

Green Kale Soup

(Caldo Verde)



Provides 4 servings. Preparation time: 1 hour.

A good meal in Portugal should always begin with a soup. If Portugal has a national dish, it is without doubt, this potato-thickened soup with chopped kale ('couve galega') seasoned with a dash of olive oil and a slice of 'chourizo'. This soup originates from the province of Minho and is referred to as a morning food in several of Camilo Castelo Branco's books (19th century). Due to its simplicity and lightness, it is usually served at the beginning of a meal or as a late supper.

Ingredients

600g Potatoes
 500g 'Galega' kale (with stems)
 240g Onion
 4.8g Garlic
 14.4g 'chourizo' (a kind of pork sausage)
 16g Olive Oil
 8g Salt
 120g Corn Bread
 1L Tap water

Nutritional information per 100g of edible portion

Energy (kcal / kJ)	61 / 256
Protein (g) (N x 6.25)	2.8
Total Fat (g) of which saturated fatty acids (g)	3.6 0.8
Carbohydrates (g) of which sugars (g)	4.4 0.7
Dietary fibre (g)	0.6
Sodium (mg)	301

Values obtained from laboratory analyses

Preparation

Place the onions, garlic and potatoes into a saucepan with water seasoned with salt and olive oil. Cover and boil gently over a moderate heat until the potatoes are very soft. Mash the potatoes. Stack the kale leaves on top of each other, then roll them up (like cigars) and shred them thinly. Add the kale to the potato purée and cook through in an uncovered pan. Add salt to taste and olive oil. Use a ladle to pour into soup bowls and add a slice of chourizo. Serve the soup with sliced corn bread.

Caldo Verde



As quantidades indicadas são para 4 pessoas.

Tempo de preparação: 1 horas.

Uma boa refeição portuguesa começa sempre com uma sopa. Se Portugal tiver um prato Nacional, é sem dúvida esta sopa original do Minho feita com batata e couve galega finamente cortada e temperada com um fio de azeite e uma rodela de chourizo. É mencionada em vários livros de Camilo Castelo Branco (séc. XIX) como um alimento matinal. Devido à sua simplicidade e leveza é usualmente servida no início de uma refeição ou à ceia.

Ingredientes

600g Batata
500g Couve Galega (incluindo os talos)
240g Cebola
4.8g Alho
14.4g Chourizo
16g Azeite
8g Sal
120g Broa de milho
1L Água

Preparação

Colocar as cebolas, alho e batatas numa panela com água temperada com sal e azeite. Tapar a panela e deixar ferver em lume moderado até as batatas estarem bem cozidas.

Triturar as batatas.

Arranjar as folhas de couve, lavar e cortar em juliana finíssima (caldo verde).

Juntar a couve ao puré de batata e cozer com o recipiente destapado.

Rectificar o tempero, adicionando sal e azeite.

Servir em prato de sopa ou tigela com uma rodela de chourizo.

Acompanhar com uma fatia de broa de milho.

Informação nutricional por 100g de parte edível

Energia (kcal / kJ)	61 / 256
Proteína (g) (N x 6,25)	2,8
Gordura total (g)	3,6
Ácidos gordos saturados (g)	0,8
Hidratos de carbono (g)	4,4
Açúcares (g)	0,7
Fibra alimentar (g)	0,6
Sódio (mg)	301

Valores analíticos

Para mais informações sobre alimentos tradicionais portugueses contactar o Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. www.insa.pt
dan@insa.min-saude.pt

Este projecto foi realizado no âmbito do Consórcio EuroFIR e foi financiado pelo 6º Programa-Quadro da UE, no âmbito do tema "Qualidade e Segurança Alimentar". Projecto nº FP6-513944

Codfish with Chickpeas

(Bacalhau com grão)



The quantities are given for 4 portions. Preparation time is up to 48 hours.

Dried salt cod, or 'Bacalhau', is a typical Portuguese recipe, found on every restaurant menu, and cooked in every home. In the thirties in Portugal, a cook book entitled '*1001 Maneiras de Cozinhar Bacalhau*' (1001 ways to cook the cod fish) was published.

The Portuguese started fishing cod on the Scottish coast, in the 13th century. Later with the discovery of Newfoundland's Grand Banks, they began to fish with special ships called 'bacalhoeiros'. Until a short time ago, the fishing was done by men that went out alone, from the mother ship, in small boats, 'dóris', to fish cod by line. The cod processing steps are: 'gutting', head and viscera removal and 'salting'. After the maturation time (21 to 30 days), the fish is washed and drained. Fish drying used to be done in the open air in wood structures. Nowadays, the cod drying is done in controlled temperature and humidity conditions, in appropriate plants.

Nutritional information per 100g of edible portion

Energy (kcal / kJ)	137 / 572
Protein (g) (N x 6.25)	12.9
Total Fat (g)	6.9
of which saturated fatty acids (g)	1.1
Carbohydrates (g)	5.7
of which sugars (g)	0.8
Dietary fibre (g)	4.6
Sodium (mg)	548

Values obtained from laboratory analyses

Ingredients

1000g dried salted Codfish (cut in slices)
 280g dried chickpeas
 4 Eggs
 400g Potato
 100g Onion
 40g Garlic
 Parsley
 Olive oil
 Salt
 Vinegar
 Ground pepper
 Paprika

Preparation

Soak the codfish in water for 24 to 48 hours, changing the water several times, then simmer for 2–3 minutes.

Soak the chickpeas for 6 hours; drain, wash and place them in a pot with cold water; cover and simmer for 1 hour, over moderate heat.

Place the potatoes and the eggs in a pan and boil in water for 15 minutes.

Meanwhile, finely chop the onions, garlic and parsley.

Place the chickpeas in a platter with the potatoes and the cooked codfish on top.

Sprinkle with the onions, garlic and parsley and season with olive oil, vinegar, pepper and paprika (optional). Garnish with slices of hard-boiled eggs.

Bacalhau com grão



Receita para 4 pessoas. Tempo de preparação: 48 horas.

O bacalhau seco e salgado é uma pura invenção portuguesa, está presente na ementa de todos os restaurantes e na cozinha de todos os portugueses. Nos anos 30 foi editado em Portugal um livro de cozinha que se intitulava as *1001 Maneiras de Cozinhar Bacalhau*.

Os portugueses começaram por capturar o bacalhau nas costas da Escócia, no séc. XIII; posteriormente com a descoberta da Terra Nova, a pesca tornou-se mais assídua sendo utilizados navios especiais, denominados bacalhoeiros. Até à relativamente pouco tempo, a pesca era efectuada por homens que a partir do navio mãe saíam em pequenos barcos (dóris) pescando o bacalhau à linha. As fases de processamento do peixe são: “escala”, dissecação do peixe fresco com corte de cabeça e evisceração e “salga”. Após a maturação (21 a 30 dias) procedia-se à lavagem e escurimento do peixe. A secagem do peixe decorria por secagem natural ao ar livre em armazéns de madeira. Actualmente, a secagem do bacalhau é feita em condições de temperatura e humidade controladas, em instalações próprias.

Informação nutricional por 100g de parte edível

Energia (kcal / kJ)	137 / 572
Proteína (g) (N x 6,25)	12,9
Gordura total (g)	6,9
Ácidos gordos saturados (g)	1,1
Hidratos de carbono (g)	5,7
Açúcares (g)	0,8
Fibra alimentar (g)	4,6
Sódio (mg)	548

Valores analíticos

Ingredientes

1000g Bacalhau salgado seco cortado em postas
 280g Grão
 4 Ovos
 400g Batata
 100g Cebola
 40g Alho
 salsa
 azeite
 sal
 vinagre
 pimenta moída
 colorau

Preparação

Por o grão de molho durante 6 h; escorrer e colocar numa panela com água fria, tapar e cozer durante 1 h, em lume brando.

À parte cozer o bacalhau que foi previamente demolido durante 24 a 48 h (mudando a água várias vezes) durante 2 a 3 min.

À parte cozer as batatas descascadas e os ovos em água temperada com sal, durante 15 min.

Entretanto picar finamente a cebola, os alhos e um ramo de salsa.

Numa travessa colocar o grão, as batatas e no cimo o bacalhau cozido. Espalhar a cebola, o alho e a salsa picados sobre o bacalhau e enfeitar com os ovos cortados às rodela. Temperar com azeite e vinagre e opcionalmente com pimenta e colorau.

Goat kid roasted in a wood fired oven

(Cabrito assado no forno)

The quantities are given for 8 portions. Preparation time: approx. 5 hours.

Oven-roast goat kid is a main dish, traditionally served at family gatherings, especially at Easter time. Traditionally cooked in a wood fire oven, the goat kid is placed on a bay stick grill over an earthenware casserole dish which contains the rice and the broth. The unique taste is obtained by the juice from the cooking goat kid falling in drops that are absorbed by the rice while it is cooking.

In the past, the goat kid was used as a gift to thank important people like physicians, priests and civil or military authorities.

Ingredients

5.5kg goat kid
20g garlic
10ml white vinegar
20g salt
5g sweet paprika
2g ground pepper
1 lemon
1kg rice
200g smoked ham
250g chicken
200g beef
180g chorizo
5g saffron
2L tap water



Preparation

Using a mortar and pestle, mash the garlic and add vinegar, lemon, salt and ground pepper. Rub the goat kid well all over with this mixture and let it stand overnight. Light a fire in a wood oven and heat it for 1 hour 15 minutes. Meanwhile cook the meats; chorizo, smoked ham, beef and chicken for 45 minutes in water. After cooking remove the meats and season with salt, pepper and saffron. Wash the rice and drain.

Put the rice and 2 litres of the broth into a deep earthenware casserole dish. Rub the goat kid with sweet paprika previously dissolved in the broth. Place the goat kid on top of a 'grill' made with bay sticks over the earthenware with the rice and broth. Place in a wood-fired-oven for 30 minutes and then turn it on the other side and roast for a further 30 minutes. The rice bakes in the oven at the same time as the goat kid is roasting and dripping over the rice.

After roasting, cut the meat into small portions. Spoon the rice into small deep earthenware pots and place the goat kid portions on top of it. Serve hot.

Nutritional information per 100g of edible portion

Energy (kcal / kJ)	183 / 769
Protein (g) (N x 6.25)	14.0
Total Fat (g) of which saturated fatty acids (g)	6.9 3.1
Carbohydrates (g) of which sugars (g)	16.2 0.3
Dietary fibre (g)	3.0
Sodium (mg)	691

Values obtained from laboratory analyses

Cabrito assado no forno

Receita para 8 pessoas. Tempo de preparação: 5 horas.

É um prato tradicionalmente servido como prato principal, sempre que há convidados especiais, sobretudo na altura da Páscoa. O cabrito é assado num forno de lenha sobre varas de loureiro colocadas num alguidar de barro que contém o arroz e o caldo. O sabor único deste prato é conferido pelo “pingo” da assadura da carne que vai caindo e se entranha no arroz que está a cozer no fundo do alguidar.

Outrora o cabrito era utilizado como presente de honra para presentear as entidades importantes como o médico, o padre ou as autoridades civis e militares.



Ingredientes

5,5kg Cabrito
20g Alho
1dl Vinagre branco
20g Sal
5g Colorau
2g Pimenta moída
1 Limão
1kg Arroz
200g Presunto
250g Galinha
200g Carne vaca
180g Chourizo
5g Açafrão
2L Água

Preparação

Esmagar os dentes de alho num almofariz e juntar o vinagre, limão, sal e pimenta. Esfregar bem o cabrito com esta massa e deixar ficar assim durante a noite. No dia de assar, acender o forno a lenha e aquecê-lo durante aproximadamente 1 h 15 min. Entretanto cozer as carnes de vaca e galinha, o chourizo e o presunto, durante 45 min em água. Quando estiver cozido remover as carnes e temperar com sal, pimenta e açafrão. Lavar o arroz e escorrer.

Colocar 2 L de caldo e o arroz num alguidar de barro fundo, em forma de chapéu. Barrar o cabrito com colorau previamente dissolvido num pouco de caldo. Colocar o cabrito sobre a grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e levar a assar no forno. Deixar assar primeiro de um lado durante meia hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo. O arroz coze no forno ao mesmo tempo que se assa o cabrito. Quando estiver pronto retirar do forno e cortar a carne em pequenas porções. Colocar o arroz em pequenos alguidares em forma de chapéu e colocar a carne por cima. Servir quente.

Informação nutricional por 100g de parte edível

Energia (kcal / kJ)	183 / 769
Proteína (g) (N x 6,25)	14,0
Gordura total (g)	6,9
Ácidos gordos saturados (g)	3,1
Hidratos de carbono (g)	16,2
Açúcares (g)	0,3
Fibra alimentar (g)	3,0
Sódio (mg)	691

Valores analíticos

Para mais informações sobre alimentos tradicionais portugueses contactar o Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. www.insa.pt
dan@insa.min-saude.pt

Este projecto foi realizado no âmbito do Consórcio EuroFIR e foi financiado pelo 6º Programa-Quadro da UE, no âmbito do tema “Qualidade e Segurança Alimentar”. Projecto nº FP6-513944

Portuguese boiled dinner

(Cozido à portuguesa)

The quantities are given for 4 portions. Preparation time: 24 hours (including soaking the beans).

This is a robust one-dish meal of beef, chicken, pork and smoked sausages, as well as a variety of vegetables, ideal for winter. It was originally a favourite food of the affluent farmer, which later reached the tables of the urban bourgeoisie. It is a well known national dish in Portugal, and it is a perfect dish to have with the family on a Sunday at lunch time. There are different types of Portuguese boiled dinner depending on the region. For example in the 'Alentejo' region, the ingredients change according to the season's products; in the Azores islands, there is a famous boiled dinner cooked for about five hours with the heat of the caldeiras (small volcanic craters, with sulphate springs).

Ingredients

200g beef
 200g 'morcela'*
 100g rice 'morcela'*
 200g 'farinheira'*
 100g chourizo*
 100g 'chourizo mouro'*
 250g chicken
 1 pig's ear
 2 pig's trotters
 300g pig's back fat
 200g spare-ribs
 150g pig's mouth and nose
 200g portuguese cabbage
 200g savoy cabbage
 200g cabbage hearts
 50g carrots
 100g potatoes
 50g turnips
 100g catarino beans;
 60g Rice
 Salt
 Mint

*Different kinds of Portuguese pork sausage



Preparation

Soak the beans in water overnight. The next day cook the beans. Place the meat ingredients (except the sausages) in a large pot, cover with water and simmer over a moderate heat. When the meats are almost cooked, add the sausages ('farinheira' are only cooked for a few minutes). When all the meats are cooked, remove them from the pot and reserve; cook the rice in another pot with part of the meats' broth. In the remainder of the broth add the turnips, carrots, cabbage, and lastly the potatoes, re-cover and simmer. Place the rice in the centre of a platter, garnish with sausage that is cut into slices. Cut the meat into pieces and place them around the rice with little heaps of cabbages, carrots, turnips, potatoes and beans.

Serve hot.

Nutritional information per 100g of edible portion

Energy (kcal / kJ)	175 / 726
Protein (g) (N x 6.25)	13.5
Total Fat (g)	13.1
of which saturated fatty acids (g)	4.5
Carbohydrates (g)	0.7
of which sugars (g)	0.7
Dietary fibre (g)	6.4
Sodium (mg)	428

Values obtained from laboratory analyses

Cozido à portuguesa

Receita para 4 pessoas. Tempo de preparação: 24 horas.

Um prato robusto composto por carnes de vaca, galinha, porco e enchidos e por vários legumes, ideal para ser degustado no tempo frio de Inverno. Era originalmente uma refeição do campo que posteriormente passou a ser consumida pela população das cidades. É um prato tipicamente português, perfeito para juntar a família ao domingo à hora de almoço. A forma como é confeccionado pode variar dependendo da zona do país onde nos encontramos. Temos o cozido alentejano em que os ingredientes variam de acordo com os produtos da estação, ou o famoso cozido das Furnas, um cozido à portuguesa cozinhado, durante 5 horas, no calor das terras vulcânicas da Lagoa das Furnas, nos Açores.

Ingredientes

200g carne de vaca
200g morcela
100g morcela de arroz
200g farinheira
100g chourizo
100g chourizo mouro
250g galinha
1 orelheira
2 chispes
300g toucinho entremeado
200g entrecosto
150g focinho
200g couve portuguesa
200g couve lombarda
200g couve coração
50g cenouras
100g batatas
50g nabos
100g feijão catarino
60g arroz
sal
hortelã



Preparação

Demolhar o feijão durante a noite, escorrer e cozer.

Colocar as carnes (excepto os enchidos) numa panela grande com água e cozer em lume moderado. Quando as carnes estiverem quase cozidas, adicionar os enchidos, sendo a farinheira o último (cozer apenas durante alguns minutos).

Depois de tudo cozido remover as carnes e reservar; retirar o caldo necessário para fazer o arroz, que regra geral deverá ser o dobro do volume do arroz. No restante caldo cozer os nabos, as cenouras, as couves a hortelã e finalmente as batatas.

O cozido serve-se colocando o arroz no centro da travessa e enfeita-se com os enchidos cortados às rodelas. À volta dispõem-se as carnes cortadas em pedaços alternadas com montinhos de couve, cenouras, nabos, batatas e feijão.

Servir quente.

Informação nutricional por 100g de parte edível

Energia (kcal / kJ)	175 / 726
Proteína (g) (N x 6,25)	13,5
Gordura total (g)	13,1
Ácidos gordos saturados (g)	4,5
Hidratos de carbono (g)	0,7
Açúcares (g)	0,7
Fibra alimentar (g)	6,4
Sódio (mg)	428

Valores analíticos

Para mais informações sobre alimentos tradicionais portugueses contactar o Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. www.insa.pt
dan@insa.min-saude.pt

Este projecto foi realizado no âmbito do Consórcio EuroFIR e foi financiado pelo 6º Programa-Quadro da UE, no âmbito do tema "Qualidade e Segurança Alimentar". Projecto nº FP6-513944

Egg Sweet from Murça

(Toucinho de céu de Murça)

The quantities are given for 12 portions. Preparation time is about 5 hours.

This is one of Portugal's rich egg-yolk and almond sweets. It is a traditional sweet from the Benedictine sisters; after the extinction of the monastery, one family kept the recipe for more than 120 years. The process is made with the same care as in the past, using iron pans over a wood fire to cook the Malabar gourd and a wood fire oven to cook the sweet.

Ingredients

500g Sugar
 125g Almonds
 125g Malabar gourd jam (1kg Malabar gourd filaments;
 0.5kg sugar; 2 cinnamon sticks)
 20 Egg yolks
 2 Tablespoons flour



Preparation

Peel the almonds and grind them finely. Combine the sugar and water in a large saucepan over moderate heat and bring to the boil, stirring constantly until the sugar reaches a hair like stage (103°C). Add the Malabar gourd jam* and boil for 2–3 minutes. Add the ground almonds and boil until the mixture is slightly thickened. Remove from heat, let it cool and add the egg yolks. Bring back to the heat without boiling. Grease the pan with butter and sprinkle with flour. Pour the previously made mixture into the pan, sprinkle with flour and bake on a high heat wood oven (200 to 250°C). Carefully remove from the pan. Cut in slices and serve.

***Malabar gourd jam:** Malabar gourds; sugar; cinnamon sticks. Cut the Malabar gourds into chunks. Discard all seeds and all the soft yellow threads in the centre of the Malabar gourd. Immerse the chunks in water in an iron pan and cook in firewood for 1.5 h. Drain the water and remove the pieces one by one and pull out all the threads, rubbing them lightly between the fingers to separate into filaments. Weigh the filaments, and for each kilogram add 0.5kg of sugar, 2 cinnamon sticks and 150ml of water. Cook over moderate heat, stirring often with a long wood fork until the mixture becomes quite thick.

Nutritional information per 100g of edible portion

Energy (kcal / kJ)	327 / 1375
Protein (g) (N x 6.25)	7.3
Total Fat (g) of which saturated fatty acids (g)	10.1 2.8
Carbohydrates (g) of which sugars (g)	51.6 50.9
Dietary fibre (g)	1.9
Sodium (mg)	52

Values obtained from laboratory analyses

Toucinho de céu de Murça

Receita para 12 pessoas. Tempo de preparação: 5 horas.

O nome deriva provavelmente de antigamente utilizarem o toucinho na confecção deste doce. É um doce conventual herdado das freiras Beneditinas que estiveram instaladas no mosteiro existente nesta vila até finais do séc. XIX. Após a extinção do convento o segredo da receita foi religiosamente guardado por uma família que o preservou até hoje. Este bolo é ainda hoje feito com o mesmo cuidado de outrora; a gila é cozida em panelas ferro em lume de lenha e o bolo é cozido em forno a lenha.



Ingredientes

500g açúcar
125g amêndoas
125g doce de gila (1kg de gila em filamentos; 0,5kg açúcar; 2 paus de canela)
20 gemas de ovos
2 colheres de sopa de farinha

Preparação

Pelar e ralar finamente as amêndoas. Levar o açúcar ao lume com a água e deixar ferver até atingir o ponto de fio (103°C). Adicionar o doce de gila* e deixar ferver mais 2 a 3 minutos. Adicionar as amêndoas raladas e levar novamente ao lume até a mistura ficar ligeiramente espessa. Remover o doce do lume e depois de arrefecer um pouco juntar as gemas e levar novamente ao lume para engrossar um pouco, sem deixar ferver. Retirar do lume e deixar arrefecer ligeiramente. Untar uma forma com manteiga e polvilhar com farinha e em seguida adicionar a mistura.

Polvilhar a superfície com uma colher de farinha e levar a cozer em forno bem quente (200°C a 250°C). O bolo está cozido quando se introduzir a faca e esta ficar quente e limpa. Desenformar e cortar em fatias.

***Doce de gila:** gilas; açúcar; paus de canela. Partir as gilas em pedaços, atirando-as ao chão. Retirar as sementes e todos os filamentos amarelados aderentes. Colocar numa panela de ferro, cobri-las com água e deixar cozer em lume de lenha durante 1,5 h.

Escorrer a água, retirar os pedaços um a um e com os dedos remover e separar os filamentos. Peser os filamentos e por cada kg adicionar 0,5kg de açúcar, 2 paus de canela e 150mL de água. Levar a lume moderado e deixar cozer mexendo frequentemente com um garfo de madeira, e a mistura ficar espessa até fazer ponto de estrada.

Informação nutricional por 100g de parte edível

Energia (kcal / kJ)	327 / 1375
Proteína (g) (N x 6,25)	7,3
Gordura total (g)	10,1
Ácidos gordos saturados (g)	2,8
Hidratos de carbono (g)	51,6
Açúcares (g)	50,9
Fibra alimentar (g)	1,9
Sódio (mg)	52

Valores analíticos

Para mais informações sobre alimentos tradicionais portugueses contactar o Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. www.insa.pt
dan@insa.min-saude.pt

Este projecto foi realizado no âmbito do Consórcio EuroFIR e foi financiado pelo 6º Programa-Quadro da UE, no âmbito do tema "Qualidade e Segurança Alimentar". Projecto nº FP6-513944