



SOPAS

Sopa de Cação

Limpa-se o cação tirando a sua pele corta-se às postas salpicando-o de sal por algum tempo. Entretanto, arranjam-se os coentros e utilizam-se só as folhas que irão para um almofariz com alguns dentes de alho e sal grosso para se pisarem.

Num tacho coloca-se uma quantidade de azeite e mistura-se o piso obtido, umas folhas de louro e um pouco de colorau dissolvido num pouco de água.

Deixa-se refogar muito pouco, para os coentros ficarem verdes e acrescenta-se de água e as postas do cação.

Deixa-se cozer o peixe e um pouco antes da cozedura, deita-se um polme feito com um pouco de água, farinha e vinagre para engrossar um pouco o caldo.

Prova-se de sal. Numa terrina coloca-se o caldo sobre umas fatias de pão caseiro que esteja duro e come-se em prato fundo, juntamente com a posta do cação.

Gaspacho

Faz-se um piso de alho e sal num almofariz. Arranja-se o tomate, que deve de estar maduro, e cortam-se aos cubos pequenos assim como o pepino – retirando-se as sementes do meio – e o pimento verde cortado da mesma forma.

Numa tigela ou terrina deita-se a massa do alho obtida do piso, junta-se o azeite necessário, o vinagre e água fresca. Com uma colher misturam-se os produtos e prova-se o sal.

De seguida deitam-se no caldo o tomate, o pepino, o pimento verde e um pouco de orégãos misturando novamente com a colher.

Faz-se de pão caseiro que esteja duro, umas sopas em cubos um pouco maiores do que os cubos dos legumes e juntam-se ao caldo.

O Gaspacho pode ser acompanhado com paio e presunto cortado em pequenos pedaços, que normalmente entram no caldo juntamente com as sopas de pão ou com carapaus fritos, petingas fritas ou sardinhas assadas.

CARNES

Ensopado de Borrego à moda do Baixo Alentejo

Num tacho com água e sal coze-se o borrego, de preferência novo, que será partido aos bocados. Quando a carne começa a ferver aparece uma espuma que deverá ser retirada do tacho. Esta operação é importante para a confeção do prato pelo que será necessário retirar toda a espuma da carne.

De seguida misturam-se os temperos que são o azeite, rodelas de alhos, algumas folhas de louro e pouco de colorau. Reduz-se o lume deixa-se cozer até ficar apurado.

Serve-se com salada de alface cortada em juliana.

BOM APETITE!