tudo misturado, verta para a base de bolacha, alise e, por último, coloque os frutos vermelhos. Leve a refrigerar.

SUSPIRO *com* DOCE *de* TOMATE

Nunca ninguém explicou ou teve a certeza do nome dado ao doce feito com claras de ovo e açúcar, cozinhado lentamente no forno. Leve como uma pena, suave na boca, desfaz-se nas mãos! Tem que ser tratado com cuidado, desde a confeção à ingestão… Talvez por tudo isto se chame suspiro, profundo de prazer, e quando o saboreamos esvaia-se na boca suavemente. Então, cerramos os olhos e suspiramos!

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 7 claras
- 340 g de açúcar
- 1 colher de vinagre
- 2 colheres de farinha maisena

Doce de tomate

- 800 g de açúcar
- 800 g de tomate
- Folhas de hortelã-menta q.b.

Recheio

- 200 ml de natas
- 1 colher de açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Pré- aqueça o forno a 120 °C.
- Monte a pavlova no tabuleiro e leve ao forno por 90 minutos, a 90 °C. Deixe arrefecer totalmente dentro do forno.
- Depois recheie com as natas e decore com o doce a gosto.

CRUMBLE *de* MAÇÃ

Mais uma receita que entrou rapidamente nos nossos hábitos e tradições, que adotamos como nossa. Porque as tradições criam-se, fazem-se e, prova disso, é esta e tantas outras sobremesas e pratos, que nos últimos 50 anos têm vindo a fazer história e o deleite de tantos portugueses. O segredo, se existe, está na escolha da maçã bem portuguesa que, desde a reineta à golden, confere todo o sabor de que estamos à espera.

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 8 maçãs
- 4 colheres de sopa de açúcar

Para o crumble

- 200 g de farinha
- 100 g de açúcar
- 150 g de manteiga

MODO DE PREPARAÇÃO

- Leve ao lume o açúcar com uma colher de sopa de água e deixe caramelizar.
- Acrescente a maçã cortada em cubos e envolva no caramelo. Retire do lume e reserve.
- Coloque as maçãs num pirex. Cubra com o crumble e leve ao forno a 200 °C durante 20 minutos.
- Sirva quente com uma bola de gelado de baunilha.
- Prepare o crumble: misture a manteiga amolecida com o açúcar, envolva a farinha.
- Com as pontas dos dedos espalhe em pequenos pedaços a maçã colocada no pirex.

MARQUISE *de* CHOCOLATE *e* MENTA

Na receita parece uma mousse de chocolate, mas depois de feito irá ver que a textura é mais intensa e se prolonga por mais tempo na boca. A mistura com a menta é como os celebrados chocolates After Eight, uma dupla mais que perfeita!

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Marquise de chocolate

- 120 g de açúcar granulado
- 60 g de cacau em pó 100%
- 120 ml de leite meio gordo
- 400 g de chocolate preto
- 80 g de manteiga
- 4 gemas
- 4 claras
- 400 ml nata
- 12 g de gelatina em folha
- 1 unidade base pão de ló de chocolate

Marquise de Menta

- 1 g de puré de menta
- 4 gemas
- 88 g de açúcar granulado
- 250 ml de nata
- 10 g de gelatina em folha
- 25 g de pasta de menta

MODO DE PREPARAÇÃO

Marquise de chocolate

- Comece por juntar o cacau com 1/3 do açúcar granulado.
- Ferva o leite e, em seguida, junte o cacau.
- Num tacho à parte derreta o chocolate e a manteiga. Em seguida, junte o preparado anterior.
- Na batedeira elétrica, bata as gemas, junte os últimos 2/3 de açúcar e bata tudo.
- Junte tudo.
- Demolhe e derreta as folhas de gelatina e envolva no preparado feito anteriormente.
- Coloque num tabuleiro, sobre papel vegetal, um aro de 24 cm.
- Despeje o preparado no aro, arrefeça e guarde na congelação.

Marquise de menta

- Bata as natas com a batedeira elétrica.
- Em seguida, usando a batedeira, bata o açúcar e as gemas.
- Misture tudo com o puré de menta.
- Envolva as folhas de gelatina (depois de demolhadas e derretidas) na pasta de menta, e junte ao preparado anterior.
- Coloque este preparado por cima da marquise de chocolate e deixe arrefecer.
- Guarde na congelação a uma temperatura de -18 °C.

RED VELVET

Este bolo encarnado coberto e recheado com creme de queijo chegou dos Estados dos Unidos e conquistou os nossos paladares. Hoje já faz parte de muitos casamentos que fazem dele o bolo de noiva. Alegre pela cor, requintado pelo sabor e pela textura é um bolo fantástico para dias festivos ou uma opção requintada enquanto sobremesa para dias memoráveis…

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 1 dl de leite
- 50 g de manteiga
- 20 g de chocolate magro em pó
- 2 colheres de sopa de corante vermelho
- 5 ovos
- 300 g de açúcar
- 2 colheres de café de vinagre branco
- 250 g de farinha de trigo peneirada
- 2 colheres de chá de fermento em pó

Para o recheio

- 250 g de queijo tipo Philadelphia
- 150 g de manteiga amolecida
- 500 g de açúcar em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

- Comece por derreter a manteiga, depois aqueça o leite.
- Bata o chocolate com a manteiga e o leite, acrescente o corante vermelho e reserve.
- Bata os ovos, adicione aos poucos o açúcar e o vinagre.
- Envolva com as varas a farinha e o fermento e misture o corante.
- Leve ao forno, em forma untada com manteiga e polvilhada de farinha, por 40 minutos a 180 °C.
- Retire do forno e reserve.
- Prepare o recheio: bata o queijo com a manteiga, junte o açúcar.
- Para a montagem do bolo siga o seguinte procedimento: Com uma faca, corte o bolo em 3 discos no sentido da largura.
- Recheie com o creme, coloque alguns frutos vermelhos, coloque outro disco de bolo e repita a operação. Por fim coloque outro disco cobrindo com o creme, decore com os frutos vermelhos e leve ao frio até ao momento de servir.

FONDANT *de* CARAMELO

Quando mergulhamos a colher nesta sobremesa é como se tivéssemos de entrar pela porta dos prazeres pantagruélicos quer pela sua textura, combinação de aromas e sabores. Uma sugestão para aqueles que ousam arriscar é servir este fondant com um café bem quente com um toque de Rhum e natas batidas…

PORÇÕES: 6

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 397 g de leite condensado cozido
- 40 g de farinha de trigo 65
- 1 ovo classe L
- 60 g de gema de ovo líquida
- 100 g de manteiga com sal

MODO DE PREPARAÇÃO

- Coloque o leite condensado numa taça, junte o ovo e mexa. Adicione a farinha peneirada e mexa muito bem.
- Acrescente a gema de ovo.
- Por fim, junte a manteiga derretida e envolva muito bem.

PAVLOVA *de* FRUTOS VERMELHOS

O celebrado pêssego Melba foi criado em 1892, no Savoy Hotel, em Londres, pelo chef francês Auguste Escoffier, como forma de homenagear a soprano australiana Nellie Melba. Também foi assim que nasceu a Pavlova, como uma homenagem à bailarina russa Anna Pavlova. Crocante por fora e macio por dentro foi criado numa viagem à Austrália, sendo hoje um dos doces mais característicos da Oceânia e que está presente em muitas celebrações. Não se conhece o autor, mas a Nova Zelândia também reivindica a autoria da receita e da homenagem.

PORÇÕES: 8

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

Para a pavlova

- 17 claras de ovos
- 100 g de farinha Maizena
- 1 kg de açúcar

Para o creme

- 500 ml de natas
- 150 g de açúcar
- Cerca de 700 g de frutos vermelhos (mirtilos, framboesas e amoras) para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO

- Prepare a pavlova: Numa batedeira elétrica, junte todos os ingredientes e bata até ficar firme.
- Sobre um tabuleiro, com papel vegetal, coloque a massa em círculo e leve ao forno, durante cerca de 45 minutos a 100 °C. Deixe arrefecer no forno.
- Prepare agora o creme: Na batedeira, bata os ingredientes até fazer chantilly.
- Para finalizar, coloque o creme sobre a pavlova fria e decore com frutos vermelhos a gosto

BOMBOM SURPRISE

Sim, este bombom é uma tentação difícil de se resistir! Quando se mergulha a colher salta um aroma intenso, um creme suculento e na boca uma explosão de sabor. Excelente para um jantar especial, com um vinho do Porto LBV que acompanha na perfeição todos os ingredientes desta receita.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

INGREDIENTES

Pão de ló
- 6 ovos
- 250 g de açúcar
- 150 g de farinha

Calda
- 100 g de açúcar
- 100 ml de água
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela

Claras em castelo
- 400 g de claras
- 200 g de açúcar

Para o interior da sobremesa
3 sabores de gelado (500 g de cada sabor)

MODO DE PREPARAÇÃO

- Bata os ovos com o açúcar até atingir o ponto esbranquiçado.
- Envolva a farinha peneirada.
- Despeje num tabuleiro untado e coberto com papel vegetal.
- Leve ao forno, a 180 °C, durante 20 minutos.

Para a calda
- Junte tudo e leve a ferver, criando uma calda de açúcar para molhar o pão de ló.

Para as claras em castelo
- Bata as claras, com o açúcar, até ao ponto castelo.

Para o interior da sobremesa
- Numa taça, forrada com papel vegetal, forrar as laterais com o pão de ló e borrife com a calda de açúcar.
- No interior da taça, por cima do pão de ló,disponha o gelado de sabor a gosto no interior do pão de ló e feche a taça com pão de ló.
- Levar ao congelador, sensivelmente durante 1 hora.
- Desenforme e coloque as claras, previamente batidas em castelo, e leve ao forno durante 2/3 minutos a 250 °C. Só para «tostar», ficando douradinho. Servir de imediato.

Sugestão de sabores dos gelados: doce de leite, lima/limão, morango

TARTE *de* MAÇÃ FOLHADA

Servida morna, com uma bola de gelado e polvilhada em canela, é uma excelente sobremesa que casa na perfeição com um moscatel de Setúbal servido fresco. Embora existam referências mais antigas, a massa folhada, como hoje a conhecemos, deve-se a Claude Gelée que a dá à luz no século XVII, um pasteleiro na juventude que se tornou pintor. Antonine Carême descreveu a receita em detalhe começando assim a ser popularizada no século XIX. Depressa conquistou o gosto e utilização dos europeus e, mais tarde, todo o mundo.

PORÇÕES: 10

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES

- 2 rolos/placas de massa folhada de compra
- 500 ml de leite
- 100 g de açúcar
- 40 g de farinha
- 15 g de farinha Maizena
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 2 ovos
- 1 gema
- + ou – 1 kg de maçãs

MODO DE PREPARAÇÃO

- Comece por preparar o creme pasteleiro: Coloque o leite ao lume com metade do açúcar, o pau de canela e a casca de limão.
- Enquanto espera que ferva, à parte junte as farinhas, o resto do açúcar, os ovos e a gema.
- Quando o leite ferver, junte tudo e volte a levar ao lume até ferver.
- Numa tarteira, estenda 1 rolo de massa folhada e, por cima, disponha o creme pasteleiro.
- Em seguida, coloque as maçãs, descascadas e laminadas, e feche com a outra massa folhada.
- Leve ao forno, numa temperatura entre os 180 °C e os 200 °C, durante 30 minutos.

Conteúdos 5
A tradição tem sabor a doce 6
Receitas Contemporâneas 9
Adocicar a vida com saúde 10
Telha de Sésamo 12
Gaspacho doce com croutons de iogurte 14
Brownie de chocolate e gengibre 16
Gelado de matcha com mel e iogurte 18
Taças de amêndoa, arroz puf e chocolate 20
Chiamisu 22
Bolo de cenoura com creme e avelã 24
Pudim de iogurte e morango 26
Donuts caseiros 28
Creme gelado de pera rocha e tomilho 30
Mini tarteletes de morango e limão 32
Tarte de abóbora e queijo creme 34

Receitas Vegan 37
Creme de leite de amêndoa com abóbora 38
Leite creme com pistácios 40
Pannacotta com framboesa e hortelã 42
Pudim de chia com tangerina 44
Quadrados de batata doce 46
Mousse de tofu e chocolate 48
Tarte de abacaxi caramelizado 50
Crumble de aveia e frutos vermelhos 52
Tarte de pêssego e coco 54
Muffins de alfarroba com creme de castanha 56
Mahlbi de canela 58

Receitas de combate ao desperdício 61
Pudim de pão 62
Bolo de casca de banana 64
Bolo de casca de limão 66
Bolo de casca de abacaxi 68
Tarte de courgette 70

Memórias de Infância 73
Um trecho histórico do doce 74
Papas de carolo 76
Vinho quente 78
Rabanadas de Natal 80
Pudim de maçãs 82
Mexidos 84
Sopa dourada de Natal 86
Fatias do paraíso 88
Arroz doce nevado 90
Toucinho do céu 92
Pão de rala 94
Quindins à moda da Olga 96
Enrolado de amêndoa crocante 98

Bolos e Biscoitos 101
Bolo de chila e amêndoas 102
Bolo de queijo com molho
de frutos vermelhos 104
Bolo de laranja e coco 106
Bolo de chocolate e coco 108
Bolo de nozes e tâmaras
com rum e chocolate negro 110
Bolo de nozes, mel e peras 112
Pão-de-ló de canela
com pera bêbada em moscatel 114
Bolo de maçã e nozes 116
Bolo de nozes 118
Bolos do Douro 120
Bolo de amêndoa 122
Broas de mel 124
Bolo Real 126
Bolachas de aveia 128
Bolo escangalhado 130

Geleias e Compotas 133
Compota de tomate e maracujá 134
Compota de abóbora-menina 136
Compota de marmelos 138
Geleia de tangerina 140
Compota de morangos com raspa de laranja 142
Doce de figos e pinhões 144
Compota de maçãs reineta e cravinho 146
Compota de peras e cardamomo 148
Geleia de frutos vermelhos e tâmaras 150
Compota de melão com gengibre 152

Festivas 155
Panna Cotta de manjericão
com Kiwi marinado 156
Bola de Berlim 158
Tarte de limão 160
Tarte de Nozes 162
Pudim de castanhas
e marmelos salteados 164
Demi-Cuit de nozes e chocolate 166
Tarte de uvas brancas e lima 168
Panetone 170
Tarte de frutos secos e castanhas 172
Maçãs quentes com frutos secos 174
Papos de Anjo 176
Trouxas de ovos 178
Pudim de vinho tinto 180
Tarte de Requeijão 182
Mousse de amêndoa do Douro 184
Ais Ais 186
Folhado de maçã reineta
com merengue de cardamomo 188
Shot de Brigadeiro com doce de leite 190
Tarte de chocolate e caramelo salgado 192
Tarte de pastel de nata com mirtilos 194
Tarte de coco 196
Cheese cake de frutos vermelhos 198
Suspiro com doce de tomate 200
Crumble de maçã 202
Marquise de chocolate e menta 204
Red Velvet 206
Fondant de caramelo 208
Pavlova de frutos vermelhos 210
Bombom Surprise 213
Tarte de maçã folhada 214

Ficha Técnica

Título:
Doce, o presente da mesa

Autoria:
Gertal - Companhia Geral
de Restaurantes e Alimentação, S.A.
uma empresa do grupo
TRIVALOR, SGPS, S.A.

Coordenação, receitas, confeção, fotos, foodstyling,
design, paginação, revisão de texto:
Gertal, S.A.

1.º edição: Dezembro 2021

Depósito legal nº 491574/21

Impressão e acabamento: **Ondagrafe**

Visite-nos em www.gertal.pt

gertal