

a irresistível
água
da
torneira
à mesa com
Tia
Cátia



EPAL

Grupo Águas de Portugal

FICHA TÉCNICA

Edição

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

Textos e revisão

Cátia Goarmon

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

Fotografia

Capa e páginas 2 e 4: Pedro Nunes - Serviços Fotográficos

Receitas: Constantino Leite

Food Styling

Silvia Brandi

Cozinha de apoio

Manuel Goarmon Canas

Design e Paginação

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

Tiragem

2500 exemplares

Ano de Edição

2020

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

Cátia Goarmon e EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

▲ a irresistível
água
da
torneira
à mesa com
Tia
Cátia



EPAL

Grupo Águas de Portugal

ÁGUA
DA
TORNEIRA

Um **SORRISO**
é a coisa
BONITA
DES
AR

aqui
cozinhamos
com
água

bebo
água
da
tor
neira



índice

	<i>prefácio</i>	5
	<i>introdução</i>	7
	<i>sopas</i>	
	Creme de ervilhas com ovo escalfado e presunto desidratado	12
	Sopa de alho francês	14
	Canja cremosa de galinha	16
	<i>vegetarianos</i>	
	Beringelas recheadas	20
	Fusili tricolor com tomate seco, cogumelos e pesto	22
	Risotto de espargos	24
	<i>peixe</i>	
	Feijoada de choco em trouxa de couve	28
	Grãozada de bacalhau	30
	Açorda de camarão	32
	<i>carne</i>	
	Arroz de pato com laranja	36
	Tomate recheado com chili de carne	38
	Hambúrgueres da avó com esmagada de batata e aipo	40
	<i>sobremesas</i>	
	Arroz doce com gengibre e erva-príncipe	44
	Peras bêbadas com especiarias e gelado de nata	46
	Doce de ovo com amêndoas e natas	48
	<i>smoothies e batidos</i>	
	Smoothie de frutos silvestres e iogurte	52
	Batido de banana e baunilha com bebida de amêndoa	54
	Smoothie de piña colada	56
	<i>águas aromatizadas</i>	
	Água aromatizada com gengibre e groselha	60
	Água aromatizada com maçã e mirtilos	62
	Água aromatizada com pepino e hortelã	64
	<i>chás e infusões</i>	
	Infusão de gengibre e erva-príncipe	68
	Infusão de hibisco e limão	70
	Chá verde com lima e canela	72



prefácio

É um privilégio e um gosto enorme poder associar a minha grande paixão pela cozinha à causa ambiental que tanto defendo e me é tão querida.

Não pensei duas vezes, enquanto consumidora de água da torneira, quando a EPAL me propôs o desafio de criar receitas, onde esta assume a linha da frente.

Não é todos os dias que somos presenteados com a possibilidade de fazermos o que mais gostamos e ainda nos associarmos a causas tão importantes como a sustentabilidade ambiental.

O trabalho que a EPAL tem feito no que diz respeito à sensibilização ao consumo de água da torneira é conhecido e reconhecido por todos e, é por isso, nosso dever enquanto cidadãos preocupados e responsáveis, contribuirmos para que esta e outras mensagens se espalhem, inspirem e façam aparecer cada vez mais seguidores.

É possível cozinhar sem desperdício, aproveitar e reaproveitar quase tudo quando cozinhamos e é isso mesmo que este livro vos vai mostrar. E, mais uma vez, a água tem aqui um papel relevante, transformando, reutilizando, dando vida a novos sabores e baseando os diferentes passos de uma receita mais amiga do ambiente.

Que seja o primeiro de muitos. Que seja uma inspiração. Que seja um dos caminhos para um Planeta mais sustentável.



introdução

Com o lançamento da primeira edição de “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com...”, a EPAL lança a sua primeira coletânea de receitas culinárias, que reúne 24 receitas da autoria de Cátia Goarmon, carinhosamente conhecida por todos nós como “Tia Cátia”, que se torna desta forma a primeira *chef* portuguesa a aderir ao desafio do consumo de água da torneira em Portugal.

As receitas guardadas neste livro são pequenos segredos desvendados pela “Tia Cátia” e foram criadas para momentos de partilha, sejam eles em família ou entre amigos, e que obrigam, inevitavelmente, a recorrer à água da torneira, um gesto tão simples que deve ser cada vez mais valorizado.

E se “*A cozinha é como a vida, sabe melhor se for à nossa maneira*”, como nos incentiva a autora, procurando estimular a criatividade na confeção das refeições, então que seja pautada por princípios sustentáveis, evitando o desperdício e a utilização do plástico de uso único, reduzindo a nossa pegada carbónica e hídrica.

Agora, delicie-se com estas opções da nossa gastronomia tradicional, mas que foram pensadas com um toque de originalidade para as tornar únicas e especiais.

Venha cozinhar connosco e sempre com Água da Torneira!

água um bem essencial à Vida

A Água é um dos recursos mais preciosos do nosso Planeta, um bem escasso e finito que todos devemos proteger e estimar.

Inevitavelmente, a Água encontra-se presente em tudo aquilo que faz parte do nosso dia-a-dia. No seu estado mais puro e físico, serve para nos saciar a sede. Mas a Água está também, ainda que virtualmente, presente em todo os alimentos e também em todos os objetos com que convivemos.

Até este simples livro é feito de água, não só pelas receitas que guarda, mas também porque foi utilizada água para produzir estas folhas e, se formos um pouco mais longe, foi utilizada água para fabricar o computador onde o escrevemos e as máquinas que o imprimiram.

Como veem a Água é essencial à Vida e está sempre presente no mais ínfimo detalhe da mesma.

Por tudo isto, é nosso dever assegurar que seja utilizada de forma sustentável, a fim de garantir um melhor Planeta e um melhor Ambiente para todos nós e, especialmente, para as gerações futuras.



Ser sustentável

Existem inúmeras formas de sermos sustentáveis. Somos sustentáveis quando consumimos produtos sazonais e locais e, sobretudo, quando temos a capacidade de inventar e reinventar novas utilizações para os excedentes dos alimentos que adquirimos.

Somos sustentáveis quando praticamos o Desperdício Zero.

Outro comportamento sustentável é consumir água da torneira. Em Portugal, a água da torneira é de excelente qualidade e pode ser consumida com toda a confiança, por isso, quando a preferimos, em detrimento de outras opções, estamos a optar por um produto mais económico e por uma opção mais amiga do Ambiente e do Planeta.



O consumo de sopas faz parte da nossa gastronomia e raramente falta à mesa de uma casa portuguesa.

Para além de ser um alimento muito saudável e completo, não há nada como uma sopa quentinha para nos aquecer por dentro e deixar-nos confortáveis.

Por isso, nada como começar este livro com um capítulo dedicada às mesmas.

Experimente-as todas, nas suas diferentes variações, e aqueça o seu coração com um dos seus principais ingredientes, para a sua concepção: a água da torneira.

sopas

CREME DE ERVILHAS COM OVO ESCALFADO E PRESUNTO DESIDRATADO

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- 8 fatias de presunto
- 2 cebolas laminadas
- 2 dentes de alho
- 1 curgete descascada e cortada em cubos pequenos
- 1 chuchu descascado e cortado em cubos pequenos
- 500 g de ervilhas congeladas
- 4 ovos inteiros
- Coentros q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

Comece por desidratar o presunto. Forre o tabuleiro do forno com papel vegetal, coloque as fatias de presunto e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 10 minutos. Deixe arrefecer e reserve.

Comece agora a preparar a sopa.

Leve ao lume um tacho com azeite e refogue as cebolas e o alho. Junte a curgete, o chuchu e as ervilhas e tempere com sal. Tape e deixe cozinhar por 15 minutos, em lume brando.

Ferva a água da torneira e verta para o tacho, tape e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

Adicione os coentros e triture com a varinha mágica.

Volte a colocar o tacho ao lume, deite 4 ovos inteiros e deixe cozinhar por 5 minutos, em lume brando, com o tacho tapado.

Sirva o creme de ervilhas com os ovos escalfados e o presunto desidratado.

Dica:

Pode substituir o presunto por pedacinhos de bacon.

Corte o bacon em quadradinhos muito pequenos, frite-os na frigideira, sem adicionar mais gordura. Quando estiverem bem tostadinhos, coloque-os sobre papel de cozinha, para absorver o excesso de gordura.

Sirva com o creme de ervilhas e os ovos escalfados.





SOPA DE ALHO FRANCÊS

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- 4 colheres de sopa de azeite
- 500 g de alho francês cortado em rodelas
- 2 curgetes descascadas e cortadas em cubos pequenos
- 1 chuchu descascado e cortado em cubos pequenos
- Sal e pimenta preta q.b.

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume um tacho com azeite e o alho francês. Deixe refogar. Acrescente as curgetes e o chuchu e deixe cozinhar por 15 minutos, em lume brando.

Junte 1 litro de água da torneira a ferver, tempere com sal e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

Triture com a varinha mágica ou no liquidificador.

Retifique o sal e a pimenta.

Dica:

Para além de obter uma sopa simples e saborosa, esta receita poderá ser a base de outras duas sopas diferentes, bastando dividir a sopa em duas partes.

Numa, acrescente tomate seco e folhas de hortelã picados e queijo parmesão ralado. À outra parte, junte coentros picados e sirva com pão torrado.

CANJA CREMOSA DE GALINHA

INGREDIENTES:

- 1,5 lt de água da torneira
- 2 cebolas cortadas em quartos
- 1 dente de alho
- ½ curgete descascada e cortada em quartos
- ½ galinha do campo cortada em pedaços e com miúdos
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 100 g de massa pevide
- 2 ovos cozidos e picados
- Sal q.b.
- Hortelã q.b.

PREPARAÇÃO:

Coloque, num tacho, as cebolas, o alho, a curgete, a galinha com os miúdos, a água da torneira e tempere com sal. Deixe cozinhar por 1 hora.

Quando a galinha estiver cozida, retire-a do caldo, descarte os ossos e a pele, desfie a carne e reserve.

Com a ajuda de uma varinha mágica, triture o caldo com a cebola, o alho, a curgete e os miúdos.

Dilua o amido de milho num pouco de caldo e acrescente ao preparado, triturando mais um pouco.

Junte agora a massa, a galinha desfiada e deixe cozinhar por 15 minutos, tendo o cuidado de ir mexendo de vez em quando.

Sirva a canja cremosa com o ovo cozido picado e uma folha de hortelã.

Dica:

Para ter um caldo de galinha caseiro e poder utilizá-lo noutros cozinhados, coza a galinha com um pouco mais de água da torneira e, na altura de triturar o caldo, retire uma parte do mesmo e reserve-o no frigorífico ou no congelador em doses individuais.





Uma alimentação variada é também uma alimentação mais saudável. As opções vegetarianas contribuem muito para essa diversidade e, tal como o consumo de água da torneira, são também uma opção sustentável para o nosso planeta.

Ricos em nutrientes e proteínas, estes pratos são também comida de conforto e ricos em água.

Porque não definir um dia por semana com novos sabores?

vegetarianos

BERINGELAS RECHEADAS

INGREDIENTES:

- 50 ml de água da torneira
- 2 beringelas
- Sumo de ½ limão
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ talo de aipo picado
- 300 g de tomate fresco pelado, sem sementes e picado
- 1 cenoura ralada (+/- 100 g)
- 1 colher de sopa de orégãos secos
- Azeite q.b.
- Queijo parmesão ralado q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO:

Comece por cortar ao meio as beringelas e retire a polpa com a ajuda de uma colher pequena.

Pique a polpa e reserve.

Coloque o sumo de limão nas cascas das beringelas, para não oxidarem.

Deite um bom fio de azeite num tacho e refogue a cebola e o alho. Junte o aipo, o tomate fresco e tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar um pouco mais, para que o refogado ganhe o sabor dos restantes ingredientes.

Depois, acrescente ao preparado do tacho a polpa da beringela, a cenoura, a água da toneira e deixe cozinhar por 15 minutos.

Adicione os orégãos, retifique os temperos e deixe a cozinhar, em lume brando, por mais 10 minutos.

Por fim, recheie as cascas das beringelas com o preparado e leve ao forno por 20 minutos, a 170°C.

Ainda quente, coloque um pouco de queijo parmesão ralado e sirva com arroz branco.

Dica:

Poderá substituir a beringela por curgete, seguindo o mesmo modo de preparação da receita.





FUSILI TRICOLOR COM TOMATE SECO, COGUMELOS E PESTO

INGREDIENTES:

- Água da torneira q.b. (para cozer a massa)
- 50 g de manjericão
- 100 ml de azeite
- 50 g de cajú crus
- 2 dentes de alho
- 50 g de queijo parmesão
- 250 g de fusili tricolor
- 200 g de cogumelos frescos laminados
- 80 g de tomate seco picado
- Azeite q.b.

Para finalizar:

- Parmesão q.b.

PREPARAÇÃO:

Para preparar o *pesto*, coloque o manjericão, o azeite, os cajú, o alho e o queijo parmesão num processador e triture tudo até obter uma pasta. Reserve.

Coza a massa em água da torneira abundante temperada com sal. Quando estiver no ponto, escorra a massa, tendo o cuidado de deixar um pouco da água no fundo da panela, para que esta não fique seca.

Deite um fio de azeite num tacho e frite os cogumelos. De seguida, acrescente o tomate seco e 2 a 3 colheres de sopa do *pesto*.

Envolve tudo com a massa e sirva de imediato, com o queijo parmesão ralado no momento.

Dica:

- O *pesto* poderá ser guardado no frigorífico, cobrindo o topo com um fio de azeite para o preservar mais tempo.
- Pode ainda substituir o caju por qualquer outro fruto seco.

RISOTTO DE ESPARGOS

INGREDIENTES:

- 1,5 lt de água da torneira
- 250 g de espargos verdes frescos
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola cortada em meias luas
- 1 alho francês cortado às rodelas
- 3 chalotas picadas
- 1 dente de alho picado
- 200 g de arroz arbóreo
- 100 ml de vinho branco
- 80 g de queijo parmesão ralado
- 1 queijo mozarela fresco
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Para finalizar

- 1 colher de sopa de manteiga
- 30 gr de queijo parmesão ralado

PREPARAÇÃO:

Comece por cortar a parte inferior dos espargos e reserve para fazer o caldo.

Corte os espargos em pedaços com cerca de 1 cm, mas deixando as pontas intactas. Leve-os ao lume numa frigideira, com 2 colheres de sopa de manteiga e frite-os. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

Faça agora o caldo de legumes.

Coloque, num tacho, a cebola, as aparas dos espargos, o alho francês, 2 colheres de sopa de azeite e o sal. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, em lume brando. Acrescente 1,5 litros de água da torneira e cozinhe por 30 minutos. Coe o caldo e reserve.

Para fazer o *risotto*, coloque num tacho 1 colher de sopa de manteiga juntamente com um fio de azeite e refogue as chalotas e o alho. Acrescente o arroz arbóreo e frite-o cerca de 2 minutos.

Refresque com o vinho branco e vá mexendo até evaporar o álcool.

Verta uma concha do caldo de legumes quente e continue a mexer. Repita esta operação sempre que o arroz seque.*

Quando o arroz estiver al dente, junte os espargos, o queijo parmesão ralado, o queijo mozarela fresco e 1 colher de sopa de manteiga. Desligue o lume e deixe repousar, com o tacho tapado, por 2 a 3 minutos. Depois, envolva bem e tempere com pimenta.

Finalize com o parmesão ralado no momento e sirva de imediato.

*esta operação poderá demorar entre 18 a 20 minutos





A cozinha tradicional portuguesa é conhecida pela sua riqueza em alimentos provenientes do oceano Atlântico e dos nossos rios. E só há bom peixe porque somos dos melhores a tratar das nossas águas residuais, que devolvemos em excelentes condições ao mar e aos rios.

Temos uma das gastronomias mais ricas do mundo, marcada essencialmente pela presença deste alimento, um dos principais protagonistas da Dieta Mediterrânica.

Aproveite estas sugestões e inspire-se a cozinhar refeições diferentes em sua casa.

peixe

FEIJOADA DE CHOCO EM TROUXA DE COUVE

INGREDIENTES:

- 150 ml de água da torneira
- 800 g de choco fresco cortado em pedaços
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 malagueta picada*
- 1 folha de louro
- 1 chouriço de carne cortado às rodelas
- 2 tomates frescos maduros picados, sem pele e sem sementes
- 1 cenoura cortada em cubos
- 50 ml de vinho branco
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 400 g de feijão branco cozido
- 8 folhas de couve lombarda
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa picada q.b.

* caso não aprecie comida muito picante, pode retirar as sementes

PREPARAÇÃO:

Comece por cortar o choco em pedaços, com aproximadamente 3 cm. Reserve.

Regue o fundo de um tacho com azeite e refogue a cebola juntamente com os alhos, a malagueta e a folha de louro.

Junte os pedaços de choco e cozinhe durante uns minutos até ganhar cor.

Adicione o chouriço, o tomate fresco, a cenoura, o vinho e o concentrado de tomate. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, em lume brando e com o tacho tapado, até o choco estar tenro e macio.

Retire o louro e adicione o feijão e a água da torneira. Envolve e continue a cozinhar, por mais 15 minutos, mantendo o tacho tapado e o lume brando, não se esquecendo de ir mexendo ocasionalmente.

Entretanto, mergulhe as folhas de couve, durante 3 minutos, em água da torneira a ferver e temperada com sal. De seguida, retire as partes centrais mais rijas e coloque as folhas de couve em papel absorvente, para as secar ligeiramente.

Retifique os temperos da feijoada e salpique com a salsa.

Para finalizar, forre uma taça pequena com 1 folha de couve, recheie com um pouco de feijoada e feche a folha, de forma a ficar um embrulho.

Desenforme os embrulhos de feijoada de choco numa travessa, regue com um pouco de molho e sirva com arroz branco.

Dica:

Poderá substituir o choco por lulas ou por polvo.





GRÃOZADA DE BACALHAU

INGREDIENTES:

- 200 ml de água da torneira
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 2 tomates frescos picados, sem pele e sem sementes
- ½ malagueta vermelha laminada*
- 50 ml de vinho branco
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 1 colher de café de paprika fumada
- 400 g de grão cozido
- 400 g de bacalhau demolhado, sem pele e sem espinhas
- Mistura de pimentas q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Coentros q.b.

* caso não aprecie comida muito picante, pode retirar as sementes

PREPARAÇÃO:

Deite um fio de azeite num tacho e adicione a cebola picada. Deixe refogar. Adicione os alhos ao refogado, juntamente com a folha de louro, o tomate e a malagueta.

Verta o vinho branco e aguarde que o álcool evapore.

Acrescente o concentrado de tomate, a paprika fumada, o grão e a água da torneira. Tempere com sal e pimenta e envolva.

De seguida, coloque o bacalhau em pedaços e deixe cozinhar, em lume brando e com o tacho tapado, por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.

Retifique os temperos, junte os coentros e envolva.

Sirva agora o preparado numa travessa e bom apetite.

Dica:

Para saber como cozer o grão em casa siga as dicas dadas para o feijão na receita da página 39.

AÇORDA DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

- 1,5 lt de água da torneira
- 800 g de camarão 20/30
- 1 cebola cortada em quartos
- 1 pão com pelo menos 1 dia e preferencialmente redondo (aproximadamente 1kg)
- 5 dentes de alho picados
- ½ malagueta vermelha picada*
- 2 tomates maduros picados, sem pele e sem sementes
- 3 ovos inteiros
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.

* caso não aprecie comida muito picante, pode retirar as sementes

PREPARAÇÃO:

Coloque um tacho ao lume com a água da torneira. Quando levantar fervura, adicione os camarões, a cebola e 1 colher de café de sal marinho. Deixe cozer durante 2 minutos.

Retire os camarões do caldo, descasque-os e reserve.

Leve as cabeças e as cascas a ferver, na água onde cozeram os camarões, durante mais 10 minutos. Depois, coe o caldo e pressione as cabeças e as cascas de forma a libertarem todos os sucos.

Reserve o caldo.

Abra o topo do pão e com cuidado remova todo o miolo do interior. Regue o interior da côdea do pão com azeite e leve ao forno a 180°C, por 15 minutos.

Corte agora o miolo do pão em pedaços pequenos. Coloque num tacho o azeite, o alho, a malagueta e o tomate e deixe refogar. Adicione o miolo do pão e frite-o.

De seguida, comece a regar o miolo do pão frito com o caldo da cozedura do camarão, que deve estar a ferver, até conseguir obter a consistência desejada.

Retire do lume e junte à açorda o camarão e os ovos inteiros, envolvendo bem.

Adicione a salsa picada e retifique os temperos e envolva uma vez mais.

Retire o pão do forno e preencha-o com a açorda, decore com um raminho de salsa e sirva de imediato.

Dica:

Se substituir o camarão por salmão, a sua açorda ficará igualmente deliciosa!



aqui

bebo
água
da
TOR
neira





Há décadas que a carne é considerada uma tradição nas refeições das famílias portuguesas. A carne continua a fazer parte das refeições em família, em encontro de amigos e, neste caso, deveremos optar por adquirir produtos locais e biológicos, que nos ajudam a ter consumos mais sustentáveis

Veja as sugestões de receitas de carne, feitas com água da torneira, e usufrua de uma excelente refeição em família.

carne

ARROZ DE PATO COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 1,5 lt de água da torneira
- ½ pato com miúdos
- 1 chouriço de carne
- 2 cebolas grandes
- 50 g de bacon
- 50 ml de vinho tinto
- 2 dentes de alho
- 300 g de arroz vaporizado
- 50 ml de vinho do Porto
- Sumo de 1 laranja
- Sal q.b.
- Mistura de pimentas q.b.

PREPARAÇÃO:

Coloque num tacho o pato, o chouriço de carne, 1 cebola cortada em quartos, o bacon, os miúdos do pato e o vinho tinto. Acrescente 1,5 litros de água da torneira, tempere com sal e deixe cozer por 50 minutos.

Depois, desfie o pato, corte os miúdos e o bacon em pedaços pequenos, o chouriço em rodelas e reserve, assim como o caldo da cozedura.

Triture 1 cebola e os dentes de alho num processador.

Retire 3 colheres de sopa da gordura do caldo, que estará à superfície, e coloque num tacho para refogar a cebola e os alhos picados, até que estes adquiram um tom escuro, semelhante ao tom de café.

Junte o arroz ao tacho, tendo o cuidado de mexer, e adicione o vinho do Porto, 400 ml do caldo de cozer o pato, a mistura de pimentas e deixe cozinhar, em lume brando, por cerca de 20 minutos, ou até que o arroz esteja cozido.

Depois, envolva o arroz com o pato, o bacon e os miúdos e coloque numa travessa.

Regue com o sumo de laranja e com um pouco de caldo, se necessário, e decore com as rodelas de chouriço.

Leve ao forno a 180°C, por 15 minutos.

Dica:

Caso não aprecie pato, pode substituí-lo por galinha ou peru, utilizando o mesmo modo de preparação.





TOMATE RECHEADO COM CHILI DE CARNE

INGREDIENTES:

- 4 tomates grandes ou 8 médios
- 1 cebola média picada
- ½ pimento vermelho picado
- 1 malagueta vermelha picada*
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 2 dentes de alho picados
- 300 g de carne de vaca picada
- 50 ml de vinho branco
- 300 g de feijão vermelho cozido
- 100 ml de água da torneira
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.

* caso não aprecie comida muito picante, pode retirar as sementes

PREPARAÇÃO:

Comece por preparar o tomate. Corte o topo de cada tomate e, com a ajuda de uma colher pequena, retire todo o interior. Coloque-os virados para baixo, sobre papel absorvente, e reserve a polpa do tomate.

Coloque o azeite num tacho, junte a cebola picada e deixe refogar. Acrescente a polpa do interior dos tomates picada, o pimento, a malagueta, o concentrado do tomate e deixe cozinhar em lume brando.

Simultaneamente, coloque numa frigideira um fio de azeite e o alho e frite bem a carne picada. Tempere com sal e pimenta. Quando a carne estiver bem cozinhada, adicione 50 ml de vinho branco e deixe evaporar o álcool.

Junte a carne e o feijão cozido ao preparado do tacho, juntamente com 100 ml de água da torneira. Deixe apurar por 20 minutos, em lume brando.

Recheie agora cada um dos tomates com uma porção de chili e leve ao forno a 200°C, por 10 minutos.

Sirva com arroz branco.

Dicas:

Para cozer o feijão em casa:

Lave bem o feijão e deixe-o de molho em água da torneira, no mínimo, durante 12 horas.

- Na panela de pressão: Cubra o feijão com água até ao dobro da altura da sua quantidade. Adicione sal a gosto. Tape a panela e deixe cozinhar por 15 minutos, a partir do momento em que a panela ganhe pressão.

- No tacho tradicional: Cubra o feijão com água até ao dobro da altura da sua quantidade. Adicione sal a gosto. Quando levantar fervura, baixe o lume, tape o tacho e deixe cozinhar por uma hora ou até o feijão estar macio.

Independentemente do método escolhido, quando o feijão estiver cozido, escorra-o e deixe arrefecer. Pode congelar em saquetas individuais.

HAMBÚRGUERES DA AVÓ COM ESMAGADA DE BATATA E AIPO

INGREDIENTES:

- 50 ml de água da torneira
- 500 g de sobras de carne cozinhada
- 200 ml de leite
- 100 g de pão esfarelado
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ovo inteiro
- 300 g de batatas para puré, descascadas e cortadas em cubos
- ½ cabeça de aipo descascada e cortada em cubos (+/- 300g)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de natas
- Pão ralado q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.

PREPARAÇÃO:

Para os hambúrgueres*

Triture as sobras de carne num processador de alimentos e reserve. Aqueça o leite e a água da torneira e verta sobre o pão esfarelado. Reserve.

Coloque um fio de azeite num tacho, junte a cebola e o alho e deixe alourar ligeiramente. Acrescente a carne e o pão e envolva bem.

Adicione o ovo batido, mexendo sempre. Retifique os temperos com sal e pimenta e junte a salsa picada. Coloque o preparado numa travessa e leve ao frigorífico por cerca de 1 hora.

Quando o preparado estiver frio, molde pequenos hambúrgueres, passe-os por pão ralado e frite-os numa frigideira antiaderente, com um fio de azeite.

Para a esmagada

Coza as batatas e a cabeça de aipo em água da torneira, temperada com 1 colher de chá de sal.

Escorra a água e, com a ajuda de um esmagador de batatas ou de um garfo, esmague as batatas e o aipo. Envolva com a manteiga e as natas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Sirva os hambúrgueres da avó com a esmagada de batata e aipo.

*para cerca de 16 hambúrgueres

Dica:

À medida que for tendo sobras de carne, congele-as em saquinhos com indicação da data de confeção e do respetivo peso. Quando já tiver uma quantidade suficiente, deixe descongelar e reaproveite para esta ou outra refeição.





E que melhor do que terminar uma bela refeição com um doce?

Sejam os comensais mais ou menos gulosos, o que é certo é que uma sobremesa é sempre bem-vinda, desejada com expectativa e imaginada com a doçura que lhe é exclusiva. É aquela sensação deliciosa com que terminamos uma refeição, que nos preenche e reconforta.

A nossa gastronomia é rica nas mais variadas opções que vão desde a tradicional salada de frutas ao mais robusto pão de rala da doçaria conventual.

Aqui reuniram-se as melhores frutas da época, a água da torneira, os laticínios e os ovos e combinaram-se estes ingredientes, incorporando ainda as melhores especiarias exóticas que ajudam a dar aquele toque mágico ao último paladar.

sobremesas

ARROZ DOCE COM GENGIBRE E ERVA-PRÍNCIPE

INGREDIENTES:

- 200 ml de água da torneira
- Gengibre fresco
- 1 bolbo de erva-príncipe
- 800 ml de leite
- 100 g de arroz carolino
- 1 pitada de sal
- 6 gemas de ovo
- 80 g de açúcar
- Canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO:

Com uma colher, raspe a casca do gengibre e corte cerca de 3 cm da raiz em rodela. De seguida, corte um bolbo de erva-príncipe.

Coloque estes dois ingredientes num tacho e verta 200 ml de água da torneira e 200 ml de leite, e, por fim, o arroz carolino.

Tempere com uma pitada de sal e deixe cozer durante 10 minutos, com o tacho tapado. No final, retire a erva-príncipe e o gengibre e acrescente 400 ml de leite e envolva.

De seguida e com a ajuda de uma vara de arames, bata as gemas de ovo com os restantes 200 ml de leite. Adicione depois ao tacho e deixe cozinhar, em lume baixo, até engrossar, tendo o cuidado de mexer sempre.

No final, adicione o açúcar e deixe-o dissolver.

Retire o arroz doce do lume e distribua-o por taças. Depois de arrefecer, polvilhe com canela em pó antes de servir.

Dica:

O gengibre e a erva-príncipe darão ao arroz doce um paladar mais exótico, mas para uma receita mais tradicional, poderá substituir estes dois ingredientes por casca de limão e um pau de canela.





PERAS BÊBADAS COM ESPECIARIAS E GELADO DE NATA

INGREDIENTES:

- 100 ml de água da torneira
- 150 g de açúcar
- 400 ml de vinho tinto
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 1 estrela de anis
- 4 peras pequenas
- 150 ml de vinho do Porto
- 2 claras
- 1 pitada de sal
- 200 ml de natas
- 2 colheres de sopa de açúcar em pó

PREPARAÇÃO:

Para a peras

Deite o açúcar, o vinho tinto, a água da torneira, a casca de limão, o pau de canela e a estrela de anis num tacho pequeno.

Descasque as peras, deixando apenas os pés, e coloque-as no tacho.

Leve ao lume e deixe ferver, durante cerca de 30 minutos, ou até estarem cozidas, sempre em lume brando e com o tacho tapado.

Retire as peras para uma taça e reserve.

Junte o vinho do Porto à calda e deixe ferver até reduzir e começar a espessar.

Coe a calda e reserve.

Para o gelado

Bata as claras em castelo com uma pitada de sal. Reserve.

De seguida, bata as natas em chantilly. Quando as natas estiverem montadas, acrescente o açúcar em pó e envolva com as claras.

Leve ao congelador pelo menos 6 horas.

Sirva as peras bêbedas com uma bola do gelado de natas e cubra com a calda arrefecida.

Dica:

- Para fazer açúcar em pó, triture uma porção de açúcar num processador, até obter a consistência de pó.
- Para transformar o gelado de natas em gelado de baunilha, coloque uma colher de chá de essência de baunilha quando estiver a envolver as claras em castelo nas natas.

DOCE DE OVO COM AMÊNDOAS E NATAS

INGREDIENTES:

- 150 ml de água da torneira
- 150 g de açúcar
- 1 pau de canela
- 6 gemas de ovo
- 100 g de amêndoas picadas
- 200 ml de natas frescas
- 4 bolachas Maria trituradas

PREPARAÇÃO:

Leve ao lume um tacho com a água da torneira, o açúcar e o pau de canela. Deixe ferver.

Passe, para uma taça, 6 gemas. Depois, com a ajuda de uma vara de arames, verta aos poucos a calda de açúcar sobre as gemas, sem deixar de mexer.

Retire o pau de canela e devolva o preparado da calda com os ovos ao tacho e deixe cozinhar, em lume brando, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

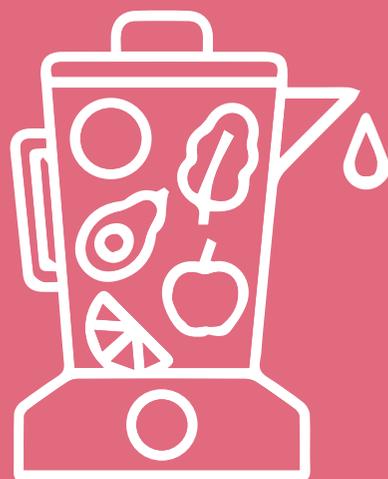
Toste as amêndoas picadas, numa frigideira, e junte ao doce de ovo. Divida o doce por taças e deixe arrefecer.

Bata as natas em chantilly, coloque uma porção por cima de cada taça e polvilhe com bolacha Maria triturada.

Dica:

Este doce de ovo é uma excelente cobertura ou recheio de bolos. Pode ainda substituir a amêndoa por nozes.





De consistência suave e cremosa, os batidos e os smoothies são uma excelente opção para o seu pequeno-almoço ou para um lanche.

Cheios de sabor e aroma serão, com toda a certeza, do agrado de todos, com aquele gelo especial preparado com água da torneira.

smoothies e batidos

SMOOTHIE DE FRUTOS SILVESTRES E IOGURTE

INGREDIENTES:

- 4 pedras de gelo*
- 250 g de frutos vermelhos
- 1 banana
- 250 ml de leite magro
- 2 iogurtes naturais

* feito com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture à velocidade máxima.

Distribua por 4 copos.

Curiosidade:

Estes frutos, também conhecidos como frutos do bosque, são frutos de cor vermelha ou preta que têm, por norma, a forma de baga.

Apesar dos que nos são mais familiares serem os morangos, as amoras, os mirtilos e as framboesas, existem outros que poderá experimentar e combinar, como os arandos, as groselhas ou as bagas Goji.





BATIDO DE BANANA E BAUNILHA COM BEBIDA DE AMÊNDOA

INGREDIENTES:

- 4 pedras de gelo*
- 2 bananas
- 600 ml de bebida de amêndoa
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 pitada de canela

* feito com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture à velocidade máxima.

Distribua por 4 copos.

Dica:

Para um batido ainda mais nutritivo, pode acrescentar 1 a 2 colheres de sopa de flocos de aveia.

SMOOTHIE DE PIÑA COLADA

INGREDIENTES:

- 8 pedras de gelo*
- 4 fatias de ananás
- 1 banana
- 200 ml de leite magro
- 200 ml de leite de coco

* feito com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture à velocidade máxima.

Distribua por 4 copos.

Dica:

Para um smoothie menos calórico, utilize leite de coco *light* e subtraia a banana. Pode adoçar com adoçante líquido à base de stevia.





A nossa água da torneira é de excelente qualidade e a melhor companhia para qualquer altura do dia.

Com as água aromatizadas é possível tornar a sua mesa mais colorida e a sua hidratação mais divertida.

Como irá verificar, são extremamente fáceis de fazer e bastante versáteis. Por isso, divirta-se, experimente e surpreenda os seus familiares e amigos com esta opção de consumir água da torneira.

Seja natural ou aromatizada, escolha sempre a água da torneira e contribua para um planeta mais sustentável.

águas aromatizadas

ÁGUA AROMATIZADA COM GENGIBRE E GROSELHA

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- 4 cm de gengibre fresco laminado
- 20 groselhas vermelhas
- Gelo a gosto*

*feito com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Descasque o gengibre e corte-o em rodela finas.

Esmague 10 groselhas, passe-as por um passador e coloque-as num jarro, juntamente com o gengibre, as groselhas inteiras, a água da torneira e o gelo.

Deixe repousar cerca de 1 hora e sirva.

Dica:

Se preferir dar um toque mais adocicado à sua água, experimente trocar as groselhas vermelhas por groselhas pretas.

Lisbon SOUL

Lisbon SOUL by EPAL

A combinação perfeita de sabores e aromas, um verdadeiro tratado de sabores. Lisboa Soul é uma bebida que nasceu em Portugal, com a essência da cidade e do seu povo. É uma bebida que nasceu em Portugal, com a essência da cidade e do seu povo. É uma bebida que nasceu em Portugal, com a essência da cidade e do seu povo.

Como diz o velho provérbio: Lisboa é uma cidade que nasceu em Portugal, com a essência da cidade e do seu povo. É uma bebida que nasceu em Portugal, com a essência da cidade e do seu povo.

A Torre de Lisboa representa a tradição e a história do país de Lisboa, esta para de





ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇÃ E MIRTILOS

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- ½ maçã verde com casca
- 12 mirtilos
- Gelo a gosto*

*feito com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Corte os mirtilos ao meio, a maçã em fatias muito finas e coloque a fruta num jarro com a água da torneira e o gelo.

Deixe repousar cerca de 1 hora e sirva.

Curiosidade:

Sabia que o mirtilo é muito rico em antioxidantes, vitaminas e fibras?

ÁGUA AROMATIZADA COM PEPINO E HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- 12 folhas de hortelã fresca
- 1 lima cortada em rodela finas
- ¼ pepino cortado às rodela finas
- Gelo a gosto*

*feito com água da torneira

PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num jarro e deixe repousar cerca de 1 hora.

Dica:

De forma a intensificar o sabor, esmague as folhas de hortelã.





Todo o chá é uma infusão, mas nem toda infusão é um chá e nós explicamos porquê.

O chá resulta da mistura de água da torneira com a planta conhecida como *Camellia Sinensis*.

As variedades de chá verde, chá branco, chá preto, chá azul ou chá amarelo são todos provenientes dessa mesma planta, diferenciando-se entre si pela forma como as folhas são processadas.

Uma infusão, por seu turno, é o resultado que obtemos da imersão de ervas, plantas, folhas, raízes e frutas em água a ferver.

Seja qual for a sua opção, o importante é beber água da torneira, que nesta sua versão é uma excelente opção para se hidratar e ter um inverno mais confortável.

chás e infusões

INFUSÃO DE GENGIBRE E ERVA-PRÍNCIPE

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- 1 bolbo de erva-príncipe cortado às rodela
- 4 cm de gengibre cortado às rodela

PREPARAÇÃO:

Coloque num bule a erva-príncipe, o gengibre e adicione a água da torneira a ferver.

Sirva quente ou frio.

Curiosidade:

Capim-cidreira, capim-santo, capim-limão ou erva-cidreira de capim são outros nomes pelos quais a erva-príncipe é igualmente conhecida. Esta planta, nativa das regiões tropicais da Ásia, especialmente da Índia, caracteriza-se pelo seu suave sabor a limão.



F2O
Torneira



EPA

boa
água
para
beber
F2O
Torneira



INFUSÃO DE HIBISCO E LIMÃO

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira a ferver
- 2 colheres de sopa de hibisco seco
- Raspas de ½ limão
- 1 pau de canela
- Sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO:

Coloque, num bule, o hibisco, as raspas de limão e o pau de canela e adicione a água da torneira a ferver.

Deixe arrefecer e acrescente o sumo de limão.

Sirva frio e vá bebendo ao longo do dia.

Curiosidade:

O hibisco é muito versátil, para além de poder ser consumido em chá ou até em outras bebidas, esta planta também pode ser utilizada em preparações culinárias doces e salgadas.

CHÁ VERDE COM LIMA E CANELA

INGREDIENTES:

- 1 lt de água da torneira
- 1 saqueta de chá verde
- 3 cm de gengibre cortado às rodelas
- 1 pau de canela
- Casca de 1 lima

PREPARAÇÃO:

Ferva 1 litro de água da torneira. Coloque num bule a saqueta de chá verde, o gengibre laminado ou ralado, o pau de canela e a casca de lima e adicione a água da torneira fervida.

Deixe repousar 3 a 5 minutos.

Coe e sirva quente ou frio.

Curiosidade:

O chá verde é um dos chás mais consumido na China e no Japão. É em Portugal, na Ilha de São Miguel, mais exatamente na localidade da Gorreana, que se encontra a mais antiga plantação de chá verde da Europa.





Projeto SEMEAR

Algumas das receitas foram confeccionadas com produtos hortícolas do SEMEAR, um projeto absolutamente extraordinário de sustentabilidade e de inclusão social para jovens e adultos com dificuldade intelectual e de desenvolvimento, que assenta na formação e no desenvolvimento de competências para a empregabilidade e inserção profissional.

Dos diferentes projetos do SEMEAR, destaca-se o “SEMEAR Mercearia”. Um negócio social inclusivo que se dedica à preparação, confeção, transformação e venda de produtos *gourmet* artesanais.

Para além da inclusão de pessoas com deficiência, este projeto procura combater o desperdício alimentar, através da recuperação de produtos hortícolas e frutícolas em risco, trabalhando com agricultores e produtores locais.

Pela importância desta dupla missão, a EPAL junta-se ao SEMEAR, no sentido de promover e dar a conhecer este projeto.

Para além do reconhecimento, esta parceria reforça a premissa de compromisso de responsabilidade social da EPAL, em contribuir para uma sociedade mais justa, para um ambiente mais limpo e para um mundo mais sustentável.

Os produtos SEMEAR Mercearia, são produtos certificados de qualidade e carregados de valor social, podendo ser adquiridos em <https://semear.pt/loja/>.

Uma boa preparação é meio caminho andado para a execução de uma receita. Fazer uma lista dos ingredientes que temos em casa e dos que temos de comprar, é um excelente truque para poupar tempo e evitar compras desnecessárias.

Por exemplo, para a Grãozada de bacalhau:

- 400 g de bacalhau demolido - X
- 400 g de grão cozido - ✓
- 1 cebola grande picada - ✓
- 4 dentes de alho picados - ✓
- 1 folha de louro - ✓
- 50 ml de vinho branco - ✓
- ½ malagueta vermelha picada sem sementes - X
- 2 tomates frescos picados sem pele e sem sementes - X
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate - X
- 1 colher de café de paprika fumada - X
- Mistura de pimentas q.b. - ✓
- Azeite q.b. - ✓
- Coentros q.b. - X

Lista de compras para a Grãozada de bacalhau:

- 400 g de bacalhau demolido congelado
- 1 malagueta vermelha
- 2 tomates frescos
- 1 concentrado de tomate
- 1 paprika fumada
- 1 molho de coentros

Antes de começar a cozinhar, fazer todas as preparações, por exemplo:

- Picar 1 cebola grande;
- Picar 4 dentes de alho;
- Picar e retirar as sementes a ½ malagueta vermelha;
- Retirar a pele, as sementes e picar 3 tomates frescos;
- Picar coentros.



bebo
água
da
tor
neira

aqui

cozinhamos
com

água

da


neira

