

RECEITAS MARÇO 2025

Paloco à Moda dos Açores – dia 7

Paloco desfiado

Batatas em rodela

Cebolas em rodela fina

Dentes de alho

Pimento vermelho, em tiras

Polpa de tomate

Azeite

Louro

Salsa fresca, picada

Sal e pimenta a gosto

Azeitonas pretas

Cozinhe as rodela de batata em água com sal até ficarem levemente macias. Escorra e reserve.

Num tacho, aqueça o azeite e refogue as cebolas, alho, pimentão e tomate até que fiquem macios.

Acrescente o paloco à panela e mexa bem.

No tabuleiro, faça camadas alternadas de batatas cozidas e do refogado de paloco.

Regue com azeite, coloque a folha de louro, sal, pimenta e decore com salsa. Se desejar, adicione azeitonas pretas.

Leve ao forno pré-aquecido até que a parte superior estar dourada.

Pescada à galega – dia 14

Pescada

Azeite q.b.

Ervilhas

Cenoura em rodela

Batatas em rodela

Cebolas

Alhos

Vinagre

Colorau

Louro

Orégãos

Sal e pimenta

Tempere a pescada com sal. Coloque as batatas e as cenouras no fundo do tacho, depois as cebolas, o louro, polvilhar com orégãos e cobrir com água. Colocar o tacho em lume alto até que a água comece a ferver. Em seguida, colocar os pedaços de pescada e cozinhar em lume brando até que as batatas estejam bem-feitas. Uma vez prontos, escorra a água de cozedura para outra panela e reservar um jarro de caldo.

Aquecer o azeite com o alho, cortado em tiras longitudinais, num tacho pequeno. Quando o alho começar a dourar, retire o tacho do lume e deixe finalizar. Acrescentar o colorau, o vinagre e a água de cozedura reservada. Agite tudo junto e coloque no tacho, envolvendo bem.

Coloque novamente ao lume brando, mexendo com frequência para evitar que o guisado ferva.

Arroz con pollo – dia 19

Azeite
Vinho branco
Frango
Sal
Cominhos em pó
Cebola picada
Pimento vermelho
Dentes de alho
Polpa de tomate
Açafrão
Louro
Orégãos
Arroz
Ervilhas

Num tacho, coloque o azeite e cozinhe os cubos de frango. Tempere com sal e uma pitada de cominho moído antes de retirar do tacho e reservar. Descasque e pique finamente a cebola.

No mesmo tacho, refogue a cebola e o pimento picado em lume baixo. Aproveite a gordura do frango e, se achar necessário, acrescente um pouco mais de azeite.

Quando a cebola estiver transparente, adicione o alho descascado e picado e cozinhe por alguns minutos. Mexa para combinar todos os sabores e ingredientes.

Volte a colocar o frango no tacho e regue com vinho e água. Acrescente a polpa de tomate, o açafrão moído, o louro, os orégãos secos e sal.

Esparguete com Legumes Agridoce – dia 27

Alho francês
Curgete c/ casca
Pimento vermelho
Cenoura
Rebentos de soja
Esparguete
Molho de soja
Ketchup q.b.

Coza o esparguete em água e sal. Quando estiver pronto, retire-o, escorrendo bem, e reserve.

Lave bem e corte os legumes em tiras e rodela finas.

Coloque um fio de azeite a aquecer no tacho, e deixe saltear todos os legumes até ficarem prontos.

Adicione o molho de soja e o ketchup.

Ajuste estes temperos a seu gosto.

Um pouco antes de terminar, junte o esparguete aos legumes, envolva bem e deixe ganhar os sabores durante em lume brando.