

# Índice

Introdução 11



## PARTE 1 Uma mesa composta

O pão	14
Enchidos e produtos de charcutaria	16
O queijo	19
Frutos secos e frutos secados	23
O marisco	26
O bolo-rei	28
O vinho	28



## PARTE 2 O prato principal

O bacalhau da Consoada	32
O assado do almoço de Natal	34
O polvo	35
Os pratos de carne das Ilhas	36
Receitas de pratos tradicionais	39
Algo mais que a tradição	51
Receitas de pratos vegetarianos	61



## PARTE 3 Os doces e as sobremesas

Receitas de doces tradicionais e não só	73
Algo mais que a tradição	115

## PARTE 4 Os presentes



Receitas 127

## PARTE 5 O equilíbrio em período de excessos



Receitas nutricionalmente mais equilibradas 145

Receitas de aproveitamento 157

## Índices por receita e por ingrediente

Índice alfabético de receitas	184
Índice remissivo dos ingredientes principais	186



## BOLACHINHAS *orangette*

### INGREDIENTES (PARA 20 DOSES)

#### Para as *orangettes*

Laranjas	casca de 4
Açúcar	500 g
Água	500 ml

#### Para cerca de 20 bolachinhas

<i>Orangettes</i>	200 g
Manteiga	100 g
Açúcar	100 g
Farinha	4 colheres de sopa
Chocolate negro	150 g

### CONFEÇÃO

- Retire cuidadosamente a casca das laranjas e corte-a em tiras. Coloque as tiras numa panela e cubra-as com água. Ferva durante dois a três minutos e despeje a água. Repita duas vezes este processo (para retirar a acidez).
- Faça uma calda com a água e o açúcar num tacho e deixe levantar fervura. Quando o açúcar estiver totalmente dissolvido, adicione as cascas de laranja e deixe ferver em lume brando durante três horas.
- Retire as cascas da calda e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Deixe secar dois ou três dias. Passe por açúcar na hora de servir.
- Para fazer as bolachinhas, pique finamente as *orangettes*. Leve a manteiga e o açúcar a lume brando, até derreterem. Retire do lume e adicione todos os ingredientes, à exceção do chocolate.
- Com uma colher de sopa, deite montinhos de massa em tabuleiros de forno forrados com papel vegetal (deixando espaço para as bolachas crescerem). Espalme ligeiramente os montinhos. Leve um tabuleiro de cada vez ao forno, previamente aquecido a 180 graus, cinco a sete minutos. Deixe arrefecer.
- Derreta o chocolate em banho-maria (ou no micro-ondas) e decore a superfície das bolachas. Deixe arrefecer e solidificar.

*Leia sobre o  
banho-maria  
na página 109.*

### VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

Energia	<b>159 kcal</b>
Proteínas	<b>1 g</b>
Gordura	<b>7 g</b>
Hidratos de carbono	<b>23 g</b>



## Índice alfabético de receitas

### Carne

Alcatra à moda da Terceira. . . . .	47, 153
Carne de vinha-d'alhos da Madeira . . . . .	49, 155
Coxa de peru recheada com frutos secos, com molho de tomate e marmelo . . . . .	59
Empadão de carne (aproveitamento) . . . . .	175
Lasanha de carne (aproveitamento) . . . . .	165
Massada de carne (aproveitamento) . . . . .	171
Perna de cabrito com migas de broa e feijão . . . . .	55
Peru assado no forno . . . . .	43, 149
Piza de peru e ananás (aproveitamento) . . . . .	167
Salada com carne assada (aproveitamento) . . . . .	177
<i>Stroganoff</i> de peru (aproveitamento) . . . . .	169
Tarte de carne e legumes (aproveitamento) . . . . .	173

### Peixe e marisco

Arroz de polvo (aproveitamento) . . . . .	179
Bacalhau com broa (aproveitamento) . . . . .	161
Bacalhau com natas (aproveitamento) . . . . .	159
Bacalhau com todos . . . . .	41, 147
Bacalhau recheado com <i>mousse</i> de sapateira e batatas no forno . . . . .	53
Polvo confitado em azeite sobre migas gatas de batata e cebolinho . . . . .	57
Polvo guisado . . . . .	45, 151
Salada de bacalhau com grão (aproveitamento) . . . . .	163
Salada de polvo (aproveitamento) . . . . .	181

### Pratos vegetarianos

Arroz de legumes . . . . .	65
Assado de legumes de inverno . . . . .	63
Castanhas e peras assadas . . . . .	67

### Doces e sobremesas

Aletria . . . . .	75
Arroz-doce (veja também <i>Trilogia de arroz-doce</i> ) . . . . .	77
Bolachinhas <i>orangette</i> (sugestão para presente) . . . . .	127
Bolo da família . . . . .	79
Bolo de caramelo . . . . .	81
Bolo de figo . . . . .	83
Bolo de maçã e canela . . . . .	85
Bolo de mel . . . . .	87
Bolo de Natal . . . . .	89
Bolo-mármore . . . . .	91
Broas da Madeira . . . . .	93
Broinhas de Natal (sugestão para presente) . . . . .	135
Farólias . . . . .	95
Fatias douradas . . . . . (veja <i>Rabanadas</i> )	
Filhoses . . . . .	97
Formigos . . . . .	99
Geleia (sugestão para presente) . . . . .	131
Marmelada (sugestão para presente) . . . . .	129
Papas de carolo . . . . .	101
Pastéis de batata-doce . . . . .	103
Pudim de chá verde . . . . .	105
Pudim de maracujá . . . . .	107
Pudim de pão . . . . .	109
Queijadas da Madeira (sugestão para presente) . . . . .	137
Rabanadas . . . . .	111, 117
Rebuçados de amêndoa (sugestão para presente) . . . . .	133
Sonhos de abóbora . . . . .	119
Telhas de amêndoa . . . . .	123
Torta algarvia . . . . .	113
Trilogia de arroz-doce . . . . .	121