

TURISMO DE
PORTUGAL



algarve

cataplana algarvia

tradições e recriações



*Minha terra embalada pelas ondas,
Lindo país de moiras encantadas,
Onde o amor tece lendas e onde as fadas
Em castelos de lua dançam rondas...
Oh meu Algarve, quero que me escondas...*

Cândido Guerreiro

prefácio

No litoral algarvio, turistas e visitantes são atraídos pelo calor das praias com areia branca e pela forma mágica como as falésias no barlavento e ilhotas no sotavento entrecortam o mar.

Em toda a costa banhada pelo oceano Atlântico, a cataplana é reconhecida como ícone da gastronomia local. A expansão da indústria turística estimulou inegavelmente a oferta ao nível da restauração, tendo a cataplana ganho lugar cativo à porta ou na montra de muitos estabelecimentos.

Não obstante a elevada visibilidade da cataplana nas zonas costeiras, subsiste ainda um grande desconhecimento relativamente ao utensílio, à sua história, papel e potencial na gastronomia regional.

As populações locais deixaram de o ter nas suas casas e as receitas parecem estar a perder-se de geração em geração, sobretudo as que reúnem ingredientes mais característicos das zonas rurais ou do interior algarvio.

Acresce que, apesar de presente, a cataplana ainda não é encarada como um dos símbolos do património gastronómico algarvio.

Com efeito, perante a evolução do perfil do consumidor turístico, que valoriza a procura de experiências mais genuínas, onde a autenticidade e a identidade dos produtos turísticos são fatores relevantes no processo de decisão de compra, importa encarar a cataplana como emblemática da região algarvia. Tanto pela funcionalidade que permite a confeção de diversas receitas, como pelas suas raízes intimamente ligadas à influência árabe do Norte de África, que, durante mais de 500 anos, marcou a identidade histórico-cultural do Algarve.

O presente livro surge no âmbito de um projeto mais vasto cuja principal missão é contribuir para a valorização e aumento da notoriedade da cataplana algarvia e da gastronomia regional.

Promovido por uma parceria constituída pela Tertúlia Algarvia - Centro de Conhecimento em Cultura e Alimentação Tradicional do Algarve, pela Região de Turismo do Algarve e pela Associação Turismo do Algarve, o projeto Cataplana Algarvia contemplou um conjunto de iniciativas realizadas tanto em Portugal como em outros países europeus entre 2014 e 2015. No decorrer do projeto, foram realizadas várias demonstrações de cataplana junto da população residente no Algarve, de turistas, bem como de jornalistas e operadores turísticos.

Paralelamente à preparação e publicação deste livro, foi ainda gravada a confeção de oito receitas em formato vídeo, que se encontram disponíveis gratuitamente *online* em diversos idiomas.

Esta primeira edição do livro “Cataplana Algarvia: Tradições e Recriações” contempla uma breve história do instrumento que servirá certamente para apimentar as leituras que se lhe seguem, onde se descrevem ingredientes e receitas típicas da região.

No final, reconhecidos Chefes de cozinha nacionais e estrangeiros dispuseram-se a brindar o leitor com receitas de cataplana criadas e recriadas especificamente para este projeto, contribuindo, de forma inestimável, para a promoção do património gastronómico do Algarve.

Convidamo-lo a juntar-se a nós nesta aventura no mundo da Cataplana Algarvia, primeiro como leitor e, quem sabe, mais tarde como cozinheiro.

índice geral

02	Prefácio
07	A cataplana algarvia
11	Inventariação do património gastronómico algarvio
12	Equipa de recolha de receitas

Receitas e ingredientes do litoral algarvio

17	Cataplana de litão e feijão-branco
19	Cataplana de polvo e batata-doce
21	Cataplana de camarão e lingueirão, servida com xarém
23	Cataplana de bivalves
25	Cataplana de peixe e marisco
27	Cataplana de “ventresca” (barriga de atum)
29	Cataplana de sardinha
31	Cataplana de raia e amêijoas
33	Cataplana de raia, mexilhões e beldroegas
35	Cataplana mista
37	Cataplana de camarão
39	Cataplana de cavala, batata-doce e tomilho-cabeçudo

Receitas e ingredientes do barrocal algarvio

43	Cataplana de borrego churra com tomilho-cabeçudo e figos secos
45	Cataplana de galinha com batata-doce e amêijoas
47	Cataplana de ovos mexidos com tomate
49	Cataplana de ervilhas com chouriço e ovos de codorniz
51	Cataplana de favas com enchidos e entrecosto de porco
53	Cataplana de peras, vinho e especiarias
55	Cataplana de figos, especiarias e tomilho-cabeçudo
57	Cataplana de bacalhau
59	Cataplana de entrecosto e polvo

Receitas e ingredientes da serra algarvia

63	Cataplana de lebre
65	Cataplana de iroses com molho branco
67	Cataplana de javali
69	Cataplana de peixe-mujo com hortelã-da-ribeira
71	Cataplana de perdiz e cogumelos silvestres
73	Cataplana de lampreia
75	Cataplana achigã e poejo
77	Cataplana de migas de pão com café
79	Cataplana de coelho-bravo e túberas

Criações e recriações da cataplana • receitas de autor

83	Cataplana de carabineiros por Alberto Carvalho
87	Cataplana de uvas e vinho por Augusto Lima
91	Cataplana de frutos silvestres acompanhados de biscoitos de alfarroba e gelado de amêndoa amarga por Carlos Valente
95	Cataplana amar Algarve por Chakall
99	Cataplana de feijão-frade com cogumelos de temporada e Ervas da nossa costa por Diogo Noronha
103	Cataplana de cavalas com berbigão, lingueirão e xarém por Frederico Lopes
107	Cataplana de polvo de Santa Luzia com batata-doce nova de Aljezur por Henrique Leandro
111	Cataplana de robalo, camarão e ravioli de sapateira por João Santana
115	Cataplana de tamboril com lingueirão e ervilhas por Justa Nobre
119	Cataplana de litão e moxama do Algarve por Lúcia Santos
123	Cataplana de lulinhas, camarão vermelho e lingueirão com chouriço de Monchique por Manfred Kickmaier
127	Cataplana de raia, mexilhões e Pata Negra por Paulo Fortes
131	Cataplana Renato Costa por Nuno Diniz

Entre os sabores intemporais de Renato Costa

135	Curiosidades e dicas
138	Agradecimentos



*Venho do fundo
da infância e trago comigo
o eco ancestral da inquietude
dos homens livres de todo o mundo.
Átomo desalinhado e instável
na busca do seu neutrino
escasso, esquivo e vagabundo.*

Miguel Afonso Andersen

a cataplana algarvia

O termo cataplana não só denomina o mais afamado prato típico da região, diverso em aromas, paladares e matizes, como identifica também o recipiente característico utilizado na sua confeção.

Esta espécie de panela metálica, originalmente em cobre ou latão, é formada por duas partes côncavas ligadas por uma dobradiça que, com a ajuda de dois fechos laterais, permite que as mesmas se fechem sobre si de forma estanque.

Hoje em dia, estão já disponíveis no mercado versões do utensílio em novos materiais, com linhas modernas e funcionais, adaptadas aos atuais aparelhos de indução.

Das origens da cataplana pouco se conhece, dada a carência de registos históricos sobre a sua criação. As semelhanças permitem conjecturar que possa ter sido inspirada nos bivalves da Ria Formosa, até porque os bivalves e as amêijoas, em particular, constituem um dos ingredientes mais utilizados na cataplana.

De uma forma mais fundamentada, mas não documentada, supõe-se que a sua proveniência e difusão no sul de Portugal tenha sido resultado do domínio árabe, havendo indícios do mesmo tipo de confeção noutras regiões que tiveram influência desses povos. De facto, a cozedura hermética a vapor, de forma lenta e a temperaturas baixas, própria da catalana, é encontrada num outro recipiente, a *tajine* de barro, usada tradicionalmente por alguns povos do Norte de África.

A configuração peculiar da cataplana, materializada pela facilidade de transporte, presa no cinto ou nos alforjes dos animais, e pela versatilidade, sendo possível alojar os ingredientes no seu interior até à confeção, terá contribuído, no passado, para a sua profusão junto de pescadores, caçadores e nómadas em geral. Existem, aliás, diversas menções à sua utilização por parte dos pescadores árabes para confeccionar o pescado. Registos referem a abertura de uma cova no chão onde a cataplana era colocada sobre achas incandescentes e areia.

Este tipo de cozedura ao ar livre está amplamente documentado nos registos históricos de vários povos da antiguidade e a sua aplicação à cataplana surge como perfeitamente plausível.

Apesar de não estar hermeticamente fechada como uma panela de pressão, a cataplana funciona de forma semelhante, podendo mesmo ser classificada como uma versão mais arcaica do recente aparelho.

A superior taxa de utilização da panela de pressão, profundamente difundida nos lares contemporâneos, não parece contudo fazer sentido perante as claras vantagens que a congénere cataplana apresenta e que lhe deveriam conferir primazia na confeção doméstica.

À semelhança da panela de pressão, o formato da cataplana permite que os vapores da cozedura dos alimentos sejam retidos no recipiente, possibilitando um aumento de pressão e uma temperatura de cozedura superior a 100 °C.

Contudo, o seu formato côncavo, associado à excelente condutividade térmica do cobre faz com que o calor seja distribuído de forma mais uniforme pelo espaço interno, promovendo, assim, uma cozedura mais homogénea dos alimentos. Em fogo lento, por exemplo, esta distribuição de calor torna o aparelho mais eficiente do ponto de vista energético.

Talvez a questão mais central e distintiva da cataplana seja a de permitir que os inigualáveis sabores e aromas criados no seu interior sejam retidos nos alimentos, possibilitando aos comensais uma experiência sensorial única.

A cataplana, cuja história se parece perder nas memórias do tempo, vive hoje um pouco por toda a região algarvia, em lume brando, pronta para ser redescoberta. Reinventada.

*Cada um é como é,
e, por isso, eu sou assim,
dei todo o meu tempo aos outros,
fiquei sem tempo para mim.*

Joaquim de Magalhães





inventariação do património gastronómico algarvio

Ao longo dos três primeiros capítulos, convidamos o leitor a percorrer a diversa geologia do Algarve, atravessando as paisagens distintas do litoral, do barrocal e da serra. Esta viagem pelos saberes e sabores de cada região é fruto de um trabalho de pesquisa cuidadoso por parte de uma equipa de Chefes.

João Santos, Rui Baltazar e Vítor Matos, sob a coordenação do Chefe Augusto Lima, reuniram receitas do passado, escritas ou contadas pelos habitantes de cada terra, e reinventaram algumas, socorrendo-se sempre da cataplana.

Deste exercício resultaram um total de trinta pratos que ilustram bem o vasto portefólio da cozinha algarvia e que permitem, inequivocamente, compreender o significativo peso histórico da cataplana enquanto utensílio de cozinha e o seu infinito potencial como fator de distinção cultural.

Surpreendida pela versatilidade do instrumento, a equipa encontrou receitas que em muito ultrapassam as mais conhecidas confeções com peixe ou marisco.

Com efeito, apesar de as “cataplanas do litoral” serem as mais comuns e as mais conhecidas junto dos diversos públicos, têm vindo a ser cozinhados na cataplana uma grande variedade de ingredientes, entre carnes e vegetais.

O leitor é “levado” não só a descobrir as receitas tradicionais da cataplana como outras mais inovadoras feitas com ingredientes do Algarve.

Dos Chefes, cuja dedicação e empenho nos permite redescobrir este património imaterial que edifica a história de vários povos, importa dizer que são algarvios, pelo menos, de coração.

equipa da recolha de receitas

Augusto Lima



O convite a **Augusto Lima**, apesar de ter sido fundamentado numa primeira fase no seu currículo, de onde sobressai a sua dedicação à salvaguarda da dieta mediterrânica e da gastronomia algarvia, acabou por se consubstanciar numa escolha feita a partir de traços pessoais. O seu espírito “mãos à obra”, a capacidade de comunicação e a paixão pela cozinha levaram-no a coordenar não só a equipa que realizou o processo de inventariação, como a promover pessoalmente todas as demonstrações públicas realizadas no âmbito do projeto, a envolver outros chefes e, até mesmo, empresas.

João Santos



Natural da vila de Mértola, no Baixo Alentejo, **João Santos** conhece intimamente o território algarvio, os ingredientes autóctones e as receitas tradicionais a sul do Tejo. Colabora como Chefe executivo de Cozinha num grupo de hotéis. O seu conhecimento profundo do Algarve foi determinante para este projeto, permitindo-lhe conferir um toque de genuinidade aos pratos que confeciona.

Rui Baltazar



Algarvio de gema, como se diz cá na terra, **Rui Baltazar** nasceu em Castro Marim, conhecendo bem os meandros do Guadiana. Dedicar-se à restauração há, aproximadamente, trinta anos. Também o seu percurso profissional é profundamente algarvio, já que tem vindo a trabalhar exclusivamente na região e a apostar, como não podia deixar de ser, na cozinha tradicional.

Vítor Matos



Oriundo de Odemira, **Vítor Matos** cedo rumou ao Algarve, onde tem vindo a colaborar em diversos restaurantes. Ao longo dos últimos dez anos, tem-se dedicado a projetos com enfoque na gastronomia tradicional algarvia e alentejana. Pode dizer-se que a sua cozinha é feita de sabores fortes ou não fossem serranos os ingredientes que prefere.

receitas e ingredientes do litoral algarvio

Com uma larga costa banhada pelo oceano Atlântico, o Algarve é conhecido e reconhecido internacionalmente pelas suas praias.

As condições geológicas privilegiadas do litoral geram abundância e diversidade que influenciam a culinária que se faz na zona.

Sendo a principal fonte de ingredientes o mar, aqui podemos encontrar variados peixes, com destaque para a sardinha, cavala ou atum, afamados moluscos como o polvo ou o choco, mas também mariscos como o camarão ou o lagostim e bivalves como a ostra, a conquilha, a amêijoia ou o lingueirão.

Ao longo das próximas páginas, poderá encontrar uma súmula de receitas tradicionais feitas a partir dos mais diversos peixes e mariscos.

*Algarve
A luz mais que pura
Sobre a terra seca
Eu quero o canto o ar a anémoma a medusa
O recorte das pedras sobre o mar
Um homem sobre o monte desenhado
A tarde transparente das aranhas
A luz mais que pura
Quebra a sua lança*

Sophia de Mello Breyner Andersen

cataplana de litão e feijão-branco



Para 4 pessoas

300 g de litão seco
500 g de feijão-branco
2 cebolas médias
3 tomates maduros
1 pimento verde
4 dentes de alho
2 cravos de cabecinha (cravinho)
1 folha de louro
Salsa
Caldo da cozedura do feijão
0,5 dl de azeite
0,5 dl de vinho branco
Sal grosso 100% marinho
Cominho em pó

preparação

De véspera, coza o feijão com os cravinhos, de forma tradicional, tendo o cuidado de, quando cozido, reservar no mínimo 1 litro de caldo da cozedura.

Coloque o litão de molho em água com algum sal, durante 6 horas, no mínimo. Corte em pedaços generosos.

Escalde os tomates, retire a pele e corte em cubos. Corte os pimentos em cubos, sem limpar as sementes. Corte também as cebolas e os dentes de alho.

Coloque azeite na cataplana e faça um refogado com o louro e todos os legumes. Refresque com o vinho branco. Deixe ferver de novo e acrescente o litão. Ferva e retifique os temperos. Acrescente o feijão e o caldo na porção desejada.

Verifique o sal e tempere com cominho e salsa. Tape a cataplana e deixe ferver por mais 5 minutos, aproximadamente.

cataplana de polvo e batata-doce



Para 4 pessoas

600 g de polvo
2 batatas-doces grandes
100 g de toucinho magro,
com carne ou presunto
1 cebola grande
1 pimento vermelho
1 pimento verde
3 dentes de alho
1 malagueta
1 folha de louro
1 dl de azeite
1 dl de caldo da cozedura do polvo
½ dl de vinho branco
Colorau
Alecrim
Tomilho
Hortelã
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Na véspera, lave bem o polvo e coloque-o numa panela sem água, com a cebola, os dentes de alho esmagados com casca e a malagueta. Deixe cozinhar durante cerca de 45 minutos, inicialmente em fogo alto e com a panela destapada.

Assim que levantar fervura, tape e reduza ao mínimo. Tire o polvo da panela, assim que estiver cozido, e reserve o caldo. Entretanto, coza ou asse a batata-doce com casca.

Corte a cebola e os pimentos com sementes em juliana, o alho em lâminas e o toucinho em cubos.

Coloque azeite na cataplana e deixe alourar o toucinho com os restantes ingredientes. Refresque com vinho branco e deixe ferver.

Acrescente o polvo cortado em pedaços, o colorau, a batata sem casca e em rodela grossas, e cerca de 1 dl de caldo da cozedura do polvo.

Acrescente as ervas, tape e deixe ferver por cerca de 3 a 4 minutos.



cataplana de camarão e lingueirão, servida com xarém



Para 4 pessoas

Para o caldo de camarão

Cascas de camarão
1 folha de louro
Coentros
Água

Para o molho de camarão

1 cebola pequena
Cabeças de camarão
Azeite
2 dentes de alho
1 malagueta
Sal grosso 100% marinho

Para a cataplana

200 g de amêijoia-boia
600 g de camarão
500 g de lingueirão
2 tomates médios muito maduros
1 cebola grande
1 pimento verde
2 dentes de alho
1 malagueta
Azeite

Molho de camarão

Para o xarém

200 g de farinha de milho
100 g de sêmola de milho
Caldo de camarão
Azeite
Coentros
Sal grosso marinho

preparação

Descasque o camarão. Faça um caldo aromático com as cascas, algum coentro e uma folha de louro. Reserve. Faça um molho com as cabeças do camarão, refogando-as com algum azeite, cebola, alho e uma malagueta. Triture, passe pelo coador e reserve.

Para a confeção do xarém, utilize duas partes de farinha de milho e uma parte de sêmola, o caldo das cascas de camarão e coentros, introduzidos no final, grosseiramente picados, depois de retificar o tempero. O segredo está em iniciar o processo com o caldo frio e ir acrescentando caldo consoante a textura vai engrossando, até obter a consistência desejada e até estar cozido.

Na cataplana, faça um refogado em azeite com a cebola, o alho, a malagueta e o louro.

Acrescente o tomate em cubos e o pimento em tiras com sementes. Introduza o camarão e deixe ferver durante 1 minuto. Acrescente o molho de camarão.

Entretanto, numa frigideira, faça lingueirão à Bulhão Pato, começando por fritar dentes de alho em azeite. De seguida, adicione coentros picados, o lingueirão e tempere com sal. Vá sacudindo a frigideira até o lingueirão abrir e depois regue-o com vinho. Junte esta confeção ao preparado anterior, tape a cataplana e deixe cozer por mais 2 minutos.

Sirva a cataplana acompanhada do xarém.



cataplana de bivalves



Para 4 pessoas

200 g de amêijoas
200 g de lingueirão
200 g de berbigão
200 g de mexilhão
60 g de toucinho
2 cebolas médias
1 ½ pimento vermelho
4 dentes de alho
1 malagueta
1 folha de louro
½ dl de azeite
2 dl de cerveja preta
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Corte as cebolas em meia-lua, o alho esmagado com casca e o pimento em tiras finas com sementes e o toucinho em cubos.

Refogue tudo na cataplana, em azeite, com a malagueta aberta e o louro. Junte todos os bivalves, salpique com sal e regue com a cerveja. Acondicione os coentros, tape e deixe cozer em lume forte, durante 3 a 4 minutos.



Sugestão: sirva com pão torrado pincelado com azeite.



cataplana de peixe e marisco



Para 4 pessoas

- 150 g de cherne
- 150 g de pargo
- 150 g de camarão
- 100 g de amêijoas
- 2 cebolas médias
- 2 tomates grandes muito maduros
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 6 batatas novas pequenas
- 1 naco de presunto
- 4 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- 1 folha de louro
- 1 malagueta
- Coentros
- Hortelã
- Sal grosso 100% marinho

preparação

Arranje e corte o peixe em pedaços generosos e iguais. Tempere com sal. Coza a batata com pele. Retire a pele e reserve. Corte a cebola e o tomate em rodelas, os pimentos e o alho em lâminas e o presunto em tiras finas.

Na cataplana, faça camadas intercaladas de legumes, peixe, presunto, metade das ervas, louro, malagueta e sal. Regue com azeite e vinho. Termine com as amêijoas e o camarão. Tape e leve a lume brando por 10 minutos.

Passado esse tempo, abra a cataplana, acondicione a batata cortada ao meio, finalize com as restantes ervas e tape novamente. Deixe ferver por mais 5 minutos, rodando a cataplana várias vezes.



cataplana de “ventresca” (barriga de atum)



Para 4 pessoas

300 g de barriga de atum
100 g de conquilhas
200 g de amêijoas
1 batata-doce grande
2 tomates médios
1 cebola média
6 ramos de salicórnia
100 g de amêndoa sem pele
2 dl de azeite
1 folha de louro
5 dentes de alho
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Amanhe e corte a barriga de atum em cubos pequenos. Torre ligeiramente a amêndoa. Corte a cebola e o alho, em lâminas. Pique o tomate sem pele. Asse e corte a batata-doce em rodela.

Na cataplana, coloque metade da cebola, o alho picado e a folha de louro. Por cima, coloque a barriga de atum, a batata-doce e as amêndoas torradas. De seguida, coloque mais cebola, alho, tomate e a salicórnia.

Regue com azeite, tape e deixe cozer em lume brando, durante cerca de 10 minutos.

Abra a cataplana, retifique os temperos, adicione os coentros, as conquilhas, as amêijoas e deixe cozer em lume forte durante 2 minutos.

cataplana de sardinha



Para 4 pessoas

700 g de sardinhas médias
400 g de batata branca
4 tomates médios maduros
2 cebolas grandes
2 dentes de alho
1 dl de azeite
1 dl de vinho branco
1 folha de louro
1 malagueta
Hortelã da ribeira
Salsa
Colorau doce
Sal grosso 100% marinho

preparação

Polvilhe as sardinhas com sal grosso e reserve. Corte a batata, a cebola, o tomate e o alho em rodelas. Tire a cabeça e as tripas às sardinhas e lave-as muito bem.

No fundo da cataplana, coloque a malagueta e camadas alternadas de cebola, tomate, batata e alho, temperando cada uma com sal grosso e colorau. Finalize com as sardinhas, as ervas aromáticas, o azeite e o vinho.

Feche a cataplana e leve a lume brando, rodando de vez em quando.

Nota: se as sardinhas forem pequenas, pode optar por colocá-las por cima. No caso de serem grandes, pode cortar de forma enviesada e alternar em camadas com os restantes ingredientes, como se faz numa caldeirada.



Sugestão: sirva bem quente com fatias de pão e batata cozida.



cataplana de raia e amêijoas



Para 4 pessoas

600 g de raia
500 g de amêijoa
1 cebola grande
2 tomates médios maduros
4 dentes de alho
2 colheres de sopa
de polpa de tomate
2 dl de caldo de peixe
1 dl de vinho branco
1 dl de azeite
Coentros
Pimenta-branca
Sal grosso 100% marinho

preparação

Arranje e corte a raia em postas e tempere com sal e pimenta. Faça um caldo aromático com espinhas, peles e coentros.

No almofariz, pise os coentros e o alho até obter uma pasta.

Na cataplana, faça um refogado com o azeite, a cebola e o tomate picados. Adicione o vinho, a polpa de tomate, o caldo, metade da pasta de coentros e o peixe. Tape a cataplana e coza em lume brando por cerca de 3 minutos.

Adicione a amêijoa e a pasta restante. Tape, sacuda a cataplana e deixe cozer por mais 3 a 4 minutos.



cataplana de raia, mexilhões e beldroegas



Para 4 pessoas

600 g de raia
400 g de mexilhão
1 cebola grande
2 tomates médios maduros
1 colher de sopa
de massa de pimentão
1 molho de beldroegas
1 dl de azeite
2 dl de vinho branco
Salicórnia
Coentros
Pimenta
Sal grosso 100% marinho

preparação

Arranje o peixe e corte em postas. Tempere com sal e reserve.

Na cataplana, coloque todos os ingredientes em camadas alternadas, começando pelo mexilhão.

Misture os elementos líquidos e regue.

Tape e deixe cozer em lume brando durante cerca de 15 minutos.



cataplana mista



Para 4 pessoas

- 100 g de perna de porco
- 150 g de tamboril
- 150 g de corvina
- 120 g de sardinha pequena
- 100 g de camarão 40/60
- 150 g de amêijoia
- ½ chouriço de carne
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 tomate grande maduro
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 malagueta
- 1 dl de azeite
- 1 dl de vinho branco
- Coentros
- Pimenta
- Sal grosso 100% marinho

preparação

Corte a carne de porco, a corvina e o tamboril em cubos. Corte os pimentos com sementes em tiras, a cebola, o alho e o chouriço em rodelas.

Na cataplana, comece por selar a carne de porco no azeite. Junte o alho, o chouriço e refogue um pouco mais.

Acréscete camadas de cebola e de pimento. Junte o vinho, tape a cataplana e deixe cozer durante 3 minutos.

De seguida, adicione a sardinha, o camarão, a amêijoia, a malagueta e os coentros.

Tape e deixe cozer em lume brando, rodando a cataplana de vez em quando.



cataplana de camarão



Para 4 pessoas

600 g de camarão 30/40
1 cebola grande
1 pimento vermelho
1 pimento verde
1 malagueta
4 dentes de alho
1 folha de louro
Sumo de 1 limão
1 dl de azeite
½ dl de vinho branco
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Comece por descascar e destripar o camarão, sem retirar a cabeça e o rabo. Coloque azeite na cataplana e deixe alourar o alho. Introduza o camarão, deixe alourar por meio minuto e adicione os restantes ingredientes sólidos. Tape e deixe ferver durante 2 minutos em fogo alto.

Refresque com o vinho branco e acrescente os coentros.

Tape a cataplana e deixe ferver por mais meio minuto.

Já com o lume apagado, adicione o sumo do limão. Tape e rode a cataplana, de modo a que se misturem os sabores, e está pronto a servir.

cataplana de cavala, batata-doce e tomilho-cabeçudo



Para 4 pessoas

700 g de cavala
2 cebolas médias
1 pimento verde
1 tomate rosa maduro
2 batatas-doces
60 g de toucinho magro
1 malagueta
4 dentes de alho
1 folha de louro
1 dl de azeite
½ dl de vinho branco
2 dl de água
Tomilho-cabeçudo
Sal grosso 100% marinho

preparação

Arranje a cavala, retire a cabeça e corte em duas partes, de forma enviesada. Tempere com sal e reserve. Asse a batata-doce com pele.

Na cataplana, aloure o toucinho magro no azeite. Refresque com o vinho. Introduza todos os ingredientes, tape e deixe ferver durante 2 a 3 minutos.

Abra a cataplana, adicione a batata cortada em rodela ou cubos e disponha à volta.

Por cima, acondicione a cavala e as folhas de tomilho. Tape e deixe cozinhar por mais 3 a 4 minutos.

Tire do lume e sirva após terem passado mais 2 minutos.

receitas e ingredientes do barrocal algarvio

O barrocal serpenteia o interior algarvio com as formações calcárias que lhe são características. Aqui, podem ser encontradas vastas extensões de pomares de sequeiro de uma riqueza inestimável para a economia local.

As oliveiras, alfarrobeiras, amendoeiras, laranjeiras ou figueiras misturam-se no horizonte, criando uma paleta de cores surpreendente.

A localização privilegiada entre o litoral e a serra traduz-se numa cozinha diversa, onde os frutos do mar se combinam com as carnes das criações locais, onde os legumes das hortas enriquecem os cozidos e os guisados e onde os frutos secos são uma presença constante na doçaria.

*Matizando o verde e o azul
Com o vermelho dos medronhos maduros
E o dourado do poente no promontório
Sou errante como as pedras
Que se desprendem das montanhas
Buscando a quietude dos vales
Onde existo passageiro da luz*

Fernando Rei Luís



cataplana de borrego churra com tomilho-cabeçudo e figos secos



Para 4 pessoas

600 g de carne de borrego churra
1 batata-doce
1 tomate grande maduro
1 cebola grande
1 pimento verde
5 dentes de alho
1 dl de vinho branco
½ dl de aguardente de figo
1 dl de azeite
150 g de figo seco
2 folhas de louro
Tomilho-cabeçudo
Hortelã
Colorau
Açafrão
Sal grosso 100% marinho

preparação

Na véspera, tire a pele e a gordura à carne e corte aos cubos. Tempere com aguardente de figo, colorau e metade de um tomilho-cabeçudo. Não junte sal.

Coloque azeite na cataplana e, quando quente, adicione a carne escorrida previamente, mexendo de seguida. Reserve a carne.

À gordura junte a cebola, o alho e o pimento cortado em cubos. Tape e deixe cozinhar durante 3 minutos.

Acrescente o louro, o tomilho, a malagueta, o vinho e a marinada. Mexa de baixo para cima e acrescente o tomate, a carne, os figos, as especiarias e as ervas.

Retifique o sal, tape e coza em lume médio por 4 a 5 minutos.

Abra a cataplana, acrescente a batata quente assada e cortada em rodela.

Polvilhe com folhas de tomilho-cabeçudo e sirva.



cataplana de galinha com batata-doce e amêijoas



Para 4 pessoas

450 g de galinha
150 g de toucinho
600 g de amêijoas
2 batatas-doces médias
6 dentes de alho
1 cebola grande
1 pimento verde ou vermelho
1 dl de vinho branco
1 malagueta
Sumo de limão
Azeite
Colorau
Alecrim
Tomilho
Hortelã
Coentros
Orégãos
Sal grosso 100% marinho

preparação

Na véspera, corte a galinha em pedaços pequenos e tempere com sal, pimenta, limão, alho, alecrim, tomilho e vinho. Deixe a marinar.

No dia, asse a batata com casca. Retire a galinha da marinada e escorra.

Na cataplana, confite a galinha em azeite com os alhos esmagados com casca e as ervas da marinada. Retire metade da gordura e nela refogue o toucinho, a cebola cortada em meia-lua e a malagueta. Junte a galinha, o vinho da marinada, o colorau e o pimento. Tape e deixe ferver por 4 minutos.

Acrescente a batata-doce cortada em rodela, as amêijoas, os coentros, a hortelã e os orégãos. Tape e deixe ferver por mais 4 a 5 minutos, rodando a cataplana.

Nota: confitar consiste em cozinhar por um longo período de tempo a baixa temperatura, começando por “fritar”, diminuindo depois a temperatura, de forma a deixar que os alimentos cozam na gordura.

Curiosidade: esta receita é uma adaptação para cataplana do tradicional prato “Dona Galinha Foi à Praia”.



cataplana de ovos mexidos com tomate



Para 4 pessoas

6 ovos
400 g de tomate maduro
2 batatas para fritar
1 dl de azeite
180 g de pão regional
1 folha de louro
Orégãos de rama
Pimenta
Sal grosso 100% marinho

preparação

Descasque as batatas e corte em palitos grossos.

Escalde, descasque, retire as sementes e pique muito bem os tomates.

Na cataplana, faça um refogado com o azeite, o tomate e o louro.

Entretanto, frite as batatas e torre fatias de pão.

Ao tomate, junte os ovos batidos sem sal. Mexa até cozerem. Tempere a gosto.



Sugestão: ao servir, coloque a batata frita e o pão torrado à volta.



cataplana de ervilhas com chouriço e ovos de codorniz



Para 4 pessoas

1 kg de ervilhas
8 ovos de codorniz
2 dentes de alho
1 cebola grande
1 chouriço de carne e colorau
1 dl de vinho branco
¼ l de água
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Pique a cebola e os alhos bem finos.
Corte o chouriço em rodela.

Na cataplana, faça um refogado com o azeite, a cebola, o alho e o chouriço. Junte as ervilhas e os líquidos. Tape a cataplana e deixe ferver por cerca de 10 minutos.

Adicione os coentros, grosseiramente picados.

Retifique os temperos e envolva tudo muito bem.

Abra os ovos, tape e deixe acabar de cozer.



cataplana de favas com enchidos e entrecosto de porco



Para 4 pessoas

1 kg de favas
150 g de entrecosto de porco preto
150 g de chouriço vermelho
150 g de chouriço de sangue ou mouro
1 cebola grande
8 dentes de alho
1 tomate grande maduro
 $\frac{1}{2}$ dl de vinho branco
 $\frac{1}{2}$ dl de azeite
 $\frac{1}{2}$ dl de água
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Pique a cebola e o alho, em meia-lua.
Corte os enchidos em rodela e o entrecosto em pedaços iguais e pequenos.

Na cataplana, sele o entrecosto no azeite.
Junte os enchidos e deixe corar por 1 minuto.
Acrescente os legumes, regue com o vinho e a água, tape e deixe cozinhar por cerca de 3 a 4 minutos.

Abra a cataplana, adicione o tomate picado e deixe cozer por breves minutos. Introduza as favas e os coentros.
Tape e deixe cozer por mais 10 minutos.

Acompanhe com salada de alface em juliana.



Dica: antes de confeccionar as favas, retire-lhes a segunda pele.



cataplana de peras, vinho e especiarias



Para 4 pessoas

4 peras Rocha
2 cebolas roxas
½ pimento vermelho
1 laranja (sumo e “zestes”)
1 limão (sumo e “zestes”)
120 g de mel
½ dl de vinho branco
1 pau de canela
2 cravinhos
1 estrela de anis
1 folha de louro
Açafrão
Coentros

preparação

Comece por preparar as “zestes” dos citrinos, que consiste em retirar as cascas (apenas a parte vidrada) e cortar em juliana fina. Obtenha sumo dos mesmos.

Corte as peras em metades, pela parte maior.

Na cataplana, coloque o mel, o louro e as especiarias. Deixe ferver.

Junte a cebola em meia-lua e o pimento cortado em tiras finas. Ferva por 1 minuto.

Acrescente as peras, o vinho, os sumos, as “zestes” dos citrinos, o açafrão e os coentros. Tape e deixe ferver durante cerca de 3 a 4 minutos.



cataplana de figos, especiarias e tomilho-limão



Para 4 pessoas

300 g de figos secos
2 cebolas roxas
100 g de amêndoa granulada
ou laminada
1 limão (sumo e raspa)
1 laranja (sumo e raspa)
2 estrelas de anis
1 pau de canela
150 g de mel silvestre
1 dl de água
½ dl de medronho
1 folha de louro
Tomilho-limão fresco

preparação

Faça sumo dos citrinos e recolha as raspas.
Retire os pedúnculos aos figos.

Na cataplana, coloque o mel, o louro e as especiarias. Deixe ferver, com a cataplana tapada.

Junte a cebola e deixe cozinhar por um minuto.

Acrescente o medronho e “pegue fogo”, colocando um fósforo aceso junto ao preparado, assim que se inicia a fervura. Adicione os figos, as raspas, os sumos e o tomilho.

Tape e leve a ferver por cerca de 3 a 4 minutos.

Polvilhe o preparado com amêndoa torrada.



cataplana de bacalhau



Para 4 pessoas

600 g de bacalhau dessalgado
2 batatas brancas
100 g de presunto
2 cebolas grandes
5 a 6 dentes de alho
1 pimento vermelho
2 dl de azeite
1 dl de Vinho do Porto
Água
Coentros

preparação

Corte as batatas, as cebolas, o pimento e os dentes de alho em rodela. Corte o bacalhau em pedaços iguais.

Coloque azeite na cataplana e deixe corar as batatas e o presunto em juliana.

Junte as cebolas, o pimento, o alho, os coentros e o bacalhau, alternadamente em camadas.

Regue com o Vinho do Porto e a água. Deixe cozinhar em lume brando com a cataplana tapada, por cerca de 10 minutos, rodando de vez em quando.



cataplana de entrecosto e polvo



Para 4 pessoas

Para o polvo

600 g de polvo
2 cebolas grandes
2 dentes de alho
1 folha de louro

Para o entrecosto de porco

600 g de entrecosto carnudo
2 dentes de alho
Colorau
Vinho branco
Tomilho

Para a cataplana

6 batatas novas pequenas
1 pimento vermelho
1 cebola grande
1 dente de alho
Caldo da cozedura do polvo
Azeite
Vinho branco
Coentros
Sal grosso 100% marinho

preparação

Na véspera, faça uma marinada com o entrecosto cortado em pedaços, com o colorau, o alho esmagado com casca e vinho branco.

Coza o polvo com 1 cebola, bem lavado e sem água, 1 dente de alho esmagado com casca e 1 folha de louro, durante cerca de 45 minutos. Inicie este passo com o lume no máximo e a panela destapada, tapando de imediato e colocando no mínimo quando se iniciar a fervura. Reserve o caldo.

No dia, coza as batatas com pele.

Na cataplana, aloure a batata cortada em dois e reserve. Deixe corar o entrecosto na banha com os alhos. Retire metade da gordura, acrescente a marinada e deixe cozinhar até amaciar.

Acrescente a cebola e deixe cozinhar por um minuto. Faça camadas intercaladas com o entrecosto, as batatas, as cebolas e o polvo cortado em pedaços.

De seguida, adicione a quantidade necessária do caldo do polvo, os coentros e leve a ferver, com a cataplana tapada, por cerca de 5 minutos.

receitas e ingredientes da serra algarvia

O Algarve oferece uma extraordinária combinação com um clima temperado mediterrânico, solos férteis e uma localização privilegiada. Ao entrarmos na serra algarvia, descobrimos um “outro” Algarve, onde a paisagem se tingue com o verde seco dos carvalhais, eucaliptos e pinheiros e onde os aromas de plantas como a esteva ou o rosmaninho purificam o ar.

Ao longo do leito das ribeiras, podemos encontrar aldeias aninhadas, onde as ruas empedradas nos guiam por chaminés, muros e fornos cuidadosamente caiados a branco.

As gentes da terra ainda conhecem de perto as artes de outrora, pelo que é fácil descobrir pastores, moleiros, tiradores de cortiça ou artesãos de volta dos seus teares. Aqui, os sabores fortes das carnes guisadas, cozidas ou fumadas despertam os sentidos.

*Não é só na grande terra
Que os poetas cantam bem
Os rouxinóis são da serra
E cantam como ninguém*

António Aleixo



cataplana de lebre



Para 4 pessoas

700 g de lebre
200 g de azeitona preta
1 pimento verde
100 g de toucinho
1 colher de sopa de massa
de pimentão
4 dentes de alho
2 dl de vinho branco
1 dl de azeite
Água
Sal grosso 100% marinho
Pimenta
Hortelã
Tomilho

preparação

Na véspera, corte a lebre em pedaços e tempere com sal, pimenta, massa de pimentão, alho esmagado com casca, louro e vinho. Deixe a marinar.

No próprio dia, coloque azeite na cataplana e frite o entrecosto cortado em tiras. Adicione os pedaços de lebre bem escorridos e deixe alourar. Junte a cebola, a azeitona descaroçada e o pimento. Refresque com metade da marinada e um pouco de água.

Retifique os temperos, acomode as ervas e tape a cataplana. Deixe cozinhar por cerca de 6 a 8 minutos, em lume brando.



cataplana de iroses com molho branco



Para 4 pessoas

600 g de iroses
4 batatas novas pequenas
2 cebolas médias
1 pimento vermelho
4 dentes de alho
1 folha de louro
½ l de vinho branco
1 dl de azeite
Salsa
Coentros frescos
Sal grosso 100% marinho

preparação

Arranje as iroses, corte às postas com cerca de 3 dedos de grossura e tempere com sal.

Deite azeite na cataplana e adicione o alho laminado, o louro, as cebolas e o pimento com sementes cortado em meia-lua. Deixe refogar durante cerca de 3 minutos.

Refresque com o vinho e tape, deixando cozinhar por mais 1 minuto.

Junte as iroses, envolvendo na cebolada. Acrescente a batata cozida *al dente*, a salsa e os coentros. Retifique o sal.

Tape a cataplana e deixe cozinhar durante cerca de 8 minutos, em lume brando.



cataplana de javali



Para 4 pessoas

400 g de carne de javali
1 pimento verde
2 tomates grandes
2 cebolas grandes
1 cenoura grande
4 dentes de alho
2 folhas de louro
2 batatas vermelhas
100 g de abóbora-menina
100 g de nabo
2 dl de vinho tinto
1 dl de medronho
1 dl de azeite
Carqueja
Tomilho
Sal grosso 100% marinho

preparação

Na véspera, corte a carne em cubos pequenos e tempere com metade dos alhos esmagados, as bebidas e metade das ervas.

No dia, usando a cataplana, coza a carne na marinada, acrescentando a água necessária. Tempere com sal. Esmague o alho, corte a cebola, o pimento com sementes, as batatas, o tomate, a abóbora e o nabo em cubos.

Na cataplana, faça um refogado com o azeite, o chouriço, a cebola e o alho.

Junte o javali cozinhado intercalado com os restantes legumes e as ervas. Retifique os temperos.

Deixe cozinhar em lume brando, durante cerca de 5 minutos, até amaciar.



cataplana de peixe-mujo com hortelã-da-ribeira



Para 4 pessoas

600 g de peixe-mujo
6 batatas pequenas
1 cebola grande
2 tomates médios maduros
1 pimento vermelho
3 dentes de alho
3 colheres de polpa de tomate
½ l de vinho branco
1 dl de azeite
Hortelã-da-ribeira
Sal grosso marinho

preparação

Corte o peixe em postas e tempere com sal.
Coza a batata com pele.

Na cataplana, junte a cebola às meias-luas, o alho laminado e o pimento em tiras com sementes. Deixe refogar por 3 minutos.

Acondicione o peixe, a batata cozida em rodela e o tomate em cubos. Regue com o vinho e a polpa de tomate e, por fim, tempere com a hortelã. Tape e deixe cozinhar, rodando de vez em quando.



cataplana de perdiz e cogumelos silvestres



Para 4 pessoas

4 perdizes
150 g de toucinho magro
1 cebola grande
200 g de cogumelos silvestres
1 pimento
6 dentes de alho
1 folha de louro
1 dl de azeite
1 dl de aguardente de figo
1 dl de água ou caldo de aves
Sal grosso 100% marinho

preparação

Limpe e lave as perdizes, corte-as em pedaços iguais e tempere com sal, pimenta, tomilho, o alho esmagado com casca e a aguardente.

No dia, corte a cebola em rodelas e o toucinho em tiras.

Na cataplana, deixe alourar a perdiz e o toucinho em metade do azeite. Acrescente a marinada e um pouco do caldo. Tape a cataplana e deixe cozer durante 15 minutos, em lume brando.

Coloque a cebola, o pimento e o louro. Retifique temperos, feche e coza em lume lento, durante mais 15 minutos. Junte os cogumelos, regue com o restante caldo e cozinhe durante alguns segundos.

Se preferir, pode também saltear os cogumelos em separado num fio de azeite e adicionar no último instante.



Sugestão: sirva com batatas cortadas aos quartos e fritas em azeite.



cataplana de lampreia



Para 4 pessoas

1 kg de lampreia
6 batatas pequenas
2 cebolas médias
½ dl de vinho branco
½ dl de vinho tinto
Sangue da lampreia
3 dentes de alho
1 dl de azeite
Salsa
Noz-moscada
Sal grosso 100% marinho

preparação

Tire a pele à lampreia e aproveite o sangue. Corte a lampreia em postas e faça uma marinada, durante 1 a 2 horas, com os vinhos, a noz-moscada, a salsa, o alho picado e o sangue.

Na cataplana, faça um refogado com o azeite e a cebola em cubos. Junte a lampreia e cozinhe por 6 a 8 minutos.

Adicione a marinada e o sangue. Tape a cataplana e deixe cozinhar por mais 4 a 6 minutos.

Abra a cataplana, acondicione as batatas às rodelas e a salsa.

Tape, deixe levantar fervura e sirva com pão torrado.



cataplana de achigã com poejo



Para 4 pessoas

600 g de achigã
2 cebolas grandes
6 batatas pequenas
1 pimento verde
3 dentes de alho
1 malagueta
1 dl de azeite
1 dl de vinho branco
Colorau
Poejo
Sal grosso 100% marinho

preparação

Arranje o achigã e tempere com sal, vinho e poejo.

Corte a cebola e a batata em rodela e o pimento com sementes em tiras.

Na cataplana, faça um refogado com o azeite, a malagueta, a cebola e o pimento.

Acrescente a batata, a marinada, o peixe, o colorau e o poejo.

Tape a cataplana e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.



cataplana de migas de pão com café



Para 4 pessoas

800 g de pão regional
1 l de café de cafeteira (cerca de
200 g de café por cada litro de água)
2 dentes de alho
200 g de toucinho
1 dl de azeite
1 folha de louro

preparação

Corte o pão duro em fatias finas. Se o pão for muito duro, borrife com água morna para amaciar.

Faça o café e deixe “descansar” para “assentar” a borra. Coloque o azeite na cataplana, o toucinho, o louro e o alho esmagado. Refogue e acrescente o pão desfeito.

Deixe alourar. Quando estiver uniforme, faça um buraco no meio e verta o café.

Curiosidade: esta receita foi inspirada num prato que os nossos antepassados comiam logo pela manhã antes de ir para o campo. Por ser um pequeno-almoço bastante calórico, fornecia a energia necessária para o árduo trabalho que os esperava.



cataplana de coelho-bravo e túberas



Para 4 pessoas

800 g de coelho-bravo
300 g de túberas
(uma espécie de cogumelos)
2 cebolas médias
6 dentes de alho
30 g de massa de pimentão
2 dl de vinho tinto
1 folha de louro
1 dl de azeite
Alecrim
Pimenta
Sal grosso 100% marinho

preparação

Na véspera, arranje o coelho, lave, corte em pedaços pequenos e tempere com sal, pimenta, massa de pimentão, metade das ervas e o vinho.

Na cataplana, deixe corar o coelho juntamente com o azeite e os alhos esmagados com casca. Junte a cebola, o alho e a marinada feita no dia anterior. Tape. Deixe cozinhar por 10 a 12 minutos.

Abra e adicione as túberas cortadas grossas. Retifique os temperos, adicione um pouco de água, se necessário, e tape. Coza em lume brando por mais 3 minutos aproximadamente.

criações e recriações da cataplana, receitas de autor



*Prefiro o sol, o rio, a pedra, a flor,
até a sandália, à palavra.*

Pedro Afonso



Alberto Carvalho

Formado na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, o Chefe Alberto Carvalho lidera o restaurante Ria Formosa, localizado no Hotel Faro. Apesar de já ter trabalhado em projetos fora da região, como na Torre Vasco da Gama, em Lisboa, a presença em diversos estabelecimentos no Algarve permite-lhe ser reconhecido pela sua abordagem moderna à cozinha onde as raízes tradicionais sobressaem.

cataplana de carabineiros *por Alberto Carvalho*



Para 4 pessoas

8 carabineiros
200 g de cogumelos
1 batata-doce
1 cebola
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
2 alhos
1 estrela-de-anis
Coentros
Salicórnia
Azeite
Vinho branco
Sal

preparação

Na cataplana, refogue, em azeite, a cebola, o alho e os pimentos. Refresque com vinho branco.

Corte a batata-doce aos cubos, os cogumelos em lâminas e descasque o lombo dos carabineiros.

De seguida, adicione tudo ao preparado anterior.

Por fim, acrescente os coentros, a salicórnia e a estrela-de-anis.

cataplana de carabineiros
por Alberto Carvalho



Augusto Lima

Dedicado a causas, o Chefe Augusto Lima integra na sua cozinha os princípios da dieta mediterrânica e os produtos algarvios. Participa, neste momento, em vários projetos como consultor. É também colaborador do movimento Slow Food Algarve e formador de cozinha na Escola Júlio Dantas, em Lagos; e no IEPF, em Portimão. Da sua cozinha pode dizer-se que é apaixonada, agrídoca, com uso de ervas aromáticas e especiarias, combinando técnica com criatividade e tendo a partilha como fim único.

cataplana de uvas e vinho *por Augusto Lima*



Para 4 pessoas

1 kg de uvas doces, brancas ou tintas
1 cebola roxa grande
1 limão grande
1,50 l de vinho adamado,
licoroso ou branco
100 g de açúcar amarelo,
caso use vinho licoroso
180 g de açúcar branco,
caso use vinho adamado ou branco
2 estrelas-de-anis
4 cravinhos
1 ml de água
1 dl de medronho
15 g de levedura de cerveja
1 folha de louro
Tomilho-limão fresco
Coentros frescos

preparação

Desengace, esbague ou retire as uvas do cacho. Se desejar pode ainda retirar peles e grainhas.

Na cataplana, coloque o açúcar, o vinho, o louro e as especiarias. Deixe ferver, adicione o medronho e “pegue fogo”. De seguida, adicione a cebola e metade das ervas. Tape e deixe ferver por cerca de 2 a 3 minutos.

Adicione as uvas, o limão, a água e as ervas restantes. Tape e deixe cozinhar por cerca de 4 a 5 minutos.

Acrescente a levedura de cerveja, a amêndoa torrada (laminada ou granulada) e sirva.



**Sugestão: acompanhe com
gelado de limão e coentros.**

cataplana de uvas e vinho
por Augusto Lima



Carlos Valente

A carreira de Carlos Valente começa muito cedo na pastelaria e desenrola-se ao longo de quase 30 anos, tanto na Madeira como no norte e no sul de Portugal continental. Passa igualmente por Espanha, Uruguai e pela Venezuela, onde reside. Carlos Valente partilha com frequência todos os seus conhecimentos, em ações de formação ou consultoria nas áreas de pastelaria, chocolataria e gelataria. A sua arte, para além de doce, é meticulosa, sendo famosas as suas réplicas em açúcar ou chocolate de monumentos ou simplesmente de peças artísticas.

cataplana de frutos silvestres acompanhados de biscoito de alfarroba e gelado de amêndoa amarga *por Carlos Valente*



Para 4 pessoas

Para o biscoito de alfarroba

150 g de manteiga sem sal
150 g de farinha
20 g de farinha de alfarroba
90 g de açúcar em pó
2 g de canela em pó
8 g de fermento em pó
4 ovos
90 g de açúcar invertido
40 ml de leite
20 ml de Vinho do Porto

Para o gelado de amêndoa amarga

500 g de pasta de amêndoa
1 l de leite
45 g de leite em pó
125 g de açúcar
6 g de estabilizante para gelados
75 g de açúcar invertido

100 g de natas

Para a cataplana

100 g de framboesas
125 g de morangos
60 g de amoras
50 ml de licor de abrunhos
ou Vinho do Porto
2 cascas de erva-príncipe
20 ml de mel
2 g de goma de xantana (espessante)
25 g de açúcar

preparação

Biscoito de alfarroba

Derreta a manteiga, misture os restantes ingredientes e depois coloque tudo no robot de cozinha e deixe descansar. Coloque a cozer numa placa a 220 °C, durante aproximadamente 12 minutos.

Gelado de amêndoa amarga

Misture o leite com a pasta de amêndoas e passe com a varinha mágica. Depois, adicione o açúcar previamente misturado com o leite em pó e o estabilizante.

Acrescente de seguida os restantes ingredientes e deixe pasteurizar a 82 °C.

Coloque na máquina de fazer gelados.

Cataplana

Coloque os frutos silvestres previamente cortados dentro da cataplana, seguidos das cascas de erva-príncipe, do mel e de uma emulsão feita com a xantana, o licor de abrunhos ou Vinho do Porto e o açúcar. Deixe repousar durante 15 minutos.

Tape a cataplana e leve a fogo lento durante cerca de 10 minutos. Destape a cataplana e coloque a cesta de biscoito de alfarroba com o gelado de amêndoa dentro.

cataplana de frutos silvestres acompanhados
de biscoito de alfarroba e gelado de amêndoa
amarga *por* Carlos Valente



Chakall

Natural de Buenos Aires, Chakall reparte a sua atividade profissional por vários países e, para além dos seus espaços comerciais, desdobra-se em outros projetos como programas televisivos ou publicação de livros. A sua capacidade de comunicação e versatilidade trazem ritmo à sua cozinha, cuja paleta parece ser infindável.

cataplana amar Algarve por Chakall



Para 6 pessoas

500 g de carne de porco aos cubos
500 g de frango cortado à mão,
com osso
500 g de camarão
500 g de amêijoas
250 g de berbigão
500 g de mexilhão com casca
3 a 4 tomates maduros
1 pimento vermelho
80 g de manteiga
200 ml de vinho branco seco
Azeite
1 cebola grande
5 dentes de alho
1 folha de louro
3 fatias de pão rústico
2 talos de erva-príncipe
1 limão
Sal
2 malaguetas

preparação

Faça uma marinada com as carnes, usando o vinho branco e o alho. Reserve.

Corte o pão em fatias finas e coloque na cataplana com azeite e alho. Após estar ligeiramente frito, retire e reserve o pão. Junte os talos de erva-príncipe ao azeite e deixe refogar. A erva-príncipe poderá ser retirada após a confeção, mas é um ingrediente essencial na receita para dar sabor. Junte o alho e a cebola ao refogado até ganhar alguma cor. Acrescente os pimentos e as malaguetas picadas a gosto.

Após refogar, junte a carne e adicione sal. Por cima, coloque uma colher de manteiga sem mexer. Baixe o lume e junte 3 folhas de louro. Acrescente o marisco e os bivalves. Por cima, coloque uma boa quantidade de coentros picados. Coloque a restante quantidade de vinho branco e feche a cataplana.

A cozedura demora entre 25 a 30 minutos.

A meio deste período, acrescente o tomate em cubos. Volte a fechar e deixe cozinhar. Antes de servir, tempere com umas gotas de limão.

cataplana amar Algarve
por Chakall



Diogo Noronha

Diogo Noronha apresenta um currículo invejável e uma carreira com mais de dez anos, firmada tanto a nível nacional como internacional, sendo apontado como um dos mais promissores Chefes de Portugal. A sua experiência pessoal e profissional é diversificada, tendo passado por experiências na área da macrobiótica e vegetarianismo. Tal, deixou claras marcas na sua cozinha: uma facilidade extraordinária em manipular ingredientes invulgares que em muito engrandecem a composição dos pratos, que se caracteriza por ser cuidadosa e rica.

cataplana de feijão-frade com cogumelos de temporada e ervas da nossa costa por Diogo Noronha



Para 8 pessoas

Para o caldo de *shiitake*

500 g de cogumelos *shiitake*
200 g de cebolas
150 g de cenouras
100 g de funcho
100 g de rama de aipo
100 g de rábano *daikon*
2 dentes de alho
1 folha de *kombu* seca
4 ramos de salsa
Rama verde de 6 cebolas novas
2 folhas de louro
6 grãos de pimenta-preta
4 grãos de zimbro
5 l de água

Para o estufado de feijão-frade e *shiitake*

1 kg de feijão-frade
150 g de cantarelos secos
1 folha de *kombu* seca
2 dentes de alho
150 g de cebolas novas
50 g de funcho
100 g de rama de aipo
100 g de salsa fresca
2 folhas de *wakamé*
2 folhas de *kombu royal*
150 g de rábano *daikon*

preparação

Caldo de *shiitake*

Descasque as cebolas, as cenouras e o *daikon*. Corte o funcho e a rama de aipo em pedaços iguais. Limpe bem os cogumelos *shiitake* e reserve.

Numa panela alta, coloque um fio de azeite e, em seguida, comece por introduzir as cebolas e o funcho. Deixe suar em lume brando, sem ganhar cor.

De seguida, adicione as cenouras, o *daikon*, a rama de aipo e os dentes de alho. Agite a panela duas ou três vezes, de modo a que os ingredientes absorvam o calor e ganhem alguma cor.

Por fim, adicione os cogumelos *shiitake*, envolvendo-os com os restantes ingredientes.

Introduza a pimenta, o zimbro e o louro. Coloque água e, após levantar fervura, deixe cozinhar em lume brando, durante 1 hora e 15 minutos.

Quando desligar o fogo, introduza os ramos de salsa e deixe absorver o aroma, durante 15 minutos. De seguida, passe o caldo por um passador fino e reserve.

Estufado de feijão-frade e cogumelos *shiitake*

Coloque o feijão-frade e os cantarelos secos num recipiente. Cubra com água abundante e deixe de molho, durante 12 horas. A quantidade de água deverá ser suficiente para que os feijões continuem cobertos com água depois de demolhados. Escorra bem e reserve.

Numa cataplana, em lume brando, adicione as cebolas novas, o funcho, a rama de aipo e os dentes de alho bem picados. Deixe “suar” durante uns 2 minutos e depois coloque o feijão-frade. Cubra com o caldo de cogumelos *shiitake*, adicione um pouco de sal e tape a cataplana. Deixe cozinhar durante aproximadamente 1 hora. Passado meia hora, retifique o ponto de sal e adicione um pouco mais de caldo, se for necessário.

Uma vez cozidos os feijões, desligue o fogo e adicione a salsa picada e o rábano *daikon* cortado em pedaços pequenos e regulares. Reserve.

Num pequeno tacho à parte, coloque os cogumelos *shiitake* e *shimeji* e cubra com 100 ml de molho de soja e 500 ml de caldo de *shiitake*. Deixe levantar fervura e deixe o fogo médio-alto, de forma a estufar os cogumelos e para que, ao mesmo tempo, o líquido possa ir reduzindo para 1/3 da quantidade inicial.

Assim que este tenha reduzido, os cogumelos estarão quase prontos. Nessa altura, adicione este preparado à cataplana e volte a levantar uma leve fervura.

Lave as algas *wakamé* e *kombu royal*, de forma a tirar o excesso de sal da salmoura. Pique parte desta quantidade e adicione ao preparado. A quantidade vai depender do sabor a alga pretendido. Reserve as restantes partes para a finalização.

Corte o rábano roxo em rodela e reserve num recipiente com água e gelo. Selecione algumas folhas de ostra, funcho do mar, salicórnia e mizuna, assim como os germinados de rabanete e vá colocando no cimo da cataplana, de forma a contrastar os sabores mais frescos, crus e iodados com os mais aprofundados e térreos do estufado.



Frederico Lopes

Depois de se formar na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, Frederico Lopes passou ao longo de quinze anos por vários restaurantes até chegar à Tertúlia Algarvia, onde se dedica a reinventar a cozinha tradicional da região. Acredita que a qualidade dos ingredientes é um fator determinante para o sucesso na cozinha e que esta não se faz sem paixão nem dedicação.

cataplana de cavalas com berbigão, lingueirão e xarém *por Frederico Lopes*



Para 4 pessoas

Para o xarém

200 g de sêmola de milho
100 g de farinha de trigo
80 g de chouriço vermelho
1 cebola grande
2 dentes de alho
Coentros
Flor de sal
1 l de água
10 ml de azeite

Para a cataplana

3 kg de cavala
300 g de lingueirão
300 g de berbigão
1 pimento vermelho
1 pimento verde
1 cebola branca grande
1 cebola roxa média
100 g de tomate-cereja
1 malagueta
Tomilho-limão
Citronela
Salicórnia
3 dentes de alho
1 folha de louro
100 ml de vinho branco
50 ml de azeite
Pimentão-doce
Flor de sal
Coentros

preparação

Xarém

Num tacho com água, coloque o chouriço, talos de coentros e metade de uma cebola. Deixe ferver durante 20 minutos. De seguida, retire o chouriço e passe pelo passador. Reserve o caldo. Retire a pele do chouriço e corte em cubos pequenos.

Num tacho, coloque azeite e cebola. Deixe refogar durante 3 minutos, em lume brando. De seguida, coloque o alho picado e adicione metade do caldo e reserve o restante.

Numa caçarola com água fria, coloque a sêmola e a farinha de milho. Adicione flor de sal. Cozinhe em lume brando, mexendo sempre, tendo mais cuidado até começar a ferver.

Neste caso, pretende-se que a textura fique bastante sólida. Para tal, o segredo está em iniciar o processo com o caldo frio e ir acrescentando o mesmo, consoante a textura vai engrossando até obter a consistência desejada e estar simultaneamente cozido. De seguida, coloque num tabuleiro. Deixe solidificar no frio durante 2 horas. Corte em cubos com 1 cm. Reserve.

Cataplana

Faça filetes das cavalas e retire as espinhas da barriga, tempere com flor de sal, tomilho-limão e um pouco de azeite. Entretanto, corte os pimentos em juliana, as cebolas em meias-luas, os alhos picados e os tomates em metades. Lave bem os bivalves.

Na cataplana, coloque azeite, o tomilho-limão, o alho esmagado, a folha de louro, a citronela e a malagueta. Deixe apurar em lume brando, até o azeite ficar aromatizado. De seguida, coloque a cebola e os pimentos, feche a cataplana e deixe em lume brando, durante mais 5 minutos.

Abra a cataplana, refresque com vinho branco, coloque os tomates, o pimentão-doce, a salicórnia, o lingueirão, o berbigão e os filetes de cavala enrolados, azeite, os cubos de xarém em cima e um pouco de flor de sal.

Feche novamente a cataplana e deixe cozinhar durante 8 minutos em lume alto. Retifique os temperos. Termine com coentros picados.



Sugestão: sirva sobre uma fatia de pão de alfarroba torrada, com azeite e alho.



Henrique Leandro

Muito respeitado pelos seus pares, tanto a nível regional como nacional, Henrique Leandro iniciou a sua carreira em França, tendo passado por prestigiados restaurantes. Após regressar a Portugal, já desempenhou diversos papéis de relevo na região, nomeadamente como coordenador do curso de Cozinha e Pastelaria da Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve e Presidente da Associação de Cozinheiros e Pasteleiros do Algarve. A sua experiência aliada a um espírito aventureiro traduzem-se em constantes solicitações para colaborar em projetos diferentes, como este, que abraça com notório prazer.

cataplana de polvo de Santa Luzia com batata-doce nova de Aljezur *por Henrique Leandro*



Para 4 pessoas

2 kg de polvo algarvio 2/3
1 kg de batata-doce nova de Aljezur
150 g de mexilhão
300 g de gamba da costa
300 g de amêijoas-boa
6 tomates maduros
2 pimentos vermelhos médios
2 pimentos verdes médios
2 cebolas médias
20 g de alhos secos
0,200 l de azeite
100 g de coentros
2 folhas de louro
50 g de polpa de tomate
Sal grosso
Pimenta-preta em grão

preparação

Coza o polvo a baixa temperatura durante 45 minutos. Após esse tempo, deixe a panela tapada e apague o lume, deixando o polvo no líquido até atingir uma temperatura de 60 °C. Retire e arrefeça de imediato.

Asse a batata-doce em forno médio, a 160 °C, durante 25 minutos, arrefecendo depois de assada. Escalde o tomate e retire a pele e as grainhas. Reserve a polpa, lave os pimentos, a cebola, o alho seco e os coentros.

Corte os pimentos em juliana média, a cebola, o tomate e o alho seco. Salteie em azeite, não deixando cozer totalmente.

Numa cataplana, disponha harmoniosamente todos os ingredientes. Por cima, coloque as amêijoas e um ramo de coentros. Tape a cataplana e deixe cozinhar durante 20 minutos, a baixa temperatura.

cataplana de polvo de Santa Luzia
com batata-doce nova de Aljezur
por Henrique Leandro



João Santana

João Santana pertence a uma nova e promissora geração de profissionais de cozinha do Algarve, cujo potencial sobressai na sua ainda curta carreira. Já integrou a equipa de cozinha dos restaurantes do Monte Rei Golf&Country Club, em Vila Nova de Cacela, e atualmente é sub-chefe na Tertúlia Algarvia, em Faro. Tecnicamente irrepreensíveis, os seus pratos revelam seriedade nos detalhes e delicadeza nos sabores.

cataplana de robalo, camarão e ravioli de sapateira *por* João Santana



Para 2 pessoas

600 g de robalo
300 g de camarão 20/30
1 sapateira
½ pimento vermelho médio
½ pimento verde médio
1 cebola média
2 dentes de alho
80 g de alho-francês
100 g de tomate
1 malagueta
0,2 dl de brandy
0,2 dl de vinho branco
Azeite
Coentros
Hortelã-da-ribeira
20 g de salicórnia
Sal
Pimenta
100 g de pão caseiro

Para a massa fresca

100 g de farinha
1 ovo
Sal
Azeite

preparação

Ravioli

Junte a farinha com o ovo, adicione um fio de azeite e água se necessário. Envolva bem a massa e deixe descansar durante cerca de 30 minutos.

Coza a sapateira em água e sal, durante 12 a 15 minutos, e deixe arrefecer. Abra a sapateira para um recipiente, aproveitando todo o seu suco. Retire a carne da carcaça, das patas e da carapaça e misture-a com o suco da sapateira.

Estenda a massa e coloque a carne de sapateira no centro. Pincele com água para ajudar a selar. Feche a massa e corte em forma de ravioli.

Cataplana

Numa panela, faça um refogado em azeite com as cascas do camarão, refrescando com brandy e juntando metade da cebola, o alho-francês, o tomate e o alho cortados em formas irregulares. Adicione água até cobrir.

Tempere ligeiramente e deixe ferver durante 30 minutos. Coe o caldo para um recipiente.

Coloque azeite na cataplana e faça um refogado com a cebola em meia-lua e os pimentos em juliana. De seguida, coloque o alho e a malagueta. Refresque com vinho branco e deixe apurar. Adicione o caldo do camarão até cobrir os legumes. Coloque os raviólis, o robalo e o camarão.

Feche a cataplana e deixe cozinhar em lume brando. Retifique os temperos e aromatize com coentros picados, folhas de hortelã-da-ribeira e salicórnia.



Sugestão: sirva com fatias de pão torrado.



Justa Nobre

Justa Nobre é um nome incontornável da cozinha nacional, conhecida por reinventar a boa cozinha portuguesa. No seu currículo soma já vários trabalhos de elevada dimensão, cujo sucesso advém, sobretudo, da dedicação e mestria que investe na confeção dos seus pratos. Eleita como embaixadora de várias marcas e causas, foi com notório entusiasmo que aceitou o convite para dar o seu contributo a este projeto.

cataplana de tamboril com lingueirão e ervilhas *por Justa Nobre*



Para 6 pessoas

- 1,5 kg de tamboril sem espinhas, cortado em bocados
- 1 kg de lingueirão
- 1 kg de ervilhas
- 100 g de presunto
- 500 g de tomate-cereja
- 2 dl de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 malagueta
- 1,5 l de caldo de peixe
- 1 molho de coentros picados
- 1 copo de vinho branco

preparação

Corte o presunto em cubos e deixe em água, durante 1 hora, para perder o sal.

Passado esse tempo, escorra os cubos e frite-os, em azeite, na cataplana. Assim que o presunto estiver frito, junte a cebola picada, o alho e o louro. Junte o tomate cortado em quatro, o tamboril e as ervilhas. Tempere com sal, pimenta e malagueta.

Junte os restantes ingredientes, exceto o lingueirão e os coentros. Feche a cataplana e deixe “suar”.

Se necessário, adicione um copo de vinho branco e um copo de caldo de peixe.

De vez em quando, abane a cataplana. No fim, junte o lingueirão aberto, retirado das cascas, e os coentros. Feche novamente a cataplana e deixe ferver mais um pouco, para apurar o sabor.

cataplana de tamboril com lingueirão
e ervilhas *por Justa Nobre*



Lígia Santos

A notoriedade mediática de Lígia Santos deve-se ao facto de ter ganho a primeira edição portuguesa do MasterChef. Este programa abriu-lhe portas para o mundo da culinária e levou-a a criar o Club masterCOOK, a partir do qual desenvolve toda a sua criatividade gastronómica através de *workshops* e *showcookings*, jantares vínicos e temáticos, gestão e organização de eventos, bem como consultoria no desenvolvimento de receitas e produtos.

cataplana de litão e moxama do Algarve *por Lígia Santos*



Para 4 pessoas

1,2 kg de batata vermelha pequena
3 colheres de sopa de azeite
3 cebolas
4 dentes de alho
150 g de moxama laminada
1 ramo de salsa
1 ramo de coentros
1 piripíri
1 folha de louro
2 dl de vinho branco
Sal marinho
Pimenta preta de moinho
100 g de azeitona britada
descaroçada
1 litão seco demolhado sem pele
250 g de perceves
3 gemas de ovo
Sumo de 1 limão

preparação

Comece por descascar as batatas e coza-as durante 7 minutos.

Arranje o litão e tempere-o com sal e um fio de azeite. Na cataplana, coloque duas cebolas e dois dentes de alho laminados, salsa e coentros picados, as batatas inteiras ligeiramente cozidas, o litão, o azeite, o vinho branco, o caldo de peixe, o piripíri e a folha de louro.

Por cima destes, coloque a restante cebola, o alho laminado e os perceves. Tempere com sal marinho, pimenta preta e um fio de azeite.

Feche a cataplana e, assim que começar a ferver, deixe cozinhar durante aproximadamente 15 minutos em lume brando.

Numa tigela, bata as gemas com o sumo de limão. Adicione a salsa e os coentros picados. Tempere a gosto. Retire a cataplana do lume e junte a mistura de ovos e limão. Misture bem e leve novamente ao lume, até as gemas ficarem cremosas.

Termine com a moxama, as azeitonas britadas e os coentros picados.

cataplana de litão e moxama
do Algarve *por* Lígia Santos



Manfred Kickmaier

Manfred Kickmaier é Chefe de Cozinha Executivo do Hotel Vila Vita Parc e simultaneamente formador de cozinha em diversos cursos. Da sua Áustria natal trouxe uma abordagem diferente, sendo a cultura do seu país uma presença constante no estilo dos seus pratos. Contudo, parece que Manfred Kickmaier fez uma incursão profunda pela gastronomia do Algarve, revelando conhecimento e mestria na forma como seleciona e utiliza ingredientes da região que o acolheu.

cataplana de lulinhas, camarão vermelho e lingueirão com chouriço de Monchique por Manfred Kickmaier



Para 2 pessoas

200 g de lulinhas
300 g de camarão-vermelho
da costa algarvia
200 g de amêijoia-boia
200 g de lingueirão
60 g de chouriço de Monchique
15 g de presunto Pata Negra
1 cebola
2 dentes de alho
1 pimento verde pequeno
1 pimento amarelo pequeno
250 g de tomate maduro rosa
100 g de cebolinha jovem com rama
5 cl de azeite
0,25 l de vinho branco
40 g de tomate-cereja amarelo
15 g de tomate concentrado
130 g de batata nova
Piripíri
Flor de sal de Tavira
Coentros e rebentos de coentros

preparação

Arranje e limpe as lulinhas. Reserve no frio. Descasque o camarão, deixando dois com cabeça e os outros só com o rabo. Salpique com flor de sal e reserve.

Salteie as cascas e as cabeças do camarão em azeite com alguns aromáticos (cebola, alho, tomate, vinho branco, pimenta e sal), de forma a obter um caldo de camarão bem forte e rico.

Corte a cebola em meias-luas, lamine os alhos sem a parte verde e corte os pimentos em juliana.

Num tacho, deite o azeite, o presunto cortado em cubinhos, o chouriço cortado em rodela, a cebola, os pimentos e os alhos.

De seguida, adicione um pouco de flor de sal e deixe refogar durante uns minutos.

Depois, junte o tomate concentrado e o tomate sem pele cortado em cubos. Envolve e deixe refogar mais um pouco.

Adicione o vinho branco, um pouco de piripíri e deixe cozer.

À parte, coza as batatas, descasque, arranje e salteie a cebolinha jovem e reserve ambas. Na cataplana, ponha o molho base, o caldo do camarão, as amêijoas, o camarão vermelho, o lingueirão e as lulas, de forma a ficarem em contacto com o molho. Tape e deixe cozer durante cerca de 5 minutos.

No momento de servir, adicione as batatas, a cebolinha jovem e os tomates-cereja passados na fritadeira, de modo a que a pele saia facilmente, bem como os coentros picados. Deixe ferver durante 1 a 2 minutos.



Sugestão: na altura de servir, decore com rebentos de coentros frescos e sirva quente.





Paulo Fortes

Paulo Fortes, Chefe de Cozinha Executivo, partilha a liderança dos restaurantes do Hotel Vila Vita Parc, onde ingressou após experiências noutras casas regionais. A sua cozinha é eclética e de estilo cuidado. Perfeccionista até, poder-se-ia dizer. A formação na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve aproximou-o inevitavelmente das raízes da cozinha algarvia e permite-lhe cometer riscos de forma confiante.

cataplana de raia, mexilhões e Pata Negra *por Paulo Fortes*



Para 4 pessoas

800 g de raia
400 g de mexilhões
250 g de presunto Pata Negra
100 g de chouriço de Portalegre
2 e ½ pimentos vermelhos
2 pimentos amarelos
2 cebolas vermelhas médias
6 dentes de alho
1 dl de vinho branco
25 g de malagueta vermelha
Coentros
500 g de tomate chuchu
150 g de tomate triturado
1 l de caldo de peixe
15 g de farinha de trigo
2 folhas de louro
Pernod Ricard
400 g de batatas novas
Azeite
Flor de sal
Pimenta-branca

preparação

Limpe a raia e corte em peças pequenas e, antes de reservar, tempere com flor de sal, alho, azeite e coentros. Para limpar os mexilhões, deverá raspar a casca com uma faca e retirar os fios exteriores.

Ainda na fase de preparação, corte a cebola, os pimentos e o presunto em juliana, o chouriço em rodelas e lamine o alho e as malaguetas.

Coloque o azeite na cataplana e refogue os ingredientes colocados pela seguinte ordem: presunto, chouriço, alho, malagueta, cebola, pimentos descascados.

Polvilhe com farinha e mexa bem. Refresque com vinho branco quando necessário, deixe reduzir e adicione o tomate triturado e o caldo de peixe.

Enquanto deixa cozinhar lentamente durante 10 minutos, num recipiente à parte, cozinhe num caldo de peixe, o alho esmagado, o louro, o sal, os coentros e as batatas descascadas. As batatas não devem ficar totalmente cozidas, para terminarem a cozedura na cataplana.

Na cataplana, adicione a raia, os mexilhões, os coentros picados e o Pernod Ricard. Feche a cataplana e deixe cozinhar durante 5 minutos. Passado esse tempo, adicione as batatas, retifique os temperos com flor de sal e pimenta.

Por fim, adicione o presunto Pata Negra em fatias fininhas. Feche a cataplana e deixe cozinhar por mais 10 minutos.



Nuno Diniz

Para o fim, ficou a receita que o Chefe Nuno Diniz criou em homenagem ao pedagogo e gastrónomo Renato Costa.

Nuno Diniz é, sem dúvida, uma das maiores referências da cozinha nacional, não só como Chefe, mas também como formador, cronista, consultor e como jurado do programa de televisão Top Chef. O seu invejável currículo profissional sucede a um não menos brilhante percurso formativo em diversos restaurantes de cidades europeias como Londres ou Paris. É difícil descrever a sua cozinha em palavras. Poderia ser descrita, talvez, como intelectual, ou, melhor, como uma cozinha feita de saberes.

cataplana Renato Costa por Nuno Diniz



Para 4 pessoas

½ coelho bravo, cortado em pedaços
150 g de barriga de porco fumada
250 g de litão,
demolhado durante 24 horas
½ chouriço de Monchique
2 cabeças de alho do Algarve
50 g de miolo de amêndoa algarvia
¼ pão de cabeça, de forno de lenha,
de Odiáxere
Azeite extra virgem
Vinagre de vinho tinto
250 ml de Grace Vineyard Branco
50 g de manteiga
1 talo de aipo
1 cebola biológica
200 g de tomate-cereja biológico
1 limão biológico
2 marmelos
3 figos
400 g de griséus (ervilhas)
Salva, alecrim, tomilho, salsa
e coentros biológicos
250 g de farinha de milho
1 pacote de pimentão-doce
1 frasco de mostarda antiga
Flor de sal
Pimenta preta em moinho
1 dl de medronho

preparação

Tempere o coelho com caril, alho, sal, pimenta, um ramo de cheiros com salva, alecrim, salsa, coentros e tomilho, pimentão-doce, azeite e vinho. Junte a barriga de porco fatiada. Tape e coloque no frigorífico durante 12 horas.

Escorra e reserve a marinada e salteie o coelho em manteiga até ficar dourado. Pincele com um pouco de mostarda, polvilhe com farinha e reserve. Salteie ligeiramente as amêndoas num fio de azeite. Reserve. Deixe “suar”, em azeite, a cebola e o aipo picados. Junte os marmelos cortados em quartos e deixe cozinhar durante 2 minutos. Junte o coelho. Flameje com medronho.

Junte duas colheres de vinagre de vinho tinto e o chouriço fatiado. Acrescente a marinada, tape e deixe cozinhar. A meio da cozedura, junte o litão e os figos previamente recheados com as amêndoas.

Nos últimos 5 minutos, junte os griséus, o tomate e a raspa do limão. Fatie o pão e frite num pouco de azeite. Polvilhe a cataplana com coentros finamente picados.

cataplana Renato Costa
por Nuno Diniz





Por vezes, existe a ideia de que a cozinha é fútil, pouco intelectual. Mas tudo o que tem um compromisso sério com a vida não merece esse epíteto. A cozinha é um mundo.

Renato Costa
Pedagogo e Gastrónomo
1960 - 2011

entre os sabores intemporais de Renato Costa

Renato Costa nasce no Barreiro, mas passa a sua vida entre Lisboa, o Alentejo e o Algarve, dedicando grande parte do seu tempo a fazer investigação nas áreas da Educação, História, Demografia e Gastronomia.

O seu trabalho na área gastronómica obteve reconhecimento nacional e internacional. São disso exemplo a participação em eventos como a Algarve Chefs Fórum, o Congresso Nacional dos Profissionais de Cozinha ou o convite para liderar a equipa do Allgarve Gourmet.

Com efeito, Renato Costa é um dos marcos incontornáveis da gastronomia algarvia, tanto pelas várias publicações de sua autoria, das quais se destaca o livro “Dito&Feito” que permanece como o único receituário de família da região do Algarve, como pela criação de um novo conceito: a Cozinha Intemporal.

A paixão e dedicação de Renato Costa à cozinha foram um inestimável contributo para a culinária portuguesa e algarvia, sendo, por isso, mais do que merecida a homenagem que o Chefe Nuno Diniz lhe faz com uma receita idealizada exclusivamente para este projeto e que se baseia em alguns dos princípios desse conceito. Ou seja, é um prato “colorido que valoriza os alimentos que resistem à passagem do tempo”.



*A brancura dos corpos e das almas, a limpeza
das casas e das ruas, e a harmonia dos seres
e da paisagem lavam-me da fuligem que se
me agarrou aos ossos e clarificam as courelas
encardidas que trago no coração.*

*No fundo, e à semelhança dos nossos primeiros
reis, que se intitulavam senhores de Portugal
e dos Algarves, separando sabiamente nos seus
títulos o que era centrípeto do que era centrífugo
no todo da Nação, não me vejo verdadeiramente
dentro da pátria.*

Também não me vejo fora dela.

*Julgo-me numa espécie de limbo da imaginação,
onde tudo é fácil, belo e primaveril.*

Miguel Torga

curiosidades e dicas

A **batata-doce** é um dos ex-libris da gastronomia do Algarve, tendo certificação IGP - Indicação Geográfica Protegida -, pelo facto de ser cultivada de modo tradicional e sem fertilizantes. Este ingrediente sabe bem tanto em pratos doces como salgados. Na maioria das receitas onde é usada, a **batata-doce** é **assada** previamente com casca, no forno a 160° C, durante 25 minutos aproximadamente. O tempo de assadura pode variar, consoante o tamanho da batata e a textura pretendida.

Também denominada de sal verde ou espargos do mar, a **salicórnia** é uma planta que cresce normalmente nos sapais e que existe em abundância no Algarve, em especial nas zonas de Castro Marim e Vila Real de Santo António. Na culinária, é usada como substituto do sal em saladas ou mesmo em pratos mais complexos, como produto fresco ou em conserva.

O **azeite** é a principal fonte de gordura da gastronomia do Algarve ou não assentasse esta nos princípios da Dieta Mediterrânica, que é Património Cultural Imaterial da Humanidade desde 2013.

Seja em açordas, tibornas ou ensopados, o **pão** é outro dos ingredientes característicos da Dieta Mediterrânica e presença habitual à mesa dos algarvios. Na região, o pão mais comum é o de trigo.

Conhecem-se mais de mil receitas de **bacalhau** ou “fiel amigo”, como é carinhosamente tratado pelos portugueses, que o preferem salgado e seco em vez de fresco. Embora assim seja, antes de confeccionado, o bacalhau terá de passar pelo processo de **dessalga** ou **demolha**, que consiste em deixá-lo de molho, durante 24 horas no mínimo, num recipiente com água abundante, que deverá ser mudada 4 a 5 vezes.

À semelhança de outras regiões marcadas por influências do Mediterrâneo, também no Algarve é mais frequente o consumo de pescado do que de carnes vermelhas. A **raia** e o **tamboril** estão entre os peixes mais apreciados, já que permitem fazer deliciosos pitéus como os propostos neste livro. Para quem gosta de se envolver em todos os processos da confeção, deixamos aqui a explicação de como deverão ser arranjados. No caso da **raia**, comece por cortar a ponta da cabeça e a cauda. Depois, retire-lhe as vísceras e lave-a bem em água fria com um pouco de vinagre. De seguida, raspe muito bem a pele com uma faca para tirar o máximo de viscosidade, lave-a novamente muito bem e corte-a em pequenas postas finas. O **tamboril** é ligeiramente mais fácil de arranjar. Primeiro, separe os lombos com uma faca bem afiada e sempre junto à espinha dorsal, da cabeça para o rabo. Por fim, retire a pele que envolve o lombo do peixe.

Quaisquer que sejam as receitas de cataplana que decida cozinhar para os seus familiares ou amigos, sugerimos que, na hora de servir, as acompanhe com **vinhos do Algarve**. A escolha não é pacífica, porque, como atestam os diversos prémios internacionais recebidos, são produzidos vinhos de grande qualidade na região, graças ao seu clima tipicamente mediterrânico e às condições dos seus solos. As vinhas localizam-se em quatro regiões de Denominação de Origem Protegida: Lagos, Lagoa, Portimão e Tavira.



agradecimentos

Esta publicação resulta de um projeto financiado pela ALGARVE 21 - Programa Operacional 2007-2013, que tem por base uma parceria estratégica entre a Tertúlia Algarvia, a Região de Turismo do Algarve e a Associação Turismo do Algarve.

O projeto Cataplana Algarvia pretende fomentar o desenvolvimento territorial, através da dinamização turística, da promoção dos produtos regionais ou de fileiras produtivas e da valorização do património, cultura e artesanato.

Desta forma, o objetivo central foi o de criar um programa de conteúdos e experiências que contribuísse para a valorização e aumento da notoriedade da Cataplana Algarvia, em particular, e da gastronomia regional, em geral.

Associaram-se a esta missão outras entidades, cuja colaboração deverá ser aplaudida, nomeadamente através de apoio conceptual e operacional da CCDR - Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve; diversas autarquias e entidades público-privadas que acolheram as demonstrações de cozinha, bem como as sessões de filmagem dos vídeos publicados online, tais como as câmaras municipais de Lagos, Portimão, Loulé, Olhão e Faro; o Aeroporto Internacional de Faro; o Hotel Faro, o restaurante Ria Formosa; o Vila Vita Parc Resort and SPA; a marca Silampos presente em muitas das cataplanas que aqui se apresentam; e a Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve que, para além do suporte institucional, colaborou na organização e promoção do programa de experiências de Cataplana Algarvia.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

FICHA TÉCNICA

Edição

Região de Turismo do Algarve

Sede: Av. 5 de Outubro, nº 18, 8000-076 Faro

Algarve, Portugal

Telefone (+351) 289 800 400

Fax (+351) 289 800 489

turismodoalgarve@turismodoalgarve.pt

www.visitalgarve.pt

Realização e Coordenação do Projeto

Tertúlia Algarvia

João Amaro, Lélia Madeira,

Miguel Cruz, Sandra Godinho

Conceptualização e Coordenação Editorial

Tertúlia Algarvia

Lélia Madeira, Sandra Godinho

Região de Turismo do Algarve

Área de Comunicação e Imagem

Textos e Revisões

Tertúlia Algarvia

Lélia Madeira, Sandra Godinho

Apoio

David Gago

Fotografia

Telma Veríssimo

Conceção Gráfica e Paginação

Nata Design

Impressão

Letrapróspera - Impressão Gráfica, Unipessoal, Lda.

Tiragem

2.310 exemplares

Distribuição Gratuita

Depósito Legal

394093/15

1ª Edição

2015

Financiamento

ALGARVE 21 - Programa Operacional 2007-2013



www.visitalgarve.pt

algarve.
o segredo
mais famoso
da europa

Parceiro



Financiamento

ALGARVE 21
PROGRAMA OPERACIONAL



UNIÃO EUROPEIA
FEDER