

FREGUESIA DE BALTAR

Par Intergeracional	Deolinda Moreira da Rocha Beatriz de Sousa Rocha
Receita	Aletria

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 6 ovos
- ✓ 500g de açúcar
- ✓ 500g de aletria
- ✓ 1l de leite
- ✓ 2 paus de canela
- ✓ 1 limão ou laranja
- ✓ Canela em pó

Modo de preparação:

Coze-se a aletria em água com casca de laranja ou limão e pau de canela. Depois, acrescenta-se o açúcar e de seguida junta-se as gemas dissolvidas no leite. Serve-se polvilhada com canela em pó.

FREGUESIA DE CETE

Par Intergeracional	Maria Celeste da Silva Barbosa Carvalho Diogo André da Silva Martins
Receita	Rabanadas em molho de mel e vinho do Porto

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ Pão de forma com côdea (fatias altas)
- ✓ 1l de óleo para fritar
- ✓ Água morna q.b.
- ✓ Canela em pó q.b.
- ✓ 1kg de açúcar
- ✓ Mel q.b.
- ✓ Vinho do Porto q.b.
- ✓ 6 ovos

Modo de preparação:

Primeiro corta-se as fatias de pão de forma, em forma de triângulo.

Num recipiente ou num tacho, deita-se água morna e mistura-se açúcar e canela em pó a gosto. Passa-se os triângulos do pão de forma nessa calda e espreme-se, cuidadosamente, para que não fiquem muito encharcados. De seguida, pincelar os triângulos com ovo batido e fritar dos dois lados sem deixar queimar.

Por fim, após a fritura, pincelar os triângulos com o molho, dispondo-os numa taça.

Para o molho - numa frigideira fazer açúcar em ponto com canela em pó, mel e vinho do Porto.

FREGUESIA DE CRISTELO

Par Intergeracional	Lucinda Nazaré Martins Moreira Barbosa da Silva Cláudia Maria Moreira Guedes
Receita	Bolo de nozes

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 60g de pão ralado
- ✓ 250g de miolo de nozes
- ✓ 7 ovos
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Manteiga
- ✓ Farinha
- ✓ Chocolate de barra (culinária)

Modo de preparação:

Mexer as gemas com as 7 colheres de açúcar. Bater as claras com uma pitada de sal. Misturar as gemas com as claras. Mexer a massa. Adicionar o pão ralado. Mexer a massa lentamente e adicionar as nozes moídas. Verter na forma metálica (untar a forma com manteiga e polvilhar com farinha). Levar ao forno durante 30 minutos (temperatura média).

FREGUESIA DE DUAS IGREJAS

Par Intergeracional	Maria Albertina Alves Ferreira Ana Filipa de Sousa Leal
Receita	Pão-de-ló

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 9 ovos
- ✓ 250g de açúcar
- ✓ 125g farinha
- ✓ Raspa de limão

Modo de preparação:

Num recipiente coloque os 5 ovos inteiros e 4 gemas com a medida do açúcar e a raspa de limão, bata durante 20 minutos. Depois adicione a farinha e misture bem, batendo durante mais 5 minutos. Numa forma apropriada para cozer pão-de-ló, coloque as folhas (também elas adequadas para o efeito) e verta o preparado. Coloque a tampa da forma e leve ao forno a uma temperatura não superior a 180°, durante cerca de 20 minutos.