

*Quatro
Gerações
à
Mesa*

*Joana Andrade
Nunes*



Agradecimentos

A publicação deste livro só foi possível com o apoio e o empenho de todos aqueles que acreditaram, desde o início, neste projeto!

Em primeiro lugar, o meu muito obrigado à Saída de Emergência, por me ter desafiado a escrever este livro.

À Maria Midões deixo um grande abraço de agradecimento por, com a maior naturalidade, ter captado o que cada receita tem de melhor!

À Teka Portugal, bem-haja por ter acreditado e ter apoiado este projeto!

À Belong, à Casa do Aido, à Fábricas Lusitana e à Quinta da Nogueirinha deixo o meu sincero agradecimento, por terem proporcionado os melhores ingredientes para a confeção das receitas.

À minha família (incluindo a de coração!), que, com grande sentido crítico, tem ajudado a melhorar o *Camomila Limão* e me incentivou a preparar este livro, um grande obrigado! Em especial, agradeço aos meus tios e avós pelo tempo que me deram para conseguir recolher todos os elementos essenciais para esta obra.

Aos meus pais e ao meu irmão, nunca terei palavras suficientes que possam traduzir o quão grata estou pelo apoio incondicional que demonstram em cada projeto meu: o livro não foi exceção!

Ao Tiago, o meu sincero obrigado pelo tempo que não lhe dei e pelo tempo que me deu para que este projeto se concretizasse.

Ao FM, *O meu pequeno príncipe*, obrigada por desafios, a cada segundo, os meus limites!

Introdução

Beirã de gema, alma e coração, nasci no seio de uma família de exímios cozinheiros.

Em casa dos meus pais, a preparação e a partilha de refeições sempre foi um momento privilegiado. Durante a semana, era ao jantar que conseguíamos estar juntos e partilhar o melhor do nosso dia, expor novas ideias e projetos e desfrutar da genuinidade de estar em família.

Os meus pais sempre dividiram tarefas e, consoante a disponibilidade profissional de cada um, era o pai ou a mãe quem preparava o jantar.

Para mim, ver os meus pais, as minhas avós e os meus tios cozinhar foi sempre uma constante. Por isso, sempre vi na arte de cozinhar um desafio e não uma «tarefa» confi(n)ada à mulher da família!

A sangria maravilhosa do tio Filipe, os petiscos deliciosos preparados pelo meu irmão, o corte exímio do presunto pelas mãos do tio João Carlos e os assados divinais — e irrepreensíveis — com que o meu pai e o Tiago nos presenteiam demonstram que cozinhar é um momento em família com espaço para cada um descobrir e desenvolver o seu maior dote culinário.

Conhecidos por dominarem, brilhantemente, a arte de bem receber, é rara a casa de beirões que não receba familiares e amigos com (muita) frequência!

Os almoços-jantares prolongadíssimos de verão, na quinta dos meus bisavôs, e as tardes (e noites!) de petiscos em casa dos meus pais fazem parte da minha vivência beirã.

Quando vim estudar para Lisboa, continuei a tradição de «bem receber» e comecei a organizar jantares de amigos em casa. Invariavelmente, no final de cada jantar, surgiam pedidos de receitas,

que acabava por partilhar, em vários papéis soltos, escritos na hora à mão com caligrafia «de difícil leitura».

Rapidamente percebi que as mesmas pessoas me pediam as mesmas receitas inúmeras vezes! O motivo era sempre o mesmo: «Já não sei onde guardei o papel com a receita... podes partilhar outra vez?»

Como nunca dominei a arte de monge copista, decidi criar um blogue para facilitar a troca de receitas entre familiares e amigos.

Assim nasceu o *Camomila Limão*: com o nome da minha infusão de eleição, no final de 2013, o meu livro de receitas ficou disponível *online* para conseguir partilhar, com facilidade, rapidez e legibilidade!, as receitas que vou criando ou que, simplesmente, cativam o meu coração.

Cozinho por puro prazer e para conseguir desligar-me do mundo profissional quando estou «no meu recanto»! Relaxo quando idealizo os pratos que vou preparar e cada detalhe que acompanhará a refeição: do vinho às flores, sem esquecer a música ambiente e a toalha e o serviço que vou utilizar.

Mãe de primeira viagem, com o nascimento do FM senti necessidade de criar uma nova categoria no *Camomila Limão* dedicada à diversificação alimentar dos bebés a partir dos quatro meses (idade em que começámos a introdução de sólidos na alimentação do FM, por indicação da pediatra).

Com a categoria «Receitas para Bebés», o *Camomila Limão* ficou mais completo, diversificado e, acima de tudo, acredito que tem vindo a assumir-se como uma plataforma de ajuda a muitos pais/cuidadores, que, tal como eu, sentem necessidade de diversificar a alimentação do bebé.

Na primavera de 2015, participei no concurso *O Melhor Blog de Culinária de Portugal 2015*, promovido pela Teka Portugal. Foi com enorme alegria que a minha receita «primavera beirã», apresentada na final do concurso no Peixe em Lisboa, garantiu ao *Camomila Limão* o título de *O Melhor Blog de Culinária de Portugal 2015*.

Já no final desse ano, fui desafiada pela Saída de Emergência para escrever um livro de receitas para a família, que, na linha do *Camomila Limão*, apresentasse várias opções de entradas, pratos e sobremesas.

O projeto era, sem dúvida, a minha cara. Não podia recusar!

Foram muitas as longas noites (e madrugadas!) dedicadas à preparação deste livro, que só com a máxima compreensão e apoio da família foi possível concretizar.

Espero que gostem tanto deste livro quanto gostei de o preparar!
Sintam-se em casa e bons cozinheiros!

Palmela, fevereiro de 2016.

Joana Andrade Nunes

www.camomilalimao.com

Prefácio

por Chef Kiko

Quatro Gerações à Mesa é um livro que me diz muito. Primeiro, por ser escrito por uma pessoa cujo percurso tenho acompanhado com interesse e, claro, porque fala de comida. Não só de comida mas de gerações sentadas à mesa, receitas que são passadas de mão em mão através dos tempos e dos laços familiares.

Há muito que descobri que através da comida podia ficar mais próximo das pessoas. Que, através dela, podia distribuir felicidade a quem me rodeia e proporcionar momentos realmente únicos. Foi este sentimento que me levou a descobrir a minha vocação e que ainda hoje comanda o meu entusiasmo ao preparar uma jantarada para partilhar com família ou amigos.

Acredito sinceramente que a comida é um elo de ligação entre as pessoas e um elemento de partilha cultural. Estreita relações, aproxima pessoas, partilha histórias e guarda recordações através do tempo. É à mesa que, muitas vezes, nos encontramos com quem nos é querido, e é de momentos como esses que precisamos para ser mais felizes.

Este espírito, que aqui foi tão bem captado pela Joana, torna *Quatro Gerações à Mesa* um livro mágico e delicioso que nos dá vontade de arrebatá-lo a alguém que nos é querido até à cozinha para uma viagem de sabores inigualável.

Encontro na Joana alguém que, tal como eu, sabe que a gastronomia não é o mero estudo das leis e combinações que regem os alimentos, mas antes um ato e uma expressão de partilha. Alguém que conhece o valor de uma jantarada com quem nos é mais querido.

A ânsia da Joana por pensar comida é cativante e deixa-nos

ansiosos por conhecer o resultado final das suas receitas. É também por isso que me revejo neste livro.

A vida fez com que eu e a Joana nos cruzássemos e, hoje, é com orgulho que lhe digo a si, caro leitor, que este livro é o guia para um dos mais interessantes trilhos gastronómicos da sua vida!



Capítulo 1

Receitas da Avó

Entradas e Petiscos

Manteiga de castanhas tostadas	24
Manteiga de ervas	27
Manteiga de pimentas	28
Sopa de tomate com ovo escalfado	30
Tostas de pão caseiro com presunto pata negra	32

Pratos Principais

Arroz de lebre da avó Maria	36
Salada de grão-de-bico com bacalhau	38
Salada de feijão-frade	41
Salada de coelho-bravo com alecrim	42
Coxas de frango do campo assadas com citrinos	44

Sobremesas

Bolo de ananás da avó Suzete	48
Bolo de iogurte da avó Suzete	51
Doce de abóbora beirão	52
Leite-creme perfumado com flor de laranjeira	55
Marmelada beirã	57
Rosquinhas da Beira Alta	58
Doces da Beira Alta	60
Papas de abóbora da Beira Alta	63
Areias	64
Arroz-doce da Beira Alta	66

Manteiga de castanhas tostadas

Ingredientes

- 75 g de castanhas
- 150 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- flor de sal q.b.

Lavar as castanhas e fazer um corte ao longo da casca.
Tostar as castanhas durante breves minutos numa frigideira antiaderente bem quente.

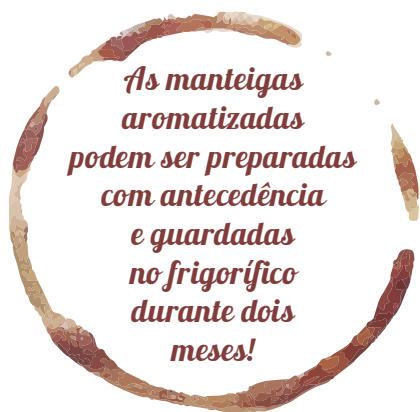
Deixar arrefecer e descascar as castanhas.

Triturar as castanhas tostadas no liquidificador.

Adicionar a manteiga, a flor de sal e bater vigorosamente até obter uma mistura homogénea.

Moldar um rolo e envolver em película aderente.

Levar ao frigorífico até endurecer.

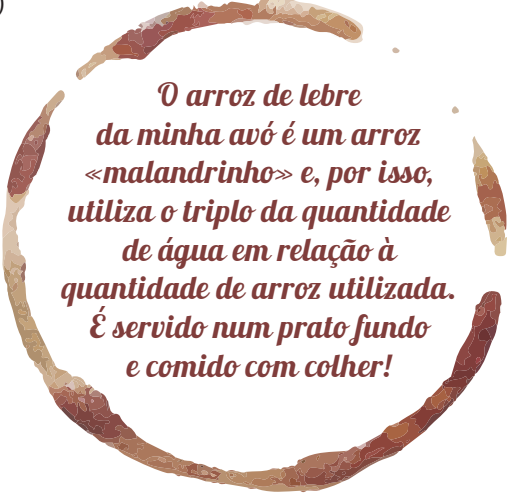




Arroz de lebre da avó Maria

Ingredientes

- 1 lebre (com, aproximadamente, 2 kg e aproveitando o sangue)
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 110 ml de vinho tinto
- 1 ramo de alecrim
- sal q.b.
- pimenta-preta q.b.
- 2 cebolas brancas
- 2 tomates grandes (bem maduros)
- azeite q.b.
- 2 malaguetas
- 2 chávenas de arroz carolino
- 6 chávenas de água quente
- salsa q.b.



O arroz de lebre da minha avó é um arroz «malandrinho» e, por isso, utiliza o triplo da quantidade de água em relação à quantidade de arroz utilizada. É servido num prato fundo e comido com colher!

Cortar a lebre em pequenos pedaços e temperar com os dentes de alho picados, folhas de louro em pedaços, 50 ml de vinho tinto, alecrim picado, sal e pimenta-preta moída na hora. Deixar marinar, pelo menos, 12 horas.

Descascar as cebolas e picar finamente. Descascar os tomates e cortar em cubos.

Num tacho, adicionar um fio de azeite e alourar a cebola picada juntamente com o tomate e uma malagueta aberta ao meio. Adicionar 60 ml de vinho tinto e o sangue e deixar ferver. Adicionar os pedaços de lebre marinados e deixar estufar, em lume brando, durante 40 minutos ou até a carne estar macia. Adicionar o arroz, a água quente e deixar cozinhar durante 20 minutos. Distribuir o arroz de lebre por pratos fundos, decorar com salsa e uma malagueta picada e servir de imediato.



Capítulo II

Receitas da Mãe

Entradas e Petiscos


Canapés de perdiz com doce de frutos do bosque	75
Salada primavera de clementinas, frutos secos e ovos de codorniz	77
Canapés de queijo de cabra da serra da Malcata com doce de abóbora beirão	79
Creme de couve-flor com coentros	80
Creme de cenoura com clementinas, hortelã e iogurte natural	82

Pratos Principais

Salada de batata com pescada do Chile e maionese caseira	86
Bifana em pão caseiro com manteiga de pimentas, alho e mostarda Dijon	90
Espetadas de legumes e tamboril em pau de loureiro	93
Alcatra com cogumelos salteados com alho e tomilho e palitos de pão caseiro	94
Robalinho do mar com ervas frescas	96

Sobremesas

Açúcar aromatizado com lavanda	100
Suspiros	103
Sorbet de frutos vermelhos com hortelã	104
Bolinhos de coco	107
Torta de claras com doce de morango	109
Torta de canela com doce de abóbora beirão	110



Carpaccio de ananás com raspa de laranja e hortelã	112
Folhados de maçã riscadinha perfumados com canela, tomilho limão e mel de montanha	114
Bolo fofo de chocolate	117
Panna cotta com coulis de framboesa e laranja	118

Salada primavera de clementinas, frutos secos e ovos de codorniz

Ingredientes

Salada primavera

- mistura de alfaces q.b.
- rúcula q.b.
- mizuna q.b.
- nozes q.b.
- avelãs q.b.
- 4 clementinas médias
- 6 ovos de codorniz cozidos
- molho de ervas q.b.



Molho de ervas

- sumo e raspa de 1 clementina
- 1 colher de café de vinagre balsâmico
- 1 colher de café de mostarda Dijon
- orégãos q.b.
- manjeriço q.b.
- pimenta-preta q.b.
- flor de sal q.b.
- 1 colher de sopa de azeite

Molho de ervas

Numa taça, misturar, com uma vara de arames, o sumo e a raspa da clementina, o vinagre balsâmico, a mostarda, os orégãos, o manjeriço, a pimenta-preta moída na hora e flor de sal até engrossar. Aos poucos, acrescentar o azeite, batendo sempre com uma vara de arames até obter um molho liso, grosso e homogéneo. Retificar o tempero.

Salada primavera

Colocar todos os ingredientes para a salada numa taça. Temperar com o molho de ervas, misturar todos os ingredientes e servir.



Sorbet de frutos vermelhos com hortelã

Ingredientes

Puré de frutos vermelhos

- 100 g de açúcar branco
- 150 ml de água
- 500 ml de frutos vermelhos frescos
- 8 folhas de hortelã
- sumo de ½ limão pequeno

Merengue italiano

- 25 g de açúcar
- 15 ml de água
- 2 claras



Puré de frutos vermelhos

Num tacho, colocar o açúcar e a água fria.

Levar a lume baixo até o açúcar se dissolver completamente.

Aumentar a potência para lume médio-alto e deixar ferver durante um minuto.

Retirar do lume e reservar.

Colocar os frutos vermelhos, as folhas de hortelã e o sumo de limão no liquidificador e reduzir a puré. Adicionar o puré de frutos vermelhos à calda de açúcar e misturar bem.

Levar ao frigorífico durante 2 horas ou até estar completamente frio.

Colocar o puré na máquina de gelados e bater, a uma velocidade baixa, durante 40 minutos.

Merengue italiano

Num tacho, colocar o açúcar e a água fria e levar a lume baixo até que o açúcar se dissolva completamente. Aumentar a



potência para lume médio-alto e deixar ferver durante um minuto.

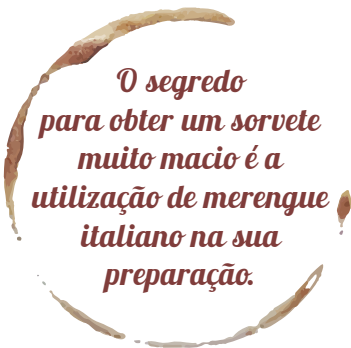
Bater as claras em castelo. Assim que as claras começarem a formar picos, adicionar a calda de açúcar, em fio, sem parar de bater até obter um merengue firme e acetinado.

Envolver, delicadamente, o merengue no puré de frutos vermelhos, enquanto este se encontra na máquina de fazer gelados. Continuar a bater, a uma velocidade baixa, 40 minutos¹.

O sorvete está pronto quando tiver uma consistência firme e lisa e não apresentar cristais de gelo.

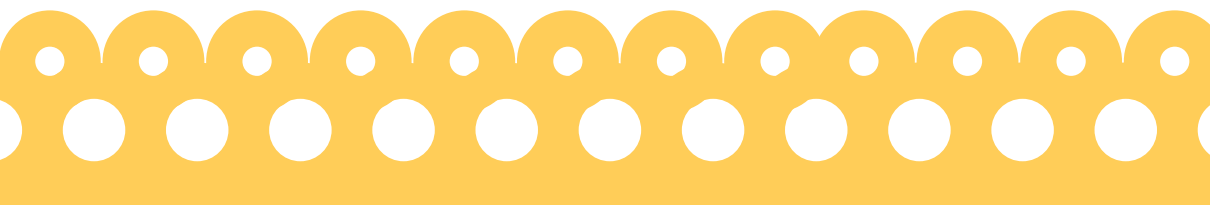
Colocar num recipiente para congelar.

Servir na hora ou levar ao congelador até servir.



*O segredo
para obter um sorvete
muito macio é a
utilização de merengue
italiano na sua
preparação.*

¹ O tempo varia consoante a máquina utilizada. Seguir as instruções do fabricante.



Capítulo III

As Minhas Receitas

Entradas e Petiscos

Flor de sal aromatizada	126
Sal aromatizado	127
Azeite aromatizado com malaguetas e alecrim	128
Azeite aromatizado com tomilho e alecrim	130
Água aromatizada com limão e verbena	131
Água aromatizada com citrinos e especiarias	133
Vinho branco gelado com frutos vermelhos e manjeriço	134
Infusão purificante	137
Infusão relaxante	138
Sangria de espumante com especiarias	140

Pratos Principais

Empadão de batata-doce e linguado	144
Empadinhas de galinha com caril	147
Omelete de tomate-cereja, cogumelos shiitake e queijo de Azeitão DOP	150
Assado de abóbora com requeijão de ovelha	152
Salada exótica de pato e agrião	154
Cannelloni de curgete com ricotta	157
Tarte de curgete com ervas aromáticas	158
Risotto de tomate seco	160
Dourada ao sal entrançada	164
Massa negra com salmão fumado e requeijão	166

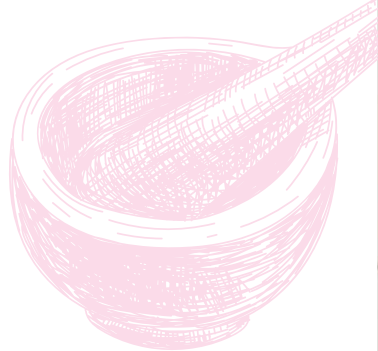
Sobremesas

Bavaroise de ananás	170
Gelado de iogurte	172
Trouxas da Quinta de São Francisco	175
Verrine de manga e laranja	176
Mousse de chocolate preto	178
Mousse de iogurte com doce de morango	180
Ninhos crocantes com frutos vermelhos	182
Taças de laranjas frescas com especiarias	185
Bolo zebra crocante	186
Bolo de coco e limão com sementes de papoila	189
Espetadas de fruta caramelizada com dip de iogurte grego	192
Carpaccio de laranja com chocolate preto e amêndoa torrada	195
Tarteletes de chocolate com caramelo e flor de sal	196
Mini-cheesecake de limão e lavanda	199
Tarte de limão com merengue suíço	201
Bolo de nata perfumado com limão	204
Bolachas de limão e alfazema	206
Biscoitos de laranja	209
Bolachas de amêndoa	210

Assado de abóbora com requeijão de ovelha

Ingredientes

- 1 abóbora manteiga
- 1 laranja
- azeite q.b.
- sal q.b.
- pimenta-preta q.b.
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 2 dentes de alho
- mel q.b.
- 1 requeijão de ovelha
- azeite aromatizado com malaguetas e alecrim q.b. (receita na página 128)



Pré-aquecer o forno a 220°C.

Partir a abóbora ao meio e retirar as sementes. Retirar o sumo da laranja com um espremedor de citrinos. Temperar a abóbora com azeite, sumo da laranja, sal, pimenta-preta moída na hora, os ramos de alecrim e tomilho, os dentes de alho picados e um fio de mel.

Colocar o requeijão no interior da abóbora e temperar com pimenta-preta moída na hora e com um fio de azeite aromatizado.

Levar ao forno 20 minutos ou até a abóbora estar macia e dourada.

Retirar do forno, temperar com um fio de azeite e mel a gosto e servir de imediato.



Ninhos crocantes com frutos vermelhos

Ingredientes

Para a base de suspiro

- 3 claras de ovo
- 225 g de açúcar em pó
- 1 vagem de baunilha
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 limão

Recheio

- 200 ml de natas frescas bem frias
- 2 colheres de sobremesa de açúcar em pó
- 125 g de iogurte grego natural sem açúcar
- 1 limão

Decoração

- 400 g de frutos vermelhos frescos
- chocolate preto com 75% de cacau q.b.
- hortelã q.b.

Para a base de suspiro

Pré-aquecer o forno a 100°C.

Forrar um tabuleiro com papel vegetal e desenhar círculos com 5 cm de diâmetro.

Colocar o açúcar e as claras numa taça e bater em castelo até obter um merengue consistente.

Abrir a vagem de baunilha ao meio e, com ajuda de uma faca, retirar, cuidadosamente, as sementes do interior. Adicionar o amido de milho, a raspa de limão, as sementes de baunilha e bater durante breves segundos até estar tudo incorporado. Colocar o merengue num saco de pasteleiro com um bico de estrela.

Desenhar cada ninho trabalhando ao redor da borda e em altura até obter a forma desejada. Levar ao forno 1h10m.

Desligar o forno e colocar uma colher de pau na porta do forno para que fique entreaberta.

Deixar repousar os ninhos, dentro do forno entreaberto, até estarem completamente frios.

Recheio

Numa taça, bater as natas com o açúcar em pó até obter o ponto *chantilly*.

Noutra taça, bater ligeiramente os iogurtes naturais e envolver a raspa de limão.

Incorporar, delicadamente, as natas batidas em *chantilly* ao creme de iogurte.



Montagem

Rechear cada ninho com o creme de iogurte.

Decorar com frutos vermelhos a gosto, lascas de chocolate e hortelã fresca a gosto.

Servir de imediato.

Capítulo IV

Receitas da Mamã

1.ª Etapa (a partir dos 4 meses)

A minha primeira sopa: creme de cenoura	220
Creme de abóbora-amendoim e funcho	223
Creme de chuchu com peito de peru	224
Creme de alho francês com avestruz	226
Papa de batata-doce com cenoura	229

2.ª Etapa (a partir dos 6 meses)

Papa de aveia com manga e laranja	232
Smoothie Popeye	234
Papa de aveia com maçã-bravo-de-esmolfe e iogurte natural	237
Bolachas de aveia perfumadas com laranja	238
Copinhos de maçã, pera e iogurte perfumados com limão	240

3.ª Etapa (a partir dos 9 meses)

Açorda de tamboril com poejo	244
Creme de ervilhas com ovo cozido	247
Creme de batata-doce com salmão e espinafres	248
Puré de abóbora manteiga com coentros e linguado ao vapor	251
Panquecas de maçã e banana	252

4.ª Etapa (a partir dos 12 meses)

Arroz malandrinho de feijão com salsa	256
---------------------------------------	-----

Smoothie para princesas (e pequenos príncipes!)	258
Muffins de maçã e especiarias	261
Palitos de maçã com iogurte e mel	262
Papa de beterraba com especiarias	264

Bolachas de aveia perfumadas com laranja *(sem glúten, sem lactose, sem açúcar)*

Ingredientes

- 300 g de flocos de aveia (sem glúten)
- 2 bananas da Madeira bem maduras
- raspa de 1 laranja moscatel

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Forrar um tabuleiro com papel vegetal e reservar.

Colocar os flocos de aveia num moinho e reduzir a farinha.

Descascar as bananas e, com ajuda de um garfo, esmagar.

Envolver a banana esmagada na farinha de aveia. Adicionar a raspa da laranja e envolver ao preparado anterior até obter uma massa homogénea.

Moldar pequenos retângulos achatados — para que o bebé consiga segurar na bolacha facilmente — e levar ao forno 15 minutos ou até as bolachas estarem douradas.

Deixar arrefecer, completamente, em cima de uma grelha.





*Sabiam que...
a primeira parte do ovo
a introduzir na alimentação
é a gema, por ter um risco alergénico
menor? Devemos oferecer 1/4 de gema
bem cozida, esmagada, de dois em dois
dias, aumentando, progressivamente,
a quantidade até perfazer a gema
inteira. Se o bebé não apresentar
qualquer reação alérgica/intolerância
à gema, introduz-se a clara de ovo
cozida. Não havendo qualquer
intolerância alimentar ao ovo, o bebé
pode comer um ovo cozido
por semana.*



Creme de ervilhas com ovo cozido

Ingredientes

- 1 batata média
- 1 cenoura média
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de ervilhas
- água q.b.
- azeite q.b.
- 1 ovo (à temperatura ambiente)

Descascar a batata, a cenoura, a cebola e o dente de alho. Lavar os legumes em água corrente e cortar em pequenos pedaços.

Colocar todos os legumes e as ervilhas num tacho e cobrir com água. Levar a lume alto até levantar fervura. Deixar cozer, em lume brando, durante 20 minutos ou até os legumes estarem bem cozidos. Retirar do lume e triturar no liquidificador.

Num tacho, colocar o ovo e cobrir com água. Levar a lume alto até levantar fervura. Deixar cozer, em lume médio, durante 12 minutos. Retirar do lume e colocar, de imediato, o ovo numa taça com água bem fria e deixar arrefecer.

Descascar o ovo e cortar em pequenos pedaços.

Colocar a sopa num prato para servir.

Adicionar os pedaços de ovo no centro da sopa e um fio de azeite em cru.