



Qualidade Portuguesa

## Lombinho c/ Mostarda

6 pessoas Preparação: 20m Cozedura: 1h05m

- 1 lombo de porco (com cerca de 1/2 kg)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de margarina
- Azeite
- Vinho branco
- 2 colheres (sobremesa) de mostarda
- 1 colher (sobremesa) de cominhos moídos
- Sal e pimenta

Comece por picar a cebola e os alhos, junte a mostarda, os cominhos e 2 colheres de sopa de margarina. Com a pasta obtida esfregue o lombo de porco. Cubra com papel de alumínio e reserve durante 2 horas.

Aqueça o forno no máximo. Tempere a carne com sal e pimenta e coloque-a num tabuleiro de forno espalhando por cima nozinhos de margarina. Regue com um fio de azeite e junte um pouco de vinho branco. Leve ao forno quente cerca de 20 minutos.

Passe-a então para o tabuleiro do meio durante mais 45 minutos, cobrindo-a com uma folha de alumínio e baixando a temperatura do forno para 180° C. Vigie o assado e borrafe de vez em quando, se necessário, com vinho branco.

Quando pronto, retire-o do forno e sirva-o cortado em fatias com o próprio molho do assado. Acompanhe com esparregado e batatas em rodela.



## CARNE Novilho

### Bifes de Amor

2 pessoas Preparação: 20m Cozedura: 10m

- 2 bifes de novilho
- Alho
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cálice de whiskey
- 1 dl de natas
- 1 colher (chá) de mostarda
- Tabasco
- Sal e pimenta



Qualidade Portuguesa

Numa frigideira, derreta um pouco de margarina e leve a fritar algumas rodela de alho. Quando começaram a alourar, junte os bifes. Frite a carne rapidamente de ambos os lados.

Tempere só agora com sal, para evitar a saída de sucos, e com pimenta moída grosseiramente.

Retire os bifes da frigideira, deite um pouco mais de margarina e deixe derreter. À parte, misture o whiskey com a mostarda e algumas gotas de tabasco. Deite na frigideira e deixe ferver.

Adicione as natas e, quando voltar a ferver, junte de novo os bifes. Rectifique o sal.

Deixe cozinhar, agitando a frigideira até a carne estar no ponto e o molho espessar. Sirva com batatas fritas





## Frango na Cataplana

4 pessoas Preparação: 20m Cozedura: 25m

1 frango  
1 embalagem de macedónia congelada  
1 cebola  
2 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de gengibre em pó  
2 colheres (sopa) de margarina  
Azeite  
1 cubo caldo de galinha  
1 colher (sopa) de concentrado de tomate  
1/2 dl de vinho branco  
Molho de soja  
Sal e pimenta

Prepare um frango retirando-lhe a pele. Corte-o em pedaços e tempere-o com alho e gengibre em pó.

Salteie o frango numa frigideira com a margarina até estar douradinho e reserve. Pique grosseiramente uma cebola para a cataplana e regue-a com um fio de azeite.

Deite a macedónia num passador de rede e mantenha-a por baixo da torneira de água quente até ficar descongelada. Escorra bem e junte-a à cebola na cataplana. Tempere com um pouco de sal e regue com o concentrado de tomate.

Disponha o frango sobre a macedónia e tempere-o com o molho de soja e 1 cubo de caldo de galinha desfeito em pedacinhos. Adicione o vinho branco.

Feche a cataplana e leve ao lume durante 12 minutos. Acompanhe com puré de batata.



## Borrego Assado à moda do norte

4 pessoas Preparação: 1h30m Cozedura: 1h

1/2 kg de borrego  
Batatas novas (ou batatas cortadas em cubos)  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 colher (sopa) de banha  
1,5 dl de vinho branco  
2 colheres (chá) de pimentão doce  
1 folha de louro  
1 raminho de salsa  
Sal e pimenta



Faça uma papa com os dentes de alho esmagados, o sal, a pimenta, o pimentão doce, a banha, um pouco de azeite e um pouco de vinho branco. Esfregue o borrego por dentro e por fora com essa papa.

Por cima distribua a cebola cortada grosseiramente, a folha de louro e a salsa. Deixe-o assim temperado de um dia para o outro. Na altura de levar e assar, prepare as batatas: descasque-as, lave-as e tempere-as com sal.

Coloque o borrego na assadeira com pedaços de cebola e as batatas à volta. Regue as batatas com o restante azeite. Leve a assar em forno bem quente. Vigie o assado e vá regando com o vinho branco que resta e com o próprio molho. Acompanhe este assado com arroz e grelos cozidos ou esparregado de nabijas.

Sugestão: Introduza um dente de alho no sitio do bedum para que a carne desse local fique mais gostosa.



## Costeletas Recheadas com queijo

4 pessoas    Preparação: 45m    Cozedura: 15m

4 costeletas de porco grossas  
4 fatias de queijo flamengo  
Ovos  
Sumo de limão  
Farinha  
Pão ralado  
Alho e louro  
Óleo  
Sal e pimenta



Qualidade Portuguesa

Antes de temperar as costeletas, faça-lhes um corte transversal até ao osso, de modo a não separar completamente as duas fatias. Tempere, então, com sumo de limão, sal, pimenta moída grosseiramente, alho em rodelas e louro.

Deixe a marinar e vá voltando a carne, de vez em quando, para tomar os temperos. Quando as costeletas ficarem esbranquiçadas, escorra-as da marinada, recheie cada uma delas com 1 fatia de queijo flamengo e feche as bordas com um palito.

Passa as costeletas por farinha, ovo batido e pão ralado. Frite-as em óleo quente e escorra-as bem sobre papel absorvente. Sirva com grelos salteados e molho barbancue.

## Entremeada com Entrecosto

4 pessoas    Preparação: 50m    Cozedura: 35m

1/2 kg de entremeada com entrecosto  
12 batatas médias  
6 dentes de alho  
1 colher (sopa) de massa de pimentão  
4 colheres (sopa) de pickles picados  
Malagueta  
Orégãos  
Sal



Qualidade Portuguesa

Tempere as tiras de entremeada com entrecosto com os dentes de alho, descascados e esborrachados, a massa de pimentão esfarelada com uma malagueta, e sal. Polvilhe com um pouco de orégãos e deixe tomar gosto enquanto prepara as brasas.

Entretanto, lave muito bem as batatas e dê-lhes uma fentura, durante 10 minutos, em água temperada com sal, para que assem depois mais rapidamente.

Escorra e embrulhe cada batata num quadrado de folha de alumínio e coloque-as sobre as brasas deixando assar, enquanto grelha as carnes.

Misture a maionese com os pickles bem picadinhos e sirva com as batatas, a acompanhar as carnes grelhadas. Prepare também uma salada de tomate e cebola, polvilhada com orégãos.



## Espetada Mista

4 pessoas    Preparação: 50m    Cozedura: 20m

800g de novilho  
8 fatias de bacon  
1 pimento verde  
1 pimento vermelho  
12 cebolinhas  
3 dentes de alho  
Azeite  
Leite  
1 ramo de salsa  
Louro  
Tomilho  
Sal e pimenta



Corte o novilho em cubos. Tempere com sal, pimenta, louro picadinho e tomilho, seco ou fresco.

Descasque cebolinhas, lave e corte em quadrados pimentos verdes e vermelhos.

Enrole fatias finas de bacon. Espete todos estes ingredientes alternadamente em espetos. Disponha as espetadas sobre a grelha nas brasas e, para que fiquem mais tenras e suculentas, vá passando com um ramo de salsa molhado numa mistura de azeite, alho picado e um pouco de leite.

Acompanhe este churrasco especial com batatas fritas e uma grande salada de tomate, alface e cebola.

## CARNE Novilho

## Espetada Maravilha

4 pessoas    Preparação: 50m    Cozedura: 20m

500g de carne tenra de novilho  
200g de entremeada  
Cebolas  
Pimentos verdes  
Folhas de louro

Molho de piri-piri:  
8 malaguetas vermelhas  
3 malaguetas verdes  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de colorau  
1 casca de limão  
2 dl de azeite  
Vinagre (ou 1 cálice de whiskey)  
Sal



Depois da carne cortada em cubos e as cebolas em quartos, abra e limpe os pimentos. Corte-os também em pedaços.

Vá espetando a carne alternando com o pimento e a cebola e pondo o louro junto à entremeada.

Pincele com o molho de piri-piri e leve a grelhar no forno ou sobre as brasas. À medida que vai grelhando, vá pincelando as espetadas com um ramo de salsa, que irá mergulhando, de vez em quando, no molho do piri-piri.





Qualidade Portuguesa

## Medalhões de Vitela

4 pessoas Preparação: 1h40m Cozedura: 1h

8 medalhões de vitela  
300g de cogumelos frescos  
3 cebolinhas novas  
2 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de vinho branco seco  
1 ramo de salsa  
Sal e pimenta

Passa os medalhões por água e enxugue-os com papel absorvente. Numa frigideira, aqueça a manteiga com o azeite. Frite os medalhões cerca de 4 minutos de cada lado, temperando-os só nesta altura com sal e pimenta.

Vá virando a carne e, se gosta dela bem passada, mantenha-a mais tempo mas em lume moderado. Retire os medalhões do lume, mantendo-os bem embrulhados em folha de alumínio para que larguem o suco e não endureçam.

Corte as cebolinhas às rodelas, pique a salsa e corte os cogumelos em lâminas. Aloure as rodelas de cebolinhas, juntamente com os cogumelos, na gordura que os medalhões deixaram na frigideira. Junte os alhos esmagados, o vinho branco e polvilhe com a salsa picada.

Sirva em pratos aquecidos — para isso bastará passar os pratos por água bem quente e limpá-los rapidamente.  
Acompanhe com batatas noisettes e salada de alface.



## CARNE Novilho

### Novilho "au vin"

4 pessoas Preparação: 25m Cozedura: 1h15m

600g de novilho para assar  
100g de bacon  
200g de cogumelos pequenos (frescos ou de conserva)  
300g de cebolinho (ou de chalotas)  
80g de margarina  
0,5 dl de aguardente  
2 dl de vinho tinto  
2 dl de natas  
Pimenta grossa (para bife)  
Sal



Qualidade Portuguesa

Corte o bacon em cubinhos e leve ao lume num tacho até começar a alourar. Junte a margarina, deixe aquecer e introduza a carne. Aloure de todos os lados e tempere com sal e pimenta grossa.

Junte a aguardente e as cebolinhas descascadas, tape o tacho e deixe suar, durante 10 minutos. Regue com o vinho tinto e cozinhe sobre lume brando cerca de 45 minutos.

Junte os cogumelos inteiros e deixe cozer mais 10 minutos.  
Adicione as natas e ferva mais 5 minutos.



## Pato Assado com molho especial

4 pessoas Preparação: 40m Cozedura: 50m

1 pato  
1 lata de ananás em rodelas  
1 chávena de caldo de galinha  
1 chávena de molho agridoce  
2 colheres (chá) de gengibre em pó  
1 colher (sopa) de mel

Molho agridoce:  
2 colheres (sopa) de molho de soja  
1 colher (sopa) de farinha araruta (ou  
maizena)  
3 colheres (sopa) de açúcar amarelo  
1 colher (sopa) açúcar branco  
1 dl de vinagre de vinho  
1 chávena de água

Depois de lavado e enxuto, mergulhe o pato inteiro em água a ferver com sal. Assim que a água recomençar a ferver, conte 5 minutos. Retire o pato, escorra-o bem e pendure-o num local fresco, de preferência em corrente de ar, para secar bem.

Num tabuleiro de ir ao forno deite o caldo de galinha e 1/2 chávena da calda do ananás. Esfregue o pato, por dentro e por fora, com 1 das colheres de gengibre em pó e leve a assar no tabuleiro, em forno bem quente. Vigie o pato regando-o com o próprio molho e, se necessário baixe um pouco a temperatura do forno.

Entretanto, misture o molho agridoce que preparou com o mel, a segunda colher de gengibre e um pouco de calda do ananás. Leve a lume brando, deixe levantar fervura e reserve.

Depois do pato assado e tostadinho, coloque à volta as rodelas de ananás e mantendo-o um pouco mais no forno, tendo o cuidado de não o deixar queimar.

Retire o pato do forno que deve ficar com a pele estaladiça. Corte-o em pedaços pequenos. Disponha-o numa travessa com as rodelas de ananás que tirou do tabuleiro. Regue tudo com um pouco de molho, servindo o restante à parte.

Para o molho agridoce:  
Dissolva a farinha na água fria, junte o vinagre, o molho de soja e o açúcar. Leve a lume brando mexendo sempre. Deixe levantar fervura e retire passado 1 minuto.



## CARNE CABRITO

## Repasto de Natal

4 pessoas Preparação: 35m Cozedura: 1h30m

1/2 cabrito  
2 kgs de batatinhas  
500 g de cebolinhas  
1 cabeça de alho  
2 colheres (sopa) de banha  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de mel  
2 dl de espumante  
Colorau  
1 pitada de cravinho  
Sal e pimenta



Prepare uma pasta com a cabeça dos alhos descascados, sal, pimenta, colorau, banha, azeite, mel e cravinho. Esfregue o cabrito com esta pasta, regue com o espumante e deixe marinar de um dia para o outro.

Rodeie o cabrito com as batatinhas e as cebolinhas, descascadas e temperadas com sal e pimenta.

Leve a assar, sem esquecer de ir regando e voltando o cabrito enquanto assa. Quando estiver bem dourado, sirva com espinafres salteados.

