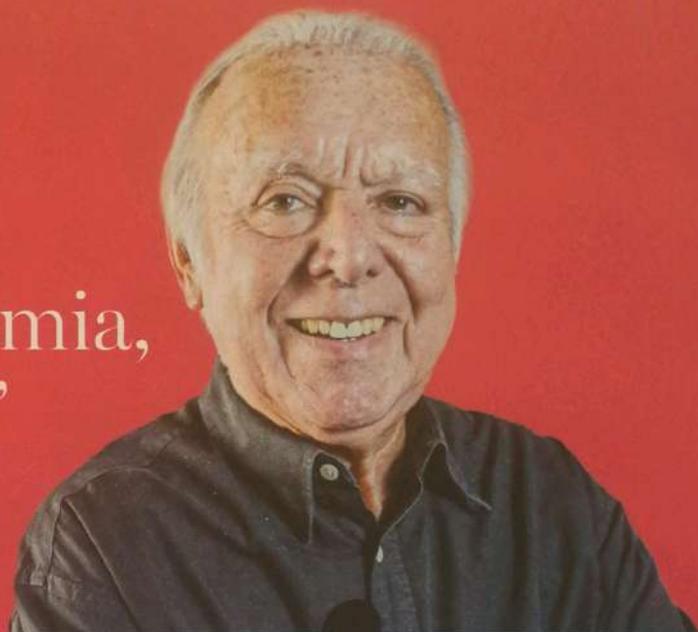


# NOTÍCIAS

27 outubro 2019 / Número 1431  
Esta revista faz parte integrante  
do Jornal de Notícias n.º 148/132 e  
não pode ser vendida separadamente

“Fiz  
muita boémia,  
adorei  
a boémia”

Na despedida dos palcos,  
Carlos do Carmo refaz  
o percurso – fado, amigos,  
política, família, Lisboa



# magazine



BRASILEIROS LGBTI  
LIBERDADE PARA AMAR EM PORTUGAL

## RECEITAS DE BLOGGERS QUE FAZEM CRESCER ÁGUA NA BOCA

Propostas de doces e salgados de quatro criadoras nacionais servem de inspiração a candidatas, presentes e futuros, do concurso Brincar na Cozinha com Teka.

Na cozinha da portuense Olívia Fagundes Rocha, os livros antigos de culinária inspiram. Compra-os em feiras de antiguidades ou online e, na hora de passar do papel para o prato, há receitas que se cumprem sem saltar um único passo. Outras, porque os ingredientes já não existem no mercado, reinventam-se. Os truques e sabores da sua comida são desvendados na Alquimia dos Tachos, o blogue que criou em 2010 para armazenar iguarias. Por lá encontra-se de tudo: entradas, pratos acabados de sair do forno, doces. Só de olhar cresce água na boca. É o caso do polvo à lagareiro, um dos seus pratos preferidos, cujo segredo reside na cozedura a vapor.

“O polvo fica com uma textura muito boa e não lhe sai tanto a pele”, garante Olívia, sem conseguir precisar a idade em que se apaixonou pela cozinha. Ainda assim, lembra-se de aos dez anos fazer leite-creme para os irmãos. Valença do Minho, a terra do pai, faz parte dessas memórias. “Chegámos a ir à matança do porco e aos fumeiros. Também ia com a minha avó apanhar coisas ao campo para alimentar o porco e a um riacho lavar as tripas para fazer os enchidos.”

É em blogues como a Alquimia dos Tachos que muitos pesquisam receitas. Esquecidos no tempo ficaram os cadernos gastronómicos escritos à mão. A arte do empratamento conjuga as vivas cores dos alimentos, cap-



### PÃO DE BANANA

#### Ingredientes

- 3 bananas da madeira maduras + 1 para colocar por cima
- 3 ovos
- 2 chávenas de farinha de amêndoa
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/4 chávena de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de fermento

#### Preparação

- 1 Triture todos os ingredientes. 2 Despeje a massa numa forma de bolo inglês forrada a papel vegetal.
- 3 Corte uma banana na longitudinal e coloque por cima do bolo. 4 Leve ao forno preaquecido a 180° C durante cerca de 60 minutos.

Receita de Teresa D'Abreu



### EMPADINHAS DE GALINHA

#### Ingredientes

##### para o recheio

- 1 galinha/frango/sobras de ambos
- 80 g de farinha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 3 pés de salsa
- 50 ml de azeite
- 2 cubos de caldos de galinha caseira ou sal
- 50 ml de vinho branco
- 2 gemas de ovo
- 1 ovo para pincelar
- pimenta q.b.

#### Ingredientes

##### para a massa

- 1 ovo
- 50 ml de azeite
- 60 ml de água
- 40 ml de vinho branco
- 40 g de margarina
- 40 g de banha de porco
- 40 g de fermento de painheiro ou 1 saqueta de fermento granulado
- 450 g de farinha
- 1 colher de chá de sal

#### Preparação

- 1 Para a massa, misturar o azeite, a água, o vinho e a margarina amolecida. Acrescentar o ovo, o fermento e finalmente a farinha. Misturar bem até a massa se soltar das mãos. Deixar repousar durante 30 minutos.
- 2 Num tacho, deitar o azeite. Juntar a cebola e alho picados e deixar refogar em lume brando. Acrescentar a salsa picada.
- 3 Partir o frango ou galinha e juntar ao refogado.
- 4 Refrescar com vinho branco. Acrescentar os caldos de galinha ou sal. Deixar cozer a carne durante 30 minutos em lume brando. Mexer de vez em quando para não agarrar.
- 5 Retirar o frango e desossar. Reservar a carne. Entretanto, acrescentar a farinha ao molho que ficou no tacho e mexer bem para não formar grumos. Retificar os temperos e deitar as gemas em fic mexendo sempre. Deixar cozer os ovos durante uns minutos e acrescentar o frango desfiado envolvendo bem no creme. Deixar arrefecer.
- 6 Com a ajuda de um rolo, estender a massa muito fina, cortar círculos e forrar as formas de metal. Deitar uma colher de sopa do recheio já arrefecido. Tapar a massa com outro círculo (mais pequeno que o anterior) e unir os bordos de baixo para cima. Com as sobras de massa, cortar estrelas ou outra decoração para enfeitar as empadinhas.
- 7 Pincelar com ovo batido e levar ao forno preaquecido a 200° C durante 25 minutos. Antes de retirar, verificar se a massa está bem cozida.
- 8 Pode juntar-se ao recheio ervilhas, cogumelos ou outro legume a gosto ou ainda fazer uma empada numa forma grande.

Receita de Vera Ferraz

tando a atenção dos mais gulosos. As empadinhas de galinha de Vera Ferraz, do blogue Hoje para Jantar, são um sucesso nas festas de aniversário. Mãe de duas crianças e residente em Coimbra, confessa que a mais nova já ajuda na preparação. Gosta de cortar a massa, pincelar o ovo e colocar uma pequena estrela a decorar. "Como tenho frangos caseiros, sei exatamente o que elas estão a comer", salienta a blogger, que nasceu em Midões, aldeia a 70 quilómetros de Coimbra.

### Aprender a ler rótulos

O pão de banana da Teresa D'Abreu é uma boa opção para comer de forma saudável. Foi também a primeira igua-

ria que a filha, Judite, cozinhou. Partiu os ovos, esmagou as bananas e misturou tudo. A receita consta da longa lista de partilhas feitas no Healthy Bites, um espaço online que empresta o nome ao primeiro livro de Teresa, que vive em Corroios. Por lá, é fácil encontrar pratos e sobremesas sem glúten ou açúcares refinados. Há ainda um separador dedicado às crianças, com dicas para os lanches da escola e artigos sobre a introdução alimentar dos bebés.

A alentejana Márcia Patrício também deixa uma sugestão para levar na lancheira: bolitas, um snack feito de chocolate negro, tâmaras e amêndoa moída. Os frutos secos podem ser alterados consoante os gostos. A enge-

nheira zootécnica de formação partilha as suas criações no blogue Temperos da Argas e num livro batizado com o mesmo nome. Em casa, a alimentação da família segue uma inspiração paleo, sem glúten nem processados.

E se a agitação do dia a dia nem sempre permite confeccionar tudo de raiz, Márcia Patrício deixa algumas dicas para facilitar a escolha dos produtos no supermercado. "Se olharmos para o rótulo e não percebermos o que está na composição, provavelmente não é o ideal. Devemos também pensar se os nossos avós usariam aqueles ingredientes para fazer o produto. Por exemplo, um pão deve ter água, farinha, fermento e sal. Tudo o resto são alterações."



### BOLITAS

#### Ingredientes

125 g de chocolate 85% cacau  
120 g de amêndoas  
6 tâmaras medjool sem caroço

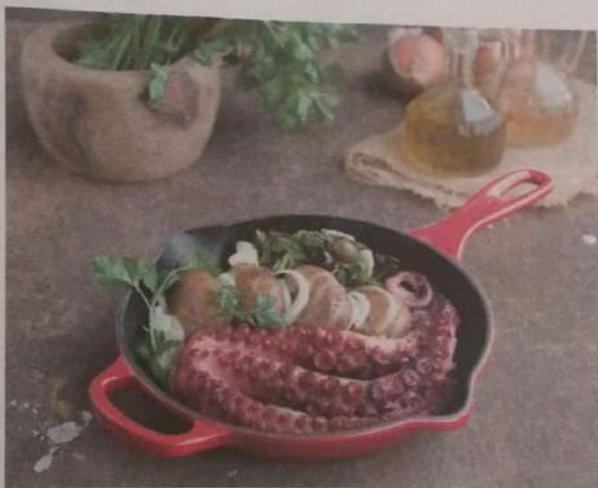
#### Preparação

1 Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. 2 Triture todos os ingredientes num robô de cozinha. 3 Forme bolinhas e guarde no frigorífico.

#### Dica

A humidade das tâmaras varia. Se o preparado estiver demasiado seco, junte tâmaras até a massa formar uma bola. Se estiver muito húmido, junte amêndoa até que fique uma bola moldável.

Receita de Márcia Patrício



### POLVO A LAGAREIRO

#### Ingredientes

1 polvo médio  
1 cebola  
4 dentes de alho  
azeite q.b.  
batatas pequenas q.b.  
salsa q.b.

#### Preparação

1 Leve o polvo a cozer 50 minutos em tacho com pouca água. Em alternativa, coza-o num robô de cozinha: função vapor, 50 minutos. 2 Ponha as batatas lavadas, secas e salpicadas de sal num recipiente de ir ao forno. Leva-as a assar 45 minutos a 200° C. 3 Retire-as do forno e dê um pequeno "murro" a cada uma, para a batata abrir. 4 Num recipiente de ir ao forno disponha as batatas e o polvo, cubra com a cebola em meias luas e os alhos laminados. Regue generosamente com azeite e leve ao forno 15 minutos. Sirva quente. 5 Sugestão de acompanhamento: grelos cozidos salteados.

Receita de Olívia Fagundes Rocha



### REGULAMENTO

Cozinhar em família dá prémios. Até 30 de novembro, decorrem as inscrições para a terceira edição do "Brincar na Cozinha com Teka".

O processo de candidatura é simples. Basta escolher uma receita e filmar ou fotografar as principais etapas da confeção. Depois, é só aceder ao site, carregar as fotografias ou o vídeo e aguardar pelos resultados da votação online. As oito famílias apuradas para as semifinais terão de recriar ao vivo as receitas no showroom da Teka, no Parque das Nações, em Lisboa. Os quatro finalistas voltam ao mesmo lugar para lutar pela vitória. No passatempo, podem participar até dois adultos e crianças com idades entre os cinco e os 16 anos. O melhor prato será premiado com uma viagem da agência Abreu, no valor máximo de três mil euros, e um vale de dois mil euros em eletrodomésticos da Teka. As restantes sete finalistas recebem um voucher de mil euros, também em eletrodomésticos.

Com o apoio:

abreu