



AGROPARQUE

UM RECEITUÁRIO  
DE HISTÓRIA



TERRAS DA  
COSTA E MAR





AGROPARQUE  

---

UM RECEITUÁRIO  
DE HISTÓRIA



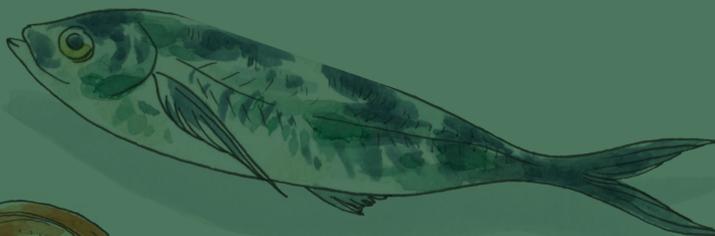
# RECEI TUA RIO



comunidades-em-ação  
Costa da Caparica

Parceiros





*Receituário com produtos agrícolas das Terras da Costa e espécies de peixe e moluscos característicos da Costa da Caparica, Fonte da Telha e Trafaria*

7	Prefácio
8	Agroparque Terras da Costa e do Mar
10	Identificação do Projeto (Candidatura)
10	Mapa geral
12	Culturas Predominantes nas Terras da Costa (seleção das 24 principais)
13	Espécies capturadas na Costa de Caparica, Fonte da Telha e Trafaria (seleção das 15 principais)
14   37	RECEITUÁRIO
38	Agradecimentos
40	Ficha Técnica

## DA TERRA

16

### **CALDO VERDE DE COUVE PORTUGUESA DAS TERRAS DA COSTA**

*Luís Alves*

*Agricultor do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

17

### **CREME DE ABÓBORA COM ESPINAFRES DA HORTA**

*Carmem Alves*

*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

18

### **CROCANTES DE LEGUMES (COM TINTA DE CHOCO)**

*Restaurante Boina Verde*

19

### **EMPADÃO DE ALHO FRANCÊS DAS TERRAS DA COSTA**

*Ana Ventura*

*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

20

### **MASSA DE LEGUMES DA TERRA**

*Carmem Alves*

*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

21

### **PEIXINHOS DA HORTA**

*Restaurante Taberna do Zé da Lídia*

22

### **SOPA REFOGADA DE TOMATE DO CAMPO**

*Carolina Santana*

*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

23

### **SOPA DE FEIJÃO VERDE À AGRICULTOR**

*Carolina Santana*

*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

24

### **TARTE DE BATATA DOCE E NOZES**

*Restaurante Bistrômaria*

25

### **TROUXAS DA TERRA**

*Carla Nequim*

*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*

## DO MAR

- ARROZ DE BERBIGÃO** 28  
*Restaurante Bistrômaria*
- BERBIGÃO À BULHÃO PATO** 29  
*Restaurante Tendinha do Feijó*
- CALDEIRADA DE PEIXES DA COSTA** 30  
*Hugo Ventura*  
*Agricultor e Pescador, Agroparque Terras da Costa e do Mar*
- CATAPLANA DE POLVO** 31  
*Restaurante Boina Verde*
- CEVICHE DE CAVALA** 32  
*Chef Nadine Jeremias*  
*Festival Terras da Costa e do Mar*
- CHOCO À ALENTEJANA** 33  
*Restaurante Tendinha do Feijó*
- CONSERVA CASEIRA DE SARDINHA  
EM PÃO DE AZEITE E SALADA DE PIMENTOS** 34  
*Restaurante Bistrômaria*
- CHOCO PANADO EM FARINHA DE MILHO  
COM MAIONESE DE COENTROS** 35  
*Restaurante Moinho de Maré*
- ENSOPADO DE RAIA** 36  
*Restaurante Taberna do Zé da Lídia*
- SOPA DE PEIXE À AGROPARQUE** 37  
*Ana Ventura*  
*Agricultora do Agroparque Terras da Costa e do Mar*



## PREFÁCIO

No contexto do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), e na senda de um caminho sustentável e desenvolvimento territorial integrado, surge o projeto Agroparque das Terras da Costa e do Mar. Este projeto no âmbito das comunidades em ação, Operação Integrada Local 2 – Costa da Caparica, representa a ambição de alavancar a qualidade de vida das populações a partir de um processo de qualificação ambiental e territorial, que alia preservação ambiental à produção agrícola, oferecendo um espaço onde natureza e agricultura coexistem em harmonia com as populações.

O Agroparque Terras da Costa e do Mar, com uma localização única entre a Arriba Fóssil da Costa da Caparica e o Atlântico, inserida em Área de Paisagem Protegida, tem como objetivo transformar a forma como interagimos com a terra e os recursos naturais, valorizando a cultura e a economia da comunidade ao redor.

Este projeto é mais do que um investimento, é um compromisso com as pessoas. Queremos que seja um modelo para iniciativas similares, demonstrando que é possível unir as pessoas à tecnologia e à tradição, ligar inovação com preservação. Acreditamos que o Agroparque Terras da Costa e do Mar se tornará referência para práticas sustentáveis, sensibilização ambiental e fortalecimento das cadeias produtivas locais com a criação da marca “Terras da Costa”. Ao iniciarmos essa jornada com a participação de diversos parceiros: universidades, entidades nacionais e locais, associações, comunidade e claro o elemento mais importante, as pessoas, tentaremos fazer do Agroparque Terras da Costa e do Mar um espaço de aprendizagem, de produção e respeito pelo território.

Aqui fica uma vertente dessa tradição. A nossa gastronomia, feita pelas gentes da Terra com produtos da Terra e do Mar, na publicação Agroparque Terras da Costa e do Mar, Um Receituário de História.

Convidamos todos a embarcar nessa aventura, onde os olhos também comem e onde cada prato convida a conhecer as gentes das Terras da Costa e do Mar, que fizeram, fazem e continuarão a fazer uma Paisagem que é de todos.

Inês de Medeiros,  
*Presidente da Câmara Municipal de Almada*

## **PROJETO AGROPARQUE TERRAS DA COSTA E DO MAR**

O Agroparque Terras da Costa e do Mar, localizado na Costa da Caparica, é um projeto de agricultura que visa preservar e revitalizar o território, salvaguardando a prática agrícola na região da Costa da Caparica.

Esta área, conhecida pelas suas paisagens costeiras e terrenos agrícolas férteis, encontra-se localizada num território com alguma pressão urbanística e o projeto surge como forma de proteger a agricultura local e o meio ambiente, promovendo as práticas agrícolas, focando e valorizando a produção local de alimentos de forma sustentável e sazonal.

A Câmara Municipal de Almada, no âmbito da candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) direcionado para Comunidades Desfavorecidas – Operação Integrada Local 2 – Costa da Caparica, tem por objetivo a concretização do Parque Agro-Alimentar das Terras da Costa e do Mar, numa área de 140 hectares com a criação da marca com o mesmo nome.

Além da produção agrícola, estão previstas outras intervenções no terreno, tais como a capacitação de novas formas de acessibilidade ou a colocação de sinalética que permita o usufruto conjunto da área agrícola com o lazer, de forma segura e acessível.

De referir, ainda, a criação de um edifício de apoio, construído com recurso a materiais de respeitem os princípios da circularidade, que servirá como ponto de venda e de valorização da marca Terras da Costa e do Mar, podendo ser também dinamizada a vertente educativa e de sensibilização para o público, promovendo atividades como oficinas de agricultura, educação ambiental e visitas guiadas, aproximando a comunidade à terra e às práticas sustentáveis.

Em suma, o Agroparque Terras da Costa e do Mar será um marco importante na manutenção da tradição agrícola da região, valorizando a interação entre a terra e o mar, contribuindo para a proteção das áreas naturais da Costa da Caparica.

O receituário aqui apresentado pretende ser uma mostra do que de melhor se produz no Agroparque Terras da Costa e do Mar

recorrendo a espécies de vegetais plantadas, sazonalmente ou durante todo o ano, nos terrenos agrícolas, mas, também, algumas das espécies mais emblemáticas de peixe e moluscos capturados ao longo da frente atlântica e ribeirinha, conferindo-lhes importância e valorização do que de melhor se encontra neste Território. Este recurso será também um livro de memórias, dos saberes da terra e do mar, e das gerações que perpetuam os seus antepassados com o saber fazer.

**Promotor:** Câmara Municipal de Almada (CMA)

### **Parceiros Executores**

Associação Industrial Portuguesa (AIP)

Ensaio e Diálogos Associação (EDA)

Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa (FCT-NOVA)

### **Outros Parceiros**

Centro Social Paroquial N.ª Sr.ª da Conceição - Costa de Caparica

Centro de Emprego de Almada (IEFP)

Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF)

Junta de Freguesia da Costa da Caparica (JFCC)

### **Candidatura**

OPERAÇÃO INTEGRADA LOCAL 2

Costa da Caparica – Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)

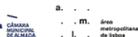
AVISO N.º 02/C03-i06.02/2022 2.ª Fase

RE-C03-i06.02 – Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas na Área Metropolitana de Lisboa



comunidades-em-ação  
Costa da Caparica

Parceiros



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU





*Legenda da área em destaque:*

*1- Edifício de Apoio*

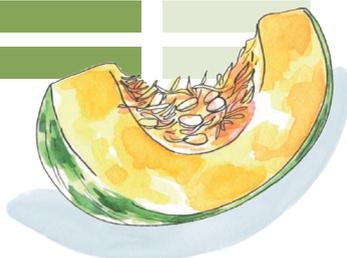
*2- Hortas Urbanas*



# CULTURAS PREDOMINANTES NAS TERRAS DA COSTA

(SELEÇÃO DAS 24 PRINCIPAIS)

	SAZONAL	TODO O ANO
Abóbora	■	■
Alface	■	■
Alho Francês	■	■
Batata	■	■
Batata-doce	■	■
Brócolo	■	■
Cebola	■	■
Cenoura	■	■
Curgete	■	■
Couve coração	■	■
Couve-flor	■	■
Couve galega	■	■
Couve lombardo	■	■
Couve portuguesa	■	■
Ervilhas	■	■
Ervas aromáticas	■	■
Espinafres	■	■
Favas	■	■
Grelos	■	■
Malagueta	■	■
Milho doce	■	■
Nabo	■	■
Pimento	■	■
Tomate	■	■



## ESPÉCIES CAPTURADAS NA COSTA DE CAPARICA, FONTE DA TELHA E TRAFARIA (SELEÇÃO DAS 15 PRINCIPAIS)\*



	COSTA DA CAPARICA	FONTE DA TELHA	TRAFARIA
Amêijoia branca			
Azevias nep.			
Cadelinhas nep.			
Cavala			
Carapau			
Choco vulgar			
Corvinata real			
Corvina legítima			
Congro			
Língua			
Lulas			
Linguado da areia			
Linguado legítimo			
Longueirão-direito			
Muja			
Pescada branca			
Polvo vulgar			
Pregado			
Raia lenga			
Robalo baia			
Robalo legítimo			
Sardinha			
Salema			
Sargo legítimo			
Sarrajão			
Tainha			

**\*Fonte:**  
Faculdade de Ciências  
e Tecnologia da  
Universidade Nova  
de Lisboa, 2023

**Nota:**  
são capturadas  
outras espécies não  
indicadas.





# DA TERRA

*Caldo Verde de Couve Portuguesa das Terras da Costa*

*Creme de Abóbora com Espinafres da Horta*

*Crocantes de Legumes (com tinta de choco)*

*Empadão de Alho Francês das Terras da Costa*

*Massa de Legumes da Terra*

*Peixinhos da Horta*

*Sopa Refogada de Tomate do Campo*

*Sopa de Feijão Verde à Agricultor*

*Tarte de Batata Doce e Nozes*

*Trouxas da Terra*

# CALDO VERDE DE COUVE PORTUGUESA DAS TERRAS DA COSTA



## **Ingredientes**

500 g de batata  
1 cebola  
1 dente de alho  
Azeite q.b.  
200 g de couve  
portuguesa cortada  
finamente em juliana  
½ chouriço  
Sal q.b.

## **Preparação**

Numa panela juntar água e levar ao lume.

Quando ferver, juntar as batatas cortadas aos cubos, a cebola aos cubos e o alho partido ao meio. Juntar meio chouriço e deixar cozer até a batata ficar macia.

Migar finamente (em juliana) a couve portuguesa.

Mergulhar a couve já migada em água quente durante aproximadamente 10 minutos.

Quando a batata estiver cozida, retirar o chouriço e passar com a varinha mágica até ficar um caldo.

Levar novamente ao lume e quando levantar fervura, juntar a couve bem escorrida e um fio de azeite, tapar a panela e deixar cozer em lume médio-baixo, aproximadamente, durante 15 a 20 minutos.

Cortar o chouriço em rodelas finas e servir.

# CREME DE ABÓBORA COM ESPINAFRES DA HORTA

17



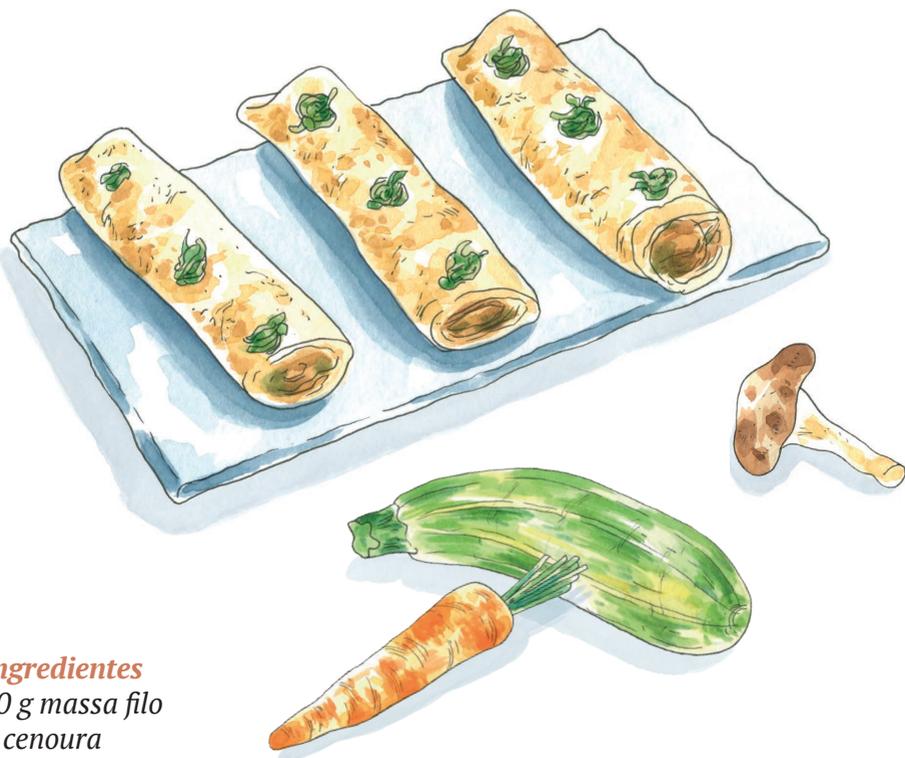
## **Preparação**

Numa panela juntar um fio de azeite. Adicionar as cebolas em cubos e os dentes de alho e deixar refogar um pouco. Juntar a abóbora e a curgete cortada em cubos e uma pitada de sal, deixando refogar em lume brando por 10 minutos, aproximadamente. Juntar a água a ferver até cobrir os legumes e cozinhar em lume médio por mais 10 minutos. Após a cozedura, passar os legumes com a varinha mágica até ficar um creme. Temperar com pimenta e sal e de seguida juntar os espinafres lavados e arrançados. Acrescentar um fio de azeite e deixar cozinhar os espinafres até ficarem macios. Acrescentar curcuma a gosto.

## **Ingredientes**

1 kg de abóbora  
250 g de espinafres  
2 curgetes médias  
2 cebolas médias  
3 dentes de alho  
Azeite q.b.  
Pimenta q.b.  
Curcuma q.b.

# 18 CROCANTE DE LEGUMES (COM TINTA DE CHOCO)



## **Ingredientes**

20 g massa filo  
1 cenoura  
1 curgete  
4 cogumelos  
1 dente de alho  
8 g tinta de choco  
7 ml mel  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

## **Preparação**

Cortar todos os vegetais em tiras muito finas. Saltear os vegetais numa frigideira com o azeite, sal, pimenta e o alho bem picadinho. Esticar a massa filo e enrolar os vegetais já salteados de forma a fazer pequenos canelones. Levar ao forno a 180° até a massa ficar crocante. Finalizar com a tinta de choco e mel. Decorar com micro legumes (opcional).

Restaurante Boina Verde

# EMPADÃO DE ALHO FRANCÊS DAS TERRAS DA COSTA



## Ingredientes

2 alhos-franceses  
 2 tomates  
 3 peitos de frango  
 Azeite q.b.  
 1 dente de alho  
 Sal q.b.  
 1 gema de ovo  
 Salada de alface

## PURÉ DE BATATA

### Ingredientes

6 batatas  
 Margarina q.b.  
 Leite q.b.  
 Noz moscada q.b.  
 Sal q.b.

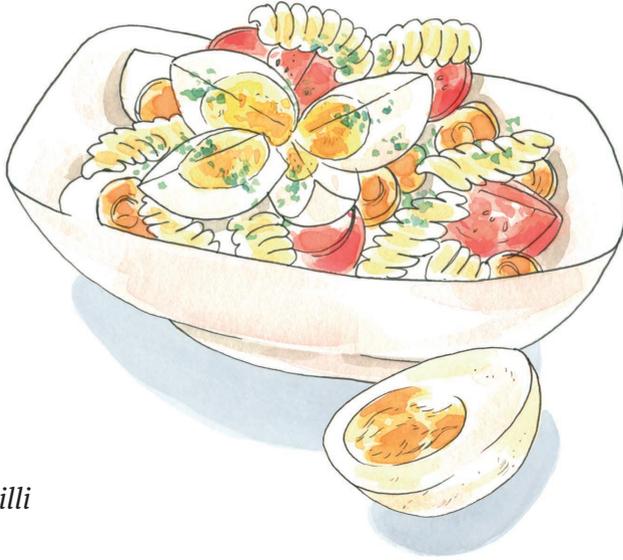
### Preparação

Num tacho, cozer as batatas em água com sal. Num *passe vite* triturar a batata até ficar em puré. Verter o puré para o tacho, juntar leite e margarina, envolver, juntar noz moscada e retificar de sal.

### Preparação

Previamente, cozer os peitos de frango em água com sal. Depois de cozidos, desfiar os peitos de frango. Num tacho colocar o azeite com o alho a alourar, acrescentar o alho francês cortado em juliana, mas apenas a parte branca do vegetal. Juntar o frango desfiado. Acrescentar o tomate sem pele e grainhas reduzido a puré e envolver. Num tabuleiro colocar uma camada de puré, acrescentar o recheio e fechar com uma segunda camada de puré. Barrar com gema de ovo e levar ao forno a 180°C por 20 minutos. Servir acompanhado de salada de alface.

# MASSA COM LEGUMES DA TERRA



## **Ingredientes**

300 g massa fusilli

1 pimento

1 beringela

2 cenouras

1 tomate

½ massaroca de milho

1 cebola

2 ovos

2 dentes de alho

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Azeite q.b.

Orégãos q.b.

## **Preparação**

Cozer a massa e os ovos em água abundante com sal e reservar.

Numa panela tipo wok colocar um fio de azeite, juntar a cebola e os alhos picados, as cenouras cortadas em rodelas finas, o pimento e a beringela em cubos. Temperar com sal e pimenta, deixar cozinhar por alguns minutos em lume brando.

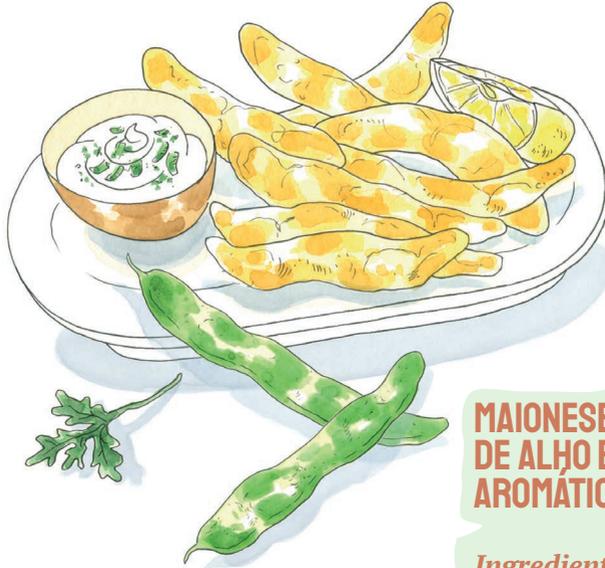
Quando os legumes estiverem alourados, juntar a massa previamente cozida e envolver. Juntar o tomate, os ovos e o milho. Acrescentar um fio de azeite e saltar. Deixar cozinhar durante mais 3 minutos em lume brando para apurar.

Temperar com orégãos e servir.

Carmen Alves, Agricultora  
Agroparque Terras da Costa e do Mar

## Ingredientes

500 g feijão verde  
½ garrafa água gaseificada  
2 ovos  
200 g farinha com fermento  
Sal e pimenta q.b.  
Óleo para fritar



## MAIONESE DE ALHO E ERVAS AROMÁTICAS

### Ingredientes

1 ovo  
1 colher sopa vinagre  
Sal e pimenta q.b.  
100 ml azeite  
200 ml óleo  
1 dente de alho  
Coentros, salsa e cebolinho q.b.

## Preparação

Arranjar o feijão verde cortando as pontas e fazendo um corte ao meio no sentido do comprimento sem chegar ao fim.

Levar ao lume a cozer com sal.

Deixar ferver 2 a 3 minutos e escorrer. Enquanto arrefece,

preparar o polme. Bater bem os ovos com a água gaseificada, envolvendo gradualmente a farinha até obter um polme cremoso. Temperar com sal e pimenta a gosto.

Levar a fritar em óleo bem quente até ficarem loirinhos.

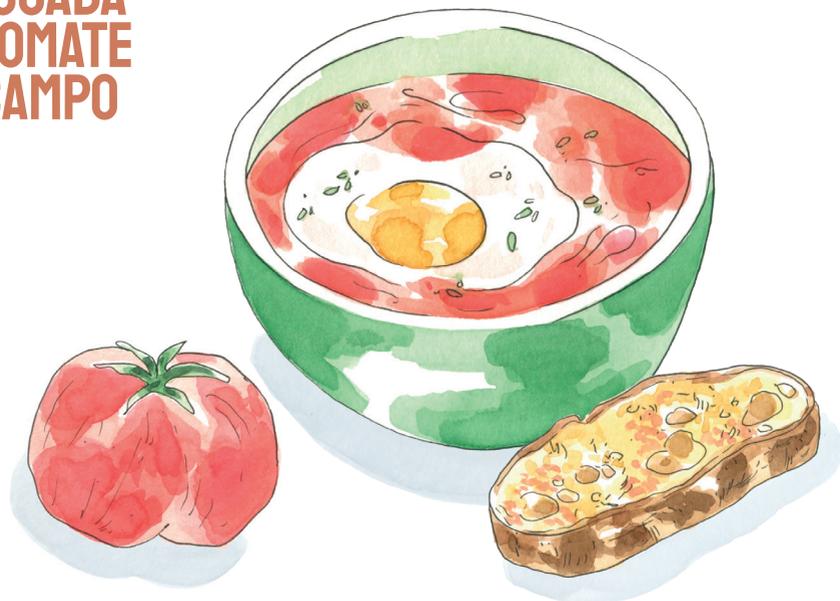
Acompanhar com maionese de alho e ervas aromáticas.

## Preparação

Junta todos os ingredientes num copo e bater com a varinha mágica ou robot de cozinha.

Quando estiver consistente, envolver na maionese o dente de alho finamente picado e mistura de ervas finamente picadas (coentros, salsa e cebolinho).

# SOPA REFOGADA DE TOMATE DO CAMPO



## **Ingredientes**

5 tomates maduros  
3 batatas (opcional)  
2 cebolas grandes  
2 dentes de alho  
100 ml azeite  
1 ramo de coentros  
4 ovos  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Fatias de pão para  
acompanhamento

Pimenta q.b.  
Azeite q.b.  
Orégãos q.b.

## **Preparação**

Numa panela colocar o azeite, as cebolas às rodelas finas e os dentes de alho picados, deixando refogar um pouco. Juntar os tomates esmagados, sem pele e sem grainhas, as batatas cortadas aos quadrinhos (opcional) e o ramo de coentros. Temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Adicionar água a ferver, o suficiente para a sopa, retificar os temperos, tapar e deixar cozer até a batata ficar macia. Um pouco antes do final, acrescentar os ovos inteiros um a um e deixar escalfar. Servir acompanhado com os coentros migados e com as fatias de pão.

# SOPA DE FEIJÃO VERDE A AGRICULTOR

23



## **Preparação**

Numa panela colocar os vegetais lavados e cortados e o chouriço (opcional).

Cobrir com água e regar com um fio de azeite.

Levar ao lume até os vegetais estarem cozidos.

Arranjar o feijão verde, cortar as extremidades, retirar os fios, cortar finamente e escaldar por minutos em água quente. Escorrer bem e reservar.

Após a cozedura dos vegetais, retirar o chouriço e passar com a varinha mágica até obter um puré.

Levar novamente ao lume, retificar o sal e quanto estiver a levantar fervura juntar o feijão verde e deixar cozer.

Servir acompanhado de chouriço às rodelas (opcional) e um fio de azeite.

## **Ingredientes**

200 g de feijão verde

4 a 5 batatas

2 batatas doces

1 cebola

1 dente de alho

2 cenouras

1 pedaço de abóbora

2 tomates

1 alho francês

100 ml azeite

Sal q.b.

½ chouriço (opcional)

# 24 TARTE DE BATATA-DOCE E NOZES



## RECHEIO

### Ingredientes

6 gemas

3 claras

50 g manteiga

150 g nozes picadas  
grosseiramente

250 g açúcar amarelo

200 g puré batata-doce  
(200-220 g crua)

½ c. chá canela

1 limão

Fatias de pão para  
acompanhamento

Pimenta q.b.

Azeite q.b.

Orégãos q.b.

## MASSA QUEBRADA

### Ingredientes

350 g de farinha de  
trigo sem fermento

2 c. de sopa de açúcar

130 g de manteiga

1 ovo

100 ml de água gelada

Sal q.b.

### Preparação

Descascar e cozer a batata-doce com uma pitada de sal.

Quando cozida, reduzir a puré e deixar arrefecer.

Bater as claras em castelo e reservar.

Bater as gemas com o açúcar, juntar o puré de batata, a canela e a raspa de limão.

Juntar as nozes e por fim as claras batidas.

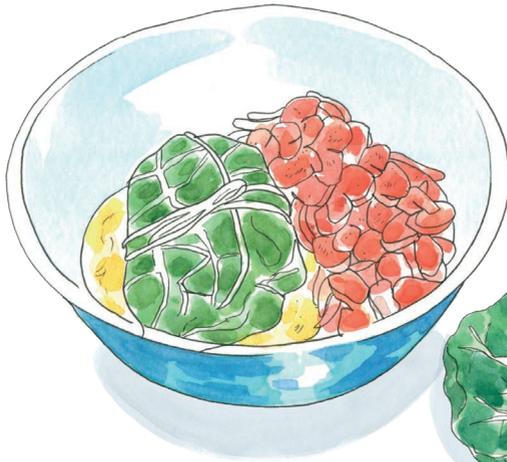
### Preparação

Para a massa quebrada, começar por colocar num processador ou numa tigela a farinha, o açúcar, a manteiga em pedaços, o ovo, a água e uma pitada de sal.

Misturar bem, envolver em película e deixar repousar por 1 hora.

Estender a massa, entre duas folhas de papel vegetal, com um rolo e transferir para a tarteira.

Verter o recheio, levar ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja douradinha.



### **Preparação**

Escaldar as folhas de couve em água a ferver com um pouco de sal e reservar.

Picar todos os legumes grosseiramente e reservar separados.

Numa panela juntar um fio de azeite, a cebola e as folhas de louro, deixar alourar. Juntar o alho e sal, refrescar com o vinho branco e deixar evaporar.

Triturar o tomate, passar por um passador e colocar cerca de 2/3 no tacho, juntar pimenta a gosto.

Colocar a cenoura e o pimento e deixar cozinhar por 5 minutos.

Juntar a abóbora, a couve-flor e os brócolos e cozinhar por mais 5 minutos.

Juntar a curgete e deixar cozinhar mais um pouco.

Abrir as folhas de couve e colocar cerca de uma colher de sopa do preparado na couve e fechar em forma de trouxa, com corda ou palitos.

Juntar o resto do preparado de tomate ao que sobrou no tacho, deixar ferver um pouco e colocar as trouxas e deixar ganhar sabor.

Servir com puré de batata e terminar com algumas folhas de salsa.

### **Ingredientes**

6 folhas de couve portuguesa

1 cenoura

½ pimento

1 curgete

2 dentes de alho

1 cebola

½ abóbora pequena

2 cabeças de brócolos

2 cabeças de couve flor

5 tomates maduros médios

100 ml de vinho branco

Sal q.b.

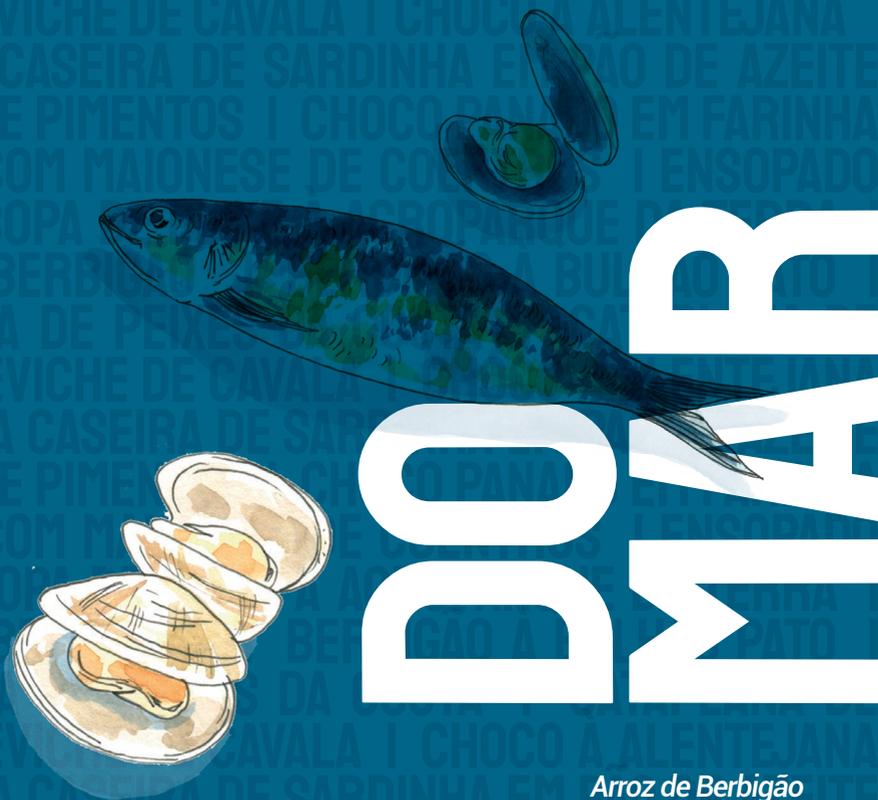
Pimenta q.b.

Azeite q.b.

2 folhas de louro

Salsa q.b.





*Arroz de Berbigão*

*Berbigão à Bulhão Pato*

*Caldeirada de Peixes da Costa*

*Cataplana de Polvo*

*Ceviche de Cavala*

*Choco à Alentejana*

*Conserva Caseira de Sardinha em Pão de Azeite e Salada de Pimentos*

*Choco Panado em Farinha de Milho com Maionese de Coentros*

*Ensopado de Raia*

*Sopa de Peixe à Agroparque*

# ARROZ DE BERBIGÃO



## **Ingredientes**

250 g de arroz carolino

500 g berbigão

2 dentes de alho

1 cebola

1 tomate maduro

Coentros

Pimenta q.b.

Sumo de limão q.b.

## **Preparação**

Abrir o berbigão, retirar as cascas e reservar os sucos e o miolo.

Começar o refogado com o alho e os talos de coentros, juntar a cebola e quando estiver translúcida juntar o tomate descascado e picado. Juntar o arroz, os sucos e água suficiente para fazer um arroz malandrinho (para uma medida de arroz, três de líquido).

No fim juntar o miolo, as folhas de coentros e servir com umas gotas de sumo de limão.



## **Preparação**

Colocar os berbigões em água com sal por cerca de 1 hora para que soltem a areia. Depois, enxaguar muito bem.

Numa panela aquecer o azeite em lume médio e adicionar o alho picado até dourar levemente. Adicionar os berbigões e misturar bem. Deixar cozinhar durante 2 minutos, adicionar o vinho branco e mexer.

Tapar a panela e cozinhar por mais 5-7 minutos, ou até que os berbigões abram. Descartar os que não abrirem.

Temperar com sal, pimenta e misturar os coentros frescos picados.

Nota: se desejar um prato mais picante pode adicionar pimenta vermelha.

Verter os berbigões e o molho para um prato fundo e adicionar  $\frac{1}{2}$  limão inteiro.

Pode acompanhar com pão fresco.

## **Ingredientes**

1 kg de berbigão

4 dentes de alho picados

$\frac{1}{2}$  chávena de azeite

$\frac{1}{2}$  chávena de coentro fresco picado

$\frac{1}{2}$  chávena de vinho branco seco

Sal e pimenta q.b.

Limão para servir

# CALDEIRADA DE PEIXES DA COSTA



## **Ingredientes**

2 pimentos vermelhos  
 3 cebolas  
 2 dentes de alho  
 3 a 4 tomates  
 6 a 8 batatas  
 1 folha de louro  
 Ramo de coentros  
 Malagueta (opcional)  
 azeite q.b.  
 sal q.b.

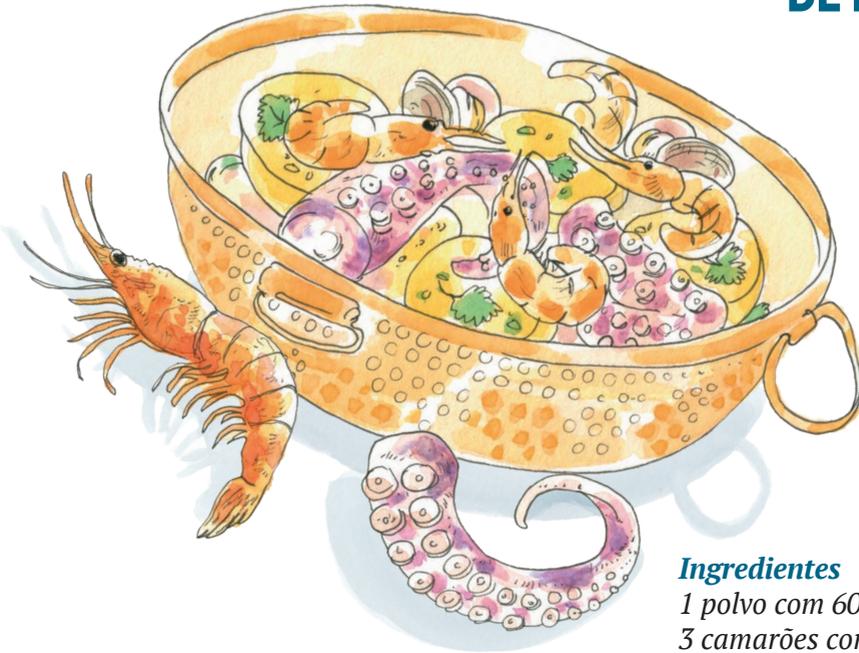
## **Peixes**

Tremelga  
 Tamboril  
 Raia  
 Cação  
 Cavala ou Sardinha

## **Preparação**

Arranjar os peixes, cortar em pedaços e reservar. Num tacho juntar os ingredientes em camadas até tapar o diâmetro do mesmo: azeite, cebolas às rodelas, pimento, alho laminado, tomate aos pedaços, batatas em rodelas com cerca de 4 mm de espessura, os peixes e temperar com sal. Repetir nova camada: cebolas às rodelas, pimento, alho laminado, tomate aos pedaços. Juntar um ramo generoso de coentros, louro, malagueta e regar com azeite e retificar sal e pimenta se for necessário. Levar ao lume baixo e deixar cozinhar durante aproximadamente 1 hora até os ingredientes cozinharem e os sabores apurarem.

Hugo Ventura, Agricultor e Pescador  
 Agroparque Terras da Costa e do Mar



## Preparação

Cozer o polvo e reservar a água.

Numa cataplana de cobre colocar um fio de azeite, os pimentos cortados às tiras, a cebola em meias luas, o camarão descascado, as folhas de louro, temperar com sal e pimenta e deixar refogar um pouco. Juntar as batatas cortadas às rodelas generosas sobre o refogado, de modo a ficarem distribuídas.

Colocar ambos os caldos (do camarão e da cozedura do polvo) e envolver bem. Colocar o polvo já cozido, o mexilhão, a amêijoia e o camarão.

Fechar a cataplana e deixar cozer cerca de 20 minutos em lume baixo médio.

Finalizar com coentros frescos.

## Ingredientes

- 1 polvo com 600 g aprox.
- 3 camarões com cabeça
- 3 camarões descascados
- 6 mexilhões
- 6 amêijoas
- 200 ml caldo camarão
- 200 ml água cozedura do polvo
- ½ pimento verde
- ½ pimento vermelho
- 2 tomates pelados
- 4 batatas
- 4 batatas doces (de preferência laranja)
- 1 cebola
- 2 folhas de louro
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Coentros q.b.
- Azeite q.b.

## 32 **CEVICHE DE CAVALA**



### **Ingredientes**

3 cavalas em lombo  
3 limas: raspa e sumo  
150 g de polpa  
maracujá  
½ laranja: raspa e  
sumo  
1 pimento laranja  
1 pimento vermelho  
1 cebola roxa  
1 malagueta vermelha  
1 manga  
1 molho de coentros  
Flor de sal q.b.  
Pimenta q.b.

### **Preparação**

Cortar a cavala em cubos e temperar com o sal. Dica: para ser mais fácil cortar a cavala em cubos, aconselha-se a colocar os lombos no congelador por umas horas. Descascar os pimentos e picar. Picar a cebola roxa, a manga e os coentros. Laminar a malagueta, retirando as sementes caso não se queira um ceviche picante. Raspar as limas e a laranja e retirar o sumo. Colocar o peixe numa taça funda, juntar todos os ingredientes à exceção dos coentros que apenas se devem colocar na hora de servir. Reservar no frio até servir por cerca de 15/20 minutos. Nota: pode-se estender o tempo da marinada caso se prefira o peixe mais cozinhado.

## **TOSTAS AROMATIZADAS**

### **Ingredientes**

1 baguete estilo rústico  
Azeite q.b.  
Tomilho limão-seco

### **Preparação**

Cortar a baguete em fatias finas e dispor num tabuleiro sobre papel vegetal. Regar ligeiramente o pão com o azeite e polvilhar com o tomilho limão. Colocar no forno a 180°C até ficar tostado.

Chef Nadine Jerónimo  
Receita apresentada Festival Terras da Costa e do Mar



## **Preparação**

Numa panela grande, aquecer o azeite em lume médio, adicionar a cebola, os alhos e a folha de louro, deixar refogar até a cebola ficar transparente.

Entretanto fritar as batatas aos cubos.

Juntar o choco em pedaços e refogar por alguns minutos para dourar levemente. Juntar o berbigão e as batatas fritas aos quadradinhos, deixar cozinhar por cerca de 5 minutos.

Adicionar o vinho, temperar com sal e pimenta, e misturar bem. Cozinhar por mais 10 a 15 minutos em lume brando, até o choco ficar macio.

Verificar o tempero e ajustar, se necessário. Se preferir um molho mais espesso, deixe cozinhar um pouco mais.

Por fim, servir quente, guarnecido com coentros frescos picados, pickles e se preferir pode acrescentar azeitonas pretas.

## **Ingredientes**

- 6 batatas
- 1 kg de choco limpo e cortado em pedaços
- 300 g de berbigão
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 folha de louro
- ½ chávena de azeite
- ½ chávena de vinho branco
- Sal e pimenta q.b.
- Coentros frescos picados para guarnecer
- Pickles picados

# 34 CONSERVA DE SARDINHA EM PÃO DE AZEITE E SALADA DE PIMENTOS



## Preparação

### CONSERVA DE SARDINHA

Limpar as sardinhas de escamas e filetar. Disponer as sardinhas num tabuleiro com a pele virada para cima e temperar com sal. Reservar no frigorífico por 30 minutos. Passar por água para retirar o sal, repetir o processo com vinagre e reservar mais 30 minutos. Escorrer o vinagre e cobrir com azeite. Guardar no frigorífico até à hora de servir.

### PÃO DE AZEITE

Numa tigela juntar 400 g de farinha T65, 240 ml de água, meia colher de sal, 20 g de fermento e 15 ml de azeite. Amassar bem, deixar levedar 30 minutos numa forma quadrada, temperar com flor de sal e orégãos e depois levar a assar.

### SALADA DE PIMENTO

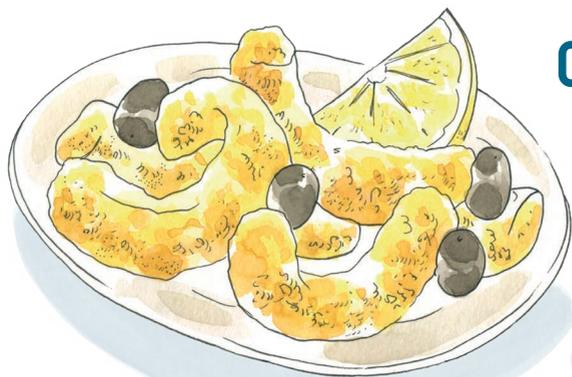
Assar os pimentos no bico do fogão ou na brasa, depois abafar num saco de plástico durante alguns minutos. Lavar bem para retirar a pele. Cortar em tiras finas e guardar num frasco com azeite, vinagre de sidra, sal e orégãos. Para o empratamento, cortar uma fatia fininha do pão, dispor os pimentos e com um maçarico grelhar ligeiramente a pele da sardinha, temperar com flor de sal e folhinhas de manjeriço.

## Ingredientes

6 sardinhas  
2 pimentos vermelhos  
400 g farinha T65  
20 g fermento de padeiro  
240 ml água  
Orégãos q.b.  
Folhas de manjeriço  
Sal q.b.  
100 ml vinagre de vinho branco  
vinagre de sidra  
100 ml azeite

Restaurante Bistrômaria

# CHOCO PANADO C/ FARINHA DE MILHO ARROZ DE FEIJÃO E MAIONESE DE ALHO



## Preparação

Cortar o choco às tiras, temperar com limão e alho (não acrescentar sal). Escorrer bem as tiras de choco, passar pela farinha de milho e fritar em óleo vegetal por 7 minutos a 180 °c (até ficar lourinho). Servir com batata frita aos palitos e salada mista a gosto. Acompanhar com maionese juntando alho e coentros a gosto.

## ARROZ DE FEIJÃO

Aquecer num tacho o azeite, juntar a cebola, os alhos e os tomates, juntar o arroz ao refogado, tapar de água e deixar cozer 15 minutos, retificar a água, se necessário, para ficar malandrinho. A meio da cozedura juntar o feijão e a goma da cozedura.

## MAIONESE DE ALHO

Juntar todos os ingredientes num copo da varinha mágica exceto o alho e os coentros picados. Introduzir a varinha mágica no copo bem no fundo e bater em velocidade máxima sem levantar a varinha mágica.

Quando começar a engrossar, levantar lentamente a varinha mágica e juntar óleo a gosto.

No fim, envolver com uma colher o alho e os coentros picados e servir.

## Ingredientes

1 kg choco limpo  
100 g farinha de milho  
1 cebola  
2 tomates maduros  
2 dentes alho  
1 folha louro  
Azeite q.b.  
100 g arroz estufado  
100 g feijão catarino depois de demolido  
100 g batatas fritas palitos  
Salada mista mediterrânica  
50 g maionese de alho e coentros  
Coentros a gosto  
Sal q.b.  
Óleo para fritar

## Ingredientes

1 ovo  
1 c. chá de sal  
1 cl óleo  
Sumo de meio limão  
Pimenta q.b.  
1 dente de alho picado  
Coentros picados q.b.



### **Ingredientes**

*½ raia grande  
6 cebolas grandes  
1 pimento verde  
1 pimento vermelho  
8 tomates grandes  
bem maduros  
Salsa q.b.  
3 colheres de sopa  
massa pimentão  
caseira  
200 ml vinho branco  
200 ml azeite  
200 g margarina  
Sal e pimenta q.b.  
6 batatas  
Coentros q.b.  
Hortelã q.b.*

### **Preparação**

Preparar a raia cortando em quadrados e temperar com um pouco de sal. Reserve.

Cortar as cebolas em ½ luas finas, os pimentos em pequenos quadrados, o tomate pelado e triturado e a salsa picada. No tacho colocar as cebolas com a margarina e o azeite, levar ao lume baixo e deixar envolver a cebola nas gorduras, acrescentar os pimentos e envolver.

De seguida juntar o tomate, a massa de pimentão, a salsa e envolver novamente e deixar apurar. Refrescar com o vinho branco, temperar com pimenta e deixar apurar em lume brando mais uns 15 minutos.

Colocar a raia no tacho, tapar e cozer em lume brando mais 15 minutos. Cozer as batatas.

Retificar o sal e a pimenta e acrescentar as batatas já cozidas. Polvilhar com coentros picados e um raminho de hortelã.



## Preparação

Arranjar o peixe e cortar aos pedaços, temperar com sal e reservar por 20 minutos. Num tacho leve água a ferver, acrescentar o peixe e deixar cozer por 10 minutos. Depois de cozido, retire e desfie em pedaços generosos e reserve a água da cozedura. Num outro tacho juntar azeite, cebolas às rodelas, o pimento em tiras ou em cubos, o tomate limpo de grainhas e pele, levar a refogar e deixar apurar. Depois de a cebola ficar translúcida acrescentar a água da cozedura do peixe e deixar ferver.

**Dica:** Deve coar a água da cozedura do peixe. Por fim bater com a varinha mágica. Levar novamente ao lume e deixar levantar fervura. Juntar a massa e cozer até ficar *al dente* (aproximadamente 5 a 6 minutos). Juntar o peixe desfiado e envolver. Retificar o sal e finalizar com hortelã.

**Nota:** se preferir pode guarnecer com miolo de berbigão ou de amêijoia.

## Ingredientes

Corvina  
aprox. 1 kg  
2 cebolas médias  
½ pimento verde  
2 tomates maduros  
1 dente de alho  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Hortelã q.b.  
100 g massa cotovelo  
pequena

## AGRADECIMENTOS

**Aos restaurantes participantes e premiados  
no Concurso Gastronómico Sabores de Almada 2024**

### BISTRÔMARIA

Rua Lourenço Pires de Távora, 3 | Almada

Receitas: **Arroz de Berbigão, Conserva Caseira de Sardinha  
e Tarte de Batata Doce com Nozes**

Cozinha tradicional, cozinha de autor.

Em 2019, a sua proprietária decidiu embarcar neste projeto,  
tornando-se numa referência na gastronomia Almadense.

Proprietária e responsável pela cozinha: ***Maria Dulce André***

### BOINA VERDE

Rua Dom João V, 158 Aroeira | Charneca da Caparica-Aroeira

Receitas: **Crocantes de Legumes e Cataplana de Polvo**

Criado em 1973. Com uma nova gerência e conceito desde 2023,  
apresenta uma seleção de opções de cozinha de autor de alta qualidade.

Proprietário e responsável pela cozinha:

***Tiago Nolasco e Raquel Espírito Santo***

### MOINHO DE MARÉ

Rua Damião de Góis, 47A | Feijó

Receita: **Choco Panado em Farinha de Milho com Maionese de Coentros**

Restaurante típico desde 1986. Cozinha regional portuguesa

Proprietária e responsável pela cozinha:

***Maria Ercília Oliveira Carvalho Fernandes***

### TABERNA DO ZÉ DA LÍDIA

Rua Jaime Costa Pinto, 12 | Trafaria

Receitas: **Peixinhos da Horta e Ensopado de Raia**

Restaurante de referência na Trafaria, cozinha tradicional portuguesa  
com saberes e sabores tradicionais dando primazia aos produtos locais.

Proprietários e responsáveis pela cozinha: ***Rui e Sara Pimentel***

## TENDINHA DO FEIJÓ

Rua Dr. António Elvas, 53 A-B-C, | Feijó

Receitas: **Berbigão à Bulhão Pato e Choco à Alentejana**

Fundada em 1921, foi a taberna onde os Trabalhadores da Marinha e da Lisnave paravam para petiscar. Na atualidade, é conhecido como um restaurante bastante pitoresco e de ambiente familiar.

Proprietária e responsável pela cozinha: ***Maria da Conceição Tavares***

## CHEF NADINE JERÓNIMO

Receita: **Ceviche de Cavala**

Apresentada na 1.ª edição do “Festival Terras da Costa e do Mar”, em julho de 2024.

## AOS AGRICULTORES QUE DISPONIBILIZARAM AS SUAS RECEITAS E O SEU SABER FAZER

*Ana Ventura*

*Carla Nequim*

*Carmem Alves*

*Carolina Santana*

*Hugo Ventura*

*Luís Alves*

Associação dos Agricultores das Terras da Costa

Associação Industrial Portuguesa - AIP

Divisão de Turismo, Câmara Municipal de Almada

Ensaios e Diálogos Associação, E-DA

Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa

## FICHA TÉCNICA

### COORDENAÇÃO

Câmara Municipal de Almada  
Direção Municipal de Desenvolvimento Urbano  
Departamento de Intervenção Ambiental Clima e Sustentabilidade

### EQUIPA PRR OIL 2- COSTA DA CAPARICA AGROPARQUE TERRAS DA COSTA E DO MAR

Duarte Mata, Diretor de Departamento  
Ana Filipa Barros  
André Garcia  
Eulália Rodrigues  
João Ferreira da Silva  
Teresa Gomes

### TEXTOS E IDEIA ORIGINAL

Eulália Rodrigues

### ILUSTRAÇÕES

Ana Gil 

### DESIGN GRÁFICO

 **dodesign**® **25** ANOS  
designers associados

## EDIÇÃO

Câmara Municipal de Almada

## TIRAGEM

1.<sup>a</sup> edição - 360 exemplares

## ANO

2024

## REGISTO ISBN

978-989-8668-37-0

ISBN 978-989-8668-37-0



9 789898 668370

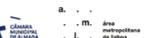


Saiba mais sobre o Projeto  
**Agroparque Terras da Costa e do Mar**  
em [www.cm-almada.pt/agroparque-terras-da-costa-e-do-mar](http://www.cm-almada.pt/agroparque-terras-da-costa-e-do-mar)



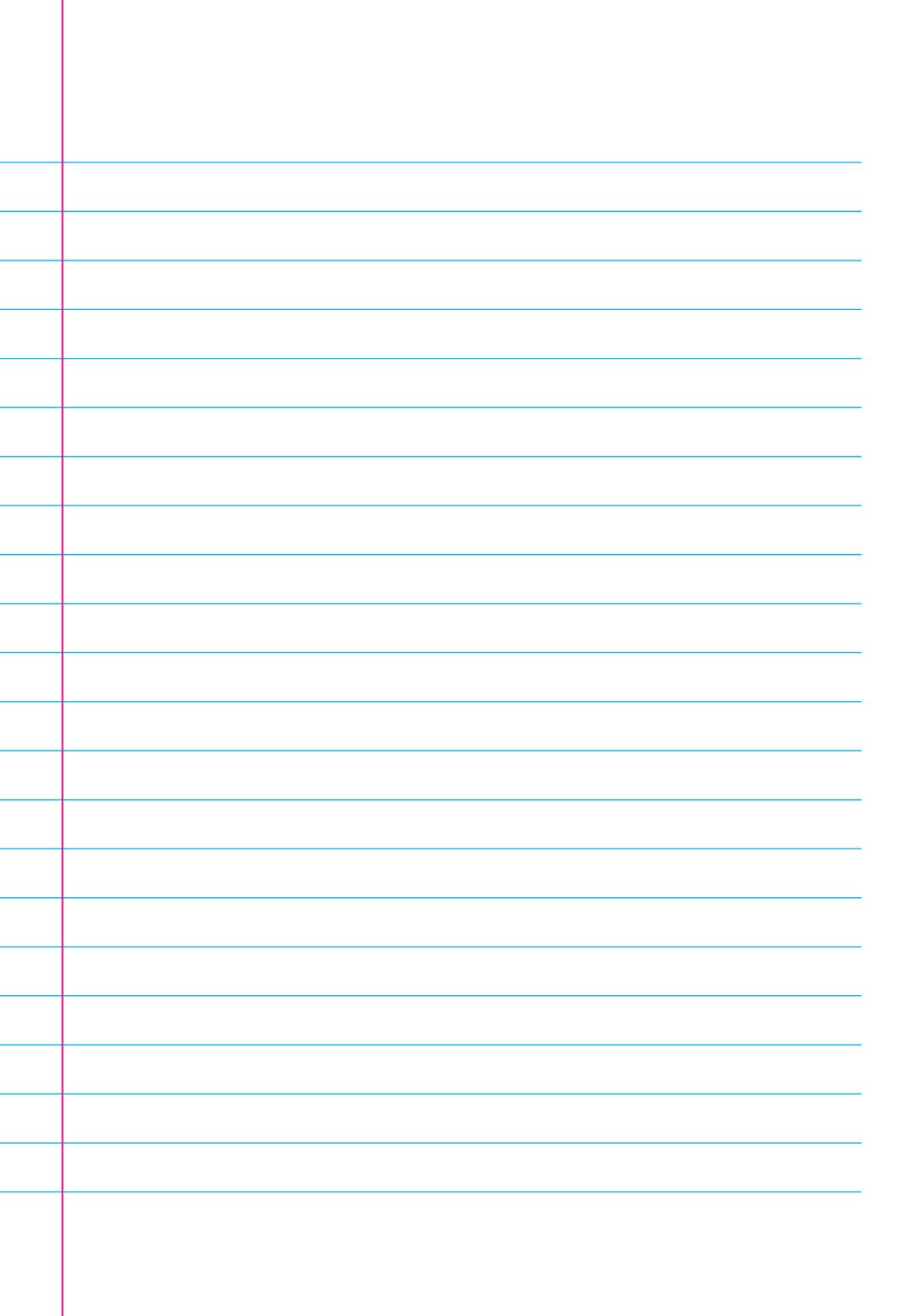
comunidades em ação  
Costa da Caparica

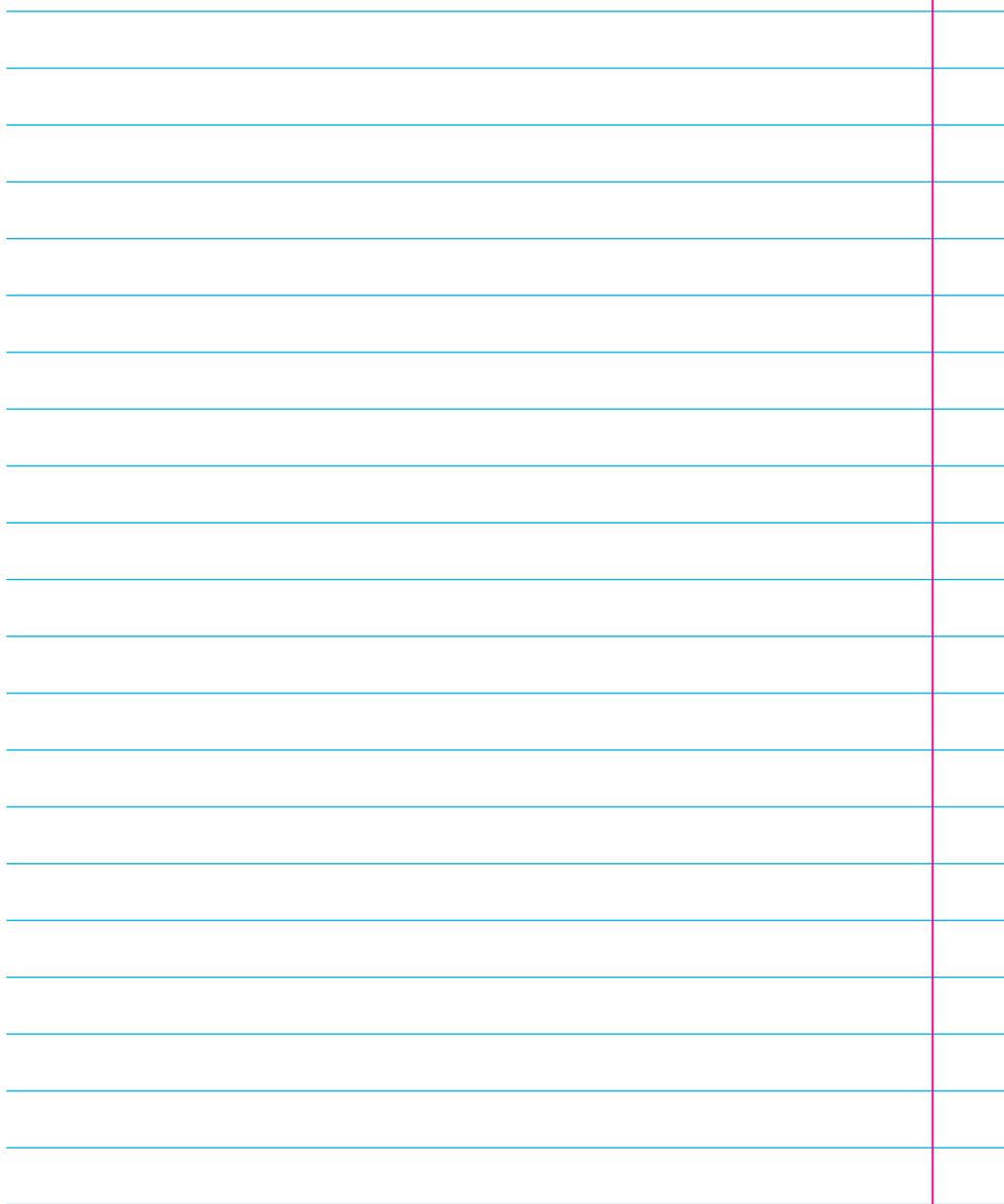
Parceiros















bom apetite!





comunidades-em-ação  
Costa da Caparica



Associação  
Municipal  
de Alentejo

