



**NOVAS**  
RECEITAS

Deliciosas,  
como sempre!



No âmbito do projecto “**SABORES DA FIGUEIRA**”, fruto de uma parceria entre a **CEVADAS**, a **ESCOLA PROFISSIONAL DA FIGUEIRA DA FOZ** e um conjunto de produtores do concelho, têm sido apresentadas receitas com produtos da nossa região, desenvolvidas em concurso pelos alunos finalistas em cada ano. Eis algumas das sugestões apresentadas:



# ÍNDICE



## RECEITAS “SABORES DA FIGUEIRA- CEVADAS”

---

CATAPLANA DE ENCHIDOS

*(André Ribeiro, 3.º ano, 2010/2011)*

**06**

COGUMELOS RECHEADOS  
COM LULAS E ENCHIDOS

*(Luís Sousa, 3º ano, 2011/2012)*

**07**

FOLHADO DE FRANGO  
COM RISOTTO DE ENCHIDOS

*(Hélio Pedrosa, 3º ano, 2011/2012)*

**08**

LOMBO FUMADO  
COM OVO DE CODORNIZ

*(Ana Marques, 3º ano, 2012/2013)*

**09**

MINI-EMPADÃO DE BERINGELA  
E CHOURIÇO

*(Paulo Maia, 3º ano, 2012/2013)*

**10**

MINI-HAMBURGUER  
DE FARINHEIRA COM MAÇÃ

*(João Santos, 3º ano, 2012/2013)*

**11**

# ÍNDICE



## PETISCOS CEVADAS

---

FARINHEIRA GRELHADA  
COM DIÓSPIRO-MAÇÃ, QUEIJO  
FRESCO E ORÉGÃOS  
**14**

MIGAS DE NEGRITO  
COM COUVE GALEGA CEGADA  
(CALDO VERDE)  
**15**

FARINHEIRA GRELHADA  
COM COGUMELOS GRELHADOS  
**16**

MORCELA DE ARROZ  
COM MAÇÃ GRELHADOS  
**17**

NEGRITO COM BATATA DOCE  
GRELHADOS  
**18**

SALPICÃO COM MELÃO  
**19**

CHOURIÇO DE QUIAIOS  
COM QUEIJO  
**20**

# CATAPLANA DE ENCHIDOS DE QUIAIOS

6 Pessoas • Tempo **50 min** • Grau dificuldade: **Médio** • Custo: **Médio**

## INGREDIENTES:

- 1 cebola
- 2 dentes alho
- 1 cenoura
- 2 tomates
- 1 pimento vermelho
- 100gr **Chouriço de Quiaios**
- 100gr **Negrilo de Quiaios**
- 100gr **Salpicão de Quiaios**
- Azeite q.b.
- 100 gr amêndoa laminada
- 100 ml vinho rosé
- 100 gr queijo mozzarella
- 1 ramo de tomilho

## CONFEÇÃO:

- Numa cataplana, colocar por camadas a cebola em meia lua, alho picado, cenoura picada, tomate em rodelas, pimento picado e os **Enchidos de Quiaios** picados. Regar com um pouco de vinho e levar ao lume brando cerca de 15 min.
- Deixar arrefecer e cuidadosamente colocar num tabuleiro. Polvilhar com o queijo ralado e levar a gratinar.
- Empratar ao centro do prato, decorando com um fio de molho que sobrou da cataplana, umas pontas de tomilho, umas lascas de amêndoa torrada e umas tiras de **Salpicão de Quiaios** frito.



## COGUMELOS RECHEADOS COM LULAS E ENCHIDOS DE QUIAIOS

4 Pessoas • Tempo **30 min** • Grau dificuldade: **Médio** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 8 cogumelos médios
- 100 gr **Chouriço de Quiaios**
- 100 gr bacon
- 100 gr lulas em conserva
- 1 cebola pequena
- 200 ml sumo de laranja
- 1 c. sopa farinha Maizena
- Pimento vermelho q.b.
- 1 ramo de tomilho

### CONFEÇÃO:

- Lavar os cogumelos e retirar-lhes o pé cuidadosamente.
- Numa frigideira, refogar a cebola picada com um pouco de azeite, adicionar o **chouriço de Quiaios** e o bacon picado. Deixar fritar bem.
- Adicionar as lulas cortadas em pedaços pequenos no final. Recheiar os cogumelos com este preparado e levar ao forno.
- Desfazer a Maizena no sumo de laranja e levar ao lume brando até engrossar.
- Empratar um ou dois cogumelos, decorando com um fio de molho, uns pedaços de pimento vermelho picado e umas pontas de tomilho.





# FOLHADO DE FRANGO COM RISOTTO DE ENCHIDOS DE QUIAIOS E LEGUMES SUADOS

6 Pessoas • Tempo **60 min** • Grau dificuldade: **Elevado** • Custo: **Médio**

## INGREDIENTES:

- 1 frango pequeno
- 1 emb. massa folhada
- 1 gema de ovo
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 200 ml vinho branco
- Orégãos, ervas de Provence e colorau q.b.
- 2 c. sopa polpa de tomate
- 400 gr arroz para risotto
- 200 ml natas
- 100 gr pimento vermelho
- 200 gr courgette
- 50 gr alho francês
- 100 gr cenoura
- 100 gr **Chouriço de Quiaios**
- 100gr **Salpicão de Quiaios**

## CONFEÇÃO:

- Fazer um refogado com azeite, cebola e alho picado.
- Adicionar o frango em pedaços e deixar alourar. Temperar com sal, pimenta, orégãos, ervas de Provence e colorau. Adicionar a polpa de tomate e o vinho. Deixar cozinhar em lume brando. Retirar do lume e desfiar.
- Com a massa folhada, fazer um retângulo, rechear com o frango e enrolar. Pincelar com uma gema de ovo e levar ao forno em tabuleiro untado cerca de 20 min a 200°.
- Para o risotto, fazer um refogado com alho e cebola picados, **Chouriço de Quiaios** picado, salpicão de Quiaios picado e adicionar o arroz. Adicionar água aos poucos até o arroz estar cozido. Por fim, adicionar as natas para que fique cremoso.
- Para os legumes, fazer um refogado com alho francês em tiras e azeite, adicionar a cenoura picada, o pimento, e por fim a courgette em meia lua. Temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar.
- Empratar o arroz no centro do prato, rodeado com os legumes salteados e o folhado no topo. Decorar com um gômo de tomate *cherry* e umas pontas de cebolinho.







## LOMBO FUMADO “CEVADAS” COM OVO DE CODORNIZ

4 Pessoas • Tempo **40 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 200 gr lombo de porco fumado “**Cevadas**”
- 8 ovos de codorniz
- 200 gr mistura de alfaces
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite q.b.
- Vinagre balsâmico q.b.
- 2 tomates cherry
- 1 ramo de tomilho

### CONFEÇÃO:

- Cortar fatias de lombo fumado “**Cevadas**”, de modo a poder fazer um pequeno rolo com ajuda de papel de alumínio ou fio de cozinha. Colocar os rolos num tabuleiro ao alto, introduzir cuidadosamente o ovo de codorniz, temperar com sal e pimenta e levar ao forno médio por 15 min.
- Temperar a mistura de alfaces com azeite, vinagre balsâmico, sal e pimenta.
- Cortar o tomate cherry em gomos.
- Empratar no centro do prato a mistura de alfaces, 2 rolos de lombo fumado “**Cevadas**” com o ovo, e decorar com gomos de tomate cherry e uma ponta de tomilho.



## MINI-HAMBURGUER DE FARINHEIRA DE QUIAIOS COM MAÇÃ

4 Pessoas • Tempo **30 min** • Grau dificuldade: **Médio** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 1 **farinheira de Quiaios**
- 1 maçã reineta
- 2 ovos
- 100 gr farinha
- 100 gr pão ralado
- Orégãos q.b.
- 50 gr azeitonas
- Óleo q.b.
- 80 gr maionese
- 30 gr ketchup
- 2 c. sopa natas
- 1 c sopa vinho tinto
- Sal e pimenta q.b.

### CONFEÇÃO:

- Retirar a pele da **farinheira de Quiaios** e colocar o recheio numa taça. Cortar a maçã em pedaços pequenos, juntar umas gotas de limão e misturar com a farinha. Adicionar azeitona picada e orégãos. Moldar pequenos hamburguers, passar por farinha, ovo e pão ralado.
- Fritar os hamburguers em óleo abundante e colocar sobre papel absorvente.
- Fazer um molho, misturando a maionese, o ketchup, as natas, o vinho e temperar com sal e pimenta.
- Empratar os hamburguers, decorando com um fio de molho, alguns grãos de pimenta rosa, um pequeno molhinho de canónigos e umas pontas de cebolinho.



## MINI - EMPADÃO DE BERINGELA E CHOURIÇO DE QUIAIOS

4 Pessoas • Tempo **40 min** • Grau dificuldade: **Médio** • Custo: **Médio**

### INGREDIENTES:

- 2 beringelas
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- **1 chouriço de Quiaios**
- 100 ml vinho tinto
- 2 c. sopa polpa de tomate
- Sal e pimenta q.b.
- Canela em pó q.b.
- Açúcar q.b.
- Orégãos q.b.
- Molho Béchamel q.b.
- 200 gr queijo pecorino (ou parmesão)

### CONFEÇÃO:

- Cortar as beringelas em rodela, temperar com sal e levar a fritar numa frigideira com um pouco de óleo. Reserve.
- Num tacho, refogar a cebola e o alho picados com azeite. Adicionar o **chouriço de Quiaios** picado e deixar fritar um pouco.
- Adicionar o vinho, a polpa de tomate, o açúcar, a canela e orégãos. Deixar cozinhar até evaporar o álcool.
- Num tabuleiro de forno, colocar alternadamente fatias de beringela coradas e o estufado de **chouriço de Quiaios**. Repetir o processo as vezes necessárias a gosto, regar com um pouco de molho Béchamel e polvilhar com o queijo ralado.
- Levar ao forno bem quente a gratinar.
- Servir decorado com folhas de canónigos, cebolinho picado e umas pontas de salicórnia.





---

# RECEITAS CEVADAS

---







# FARINHEIRA GRELHADA COM DIÓSPIRO- -MAÇÃ, QUEIJO FRESCO E ORÉGÃOS

Tempo **15 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

## INGREDIENTES:

- 1 **farinheira Quiaios Cevadas**
- 1 queijo fresco magro  
200 grs
- 2 dióspiros-maçã
- Orégãos

## CONFEÇÃO:

Parta 1 farinheira em rodela finas e grelhe-a dum lado e do outro.

Lave os dióspiros-maçã bem lavados e seque-os, retire-lhes as extremidades, parta em rodela de 1 cm de espessura e corte-as em 4 partes.

Retire o queijo da embalagem, parta-o em rodela de 0,5 cm e parta-os em 4 partes.

## COMPOSIÇÃO DA ENTRADA:

Por ordem crescente, coloque 1 pedaço de dióspiro-maçã, a rodela de farinheira grelhada e por fim o queijo fresco, unidos por 1 palito. Polvilha-se com orégãos a gosto.

# MIGAS DE NEGRITO COM COUVE GALEGA CEGADA (CALDO VERDE)

Tempo **30 min** • Grau dificuldade: **Médio** • Custo: **Baixo**

## INGREDIENTES:

- 1 **negrito Quiaios Cevadas**
- 1 embalagem de caldo verde ou couve galega cegada
- 3 ovos
- 1 embalagem de tostas pequenas

## CONFEÇÃO:

Parta o negrito em pedacinhos e leve-os a saltear em lume brando num tacho anti-aderente ou numa hook. De seguida junte 2 punhados de couve e deixe saltear envolvendo a couve e o negrito.

Logo que a couve fique amolecida adicione as tostas partidas grosseiramente e os ovos inteiros envolvendo bem todos os ingredientes.

Servir quente.







## FARINHEIRA GRELHADA COM COGUMELOS GRELHADOS

Tempo **15 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 1 **farinheira Quiaios Cevadas**
- 1 embalagem de 300 grs de cogumelos brancos pequenos

### CONFEÇÃO:

Parte-se a farinheira em rodela e grelhe-a de ambos os lados.

Enquanto a farinheira grelha lavam-se os cogumelos bem lavados e retira-se-lhes o pé. Utilize a gordura libertada pela farinheira para grelhar os cogumelos, primeiro na base e depois vire-os conservando o suco que entretanto se libertou dentro do cogumelo. Coloque 1 rodela de farinheira dentro de cada cogumelo e prenda-os com um palito. Se pretender pode temperar os cogumelos de sal e pimenta antes de lhe adicionar a farinheira.



## MORCELA DE ARROZ COM MAÇÃ GRELHADOS

Tempo **15 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 1 **morcela de arroz de Quiaios Cevadas**
- 2 maçãs Golden Perlim

### CONFEÇÃO:

Parta o negrito em pedacinhos e leve-os a saltear em lume brando num tacho anti-aderente ou numa hook. De seguida junte 2 punhados de couve e deixe saltear envolvendo a couve e o negrito. Logo que a couve fique amolecida adicione as tostas partidas grosseiramente e os ovos inteiros envolvendo bem todos os ingredientes. Servir quente.





## NEGRITO COM BATATA DOCE GRELHADOS

Tempo **15 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 1 **negrito de Quiaios Cevadas**
- 1 batata doce tamanho grande alongada

### CONFEÇÃO:

Descasque a batata doce e parta-a em rodela finas para que fique estaladiça. Corte o negrito em rodela. Disponha intercaladamente no grelhador as rodela da batata doce e do negrito até ficarem bem douradinhos. Coloque uma rodela de negrito em cima de cada rodela de batata.





## SALPICÃO COM MELÃO

Tempo **15 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 1 **Salpicão de Quiaios Cevadas**
- 1 melão casca verde (dica para escolher o melão: escolha o melão mais pesado, assim estará mais maduro)

### CONFEÇÃO:

Corte o melão ao meio em forma de estrela. Metade do melão serve de decoração e a outra parte corte-a em fatias de aproximadamente 3 cm. Retire a casca e as pevides. De seguida corte em cubos.

Fatie o **Salpicão** o mais fino possível. Faça um pequeno “caracol” e coloque-o em cima do melão com um palito.





## CHOURIÇO DE QUIAIOS COM QUEIJO

Tempo **15 min** • Grau dificuldade: **Baixo** • Custo: **Baixo**

### INGREDIENTES:

- 1 **Chouriço de Quiaios Cevadas**
- Queijo curado a seu gosto, de preferência meio sal
- Mini tostas
- Azeitonas Verdes

### CONFEÇÃO:

Corte o chouriço em rodelas finas, o queijo em pequenos cubos e as azeitonas verdes ao meio. Coloque o queijo sobre as rodelas do chouriço, que por sua vez são colocados sobre as mini tostas. Leve ao forno, em tabuleiro, para gratinar o queijo. Sirva quente.





*Deliciosas  
como sempre!*



cevadas.com









**CEVADAS**

Casa das Carnes do Ervedal  
Rua de Quiaios, n.º 3 - Ervedal  
3080-513 Quiaios - FIGUEIRA DA FOZ  
PORTUGAL

[www.cevadas.com](http://www.cevadas.com)