

08 > 22 nov '03

# receituário\*

"sabores à sombra do castelo"

6<sup>a</sup> quinzena de  
Gastronomia  
guimarães



concurso gastronómico

\***receituário** s.m. colecção de receitas para usar em cozinha. (Do lat. *receptu-*, «recebido» + *-ário*)

A classificação da Gastronomia Portuguesa como um bem imaterial do património cultural de Portugal constitui, sem dúvida, um valioso reconhecimento do significado desta importante área de interesse turístico.

Na verdade, estudos recentes indicam que cerca de 64% dos visitantes a Guimarães em Lazer, elegem e gastronomia como uma das áreas da sua preferência na visita ao nosso Território.

Temos, pois, consciência que este sector de actividade é fundamental na promoção turística do nosso concelho e que o valor Patrimonial de Guimarães está, também, presente na qualidade e genuinidade da nossa Mesa. Nos últimos anos, a Zona de Turismo de Guimarães tem desenvolvido um esforço concertado na promoção e valorização da Cozinha Vimaranesa. Podemos referir as Acções de Formação Profissional, a Feira do Comer, a Quinzena de Gastronomia como exemplos de acções concretas que, numa perspectiva de valorização cultural e promoção turística, pretendem levar ao conhecimento do público a excelência dos nossos estabelecimentos e os sabores da Mesa Vimaranesa.

O Receituário que agora se apresenta, será editado anualmente, no âmbito do Concurso Gastronómico de Guimarães e incidirá nos Pratos a concurso, bem como, nos diferentes restaurantes participantes e que aceitam integrar este

# apresentação

desafio, este esforço comum.

Sob a designação de “Sabores à sombra do Castelo”, a Quinzena de Gastronomia de Guimarães tem vindo a conquistar uma notoriedade crescente, fruto do forte e importante empenho e dedicação das entidades envolvidas, mas também, pela qualidade dos diferentes restaurantes vimaranenses que contribuem para que, também a este nível, o nome de Guimarães esteja associado a interessantes padrões de qualidade e genuinidade.

Guimarães – Cidade Património Mundial – orgulha-se de contribuir para a valorização de um importante bem do património cultural de Portugal... A nossa Gastronomia!

Guimarães convida....

Sabores à Sombra do Castelo .... nos Restaurantes de Guimarães...

**António Magalhães**

Presidente da Comissão Municipal de Turismo de Guimarães



**Cabrito assado**

**Massa à Lavrador**

**Prato de bacalhau**  
(escolha livre do restaurante)

**Polvo assado**  
(extra-concurso)

**Sopa de nabos**  
(prato obrigatório)

## pratos a concurso

### restaurantes concorrentes

**Cabrito assado no forno  
e Sopa de nabos**

Castelo  
Dan José  
Doce Parque  
O Tasco  
Óscar  
Ruínas

**Massa à Lavrador  
e Sopa de nabos**

Nora do Zé da Curva  
Paraqui  
Paraxut

**Prato de Bacalhau  
e Sopa de nabos**

Fentelhas  
Florêncio  
O Cantinho Familiar  
O Ferreiro

**Polvo assado  
e Sopa de nabos**

Vira-Bar  
(extra-concurso)



# cabrito assado no forno

**restaurante Doce Parque (1º prémio)**

*Cabrito assado à Doce Parque*

## **Ingredientes:**

- 1 cabrito pequeno (3/3,5 kg.), de origem transmontana
- vinho branco
- alhos q.b.
- salsa q.b.
- malagueta
- azeite puro
- batatas pequenas
- 6 cebolas pequenas
- pimento vermelho
- sal q.b.

## **Preparação:**

Limpa-se o cabrito, tira-se o bedum e lava-se com água morna. Depois, deixa-se em água fria e limão durante 2 horas.

Faz-se uma salmoura com os alhos, o sal e a malagueta, com a qual se tempera o cabrito. De seguida rega-se com vinho branco e tempera-se com salsa, ficando a marinar de um dia para o outro. Dispõe-se o cabrito numa pingadeira de barro, juntamente com as batatinhas, as cebolas e o pimento cortado em quatro.

Rega-se com azeite e vai ao forno em lume brando.

De vez em quando, rega-se o cabrito com o vinho em que esteve a marinar.



# sopa de nabos

**restaurante O Ferreiro** (Menção Honrosa)

05receptuário

## Ingredientes:

- 5 batatas
- 2 cenouras
- 250 gr. de feijão vermelho
- 1 molho de nabos com rama
- sal q.b.
- azeite q.b.

## Preparação:

Cozem-se as batatas e a cenoura numa panela com o sal. À parte coze-se o feijão. Quando as batatas e as cenouras estiverem cozidas, passam-se com a varinha e junta-se o feijão cozido. Deixa-se ferver tudo e adicionam-se os nabos cortados às rodelas e seguidamente a rama dos nabos. Quando estiver tudo bem cozido, deita-se o azeite e serve-se.



# massa à Lavrador

restaurante Nora do Zé da Curva (1º prémio)

## Ingredientes:

- 300 gr. de feijão vermelho cozido
- 250 gr. de toucinho
- 250 gr. de orelha
- 250 gr. de massa
- 250 gr. de unha de porco
- 250 gr. de carne de vitela
- 1 chouriça
- 1 cenoura
- 3 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1/2 kg. de tomates
- espigos
- 1 dl. de azeite

## Preparação:

Faz-se um refogado com as cebolas picadas, o azeite, os alhos, a cenoura e os tomates. Juntam-se as carnes e deixa-se estufar. Depois das carnes estufadas, acrescenta-se água. Seguidamente, junta-se o feijão vermelho, os espigos e a massa. Deixa-se cozer cerca de 15 minutos.



# sopa de nabos

**restaurante O Tasco** (Menção Honrosa)

## **Ingredientes:**

- batatas
- cenouras
- feijão
- nabos
- toucinho caseiro
- sal q.b.
- azeite q.b.

## **Preparação:**

Cozem-se as batatas e as cenouras e esmagam-se. Seguidamente, adiciona-se o feijão, os nabos cortados e o toucinho caseiro e deixa-se cozer em lume brando, temperando com sal e azeite.



# bacalhau à Tia Luz

restaurante Fentelhas (1º prémio)

## Ingredientes ( 2 pessoas):

- 1 posta de bacalhau bem demolhado
- 1 kg. de batatas com casca
- 1 pé de couve galega
- sal q.b.

## Cebolada:

- azeite
- 2 cebolas
- 1 fatia de presunto
- 2 dentes de alho
- fatias de broa

## Preparação:

Coze-se o bacalhau e retira-se. Na água de cozedura do bacalhau, coze-se a couve e as batatas partidas a meio, adicionando sal.

## Preparação:

Numa frigideira frita-se a broa. Seguidamente, corta-se a cebola às rodelas, adicionam-se 2 dentes de alho e o presunto e deixa-se marinar durante 5 minutos.

Coloca-se o bacalhau, as batatas e a couve num recipiente, cobrindo com a cebolada.

Tapa-se e vai ao forno durante 10 minutos.





# sopa de nabos

**restaurante Paraqui** (Menção Honrosa)

09receptuário

## Ingredientes:

- 600/700 gr. de batatas
- 1 cebola pequena
- 50 gr. de feijão vermelho
- 1 molho de nabos com rama
- sal qb.
- azeite q.b.

## Preparação:

Cozem-se as batatas partidas juntamente com a cebola. Seguidamente passa-se pela varinha e adicionam-se os nabos, devidamente cortados. À parte, coze-se o feijão e deita-se na panela, temperando com sal e azeite.



# polvo assado

**restaurante Vira-Bar** (Extra-Concurso)

## Ingredientes (2 pessoas):

- polvo (1 Kg.)
- 3 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1 raminho de salsa
- pimento vermelho
- 2 tomates maduros
- 1 dl. de vinho branco
- 2 dl de azeite
- 4 batatas
- pimenta q.b.
- sal q.b.

## Preparação:

Coze-se o polvo durante cerca de 30 minutos.

Seguidamente, faz-se uma cebolada com o azeite, o alho picado, o pimento cortado em juliana e a cebola cortada às rodelas.

Adiciona-se o tomate em cubos, o louro e a salsa. Tempera-se com sal e pimenta e refresca-se com o vinho.

Entretanto, cozem-se as batatas cortadas a meio e dispõem-se numa assadeira de barro.

Colocam-se os tentáculos de polvo por cima e cobrem-se com a cebolada.

Leva-se ao forno cerca de 10 minutos e serve-se bem quente, polvilhado com salsa picada.

**Castelo**

Rua D. Teresa, 47 - Azurém

telf: 253 412 218

dia de encerramento: sábado ao jantar  
e domingo ao jantar

**Dan José**

Parque S. Cristóvão -Penha

telf: 253 418 844

dia de encerramento: segunda-feira

**Doce Parque**

Urbanização do Picoto

Pevidém

telf: 253 531 695

dia de encerramento: não tem

**Fentelhas**

Rua Pedro Homem de Melo, 111

S. Torcato

telf: 253 551 292

dia de encerramento: domingo ao  
jantar

**Paraxut**

Rua de Santa Maria, 21/23

telf: 253 410 369

dia de encerramento: segunda-feira  
ao jantar

**Ruínas**

Rua Conde Paçô Vieira

Mesão Frio

telf: 253 542 250

dia de encerramento: segunda-feira

**O Cantinho Familiar**

Rua de S. José - Abação

telf: 253 521 190

dia de encerramento: não tem

**O Ferreiro**

Rua do Bairro - Pevidém

telf: 253 531 149

dia de encerramento: quarta-feira ao  
jantar

# contactos

## restaurantes

**Florêncio**

Rua Nossa Senhora da Madre-Deus

Azurém

telf: 253 415 820

dia de encerramento: não tem

**Nora do Zé da Curva**

Vieira Traseiras Stº António

telf: 253 414 457

dia de encerramento: domingo  
ao jantar

**Óscar**

Rua S. José nº8 - Lordelo

telf: 252 874 636

dia de encerramento: não tem

**Paraqui**

Rua da Cruz D'Argola, 265

Mesão Frio

telf: 253 432 505

dia de encerramento: quinta-feira

**O Tasco**

encerrado

**Vira-Bar**

Lg. Condessa do Juncal, 27

telf: 253 518 427

dia de encerramento: domingo

## organização

Zona de Turismo de Guimarães

## colaboração

Confraria Gastronómica  
da Panela ao Lume

e

INFTUR / Escola de Hotelaria  
e Turismo do Porto

## edição

### Zona de Turismo de Guimarães 2004

Largo Cónego José Maria Gomes

4800-419 Guimarães

Telef.: 253 518 394

Fax: 253 515 134

info@guimaraesturismo.com

www.guimaraesturismo.com



*Da **Gastronomia Portuguesa** se dirá -  
se um dia a deixarmos perder - ter sido  
um Mar de Gostos, um Campo de  
Cheiros, uma Paleta de Cores.*

*Gonçalo dos Reis Torgal*

participação de restaurantes do conselho de guimarães

