U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 27. Maio 1980

EMENTA - I

Sopa (em panela de pressão)

Algumas batatas (poucas) bastante couve galega (couves de caldo verde) cortadas muito miúdas com pés e tudo. Juntar uma roda de chouriço (para oito pessoas). Passar tudo com a vara mágica. Juntar uma colher de azeite e para cada prato torrar uma fatia de pão de milho muito fina.

Prato (em panela de pressão)

Cozer em panela de pressão um bom bocado de"faceira". (Cabeça de boi). Mais ou menos 130 gramas por pessoa. Fazer à parte, em caçarola normal, uma calda com bastante cebola picada, pimentos cortados, tomates cortados com as peles e sem sementes e um pouco de óleo. Deixar cozinhar muito pouco tempo estes vegetais. Colocar nesta calda a "faceira" e deixar cozinhar em lume muito lento, abafada. Depois de cortada em fatias muito fininhas, guarnecer com batatinhas novas cozidas em água e sal.

Saladas cruas da época.

Sobremesa

Fruta da época ao natural.

Comissão Feminina Cooperativa
Rua de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 3 Junho 80

EMENTA - II

Sopa (em panela de pressão)

Cozer feijão branco bem demolhado, em panela de pressão. Fazer um puré do feijão com a vara mágica. Com a panela aberta juntar agriões e azeite. (A cozer com o feijão pode juntar os talos grossos dos agriões que ficarão incorpurados no puré).

Prato

Filetes de pescada congelada. (Mais ou menos um por pessoa, conforme o tamanho). Fazer um caldo com uma cenoura, 3 alhos franceses, 1 cebola, bastante salsa picada, louro e pimenta. Juntar meio litro de água, meio litro de vinho branco maduro. Cozinhar o caldo. Separar metade do líquido com os legumes. A esta metade juntar um pouco de manteiga (5 gr. por pessoa). Na outra metade cozer o peixe em cinco minutos de fervura. Servir com o caldo que ficou com os legumes e batatinhas cozidas.

Sobremesa

Morangos ~~com ameixas~~.

comissão feminina cooperativa
Rua de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 17 Junho 80

EMENTA - III

Sopa (em panela de pressão)

Fazer uma espécie de Juliana com os mais variados legumes: batata (muito poucas), cenouras, alho francês, nabos, vagens, ervilhas, etc. Juntar pequeníssimos quadradinhos de toucinho fumado. Deixar ferver 10 minutos e passar com a vara mágica um pouco do conjunto para fazer o "caldinho". Juntar uma colher de azeite.

Prato (em panela de pressão)

Cozer rabo de boi em panela de pressão. Entretanto fazer um arroz seco, sem refogado, com ervilhas. Desossar o rabo de boi e juntá-lo a um ligeiro refogado com bastante cebola e bastantes pimentos verdes. Em prato de ir ao forno, pôr camada de arroz, camada de rabo de boi. A última camada será de rabo de boi. Polvilhar com queijo ralado e metr no forno 10 minutos.

Sobremesa

Peras cozidas ~~com mel,~~ (em panela de pressão)

comissão feminina cooperativa
Rua de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 26 Junho 80

EMENTA - IV

Sopa

Caldo Verde normal.

Prato (em panela de pressão)

Cozer em panela de pressão dobrada de boi. (Aproximadamente 170 gr. por pessoa). Desocupar a panela e pôr-lhe: pequenos dados de toucinho fumado → NÃO envolvidos em farinha de trigo, uma pequena couve branca (repôlho) cortada muito fina, calda de tomate (de frasco) e vinho branco maduro. Juntar também: azeite ou óleo, cebola picada, dois cravinhos, louro, salsa picada, alho picado, sal e pimenta. Mexer tudo bem. Pôr em cima de tudo a dobrada cortada em bocados pequenos. Fechar a panela e deixar ferver 10 minutos. Acompanhar com arroz branco.

Sobremesa

Salada de frutas frescas variadas. A caldinha pode ser feita com um sumo de fruta (autentico) ou em garrafinha.

comissão administrativa
Largo de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OR 4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 3 fevereiro 1980

EMENTA - V

Sopa (em panela de pressão)

Em panela de pressão pôr cascas de ervilhas de ervilhas de grão devidamente limpas de fios, algumas cenouras e grão de bico demolhado. Abrir a panela 10 minutos depois e passar tudo na vara mágica. Juntar os grãos de ervilhas e raminhos de couve flor. Ferver cinco minutos com o azeite.

Prato

Bacalhau fresco congelado. Temperar as postas grossas de bacalhau apenas com sal. Passá-las primeiro por farinha, depois por ovo batido e por fim por pão ralado. Meter ao forno em tabuleiro apenas untado com óleo para não pegar. À parte fazer o seguinte molho: bastante cebola e alhos picados, uma folha inteira de louro e óleo. Ir juntando aos poucos vinho branco maduro. Quando a cebola estiver cozida (dez minutos) juntar um pouco de água, sal, pimenta e tomate em calda. Ter batatinhas cozidas. Juntá-las ao peixe e cobrir tudo com o molho e bastante salsa picada. Levar ao forno só mais cinco minutos.

azeite

Nota: tirar a folha de louro cinco minutos depois de posta.

Acompanhar com salada de alface.

comissão feminina cooperativa
Rua de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

Sobremesa

? Rodelas de laranja guarnecidas com cerejas cristalizadas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 5

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 16. Julho. 80

EMENTA - VII

Sopa

Caldo verde vulgar sem chouriço.

Prato

Uma peça inteira de carne de porco própria para assar. No dia anterior temperá-la com sal, salsa, pimenta, alhos, louro e vinho branco maduro.
Metê-la no forno já aquecido, embrulhada em folha de estanho, sem qualquer gordura nem a marinada.
Dobrar a folha de estanho de forma a que o suco da carne não saia para a assadeira.
Acompanhar com batatas, cebolinhas e outros legumes variados, da época, todos cozidos em água e sal.

Sobremesa

Salada de frutas da época com yogurt.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 5

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 24. Julho. 80

EMENTA - VIII

Sopa

Cozer 3 batatas, 3 tomates, 3 dentes de alho e um pedaço de abóbora que represente o volume dos ingredientes anteriores. Depois de tudo cozido passar na vara mágica com uma colher de azeite ou manteiga. Servir sem mais nada.

Prato

Dispôr sardinhas num prato de ir ao forno ligeiramente untado com óleo. Temperar com sal, pimenta, e dentes de alho picado e salsa picada. Regar com vinho branco seco. Polvilhar ligeiramente com pão ralada. Meter em forno brando 20 minutos. AZEITE

Não aproveita o gordura escorrida

Legumes

Salada de alface.

Sobremesa

Melancia ou melão

Cozer arroz e deixar arrefecer. Cortar tomates em bocadinhos, sem sementes. Cortar pimentos em tiras muito fininhas. Desfazer mostarda forte em azeite frio, juntar pouco sal, pimenta, azeite e vinagre, mexendo muito bem. Deixar repousar 1 pouco no frigorífico.

explicar

comissão feminina cooperativa
Rua de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

14

OK 5

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 28 10 80

EMENTA - XI

Sopa

Pôr em panela de pressão 750 gr. de cenouras e uma chávena das de chá de arroz. Juntar uma ou duas cebolas e bastante salsa cortada. Depois de tudo cozido, juntar 30 gr. de manteiga e, se possível, passar em passe-vite evitando a vara mágica que fará a sopa mais cremosa mas menos saborosa.

Prato

Fígado de porco em bifes cortados muito finos. Temperar os bifes de fígado com muitos alhos, sal, vinho branco e, se gostarem, cominhos. Numa frigideira deitar aproximadamente duas colheres das de sopa de óleo. Deixar aquecer o óleo ~~e juntar~~ com umas gotas de água e um pouco de vinho. "Frigir" o fígado neste molho que se vai acrescentando sempre de água em pequenas quantidades até se ver que já não tem sangue cru. No fim juntar a marinada em que se temperou o fígado. Deitar mais água, se fôr preciso molho para acompanhar. Deixar apurar.

Acompanhar com batatas cozidas e cebolinhas.

Legumes

Alface.

Sobremesa

Salada de fruta com iogurte.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto. 4 Nov 80

EMENTA - XII

Sopa

Em panela de pressão pôr em água a ferver com sal, alho francês cortado até à rama verde. Acrescentar sémola de trigo. Antes de servir juntar manteiga (cinco gramas por prato) e ovo cozido finamente cortado.

Prato

Peixe.

Num tacho com bastante leite a ferver colocar filetes de pescada já descongelados. Juntar sal, louro e cravinho. Deixar ferver lentamente dez minutos . Fazer, entretanto, um molho Béchamel com leite, farinha de trigo torrado e farinha maizena e manteiga (5 gr. por pessoa).

Pôr em prato de ir ao forno os filetes de peixe escorridos do leite. Cobrir com o molho a que se juntou sumo de limão.

Acompanhar com arroz seco, sem refugado, ao qual se juntou ou pimentos verdes, ou bastante salsa picada.

Legumes

Alface.

Cobrenesa

Fruta da época.

comissão feminina cooperativa
Rua de Santo António, 104
4900 VIANA DO CASTELO

18 Nov 88
U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto.

EMENTA - XIII

Sopa

Em panela normal pôr uma parte de água e uma parte igual de leite. Logo que ferva, juntar abóbora cortada miúda, cenouras e cebolas. Temperar com sal, pimenta e noz moscada. Depois de tudo cozido juntar duas colheres de natas e passar na vara mágica.

Prato

Abrir um frango pelo peito e espalmá-lo. Temperar com a seguinte marinada: sal, salsa, alhos e vinho do Porto. No dia seguinte pô-lo a assar no forno com toda a marinada e sem qualquer gordura. Acompanhar com arroz branco.

Legumes

Esparregado de couve galega.

Sobremesa

Salada de fruta.

comissão feminina cooperativa

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OKS

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universiade do Porto.

EMENTA - XIV

Sopa

Juliana.
Em panela de pressão deitar em água com sal toda a espécie de legumes da época cortados no sentido do comprimento. Deixar cozer uns doze a quize minutos. Abrir a panela, juntar azeite e passar na vara mágica uma parte dos legumes para engrossar a água.

Prato

Sardinhas.
Escamar, lavar, abrir e tirar a espinha às sardinhas como se fosse para espalmar (panar). Picar para um tacho cebola, alhos e pimentos. Refugar estes três elementos em óleo,com pouco sal, pimenta e um pouco de Ketchup. Rechear as sardinhas com este preparado, fechá-las e acamá-las em assadeira apenas untada com óleo. Levar ao forno vinte minutos depois de regadas com um pouco de vinho branco maduro e polvilhadas com pão ralado. Acompanhar com batatas cozidas e couve-flor.

Legumes

A couve-flor acima referida.

Sobremesa

Iogurte com nozes raladas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto.

EMENTA - XV

Sopa

Caldo verde tendo por base farinha de milho, branca, fina. Juntar uma rodela de chouriço para cada prato.

Prato

Ovos.

Cortar bastantes cebolas em rodelas finas. Pô-las numa frigideira com muito pouca água, pouco sal e pimenta. Deixar cozinhar juntando sempre pequenas quantidades de água. Quando a cebola estiver bem mole, acrescentar umas colherzinhas de farinha de trigo, alguma água de sopa e leite. Logo que fique cremoso juntar um pouco de manteiga que não deve ferver. Deitar este molho sobre ovos escalfados em água, numa frigideira.

Acompanhar com esparguete cozido em água e sal.

Polvilhar com queijo ralado.

Legumes

Tomates crús se fôr época. No Inverno pode ser salada de couve-branca cozida.

Sobremesa

Castanhas cozidas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO
T012-80
OK4

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto.

EMENTA - XVI

Sopa

Cozer em panela de pressão feijão vermelho préviamente demolhado. Pássá-lo na vara mágica. Juntar sal, azeite e nabos finamente cortados a que se junta alguma rama. Deixar cozer dez minutos.

Prato

Cozer rabo de boi em pouca água, em panela de pressão, com temperos: salsa. cebola, loureiro, pimenta e sal. Desossar. Fazer um ligeiro refogado com muito cebola finamente picada. Acrescentar tomate de conserva e ervilhas. Juntar a este molho o rabo de boi desossado e deixar tomar gosto durante alguns minutos. Acompanhar com massa cozida em abundante água com sal. Pode juntar queijo ralado.

Legumes

Couve-flor cozida com molho de azeite e vinagre, ou tomate em salada.

Sobremesa

Fruta da época.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

OK 5

CURSO DE COZINHA RACIONAL

Organizado pela Cooperativa União e Boavontade de Viana do Castelo, com a colaboração duma Nutricionista pela Universidade do Porto.

EMENTA - XIX

Sopa

Cozer feijão branco em panela de pressão só em àgua com sal. Passar na vara mágica e juntar couves galegas esfarrapadas à mão. Deixar cozer as couves e no fim juntar azeite.

Prato

Frango com legumes.
Cortar o frango depois de limpo em bocados não muito pequenos. Colocá-los num tacho normal sobre muita cebola picada e um golo de àgua. Deixar cozinhar e ir acrescentando pequenos golos de àgua, se necessário. A meia cozedura, juntar salsa abundante, grosseiramente picada, alho francês cortado em rodelas até à parte verde, e quase no fim, juntar tomates sem peles nem sementes, ou pimentos cortados, se fôr época desses legumes.
Acompanhar com arroz cozido em água abundante ao qual, depois de escorrido, se junta um molho de azeite e vinagre com algumas azeitonas cortadas em bocadinhos, evidentemente sem caroços.

Sobremesa

Iogurte com figos secos ralados.

comissão feminina cooperativa

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Sopa

Cozer em panela de pressão, grão de bico, prévia-mente demolhado, apenas temperado com sal. Passar na vara mágica e juntar abobora cortada muito miúda. Voltar a fechar a panela e deixar cozer dez minutos. Ao abrir juntar azeite.

Prato

Deixar descongelar filetes de pescada.
Numa frigideira grande, deitar àgua (muito pouca), sumo de limão (ou vinho branco maduro), meia folha de louro, sal, salsa picada e pimentão doce (pode juntar caldo de peixe feito em casa). Pôr ao lume e logo que ferva, colocar, bem acamados, os filetes de pescada. Deixar cozinhar em lume lento, dez a quinze minutos.
Fazer entretanto um molho Béchamel, com leite, farinha de trigo torrado, maizena e manteiga (5 gramas por pessoa). Antes da fervura juntar a este molho todo o líquido que cozeu o peixe. Estender o molho numa travessa, sobre o molho colocar os filetes. Pode polvilhar com queijo ou juntar queijo ao molho.
Acompanhar com batatas cozidas em panela de pressão, couve-flor e cebolinhas.

Sobremesa

Maçãs cozidas em panela de pressão, inteiras, com casca, cuidadosamente lavadas e sem açúcar.

CALDO DE PEIXE (FUMET)

Picar, muito fininho, cebolas e cenouras. Fazê-las refogar em muito pouco óleo a que se junta, logo no início, mais ou menos a mesma quantidade de àgua. Deixar cozinhar um pouco esta espécie de refogado. Juntar ervas próprias, a gosto, (normalmente junta-se loureiro, salsa e um pouco de funcho) e cabeças e badanas de peixes variados, de preferência peixes gordos (eirós, congro, etc). Juntar àgua e vinho branco nas proporções de 1/4 de vinho para 3/4 de àgua. Cozer em fogo vivo durante vinte minudos. Passar num passador, esmagando cuidadosamente as carnes dos peixes, dividir em pequenas porções e pôr no congelador para usar como qualquer caldo comercializado.

NOTA: Não pôr nem sal, nem pimenta.