

a irresistível
água
 da
torneira
 à mesa com
pabel
zibaja
rafael

PEQUENO-ALMOÇO
 ALMOÇO
 LANCHE
 JANTAR

SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM

água da torneira



EPAL

Grupo Águas de Portugal

FICHA TÉCNICA

Edição

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Textos e revisão

Isabel Zibaia Rafael

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Fotografia

Capa e páginas 2, 4, 78 e 79: Pedro Nunes - Serviços Fotográficos

Receitas: Ricardo Rafael

Food Styling

Isabel Zibaia Rafael

Design e Paginação

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Tiragem

6000 exemplares

Ano de Edição

2021

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

Isabel Zibaia Rafael e EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Este livro foi impresso em papel 100% reciclado

a irresistível
água
da
torneira
à mesa com
isabel
zibaia
rafael



Índice

	prefácio	5
	Introdução	7
	pequeno-almoço	
	Torrada de húmus com abacate e ovo escalfado	12
	Papas de aveia com sementes de chia e banana caramelizada	14
	Ovos mexidos com torrada de batata-doce e bacon crocante	16
	Sopas	
	Receita base: Creme de legumes	20
	Creme de legumes com crocante de amêndoa e linguiça	22
	Sopa de quinoa com espinafres e ovo cozido	24
	Sopa de espinafres com grão-de-bico e lascas de bacalhau confitado	26
	Vegetarianos	
	Húmus de grão com chips de tortilhas	30
	Caril de lentilhas	32
	Batata-doce assada com salada de cuscuz e grão-de-bico crocante	34
	Peixe	
	Arroz de bacalhau com chouriço	38
	Massada de bacalhau com amêijoas	40
	Almôndegas de peixe em molho de tomate com esparguete e açafrão	42
	Carne	
	Receita base: Carne picada com legumes	46
	Empadão de carne com legumes	48
	Tortilhas recheadas com carne e feijão no forno	50
	Coelho com tomate cereja e manjeriço	52
	Água com cores e sabores	
	Água aromatizada com laranja, mirtilos e manjeriço	56
	Água aromatizada com maçã, canela e cravinho	58
	Limonada com framboesas	60
	Sumos e batidos	
	Sumo de laranja com manga e banana	64
	Batido de morango com beterraba e hortelã	66
	Batido de banana com mirtilos e amêndoa	68
	sobremesas	
	Papas de carolo com laranja e amêndoa	72
	Delícia de mascarpone com caramelo salgado e amendoim torrado	74
	Mousse de chocolate com aquafaba	76



preferência

A água é um recurso natural essencial, como todos sabemos. Por isso, a disponibilidade deste recurso é uma das principais preocupações sociais e ambientais da atualidade.

Foi com muito orgulho que aceitei o convite da EPAL para realizar este livro, onde se promove o consumo sustentável de água e, simultaneamente, se procura reduzir o desperdício alimentar, através da organização e planeamento das refeições, valores com os quais tanto me identifico.

Todos temos vidas muito atarefadas e cozinhar para a família é, tantas vezes, uma grande preocupação.

Cada uma das receitas que compõem este livro, todas elas feitas com água da torneira, foram pensadas para vos facilitar a vida na cozinha.

O planeamento e organização das refeições da semana, ajudar-vos-ão a rentabilizar as vossas compras, a poupar tempo, a comer de forma mais equilibrada e a reduzir o desperdício, razão pela qual recorro à utilização do mesmo ingrediente em mais do que uma receita.

Recomendo também que cozinhem em quantidade e que depois, com a mesma base, façam vários pratos.

O consumo de água da torneira é um gesto que traz consigo uma mensagem de sustentabilidade ambiental e não só. É, comparativamente com outras opções, mais barata, tornando-se também desta forma uma escolha de eleição. Consumir água da torneira é uma prática que faz a diferença!

Espero que este livro vos ajude e inspire a comer de forma mais sustentável e equilibrada, a reduzir o desperdício e a consumir água da torneira.

Isabel Zibaia Rafael



introdução

A coletânea de receitas culinárias “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com...”, ganha nova vida e sabores com o lançamento desta segunda edição.

Nesta nova edição, poderá encontrar 24 receitas da autoria de Isabel Zibaia Rafael, responsável por um dos blogues culinários mais reconhecidos e lidos pelos portugueses: Cinco Quartos de Laranja.

Para este novo conjunto de receitas, Isabel Zibaia Rafael, mais conhecida como Laranjinha, traz-nos sabores da gastronomia portuguesa, que é sempre o seu ponto de partida, sem esquecer as influências de outras cozinhas e culturas, que dão um toque diferente e original a cada uma destas deliciosas propostas.

Este é um livro com receitas exclusivas da autora que, como não poderia deixar de ser, tem como ingrediente principal a água da torneira, um bem tão essencial e precioso que está presente em todos e nos mais simples gestos do dia-a-dia.

Lançamos, uma vez mais, o convite para se deliciar com cada uma das propostas que recheiam esta nova edição, ricas pelos sabores e por serem sustentáveis e circulares.

Venha cozinhar connosco e sempre com Água da Torneira!

Meal Planning

E se em vez de perguntar todas as noites: "o que vai ser o jantar?", apenas o fizesse uma vez por semana?



Para isso, basta começar a planejar a sua semana de refeições, que é como quem diz, fazer o seu meal planning.

O segredo para o sucesso do seu planeamento passa por escolher receitas com base em ingredientes comuns.



Ao folhear esta nova edição, irá perceber que existe o recurso a uma leguminosa base e que alguns ingredientes se repetem, precisamente, para impulsionar a compra a granel. Este é um hábito de consumo mais sustentável, e que ao comprar ou, até mesmo confeccionar determinado alimento em quantidade, é possível, com um pouco de imaginação, fazer magia e criar pratos deliciosos e que quebram a monotonia.



À priori até pode parecer complicado, mas acredite que com a prática irá poupar tempo, dinheiro e, sobretudo, estará a dar um forte contributo para a redução do desperdício alimentar, ajudando o Ambiente e o nosso Planeta.



Sustentabilidade na cozinha

No seu estado mais puro e físico, a Água serve para nos saciar a sede. Mas a Água está também, ainda que virtualmente, presente em tudo o que nos rodeia, nomeadamente nos alimentos.

Quando pensamos nas refeições que chegam diariamente à nossa mesa, importa não esquecer que cerca de 92% da Água consumida mundialmente destina-se à produção de bens alimentares. Assim, sempre que desperdiçarmos comida, estamos a desperdiçar Água e recursos naturais.

O desperdício alimentar é um dos fatores que contribui para a perda de biodiversidade.

Segundo a Food and Agriculture Organization são desperdiçadas anualmente cerca de 1,3 biliões de toneladas de alimentos, sendo que a União Europeia é responsável por 88 milhões de toneladas, das quais mais de 50% corresponde a desperdício doméstico.

Por isso, compre de forma inteligente, adquirindo apenas aquilo que necessita e preferindo produtos locais, reutilize mais, certificando-se que explora ao máximo o potencial dos produtos comprados e, acima de tudo, planeie mais, começando pelos seus menus semanais que podem ser um pequeno gesto, mas que são gestos gigantes para humanidade e para um futuro mais sustentável.



O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia, por isso, a nossa primeira refeição deve pautar-se por opções saudáveis e equilibradas, de forma a darmos ao nosso organismo todos os nutrientes necessários para que consigamos ter energia para enfrentar os desafios diários. Entre os muitos benefícios que um bom pequeno-almoço nos traz, esta refeição é fundamental para termos uma alimentação mais equilibrada ao longo do dia. Assim, deixamos-lhe três opções para que possa começar a rotina matinal com muito sabor e energia. E não se esqueça, antes de começar a preparar o seu pequeno-almoço, beba um copo de água da torneira para começar a cuidar, logo de manhã, da sua hidratação.

Pequeno-almoço

TORRADA DE HÚMUS COM ABACATE E OVO ESCALFADO

INGREDIENTES:

- Água da torneira q.b.
- 4 fatias de pão regional
- Húmus q.b. (ver receita na página 30)
- 2 abacates
- ½ limão
- Sal
- 4 ovos (muito frescos)
- Vinagre q.b.

Para finalizar

- Pimenta-de-caiena q.b.
- Azeite q.b.
- Folhas de manjeriço q.b.

PREPARAÇÃO:

Torre as fatias de pão.

Leve ao lume um tacho com água da torneira, temperada com sal e um pouco de vinagre.

Quando a água estiver a ferver, baixe o lume para que fique apenas a ferver.

Parta os ovos um a um, para dentro de uma taça e coloque-os, um por um, cuidadosamente dentro da água a ferver. Deixe cozer em lume brando, durante cerca de 5 minutos. Assim que os ovos estiverem cozidos, retire-os com a ajuda de uma escumadeira e deixe-os a escorrer.

Descasque e corte os abacates em fatias. Regue com sumo de limão, para que não oxidem.

Barre as torradas com o húmus.

Distribua as fatias de abacate pelas torradas e polvilhe com uma pitada de sal.

Coloque um ovo escalfado em cada uma das torradas.

Para terminar, polvilhe com pimenta-de-caiena, regue com um fio de azeite, decore com folhas de manjeriço e sirva.

Dica:

Esta é uma excelente opção para reaproveitar as sobras do húmus, uma receita muito versátil que pode encontrar no separador das receitas vegetarianas.

Para ser mais circular na cozinha, não descarte o caroço do abacate. Pode utilizá-lo, fresco ou seco, para fazer um delicioso chá. Só precisa de retirar a película escura que o envolve.

Também pode plantá-lo num bonito vaso!





PAPAS DE AVEIA COM SEMENTES DE CHIA E BANANA CARAMELIZADA

INGREDIENTES:

- 500 ml de água da torneira
- 100 g de flocos de aveia grossos
- 1 pau de canela
- 2 tiras de casca de limão
- 1 colher de chá de sementes de linhaça dourada
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de mel
- 1 pitada de sal

Para o topping

- 1 banana da Madeira
- 1 colher de chá de óleo de coco ou de manteiga
- 1 colher de chá de açúcar
- Mel q.b.
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim q.b.
- 1 colher de sopa de pepitas de cacau cru
- 2 colheres de sopa de mirtilos

PREPARAÇÃO:

Comece por caramelizar a banana, levando uma frigideira antiaderente ao lume com o óleo de coco ou a manteiga. Adicione o açúcar e mexa.

Adicione a banana cortada ao meio pelo comprimento, com a parte cortada para baixo. Deixe caramelizar e faça o mesmo procedimento com o outro lado da banana. Reserve.

Entretanto, comece a preparar a aveia. Leve a água da torneira ao lume com a casca de limão, o sal e o pau de canela.

Assim que começar a querer ferver, adicione as sementes de linhaça dourada, as sementes de chia, o mel e os flocos de aveia. Deixe cozinhar tendo o cuidado de mexer, até obter uma consistência cremosa.

Sirva as papas de aveia com a banana caramelizada, um fio de mel, manteiga de amendoim, pepitas de cacau cru e os mirtilos.

OVOS MEXIDOS COM TORRADA DE BATATA-DOCE E BACON CROCANTE

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de água da torneira
- 2 batatas-doces de polpa laranja
- Azeite q.b
- 6 ovos L
- 1 colher de sopa de salsa ou de coentros picados
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 140 g de bacon fumado
- Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO:

Depois de bem lavada, corte a batata-doce em fatias longitudinais, com aproximadamente 1 cm de espessura. Distribua-as por um tabuleiro, forrado com um tapete de silicone, regue-as com um fio de azeite e leve-as ao forno pré-aquecido a 200° C, sem sobrepor as fatias, durante cerca de 20 minutos.

Corte o bacon em fatias e depois em tiras finas e leve-o a alourar, numa frigideira. Quando estiver tostado, retire do lume e reserve.

Bata os ovos com a água. Adicione a salsa e tempere com sal e pimenta.

Leve uma frigideira antiaderente ao lume com a manteiga. Assim que a manteiga derreter, adicione os ovos e mexa. Retire os ovos do lume assim que estejam cozinhados, mas húmidos.

Distribua os ovos mexidos pelas fatias de batata-doce. Polvilhe com o bacon crocante e sirva.





Segundo os historiadores, o consumo de sopa remonta à pré-história, existindo mesmo registos anteriores à descoberta do fogo. Talvez por essa mesma razão, a sopa seja considerada um dos pratos culinários mais antigos do mundo.

Ao longo dos séculos, a sopa tornou-se um alimento intemporal e que tem uma enorme importância do ponto de vista nutricional, sendo uma presença assídua na mesa dos portugueses por ser um legado gastronómico e cultural.

Para além de ser um alimento reconfortante e aconchegante, principalmente no inverno, é saudável e completo e que, obviamente, é confeccionado com água da torneira.

No capítulo que se segue, apresentamos-lhe uma receita base de sopa - que por si só pode ser uma opção de sopa semanal - que se transformará em outras três receitas diferentes.

Esta é a magia do meal planning: poupará tempo e desfrutará, durante toda a semana, de sabores diferentes.

sopas

CREME DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 1 450 ml de água da torneira
- 500 g de abóbora butternut
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 cabeça de nabo
- 4 batatas
- 200 g de alho-francês
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

Lave bem os legumes, descasque-os, corte-os e coloque-os numa panela.

Tempere com sal e regue com a água da torneira.

Leve ao lume e deixe os legumes cozinhar. Quando estiverem cozidos, triture os legumes.

Dica:

Para além desta receita ser a base das próximas três sugestões, este creme é também uma excelente opção para incluir no seu menu. Para lhe dar um toque diferente, junte-lhe um fio de azeite e sirva com diferentes toppings. Assim não haverá monotonia nas refeições semanais.

Sugestões de toppings

- Sementes de abóbora
- Bagas Goji
- Nozes
- Granola salgada
- Croutons, de preferência caseiros para que possa reaproveitar aquele bocadinho de pão que já não vai comer.



CREME DE LEGUMES COM CROCANTE DE AMÊNDOA E LINGUIÇA

INGREDIENTES:

· 800 ml de creme de legumes (receita base)

Para servir

- Azeite q.b.
- 100 g de linguiça
- 40 g de amêndoa laminada

PREPARAÇÃO:

Pique a linguiça e coloque-a numa frigideira antiaderente. Leve ao lume e deixe cozinhar.

Depois, adicione a amêndoa e deixe cozinhar mais um pouco, até ficar crocante.

Aqueça o creme de legumes e regue com um fio de azeite.

Sirva a sopa com a linguiça salteada com a amêndoa crocante.



SOPA DE QUINOA COM ESPINAFRES E OVO COZIDO

INGREDIENTES:

- 600 ml de água da torneira
- 800 ml de creme de legumes (receita base)
- 50 g de quinoa
- 125 g de folhas de espinafres
- Sal q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite

Para servir

- 2 ovos cozidos

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume, numa panela, o creme de legumes juntamente com os 600 ml de água da torneira.

Quando ferver, adicione a quinoa, previamente passada por água da torneira, os espinafres e o sal.

Assim que os espinafres e a quinoa estiverem cozidos, retire do lume. Regue com o azeite e mexa.

Sirva a sopa com os ovos cozidos picados.



SOPA DE ESPINAFRES COM GRÃO-DE-BICO E LASCAS DE BACALHAU CONFITADO

INGREDIENTES:

- 400 ml de água da torneira
- 800 ml de creme de legumes (receita base)
- 150 g de folhas de espinafres
- 300 g de grão-de-bico cozido
- Sal q.b.

Para servir

- 2 postas de lombo de bacalhau
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 hastes de tomilho
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO:

Comece por preparar o bacalhau.

Coloque-o numa assadeira, adicione os dentes de alho esmagados, o louro e o tomilho. Regue com azeite, até cobrir o bacalhau.

Leve o bacalhau ao forno, pré-aquecido a 100° C, durante aproximadamente 30 minutos, tendo o cuidado de evitar que o azeite ferva.

Depois, lasque o bacalhau, coe o azeite e reserve.

Entretanto, prepare o caldo da sopa, colocando numa panela o creme de legumes juntamente com a água da torneira.

Leve ao lume e quando estiver a ferver, adicione os espinafres, o grão-de-bico e o sal.

Assim que os espinafres estejam cozidos, retire do lume.

Sirva a sopa com as lascas de bacalhau, regada com um pouco de azeite.

Dica:

Reaproveite o azeite que sobrou para fazer deliciosas infusões de azeite. Para isso basta juntar-lhe alho, malagueta ou até mesmo ervas aromáticas como tomilho e alecrim.

As várias combinações possíveis de infusão serão uma excelente base para refogados e para incrementar sabor aos seus cozinhados.



A descoberta da agricultura contribuiu para a diversidade da dieta humana, que passou a ser essencialmente uma dieta omnívora, ou seja, que inclui alimentos de origem animal e vegetal. Para além disso, a dieta mediterrânica, bem característica do nosso país, passa sobretudo pelo consumo de produtos como vegetais, cereais e azeite e pelo consumo moderado de carne e peixe.

É do conhecimento geral que a produção de alimentos de origem animal, quando comparada com a de origem vegetal, é a que mais esgota os recursos naturais e a que mais contribui para as emissões de gases de efeito de estufa.

Por isso, recorrer aos vegetais para fazer as nossas refeições principais ajuda-nos a ter uma alimentação mais saudável, equilibrada e amiga do Ambiente.

Atreva-se a experimentar cada uma das opções vegetarianas que aqui são apresentadas e comprove como, com um pouco de imaginação, conseguimos obter refeições ricas em nutrientes, saciantes e sustentáveis.

Vegetarianos

HÚMUS DE GRÃO COM CHIPS DE TORTILHAS

INGREDIENTES:

- 5 a 6 colheres de sopa de água da torneira gelada
- 425 g de grão-de-bico cozido
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de tahini
- Sal q.b.
- 6 tortilhas de trigo
- 25 ml de azeite

Para finalizar

- Azeite q.b.
- Paprica para polvilhar q.b.
- 1 colher de sopa de grão-de-bico cozido

PREPARAÇÃO:

Coloque o grão-de-bico num processador e triture.

Adicione os dentes de alho picados, o sumo de limão, o sal e o tahini e triture mais um pouco.

Mantenha o processador em funcionamento e vá juntando, aos poucos, a água gelada, até obter uma pasta homogénea e cremosa, pelo que poderá não ser necessário juntar a água toda.

Prove a pasta e, se necessário, retifique os temperos. Reserve no frigorífico até à hora de servir.

Para iniciar o empratamento, comece por pré-aquecer o forno a 180° C. Depois, basta cortar as tortilhas em 8 triângulos, colocá-las num tabuleiro, regá-las com 25 ml de azeite, e levá-las ao forno durante cerca de 8 minutos ou até estarem estaladiças e crocantes.

Por fim, coloque o húmus num prato. Regue com um pouco de azeite, polvilhe com a paprica e decore com o grão-de-bico cozido.

Sirva o húmus com os chips de tortilhas.

Curiosidade:

Tahini ou tahine é um creme que resulta da tritura de sementes de sésamo. Para além de o poder fazer em casa, também o pode encontrar nos supermercados.

Dica:

Para além de ser uma refeição diferente, pode também adicionar o húmus a outros pratos, como é o caso da receita da Torrada de húmus com abacate e ovo escalfado. Pode ainda utilizá-lo como ingrediente de uma boa salada, sendo que combina muito bem com queijo feta e romã.





CARIL DE LENTILHAS

INGREDIENTES:

- 330 ml de água da torneira
- 200 g de lentilhas castanhas
- 1 cebola
- 200 g de alho-francês
- 45 ml de óleo
- 2 dentes de alho
- 10 g de gengibre fresco
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 1 colher de chá de açafrão-da-Índia em pó
- 400 ml de tomate pelado
- 200 ml de leite de coco
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- Sal q.b.

Para servir

- . Água da torneira q.b.
- . 200 g de arroz basmati
- . Sal q.b.

Para finalizar

- Coentros q.b. para polvilhar

PREPARAÇÃO:

Comece por demolhar as lentilhas durante cerca de 1 hora.

Leve um tacho ao lume com o óleo. Adicione a cebola picada e o alho-francês cortado em rodela finas. Deixe cozinhar um pouco, antes de juntar os dentes de alho picados e o gengibre ralado.

Adicione o caril e o açafrão e mexa, para envolver todos os ingredientes. Refresque com 30 ml de água da torneira e deixe refogar mais um pouco.

Depois, junte o tomate picado, aguardando o suficiente para o deixar cozinhar um pouco.

Adicione as lentilhas escorridas, o leite de coco e os restantes 300 ml de água da torneira. Tempere com sal e uma pitada de pimenta-de-caiena. Deixe cozinhar até as lentilhas estarem cozidas, o que demora cerca de 15 a 20 minutos e, se necessário, acrescente um pouco mais de água da torneira.

Entretanto, coza o arroz em água da torneira, com sal, seguindo as indicações da embalagem.

Sirva o caril de lentilhas com o arroz e polvilhe com coentros picados.

Dica Sustentável:

Aproveite a água de demolhar as lentilhas para regar as suas plantas ou até mesmo para ser utilizada na descarga da sanita. Poupar água é fundamental para proteger este recurso tão precioso.

BATATA-DOCE ASSADA COM SALADA DE CUSCUZ E GRÃO-DE-BICO CROCANTE

INGREDIENTES:

- 200 ml de água da torneira
- 4 batatas-doces de polpa laranja
- 200 g de cuscuz
- 1 cebola roxa
- ¼ de pimento amarelo
- 2 tomates
- ½ pepino
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 3 colheres de chá de sumac
- 60 ml de azeite
- 20 ml de vinagre
- 1 colher de chá de mostarda em grão à antiga
- 200 g de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- 1 pitada de pimentão-doce
- 1 pitada de cominhos em pó
- Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO:

Asse as batatas inteiras picadas com um garfo e polvilhadas com sal, em forno pré-aquecido a 200° C, durante cerca de 40 minutos ou até estarem assadas, dependendo do seu tamanho.

Seque o grão-de-bico com papel absorvente, de forma a retirar-lhe alguma humidade que possa ter, e frite-o, numa frigideira antiaderente, com o óleo, deixando tostar os grãos até estarem bem dourados. Vá mexendo o preparado para que frite de forma homogénea.

Quando tiver terminado este processo, coloque o grão numa taça e polvilhe com pimenta-de-caiena, pimentão-doce e cominhos a gosto. Envolve todos os ingredientes e reserve.

Estando as batatas assadas, prepare o cuscuz. Para isso, coloque-o numa taça e polvilhe com uma pitada de sal e adicione um fio de azeite. Regue com a água da torneira previamente aquecida e tape. Ao fim de 5 minutos, solte os grãos do cuscuz com a ajuda de um garfo e reserve.

Corte o pimento e o tomate, limpos de sementes, em pequenos cubos. Corte, também, o pepino em cubos e pique a cebola.

Junte os legumes cortados e a salsa picada ao cuscuz. Polvilhe com o sumac e envolva.

Numa taça, misture o azeite, o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta-preta. Regue a salada com este molho e mexa. Se necessário, retifique os temperos.

Por fim, corte as batatas-doces ao meio, no sentido do comprimento, tendo o cuidado de não as separar. Depois recheie-as com a salada de cuscuz. Polvilhe com o grão-de-bico crocante e sirva.

Curiosidade:

Sumac ou sumagre é um tempero extraído da planta *Rhus coriária* e que se caracteriza por ter um sabor ácido, quase cítrico, conferindo um equilíbrio nos temperos de saladas e marinadas.





Banhado pelo Oceano Atlântico, Portugal tem uma extensa e rica costa marítima, onde as fortes raízes piscatórias nos trazem um dos melhores peixes do mundo.

Para além do pescado fresco, que muito enriquece a nossa gastronomia, o bacalhau é rei à mesa dos portugueses, onde é presença assídua desde o século XVI.

Cozinhado de mil e uma maneiras, é um peixe muito rico do ponto de vista nutricional e bastante saciante.

Por todas estas razões, foi inevitável escolher este peixe como a base de duas das três receitas deste capítulo, que são também receitas que respeitam os princípios da economia circular na cozinha.

peixe

ARROZ DE BACALHAU COM CHOURIÇO

INGREDIENTES:

- 1 200 L de água da torneira
- 2 postas de bacalhau demolido
- 320 g de arroz carolino
- 150 g de chouriço de carne
- 50 ml de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 400 g de tomate pelado picado
- Sal e pimenta q.b.

Para servir

- Salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO:

Leve uma panela ao lume com a água da torneira. Assim que começar a ferver, adicione as postas de bacalhau e desligue o lume, deixando a panela tapada. Passados 10 a 15 minutos, retire o bacalhau, limpe-o de peles e espinhas. Coe o caldo e reserve.

Comece a preparar o seu arroz de bacalhau, levando ao lume um tacho com o azeite, a folha de louro, a cebola e os dentes de alho picados. Deixe frigar até a cebola estar macia.

Junte o chouriço cortado às rodelas, adicione o tomate pelado picado e deixe cozinhar um pouco.

Adicione um litro da água de cozer o bacalhau. Assim que começar a ferver, adicione o arroz e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos, em lume brando. Se necessário, acrescente mais água da cozedura do bacalhau.

Por fim, junte o bacalhau lascado. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe que acabe de cozinhar, mexendo de vez em quando.

Sirva o arroz polvilhado com salsa picada.





MASSADA DE BACALHAU COM AMÊIJOAS

INGREDIENTES:

- 1 200 L de água da torneira
- 2 postas de bacalhau demolido
- 500 g de amêijoas
- 1 cebola picada
- 1 folha de louro
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 75 ml de vinho branco
- 50 ml de azeite
- 400 g de massa cotovelos
- Sal e pimenta-branca q.b.

Para servir

- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de sopa de coentros picados

PREPARAÇÃO:

Leve uma panela ao lume com a água da torneira. Assim que começar a ferver, adicione as postas de bacalhau e desligue o lume, deixando a panela tapada. Passados 10 a 15 minutos, retire o bacalhau, limpe-o de peles e espinhas. Coe o caldo e reserve.

Comece a preparar o sua massada, levando ao lume um tacho com o azeite. Adicione a cebola e a folha de louro. Junte os dentes de alho picados e deixe frigar um pouco.

Adicione o tomate picado, limpo de peles e sementes, a polpa de tomate e o vinho branco. Deixe cozinhar um pouco.

Junte a água de cozer o bacalhau e, assim que ferver, adicione a massa. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Passados cerca de 7 minutos, adicione o bacalhau e as amêijoas e deixe que acabe de cozer, até as amêijoas abrirem.

Adicione a salsa e os coentros. Mexa e sirva.

ALMÔNDEGAS DE PEIXE EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE E AÇAFRÃO

INGREDIENTES:

Para as almôndegas

- 400 g de medalhões de pescada crus
- 2 dentes de alho picados
- 75 g de pão ralado
- 1 ovo médio
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 30 ml de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b

Para o molho de tomate

- 75 ml de água da torneira
- 60 ml de azeite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 400 ml de tomate pelado
- 3 colheres de sopa de polpa de tomate
- 150 ml de vinho branco
- Sal e pimenta branca q.b.

Para o esparguete

- Água da torneira q.b.
- Sal q.b.
- 300 g de massa esparguete
- 1 colher de chá de açafração-da-Índia

PREPARAÇÃO:

Num robot, triture os medalhões de pescada até obter uma massa.

Coloque o peixe triturado numa taça. Adicione a pimenta, os 2 dentes de alho espremidos ou bem picados, o ovo, a salsa e o sal. Junte o pão ralado e envolva todos os ingredientes.

Molde bolinhas com cerca de 30 g cada.

Leve uma frigideira antiaderente ao lume com 30 ml de azeite e aloure as almôndegas de peixe. Reserve.

Para o molho de tomate, leve um tacho ao lume com o azeite. Adicione a cebola e os dentes de alho picados, bem como a folha de louro. Deixe refogar um pouco.

Adicione o tomate pelado, previamente picado, a polpa de tomate, o vinho branco e uma pitada de sal e um pouco de pimenta branca. Deixe cozinhar durante cerca de 25 minutos, em lume baixo, para que o molho possa apurar, tendo o cuidado de ir mexendo de vez em quando.

Adicione a água da torneira e mexa. Coloque as almôndegas no molho de tomate e deixe cozinhar, em lume brando, cerca de 10 minutos. Retifique os temperos e, caso seja necessário, acrescente mais água da torneira.

Para acompanhar estas deliciosas almôndegas, coza o esparguete em água da torneira temperada com sal e com o açafração, de acordo com as indicações da embalagem. Depois de cozido, escorra o esparguete.

Sirva as almôndegas com o esparguete.





A carne é um dos produtos mais apreciados e que mais marca presença na mesa dos portugueses.

Embora a produção de carne seja uma atividade que consome bastantes recursos naturais, a verdade é que este alimento deve fazer parte da nossa dieta, ainda que de uma forma moderada e equilibrada.

Para reduzir a nossa pegada hídrica e ecológica devemos optar por consumir produtos locais ou nacionais. Atualmente, é possível encontrar no mercado diferentes tipos de carnes de origem nacional e de enorme qualidade.

Por isso, da próxima vez que for às compras fique atento aos rótulos.

Quanto às receitas aqui sugeridas e seguindo o conceito desta nova edição, apresentamos-lhe duas receitas feitas a partir da mesma base e uma terceira opção, um pouco diferente, mas cheia de sabor e muito prática de confeccionar.

carne

RECEITA BASE

CARNE PICADA COM LEGUMES

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne picada (mistura de vaca e porco)
- 100 ml de azeite
- 1 cebola grande picada
- 2 cenouras cortadas em pequenos cubos
- ½ pimento vermelho picado
- 2 folhas de louro
- 5 dentes de alho picados
- ½ chouriço de carne picado (opcional)
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 400 g de tomate triturado ou passata de tomate
- 150 ml de vinho branco
- 1 pitada de noz-moscada a gosto
- 1 pitada de cominhos em pó a gosto
- Salsa picada q.b.
- Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO:

Leve um tacho ao lume com o azeite. Adicione a cebola picada e deixe frigar um pouco. Junte a cenoura, o pimento, a folha de louro e os dentes de alho. Deixe cozinhar.

Adicione o chouriço e a carne picada. Mexa de forma a que a carne frite. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada.

Junte a polpa de tomate e o tomate triturado.

Adicione o vinho branco, mexa e deixe apurar em lume brando.

Por fim, junte os cominhos e a salsa picada. Envolve e verifique se é necessário retificar os temperos.

Reserve para as próximas duas receitas!



EMPADÃO DE CARNE COM LEGUMES

INGREDIENTES:**Para o recheio**

- 500 g da receita base: Carne picada com legumes

Para o puré de batata

- Água da torneira q.b.
- 1 200 kg de batatas
- 85 g de manteiga
- 200 ml de leite morno
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal e pimenta q.b.

Para a cobertura

- 1 colher de chá de água da torneira
- 1 gema de ovo
- 1/2 chouriço de carne cortado às rodelas

PREPARAÇÃO:

Para fazer o puré, coza as batatas com a pele em água da torneira temperada com sal.

Quando as batatas estiverem cozidas, escorra-as e retire-lhes a pele. De seguida, com um passe-vite ou com um esmagador, reduza-as a puré.

Adicione ao puré a manteiga e tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Mexa.

Adicione o leite aos poucos e envolva bem até ficar homogéneo. Se necessário, acrescente mais leite.

Coloque metade do puré num tabuleiro de forno, untado com manteiga, e espalhe por cima a carne picada com legumes. Depois, cubra a carne com o restante puré e alise.

Pincele com a gema de ovo, previamente dissolvida na água da torneira.

Decore com rodelas de chouriço e leve ao forno, pré-aquecido a 200° C, durante cerca de 25 minutos ou até estar douradinho.



TORTILHAS RECHEADAS COM CARNE E FEIJÃO NO FORNO

INGREDIENTES:

Para as tortilhas

- 500 g da receita base: Carne picada com legumes
- 6 tortilhas com milho e trigo
- 300 g de feijão manteiga cozido
- 100 g de milho cozido
- 100 g de queijo mozzarella ralado
- 100 g de queijo cheddar vermelho ralado

Para o molho de tomate com abóbora

- 200 ml de água da torneira
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 750 g de tomate chucha maduro
- 100 g de polpa de tomate
- 150 g de abóbora butternut
- 1 colher de chá de orégãos
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

Comece por fazer o molho colocando, num tacho, o azeite a aquecer para refogar a cebola e o alho.

Adicione o tomate limpo de peles e sementes, a polpa de tomate, a abóbora, a água da torneira e os orégãos.

Deixe cozinhar, em lume brando, por cerca de 20 minutos, com o tacho semitapado.

Triture a mistura com a ajuda de um passe-vite ou de uma varinha mágica e tempere com sal.

Entretanto, numa taça, junte à carne picada com legumes, o feijão cozido e o milho. Envolve os ingredientes.

Misture, numa outra taça, os queijos ralados.

Agora, só precisa de rechear cada uma das tortilhas com a mistura de carne e de queijo ralado, tendo o cuidado de reservar um pouco da mistura de queijos para polvilhar o preparado final.

Unte uma travessa de forno com manteiga e cubra o fundo com uma camada de molho.

Coloque as tortilhas recheadas na travessa de forno, de modo a que fiquem lado a lado, formando uma camada.

Regue as tortilhas com o restante molho de tomate e polvilhe com a restante mistura de queijo ralado.

Leve ao forno pré-aquecido a 190° C, durante cerca de 20 minutos.





COELHO COM TOMATE CEREJA E MANJERICÃO

INGREDIENTES:

- Água da torneira q.b.
- 500 g de lombos de coelho cortados em cubos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 2 hastes de tomilho
- 1 haste de alecrim
- 1 colher de sopa de alcaparras
- 500 g de tomate cereja maduro
- 1 ramo de manjericão
- 400 g de macarrão
- Sal e pimenta-preta q.b.

Para Servir

- Queijo parmesão ralado q.b.

PREPARAÇÃO:

Tempere a carne de coelho com sal e pimenta. Polvilhe com o alecrim picado e o tomilho. Regue com um fio de azeite e mexa.

Leve uma frigideira ao lume com o azeite, junte os dentes de alho e deixe frigar um pouco.

Adicione a carne de coelho e deixe cozinhar de um lado, antes de a virar, e repetir o mesmo processo.

Entretanto, coza a massa em água da torneira temperada com sal, seguindo as indicações da embalagem.

Adicione as alcaparras picadas e o tomate cereja inteiro à carne de coelho e mexa.

Junte uma concha de água da cozedura da massa ao coelho e acabe de o cozinhar. Se necessário, vá acrescentando mais água.

Depois de cozida, escorra a massa. Regue com um fio de azeite e envolva.

Retire a carne do lume. Junte as folhas de manjericão e mexa.

Polvilhe com queijo parmesão a gosto e sirva a carne de coelho com a massa cozida.

Dica:

Caso lhe sobre água da cozedura da massa, não a desperdice!

Para os chefs italianos esse líquido, que a maioria das pessoas desperdiça, é conhecido como "líquido de ouro", fundamental para emulsionar e criar molhos cremosos e saborosos.

Para além disso, pode também reutilizá-la em sopas, para fazer massa de pizza ou de pão, para cozinhar alimentos a vapor, adicionar à água de demolhar leguminosas (tornando-as mais macias) ou, até mesmo, para ajudar a desengordurar a loiça suja, já que o amido funciona como um detergente natural.



Desengane-se quem disse que a água não pode ter cor nem sabor.

Nos últimos anos, a EPAL tem lançado diversos livros de águas aromatizadas que provam que a melhor água, a da torneira, pode ser consumida com muita cor e sabor, mostrando ser uma excelente alternativa para tornar a sua hidratação mais colorida e, porque não, também mais divertida.

E porque o que é doce nunca amargou, faça uma limonada diferente onde, como não podia deixar de ser, a água é o nosso ingrediente especial.

Água com cores e sabores

ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, MIRTILOS E MANJERICÃO

INGREDIENTES:

- 1 L de água da torneira
- 1 laranja
- 40 g de mirtilos
- 3 cm de gengibre cortado às rodela
- 2 hastes de manjericão

PREPARAÇÃO:

Comece por lavar a fruta.

Corte a laranja em fatias finas e coloque-as num jarro.

Junte os mirtilos, o gengibre, o manjericão e a água da torneira.

Guarde no frigorífico, cerca de duas horas, antes de servir.

Curiosidade:

Originário da Ásia e da Índia, o manjericão tem um papel de destaque na dieta mediterrânica, sendo uma erva aromática já utilizada desde a antiguidade por diferentes povos como os egípcios, os gregos e os romanos.

Na Índia, é reconhecida como uma planta de essência divina, razão pela qual os indianos têm o costume de jurar sobre um ramo de manjericão, quando depõem em julgamentos.





ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇÃ, CANELA E CRAVINHO

INGREDIENTES:

- 1 L de água da torneira
- 1 maçã
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 pau de canela
- 2 cravinhos

PREPARAÇÃO:

Coloque num jarro o pau de canela, os cravinhos, a maçã cortada em fatias e o sumo de limão.

Adicione a água da torneira e guarde no frigorífico cerca de 2 a 3 horas, antes de servir.

LIMONADA COM FRAMBOESAS

INGREDIENTES:

- 1 100 ml de água da torneira
- 100 g de açúcar
- Casca de 1 limão
- 1 pau de canela
- Sumo de 3 limões
- 1 limão cortado em pedaços
- 70 g de framboesas

Para servir

- Cubos de gelo q.b. feitos com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume um tacho com 100 ml de água da torneira com o açúcar, a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver durante cerca de 4 minutos.

Depois, desligue o lume e deixe arrefecer a calda.

Assim que a calda esteja a uma temperatura ambiente, coe-a e coloque-a num jarro.

De seguida, adicione o sumo dos limões, o limão cortado em pedaços, as framboesas e os restantes 1 000 ml de água da torneira.

Mexa e guarde no frigorífico até à altura de servir.

Sirva com cubos de gelo feitos com água da torneira.

Dica:

Reproveite o suposto desperdício dos limões dos quais obteve o sumo.

Corte a casca dos limões, usados para extrair o sumo, bem fininha, assegurando-se que não tem a parte branca do interior. Se tiver, retire-a com cuidado.

Reproveite as cascas do limão para fazer infusões, para aromatizar iogurtes, bolos ou outras receitas e, como na cozinha tudo pode ganhar uma nova vida, reaproveite também a parte branca dos limões para fazer compotas.





Os sumos e batidos são uma excelente forma de incorporar fruta e legumes à sua alimentação.

Para além disso, tendo água da torneira na sua composição, estes podem também contribuir para a sua hidratação.

As opções que se seguem, podem ser um complemento das suas refeições, desde o pequeno-almoço ao jantar, ou até mesmo funcionarem como um snack entre refeições.

Sumos e batidos

SUMO DE LARANJA COM MANGA E BANANA

INGREDIENTES:

- 6 cubos de gelo feitos com água da torneira
- 4 a 6 laranjas
- 1 manga madura
- 1 banana
- 1 cm de gengibre picado

PREPARAÇÃO:

Esprema as laranjas até obter cerca de 400 ml de sumo.

Coloque o sumo de laranja num liquidificador.

Adicione a manga e a banana, descascadas e cortadas em pedaços, e o gengibre.

Triture.

Adicione os cubos de gelo feitos com água da torneira e mexa.

Distribua o preparado por copos e sirva.

Dica:

Aproveite as cascas da laranja, separando-as da parte branca, e faça uma deliciosa geleia que irá tornar os seus lanches, snacks e pequenos-almoços ainda mais deliciosos.





BATIDO DE MORANGO COM BETERRABA E HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 6 cubos de gelo feitos com água da torneira
- 200 g de morangos
- 100 g de beterraba cozida
- 200 g de iogurte grego
- 10 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de mel

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture.
Adicione os cubos de gelo feitos com água da torneira e mexa.
Distribua o batido por copos e sirva.

BATIDO DE BANANA COM MIRTILOS E AMÊNDOA

INGREDIENTES:

- 6 cubos de gelo feitos com água da torneira
- 250 ml de bebida vegetal de amêndoa
- 1 banana grande madura
- 150 g de mirtilos congelados
- 1 colher de sobremesa de pasta ou manteiga de amêndoa

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture. Adicione os cubos de gelo feitos com água da torneira e mexa. Sirva o batido, distribuindo-o pelos copos.





Não há nada melhor do que terminar uma refeição com uma deliciosa sobremesa!

Por norma, a preparação deste delicioso repasto está reservada para dias especiais: almoços em família, refeições de convívio entre amigos ou dias de celebração.

Nesta edição, apresentamos-lhe receitas mais especiais e que requerem um pouco mais do seu tempo, mas também opções fáceis e rápidas de preparar.

E se ainda não lhe aguçámos o apetite para este novo capítulo, levantemos um pouco mais o véu: aqui vai encontrar receitas deliciosamente multifacetadas e circulares!

sobremesas

PAPAS DE CAROLO COM LARANJA E AMÊNDOA

INGREDIENTES:

- 400 ml de água da torneira
- 125 g de sêmola de milho
- Casca de 1/2 laranja
- 1 pau de canela
- 4 g de sal
- 10 g de manteiga sem sal
- 500 ml de leite
- 150 g de açúcar

Para finalizar

- Amêndoa laminada q.b.
- Canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume um tacho com a água da torneira, o sal, a manteiga e a casca de laranja.

Quando a água começar a ferver, baixe o lume e junte a sêmola de milho. Deixe cozer, tendo o cuidado de ir mexendo.

Assim que a água tiver sido absorvida, adicione o leite aos poucos, continuando a mexer.

Retire a casca de laranja e o pau de canela. Adicione o açúcar e deixe que o preparado acabe de cozer, continuando sempre a mexer.

Distribua as papas de carolo por taças.

Para dar um toque especial a esta sobremesa, leve uma frigideira ao lume e torra ligeiramente a amêndoa.

Ao servir, polvilhe as papas com canela e com a amêndoa torrada.

Curiosidade:

As papas de carolo são uma sobremesa típica da Beira interior e foram criadas como resposta à escassez de arroz.

Apesar das várias histórias ao redor desta deliciosa sobremesa, aqui optamos por lhe contar uma curiosidade diferente: para além de uma deliciosa sobremesa, estas papas podem também transformar-se num delicioso pequeno-almoço ou lanche!





DELÍCIA DE MASCARPONE COM CARAMELO SALGADO E AMENDOIM TORRADO

INGREDIENTES:

- 80 g de palitos La Reine
- 200 ml de café açucarado
- 1 colher de chá de conhaque
- 200 ml de natas para bater bem frias
- 150 g de mascarpone
- 50 g de açúcar em pó
- 1 colher de café de pasta de baunilha
- 1 colher de chá de sumo de limão

Para o caramelo salgado

- 60 g de água da torneira
- 200 g de açúcar
- 60 g de manteiga sem sal
- 125 g de natas
- Flor de sal q.b.

Para finalizar

- Amendoim torrado q.b.

PREPARAÇÃO:

Comece por misturar o conhaque no café.

Embeba os palitos La Reine no café e disponha-os no fundo de uma taça.

Bata as natas com o mascarpone, o açúcar, a pasta de baunilha e o sumo de limão, até obter um creme.

Coloque o creme por cima dos palitos e reserve no frigorífico.

Comece a preparar o caramelo salgado. Leve ao lume, numa caçarola com a água da torneira e o açúcar. Deixe ferver, sem mexer, até formar um caramelo claro.

De seguida, adicione a manteiga, com cuidado, e mexa. Assim que a manteiga estiver bem dissolvida, adicione as natas, continuando a mexer. Nesta fase, aconselhamos a ter muito cuidado, pois o preparado pode respingar.

Retire do lume, junte a flor de sal e volte a mexer. Deixe arrefecer.

Sirva o doce com caramelo salgado e amendoim torrado.

MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA

INGREDIENTES:

- 1 lata grande de grão-de-bico cozido
- 1 colher de chá de pasta de baunilha
- 15 g de açúcar em pó
- 200 g de chocolate de culinária

Para finalizar

- Raspas de chocolate de leite q.b.

PREPARAÇÃO:

Derreta o chocolate em banho-maria e reserve.

Escorra a lata de grão-de-bico até obter 200 ml de líquido, cujo nome é aquafaba. Bata a aquafaba com a pasta de baunilha, até obter uma consistência tipo claras em castelo. O tempo pode variar muito, dependendo da potência da batedeira e da consistência da água.

Depois, junte o açúcar e bata mais um pouco.

Envolva o chocolate numa parte da aquafaba e depois, junte esta mistura à restante aquafaba e envolva bem.

Distribua o preparado por taças e guarde no frigorífico, até cerca de 4 horas antes de servir ou, de preferência, de um dia para o outro.

Para um toque mais sofisticado e delicioso, sirva a mousse polvilhada com as raspas de chocolate.

Dica:

Mesmo quem já assume um consumo sustentável de compra a granel, muitas vezes na correria do dia-a-dia, é inevitável recorreremos à compra de leguminosas enlatadas. Esta é uma receita que traz mais uma dica de como adotar comportamentos de economia circular na nossa cozinha. Dê uma nova e deliciosa vida à água da lata do grão-de-bico – a aquafaba – e não se esqueça de colocar a lata no contentor amarelo.



nós



EPAL

Grupo Águas de Portugal

evita
mos
desper
dício

aqui

cozinhamos
com

água

da


neira

