



# Receitas de Borrego

1º Concurso

2005

*Ovibeja*  
"Todo o Alentejo deste Mundo"





# CONSUMA CARNE DE BORREGO TRADIÇÃO E GOURMEÉÉÉÉ

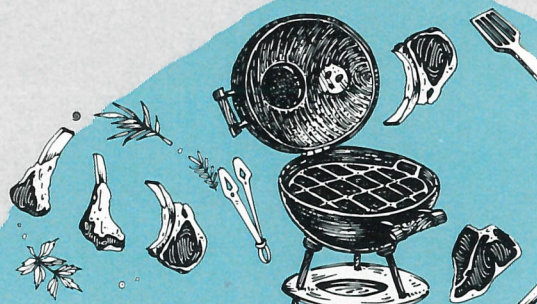
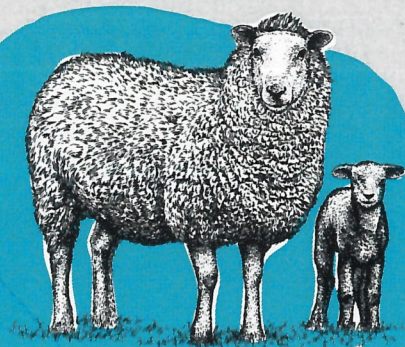
CARNE DE BORREGO = SAÚDE = QUALIDADE = SABOR = BEM ESTAR

UMA INICIATIVA:



ACOS AGRICULTORES  
DO SUL

E OVIBEÉÉÉJA



## Tradição, com Borregos

Por iniciativa da ACOS e a colaboração da CONFRARIA GASTRONÓMICA DO ALENTEJO, realizou-se durante o certame da OVIBEJA, um Concurso com receitas tradicionais de Borrego, com a participação de pessoas que não estivessem ligadas ao sector da Restauração.

O objectivo do evento, fundamentalmente, visava recolher algumas receitas que estivessem " escondidas " no seio das famílias, de forma que as mesmas viessem ao conhecimento do grande público.

O desafio resultou em pleno, não só pelo número de participantes, mas também pela envolvimento que todos os intervenientes imprimiram ao acontecimento. O rigor do Concurso, transformou-se num convívio de alegria, porque todos tiveram a oportunidade de degustarem e comentarem as receitas concorrentes. Como nota importante, é curioso referir a adesão da juventude à iniciativa.

Intervenções da sociedade civil desta natureza, são importantes porque são formas de resistir à imparável globalização da nossa alimentação. Vencer os " fast-foods " é uma aposta que todos temos o direito de fazer. Está em causa a nossa identidade e os nossos produtos de grande valor histórico.

A Gastronomia portuguesa foi elevada a Património Cultural e para sustentar a sua sobrevivência, qualquer tipo de contributo é bem-vindo. Por outro lado, a afirmação da exploração da carne de Borrego em terras do Baixo Alentejo é importante para a sua economia.

Fica este caderno como testemunho e de certa forma, como homenagem à fileira daqueles que integram o mundo, de uma das melhores carnes produzidas neste país.

Os nossos Borregos, bem o merecem.

**Manuel Fialho**

Confraria Gastronómica do Alentejo







**ACOS**



# Almôndegas de borrego

**Categoria do Prato:** Antepasto

**Quantidades e produtos:**

1 perna de borrego  
200 gr de toucinho  
salsa  
Pimenta em pó q.b.  
Cravo de cabecinha q.b.  
Pimenta em grão  
8 colheres de sopa de pão ralado  
Noz moscada q. B.  
Ovos  
sal



Categoria: Antepasto

**Confeção:**

Depois de desossada e limpa de peles, pica-se muito bem a carne juntamente com o toucinho. Junta-se a salsa picada, a pimenta, cravo de cabecinha e noz moscada, assim como, oito colheres de sopa de pão ralado e 3 ovos inteiros. Mistura-se bem e fazem-se as almôndegas em tamanho médio. Põem-se a cozer em água temperada com sal e as especiarias. Uma vez cozidas, junta-se sumo de limão, alguma canela em pó e liga-se o molho com gemas de ovo.

**Aida Fernanda Figueira Pessoa Lopes - Beja**





# Refrito de rins e túberas

**Categoria do Prato:** Antepasto



## **Quantidades e produtos:**

Rins e túberas  
Cebola  
Alho  
Salsa picada  
Vinho branco  
5 bagas de pimenta



Categoria: Antepasto

## **Confeção:**

Depois de bem limpos, cortam-se em quatro partes os rins e vão a fritar em azeite com alho e cebola finamente picados, salsa picada, vinho branco, sal e 5 bagas de pimenta. A meio da cozedura, junta-se as túberas cortadas.

**Bento Colaço Gomes Serrano - Beja**





# Caldo Aromático de borrego

**Categoria do Prato:** *Sopa*

**Quantidades e produtos:**

*Peito de borrego*

*Cebola*

*Alho*

*Cenoura*

*Vinho branco*

*Hortelã*



**Confeção:**

*Coze-se tudo junto e no final, depois de tirada a carne, tritura-se com a varinha mágica.*

**Bento Colaço Gomes Serrano - Beja**





# Borrego guisado com ervilhas

**Categoria do Prato:** Prato

**Quantidades e produtos:**

Mão e cachaço de borrego

Azeite

Cebola

Alho

Salsa picada

Vinho branco



Categoria: Pratos

**Confeção:**

Num tacho põe-se o azeite, a cebola, o alho e a salsa picados. Seguidamente põem-se as ervilhas e a carne em cima.

Põe-se a cozer em lume brando sem água, tempera-se de sal. Vai-se juntando aos poucos água sempre fria e muito pouco vinho branco.

Os temperos e ingredientes são cozinhados de imediato e em conjunto.

**Bento Colaço Gomes Serrano - Beja**





# Borrego guisado com ervilhas e túberas

**Categoria do Prato:** Prato

**Quantidades e produtos para 6 pessoas:**

1 kg de borrego  
½ kg de ervilhas  
1 kg de túberas  
Azeite  
Cebola  
Alho  
Louro



## Confecção:

Faz-se um refogado com o azeite, cebola, alho e louro. Acrescenta-se o borrego e um pouco de água para guisar. Tempera-se e deixa-se apurar um pouco mais de meio de cozedura, retira-se alguma espuma e acrescentam-se as ervilhas e as túberas às falhas. Retificam-se os temperos e deixa-se apurar.

**Cremlde Brito Paes - Beja**



# Borrego areado

**Categoria do Prato:** Prato

## Quantidades e produtos:

1 kg de borrego cortado em tiras  
sal q.b.  
Coentros q.b.  
1 colher de sopa de manteiga  
Poejos q.b.  
1 colher de chá de Molho inglês  
½ copo de leite  
Alhos q.b.  
½ kg de pão duro ralado  
150 gr de amêndoas



## Confeção:

Carne

Corta-se o borrego em tiras, repousando com sal e poejos. Aquando da confeção, prepara-se uma sertã com azeite, alhos, poejos, coentros e a manteiga. Aloiram-se os temperos. Frita-se a carne neste preparado com lume forte. Coloca-se o leite e o molho inglês quando a carne estiver frita e leva uma cozedura breve.

Areado

Pica-se o pão duro juntamente com a amêndoa na "1,2,3". De seguida frita-se no molho dos bifos mas retira-se para uma frigideira e à medida que for preciso adiciona-se ao pão/amêndoa. No fim coloca-se o areado no forno para ficar crocante. Por fim num prato de ir ao forno, colocar a carne e por cima o areado.

serve-se com uma salada de agrião temperada somente com azeite (de preferência DOP), vinagre e sal.

Acompanhado de um bom tinto da região e com amigos para a ocasião.

**Inês Lobo Fialho Braga de Carvalho - Beja**





# Perna de borrego assada

**Categoria do Prato:** *Prato*

**Quantidades e produtos para 6 pessoas:**

2,5 kg de perna de borrego  
1 kg de batatas  
200 gr de banha  
2 cebolas grandes  
1 cabeça de alhos  
1 colher de colorau  
1 ramo de salsa  
Vinho branco  
Sal



## **Confeção:**

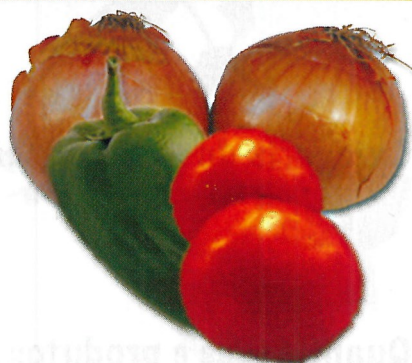
Deixa-se marinar a carne durante um dia com os ingredientes. Leva-se ao forno a assar a carne. Antes de estar pronta, deitam-se as batatas para assarem.

**Joaquim Franco Ramalho - Montoito**



# Caldeirada de borrego

**Categoria do Prato:** Prato



**Quantidades e produtos:**

2,5 kg de borrego  
4 cebolas grandes  
1 chávena de azeite  
1,5 kg de tomates  
1 pimento verde  
1 molho de poejos  
1 chávena de vinho branco  
Sal q.b.  
Orégãos q.b.

**Confeção:**

Corta-se o borrego em bocados pequenos, a cebola às rodelas, o tomate às rodelas e o pimento às tiras. Pica-se os poejos e dispõe-se tudo às camadas, rega-se com o vinho e o azeite, deita-se o sal e quando estiver pronto deita-se os orégãos. Apura-se durante algum tempo.

**Luciana Santos Guerreiro - Beja**





# Cachola de borrego

**Categoria do Prato:** Antepasto

**Quantidades e produtos:**

- 1 kg de cachola de borrego
- 1 cabeça de alhos
- 2 folhas de louro
- sal q.b.
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de banha
- 2 colheres de sopa de azeite



Categoria: Antepasto

**Confeção:**

Parte-se a cachola aos bocadinhos. Cortam-se os alhos à fatias e fritam-se em banha e azeite. Tempera-se de sal e deitam-se as folhas de louro. Deixa-se fritar bem.

**Luciana Santos Guerreiro - Beja**



# Borrego à pastora

**Categoria do Prato:** Sopa

**Quantidades e produtos:**

2 kg de borrego  
1 cabeça de alhos  
1 folha de louro  
sal q.b.  
Azeite q.b.



Categoria: Sopas

**Confeção:**

Parte-se o borrego aos bocados, a parte das costelas, pescoço e mão. Põe-se no tacho com os dentes de alho partidos, o sal e o azeite. Vai refogando aos poucos e deita-se um pouco de água. Mais ou menos uma hora e fica apurado. Serve-se com sopinhas de pão ou alface.

**Margarida Braga de Carvalho - Beja**





# Borrego preto

**Categoria do Prato:** Prato

**Quantidades e produtos:**

2,5 kg de borrego  
4 cebolas  
8 dentes de alho  
½ kg de toucinho  
6 grãos de pimenta preta  
1 pitada de noz moscada  
4 colheres de vinagre  
400 gr de amêndoa torrada  
Sumo de 1 limão  
3 colheres de açúcar



**Confeção:**

Limpa-se o borrego e parte-se aos pedaços. No tacho derrete-se o toucinho e refoga-se a carne com a cebola, alho, pimenta em grão, noz moscada e vinagre. Enquanto coze vai-se deitando umas pingas de água para cozer melhor. Quando estiver quase cozido deita-se a amêndoa pisada. Junta-se o sumo de limão e o açúcar.

**Mariana Jardimha - Beja**



# Línguas de Fricassé

**Categoria do Prato:** Antepasto

**Quantidades e produtos:**

8 línguas de borrego

3 gemas de ovo

1 cebola

2 dentes de alho

Pimenta preta moída

Azeite q.b.

Sal q.b.

1 copo de Vinho branco

1 limão

1 folha de louro



**Confeção:**

Limpa-se as línguas, tempera-se com sal e pimenta preta moída. Faz-se um refogado com o azeite, cebolas, alho e o louro. Quando a cebola estiver loura deita-se as línguas partidas aos bocadinhos e junta-se um copo de vinho branco. Tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Vai-se deitando aos poucos água. Quando estiverem cozidas deita-se o sumo de limão e depois as gemas para ligar o caldo.

**Mariana Jardimha - Beja**





# Sopa de cachaaço

**Categoria do Prato:** Sopa



**Quantidades e produtos:**

1 cachaaço de borrego  
2 cebolas  
1 ramo de salsa  
8 grãos de pimenta preta  
150 gr de azeitonas  
4 dentes de alho



Categoria: Sopas

**Confeção:**

Corta-se o cachaaço do borrego e tempera-se com sal e pimenta. Coze-se em água até ficar apurado. Deita-se as azeitonas picadas e a salsa cortada fininha. Desfia-se a carne e junta-se ao caldo. Rectificam-se os temperos.

**Mariana Jardimha - Beja**



# Borrego cerejado

**Categoria do Prato:** *Sopa e prato*

**Quantidades e produtos:**

*5 kg de borrego partida aos bocados*

*200 gr de presunto*

*3 cenouras*

*2 cabeças de alho*

*Banha*

*Azeite*

*Batatas*



Categoria: Sopas

**Confeção:**

*Coze-se o borrego com a cebola, a cenoura e o presunto. Em seguida tira-se o borrego e passa-se o caldo pelo passador, com o qual se faz uma sopa. O borrego é acerejado em banha e azeite juntamente com os alhos. Acompanha o borrego batatas alouradas.*

**Maria José da Paz Rodrigues Palma - Mértola**





# Ensopado macio de borrego

**Categoria do Prato:** Prato

**Quantidades e produtos:**

1 perna de borrego do pasto  
sal  
Pimenta em grão  
Farinha  
75 gr de manteiga  
75 gr de banha  
3 cebolas médias  
4 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 ramo de coentros  
Água  
Pão alentejano



Categoria: Pratos

**Confeção:**

Cortar o borrego em pedaços pequenos e uniformes e temperar com sal. Levar a carne a alourar na banha após passada pela farinha e sacudido o excesso. Retirar a carne e refogar as cebolas os alhos, o louro e a pimenta em grão na manteiga. Voltar a introduzir o borrego e juntar a água quente aos poucos. Tapar e deixar cozinhar.  
Servir com o pão torrado e enfeitar com coentros.

**Pedro José Carvalho Branco - Beja**



# Pezinhos de borrego com feijão branco

**Categoria do Prato:** Prato

## Quantidades e produtos:

1 litro de feijão  
20 pezinhos de borrego  
Pimenta q.b.  
Piri-piri a gosto  
1 molho de cheiros (pelo menos louro e salsa)  
2 cebolas grandes  
8 dentes de alho  
1,5 dl de azeite  
1 linguiça  
250 gr de toucinho entremeado  
1 cenoura  
2 tomates picados  
1 dl de vinho branco



## Confeção:

Os pezinhos depois de bem limpos e lavados são cozidos com sal, uma cebola e a cenoura aos bocados. O feijão é cozido só com sal.

Faz-se um refogado com o azeite, a cebola, o alho e o ramo de cheiros. Quando a cebola estiver quebrada, junta-se a linguiça às rodela e o toucinho aos cubos, o vinho branco e o tomate. Deixa-se cozer, juntando um pouco de caldo dos pezinhos se necessário, por mais ou menos 45 minutos. Adicionam-se os pezinhos que junto com o preparado anterior apuram durante 15 minutos mais ou menos. Quando estiver apurado, adiciona-se a pimenta e o piri-piri e quando abrir fervura adiciona-se o feijão branco, previamente cozido que ferve um pouco mais para tomar gosto com os pezinhos.



Silvia Cristina Baião Vidinha - Beja



# Borrego estufado da avó Gertrudes

**Categoria do Prato:** Prato

**Quantidades e produtos:**

2,5 kg de borrego (mão, pescoço, costelas e pezinhos)

Água

Sal q.b.

10 dentes de alho

3 folhas de louro

2 cravinhos

1 colher de sobremesa de colorau

2 dl de azeite

1 cebola

0,5 l de vinho branco

Pão caseiro duro

Batatinhas

Hortelã



Categoria: Pratos

**Confeção:**

Depois do borrego lavado parte-se aos bocados e vai ao lume num tacho só com água e sal. Quando começar a ferver faz-se uma espuma que se vai retirando a pouco e pouco até deixar de espumar. Só então se deitam os temperos que são: o azeite, os alhos, o louro, o cravinho, a cebola inteira. Vai estufando em lume brando, vai-se deitando o vinho a pouco e pouco e por fim o colorau. Coze lentamente até apurar. Este prato é acompanhado com fatias finas de pão frito e batatas fritas redondas pequeninas.

**Virgínia Gabriel Conceição - Beja**





ACOS AGRICULTORES  
DO SUL

OVI3EJA

TUDO  
O ALENTEJO  
DESTE MUNDO