



**saudade**  
a língua é minha pátria

# Ensopado de Peixe da Bahia com Pirão

Brasil

## Ingredientes

- 1 kg de filés de peixe robalo ou similar
- 1 pimentão grande em rodela
- 1 cebola média em rodela
- 4 tomate em rodela
- 3 dentes de alho socados
- 2 limões (suco)
- 6 colheres de azeite de oliva
- 20 gramas de coentro picado
- 20 gramas de cebolinha picada
- 2 gramas de pimenta do reino moída
- sal a gosto
- 3 gramas de salsa picada
- 3 colheres de extrato de tomate concentrado
- 70 ml de caldo de peixe
- 20 gramas de farinha de mandioca

## Modo de preparo

Lava-se o peixe com parte do suco do limão e água, enxuga-se coloca-se numa panela, juntamente com todos os temperos. Deixa-se tudo para descansar por 30 minutos.

Leva-se ao fogo e, quando começar a ferver, acrescenta-se o caldo do peixe. Deixa-se cozinhar até o peixe amolecer, separa-se um pouco do caldo acrescentando a farinha de mandioca, mexendo sempre, em fogo baixo.

Serve-se quente com pirão, arroz branco e molho de pimenta malagueta.





**saudade**  
a língua é minha pátria

# Galinha de Cabidela

## Angola

### Ingredientes

- 1 galinha
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 4 tomates
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- óleo a gosto
- sal e pimenta branca a gosto

### Confecção

Mate a galinha e aproveite o sangue, ao qual se deve misturar o vinagre para não coagular. Corte a galinha em pedaços pequenos e lave-a bem. Leve ao lume brando a galinha com o tomate, a cebola cortada em rodelas, a folha de louro, o óleo e o alho picado com um pouco de sal. Depois de cozida a galinha, junte o sangue e leve-a novamente ao lume, deixando cozer durante alguns minutos, até apurar o molho. Sirva com arroz branco.





**saudade**  
a língua é minha pátria

# Tukir de Cabrito

## Timor Leste

### Ingredientes

- 3 folhas de limoeiro
- 1 perna de cabrito
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de hortelã
- talos de erva-doce
- 2 limões
- 1,5 dl de óleo
- 1 cebola
- 5 dl de caldo de carne

### Modo de preparo

Corta-se a carne aos bocados, põe-se num tacho e tempera-se com os dentes de alho pisados, a cebola cortada em meias-luas finas, as folhas do limoeiro inteiras, os talos de erva-doce, a hortelã, o açafão, o óleo, o sumo dos limões e o caldo de carne. A carne fica nesta marinada durante 40 minutos.

Passado o tempo, leva-se o tacho tapado a lume brando até cozer a carne, o que leva +- 45 minutos.

Convém verificar. Depois de pronta, serve-se quente. Acompanha-se com arroz branco.





**saudade**  
a língua é minha pátria

# Bacalhau à Gomes de Sá

## Portugal

### Ingredientes

500 g de bacalhau  
500 g de batatas  
1,5 dl de azeite  
1 dente de alho  
2 cebolas  
2 ovos cozidos  
azeitonas pretas  
salsa  
5 dl de leite  
sal e pimenta

### Confeção

Demolha-se o bacalhau, coloca-se num tacho e escalda-se com água a ferver. Tapa-se e abafa-se o recipiente com um cobertor durante 20 minutos.

Depois escorre-se o bacalhau, retiram-se-lhe as espinhas e desfaz-se em lascas.

Põem-se estas num recipiente fundo, cobrem-se com leite bem quente e deixam-se ficar em infusão de 1.30 h a 3.00 horas.

Entretanto, cortam-se as cebolas e o dente de alho às rodelas e levam-se a alourar ligeiramente com o azeite.

Juntam-se as batatas, que se cozeram com a pele, pelam-se e cortam-se às rodelas. Junta-se ainda o bacalhau escorrido. Mexe-se tudo ligeiramente, mas sem deixar refogar.

Tempera-se com sal e pimenta.

Deita-se imediatamente num tabuleiro de barro e leva-se a forno quente durante uns 10 minutos. Serve-se no prato em que foi ao forno, polvilhado com salsa picada e enfeitado com rodelas de ovo cozido e azeitonas.

