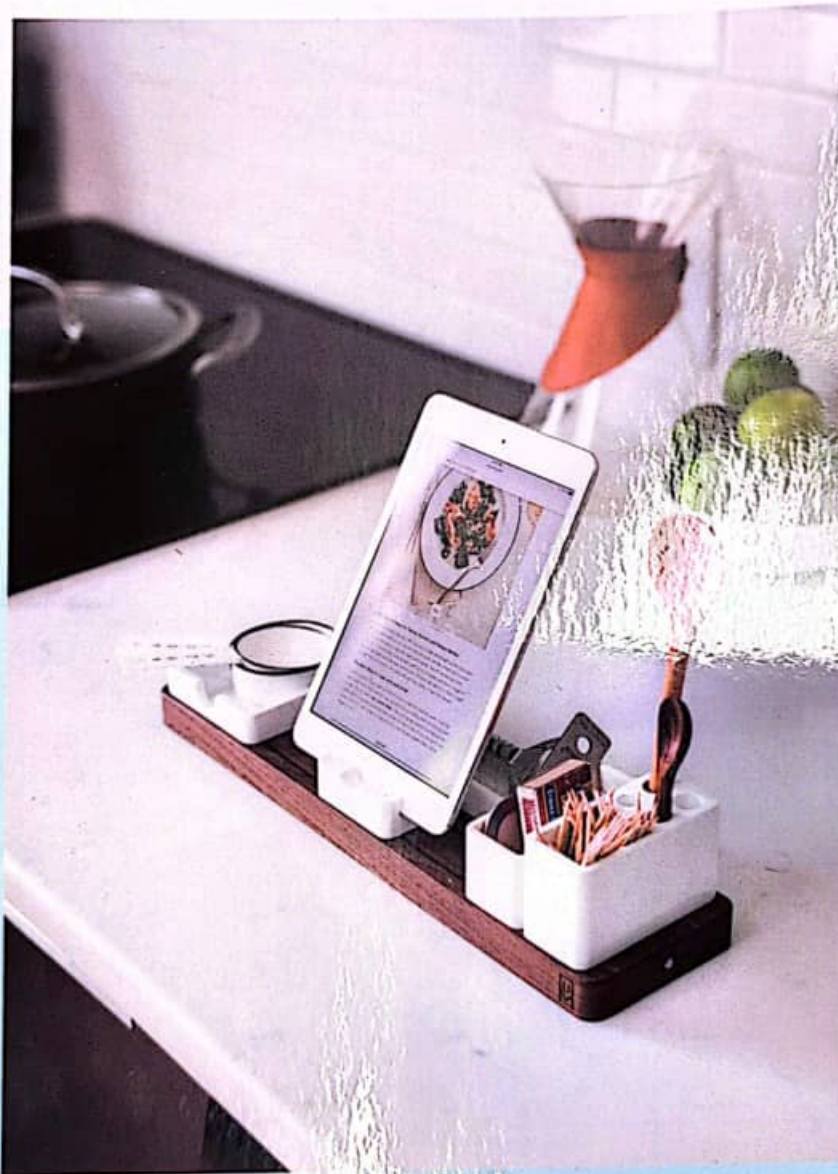


MY GRANDMOTHERS RECIPE BOOK



Livro de receitas da minha avó



SOBRE MIM

Sou uma estudante de 16 anos que está a completar o ensino secundário no programa IB da LCCHS. Cresci muito perto dos meus avós, especialmente da minha avó, que inspirou o meu amor pela cozinha. Algumas das minhas melhores recordações são dos momentos que passei na cozinha com ela, a aprender tudo o que podia sobre tradições, receitas e cultura portuguesas. Ela partilhou histórias da sua infância em Portugal e da sua viagem de emigração para o Canadá que moldaram profundamente quem eu sou.

Este livro é um tributo aos seus ensinamentos e ao tempo que passámos juntas. Espero que gostem tanto de fazer estas receitas como eu gosto de as fazer com a minha avó.



ABOUT ME

I'm a 16 year old student finishing high school in the IB program at LCCHS. I grew up very close to my grandparents, especially my grandmother, who inspired my love for cooking. Some of my fondest memories are of being in the kitchen with her, learning all I could about Portuguese traditions, recipes, and culture. She shared stories of her childhood in Portugal and her journey to immigrate to Canada that deeply shaped who I am.

This book is a tribute to her teachings and the time we spent together. I hope you enjoy making these recipes as much as I do with my Avó.

PORTUGAL

2 PORT STYLES

16°C

FLAVORS
BLACKBERRY
RASPBERRY
CINNAMON
CHOCOLATE



10-14°C

FLAVORS
CARAMEL
HAZELNUT
CINNAMON
CLOVE & FIG



6-10°C

FLAVORS
APRICOT
CITRUS PEEL
SWEET BACKED
APPLE



3 AZULEJOS



GAIO DE BARCELOS

PALACIO
NACIONAL
DE PENHA
SINTRA

BELEM

OCEANARIO
DE LISBOA

MADEIRA

1 ISLANDS

AZORES

VIANÇA
DO CASTELO

BRAGA

VILA
REAL

PORTO

BRAGANÇA

AVEIRO

UISEU

GARÇA

COIMBRA

CASTELO
BRANCA

LEIRIA

SANTA
RA
LEM

PORTALEGRE

ÉVORA

PASTÉIS
DE NATA

SEBUTAL

BEJA

FARO

SANTA MARTA
LIGHTHOUSE
CASCAIS

SPAIN

FADO



ÍNDICE

TABLE OF CONTENT

Sopas / Soups

Entradas / Entrées

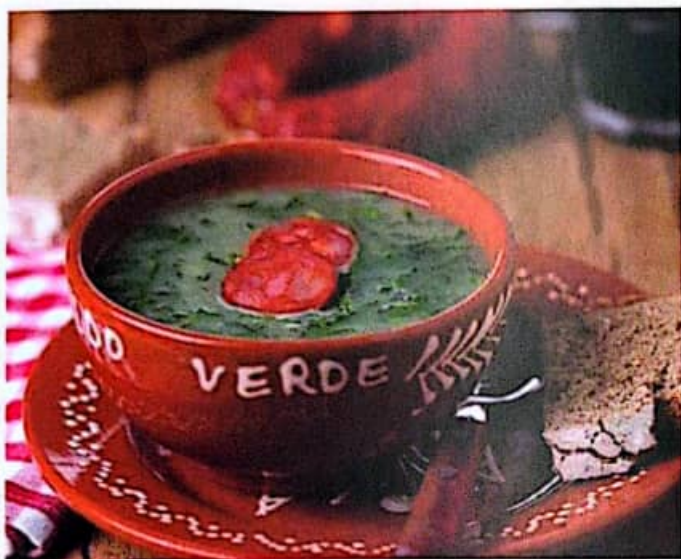
Pratos / Main Courses

Sobremesas / Desserts



SOPAS

CALDO VERDE



Serve: 6

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 30 minutos

Ingredientes:

- 200 g couve cortada em juliana
- 1 cebola média
- 4 batatas descascadas
- 1 chouriço
- 150 ml azeite
- sal, q.b.

Preparação:

Num tacho com 1,5 litros de água e sal, coloque as batatas descascadas, a cebola inteira e os dentes de alho. Adicione um pouco de azeite e o chouriço.

Quando as batatas estiverem bem cozidas, retire o chouriço e passe o resto por um passador (batatas, cebola e alhos). Leve novamente ao lume e deixe ferver.

Juntam-se as couves, adiciona-se o resto do azeite e deixa-se ferver durante aproximadamente 10 minutos, com a panela destapada. Para que a couve fique verde, não se deve deixar cozer muito tempo.

Coloque o chouriço cortado em fatias e em rodelas em cada tigela e tape com o caldo.

Como acompanhamento, podem ser servidas fatias de broa.

SOUPS

KALE SOUP

Serves: 6

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

- 200g kale, julienned
- 1 medium onion
- 4 peeled potatoes
- 1 chorizo sausage
- 150 ml olive oil
- salt, to taste



Preparation:

- 1 Place the peeled potatoes, the whole onion and the cloves of garlic in a pot with 1.5 litres of salted water. Add a little olive oil and the chorizo.
- 2 When the potatoes are well-cooked, remove the chorizo and mash the rest (potatoes, onion, and garlic) through a masher or blender. Put the mixture back on the heat and bring to a boil.
- 3 Add the kale and the remaining olive oil and simmer uncovered for about 10 minutes. To keep the kale green, do not overcook.
- 4 Place slices of chorizo in each bowl and cover with the broth.
- 5 It can be served with slices of cornbread.

SOPAS

CREME DE ESPINAFRES



Serve: 4

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 30 minutos

Ingredientes:

- 300 g de espinafres
- 1 cebola
- 4 batatas descascadas
- 600 ml de caldo de legumes
- 2 dentes de alho
- azeite e sal, q.b.
- nata para guarnacer

Preparação:

1 Descasque e corte as batatas em cubos. Lave as folhas de espinafres frescos. Pique a cebola e os dentes de alho.

2 Num tacho, em lume médio, com um pouco de azeite. Junte a cebola picada e o alho. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida.

3 Junte as folhas de espinafres frescos e mexa até murcharem. Adicione o caldo de legumes e as batatas em cubos. Deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.

4 Triture bem com a varinha mágica. Tempere a gosto e guarneça com natas por cima.

5 Pode ser servido com torradas como acompanhamento.



SOUPS

CREAM OF SPINACH

Serves: 4

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

- 300 g of fresh spinach
- 1 onion
- 4 medium potatoes
- 600 ml of vegetable broth
- 2 garlic cloves
- olive oil, salt to taste
- cream for garnish

Preparation:

1 Peel and chop the potatoes. Wash the fresh spinach. Chop the onion and garlic.

2 Heat a little olive oil in a saucepan over a medium heat. Add the chopped onion and garlic and sauté until the onion is translucent.

3 Add the fresh spinach leaves and stir until wilted. Pour in the vegetable broth and add the diced potatoes. Leave to cook for 15 to 20 minutes.

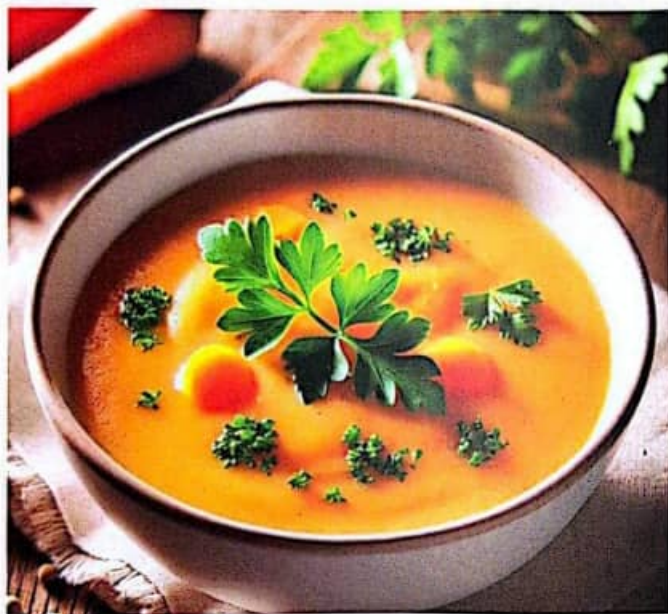
4 Blend until smooth. Season to taste and top with cream.

5 It can be served with toasted bread.



SOPAS

CREME DE LEGUMES



Serve: 6

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozedura: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 courgette grande
- 1 nabo
- 3 cenouras
- 1/2 cabeça de brócolos, de couve-flor ou equivalente de espinafres
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sal

Preparação:

Lave, descasque e corte todos os ingredientes.

Coloque as duas cebolas cortadas ao meio, os dentes de alho e o azeite numa panela e deixe cozinhar durante alguns minutos. Adicione 1,5 litros de água.

Pode usar batata ou courgette como base. Também pode utilizar os dois. Adicione 2 a 3 legumes para realçar o sabor, como cenoura, couve-flor ou abóbora. Também pode incluir um legume inteiro, por exemplo brócolos, espinafres ou leguminosas. Deixe cozer durante 30 minutos.

Depois de cozido, passe tudo por varinha mágica e triture bem. Tempere a gosto.

Para servir pode colocar coentros picados.



SOUPS

CREAM OF VEGETABLES

Serves: 6

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 40 minutes

Ingredients:

- 2 onions
- 3 garlic cloves
- 1 large zucchini
- 1 turnip
- 3 carrots
- 1/2 head of broccoli, cauliflower or equivalent in spinach
- 3 tbs of olive oil
- 1 tsp of salt

Preparation:

- 1 Wash, peel, and chop all the ingredients.
- 2 In a pot, put the two halved onions, the garlic cloves and the olive oil and cook for a few minutes. Add 1.5 liters of water.
- 3 Use potatoes or zucchini as the base. You can also use both. Add 2 to 3 vegetables for flavor, such as carrots, cauliflower, or squash. You can also add a whole vegetable such as broccoli or spinach. Cook for 30 minutes.
- 4 Once cooked, blend everything with an immersion blender.
- 5 Garnish with chopped cilantro to serve.



SOPAS

SOPA DE FEIJÃO VERDE



Serve: 6

Tempo de preparação: 20 minutos

Tempo de cozedura: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 3 c. de sopa de azeite
- 350 g de batatas descascadas
- 1 tomate grande e maduro
- 1 l. de caldo de carne
- 1 raminho de salsa picada
- 200 g de feijão verde, cortado
- 1 pé de hortelã
- 200 ml de natas
- 1 gema de ovo
- Sal e pimenta, q.b.

Preparação:

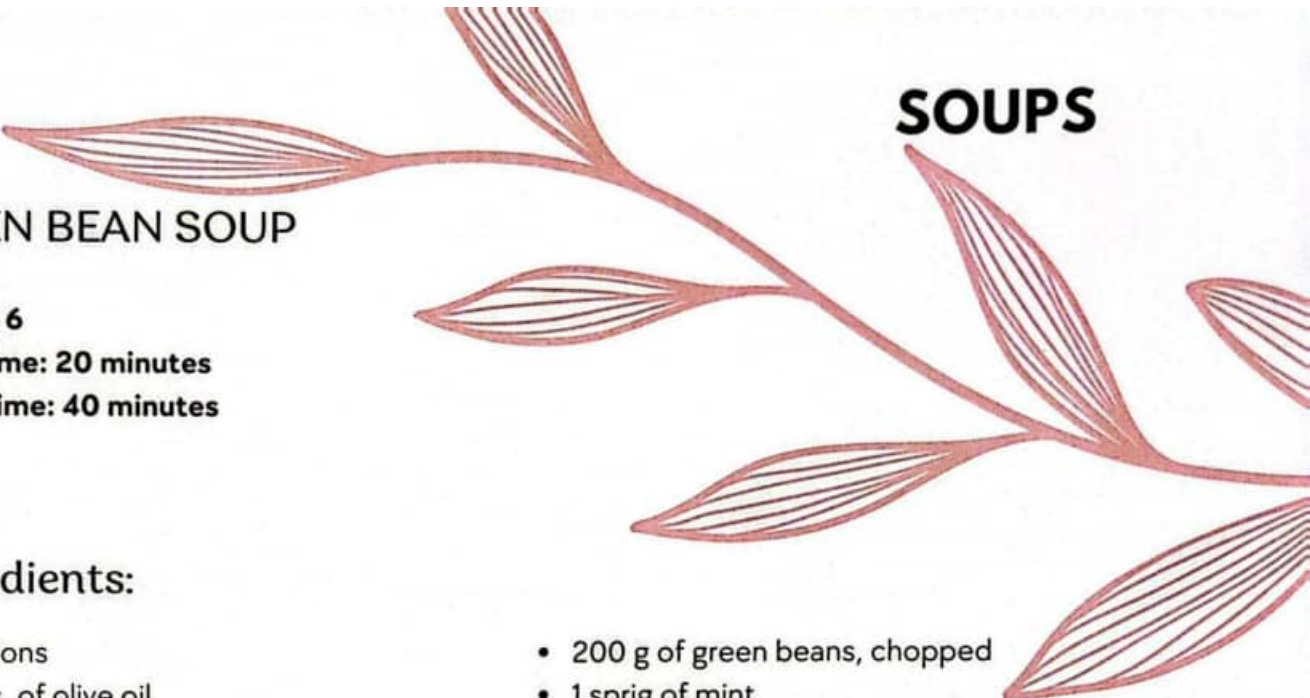
Pique as cebolas e deixe-as alourar ligeiramente no azeite. Regue com o caldo de carne e junte as batatas cortadas em cubos, o tomate e a salsa picada.

Depois de tudo estar bem cozido, reduza os legumes a puré, adicionando a água necessária para obter um caldo cremoso.

Adicione o feijão verde. Tempere com sal e pimenta e junte a hóstia de tomilho ou a hortelã. Deixe cozer com o recipiente destapado.

Quando estiver pronto para servir, misture a gema de ovo com as natas e junte cuidadosamente à sopa.

Leve novamente ao lume, sem deixar ferver. Bon appétit.



SOUPS

GREEN BEAN SOUP

Serves: 6

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 40 minutes

Ingredients:

- 2 onions
- 3 tbs. of olive oil
- 350 g of peeled potatoes
- 1 large, ripe tomato
- 1 l. of beef broth
- 1 spring of chopped parsley
- 200 g of green beans, chopped
- 1 sprig of mint
- 200 ml of cream
- 1 egg yolk
- salt and pepper, to taste

Preparation:

- 1 Chop the onions and sauté in olive oil. Add the beef broth, diced potatoes, tomato and chopped parsley.
- 2 Once everything is well cooked, puree the vegetables, adding water as needed to achieve a smooth consistency.
- 3 Add the green beans, season with salt and pepper, and include the sprig of mint or thyme. Cook uncovered until the beans are tender.
- 4 When ready to serve, mix the egg yolk with the cream and gently fold into the soup.
- 5 Heat gently, but do not let it boil. Enjoy!

ENTRADAS

PASTÉIS DE BACALHAU



Serve: 26 pastéis

Tempo de preparação: 45 minutos

Tempo de cozedura: 30 minutos

Ingredientes:

- 10 onças de bacalhau salgado, demolhado por 2-3 noites, trocando a água diariamente
- 14 onças de batatas russas, descascadas
- 1 cebola pequena, muito bem picada
- 2 c. de sopa de salsa picada
- 3 ovos grandes
- óleo vegetal ou de canola para fritar

Preparação:

Descasque e coza as batatas. Quando estiverem cozidas, passe-as por um esmagador e reserve.

Entretanto, coza o bacalhau previamente demolhado em água a ferver, suficiente para o cobrir, até ficar macio, o que deverá demorar entre 10 a 15 minutos. Escorra o bacalhau, elimine a pele e as espinhas e, com os dedos ou um garfo, esmague o peixe até ficar em fios.

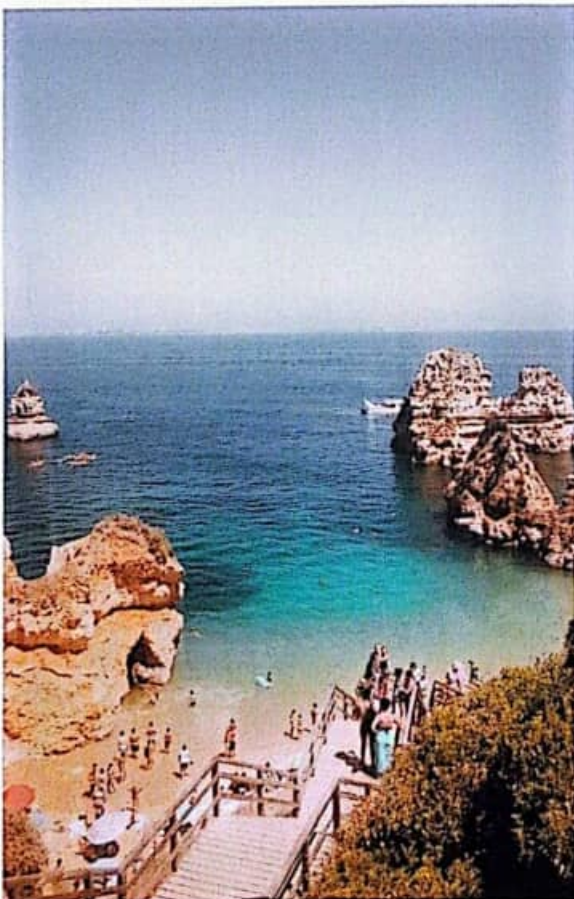
Misture o bacalhau com o puré de batata e junte a gema de ovo, a cebola e a salsa. Bata as claras em castelo e misture-as com as batatas e o bacalhau. Se necessário, pode adicionar um pouco de farinha para amaciar, usando duas colheres. Prove e, se necessário, tempere com sal. Pode não ser necessário, pois o bacalhau conserva muito sal, mesmo estando demolido e cozido. A mistura deve ficar bastante consistente, permitindo que uma colher se levante nela.

Com duas colheres de sopa, molde a massa em formas ovais com o formato de um ovo de quenelles.

Aqueça 4 ou 5 polegadas de óleo numa panela média a 190 °C (375 °F). Com uma colher, deite cuidadosamente cada porção de massa no óleo. Vire-os três ou quatro vezes para que fiquem bem dourados por completo.

Quando estiverem cozinhados, retire-os com um garfo grande ou uma escumadeira e coloque-os sobre papel de cozinha para absorver o excesso de gordura. Continue a moldar e a fritar até esgotar a mistura.

Desfrutar!



ENTRÉES

COD CAKES



Serves: 26 portions
Prep Time: 45 minutes
Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

- 10 oz. of salted cod, soaked for 2-3 nights with daily water changes
- 14 oz. of russet potatoes, peeled
- 1 small onion, finely chopped
- 2 tbs. of chopped parsley
- 3 large eggs
- Vegetable or canola oil for frying

Preparation:

1 Peel and boil the potatoes. When cooked, mash them and set aside.

2 Meanwhile, cook the pre-soaked cod in enough boiling water to cover it until tender, about 10-15 minutes. Drain the cod, discard the skin and bones, and use your fingers or a fork to shred the fish as finely as possible.

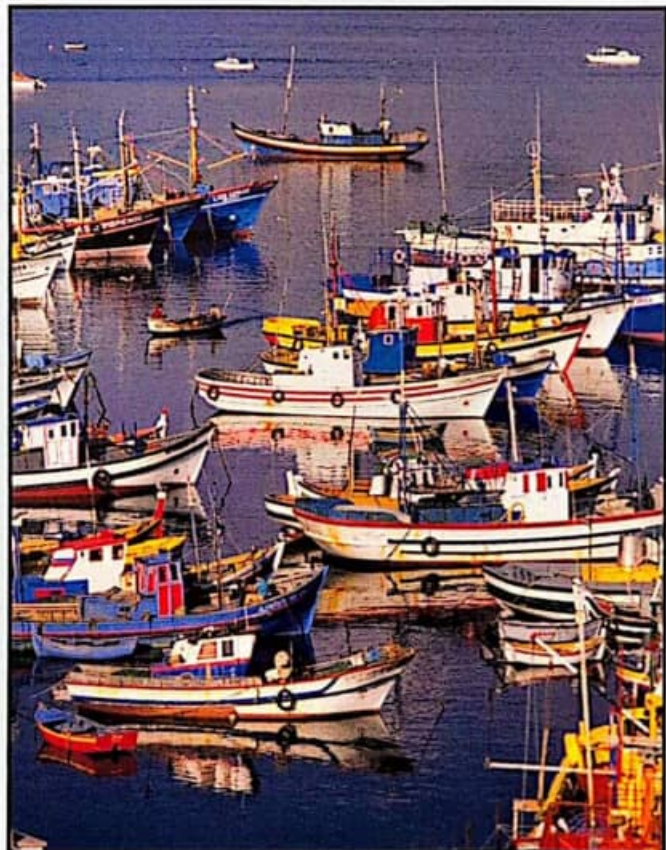
3 Mix the cod with the mashed potatoes, then add the egg yolks, onion and parsley. Beat the egg whites and fold into the potato and cod mixture. If necessary, add a little flour to adjust the texture. Taste the mixture and season to taste with salt, although the cod may retain some salt after soaking and cooking. The mixture should be firm enough to hold its shape when scooped out with a spoon.

4 Using two tablespoons, shape the mixture into oval shapes.

5 Heat 4-5 inches of oil in a medium skillet to 375 °F (190 °C). Carefully drop each quenelle into the hot oil. Turn three or four times to make sure they are golden brown on all sides.

6 When cooked, remove with a large fork or slotted spoon and place on paper towels to drain excess oil. Continue shaping and frying until all the mixture is used.

Enjoy your delicious treat!



ENTRADAS

QUEQUES DE CARNE



Serve: 4

Tempo de preparação: 20 minutos

Tempo de cozedura: 30 minutos

Ingredientes:

- 300 g de carne assada, frango desfiado ou fatias de salsisha
- 5 ovos
- 6 c. de sopa de farinha
- 300 ml de leite
- 1 c. de sopa de manteiga derretida
- sal e pimenta, q.b.

Preparação:

Pré-aquecer o forno nos 180 °C (350 °F). Misture o leite com a farinha até obter uma massa homogénea. Adicione as gemas uma a uma, depois o sal, a pimenta e a manteiga derretida.

Bata as claras em castelo até formarem picos firmes e depois, junte-as delicadamente à massa.

Unte pequenas formas de empada ou muffin com margarina e polvilhe com farinha.

Deite uma pequena quantidade de massa em cada forma. Espalhe um pouco do recheio e depois, cubra com mais um pouco de massa, sem encher demasiado as formas.

Leve ao forno quente até dourar e estar bem cozido.

ENTRÉES



MEAT MUFFINS

Serves: 4

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

- 300 g of roasted meat, shredded chicken or slices of sausage
- 5 eggs
- 6 tbs. of flour
- 300 ml of milk
- 1 tbs. of melted butter
- salt and pepper, to taste

Preparation:

1

Preheat the oven to 350 °F (180 °C). Mix the milk with the flour until smooth. Add the egg yolks one at a time, then the salt, pepper and melted butter.

2

Beat the egg whites until stiff and gently fold into the mixture.

3

Grease a small muffin pan or tart moulds with margarine and dust with flour.

4

Spoon a small amount of batter into each pan. Add a little of the filling and cover with more mixture, taking care not to overfill the tins.

5

Bake until golden and cooked through.

ENTRADAS

CROQUE-MONSIEUR A MODA DA AVÓ



Serve: 4

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 15 minutos

Ingredientes:

- 8 fatias de pão cortadas finas
- 125 g de queijo gruyère ralado
- 3 ovos grandes
- Sal, pimenta e noz moscada, q.b.

Preparação:

Aqueça o grill do forno 180 °C (350 °F).

1. Separe as gemas das claras e bata estas em castelo.

Misture delicadamente com as gemas e tempere com sal, pimenta e uma raspa de noz-moscada.

Adicione o queijo ralado em quantidade suficiente para obter uma massa espessa com a qual se barram as fatias de pão.

Espalhe a mistura uniformemente sobre as fatias de pão e leve ao forno a gratinar.

Sirva bem quentes, acompanhados por uma salada bem temperada.

GRANDMA'S STYLE CROQUE-MONSIEUR

Serves: 4

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 15 minutes

Ingredients:

- 8 thin slices of bread
- 125 g grated Gruyère cheese
- 3 large eggs
- salt, pepper and nutmeg, to taste

Preparation:

1 Preheat the oven grill 350 °F (180 °C).

2 Separate the yolks from the whites. Beat the egg whites until stiff peaks form.

3 Gently fold in the egg yolks and season with salt, pepper and a light grating of nutmeg.

4 Add enough grated cheese to make a thick mixture that can be spread on the bread slices.

5 Spread the mixture evenly over the bread slices.
Place the slices under the grill and cook until golden brown.

6 Serve hot. A well-seasoned salad is an optional accompaniment.



ENTRADAS

RISSÓIS DE CAMARÃO



Serve: 20

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozedura: 35 minutos

Ingredientes:

Recheio:

- 300/350 g de camarão
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de manteiga
- 3 c. de sopa de farinha
- sal e piri-piri, q.b.
- 700 ml de leite.
- 100 ml de água da cozedura dos camarões.
- 3 c. de sopa de creme de marisco.
- Salsa picada

Para a massa:

- 2 taça de água
- 2 taça de farinha
- 2 c. de sopa cheias de margarina
- sal, q.b.
- 1 casca de limão

Para panar os rissóis:

- 3 ovos
- pão ralado

Preparação:

Recheio: Coza os camarões em água temperada com sal. Reserve a água da cozedura e os camarões.

Num tacho, coloque a cebola e o alho picados com a manteiga. Leve ao lume e mexa até a manteiga derreter. Adicione a farinha e mexa.

Adicione 100 ml da água utilizada para cozer o camarão e sem parar de mexer, vá adicionando o leite aos poucos. Junte o creme de marisco. Tempere com sal e tabasco e mexa até engrossar. Por fim, junte a salsa picada. Deixe arrefecer.

Preparar a massa: Num tacho, coloque a água, a margarina e a casca de limão e tempere com sal. Deixe ferver e retire a casca de limão.

Assim que ferver, junte a farinha e mexa com uma colher de pau até se formar uma bola que se descole do fundo do tacho. Apague o lume e transfira a massa para a bancada previamente polvilhada com farinha.

Amasse um pouco com cuidado para não se queimar e deixe arrefecer durante cerca de 15 minutos antes de fazer os rissóis.

Assim que a massa estiver morna, comece a fazer os rissóis. Com a bancada polvilhada com farinha, comece por estender a massa com o rolo e coloque um montinho de recheio e 1 ou 2 camarões. Depois, dobre e corte com a ajuda de um cortador ou um copo. Certifique-se de que as pontas estão bem unidas.

Coloque os rissóis num tabuleiro polvilhado com farinha. Repita o processo até esgotar os ingredientes. Bata os três ovos com um garfo e passe os rissóis pelo ovo batido. Por fim, passe-os por pão ralado.

Frite os rissóis dos dois lados em óleo quente. Depois de fritos, coloque-os num prato com papel absorvente para retirar o excesso de gordura. E já está!



ENTRÉES

SHRIMP PATTIES

Serves: 20

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 35 minutes

Ingredients:

Filling:

- 300/350g shrimps
- 1 chopped onion
- 1 clove of garlic
- 2 tbs of butter
- 3 tbs of flour
- Salt and chili to taste.
- 700 ml milk
- 100 ml of the shrimp cooking water
- 3 tbs. seafood cream
- Chopped parsley

For the dough:

- 2 c. of water
- 2 c. of flour
- 2 tbs of margarine
- Salt, to taste
- 1 lemon peel

To bread the patties:

- 3 eggs
- breadcrumbs

Preparation:

1 Filling: Boil the shrimps in salted water. Set aside the cooking water and the shrimps.

2 Place the chopped onion and garlic in a saucepan with the butter. Bring to a boil and stir until the butter has melted. Add the flour and stir.

3 Pour in 100 ml of the water used to cook the shrimps and gradually add the milk, stirring all the time. Add the shellfish cream. Season with salt and hot sauce and stir until it thickens. Finally, add the chopped parsley. Leave to cool.

Prepare the dough: Put the water, margarine and lemon zest in a saucepan and season with salt. Bring to a boil and remove the lemon peel.

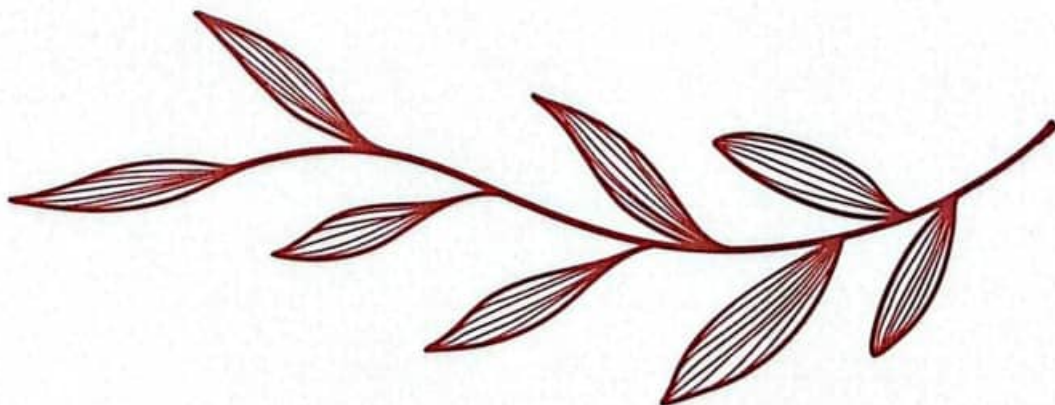
When it comes to a boil, add the flour and stir with a wooden spoon until it forms a ball that comes away from the bottom of the pan. Remove from the heat and transfer to a work surface dusted with flour.

Knead gently so as not to burn yourself and leave to cool for about 15 minutes before making the patties.

Once the dough is warm, start making the rissoles. Roll out the dough with a rolling pin on a work surface dusted with flour and place a mound of filling and 1 or 2 shrimps on top. Fold over and cut out with a cutter or a glass. Make sure that the edges are well joined.

Place the patties on a flour-dusted baking tray. Repeat until all the ingredients are used up. Beat the three eggs with a fork and dip the patties in the beaten egg. Roll them in the breadcrumbs.

Fry the patties in hot oil on both sides. When cooked, place on a plate lined with absorbent paper to remove any excess fat. And that's it!



PRATOS

SARDINHAS



Serve: 8

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozedura: 8 minutos

Ingredientes:

- 8 sardinhas grandes (750g ou 26oz)
- 1 c. de sopa de óleo vegetal
- 1 c. de sopa de sal grosso
- óleo vegetal para untar as grelhas do grelhador

Preparação:

Pré-aqueça o churrasco até atingir cerca de 230 °C (450 °F).

Coloque as sardinhas num prato grande ou num tabuleiro (o que ajudará a reduzir a sujidade). Seque as sardinhas com um pouco de papel de cozinha.

Tempere as sardinhas com uma colher de sopa de óleo vegetal e espalhe o óleo uniformemente dos dois lados. Salpique o sal uniformemente sobre as oito sardinhas.

Abra a tampa do churrasco e reduza um ou dois queimadores centrais para a temperatura mais baixa. Certifique-se de que mantém os queimadores das extremidades ligados para manter o calor do churrasco.

Coloque as sardinhas nas grelhas dos queimadores mais baixos e feche a tampa. Cozinhe durante cerca de 3 minutos.



Abra a tampa ocasionalmente para verificar se há chamas intensas. Se notar muitas chamas, desligue um dos queimadores e mova cuidadosamente as sardinhas para o queimador que foi desligado, de modo a reduzir as chamas.

Vire as sardinhas e deixe cozinhar por mais 2 a 3 minutos, abrindo a tampa ocasionalmente para verificar se há chamas altas. Se as chamas ficarem muito altas, mova as sardinhas para outro queimador.

As sardinhas estão prontas a servir.

Frequentemente, são servidas com batatas cozidas e uma salada verde.

Bom apetite!





MAIN COURSES

SARDINES

Ingredients:

- 8 large sardines (750g or 26oz)
- 1 tbs. of vegetable oil
- 1 tbs. of course salt
- vegetable oil to grease the BBQ grates

Serves: 8

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 8 minutes

Preparation:

1 Preheat the BBQ to around 450 °F (230 °C).

2 Place the sardines on a large plate or tray (this will help reduce the mess). Pat the sardines dry with a paper towel.

3 Season the sardines with 1 tablespoon of vegetable oil and brush both sides with the oil. Sprinkle all 8 sardines evenly with salt on both sides.

4 Open the BBQ lid and lower one or two center burners to the lowest setting. Be sure to leave the end burners on to maintain the BBQ's heat.

5 Place the sardines on the grill with the burners on low and close the lid. Cook for about 3 minutes.

6 Open the lid occasionally to check for large flames. If there are too many flames, turn off one of the burners and carefully move the sardines to the burner that has been turned off to reduce the flames.

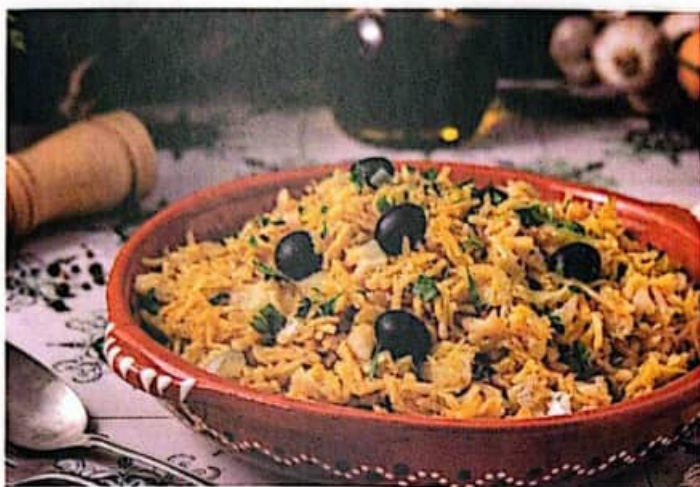
7 Flip the sardines and cook for another 2 to 3 minutes, opening the lid occasionally to check for high flames. Again, move the sardines to another burner if the flames become too high.

8 The sardines are ready to be served.
Sardines are often served with boiled potatoes and a green salad.

Enjoy!

PRATOS

BACALHAU A BRAS



Serve: 4

Tempo de preparação: 20 minutos

Tempo de cozedura: 30 minutos

Ingredientes:

- 450 g de bacalhau seco e salgado (de preferência sem espinhas)
- 1 1/4 taça de azeite, dividido
- 1 batata grande, cortada em palitos finos (cerca de 2 3/4 taça de palitos)
- 1 taça de cebola em fatias finas
- 4 dentes de alho, picados
- 1 folha de louro
- 8 ovos grandes
- sal e pimenta moída na hora
- 1/4 taça de salsa picada
- 2 c. de sopa de azeitonas pretas picadas

Preparação:

Coloque o bacalhau numa tigela com água fria e deixe de molho durante a noite. Troque a água pelo menos duas vezes neste período. No dia seguinte, escorra a água pela última vez. Retire a pele e as espinhas do bacalhau, caso não tenha encontrado uma versão sem espinhas. Desfie o bacalhau e reserve-o.

Num tacho grande e fundo, aqueça um copo de azeite em lume médio-alto. Frite as batatas durante 7 a 10 minutos, até ficarem douradas e crocantes. Retire as batatas com uma escumadeira e coloque-as sobre papel de cozinha para escorrer o excesso de óleo.

Numa frigideira grande, aqueça o restante azeite (1/4 da taça) em lume médio. Cozinhe a cebola, o alho e a folha de louro, mexendo, durante 5 a 7 minutos, até ficarem macios e aromáticos. Adicione o bacalhau e deixe cozinhar por 3 a 5 minutos, até o peixe absorver o azeite. Acrescente as batatas e envolva bem.

Numa tigela média, bata os ovos até ficarem homogêneos, tempere com sal e pimenta. Adicione os ovos à mistura de peixe e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 3 minutos, até os ovos ficarem cremosos e macios. É importante retirar a frigideira do lume antes que os ovos solidifiquem completamente (não devem ser mexidos).

Divida a mistura de peixe e ovos pelos pratos.





MAIN COURSES

CODFISH BRAS STYLE

Serves: 4

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

- 450 g of salted dried cod (preferably boneless)
- 1 1/4 c. of olive oil, divided
- 1 large potato, cut into thin matchsticks (about 2 3/4 cups sticks)
- 1 c. of thinly sliced onion (from about 1/2 medium onion)
- 4 garlic cloves, chopped
- 1 bay leaf
- 8 large eggs
- salt and freshly ground black pepper
- 1/4 c. of chopped parsley
- 2 tbs. of chopped black olives

Preparation:

1 Place the cod in a bowl of cold water and leave to soak overnight. Change the water at least twice during this time. The next day, drain the water for the last time. If the cod is not already boneless, remove the skin and bones. Shred the cod and set aside.

2 In a large, deep saucepan, heat 1 cup olive oil over medium heat. Cook the potatoes until golden and crisp, 7 to 10 minutes. Remove the potatoes with a slotted spoon and place on paper towels to drain any excess oil.

3 In a large skillet, heat the remaining 1/4 cup olive oil over medium heat. Cook the onion, garlic, and bay leaf, stirring, until softened and fragrant, 5 to 7 minutes. Add the cod and cook until it absorbs the oil, 3 to 5 minutes. Add fried potatoes and mix well.

4 In a medium bowl, whisk the eggs until smooth; season with salt and pepper. Add the eggs to the fish mixture and cook over very low heat, stirring gently, until the eggs are soft and creamy, about 3 minutes. Be careful not to let the eggs set completely - they should not be scrambled.

5 Divide the fish and egg mixture among the plates. Garnish with parsley and olives before serving.

DESSERTS

RICE PUDDING

Serves: 6

Prep Time: 10 minutes

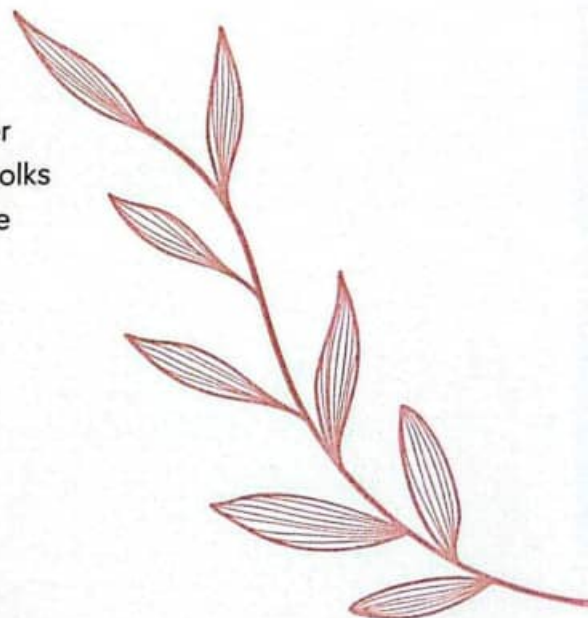
Cook Time: 45 minutes

Ingredients:

- 2 c. hot water
- 1 c. arborio rice
- 1 ½ lemon peel
- 2 cinnamon sticks
- 3 c. of whole milk
- 1 c. sugar
- 2 tbs. butter
- 3 eggs + 3 yolks
- salt, to taste

Preparation:

- 1 Place the rice in a saucepan with the hot water, cinnamon sticks and lemon zest. Bring to the boil, cover and cook for 10 to 15 minutes, until the water has almost evaporated.
- 2 Add the milk and sugar. Stir and cook for about 30 minutes.
- 3 When the rice is cooked, beat the eggs with the yolks, add some of the rice from the pot and stir. Pour the eggs back into the saucepan, off the heat or at the lowest setting, stirring constantly.
- 4 Add the butter and a pinch of salt and stir well until the butter has melted and you can see the first little ball on the surface.
- 5 Discard the cinnamon sticks and lemon zest and serve sprinkled with cinnamon.



SOBREMESAS

PASTEIS DE NATA



Serve: 12

Tempo de preparação: 40 minutos

Tempo de cozedura: 15 minutos

Ingredientes:

- 250 ml de leite
- 30 g de farinha de trigo
- 125 g de açúcar
- 75 ml de água
- 4 gemas
- casca de 1 limão
- 1 massa folhada retangular

Preparação:

Estenda a massa folhada e corte-a em 12 pedaços iguais. Unte as formas e coloque um pedaço de massa folhada cortada dentro de cada uma. Estenda a massa dentro de cada molde. Carregue com os dois dedos para estender a massa na forma. Reserve.

Num tacho, comece a aquecer 150 ml de leite com a raspa de limão. Numa tigela grande, dissolva a farinha no resto do leite (100 ml). Quando o leite começar a ferver, adicione a mistura de leite e farinha e mexa continuamente com a ajuda de uma varinha mágica. A mistura começará a engrossar em poucos minutos.

Retire a casca e passe a mistura por um coador para eliminar os grânulos. Reserve. Coloque a água e o açúcar num tacho e comece a aquecer.

Quando começar a ferver, deixe em lume forte durante quatro minutos. Retire do lume. De seguida, junte o açúcar às natas, mexendo sempre. Deixe arrefecer durante alguns minutos.

Por fim, junte as gemas e misture bem. Deite esta mistura em cada forma, previamente forrada com massa folhada. Não encha as formas até ao topo, deixando um pouco de espaço. Leve ao forno a 230 °C (450 °F) durante 15 minutos.

Sirva morno ou frio e polvilhe com canela em pó.

DESSERTS

PORTUGUESE TART

Serves: 12

Prep Time: 40 minutes

Cook Time: 15 minutes



Ingredients:

- 250 ml whole milk
- 30 g wheat flour
- 125 g sugar
- 75 ml water
- 4 egg yolks
- 1 lemon peel
- 1 rectangular puff pastry

Preparation:

- 1 Roll out the puff pastry and cut into 12 equal pieces. Grease the moulds and place 1 piece of pastry in each mould. Roll out the pastry in each mould. Press down with two fingers to roll out the pastry in the mould. Set aside.
- 2 Heat 150ml of the milk with the lemon zest in a saucepan. In a large bowl, dissolve the flour in the remaining milk (100ml). When the milk (with the lemon zest) starts to boil, add the milk and flour mixture and whisk continuously. The mixture should thicken in a few minutes.
- 3 Remove the lemon peel and pass the mixture through a sieve to remove the granules. Set aside. Put the water and sugar in a saucepan and start heating.
- 4 When it starts to boil, leave it on a high heat for 4 minutes. Remove from the heat. Pour the sugar over the cream, stirring constantly. Leave to cool for a few minutes.
- 5 Finally, add the egg yolks and mix well. Pour this mixture into each mould (with the pastry already in place). Do not fill to the top, leave a little space. Bake at 450 °F (230 °C) for 15 minutes.
- 6 Serve warm or cold and sprinkle with cinnamon powder.



Criado com amor para a minha avó, xoxo

Created with love for my Avó, xoxo

