

# Recetario de La Raya II

*Cocina de frontera*

# Receitas da Raia II

*Cozinha de fronteira*



**Interreg**  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvemento Regional



UNIÓN EUROPEA  
UNIÃO EUROPEIA



Turismo  
Centro  
Portugal

**porto**norte<sup>TEM</sup>



Junta de  
Castilla y León



# Índice

Presentación / Apresentação	2	Revolto de espargos e cogumelos	46
Boletos con castaña y manzana	4	Medalhão de Vitela com queijo da Serra	48
Bizcocho de castaña	6	Bacalao frito con pimiento y cebolla	50
Habones Sanabreses	8	Flan de naranja	52
Farinatos de la puebla	10	Sopas de ajo	54
Carrilleras de ternera de Aliste en salsa	12	Manitas de cerdo en salsa de tomate	56
Alubias Verdinas con boletus	14	Cabrito guisado en salsa de almendras	58
Garbanzos con setas silvestres	16	Longueras de ternera Morucha en capas con queso de las Arribes	60
Huevo revuelto con bacalao, pimiento y tomate	18	Arroz meloso de boletus	62
Bacalhau assado	20	Carrillera de añojo sofrero	64
Miminhos de Vitela	22	Lombinho de porco Bísaro	66
Bacalhau gratinado com molho de cogumelos	24	Tarte de gravaços con gelado de amêndoa	68
Arroz doce	26	Farinheira beirã	70
Dobrada	28	Bacalhau à lagareiro	72
Leite creme	30	Cabrito grelhado	74
Patatas con pulpo	32	Bacalhau com broa	76
Rabo de ternera al Oporto	34	Pudim de pão	78
Flan de huevo	36	Bacalhau com molho de camarão	80
Raya en pisto fermosellano	38	Bacalhau terra e mar	82
Tarta de queso zamorano	40	Doce Quinta do Prado	84
Cordeiro grelhado	42	Hígado encebollado de matanza	86
Doce de amêndoa	44	Caracoles guisados	88

©

Junta de Castilla y León

Cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020

# Presentación

## La Raya borrada: tercer viaje por la gastronomía de la frontera más antigua de Europa

Con este cuaderno de recetas que tienes hoy en tus manos, son ya tres los recetarios de La Raya publicados por la Junta de Castilla y León, que marcan un itinerario por una línea imaginaria, La Raya con Portugal, que en realidad es un puente entre culturas, en este caso gastronómicas, para explorar y descubrir municipio a concelho y freguesia a pedanía, este espacio de frontera.

La frontera conocida como La Raya ha sido siempre de marcas en su mayoría invisibles, ya que pocas veces tenía limitaciones físicas insalvables, esta frontera fue acordada en el siglo XIII con la creación del Reino de Portugal y no contará con un tratado firmado de límites fronterizos precisos hasta el siglo XIX, que en todo caso tampoco suponen ninguna limitación en la actualidad por el tratado de Schengen (UE) en lo que se refiere al paso de personas.

La mayor parte de La Raya a ambos lados (Castilla y León, Región Norte y Centro de Portugal) fueron territorios del antiguo Reino de León, por lo que hay todavía muchas pervivencias culturales del mismo, tanto de lenguaje como culinarias, así por ejemplo la incorporación del ajo en crudo para su cocido en las recetas, tanto en sopas, como en guisos, estofados o pures, con el trance previo del paso por el mortero, para su machado o majado a la vez que se mezclan con el resto de ingredientes a emplear, entre ellos el perejil, el comino en grano y el aceite de oliva del propio territorio, donde éste actúa de ligante de ingredientes y personas al ser un valorado producto de intercambio y comercio rayano.

A través de esta cocina popular y de los mesones, tabernas y restaurante “fronterizos” donde se sirve, pretendemos que te sientas invitado a conocer y comprender La Raya, donde te encontraras con sencillas recetas, donde a veces se habla de una cucharada de esto, una pizca de aquello, salpimentar al gusto, lo que admita de eso otro, y fuego lento, brasas, parilla, mojo, molho... Al fin y al cabo, de esta cocina primigenia, local y campesina ha salido todo, en conjunción con los productos agroganaderos del entorno, y los del comercio que también llegaban con regularidad, el resto, es decir, las otras incorporaciones y el mestizaje culinario lo han aportado las movidas gentes de estos territorios (viajeros de ultramar, comerciantes y emigrantes).

El patrimonio de La Raya no se puede conocer de forma íntegra sin tener en cuenta su cocina, ya que a través de ella podemos entender su paisaje, su historia, sus flujos migratorios, su vida cotidiana, su economía... pero a la vez podemos decir que no habría patrimonio gastronómico sin la transmisión intergeneracional y por tanto sin esas cocineras y cocineros del territorio que trabajan a diario con las recetas de La Raya; que son parte del arte de saber disfrutar de la vida, y que no podemos dejar perder con la globalización.

La gente no viene a La Raya buscando alta cocina, ni cocina fusión, eso lo puede encontrar fácilmente en sus lugares de procedencia, lo que quieren de esta cocina de frontera es un buen guiso de carrilleras, un buen pulpo a la brasa o un sabroso plato de bacalao en algunas de las infinitas maneras de cocinarlo en estos sitios. Es necesario que los hosteleros rayanos en temas culinarios sigan mirando hacia dentro, por su autenticidad, lo de siempre, lo que saben hacer bien, con buenos productos y sin muchas pamplinas.

En esta edición presentamos 21 restaurantes con 45 recetas de localidades de Castilla y León y Portugal en las provincias de Zamora, Salamanca y de los distritos de Braganza (Tras Os Montes) y Guarda que aportan su saber culinario. Los recetarios anteriores los puedes descargar en los siguientes enlaces:

- [www.turismocastillayleon.com/douro/es/folleto/recetario-rama-cocina-frontera](http://www.turismocastillayleon.com/douro/es/folleto/recetario-rama-cocina-frontera)
- [www.espaciofronteira.eu/libro/recetario-de-la-rama-castilla-y-leon-portugal](http://www.espaciofronteira.eu/libro/recetario-de-la-rama-castilla-y-leon-portugal)

En total con las tres publicaciones presentamos un conjunto representativo de la culinaria de La Raya compuesto por 150 recetas.

# Apresentação

## La Raya borada: terceira viagem pela gastronomia da fronteira mais antiga da Europa

Com este caderno de receitas que tem hoje nas suas mãos, existem agora três livros de receitas da Raia publicados pela Junta de Castela e Leão que marcam um itinerário ao longo de uma linha imaginária, a Raia com Portugal que, na realidade, é uma ponte entre culturas, neste caso gastronómicas, e uma zona fronteiriça para explorar e descobrir cada concelho, freguesia e aldeia.

As marcas da fronteira conhecida como a Raia foram sempre, na sua maioria, invisíveis, uma vez que raramente tinha limitações físicas intransponíveis. Esta fronteira foi acordada no século XIII com a criação do Reino de Portugal e não teve um tratado assinado de limites fronteiriços precisos até ao século XIX que, de qualquer forma, não levanta hoje qualquer limitação devido ao Tratado de Schengen (UE) no que diz respeito à passagem de pessoas.

A maioria da Raia de ambos os lados (Castela e Leão, Norte e Centro de Portugal) era território do antigo Reino de Leão, pelo que ainda existem muitas heranças culturais, tanto na língua como na cozinha, tais como a incorporação de alho cru para confecionar sopas, guisados, estufados ou purés, incluindo o passo anterior de o passar pelo almofariz para esmagar ou triturar enquanto se mistura com o resto dos ingredientes, incluindo salsa, sementes de cominho e azeite produzido no próprio local, atuando este como aglutinador de ingredientes e pessoas por ser um produto valioso de intercâmbio e comércio raianos.

Através desta cozinha popular e das estalagens, tabernas e restaurantes “de fronteira” onde é servida, queremos que se sinta convidado a conhecer e compreender a Raia, território em que encontrará receitas simples, onde por vezes falamos de um punhado disto e uma pitada daquilo, com tempero a gosto, fogo lento, brasas, grelhados, calda, molho... Ao fim e ao cabo, tudo veio desta cozinha ancestral, local e camponesa, em conjunto com os produtos agrícolas e pecuários dos arredores e os do comércio que também chegavam regularmente. O resto, ou seja, as outras incorporações e a mestiçagem culinária, foi trazido pelas gentes em movimento destes territórios (viajantes ultramarinos, comerciantes e emigrantes).

O património da Raia não pode ser plenamente conhecido sem ter em conta a sua cozinha pois, através dela, podemos compreender a sua paisagem, a sua história, os seus fluxos migratórios, a sua vida quotidiana, a sua economia... mas, ao mesmo tempo, podemos dizer que não haveria património gastronómico sem a transmissão intergeracional e, portanto, sem as cozinheiras e cozinheiros do território que trabalham, diariamente, com as receitas da Raia, que são parte da arte de saber desfrutar da vida e que não podemos deixar perder-se com a globalização.

As pessoas não vêm à Raia à procura de alta cozinha ou cozinha de fusão, essa podem encontrar, facilmente, nos seus locais de origem. O que querem desta cozinha de fronteira é um bom guisado de bochechas, um bom polvo grelhado ou um saboroso prato de bacalhau em algumas das infinitas maneiras de o cozinhar nestes locais. É necessário que os hoteleiros raianos continuem a olhar para dentro em matéria culinária, pela sua autenticidade, pelo que sempre fizeram, pelo que sabem fazer bem, com bons produtos e sem muitos floreios.

Nesta edição, apresentamos 21 restaurantes com 45 receitas de localidades de Castela e Leão e de Portugal, concretamente das províncias de Zamora e Salamanca e dos distritos de Bragança (Trás-os-Montes) e Guarda (Centro), que contribuem com os seus conhecimentos culinários. Pode descarregar os livros de receitas anteriores a partir das seguintes ligações:

- [www.turismocastillayleon.com/douro/es/folletos/recetario-rama-cocina-frontera](http://www.turismocastillayleon.com/douro/es/folletos/recetario-rama-cocina-frontera)
- [www.espaciofronteira.eu/libro/recetario-de-la-rama-castilla-y-leon-portugal](http://www.espaciofronteira.eu/libro/recetario-de-la-rama-castilla-y-leon-portugal)

No total, com as três publicações apresentamos um conjunto representativo da cozinha da Raia composto por quase 150 receitas.

# Boletos con castaña y manzana

EL EMPALME - RIONEGRO DEL PUENTE (ZAMORA)

La manzana Golden es muy adecuada para la elaboración de postres, y que domina lo dulce sobre lo ácido. Es igualmente adecuada para hornear en poco tiempo y resultan estupendas en salteados y también en ensaladas al armonizar muy bien con el ácido del vinagre. Con los boletus, el dulzor de la cebolla, junto a la pimienta y la sal hacen un plato salado sencillo, pero de gran nivel.

*As maçãs Golden são muito adequadas para sobremesas, que são mais doces do que ácidas. Também são adequados para cozer em pouco tempo e são excelentes em salteado na panela e saladas, pois harmonizam-se muito bem com a acidez do vinagre. Com o boletus, a doçura da cebola, juntamente com a pimenta e o sal, fazem um prato saboroso simples, mas de muito alta qualidade.*

## Ingredientes

- 200 gr de boletos (Boletus aereus o pinícolas)
- Una cuchara sopera de aceite 30 cl
- 2 manzanas Golden peladas
- Sal y pimienta
- La ralladura de la piel de una naranja
- Una cebolla grande
- 2 cucharas soperas de vino de Oporto o Brandi
- 200 gr de boleto (Boletus aereus o pinícolas)
- Uma colher de sopa de óleo 30 cl
- 2 maçãs Golden descascadas
- Sal e pimenta
- O raspa da casca de uma laranja
- Uma cebola grande
- 2 colheres de sopa de Vinho do Porto ou Brandy



## Elaboración

Se limpia y trocea la cebolla para su pochado en la sartén con el aceite de oliva durante unos 5 minutos. A continuación, se le van añadiendo los boletos troceados y las manzanas escachadas, es decir como si fuesen patatas. Todo junto se va mezclando hasta conseguir que los boletos estén tierno y suaves, para lo que precisaremos de unos 7 minutos de cocción a fuego medio.

Seguidamente se le incorpora las castañas, 3 por comensal, pero se puede añadir alguna más, que previamente hemos cocido/asado y pelado. Se saltea o remueve todo durante 2 minutos a fuego fuerte. Se le añade la pimienta, la sal y la ralladura de naranja y se saltea otra vez.

Finalmente incorporamos el Brandi o el vino de oporto, según nuestra preferencia y se mantiene en el fuego durante 1 minuto para que evapore el alcohol y queden las esencias aromáticas, y como último toque se le puede añadir un poquito de aceite de oliva y está listo para servir.

## Elaboração

*Limpar e cortar a cebola e refogar na frigideira com o azeite durante cerca de 5 minutos. Em seguida, adicionar o boletus cortado e as maçãs cortadas, ou seja, como se fossem batatas. Misturar tudo até que os boletus esteja tenros e macios, o que levará cerca de 7 minutos a cozinhar em lume médio.*

*Depois acrescente as castanhas, 3 por pessoa, mas pode acrescentar mais algumas, que já tenha previamente cozinhado/assado e descascado. Sauté ou mexer tudo durante 2 minutos em lume forte. Acrescentar a pimenta, sal e raspa de laranja e refogar novamente.*

*Finalmente, adicione o Brandy ou vinho do Porto, dependendo da sua preferência, e mantenha o calor durante 1 minuto para que o álcool evapore e as essências aromáticas permaneçam, e como toque final pode adicionar um pouco de azeite e está pronto a servir.*



# Postre de castañas y boleto alístano

EL EMPALME - RIONEGRO DEL PUENTE (ZAMORA)

Las castañas crudas están muy ricas, pero tienen el inconveniente de que hay que quitarle bien la piel interior, para que no resulte astringente. Lo más frecuente es asarlas o cocerlas, de esta manera se pelan muy bien y además de resultar más blandas, su textura cambia completamente. Las castañas son ingrediente esencial en algunos postres y productos de repostería. También se utilizan en la cocina salada en salsas y purés.

*As castanhas cruas são muito saborosas, mas têm a desvantagem de que a pele interior deve ser removida para que não sejam adstringentes. A forma mais comum é assá-los ou fervê-los, desta forma descascam muito bem e, para além de serem mais macias, a sua textura muda completamente. As castanhas são um ingrediente essencial em algumas sobremesas e produtos de pastelaria. São também utilizadas na cozinha salgada em molhos e purés.*

## Ingredientes

- 300 gr de castañas peladas cocidas o asadas
- 2 huevos
- 150 gr de harina
- 100 gr de boletos (Boletus edulis)
- 300 gr de castanhas descascadas, cozidas ou assadas.
- 2 ovos
- 150 gr de farinha
- 100 gr de boletus (Boletus edulis)





## Elaboración

Los boletos limpios y salteados en una cuchara pequeña de aceite. Un poco de azúcar al gusto. Y se deja acaramelado, se retira y envuelve con las castañas.

Se hierven castañas y boletos en medio litro de leche con tres cucharas de azúcar, cuando rompe a hervir se diluye dos cucharas grandes de fécula de maíz, agregando poco a poco sin dejar de revolver para que no haga grumo tiene que quedar como unas natillas.

En otro recipiente se mezclan los huevos con el azúcar restante, harina, la levadura en polvo royal, zumo y rayadura de naranja. Esta crema se incorpora a los boletos y castaña y todo bien mezclado se pone en un molde de horno, y se mete al horno precalentado a 180°C unos 25 minutos, dependiendo del horno puede necesitar unos 7 minutos más. Al sacarlo del horno tendrá el aspecto de una crema, que se compactará al enfriarse. Emplatar y servir al gusto.

## Elaboração

*Os boletus limpos e salteado numa pequena colher de azeite. Polvilhar com um pouco de açúcar al gosto. Deixar caramelizar, retirar e envolvere com as castanhas.*

*Ferver castanhas e boletus em meio litro de leite com três colheres de açúcar. Quando começar a ferver, diluir duas colheres grandes de amido de milho, adicionando pouco a pouco, mexendo constantemente para evitar grumos.*

*Numa outra tigela, misturar os ovos com o restante açúcar, farinha, fermento em pó, sumo de laranja e raspa de laranja. Este creme é adicionado os boletus e à castanha e tudo é bem misturado e colocado numa assadeira, e colocado no forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 25 minutos, dependendo do forno pode precisar de mais cerca de 7 minutos. Ao tirá-lo do forno, terá o aspecto de um creme, que se compactará quando arrefecer. Empratar e servir a gosto.*



# Habones sanabreses

**PADORNELO** - PADORNELO (ZAMORA)

Alubias y habones se encuentran entre los productos americanos de más rápida aclimatación cultural en nuestra alimentación, pues las legumbres secas ya eran habituales en nuestra alimentación, tal es el caso de las habas. Los habones de Sanabria (*Phaseolus coccineus*) son enormes pero muy finos e ideales para potajes, que igual acogen carnes, que pescados y mariscos en sus versiones más contemporáneas. Estos habones son blancos y mantecos y cuentan con una marca de calidad y se producen en la zona de Sanabria y la Carballeda.

*O feijão e a habones estão entre os produtos americanos que mais rapidamente se aclimataram culturalmente à nossa alimentação, uma vez que os legumes secos já eram comuns na nossa dieta, como é o caso da fava. Os habones Sanabria (Phaseolus coccineus) são enormes mas muito finas e ideais para guisados, que se adequam igualmente a carnes, peixe e marisco nas suas versões mais contemporâneas. Estes habones são brancos e amanteigados e têm uma marca de qualidade e são produzidos na área de Sanabria e Carballeda.*

## Ingredientes

- 700 gr habones sanabreses
- 200 gr tocino
- 1 pimiento rojo
- 300 gr chorizo
- 300 gr morcilla
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- Aceite de oliva virgen extra de Arribes del Duero
- Sal
- Pimentón dulce
- Harina (se puede añadir al refrito)
- 700 gr feijão sanabreses
- 200 gr toucinho
- 1 pimentão vermelho
- 300 gr chouriço
- 300 gr morcela preta
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho
- Azeite virgem extra de Arribes del Duero
- Sal
- Pimentão doce
- Farinha (pode adicionar na comida refogada)



## Elaboración

Ponemos los habones en remojo el día anterior.

Al día siguiente cambiamos el agua del remojo y en una olla se ponen los habones cubiertos de agua y se pone al fuego, añadiendo el pimiento rojo, la cebolla y los ajos pelados. Cuando dé el primer hervor, los asustamos con media jarra de agua fría hasta que vuelva a hervir y repetimos el proceso dos veces más, dejándolo cocer durante 3 horas.

Una vez estén casi cocidos (2 horas y media) añadimos el tocino, chorizo y la morcilla y los dejamos hasta el final.

Cuando estén todo cocido añadimos el refrito de aceite y pimentón, rectificamos de sal, dejamos que rompa a cocer de nuevo (5 minutos) y ya estarían listos.

## Elaboração

*Pon de molho o feijão no dia anterior.*

*No dia seguinte, mudar a água de molho e colocar o feijão coberto com água numa panela e colocá-lo ao lume, adicionando o pimento vermelho, a cebola e o alho descascado. Quando os feijão chegarem à fervura pela primeira vez, adicionar meio jarro de água fria para os trazer de volta à fervura e repetir o processo mais duas vezes, deixando-os a cozinhar durante 3 horas.*

*Uma vez quase cozinhados (2 horas e meia), adicionar o toucinho, o chouriço e a morcela.*

*Quando estiverem cozinhados, adicionar o azeite frito e a pimentão vermelho, adicionar sal, deixá-los cozinhar novamente (e acrescentar mais 5 minutos) e estão prontos.*



# Farinatos de la puebla

**PADORNELO** - PADORNELO (ZAMORA)

Es un plato muy tradicional recogido en el Inventario de la Cocina Popular de Castilla y León, la receta según el mencionado Inventario se hacía en los días de fiesta y además de las carnes mencionadas en la receta que presentamos en este 2º Recetario de La Raya admite mucha más variedad de carnes, como lacón, morro de cerdo e incluso conejo, entre los ingredientes también se puede incluir el perejil.

*É um prato muito tradicional incluído no Inventário da Cozinha Popular de Castilla y León, a receita de acordo com o referido Inventário foi feita nos feriados e além das carnes mencionadas na receita que apresentamos neste 2º Caderno La Raya admite muito mais variedade de carnes, como presunto assado, focinho de porco e até coelho, a salsa também pode ser incluída entre os ingredientes.*

## Ingredientes

- Media gallina
- Una pierna de cordero
- 400 gr falda de ternera Alistano-sanabresa
- Media costilla de cerdo
- Media hogaza de pan (de 2 días)
- Un diente de ajo
- Comino (a gusto)
- Pimentón picante
- Aceite oliva virgen extra de Arribes del Duero
- Meia galinha
- Uma perna de borrego
- 400 gr falda de Vitela Alistano-Sanabresa
- Meia costela de porco
- Meio pão de forma (2 dias de idade)
- Um dente de alho
- Cominho (a gosto)
- Pimentão picante
- Azeite virgem extra de Arribes del Duero



## Elaboración

Ponemos a cocer todas las carnes juntas en una olla a ras de agua. Según valla cociendo vamos desgrasando para quitar las impurezas.

Cuando esté todo cocido, a fuego medio sobre 1 hora, para que se desprenda bien la carne, lo sacamos de la olla y dejamos que se temple para desmenuzar las carnes en trozos, tirando a pequeños. Reservamos el caldo de la cocción.

Colamos el caldo y lo ponemos al fuego. Mientras en un mortero majamos el ajo con el aceite y el comino y cuando esté a nuestro gusto lo añadimos en el caldo ya hirviendo, apartamos del fuego y añadimos el pimentón.

En una cazuela plana echamos un poco del caldo y vamos intercalando a modo de capas, el pan que ya habríamos cortado en finas rebanadas, con la carne y vamos repitiendo el proceso hasta que se nos acaben los ingredientes. Removemos hasta que quede todo bien mezclado.

Para saber que la mezcla está perfecta metemos un cucharón de madera de pie en el medio de la cazuela de nuestros farinatos y éste debe permanecer vertical.

## Elaboração

*Cozinhamos todas as carnes juntas numa panela ao nível da água. Conforme a cerca cozinha, desengorduramos para retirar as impurezas.*

*Quando tudo estiver cozido, em fogo médio por cerca de 1 hora, para que a carne se desgrude bem, tiramos da panela e deixamos arrefecer para desfilar a carne em pedaços bem pequenos. Reserve o caldo do cozimento.*

*Coe o caldo e leve ao lume. Enquanto num almofariz amassamos o alho com o azeite e os cominhos e quando estiver ao nosso gosto juntamos ao caldo já a ferver, retiramos do lume e juntamos o colorau.*

*Numa caçarola rasa juntamos um pouco do caldo e vamos intercalando o pão que já temos cortado em rodelas finas, com a carne e repetimos o processo até acabar os ingredientes. Mexa até que tudo esteja bem misturado.*

*Para saber se a mistura é perfeita, colocamos uma colher de madeira em pé no meio da caçarola dos nossos farinatos e esta deve permanecer vertical.*



# Carrilleras de ternera de Aliste en salsa

CASA ALFONSO - SAN VITERO (ZAMORA)

La carrillera es una pieza de carne, en nuestro caso de ternera de vacuno, pero puede ser también de cerdo y de otros animales. Es una pieza considerada de casquería que se corresponde con las partes grasas de ambos lados de la cara del animal. A las de ternera se les atribuye el ser más potentes de sabor y a las de cerdo ser más jugosas. Estas piezas de carnes siempre han formado parte de la cocina popular y su precio ha sido asequible, en la actualidad también son piezas muy valoradas en la alta cocina.

*As bochechas são um pedaço de carne, neste caso carne de vaca, mas também podem ser carne de porco ou outros animais. É considerado um pedaço de miudezas e corresponde às partes gordurosas de ambos os lados do rosto do animal. A vitela é considerada como tendo um sabor mais forte e a carne de porco é considerada como mais suculenta. Estes pedaços de carne sempre fizeram parte da cozinha popular e o seu preço sempre foi acessível. Hoje em dia, são também muito valorizados na alta cozinha.*

## Ingredientes

- Carrilleras de ternera de Aliste
- Brandy
- Bochechas de vitela de Aliste
- Brandy
- Ajo
- Aceite virgen Arribes del Duero
- Alho
- Azeite virgem Arribes del Duero
- Cebolla
- Cebola



## Elaboración

Para comenzar, salpimentar las carrilleras y marcarlas en una cazuela con aceite a fuego fuerte, después retirar y reservar. A ese mismo aceite incorporar primero ajo picado y, posteriormente la cebolla, para pocharla a fuego suave. Una vez pochada, levantar el fondo con coñac y flambear.

A continuación, incorporar las carrilleras y cubrir las con agua. Finalmente cocinarlas a fuego suave durante aproximadamente 2 horas.

## Elaboração

*Para começar, temperar as bochechas com sal e pimenta e tosquiá-las numa caçarola com azeite em lume forte, depois retirar e reservar. Primeiro adiciona-se o alho picado e depois a cebola ao mesmo azeite e refogamos la em lume brando. Uma vez escalfado, refogar o fundo com conhaque e flambear.*

*Em seguida, adicionar as bochechas e cobrir com água. Finalmente, cozinhar em lume brando durante aproximadamente 2 horas.*



# Verdinas con boletus

CASA ALFONSO - SAN VITERO (ZAMORA)

La verdina es una variedad de alubia de pequeño tamaño que es recolectada cuando todavía el fruto esta inmaduro, por eso tiene el color verde esmeralda y son tan tiernas y suaves. Estas alubias son muy apreciadas en la cocina tradicional y en la más alta culinaria por su fina piel, su mantecosidad y su capacidad de absorber sabores durante la cocción con otros ingredientes.

*A verdina é uma pequena variedade de feijão que é colhida quando o fruto ainda não está maduro, e é por isso que tem uma cor verde esmeralda e é tão tenra e macia. Estes feijões são altamente apreciados na cozinha tradicional e fina pela sua pele fina, textura amanteigada e pela sua capacidade de absorver os sabores durante a cozedura com outros ingredientes.*

## Ingredientes

- |                    |                                   |                           |                                      |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| • 1 kg de verdinas | • Laurel                          | • 1 kg de feijão ñã vagem | • 3 cenouras                         |
| • 1 kg de boletus  | • Sal                             | • 1 kg de boletus         | • Louro                              |
| • 1 cebolla        | • Pimienta                        | • 1 cebola                | • Sal                                |
| • 1 patata         | • Ajo                             | • 1 batata                | • Pimenta                            |
| • 1 puerro         | • Coñac                           | • 1 alho francês          | • Alho                               |
| • 2 tomates        | • Aceite virgen Arribes del Duero | • 2 tomates               | • Brandy                             |
| • 1 pimiento rojo  | • Agua                            | • 1 pimento vermelho      | • Azeite virgem de Arribes del Duero |
| • 1 pimiento verde |                                   | • 1 pimiento verde        | • Água                               |
| • 3 zanahorias     |                                   |                           |                                      |





## Elaboración

En primer lugar, poner las verdinas en remojo 24 horas antes de su cocinado. El día siguiente escurrir las verdinas y ponerlas en una cazuela amplia, de modo que no se golpeen, es importante que estas estén cubiertas 2 dedos por encima y con agua mineral. Añadir a esta cazuela las verduras y el laurel, después cocinarlas durante 1 hora a fuego muy suave para que no se golpeen, como hemos mencionado anteriormente.

En segundo lugar, en una cazuela aparte echar un chorro de aceite, incorporar el ajo bien picado, el puerro y la cebolla. Pochar a fuego suave y levantar el fondo con brandy. A continuación, flambear e incorporar los boletus. Después salpimentar al gusto, cocinar hasta su punto exacto y reservar.

Para finalizar, una vez cocinadas las verdinas, retirar las verduras y triturarlas, después incorporar a las verdinas los boletus cocinados y las verduras trituradas, rectificar de sal y cocinar cinco minutos más para mezclar sabores.

\*Nota: Salar siempre las legumbres al final del cocinado.

## Elaboração

*Primeiro, mergulhar as feijão verdinas em água durante 24 horas antes de cozinhar. No dia seguinte, drenar os legumes e colocá-los numa grande caçarola, para que não fiquem feridos. É importante que os legumes sejam cobertos com água mineral por 2 dedos. Adicionar os feijão e a folha de louro a esta caçarola, depois cozê-los durante 1 hora em lume muito baixo para que não fiquem com nódoas negras, como mencionado acima.*

*Em segundo lugar, numa panela separada, deitar um fio de azeite, adicionar o alho picado finamente, o alho francês e a cebola. Fritar em lume brando e levantar o fundo com brandy. Depois flambear e adicionar os cogumelos. Depois tempere a gosto com sal e pimenta, cozinhe até estar cozinhado e reserve.*

*Para terminar, uma vez cozidos feijão, retire os legumes e triture-os, depois adicione o boletus cozido e os feijão triturados, tempere com sal e cozinhe durante mais cinco minutos para misturar os sabores.*

*\*Nota: Salgar sempre os legumes no final da cozedura.*



# Garbanzos con setas silvestres

LA TORTUGA - TORREGAMONES (ZAMORA)

Esta leguminosa es de una gran riqueza en lo que aportes nutritivos se refiere. La ración habitual por persona rondará los 80-100 gr y para su cocción en olla tradicional de metal o barro se pueden tener en cuenta las siguientes pautas: poner a remojo los garbanzos mínimo 12 horas. Retirar el agua del remojo, lavar con cuidado los garbanzos quitando posibles impurezas. Poner a cocer en la olla bien cubiertos de agua y sal, con el resto de los ingredientes que se considere, en nuestro caso los de la receta. Mantener la cocción a fuego fuerte durante unos 10 minutos y continuar a fuego medio y bajo durante al menos 90 minutos, después probarlos y decidir si están a nuestro gusto en cuanto a su ternura o seguir con la cocción, si tuvieran necesidad de añadir más agua, esta tiene que estar hirviendo.

*Esta leguminosa é muito rica em nutrientes. A porção habitual por pessoa é de cerca de 80-100 g e para cozinhar numa panela tradicional de metal ou barro, devem ser tidas em conta as seguintes directrizes: mergulhar o grão de bico durante pelo menos 12 horas. Retirar a água da demolha, lavar cuidadosamente o grão de bico e remover quaisquer impurezas. Ponha-os a cozinhar na panela, bem cobertos com água e sal, com o resto dos ingredientes que considerar, no nosso caso, os da receita. Cozinhar em lume forte durante cerca de 10 minutos e continuar a cozinhar em lume médio-baixo durante pelo menos 90 minutos, depois prová-los e decidir se são do seu agrado em termos de textura ou continuar a cozinhar. Se precisar de adicionar mais água, deve esta a ferver.*

## Ingredientes

- 500 gr de garbanzos
- 500 gr de mezcla de setas boletus, senderuelas, cardo...
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- Sal, pimienta, pimentón, laurel y orégano
- Aceite de oliva virgen extra de Arribes del Duero
- 500 gr de grão de bico
- 500 gr de uma mistura de cogumelos boletus, cogumelos dos prados, cogumelos...
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- Sal, pimenta, pimentão, louro e orégãos
- Azeite virgem extra de Arribes del Duero



## Elaboración

Se pocha en el aceite la cebolla cortada en juliana junto con el ajo picado, y las setas a cazuela tapada hasta que la cebolla esté tierna. A continuación, se añade agua junto con los garbanzos, que previamente han estado en remojo del día anterior para hidratarse, y con todas las especias al gusto. Se deja cocer todo junto a fuego medio y cazuela tapada hasta que los garbanzos estén cocidos y la salsa espesa al gusto.

## Elaboração

*Cozinhar a cebola cortada em tiras de juliana no azeite juntamente com o alho picado e os cogumelos numa panela tapada até a cebola estar tenra. Em seguida, adicionar água juntamente com o grão de bico, que foram previamente demolhados no dia anterior para hidratar, e todas as especiarias a gosto. Cozinhar tudo junto em lume médio numa caçarola coberta até o grão de bico estar cozido e o molho engrossado a gosto.*



# Huevo revuelto con bacalao, pimiento y tomate

LA TORTUGA - TORREGAMONES (ZAMORA)

Las migas de bacalao pueden salir de los lomos y otras partes nobles del despiece del bacalao, pero también de las zonas próximas a la espina dorsal y a las aletas. Como es pescado en salazón para conseguir un buen resultado en la cocina hay darle el tratamiento previo que merece, es decir si no queremos tener sed el resto del día hay que hacer un buen desalado. Para lo que se ponen las migas en un tazos o bol con agua fría en el frigorífico unas 8 horas, renovando el agua cada 2 o 3 horas. después escurrirlo y está listo para cocinar.

*As migas de bacalhau podem provir dos lombos e outras partes nobres do bacalhau, e também das áreas próximas da espinha dorsal e das barbatanas. Como é peixe salgado, para obter um bom resultado na cozinha, deve receber um tratamento prévio que merece, ou seja, se não quisermos ter sede durante o resto do dia, deve ser bem dessalgado. Para o fazer, colocar as migas numa tigela com água fria no frigorífico durante cerca de 8 horas, renovando a água a cada 2 ou 3 horas, depois escorra e está pronto para cozinhar.*

## Ingredientes

- 160 gr de migas de bacalao desalado y sin espinas
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate frito
- 4 huevos
- Pimiento asado
- Aceite de oliva virgen extra, orégano y azúcar
- 160 gr migas de bacalhau demolido e sem espinha
- 4 colheres de sopa de molho de tomate frito
- 4 ovos
- Pimenta assada
- Azeite extra virgem, orégãos e açúcar



## Elaboración

Se cocina el bacalao en una sartén antiadherente. Cuando está cocinado se desmenuza con una cuchara de palo y se añade el tomate frito. Se mezcla bien y se añaden los huevos. Se remueve constantemente a fuego fuerte hasta cuajarlo al gusto y se emplata inmediatamente para que no continúe cuajándose con el calor residual.

El pimiento previamente asado, se corta en tiras y se carameliza con un poco de azúcar en una sartén o al microondas y se utiliza como guarnición. El plato se termina con aceite de oliva virgen en crudo y orégano.

## Elaboração

*Cozinhar o bacalhau numa frigideira antiaderente. Quando estiver cozinhado, desfaça-o com uma colher de pau e junte o tomate frito. Misturar bem e adicionar os ovos. Mexer constantemente com lume forte a ti cozen, provar e servir imediatamente para que não continue a coagular com o calor residual.*

*O pimento previamente assado é cortada em tiras e caramelizada com um pouco de açúcar numa frigideira ou no microondas e utilizado como guarnição. O prato é acabado com azeite virgem cru e orégãos.*



# Bacalhau assado

SÃO PEDRO - MIRANDA DO DOURO (BRAGANZA) - [www.restaurantesaopedro.lojadointerior.pt](http://www.restaurantesaopedro.lojadointerior.pt)

Para cozinhar batatas com peles, estas devem ser lavadas cuidadosamente em água fria. As batatas evitam que estejam cozidas em demasia, e também mantêm melhor o seu próprio sabor. Estão prontas para um segundo processo de cozedura, como nesta receita em que são grelhadas sobre as brasas na grelha, dando-lhes um sabor especial.

*Para cocer con piel la patata hay que lavarla muy bien con agua fría. Al cocer las patatas con piel se evita que esta se pase, además conserva mejor su propio sabor y está lista para un segundo proceso de cocción, como en esta receta en las que son pasadas por las brasas en la parrilla dándole un matiz especial al sabor.*

## Ingredientes

- 1 lombo de bacalhau
- 1 cebola
- 300 gr de repollo coração
- 4 batatas pequenas brancas
- Salsa
- Azeitonas pretas
- 2 dentes de alho
- Azeite virgen de Tras Os Montes
- 1 filete de bacalao
- 1 cebolla
- 300 gr de repollo o berza
- 4 patatas blancas pequeñas
- Perejil
- Aceitunas negras
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen de Tras Os Montes



## Elaboração

Assar o lombo de bacalhau demolhado em nas brasas.

Cozer o repolho de preferência ao vapor, depois saltear em azeite e alho picado.

Cozer as batatas pequenas com casca e temperar com sal depois assá-los na brasa

A cebola cozinhá-la em azeite e 1 dente de alho picado.

Empratar a gosto utilizando a criatividade.

## Elaboración

*Asar el filete de bacalao desalado a fuego lento.*

*Cocer la col, preferiblemente al vapor, y luego saltear en aceite de oliva y ajo picado.*

*Cocer las patatas con cáscara, sazonarlas con sal y asarlas en las brasas.*

*La cebolla se fríe en aceite de oliva con el diente de ajo picado.*

*Emplatar al gusto usando la creatividad.*



# Miminhos de Vitela

**SÃO PEDRO** - MIRANDA DO DOURO (BRAGANZA) - [www.restaurantesaopedro.lojadointerior.pt](http://www.restaurantesaopedro.lojadointerior.pt)

O lombo de vaca é uma das peças de carne de vaca mais apreciadas, devido à sua ternura e suculência. É um músculo localizado abaixo das vértebras lombares, que faz muito pouco trabalho quando o animal se move, razão pela qual a carne é tão tenra e magra. A peça inteira pesa normalmente cerca de 2,5 quilos, esta parte da vitela é a parte mais valorizada da vitela e a que atinge o preço mais elevado.

*El solomillo es una de las piezas de vacuno más apreciadas, por su ternura y jugosidad. Es un músculo situado debajo de las vértebras lumbares, que trabaja muy poco cuando se mueve el animal, razón por la que la carne resulta tan tierna siendo tan magra. La pieza completa suele tener unos 2,5 kilos de peso, esta parte de la ternera es la más valorada de la ternera y la que más precio alcanza.*

## Ingredientes

- 250 gr de lombinho de vitela
- 2 fatias de panceta
- 2 batatas
- Grelos

### Para o molho

- 1/4 vinho tinto
- 3/4 azeite virgem
- Vinagre a gosto

- Salsa
- Molho
- Sal
- 1 rodela de ananás natural

- Alho
- 1 dente picado
- 1 folha de louro
- Sal a gosto

- 250 gr de solomillo
- 2 lonchas de panceta ahumada
- 2 patatas
- Grelos

### Para la salsa

- 1/4 de vino tinto de Tras Os Montes
- 3/4 de aceite de oliva virgen de Tras Os Montes

- Perejil
- Salsa
- Sal
- 1 rodaja de piña natural

- Vinagre al gusto
- Ajo
- 1 diente picado
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto





## Elaboração

Na rodela de lombinho, enrolar o bacon com a ajuda de um palito.

Temperar com sal e grelhar de preferência em nas brasas.

Cozer a batata com casca depois descascar e esmagar, misturar com um bocadinho de margarina e saltear em azeite e alho.

Cozer os grelos escorrê-los e saltear em azeite e alho temperar com sal e pimenta a gosto.

Empratar utilizando a criatividade.

## Elaboración

*Enrolla la panceta ahumada con la ayuda de un palillo.*

*Sazonar con sal y asar, preferiblemente en una barbacoa.*

*Hervir la patata con piel, luego pelarla y aplastarla, mezclarla con un poco de margarina y saltearla en aceite de oliva y ajo.*

*Cocer las verduras, escurrirlas y saltearlas en aceite de oliva y ajo, sazonar con sal y pimienta al gusto.*

*Emplatar utilizando la creatividad.*



# Bacalhau gratinado com molho de cogumelos

**CAPA D'HONRAS** - MIRANDA DO DOURO (BRAGANZA)

O bacalhau é um dos peixes mais consumidos em na Raia, como em muitas outras zonas do interior. Mas nem todas as partes deste peixe são iguais. Nesta receita utilizamos o lombo, que é a parte mais valorizada. Esta peça está ao lado da cabeça e percorre o comprimento do peixe. São peças espessas que podem ser grelhadas, cozidas ou utilizadas em diferentes técnicas em combinação com outros ingredientes.

*El bacalao es uno de los pescados más consumidos en La Raya como en otras muchas zonas de interior. Pero no todas las partes de este pez son iguales. En esta receta se utiliza el lomo alto que es la pieza más valorada. Esta pieza esta junto a la cabeza y va a todo lo largo del pescado. Son trozos gruesos que sirven para la plancha, el horno o para combinar diferentes técnicas en combinación con otros ingrediente.*

## Ingredientes

- 1 posta de bacalhau
- 2 cenouras
- 200 gr cogumelos
- Cebola
- Alho
- Azeite de Tras Os Montes
- 200 gr miolo de camarão
- Puré de batata
- 1 lomo de bacalao
- 2 zanahorias
- 200 gr de champiñones Portobello
- Cebolla
- Ajo
- Aceite de oliva virgen de Tras Os Montes
- 200 gr de gambas peladas
- Puré de patatas



## Elaboração

Coze-se o bacalhau e lasca-se.

Faz-se um molho com azeite, cebola, alho, cenouras, os cogumelos laminados e o miolo de camarão, deixa-ser ferver bem.

Põe-se num tabuleiro, às camadas, o molho, as lascas de bacalhau e termina-se com o molho.

Põe-se o puré à volta e cobre-se o centro do tabuleiro com maionese e vai ao forno a gratinar.

## Elaboración

*Hervir el bacalao y cortarlo en trozos.*

*Hacer un sofrito con aceite de oliva, cebolla, ajo, zanahorias, champiñones laminados y las gambas de las gambas, dejar hervir bien.*

*Colocar en una bandeja, por capas, la salsa, las lascas de bacalao y terminar con la salsa.*

*Colocar el puré alrededor y cubrir el centro de la bandeja con mayonesa y gratinar en el horno.*



# Arroz doce

**CAPA D'HONRAS - MIRANDA DO DOURO (BRAGANZA)**

No século XV, o cozinheiro Ruperto de Nola escribiu o seu Libro de guisados, en Nápoles, no qual já existiam pratos doces feitos con leite, açúcar, especiarias e farinha de arroz, que ele chamou de manjar imperial, que na realidade é uma especie de creme con os mesmos ingredientes que Arroz con Leche. Mas a receita mais antiga de Arroz con Leche, que se manteve practicamente inalterada, é encontrada no Libro del Arte de Cozina em 1607 pelo cozinheiro Domingo de Maceras, de um dos colégios da Universidade de Salamanca, entre os pratos para a vigilia. A cozinha popular, quando outros produtos como os ovos eram tão apreciados, incorporou-a na receita.

*En el siglo XV, el cocinero Ruperto de Nola escribió su Libro de guisados en, en el que ya había platos dulces hechos con leche, azúcar, especias y harina de arroz, al que título, Manjar Imperial, que en realidad son como unas natillas con los mismos ingredientes que el Arroz con Leche. Pero la receta más antigua de Arroz con Leche, que prácticamente no ha variado, la encontramos un siglo más tarde en Libro del Arte de Cozina (1607) del cocinero Domingo de Maceras, de uno de los colegios mayores de la Universidad de Salamanca, entre las recetas de vigilia. La cocina popular cuando había otros productos tan valorados como los huevos, lo incorporaba a la receta.*

## Ingredientes

- 250 gr arroz
- 1,5 l. leite
- 500 gr açúcar
- Ovos
- Pau de canela
- Casca de laranja
- Água
- Manteiga
- 250 gr arroz
- 1,5 l. leite
- 500 gr açúcar
- Huevos
- Canela en rama
- Piel de laranja
- Agua
- Mantequilla



## Elaboração

Põe-se o arroz a cozer em meio litro de água com a casca de laranja, 1 colher de manteiga e o pau de canela.

Depois, quando começa a ficar sem água, vai-se acrescentando o leite até que fique cozido.

Quando estiver quase cozido, deita-se o açúcar e as gemas já batidas.

Põe-se num tabuleiro e pulvilha-se com canela.

## Elaboración

*Poner el arroz a cocer en medio litro de agua con la piel de naranja, 1 cucharada de mantequilla y la rama de canela.*

*Luego, cuando comienza a quedarse sin agua, se le agrega la leche hasta que esté cocida.*

*Cuando esté casi cocido, añadir el azúcar y las yemas de huevo batidas.*

*Colocar en una bandeja y espolvorear con canela.*



# Dobrada

**BURELA - PALAÇOULO (BRAGANZA)**

A tripa vem do estômago de bovino, as melhores são as de vitela. O produto é comercializado já limpo e branqueado. Para cozinhar, são cozidos inteiros e depois picados, mas também são vendidos já cozidos. A dobrada é um prato de miudezas muito apreciado e popular que pode ser acompanhado de outros produtos, dando origem a diversas receitas.

*Los callos proceden del estómago de vacuno, los mejores son los de ternera. El producto se comercializa ya limpio y blanqueado. Para su cocinado se cuecen enteros y después se trocean, pero también se comercializan ya cocidos. Los callos son un plato de casquería muy apreciado y popular que puede ser acompañado por otros productos dando lugar a diferentes recetas.*

## Ingredientes

- 1 estomago de uma vitela
- 4 patas
- 500 gr de feijão branco manteiga
- 1 chouriça
- 1 cebola grande
- Sal a gosto
- Azeite virgen
- Callos de ternera
- 4 patas de ternera
- 500 gr de judías blancas
- 1 chorizo
- 1 cebolla grande
- Sal al gusto
- Aceite de oliva virgen



## Elaboração

Previamente cozem-se as patas o ventre da vitela e os feijões.

Depois de frios corta-se o ventre e as patas em pedaços pequenos.

Leve ao lume uma panela com o azeite e a cebola cortada a rodelas finas e deixe cozinhar, até a cebola ficar macia. Adicione o ventre as patas e a chouriça, tempere com sal. Cozinhe em lume brando até levantar fervura. De seguida adicione o feijão branco.

Quando começar a ferver, tira-se do lume e está pronta a ser servida.

## Elaboración

*Cocer previamente las patas, la falda de ternera y las judías.*

*Cuando estén frías, cortar la falda y las patas de ternera en trozos pequeños.*

*En una sartén calentar el aceite de oliva y poner la cebolla cortada en rodajas finas y cocinar hasta que la cebolla esté blanda. Añadir la falda, las patas y el chorizo, sazonar con sal. Cocer a fuego lento hasta que hierva. A continuación, añadir las judías blancas.*

*Cuando empiece a hervir, se retira del fuego y ya está listo para servir.*



# Leite creme

**BURELA - PALAÇOULO (BRAGANZA)**

Os ovos têm sido tradicionalmente um recurso importante na economia de proximidade utilizada tanto na cozinha geral como na doce, uma vez que desempenham um papel muito importante quando se trata de preparar cremes, uma vez que são responsáveis por fornecer estrutura e estabilidade à mistura. Nesta receita las gemas com o seu teor de gordura proporcionam um sabor mais intenso e uma textura aveludada. Também ligam as partes líquidas e gordurosas, criando uma emulsão que as impede de se separarem, resultando em misturas suaves e cremosas.

*Los huevos han sido tradicionalmente un recurso importante en la economía de proximidad utilizados tanto en la cocina general, como en la dulce, ya que juegan un papel muy importante a la hora de elaborar cremas, pues son los encargados de aportar estructura y estabilidad a la mezcla. En esta receta las yemas con su contenido en grasa contribuyen a dar más sabor e intensidad a la vez que una una textura aterciopelada. También unen la parte líquida y la grasa, creando una emulsión que evita que se separen, dando como resultado mezcla suave y cremosa.*

## Ingredientes

- 6 gemas de ovo
- 6 colheres de açúcar
- 3 colheres de amido de milho
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 1 colher de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 l. de leite
- 6 yemas de huevo
- 6 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de maicena
- 1 rama de canela
- 1 corteza de limón
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 l. de leche





## Elaboração

Deitam-se todos os ingredientes numa panela e leva-se ao lume.

Vai-se mexendo sempre até levantar fervura.

Retira-se do lume e deita-se nas taças.

Depois de frio está pronto a ser servido.

Nota: Pode ser servido com canela ou com açúcar queimado.

## Elaboración

*Vierta todos los ingredientes en una cacerola y llévelos a ebullición.*

*Remover constantemente hasta que hierva.*

*Retirar del fuego y repartir en cuencos.*

*Una vez frío, está listo para consumir.*

*Nota: Se puede servir con canela o azúcar quemado.*



# Patatas caldosas con pulpo

3 CHIMENEAS - FORMARIZ (ZAMORA)

El origen de este plato como otros muchos con pulpo se vincula a las rutas de la arriería que vendían entre otros productos, pimentón, pescados en salazón y pulpo seco proveniente de Galicia o de las costas de Portugal. El pulpo se rehidratava y era un alimento muy popular y asequible que solo necesitaba de otros ingredientes locales como el ajo y las patatas. En esta receta se aprovecha el propio caldo de la cocción con lo que resulta un reconfortante plato de cuchara para el invierno.

*A origem deste prato, como de tantos outros com polvo, está ligada às rotas dos almocreves que vendiam, entre outros produtos, colorau, peixe salgado e polvo seco da Galiza ou da costa de Portugal. O polvo foi reidratamos e era um alimento muito popular e acessível que exigia apenas outros ingredientes locais, como alho e batatas. Nesta receita, o próprio caldo do cozimento é utilizado, resultando em num prato de colher reconfortante para o inverno.*

## Ingredientes

- 1 kg pulpo
- 800 gr patatas
- 1 cebolla
- 1 guindilla
- Laurel
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Pimentón (dulce o agri dulce, según preferencias)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva de Arribes del Duero
- 1 kg polvo
- 800 gr de batatas
- 1 cebolla
- 1 malagueta
- Louro
- 4 dentes de alho
- Sal
- Pimentão (doce ou agri doce, dependendo da preferência)
- 6 colheres de sopa de azeite de Arribes del Duero



## Elaboración

Se pelan y pican las patatas para cocer y se corta el pulpo y se pone todo a cocer con agua que lo cubre todo, con la cebolla, guindilla y laurel, sal al gusto.

Cuando esté todo cocido aproximadamente entre 25-30 minutos se le hace un refrito, con el aceite de oliva aceite, y los ajos, cuando estén dorados se le pone un poco de pimentón y se vierte sobre las patatas y el pulpo y se deja que cuezan unos 10 minutos más para que se conjunte todo y listas para servir.

## Elaboração

*Descasque e corte as batatas para cozer, corte o polvo e ponha tudo a cozer com água que cubra tudo, com a cebola, a malagueta e louro, e sal a gosto.*

*Quando estiver tudo cozinhado aproximadamente entre 25-30 minutos, frita-se, com o azeite, e os alhos, quando estiverem dourados, junta-se um pouco de pimentão e deita-se sobre as batatas e o polvo e deixá-lo cozinhar durante mais 10 minutos para que as sabores se junte em esteja pronto a servir.*



# Rabo de ternera al Oporto

3 CHIMENEAS - FORMARIZ (ZAMORA)

Griegos y romanos ya disfrutaban de platos de carne estofados, estas formulas culinarias también estaban presentes en la cocina hispanoárabe y como signo de aprecio y valoración estas recetas las encontramos también en la celestina o el arcipreste de Hita, por lo que, en esta zona de La Raya de abundante ganadería de vacuno, son platos de fama ancestral y una parte fundamental de su recetario.

*Gregos e romanos já apreciavam pratos de carne estufada, estas fórmulas culinárias também estiveram presentes na cozinha hispano-árabe e como sinal de apreço e apreço, estas receitas também se encontram no Celestina ou no Arcipreste de Hita, portanto, nesta zona de A Raia, com abundante criação de gado, são pratos de fama ancestral e uma parte fundamental do seu receituário.*

## Ingredientes

- 1 kg rabo de ternera
- 5 cucharadas de aceite de oliva de Arribes del Duero
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 100 gr de almendras largeatas de Arribes del Duero
- Pimienta y sal
- 2 vasos vino de Oporto
- 1kg de rabo de vitela
- 5 colheres de sopa de azeite de Arribes del Duero
- 1 cebola grande
- 2 cenouras
- 2 dentes de alho
- 1 pimento vermelho
- 100 gr de amêndoas largeatas de Arribes del Duero
- Pimenta e sal
- 2 copos de vinho do porto



## Elaboración

Empezamos salpimentando al gusto el rabo, se pasa por harina y se sella a fuego fuerte en una sartén o en la propia olla donde se va a realizar todo el proceso con el aceite de oliva, se retira el rabo y se reserva.

En la misma cazuela se echa la cebolla en trozos grandes y el ajo cortado en rodajas y se rehoga un poco, luego se le agrega las almendras y el pimiento rojo en trozos no muy pequeños y una vez que esté todo bien rehogado se le añade nuevamente el rabo y seguidamente el vino de Oporto y se deja que evapore el alcohol durante unos 6 minutos a fuego muy lento, para a continuación cubrirlo de agua.

Se le rectifica de sal si fuera necesario sal y en la olla se pone a cocer durante unos 20 min.

Cuando se pueda abrir la olla se retiran los ingredientes para su triturado y conformar la salsa y si es necesario se espesa un poco con harina de maíz o trigo.

## Elaboração

*Começamos por temperar o rabo a gosto, passamos por farinha e selamos em lume alto numa frigideira ou no próprio tacho onde vai ser feito todo o processo com azeite, retiramos o rabo e reservamos.*

*Na mesma caçarola, junte a cebola em pedaços grandes e os alhos cortados às rodelas e refogue um pouco, depois junte as amêndoas e o pimento vermelho em pedaços não muito pequenos e quando estiver tudo bem refogado, junte novamente o rabo e depois o porto vinho e deixe o álcool evaporar por cerca de 6 minutos em fogo bem baixo, depois cubra com água.*

*Rectifica-se necessário o sal e no tacho cozinha-se cerca de 20 min.*

*Quando a panela pode ser aberta, retiram-se os ingredientes para serem triturados e fazer o molho e, se necessário, engrossar um pouco com farinha de milho ou trigo.*



# Flan de huevo

3 CHIMENEAS - FORMARIZ (ZAMORA)

El origen del flan se remonta a las grandes civilizaciones del Mediterráneo y está directamente relacionado con la domesticación de las gallinas y la incorporación de los huevos a la dieta. El flan es uno de los postres más difundidos con infinidad de pequeños matices.

*A origem do flan remonta às grandes civilizações do Mediterrâneo e está directamente relacionada com a domesticação das galinhas e a incorporação de ovos na dieta. O flan é uma das sobremesas mais difundidas, com um número infinito de pequenas nuances.*

## Ingredientes

### Para el caramelo

- 125 gr de azúcar
- 1 cucharada de postre de zumo de limón

### Para el flan

- 1 l. de leche
- 8 huevos

- 4 cucharadas de agua
- 40-50 ml de agua caliente

- 8 cucharadas de azúcar

### Para o caramelo

- 125 gr de açúcar
- 1 colher de sobremesa cheia de sumo de limão

### Para o flan

- 1 l. de leite
- 8 ovos

- 4 colheres de sopa de água
- 40-50 ml de água quente

- 8 colheres de açúcar



## Elaboración

En un recipiente calentar y mantener los 50 ml de agua.

Verter en un cazo el azúcar con las 4 cucharadas de agua y el zumo de limón. Remover un poco para mezclar y disolver el azúcar. Poner a fuego suave y esperar hasta que el caramelo empiece a formarse y cortar el fuego cuando el caramelo tenga el tono dorado buscado.

A continuación, incorporar poco los 40/50 ml de agua hirviendo para diluir el caramelo ayudándose de una cuchara o moviendo el cazo y listo para su uso.

Se pone caramelo en las flaneras y se reservan.

En un recipiente amplio se ponen los huevos y el azúcar, se bate un poco y se agrega la leche, que se bate otro poco y listo. La mezcla se reparte en las flaneras y se introduce en el horno al baño María unos 40 minutos.

## Elaboração

Aquecer os 50 ml de água numa tigela e mantê-la quente.

Verter o açúcar com as 4 colheres de sopa de água e o sumo de limão numa caçarola. Mexer um pouco para misturar e dissolver o açúcar. Colocar em lume brando e esperar que o caramelo comece a formar-se, depois desligar o calor quando o caramelo tiver a cor dourada desejada.

Em seguida, adicionar um pouco dos 40/50 ml de água fervente para diluir o caramelo usando uma colher ou mexendo a frigideira e esta está pronta a ser usada.

Verter caramelo para os copos de creme e reservar.

Colocar os ovos e o açúcar numa tigela grande, bater um pouco e adicionar o leite, bater um pouco mais e pronto. Espalhar a mistura nos moldes de flan e cozer em banho-maria no forno durante cerca de 40 minutos.



# Raya en pisto fermosellano

ESPAÑA - FERMOSELLE (ZAMORA) - [www.restaurantespana.es](http://www.restaurantespana.es)

En las costas de la península Ibérica La Raya en sus diferentes especies es un pescado frecuente. Su comercialización puede ser en fresco, congelada, seca en salazón y hasta ahumada. En cuanto a su cocinado puede ser hervida, en guiso, estofado, frita enharinada o rebosada, asada a la brasa o al horno. Su sabor es agradable, intenso y de sensación gelatinosa; su carne apenas contiene grasa, y en otro tiempo fue un plato muy arraigado en la cocina popular por su bajo precio y fácil comercialización en las zonas de interior como salazón.

*Nas costas da Península Ibérica, a Raia nas suas diferentes espécies é um peixe comum. Pode ser vendido fresco, congelado, seco, salgado e até fumado. Quando cozinhado, pode ser cozido, estufado, guisado, frito em farinha ou massa, grelhado ou no forno. O seu sabor é agradável, intenso e gelatinoso; a sua carne quase não contém gordura, e no passado era um prato amplamente utilizado na cozinha popular devido ao seu baixo preço e fácil comercialização em zonas do interior como peixe salgado.*

## Ingredientes

- 1 kg raya fresca o salada
- 1 pimiento morrón
- 1 guindilla
- 1 cucharadita pimentón
- 250 gr tomate frito
- 2 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo
- 150 cc de aceite de oliva virgen de Fermoselle
- 1 cebolla grande
- 1 kg arraia fresca ou salgada
- 1 pimento vermelho
- 1 pimenta malagueta
- 1 colher de chá de páprica
- 250 gr tomate frito
- 2 folhas de louro
- 3 dentes de alho
- 150 cc de azeitevirgem de Fermoselle
- 1 cebola grande





## Elaboración

Si la raya es salada, la ponemos a desalar, cubierta de agua fría en la nevera, cambiando el agua cada 6-8 horas.

Ponemos una cazuela con agua, que pueda cubrir la raya, al fuego. Llevamos a hervir con media cebolla y dos hojas de laurel y un poco de sal, cuando lleve un poco hirviendo añadimos la raya y dejamos, comprobando que quede tierna la raya, apagamos y retiramos del fuego.

Ponemos el pimiento al horno para que se ase, pelamos y guardamos la carne en tiras y el jugo que sale.

En una sartén grande, ponemos el aceite de oliva, al fuego, agregamos la cebolla y el ajo picado, podemos añadir un poco de calabacín. Cuando este pochado ponemos el pimentón, un poco de guindilla, el tomate frito rectificamos de sal. Y añadimos los pimientos con el jugo.

Incorporamos la raya, si la raya era fresca le ponemos un poco de sal y si esta muy espeso el pisto, podemos poner un poco del agua de la cocción.

Dejamos dar un hervor y servimos.

¡A disfrutar!

## Elaboração

*Se raia é salgada, colocá-la para demolhar, coberta com água fria no frigorífico, mudando a água a cada 6-8 horas.*

*Colocar uma panela no lume com água que possa cobrir o raia com o calor. Levar à ebulição com meia cebola, duas folhas de louro e um pouco de sal. Quando estiver a ferver, adicionar o raia e deixar ferver, verificando se o raia está tenro, desligar e retirar do calor.*

*Colocar o pimento no forno para assar, descascar e manter a carne em tiras e o sumo que sai.*

*Numa frigideira grande, colocar o azeite ao lume, adicionar a cebola e o alho picado, pode adicionar um pouco de courgette. Quando for refogado, adicionar o colorau, um pouco de malagueta, o tomate frito e sal a gosto. Acrescentar os pimentos com o sumo.*

*Adicione a raia, se a raia estiver fresca adicionamos um pouco de sal e se o ratatouille for muito grosso, podemos adicionar um pouco da água do cozimento.*

*Deixe ferver e sirva.*

*Desfrute!*



# Tarta de queso zamorano

ESPAÑA - FERMOSELLE (ZAMORA) - [www.restaurantespana.es](http://www.restaurantespana.es)

El queso es un producto cotidiano en las despensas de La Raya, su diversidad y origen en este territorio está ligado principalmente a la ganadería ovina y caprina. El queso de la receta que presentamos es de la Denominación de Origen Queso Zamorano, elaborado con leche cruda de oveja y semicurado, lo que unido a la crema de queso fresco le da un sabor especial al conjunto. La tarta de queso es un postre universal con infinidad de variantes y matices que lo hacen único en cada lugar.

*O queijo é um produto diário nas despensas de A Raia, a sua diversidade e origem neste território está principalmente ligada à criação de ovinos e caprinos. O queijo da receita que aqui apresentamos é da Denominação de Origem do Queijo Zamorano, feito com leite de ovelha cru de ovelha meia cura, o que, juntamente com o queijo creme, lhe confere um sabor especial. O bolo de queijo é uma sobremesa universal com um número infinito de nuances que o tornam único em cada lugar.*

## Ingredientes

- 500 cc nata
- 500 cc leche
- 200 gr queso crema
- 200 gr queso de oveja semicurado
- 1 sobre de cuajada
- 200 gr azúcar
- 250 gr arándanos
- 100 gr azúcar
- 500 cc natas
- 500 cc de leite
- 200 gr queijo creme
- 200 gr queijo de ovelha semicurado
- 1 saqueta de coalho
- 200 gr açúcar
- 250 gr de mirtilos
- 100 gr açúcar



## Elaboración

Ponemos en un cazo los arándanos con el azúcar hasta formar una mermelada, dejamos enfriar.

Rayamos el queso zamorano.

Ponemos al fuego la nata y la mitad de la leche, con el azúcar y el queso zamorano rayado.

En una batidora ponemos el queso crema, el sobre de levadura y el resto de leche, batimos todo y lo añadimos a la cazuela.

Mezclamos bien hasta que quiera comenzar a hervir, retiramos y echamos en un molde. Ponemos por encima una capa de galletas o de bizcochos, metemos al frío 24 horas.

Pasado ese tiempo volcamos en un plato para que queden las galletas debajo, y cubrimos con la mermelada de arándanos.

¡A disfrutar!

## Elaboração

*Colocar os mirtilos numa caçarola com o açúcar para formar uma compota, deixar arrefecer.*

*Rale o queijo Zamorano.*

*Aquecer as natas e metade do leite, com o açúcar e o queijo Zamorano ralado.*

*Colocar o queijo creme, a saqueta de fermento e o resto do leite numa batedeira, bater tudo junto e adicioná-lo à caçarola.*

*Misturar bem até começar a ferver, remover e verter para um molde. Colocar uma camada de biscoitos ou pão-de-ló em cima, colocar no frigorífico durante 24 horas.*

*Depois deste tempo, virar para um prato para que os biscoitos permaneçam por baixo, e cobrir com o doce de mirtilo.*

*Desfrute!*



# Cordeiro grelhado

RESTAURANTE O ARTUR - CARVIÇAIS (TORRE DE MONCORVO)

En A Raia é muito comum acompanhar as carnes grelhadas com um molho onde a base é um bom vinagre natural misturado com azeite virgem. Para fazer um bom molho de vinagre para acompanhar carnes grelhadas, neste caso cordeiro, serão necessário azeite virgem, vinagre de vinho branco, também pode ser tinto, alho (picado ou esmagado no almofariz), pimentão, sal grosso a gosto, pimenta malagueta muito finamente picada (a quantidade que se considera segundo o gosto, mas é aconselhável adicionar muito pouco para que dê uma nuance e não perturbe ou interfira com a apreciação do produto principal, neste caso o borrego) e finalmente o pó de folha de louro.

*En La Raya es muy frecuente acompañar las carnes asadas con una salsa donde la base es un buen vinagre natural mezclado con aceite de oliva virgen. Para hacer una buena salsa de vinagre para acompañar las carnes a la parrilla en este caso el cordero, necesitaremos aceite de oliva virgen, vinagre de vino blanco, también puede ser tinto, ajo (picado o machacado en el motero), pimentón dulce, sal gorda al gusto, también puede tener guindilla picada muy fina (la cantidad que estime según el gusto, pero lo recomendable es muy poquito para que de un matiz y no moleste e interfiera en la apreciación del producto principal, en este caso el cordero), pero en esta receta se utiliza pimienta blanca recién molida que es más suave y aromática y finalmente el laurel en polvo y perejil.*

## Ingredientes

- Cordeiro
- 200 ml vinagre de vinho branco
- Pimenta branca
- Louro
- Salsa fresca
- 3 dentes de alho
- 25 gr pimentão
- 100 ml azeite virgem
- Cordero
- 200 ml vinagre de vino blanco
- Pimienta blanca
- Laurel
- Perejil fresco
- 3 dientes de ajo
- 25 gr pimentón dulce
- 100 ml aceite de oliva virgen



## Elaboração

Cortamos o cordeiro e com a grelhador bem quente, deita-se sal grosso e põemse na grelha, grelhar lentamente. Também pode ser assado com carvão ou brasas de Lenha, controlando a distância da grelha ao fogo de modo a assar lentamente e o cordeiro não arder.

Regar com o molho na fase final da assadura e servir.

## Elaboración

*Trocear el cordero y con el grill de la parrilla bien caliente, echar la sal gorda y poner en la parrilla, para que se ase lentamente. También se puede asar con ascuas de carbón o de leña controlando la distancia de la parrilla a la lumbre para que se ase lentamente y no se queme el cordero.*

*Añadir la salsa en la fase final del asado y servir.*



# Doce de amêndoa

RESTAURANTE O ARTUR - CARVIÇAIS (TORRE DE MONCORVO)

As amendoeiras fazem parte da paisagem agrícola da Raia juntamente com as oliveiras e vinhas. Os seus frutos, amêndoas de diferentes variedades, são amplamente utilizados tanto na cozinha salgada como na doce, como no caso desta sobremesa. São também amplamente consumidos como aperitivo, especialmente tostados para acompanhar um copo de vinho branco das diferentes denominações de origem nesta zona.

*Los Almonds forman parte del paisaje agrario de La Raya junto con el olivo y el viñedo. Su fruto, las almendras de diferentes variedades son muy utilizadas en la cocina tanto salada como dulce, como es el caso de este postre. También son muy consumidas como aperitivo, especialmente tostadas para acompañar una copa de vino blanco de las diferentes denominaciones de origen de este territorio.*

## Ingredientes

- 6 ovos inteiros
- 12 colheres de sopa de amêndoa
- 10 colheres de bolacha
- 200 ml nata
- 1/2 l. água
- 1/2 kg de açúcar
- 6 huevos enteros
- 12 cucharadas de almendra
- 10 cucharadas de galleta
- 200 ml nata
- 1/2 l. de agua
- 1/2 kg de azúcar



## Elaboração

Triturar a amêndoa e a bolacha.

Põem se tudo junto, mexesse bem, envolvendo os ingredientes.

Lança-se para taças individuais ou um pিরerex.

Separei as gemas das claras e deixei um ovo inteiro nas claras e reservei.

Juntar o açúcar com a água pus a ferver, até fazer ponto pérola, adicionar as gemas bem batidas, passadas por um cuador ferve em lume baixo.

Dispõe por cima da amêndoa e está pronto a servir.

## Elaboración

*Triturar la almendra y las galletas.*

*Poner todo junto, mover bien, envolviendo los ingredientes. Se vierte en cuencos individuales o en una fuente.*

*Separar las yemas de las claras y dejar un huevo entero en las claras para reservar.*

*Agregar el azúcar con el agua y poner a hervir, hasta que haga un punto de perla. Agregar las yemas de huevo bien batidas, pasar por un colador y cocer a fuego lento.*

*Se pone encima del preparado anterior con las almendra y listo para servir.*



# Revolto de espargos e cogumelos

COA MUSEU - VILA NOVA DE FOZ CÔA (GUARDA)

Os espargos verdes e brancos provêm da mesma planta (*Asparagus officinalis*), a diferença está relacionada com o seu cultivo e maturação, o branco corresponde ao caule mais maduro que cresceu coberto e o verde, também chamado triguero, é o que cresce e amadurece na presença de luz, os verdes podem ser cultivados ou selvagens. O cogumelo Portobello (*Agaricus brunnescens*) é um fungo cultivado, da mesma família do cogumelo branco (*Agaricus Bisporus*), têm uma textura firme e lisa semelhante, mas o sabor é mais doce e frutado.

*Los espárragos verdes y blancos proceden de la misma planta (Asparagus officinalis, llamada popularmente esparraguera), la diferencia está en relación con su cultivo y maduración, el blanco corresponde al tallo más maduro que ha crecido tapado y el verde también llamado triguero, es el que crece y madura en presencia de la luz, los verdes pueden ser de cultivo o silvestres. El champiñón Portobello (Agaricus brunnescens) es un hongo de cultivo, de la misma familia que el champiñón blanco (Agaricus Bisporus), tienen una textura similar firme y tersa, pero el sabor es más dulce y afrutado.*

## Ingredientes

- 3 espargos
- 3 cogumelos
- 3 ovos
- Azeite virgen a gosto
- Pimenta a gosto
- 3 espárragos
- 3 champiñones Portobello
- 3 huevos
- Aceite de oliva virgen al gusto
- Pimienta al gusto





## Elaboração

Colocar uma sertã a aquecer e adicionar azeite. Assim que o azeite estiver quente colocar os espargos a cogumelos e saltear.

Bater os ovos e temperar com sal e pimenta.

Depois de estar tudo salteado colocar os ovos.

Mexer de leve até ter o ponto pretendido tirar do fúgão e servir.

## Elaboración

*Poner una sartén al fuego y añadir aceite de oliva virgen.*

*Una vez caliente, añadir los espárragos, los champiñones y saltear.*

*Batir los huevos y sazonar con sal y pimienta.*

*Quando todo esté rehogado, añadir los huevos.*

*Remover ligeramente hasta conseguir el punto deseado retirar de la sartén del fuego y servir.*



# Medalhão de vitela con queijo Da Serra

COA MUSEU - VILA NOVA DE FOZ CÔA (GUARDA)

Nem todos os vinhos são iguais na cozinha, a sua contribuição depende das suas características, os vinhos generosos com envelhecimento em pipa contribuem como se fossem uma espécie, com notas de baunilha, coco, cedro... a cor também determina o resultado, vinho tinto para fazer molhos escuros, geralmente para carnes, pois realçam a cor e amaciam o prato, mas isso não significa que não possam ser feitos com um vinho branco. O vinho do Porto é um grande recurso na cozinha, tanto tinto como branco. O vinho na culinária é utilizado para caramelizar, marinar e ligar sabores.

*No todos los vinos son iguales en la cocina, su aporte depende de sus características, los generosos con paso por barrica aportan como si fueran una especie, con toques de vainilla, coco, cedro... el color también determina el resultado, el tinto para elaborar salsas oscuras, por lo general para carnes, ya que realzan el color y suavizan el plato, pero eso no significa que no se puedan hacer con un blanco. El vino de Oporto es un gran recurso en la cocina, tanto tinto como blanco. El vino en la cocina sirve para caramelizar, marinar y aglutinar sabores.*

## Ingredientes

- 350 gr medalhão de vitela
- 60 gr queijo da serra
- 100 ml vinho do porto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Azeite a gosto
- 350 gr medallón de ternera
- 60 gr queso de la Serra da Estrella
- 100 ml vino de Oporto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen al gusto



## Elaboração

Colocar uma sertã a aquecer com um pouco de azeite.

Temperar o medalhão com sal e pimenta e colocar no azeite quente.

Selar o medalhão e quando tiver o ponto pretendido colocar o queijo da serra.

Refreshar com o vinho do porto e tapar a sertã para com ajuda dos vapores e calor, o queijo.

Tirar o medalhão com o queijo derretido e deixar o molho reduzir.

Empratar com legumes e batata frita colocar o medalhão por cima dos acompanhamentos, regar com o molho do vinho reduzido e servir.

## Elaboración

*Poner en una sartén a calentar con un poco de aceite de oliva.*

*Salpimentar los medallones y ponerlos en el aceite de oliva caliente.*

*Saltear el medallón y cuando esté hecho añadir el queso queijo da serra.*

*Rociar con el vino de Oporto y tapar la sartén para que con la ayuda del vapor y el calor se funda el queso.*

*Sacar el medallón con el queso fundido y dejar reducir la salsa.*

*Emplatar con las verduras y las patatas fritas, colocar el medallón sobre la guarnición, rociar con la salsa de vino reducida y servir.*



# Bacalao frito con pimiento y cebolla

EL MUELLE - LA FREGENEDA (SALAMANCA)

Para elegir unas patas para freír, la piel tiene que estar lisa, sin tallos, casi brillante, es decir una patata fresca del año. Si además en la etiqueta se indica que es un tipo de patata especial para freír, pues mejor. Las patatas fritas en rodajas, para que queden tipo panadera, es decir como si fueran asadas al horno hay que cortarlas en rodajas no demasiado gruesas, pero tampoco finas. Si queremos que queden crujientes y no tiendan a pegarse al freírlas, debemos cortarlas y meterlas en agua tibia unos minutos, para seguidamente escurrir las bien, de esta forma eliminaremos el almidón. Si por el contrario preferimos que queden más melosas, no las lavaremos y darán más sensación de asadas. El aceite debe estar bien caliente (no superar los 180°C), y es aconsejable sazonarlas después de fritas.

*Para escolher batatas para fritar, a pele deve ser lisa, sem caules, quase brilhante, ou seja, uma batata fresca do ano. Se o rótulo também indicar que é um tipo especial de batata para fritar, tanto melhor. As batatas fritas fatiadas devem ser cortadas em fatias que não sejam demasiado grossas, nem demasiado finas, para que pareçam batatas cozidas, ou seja, como se fossem cozidas no forno. Se quisermos que sejam estaladiços e não grudam na hora de fritar, devemos cortá-los e mergulhá-los em água quente durante alguns minutos, depois drená-los bem para remover o amido. Se, por outro lado, preferimos que sejam mais suaves, não os lavamos e eles serão mais assados. O óleo deve estar muito quente (não mais quente do que 180°C), e é aconselhável temperá-los após a fritura.*

## Ingredientes

- 1 lomo de bacalao
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla
- Laurel
- Ajo
- Aceite de oliva virgen de Tras Os Montes
- 1 posta de bacalhau
- Pimento vermelho
- Pimento verde
- Cebola
- Folha de louro
- Alho
- Azeite virgem de Tras Os Montes



## Elaboración

Antes de freír el lomo de bacalao, secarlos con un papel absorbente, a continuación, meter los lomos de bacalao en aceite de oliva bien caliente (no debe haber exceso de aceite) y freírlos durante 3 minutos por cada una de las caras, teniendo en cuenta que la primera fritura sea por la parte que no tiene piel. Retíralos y reservar.

Para elaborar la salsa en el mismo aceite de la fritura poner los ajos cortados en laminas o enteros con un corte longitudinal, cuando comiencen a dorarse un poco, añadir la cebolla cortada en tiras, seguidamente el pimiento rojo y el verde también cortado en tiras. Reservar unas tiras de pimiento para decorar. Cocinar todo a fuego medio y darle vueltas, cuando todo este blandito, añadir un poco de agua, sazonar al gusto, dejar que se evapore en parte el agua y triturar en una batidora. Emplatar poniendo el bacalao en el centro, poner la salsa por encima y decorar con las tiras de pimiento y las patatas fritas alrededor.

## Elaboração

*Antes de fritar os lombos de bacalhau, secá-los com papel absorvente, depois colocar os lombos de bacalhau em azeite muito quente (não deve haver excesso de azeite) e fritá-los durante 3 minutos de cada lado, certificando-se de que a primeira fritura é no lado sem pele. Retirar e pôr de lado.*

*Para fazer o molho, no mesmo óleo que a fritura, colocar o alho cortado em fatias ou inteiro com um corte longitudinal, quando começam a dourar um pouco, adicionar a cebola cortada em tiras, depois os pimentos vermelhos e verdes também cortados em tiras. Ponha algumas tiras de pimenta de lado para guarnecer. Quando tudo estiver mole, adicionar um pouco de água, temperar a gosto, permitir que alguma da água evapore e misturar num liquidificador. Colocar o bacalhau no centro do prato, colocar o molho por cima e decorar com as tiras de pimenta e as batatas fritas à sua volta.*



# Flan de naranja

EL MUELLE - LA FREGENEDA (SALAMANCA)

En algunas zonas de La Raya debido a su microclima de tipo mediterráneo se producen naranjas de muy buena calidad. Algunos naranjales se pueden visitar. Las naranjas de esta zona en Portugal se consideran entre las mejores debido a la peculiaridad del suelo y las aguas de riego.

*Em algumas zonas de A Raia, devido ao seu microclima mediterrânico, são produzidas laranjas de muito boa qualidade. Alguns laranjais podem ser visitados. As laranjas desta área em Portugal são consideradas como as melhores devido à peculiaridade do solo e da água de irrigação.*

## Ingredientes

- 250 ml leche
- 2 huevos
- 1 naranja
- Azúcar
- Agua
- Caramelo
- 250 ml leite
- 2 ovos
- 1 laranja
- Açúcar
- Água
- Caramelo



## Elaboración

Para el caramelo en un cazo a fuego lento incorporar 2 cucharadas de azúcar y mover, verter el caramelo en los moldes.

Cascar los huevos y batirlos añadir 2 cucharadas de azúcar y mezclar, añadir la ralladura de media naranja y la leche y mezclar todo, si se quiere se puede también añadir un poco de zumo de naranja. Rellenar los moldes y ponerlos al baño maría en la bandeja de horno a 180°C unos 30 minutos o hasta que se vea cuajado. Sacar y dejar enfriar.

## Elaboração

*Para o caramelo, numa caçarola em lume brando, adicionar 2 colheres de sopa de açúcar e mexer, verter o caramelo nos moldes.*

*Partir os ovos e bater, adicionar 2 colheres de açúcar e misturar, adicionar a raspa de meia laranja o leite e misturar tudo, se desejar pode também adicionar um pouco de sumo de laranja. Encher os moldes e cozer em banho-maria no forno a 180°C durante cerca de 30 minutos ou até parecer estar pronto. Retirar e deixar arrefecer.*



# Sopas de ajo

EL ROLLO - VILVESTRE (SALAMANCA)

La sopa de ajo es común a muchas zonas de España y a varias de Portugal. Lleva fundamentalmente agua o caldo, pimentón, laurel, aceite de oliva y además puede llevar huevo, pero el elemento fundamental es el ajo, que en La Raya tiene dos variantes, ya que puede ser con ajo crudo machado en mortero muy fino y mezclado con el aceite de oliva y el pimentón, o como frito que es el caso de la receta que presentamos hoy. En todo caso se trata de un plato humilde y popular sometido a múltiples variantes.

*A sopa de alho é comum em muitas áreas da Espanha e várias de Portugal. Tem basicamente água ou caldo, pimentão colorau, louro, azeite e também pode ter ovos, mas o elemento fundamental é o alho, que na Raia tem duas variantes, já que pode ser com alho cru esmagado num almofariz muito fino e misturado com azeite e colorau, ou frito, como é o caso da receita que apresentamos hoje. Em todo o caso, é um prato humilde e popular sujeito a múltiplas variantes.*

## Ingredientes

- Huevo
- Jamón serrano
- Pan de pueblo de 2 días
- Laurel
- Ajos
- Pimentón
- Aceite de oliva de Arribes del Duero
- Sal
- Agua
- Ovo
- Presunto serrano
- Pão de aldeia de 2 dias
- Louro
- Alho
- Pimentão colorau
- Aceite de virgen de Arribes del Duero
- Sal
- Água





## Elaboración

Se pican los ajos en láminas, en una sartén con aceite se sofríe el ajo, cuando está a medias de sofreír se le añade el jamón picadito, el pimentón, la hoja de laurel y cuando está sofrito el pimentón, añadir el agua y se deja cocer unos 30 minutos.

Se rectifica el sabor con sal.

En una cazuela ponemos el pan picado, se pone un poco de caldo con los ingredientes y se añade el huevo, dejar hervir para esté la clara cuajada y la yema sin cuajar.

## Elaboração

*Corte os alhos às rodelas, numa frigideira com azeite, refogue os alhos, quando estiver meio frito junte o presunto picado, o pimentão colorau, o louro e quando o colorau estiver frito junte a água e deixe cozinhar cerca de 30 minutos.*

*O sabor é corrigido com sal.*

*Numa caçarola colocamos o pão picado, colocamos um pouco de caldo com os ingredientes e juntamos o ovo, deixamos ferver para que a clara coagule e a gema não coagule.*



# Manitas de cerdo en salsa de tomate

EL ROLLO - VILVESTRE (SALAMANCA)

Las manitas de cerdo son muy consumidas en algunas poblaciones de La Raya, son un plato de la dieta casera pero también un de las raciones de bares y tabernas. Su textura final gelatinosa por la abundancia de colágeno hace que sus platos sean muy suaves al paladar. Con las manitas hay muchas recetas, pero una de las más típicas es con salsa de tomate.

*Os pés de porco são amplamente consumidos em algumas cidades de La Raya, são um prato da dieta caseira, mas também uma das rações em bares e tabernas. Sua textura final gelatinosa devido à abundância de colágeno torna seus pratos muito macios ao paladar. Com mãozinhas existem muitas receitas, mas uma das mais típicas é com molho de tomate.*

## Ingredientes

- Manitas de cerdo
- Laurel
- Ajo
- 1 tomate natural
- Pimentón
- Laurel
- Pimienta en grano
- Aceite de oliva de Arribes del Duero
- Pés de porco (pequenos)
- Louro
- Alho
- 1 tomate natural
- Pimentão colorau
- Louro
- Pimenta
- Azeite de Arribes del Duero



## Elaboración

En una olla rápida se añaden las manitas, sal, laurel, pimienta y se pone a cocer durante 15 minutos.

Hacer un sofrito con aceite de oliva y ajo, después se añade el tomate y se deja freír.

Se van añadiendo las manitas un poco deshuesadas y se rectifican de sal.

## Elaboração

*Num tacho junte as mãos de porco, sal, louro, pimenta e cozinhe durante 15 minutos.*

*Fazer um refogado com azeite e alho, acrescente o tomate e refogue.*

*Os pés ligeiramente desossados são adicionados e rectificamos com sal.*



# Cabruto guisado en salsa de almendras

**POSADA DE LOS ACEITEROS** - AHIGAL DE LOS ACEITEROS (SALAMANCA)

[www.posadadelosaceiteros.com](http://www.posadadelosaceiteros.com)

Guisar es una forma muy popular de cocinar, es casi sinónimo de cocinar, este proceso de cocción tiene dos fases, primero el rehogado de parte de los ingredientes en aceite, seguido de la cocción de todos los ingredientes en un líquido (caldo, agua) al que se le puede añadir vino o un licor. La cocción es larga y el producto principal está en contacto con el caldo que se va a convertir en salsa.

Estofar es una cocción lenta y sosegada donde todos los ingredientes se ponen a la vez en el aceite o la grasa para que se hagan en su propio jugo en un recipiente tapado.

*Guisar é uma forma muito popular de cozinhar, é quase sinónimo de cozedura, este processo de cozedura tem duas fases, primeiro o saltear de parte dos ingredientes em azeite, seguido da cozedura de todos os ingredientes num líquido (caldo, água) ao qual se pode adicionar vinho ou um licor. A cozedura é longa e o produto principal está em contacto com o caldo que se vai tornar o molho.*

*A estufado é uma cozedura lenta onde todos os ingredientes são colocados ao mesmo tempo no azeite ou gordura para cozinhar nos seus próprios sumos num recipiente coberto.*

## Ingredientes

- 2 kg de carne de cabrito
- Aceite de oliva virgen de Arribes del Duero
- 1 l. de vino blanco
- 1 cabeza de ajo
- 50 gr almendras
- 1 rebanada de pan
- 15 gr de sal
- Agua hasta cubrir
- 2 kg de carne de cabrito
- Azeite virgem Arribes del Duero
- 1 l. de vinho branco
- 1 cabeça de alho
- 50 gr de amêndoas
- 1 fatia de pão
- 15 gr de sal
- Água a cobrir



## Elaboración

Primero freímos en aceite de oliva los dientes de ajo, las almendras, el pan y reservamos.

A continuación, doramos el cabrito a fuego fuerte y lo vamos colocando en una cazuela.

Después hacemos un machado con el pan, los ajos y las almendras, añadimos el resto de las especias y sal y cubrimos con vino blanco y agua a partes iguales.

Ponemos la cazuela al fuego, espumamos las impurezas y dejamos que hierva a fuego lento.

## Elaboração

*Primeiro fritar os dentes de alho, amêndoas e pão em azeite e reservar.*

*A seguir, dourar o cabrito em lume forte e colocá-lo num de caçarola.*

*Depois amassamos o pão, o alho e as amêndoas, adicionamos o resto das especiarias e sal e cobrimos com vinho branco e água em partes iguais.*

*Colocar a caçarola ao lume, retirar as impurezas e deixar em lume brando.*



# Longueras de ternera Morucha en capas con queso de Las Arribes

POSADA DE LOS ACEITEROS - AHIGAL DE LOS ACEITEROS (SALAMANCA)

[www.posadadelosaceiteros.com](http://www.posadadelosaceiteros.com)

La Morucha es una raza de vacuno rústica y resistente, totalmente adaptado para el aprovechamiento de las dehesas de Salamanca y Zamora, que se cría en régimen extensivo, con la finalidad principal de la producción de carnes.

*La Morucha é uma raça de gado rústica e resistente, totalmente adaptada ao aproveitamento dos prados de Salamanca e Zamora, que se cria extensivamente, tendo como principal finalidade a produção de carne.*

## Ingredientes

- 1 kg de carne ternera picada
- 100 gr de panceta curada
- 1/2 cebolla
- 1 cabeza pequeña de ajo
- 10 gr de sal
- 50 ml de vino blanco de Arribes del Duero
- 100 gr de tomate
- 100 gr de queso de Las Arribes
- Masa de lasaña para las longueras o láminas
- 1 kg de carne moída
- 100 gr de bacon curado
- 1/2 cebolla
- 1 cabeza pequena de alho
- 10 gr de sal
- 50 ml de vinho branco de Arribes del Duero
- 100 gr de tomate
- 100 gr de queijo Las Arribes
- Massa de lasanha para longueras ou laminas



## Elaboración

Primero pochamos bien la cebolla y el ajo, a continuación, añadimos la carne picada y la vamos moviendo hasta que esté hecha, añadimos el vino blanco, la panceta y lo mezclamos todo bien y echamos el tomillo, sal, pimienta negra y orégano. Por último, añadimos el tomate.

Para montar las placas vamos alternando pasta y carne, la última capa la cubrimos con bechamel, queso rallado, y gratinamos en el horno.

## Elaboração

*Primeiro, refogue bem a cebola e o alho, depois acrescente a carne picada e mexa até dourar, acrescente o vinho branco, o bacon e misture tudo bem e acrescente o tomilho, sal, pimenta do reino e orégãos. Por fim, adicionamos o tomate.*

*Para montar os camadas alternamos massa e carne, a última camada é coberta com béchamel, queijo ralado e gratinado no forno.*



# Arroz meloso de boletus

LA TINAJA - SOBRADILLO (SALAMANCA)

En La Raya el arroz es un plato común a los dos lados de la frontera, sus recetas son numerosas, algunas de ellas de gran reconocimiento y otras con influencias de otras zonas y países, ya que las gentes del territorio de La Raya han sido siempre muy viajeras, es tierra de emigrantes, estudiantes y emprendedores que cuando vuelven traen sus aportaciones culinarias como este arroz que presentamos hoy con setas silvestres de Castilla y León.

*Em La Raya, o arroz é um prato comum de ambos os lados da fronteira. Existem numerosas receitas, algumas bem conhecidas e outras com influências de outras áreas e países, pois o povo de La Raya sempre foi bem viajado, uma terra de emigrantes, estudantes e empresários que, quando regressam, trazem de volta as suas contribuições culinárias como este prato de arroz que hoje apresentamos com cogumelos selvagens de Castilla y León.*

## Ingredientes

- 4 cebollas
- Sal y pimienta c/s
- Boletus edulis deshidratado c/s
- 10 gr seta cardo
- 10 gr seta niscaló
- 10 gr seta huevo de rey
- Setas senderuela
- Agua c/s
- Queso Marca de Garantía Arribes de Salamanca
- 1 nuez de mantequilla
- 100 gr arroz en crudo
- 4 cebollas
- Sal e pimenta c/s
- Boletus edulis seco (seco) c/s
- 10 gr cogumelo miscaló
- 10 gr cogumelo cardo
- 10 gr cogumelo de ovo de rei
- Cogumelo, de aspérula
- Água c/s
- Arribes de Salamanca Guarantee Brand Cheese
- 1 noz de manteiga
- 100 gr arroz em bruto





## Elaboración

Para comenzar, se pela y se corta la cebolla en juliana para pochalarla a fuego medio con una pizca de sal y no la apartaríamos hasta que no quede caramelizada.

Precocemos el arroz a partir de agua hirviendo con abundante sal durante 8 minutos, cuando termine de cocer refrigeramos con agua fría, escurrimos y reservamos.

Trituramos el boletus deshidratado hasta que nos quede una harina de boletus.

Rallamos 30 g de queso Marca de Garantía Arribes de Salamanca.

Limpiamos y lavamos bien las setas frescas.

En una sartén honda añadimos la cebolla caramelizada junto a la mantequilla, cuando arranque hervor introducimos las setas y salteamos todo junto durante 1 minuto.

Posteriormente añadimos el arroz junto a 2 cucharadas soperas (aprox.) de la harina de boletus, todo esto lo saltearemos otro minuto, después regamos con 300 cl. de agua y dejamos cocer 4 minutos (aprox.) mientras lo movemos continuamente hasta que esté al punto.

Para terminar, le añadimos el queso rallado, salpimentamos y servimos.

## Elaboração

*Para começar, descasque e corte a cebola para refogarla fogo médio com uma pitada de sal e não a ponha de lado até ser caramelizada.*

*Pré cozer o arroz em água a ferver com bastante sal durante 8 minutos. Quando tiver terminado de cozer, arrefecer em água fria, drenar e reservar.*

*Triturar o boletus seco até ter uma farinha de boletus.*

*Ralar 30 g de queijo Arribes de Salamanca Guarantee Brand.*

*Limpar e lavar bem os cogumelos frescos.*

*Numa frigideira profunda, adicionar a cebola caramelizada e a manteiga. Começando à fervura, adicionar os cogumelos e saltear tudo junto durante 1 minuto.*

*Depois adicionar o arroz juntamente com 2 colheres de sopa (aprox.) de farinha de boletus, saltear por mais um minuto, depois adicionar 300 cl. de água e deixar cozinhar durante 4 minutos (aprox.), mexendo continuamente até estar cozinhado na perfeição.*

*Finalmente, adicionar o queijo ralado, temperar com sal e pimenta e servir.*



# Carrilleras sofreras de vacuno añojo de Morucha

LA TINAJA - SOBRADILLO (SALAMANCA)

Hay varias teorías acerca del topónimo que incluimos en el título de esta receta. Una de ellas argumenta que sofrero es un vocablo del leonés, que se traduce como alcornoque en castellano, denominación que es parecida en portugués y en gallego, donde el alcornoque se denomina sobro, sobreiro y soveiro. Las carrilleras de ternera tienen sus orígenes en la cocina ancestral de esta y otras zonas donde la ganadería es un recurso económico importante, en sus campos adheridos de diferentes especies de Quercus.

*Existem várias teorias sobre o topónimo que incluímos no título desta receita. Um deles argumenta que sofrero é uma palavra Leonesa, que se traduz como alcornoque em castelhano, um nome semelhante em português e galego, onde o alcornoque é chamado sobro, sobreiro e soveiro. As bochechas de vitela têm a sua origem na cozinha ancestral desta e de outras áreas onde a pecuária é um importante recurso económico, nos seus campos de pastagens arborizadas de diferentes espécies de Quercus.*

## Ingredientes

- 4 carrilleras de vacuno añojo de Morucha
- 3 zanahorias
- 2 puerros
- 4 cebollas
- 2 patatas
- 1 manojo de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 botella de vino tinto de Arribes del Duero (Sobradillo)
- 1 vaso de brandy
- 1 vaso de Pedro Ximénez o de vino de Oporto
- Aceite de oliva virgen extra de la almazara de Ahigal de Aceiteros
- 4 bochechas de carne de vaca Morucha
- 3 cenouras
- 2 alhos-francês
- 4 cebolas
- 2 batatas
- 1 ramo de salsa
- 1 dente de alho
- 1 garrafa de vinho tinto Arribes del Duero (Sobradillo)
- 1 copo de brandy
- 1 copo de Pedro Ximénez ou vinho do Porto
- Azeite virgem extra do lagar de Ahigal de Aceiteros



## Elaboración

Picamos (zanahoria puerro y cebolla) y empezamos a pochar durante unos 50 minutos, luego añadiremos una cuarta parte de la botella de vino. En cuando arranque el hervor retiramos, trituramos y pasamos por un colador fino (reservamos).

Limpiamos la carrillera y la marcamos con un poquito de aceite, sal y pimienta en la misma cazuela donde la estofaremos.

Cuando la carne esté marcada le añadimos el resto de la botella de vino y esperamos a que hierva, en ese momento regaremos nuestro estofado con la crema de verduras que teníamos reservada y coceremos, a fuego mínimo, durante el tiempo que sea necesario para que la carne este blandita.

Cuando nuestro estofado esté listo, apartaremos la carne de la salsa y añadiremos un cazo mientras reposa a fuego medio.

Agregaremos brandi y el Pedro Ximénez, cuando lleve 1 minuto hirviendo introduciremos la salsa, reducimos hasta conseguir la densidad que consideremos necesaria y reservamos.

A su vez, cocemos las patatas picadas y pelada. Mientras cuecen, trituramos el perejil y el ajo con un buen chorro de aceite. Cuando la patata esté cocida lo trituraremos todo junto y tendremos nuestro pure al ajillo con un color fresco.

## Elaboração

*Cortar (cenoura, alho francês e cebolla) e escalfar durante cerca de 50 minutos, depois adicionar um quarto de uma garrafa de vinho. Quando se trata de ferver, remover, triturar e passar por uma peneira fina (pôr de lado).*

*Limpar as bochechas e sela-las com um pouco de azeite, sal e pimenta na mesma caçarola onde as vamos refugar.*

*Quando a carne estiver selada, adicionar o resto da garrafa de vinho e esperar que ferva, depois adicionar o creme vegetal reservado e cozinhar, em lume brando, durante o tempo necessário para que a carne esteja tenra.*

*Quando o nosso guisado estiver pronto, retirar a carne do molho e colocar-la na panela enquanto se senta em lume médio.*

*Adicionar o brandy e Pedro Ximénez, e quando estiver a ferver durante 1 minuto, adicionar o molho, reduzir até ficar tão espesso quanto considerarmos necessário e reservar.*

*Ao mesmo tempo, cozer as batatas cortadas e descascadas. Enquanto cozinham, esmagar a salsa e o alho com um bom borriño de azeite. Quando a batata estiver cozida, triturar tudo junto e termos o nosso puré de alho com uma cor fresca.*



# Lombinho do porco Bísaro

TABERNA DA MATILDE - FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO (GUARDA) - [www.tabernadamatilde.com](http://www.tabernadamatilde.com)

O porco Bísaro é uma das raças mais apreciadas em Portugal, e em relação ao lombinho em geral, deve dizer-se que é uma peça totalmente magra sem nervos que se encontra ao nível das costelas lombares. Dois lombinhos de porco saem de cada porco, e estão entre as partes mais valorizadas. Para evitar que a carne liberte água na frigideira, a carne deve ser retirada do frigorífico algum tempo antes. No Verão, cerca de 10 minutos serão suficientes, mas no Inverno, pelo menos uma hora antes. A frigideira deve estar muito quente e o calor deve estar ao nível adequado de potência para que possa suportar a troca de temperatura quando a carne é introduzida e assim evitar o efeito de cozedura da água a ser libertada. Como é uma peça relativamente grande, pode ser temperada de antemão.

*El cerdo Bísaro es una de las razas más apreciadas en Portugal, y en relación al solomillo de cerdo en general, hay que decir que es una pieza totalmente magra y sin nervios que está a la altura de las costillas lumbares. De cada cerdo salen dos, y son de las partes más valoradas. Para evitar que suelte agua en la sartén hay que sacar la carne un tiempo antes del refrigerador, en verano valdrá con unos 10 minutos, pero en invierno como mínimo con una hora de antelación. La sartén debe de estar bien caliente y el fuego el adecuado en potencia para que resista el intercambio de temperatura al introducir la carne y así evitar el efecto de cocido al soltar agua. Al ser una pieza relativamente grande se puede sazonar previamente.*

## Ingredientes

- Lombinho de porco Bísaro
- Farinha de amêndoa
- Alho
- Vinho branco
- Azeite
- Sal
- Orégãos
- Batata
- Cebola
- Chouriço
- Louro
- Legumes da época
- Solomillo de cerdo Bísaro
- Harina de almendra
- Ajo
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal
- Orégano
- Patata
- Cebolla
- Chorizo
- Laurel
- Verduras de temporada



## Elaboração

Tempere o lombinho com sal, orégãos e alho.

Leve à frigideira previamente aquecida com um fio de azeite. Acrescentar vinho branco e flamejar. Levar ao forno com a farinha de amêndoa por cima, até dourar (cerca de 20 minutos, 180°C).

Cozer e esmagar as batatas previamente. Num tacho refoga-se a cebola com o chouriço. Adicionar as batatas e envolver. Colocar sal a gosto.

Cortar os legumes, temperar a gosto. Cozido no vapor em uma caçarola especial.

Colocar o refogado com os legumes e o puré em cima, e o lombinho de porco na lateral.

## Elaboración

*Sazonar el solomillo con sal, orégano y ajo.*

*Caliente previamente la sartén con un chorrito de aceite de oliva e introduzca el solomillo para sellarlo por todas sus caras y que quede al punto. Añadir el vino blanco y flambear. Meter en el horno a 180°C (unos 20 minutos) y con la harina de almendras por encima hasta que se dore.*

*Previamente cocer las patatas y cuando estén blandas hacer un puré. Sofreír la cebolla y el chorizo en una sartén y añadir el puré de patatas mezclándolo todo, reservando una parte del sofrito. Sazonar al gusto.*

*Cortar las verduras, sazonar al gusto. cocer al vapor durante unos 10 minutos.*

*Colocar el sofrito con las verduras y el pure encima, al lado el solomillo.*



# Tarte de gravaños com gelado de amêndoa

TABERNA DA MATILDE - FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO (GUARDA) - [www.tabernadamatilde.com](http://www.tabernadamatilde.com)

O grão-de-bico faz parte da dieta mediterrânica há mais de 9.000 anos, desde que as primeiras culturas Neolíticas do Próximo Oriente começaram a utilizá-las e foram introduzidas na Península Ibérica por Fenícios e Cartagineses. É uma cultura que se adapta a todos os tipos de áreas, mesmo áridas, e que regenera alguns dos nutrientes do solo, razão pela qual foi por vezes cultivada em vinhas e olivais em La Raya. Mas acima de tudo tem um grande valor nutricional. O grão de bico é muito versátil na cozinha, principalmente na cozinha salgada, mas também na cozinha doce, como podemos ver na receita que aqui apresentamos.

*Los garbanzos llevan en la dieta mediterránea más de 9.000 años, desde que lo comenzaron a usar las primeras culturas neolíticas de Oriente Próximo y fue introducido en la península ibérica por fenicios y cartagineses. Es un cultivo que se adapta a todo tipo de zonas incluso áridas y que regenera algunos nutrientes de la tierra por lo que su cultivo en La Raya a veces se hacía en viñedos y olivares. Pero sobre todo tiene un gran valor nutricional. El garbanzo en la cocina es muy versátil, principalmente en la culinaria de lo salado, pero también en la dulce como podemos ver en la receta repostera que aquí presentamos.*

## Ingredientes

### Para a tarte

- Grão de bico
- Casca de laranja

- Açúcar
- Água
- Paus de canela

### Para la tarta

- Garbanzos
- Cáscara de naranja

- Azúcar
- Agua
- Canela en rama

### Para o gelado

- Leite
- Essência de baunilha

- Gemas de ovo
- Natas

### Para el helado

- Leche
- Esencia de vainilla

- Yema de huevo
- Crema



## Elaboração

### Receita tarte:

Cozer o grão de bico previamente.

Numa panela colocar todos os ingredientes, até criar uma calda (espécie calda de açúcar).

Triturar o preparado até se tornar um puré.

Distribuir nas formas, previamente forradas com massa folhada.

### Receita gelado:

Leve ao lume o leite e deixe ferver, retire o e junte lhe a essência de baunilha.

Deite num tacho as gemas, misture e adicione o leite quente, leve o tacho a lume brando até ferver. Depois de ferver adicionar as natas.

Congelar até ganhar forma de gelado.

## Elaboración

### Receta de tarta:

Cocer los garbanzos con antelación.

Poner todos los ingredientes en una sartén hasta que se cree un almibar (parecido al jarabe de azúcar).

Triturar la mezcla hasta obtener un puré.

Verter en moldes forrados con hojaldre.

### Receta de helado:

Llevar la leche a ebullición, retirar y añadir la esencia de vainilla.

Verter las yemas en un cazo, mezclarlas y añadir la leche caliente.

cozer a fuego lento hasta que hierva. Después de hervir, añadir la nata.

Congelar hasta que tome forma de helado.



# Farinheira beirã

A CERCA - FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO (GUARDA) - [www.a-cerca-restaurant.negocio.site](http://www.a-cerca-restaurant.negocio.site)

A farinheira é um enchido típico tradicional das Beiras. Intenso sabor a alho e massa de pimentão. Para pratos de cozinha tradicional portuguesa. Feito com uma combinação de gorduras macias e consistentes de porco (pá, lombo e cachaços) moídas, farinha de trigo e milho e água. Condimentados ainda com sal, alho, vinho branco, pimenta branca, canela, louro, massa de pimentão e noz moscada.

*La farinheira con una composición muy parecida a ciertos farinatos españoles es un embutido típico de la Beira de sabor intenso a ajo y pimentón. Se emplea en platos tradicionales portugueses. Está elaborada con manteca de cerdo y partes consistentes (paletilla, lomo y cuello) molida, harina de trigo y maíz y agua. Además, se adereza con sal, ajo, vino blanco, pimienta blanca, canela, laurel, pimentón y nuez moscada.*

## Ingredientes

- 1 farinheira
- Legumes salteados
- Queijo
- Ovo
- Vinho do Porto
- Azeite da Beira Interior
- Mostarda
- Mel
- 1 farinato
- Verduras salteadas
- Queso
- Huevo
- Vino de Oporto
- Aceite de oliva de la Beira Interior
- Mostaza
- Miel





## Elaboração

Primeiro tirar a pele do farinheira, de seguida fazer um formato de hambúrguer e colocar na chapa.

Saltear os legumes e temperar.

Começamos a montar a nossa farinheira.

Cortar o Queijo da Serra e colocar no topo e levar 5 minutos forno para o mesmo gratinar.

Preparar o molho com o vinho do porto, mel e mostarda numa frigideira.

Fritar o ovo e colocar por cima do queijo.

Por fim, colocar o molho de vinho do porto a gosto.

## Elaboración

*Primero quitar la piel del farinato, después hay que darle forma de hamburguesa y ponerla en la plancha.*

*Saltea las verduras y sazona.*

*Empezamos a montar nuestra farinheira/farinato.*

*Cortar el Queijo da Serra y ponerlo encima y ponerlo 5 minutos al horno para que se dore.*

*Preparar la salsa con oporto, miel y mostaza en una sartén.*

*Freír el huevo y colocarlo encima del queso.*

*Por último, poner la salsa de oporto al gusto.*



# Bacalhau à lagareiro

A CERCA - FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO (GUARDA) - [www.a-cerca-restaurant.negocio.site](http://www.a-cerca-restaurant.negocio.site)

O bacalhau é um produto emblemático da gastronomia de La Raya graças ao processo de salga que, como técnica, procura manter por muito tempo as qualidades do peixe. Dependendo dos níveis de cura, o seu aspecto pode ser diferente, quando tem carne branca a sua cura não demora mais de 6 meses, mas quando o bacalhau está muito curado, fica mais duro e de cor amarelada, com um sabor muito mais intenso.

*El bacalao es un producto emblemático de la cocina de La Raya gracias al proceso de la salazón que como técnica busca mantener las cualidades del pescado por mucho tiempo. Según los niveles de curación su aspecto puede ser diferente, cuando tiene la carne blanca, su curación, no tiene más de 6 meses, pero cuando el bacalao está muy curado, se vuelve más duro y de color amarillento, con un sabor mucho más intenso.*

## Ingredientes

- 1 posta de bacalhau
- Alho
- Azeite de oliva das Beiras
- Batata
- Salsa
- 1 lomo de bacalao
- Ajo
- Aceite de oliva de las Beiras
- Patata
- Perejil



## Elaboração

1 posta de bacalhau demolhado que vai ser assada na brasa.

Lavam se as batatas com casca e colocam-se a cozer.

Depois de cozidas, pomos na brasa para ficarem com outro toque.

Aqueantar o azeite com alho numa frigideira e de seguida regar o bacalhau e as batatas.

## Elaboración

*El lomo de bacalao desalado lo asamos en las brasas.*

*Se lavan las patatas y sin pelar se ponen a cocer. Cuando estén en su punto se pasan por la parrilla para darles un toque diferente.*

*En una sartén preparamos el aceite de oliva con el ajo y cuando este dorado se lo añadimos al bacalao y las patatas.*



# Cabrito grelhado

A CERCA - FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO (GUARDA) - [www.a-cerca-restaurant.negocio.site](http://www.a-cerca-restaurant.negocio.site)

Chama-se cabrito a cria da cabra enquanto só se alimenta de leite materno, como o cordeiro de leite ou o leitão e a cabra, quando o animal já começa a se alimentar de erva embora possa continuar a beber leite ou não e a cabra é o animal adulto.

*Se le denomina cabrito a la cría de la cabra que solo se amamanta de la madre, al igual que el cordero lechal o el cochinito y chivo, cuando el animal ya comienza a alimentarse con hierva, aunque puede seguir tomando leche o no y cabra es el animal adulto.*

## Ingredientes

- Cabrito partido
- Alho
- *Cabrito trozeado*
- Ajo
- Sal
- Azeite as Beiras
- Sal
- *Aceite de oliva de la Beira*
- Batata
- Grelos
- *Patatas*
- *Grelos*
- Alecrim
- *Romero*



## Elaboração

Corta-se o cabrito em pedaços pequenos e grelhamos na brasa.

Cozemos os grelos e temperamos com sal.

Cortam-se as batatas as rodajas e fritam-se

Colocamos azeite, alho e alecrim numa frigideira e levamos ao lume até que o alho fique alourado.

E de seguida podemos servir.

## Elaboración

*Cortar el cabrito en trozos pequeños y asarlo en las brasas.*

*Cocer los grelos y sazonar.*

*Cortar las patatas en rodajas y freír*

*Poner aceite de oliva, ajo y romero en una sartén y calentar hasta que el ajo esté dorado.*

*Entonces podemos servir.*



# Bacalhau com broa

**GRANITUS** - ALMEIDA (GUARDA)

O pão de milho português (broa) é uma mistura de farinha de trigo e milho, feita com água e leite morno que resulta em um lindo assado amarelo, macio e crocante. Para verificar se está bem cozido no forno, pode espetar um palito ou um garfo e picar o bacalhau, as lascas devem ser fáceis de ver e de separar.

*El pan de maíz portugués o broa es una mezcla de harina maíz y de trigo, elaborada con agua y leche caliente, que da como resultado un vistoso horneado amarillo, suave y crujiente. Para comprobar que el bacalao está bien horneado (cocido), se puede introducir un palito de madera o un tenedor y pinchar, las lascas deben ser fáciles de ver y separar.*

## Ingredientes

- Lombo de bacalhau desmolhado
- Broa
- Cebola
- Alho
- Pimenta
- Folha de louro
- Azeite virgem
- Vinho branco
- Lomo de bacalao desalado
- Pan de maíz
- Cebolla
- Ajo
- Pimenta
- Laurel
- Aceite de oliva virgen
- Vino blanco



## Elaboração

Coloque os lombos de bacalhau num tabuleiro juntamente com cebola às rodelas, pimenta, louro e azeite.

À parte, amasse o miolo da broa previamente esfarelado com um copo de vinho branco, o restante azeite, o alho picado e a cebola picada.

Tempere a pasta com sal e pimenta e espalhe em cima dos lombos de bacalhau.

Leve os lombos ao forno a 180° até alourar bem esta crosta de broa. Se necessário, acrescente azeite quente com alho picado.

Sirva o bacalhau com batatinhas assadas, misturadas com metades de ovo cozido e polvilhadas com salsa.

## Elaboración

*Colocar los lomos de bacalao en una bandeja con la cebolla cortada, el pimiento, el laurel y el aceite de oliva.*

*Aparte, triturar la miga de pan de maíz desmenuzada con un vaso de vino blanco, el aceite de oliva restante, el ajo picado y la cebolla picada.*

*Salpimentar la pasta y extenderla sobre los lomos de bacalao.*

*Introducir los lomos en el horno a 180° hasta que esta corteza se dore bien. Si es necesario, añadir aceite de oliva caliente con ajo picado.*

*Servir el bacalao con patatas asadas, mezclado con mitades de huevo cocido y espolvoreado con perejil.*



# Pudim de pão

GRANITUS - ALMEIDA (GUARDA)

Podemos dar uma segunda vida ao pão duro na cozinha, pode ser utilizado para muitos fins na cozinha, mas também podemos usá-lo para dar uma textura especial a certas sobremesas lácteas, como flans ou pudins, como podemos ver na receita para este flan de La Raya.

*Al pan duro le podemos dar una segunda vida en cocina, sirve para muchas funciones en cocina salada, pero, también podemos usarlo para dar una textura especial a ciertos postres lácteos, como los flanes o púdines, como vemos en la receta de este flan de La Raya.*

## Ingredientes

- 200 gr de pão
- 6 ovos inteiros
- 200 gr de pan
- 6 huevos enteros
- 1 lata leite condensado
- 1 l. de leite
- 1 lata de leche condensada
- 1 l. de leche





## Elaboração

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até que a mistura esteja homogênea.

Caramelize com caramelo queimado, uma forma de pudim, e acrescente a mistura do liquidificador.

Leve ao fogo em banho-maria por, aproximadamente, 30 a 40 minutos ou até que o pudim esteja consistente, com o forno a 180°.

## Elaboración

*Batir todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.*

*Caramelizar un molde de pudín con sirope quemado y añadir la mezcla de la batidora.*

*Llevar al fuego en baño maría por aproximadamente 30 a 40 minutos o hasta que el budín esté consistente en el horno a 180°.*



# Bacalhau com molho de camarão

**O LAVRADOR - ALMEIDA (GUARDA)**

Como já é conhecido por todos o bacalhau e o peixe de excelência da cozinha portuguesa. Confeccionado de inúmeras maneiras, o bacalhau é rei na zona da raia admirado por todos quer por portugueses quer por espanhóis. A receita é simples e fácil de confeccionar. Assado, cozido, grelhado, desfiado, com natas, cru na salada... o bacalhau é a estrela da cozinha portuguesa e os portugueses são os primeiros consumidores deste peixe a nível mundial.

*Como ya es sabido por todos, el bacalao es el pescado de excelencia de la cocina portuguesa. Cocinado de innumerables maneras, el bacalao es el rey también en La Raya; admirado igualmente por portugueses y españoles. La receta que les presentamos es sencilla y fácil de cocinar. Asado, cocido, a la parrilla, desmigado, con nata, crudo en ensalada... el bacalao es el protagonista de la culinaria de Portugal y los lusos son los primeros consumidores de este pescado a nivel mundial.*

## Ingredientes

- Uma boa posta de bacalhau de preferência do lombo
- 2 alhos picados
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- Salsa
- 2 batatas cortadas aos cubos
- 6 camarões crus
- 2 ovos
- Azeite Beira Interior
- 15 ml de leite
- Pão ralado
- Un lomo alto de bacalao
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- Perejil
- 2 patatas cortadas en dados
- 6 gambas crudas
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen de Beira Interior
- 15 ml de leche
- Pan rallado



## Elaboração

Começamos por passar o bacalhau em pao ralado e fritamos em oleio bem quente e reservamos.

Passamos ao molho.

Num tacho, pomos a cebola e o alho e um fio de azeite e refugamos ate cebola estar bem douradinha. Juntamos os camarões e deixamos dourar um bocadinho, de seguida uma colher de farinha para engrossar o molho e adicionamos leite, temperamos com sal e pimenta a gosto. O molho esta pronto.

Fritamos as batatas aos cubos em azeite bem quente. Quando as batatas estiverem bem douradas colocamos num recipiente, pomos o bacalhau por cima regamos com o molho e polvilhamos com salsa e esta pronto.

## Elaboraci3n

*Comenzamos empanando el bacalao y friéndolo en aceite muy caliente..*

*Para la salsa, en una sartén poner la cebolla y el ajo con un chorrito de aceite de oliva y freír hasta que la cebolla esté bien dorada. Añadimos las gambas y dejamos que se doren un poco, después una cucharada de harina para espesar la salsa, seguidamente añadimos la leche, salpimentamos al gusto y la salsa está lista.*

*Freír las patatas cortadas en dados en aceite muy caliente. Cuando las patatas estén bien doradas se colocan en un recipiente, se pone el bacalao por encima y se espolvorea con perejil y listo.*



# Bacalhau terra e mar

QUINTA DO PRADO VERDE - VILAR FORMOSO (GUARDA) - [www.quintadopradoverde.com](http://www.quintadopradoverde.com)

Na cozinha de La Raya, o bacalhau é uma matéria-prima fundamental, onde a mais comumente utilizada é o bacalhau demolhado, em oposição ao bacalhau salgado. Na aparência são semelhantes, mas na realidade são muito diferentes, devido ao seu processo de transformação, aroma, sabor, textura, composição e comportamento na cozinha. O bacalhau demolhado foi submetido ao processo de maturação do sal e subsequente dessalinização, o que lhe confere a textura firme, o aroma e o intenso sabor típico do bacalhau tradicional. O bacalhau salgado tem uma percentagem discreta de sal adicionado e um sabor e textura mais suaves.

*En la cocina de La Raya el bacalao en una materia prima fundamental, donde lo más utilizado es el bacalao desalado diferente al bacalao al punto de sal. En apariencia son similares, pero en realidad son muy distintos, por su su proceso de transformación, su aroma, sabor, textura, composición y comportamiento en cocina. El desalado ha sido sometido al proceso de madurado en sal y a su posterior desalado, que tiene una textura firme, aroma y sabor intensos típicos del bacalao tradicional. El bacalao a punto de sal tiene añadida un discreto porcentaje de sal y un sabor y textura más suave.*

## Ingredientes

- 600 gr bacalhau demolhado
- 200 gr cogumelos
- 300 gr miolo de camarão
- 300 gr batata miúda
- 60 gr feijão verde
- 60 gr cenoura
- Azeite Beira Interior
- Vinho branco Beira Interior
- Pimenta, sal, salsa picada e alho picado
- 600 gr bacalao desalado
- 200 gr champiñones
- 300 gr gambas peladas
- 300 gr patatas pequeñas
- 60 gr judías verdes
- 60 gr zanahoria
- Aceite de oliva de Beira Interior
- Vino blanco de Beira Interior
- Pimienta, sal, perejil y ajo picados



## Elaboração

Coloca-se uma panela ao lume com água e sal para cozer o feijão verde, cenoura e batata. Numa frigideira com um fio de azeite e alho picado, quando este começar a mudar de cor, juntam-se os cogumelos cortados e o miolo de camarão. Tempera-se com sal, pimenta e vinho branco.

Passar a posta de bacalhau por farinha e fritar em azeite bem quente até que fique bem dourado.

Emprata-se com uma cama de feijão verde e cenoura, colocando-se o bacalhau por cima e cobre-se o mesmo com cogumelos e miolo de camarão. Termina-se com batatas em seu redor e com salsa picada.

## Elaboraci3n

*Poner una cazuela al fuego con agua y sal para cocer las judías, las zanahorias y las patatas. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva poner el ajo picado. Cuando el ajo empiece a cambiar de color, añadir los champiñones laminados y las gambas peladas. Salpimentar y añadir el vino blanco.*

*Rebozar el filete de bacalao en harina y freirlo en el aceite de oliva muy caliente hasta que se dore.*

*Servir con un lecho de judías y zanahorias, colocar encima el bacalao y cubrir con los champiñones y las gambas. Terminar con las patatas y perejil picado.*



# Doce Quinta do Prado

QUINTA DO PRADO VERDE - VILAR FORMOSO (GUARDA) - [www.quintadopradoverde.com](http://www.quintadopradoverde.com)

A bolacha Maria foi criada na Inglaterra em 1874 pela empresa familiar Peek Freans, agora United Biscuits. O biscoito foi nomeado Marie biscoito para comemorar o casamento entre a Grã-Duquesa Maria Alexandrovna da Rússia e o Príncipe Alfred I da Saxónia-Coburg-Gotha, filho da Rainha Vitória. O biscoito tornou-se muito popular e espalhou-se por todo o mundo, embora com nuances em relação à receita original, pois é muito simples de fazer. O biscoito é também perfeito para ser utilizado tanto na cozinha doce como salgada.

*La galleta María fue creada en Inglaterra en 1874, obra de la empresa familiar Peek Freans actual United Biscuits. Esta galleta fue bautizada como Marie biscuit, para conmemorar el matrimonio entre la Gran Duquesa María Aleksándrovna de Rusia y el príncipe Alfredo I de Sajonia-Coburgo-Gotha, hijo de la Reina Victoria. La galleta se hizo muy popular y se extendió por todo el mundo, aunque con matices a su receta original ya que es muy sencilla de elaborar. Esta galleta es perfecta también para su uso tanto en cocina dulce como salada.*

## Ingredientes

- 150 ml natas
- 100 gr creme pasteleiro
- 200 gr bolacha Maria
- 100 gr manteiga
- Flor de Sal
- 150 ml nata
- 100 gr crema pastelera
- 200 gr galleta Maria
- 100 gr mantequilla
- Flor de sal



## Elaboração

Misturar as gemas e o açúcar no leite e levar ao lume até engrossar, triturar as bolachas até ficar "areia", juntar manteiga e sal.

Bater as natas até ficar com uma estrutura firme e juntar o creme anterior. Para montar, colocar no fundo uma colher de crumble de bolacha, depois mousse de creme e para finalizar flor de sal.

## Elaboración

*Mezclar las yemas y el azúcar en la leche y calentar hasta que espese, triturar las galletas hasta que queden "arenosas", añadir la mantequilla y la sal.*

*Montar la nata hasta que adquiera una estructura firme y añadir la crema.*

*Para el montaje final poner parte de las galletas trituradas en el fondo de la copa y colocar a continuación la mousse de crema y nata, finalmente por encima colocar una cucharada de las galletas ya trituradas y rematar con la flor de sal.*



# Hígado encebollado de matanza

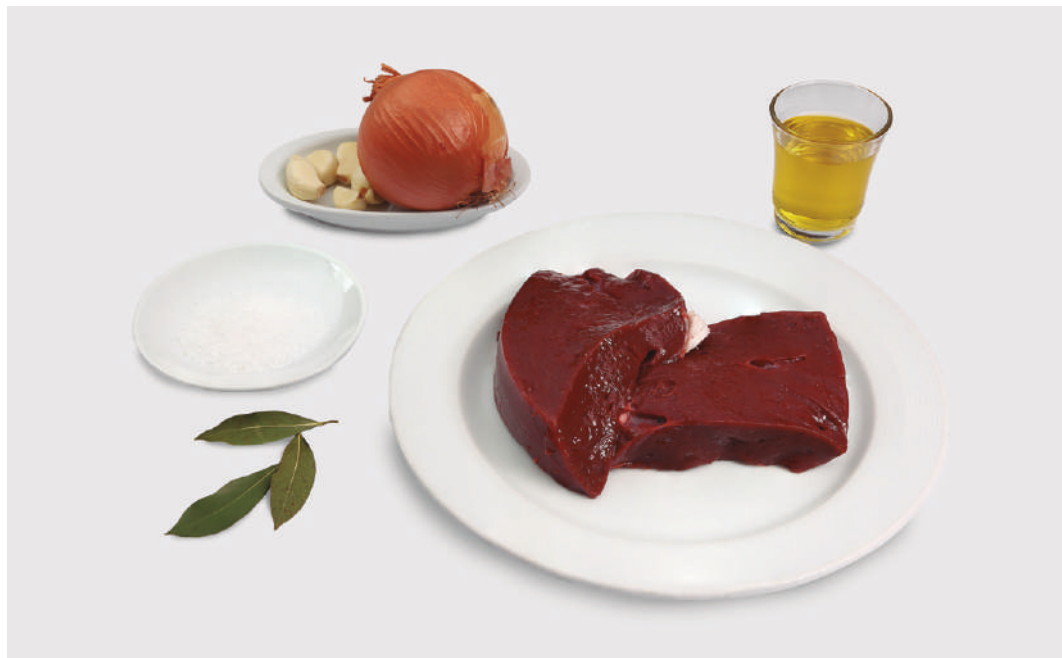
HOTEL LA BODEGA - CIUDAD RODRIGO (SALAMANCA) - [www.hotellabodega.com](http://www.hotellabodega.com)

El hígado encebollado es una receta tradicional común a distintas culturas y países, pero con sus matices. El sofrito es fundamental en esta receta, pero también como estamos viendo en este recetario el encebollado o sofrito de cebolla y ajo es la base, la parte íntima e inicial de gran número de recetas, comunes a toda la península ibérica y a los países iberoamericanos. El hígado pertenece a la cocina de las vísceras y la charcutería y era consustancial al momento de la matanza casera del cerdo.

*Fígado com Cebola é uma receita tradicional comum a diversas culturas e países, mas com suas nuances. Cebolada frita é essencial nesta receita, mas como vamos vendo neste livro de receitas, o sofrito de cebola e alho é a base, a parte íntima e inicial de um grande número de receitas, comuns a toda a Península Ibérica e países da América Latina. O fígado pertence à cozinha das vísceras e charcutaria e era essencial na hora da matança caseira do porco.*

## Ingredientes

- 300 gr de hígado de cerdo ibérico
- 1 cebolla mediana (también se puede añadir pimienta verde)
- Laurel
- Aceite de oliva virgen de Arribes del Duero
- Vino tinto de Arribes del Duero
- Sal
- 300 gr fígado de porco ibérico
- 1 cebola média (você também pode adicionar pimenta verde)
- Louro
- Arribes del Duero azeite virgem
- Vinho tinto de Arribes del Duero
- Sal





## Elaboración

Pon aceite de oliva en una salten, cuando este caliente añádele la cebolla y cuando este pochada, añade el hígado cortado en trocitos pequeños, la sal y el laurel déjalo sofreír a fuego vivo durante 2 minutos y a continuación le añades un chorrito de vino tinto Arribes del Duero. Déjalo al fuego durante 3 minutos más y lo tendrás listo. En algunos pueblos de La Raya también se le añade orégano.

## Elaboração

*Deite o azeite numa frigideira, quando estiver bem quente junte a cebola e quando estiver mole junte o fígado cortado em pequenos pedaços, o sal e o louro, deixe refogar em lume alto durante 2 minutos e de seguida adicione um pouco de vinho tinto Arribes del Duero. Deixe no fogo por mais 3 minutos e estará pronto. Em alguns povoados de La Raya, também se acrescenta orégãos.*



# Caracoles guisados

HOTEL LA BODEGA - CIUDAD RODRIGO (SALAMANCA) - [www.hotellabodega.com](http://www.hotellabodega.com)

El consumo de caracoles se remonta al Paleolítico y seguramente era un recurso alimentario puntual fácil de conseguir y sin riesgo para los cazadores que nos han dejado su huella en el yacimiento cercano de Siega Verde. En tiempos no tan lejanos eran igualmente un elemento más en la alimentación en tiempos de escasez. Pero fueron los romanos, los primeros en plasmarlos en recetas, y hoy es un plato de la cocina popular muy demandado en restaurantes, bares y tabernas.

*O consumo de caracóis remonta ao Paleolítico e foi seguramente um recurso alimentar pontual, de fácil obtenção e sem irrigação para os caçadores que nos marcaram no sítio vizinho de Siega Verde. Em tempos não tão longínquos eram também mais um elemento da alimentação em tempos de escassez. Mas foram os romanos os primeiros a capturá-lo nas receitas, sendo hoje um prato popular e muito procurado em restaurantes, bares e tabernas.*

## Ingredientes

- 500 gr de caracoles
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharita de pimentón dulce o picante al gusto
- 500 ml de vino tinto Arribes del Duero
- Unas hojas de laurel
- 50 gr de jamon ibérico de bellota de la Ribera de Azaba
- 50 gr de chorizo
- Aceite de oliva virgen de Arribes del Duero
- Sal
- 500 gr de caracóis
- 2 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 colher de pimentão picante doce ou quente a gosto
- 500 ml de vinho tinto Arribes del Duero
- Algumas folhas de louro
- 50 gr de presunto ibérico de bolota da Ribera de Azaba
- 50 gr de chouriço
- Azeite virgem Arribes del Duero
- Sal



## Elaboración

Troceamos los ajos. Cortamos la cebolla y la ponemos a pochar en una cazuela con aceite de oliva, cuando estén pochado le añadiremos el jamón y el chorizo para sellarlos un poquito y le añadimos la sal y el pimentón a continuación, añadimos los tomates pelados y cortados en dados pequeños lo cocinamos durante 8 minutos al final añadimos el vino tinto y lo cocinamos otros 5 minutos más y añadiríamos los caracoles perfectamente limpios y los cocinaríamos a fuego lento 45 minutos y estarían listos para degustar.

## Elaboração

*Cortar o alho. Cortar a cebola e refoga-la numa caçarola com azeite, quando for escalfada adicionar o presunto e o chouriço para a selar um pouco e depois adicionar o sal e o colorau, adicionar os tomates descascados e cortados em cubos e cozinhá-los durante 8 minutos, finalmente adicionar o vinho tinto e cozinhá-lo durante mais 5 minutos e adicionar os caracóis perfeitamente limpos e cozê-los em lume brando durante 45 minutos e estarão prontos para serem provados.*





**Interreg**  
España - Portugal



UNIÓN EUROPEA  
UNIAO EUROPEIA



Turismo  
Centro  
Portugal

**porto**norte<sup>TEM</sup>



**Junta de  
Castilla y León**

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolupament Regional