| **FREGUESIA DE PAREDES (CASTELÕES DE CEPEDA)** | |
|---|---|
| Par Intergeracional | Maria Emília Abrantes Pais<br>Luís André de Sousa |
| Receita | Pudim de leite condensado |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ Leite condensado
- ✓ 6 ovos
- ✓ 1l de leite (normal)
- ✓ 1kg de açúcar

**Modo de preparação:**

Bater bem os ovos e misturar o leite condensado e o leite normal (nas mesmas quantidades). Mexer tudo muito bem.

Queimar o açúcar e colocar numa forma, depois deitar o pudim dentro. Por último, o pudim é levado a cozinhar em banho-maria.

| | |
|---|---|
| | **FREGUESIA DE PAREDES (BESTEIROS)** |
| Par Intergeracional | Laurinda Oliveira Machado<br>Ana Sofia Nunes de Melo |
| Receita | Pão-de-ló da Laurinda |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 24 ovos
- ✓ 500g de açúcar
- ✓ 250g de farinha branca de neve
- ✓ 1 limão
- ✓ 3 folhas de papel cartolina

**Modo de preparação:**

| | |
|---|---|
| | **FREGUESIA DE PAREDES (BITARÃES)** |
| Par Intergeracional | Rosa Ferreira de Sousa<br>Leandro Miguel da Silva Oliveira |
| Receita | Pudim de ovos |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 250ml de leite
- ✓ 12 ovos (2 dos quais inteiros)
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha maizena
- ✓ 1 cálice de vinho do Porto
- ✓ 250g de açúcar

**Modo de preparação:**

Mistura-se todos os ingredientes e leva-se a cozer em banho-maria.

| | |
|---|---|
| | **FREGUESIA DE PAREDES (MADALENA)** |
| Par Intergeracional | Maria da Purificação Almeida Moreira<br>Hugo André Costa Barros |
| Receita | Pão podre |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 2kg de farinha triga
- ✓ 20 ovos (10 ovos inteiros + 10 gemas)
- ✓ 500g de açúcar
- ✓ 250g de manteiga
- ✓ 250g "crescente" broa caseira
- ✓ 200ml de água
- ✓ 1 colher de sopa de canela

**Modo de preparação:**

Num alguidar em barro misturar a farinha, os ovos, o açúcar, "crescente" e a canela. Mexer e quando estiver tudo misturado, deitar a água previamente aquecida. Quando a massa estiver consistente, derreter a manteiga em lume brando e adiciona-la ao preparado.

Tempo de levedura:

Num cesto, com um cobertor para aquecer e manter a temperatura de cerca de 25º, colocar a massa envolta numa toalha, esta última deve ser previamente polvilhada com farinha. A massa tem de levedar cerca de 24h.

Cozedura: no dia seguinte, após ter a massa levedada, fazer uma coroa entrançada ou várias, dependendo do tamanho pretendido para cada regueifa, e levar a cozer num forno a lenha.

| **FREGUESIA DE PAREDES (VILA COVA DE CARROS)** | |
|---|---|
| Par Intergeracional | Virgínia da Graça Sousa Barbosa Silva<br>Catarina Alexandra Moreira Leal |
| Receita | Bolo de gelado de café |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 4 natas de 200ml
- ✓ 4 claras
- ✓ 1 lata de leite condensado de 200ml
- ✓ 1 pacote de 200g de bolacha maria picada
- ✓ 4 pacotes de 2g de café instantâneo em pó
- ✓ 250ml de água
- ✓ 250g de açúcar
- ✓ 6 gemas

**Modo de preparação:**

Bater as natas, de seguida as claras em castelo. Juntar ambas e envolver o leite condensado e o café. Dissolver melhor o café na mistura, com a ajuda da varinha mágica. Numa taça com aro, intercalar uma camada da mistura com uma camada de bolachas. Levar ao congelador cerca de 2h.

Creme de ovos

Juntar o açúcar e água num tacho e levar ao lume até atingir o ponto pérola de açúcar. De seguida verter a calda de açúcar sobre as gemas previamente deslaçadas. Por fim, levar novamente ao lume até engrossar.

Retirar do lume, deixar arrefecer e verter sobre a primeira camada. Levar novamente ao frio durante mais ou menos 2h. Por fim empratar.

| **FREGUESIA DE REBORDOSA** | |
|---|---|
| Par Intergeracional | Rosária Ferreira de Brito<br>João Carlos da Rocha Silva |
| Receita | Pão-de-ló à Rosarinha |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 18 ovos
- ✓ 350g de açúcar
- ✓ 250g de farinha

**Modo de preparação:**

Juntam-se o açúcar, a farinha e as gemas. À parte, batem-se as claras em castelo e juntam-se ao preparado anterior. No fim de tudo bem misturado, leva-se ao forno numa forma forrada com as folhas de pão-de-ló e deixar cozer.

| **FREGUESIA DE RECAREI** | |
|---|---|
| Par Intergeracional | Maria Amélia Pereira da Silva<br>Magda Tatiana Moreira Marques |
| Receita | Bolo de ananás |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 6 ovos
- ✓ 250g de farinha
- ✓ 250g de açúcar
- ✓ 250ml de óleo
- ✓ 1 lata de ananás
- ✓ Caramelo líquido

**Modo de preparação:**

Mistura-se as gemas com o açúcar e bate-se bem, até obter uma massa branca e fofa. Junta-se o óleo e a farinha e por fim as claras em castelo. Unta-se a forma com caramelo, forra-se com as rodelas de ananás, verte-se o preparado anterior e leva-se ao forno a cozer a 180ºC.

| **FREGUESIA DE SOBREIRA** | |
|---|---|
| Par Intergeracional | Maria Isaura Nogueira Coelho<br>Rafael Cavadas Neves |
| Receita | Tarte de maçã |

## RECEITA

**Ingredientes:**

- ✓ 3 ovos
- ✓ 190g de açúcar
- ✓ 190g de manteiga
- ✓ 190g de farinha
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ 1 maça

**Modo de preparação:**

Bate-se o açúcar com a manteiga durante 5 minutos. Depois acrescenta-se os ovos e bate-se mais um pouco. Por fim junta-se a farinha e o fermento, bate-se até a massa ficar bem ligada. Depois unta-se uma tarteira com uma folha de papel vegetal e manteiga, deita-se a massa e parte-se uma maça aos bocados. Coloca-se por cima da massa. Vai ao forno a 180º até estar cozida.