

Calendário de Advento

FOODLAB

Num natal que será diferente terá a oportunidade de redescobrir sabores de Cascais, da nossa identidade, da nossa história, dos nossos avós. O **Foodlab**, o nosso laboratório de experiências gastronómicas, vai ajudá-lo a criar novas memórias de natal à sua mesa. Situado no coração do renovado Mercado da Vila, num espaço totalmente equipado, com capacidade para 20 pessoas, conta com uma equipa especializada e um vasto menu de possibilidades: eventos, aulas de culinária, degustação, formação, jantares temáticos, promoção de produtos, entre outros. info@cascaisfoodlab.pt | 916 049 725 | Mercado da Vila de Cascais, Loja 8

01 de Dezembro



02 de Dezembro



03 de Dezembro



04 de Dezembro



05 de Dezembro



06 de Dezembro



07 de Dezembro



08 de Dezembro



09 de Dezembro



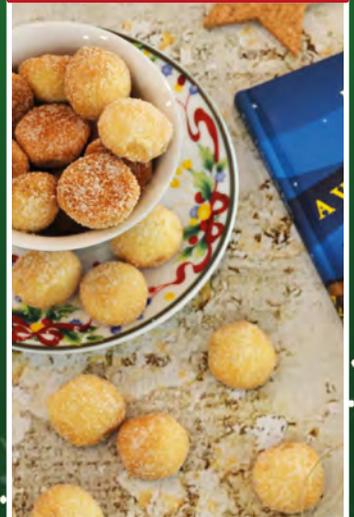
10 de Dezembro



11 de Dezembro



12 de Dezembro



Calendário de Advento



04 de Dezembro

Vinagre de Framboesas

250g framboesas - 260ml água - 15g açúcar

Dissolva o açúcar na água. Reserve. Lave bem as framboesas e coloque-as numa garrafa ou frasco com tampa hermética, previamente esterilizada. Junte a água até cobrir por completo as framboesas. Feche o frasco e guarde num local fresco ao abrigo da luz. Um dos segredos para o sucesso de um bom vinagre, é a sua armazenagem. Mexa o frasco, balançando-o levemente, pelo menos, uma vez por dia. Após algumas semanas poderá notar a libertação do cheiro de vinagre. A intensidade deste cheiro é o indicador do estado da fermentação do seu vinagre ●

03 de Dezembro

Esfoliante Corporal de Sal, Alecrim e Limão

1 copo de sal grosso (+/- 200ml) - 2 colheres (de sopa) de alecrim - raspas de um limão - 2 colheres (de sopa) de óleo de amêndoas doces

Junte todos os ingredientes num recipiente e mexa bem até misturar o sal, o alecrim, as raspas de limão e o óleo de amêndoas doces. Passe a mistura pelo corpo húmido utilizando movimentos circulares por 3 a 5 minutos. Por fim, retire a mistura com o chuveiro e lave o corpo. Se sobrar esfoliante, pode guardar num frasco de vidro ●

02 de Dezembro

Compota de Abóbora e Cenoura

1 kg de abóbora - 250g de cenoura - 750g de açúcar para compota - gengibre fresco ralado q.b.

Descasque e corte a abóbora em bocados pequenos. Descasque e rale as cenouras. Pese e coloque num recipiente com o açúcar por cima. Deixe macerar algumas horas. Leve a lume brando, até atingir o ponto estrada (115°C). A meio da cozedura junte o gengibre ralado. Deixe arrefecer e guarde em frascos esterilizados ●

01 de Dezembro

Coroa de Natal

1 pedaço de arame grosso para guia - rolo de arame fino - tesoura de poda - vários tipos de folhas de eucalipto - cedro - hortensens secas - bagas de eucalipto - pinhas - fita de serapilheira para o laço

Enrole o arame grosso com o tamanho pretendido. Corte a verdura em pedaços pequenos e disponha sobre a bancada um conjunto de cada variedade. Prepare os ramos de verdura ao seu gosto. Corte pedaços de arame fino para ir segurando os ramos na sua coroa. Sobreponha os ramos, as pinhas e as bagas de eucalipto e tenha o cuidado de sobrepor sempre o ramo seguinte de forma tapar o arame que seguiu o ramo anterior. Para terminar, corte a fita de serapilheira do tamanho desejado e prenda-a no arame que serviu de base à coroa. Pode optar por fazer um laço ●

Apoio: Florista do Mercado

08 de Dezembro

Postais de Natal

1 folha de cartolina, 50 x 65 cm (cor à escolha) - 1 tubo de cola - tesoura - x-ato - régua - lápis - revistas antigas, papel de embrulho (de anos anteriores), postais antigos (reciclar)

Recorte com a tesoura bastantes itens que possam estar relacionados com o Natal (imagens, palavras, pedaços de textos). É importante ter muitos recortes para fazer várias simulações até chegar àquelas que mais gostar. Neste exemplo que apresentamos foram usados recortes de revistas. Decida qual a dimensão dos cartões. Nós optámos por 16 x 10 cm. Desenhe na cartolina, com lápis, os vários cartões. Corte-os com o x-ato. Faça as composições com os recortes, nos cartões, sem colar. Quando tiver a certeza que a composição está do seu agrado, comece a colar os diferentes recortes ●

07 de Dezembro

Manteiga Aromatizada

170g de manteiga com sal - 1 de ramo de salsa - 1 de ramo de alecrim - 1 de dente de alho - 1 limão - mistura de 4 pimentas moidas

Deixe a manteiga à temperatura ambiente. Adicione raspa de limão e algumas gotas. Pique os alhos e as ervas e junte à manteiga. Coloque um pouco de pimenta moída. Bata bem a manteiga na batedeira. Reserve no frio ●

06 de Dezembro

Pudim de Citrinos

6 ovos - 375g de açúcar - 25g de farinha - 2 laranjas (casca ralada e sumo) - 1 limão (casca ralada e sumo) - 25g de manteiga

Parta os ovos e mexa-os ligeiramente para ligarem. À parte, dissolva o açúcar e a farinha no sumo dos citrinos. Acrescente a raspa destes e a manteiga derretida. Junte este preparado ao anterior e envolva bem. Deite a mistura numa forma, untada com manteiga e polvilhada com açúcar. Leve ao forno a cozer, a 180°C. Quando estiver cozido, mas não seco, deixe arrefecer algum tempo dentro da forma e depois desenforme ●

05 de Dezembro

Panquecas com Chocolate Quente e Frutos Vermelhos

225g farinha com fermento - 45g de açúcar - 1 colher (de café) de sal - 400ml de leite - 3 ovos - 40g de manteiga - 1 colher (de sobremesa) de mel da Quinta do Pisão - ½ de laranja (sumo e raspa) - pimenta rosa q.b. - manteiga para fritar - **Chocolate Quente:** 200g de chocolate negro - 200ml de natas frescas - **Topping:** mirtilos e framboesas

Panquecas: Coloque a farinha, o açúcar e o sal numa tigela. Junte o leite e os ovos batidos. Misture. Adicione a manteiga derretida, o sumo e a raspa da laranja e mexa até obter uma massa homogénea. Coloque uma frigideira em lume brando com um pouco de manteiga. Verta para a frigideira cerca de ½ concha de sopa por cada pancake. Quando a massa começar a ganhar bolhas, vire-a. Cozinhe até ficar tostada. Repita o processo. **Chocolate quente:** Parta a tablete em pedaços pequenos. Reserve. Coloque as natas ao lume até quase ferverem. Verta-as sobre o chocolate e mexa com as varas. Sirva com os mirtilos e framboesas e regadas com o chocolate quente ●

12 de Dezembro

Áreas de Cascais

190g de açúcar - 190g de manteiga - 90g de banha - raspa de limão - 550g de farinha de trigo - 250g de açúcar para polvilhar

Trabalhe o açúcar com a manteiga, a banha e a raspa de limão. Junte a farinha e amasse bem. Se necessário acrescente umas gotas de água. Coloque as bolinhas num tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno, a 230° C, cerca de 15 minutos. Devem ficar claras. Depois de retirá-las do forno, passe-as por açúcar ●

11 de Dezembro

Conserva de Pimentos

1 pimento vermelho - 1 pimento laranja - 1 pimento verde - 2 dentes de alho - alecrim - casca de limão e de laranja - óleo q.b.

Corte os pimentos ao meio e elimine as sementes. Coloque-os num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido, a 200°C, durante 20 minutos. Retire-os do forno, lave-os bem e elimine a pele. Corte-os em tiras largas e coloque-as num frasco. Descasque os dentes de alho, esmague ligeiramente e junte às tiras de pimento. Adicione um raminho de alecrim, uma casca de laranja e outra de limão. Cubra com óleo e feche o frasco hermeticamente ●

10 de Dezembro

Pêras com Mel

4 pêras - 2 colheres (de sopa) de mel da Quinta do Pisão - sumo de 1 laranja - 2 cálices de vinho de Carcavelos - pau de canela em cada pêra - 4 retângulos de papel de alumínio

Lave e descaroce as pêras. Pique-lhes a polpa com um garfo. Num copo misture o mel e o sumo de laranja e o vinho de Carcavelos. Coloque as pêras num tabuleiro forrado com papel de alumínio, verta o líquido por cima das pêras. Coloque um pau de canela dentro de cada pêra. Forre o tabuleiro com papel de alumínio e leve ao forno por 30 minutos, a 180°C ●

09 de Dezembro

Cacau Quente

4 colheres (de sopa) de sobremesa de cacau sem açúcar - 1 colher (de sopa) de amido de milho - 1 colher (de sopa) de açúcar mascavado - 1 colher (de café) de canela em pó - 6dl leite - 25g chocolate negro - 25g de chocolate de leite - 2 cravinhos

Num tacho, junte o cacau, o amido de milho, o açúcar e a canela e misture bem. Adicione o leite, incorpore e leve a lume brando. Vá mexendo até levantar fervura e engrossar. Retire do lume, junte o chocolate negro e o chocolate de leite e mexa até derreter. Divida pelas canecas e sirva ●

Calendário de Advento



13 de Dezembro



14 de Dezembro



15 de Dezembro



16 de Dezembro



17 de Dezembro



18 de Dezembro



19 de Dezembro



20 de Dezembro



21 de Dezembro



22 de Dezembro



23 de Dezembro



24 de Dezembro



Calendário de Advento



16 de Dezembro Chutney de Marmelos com Hortelã

2 marmelos grandes - 2 tomates pequenos - 70ml de vinagre - 8 a 10 uvas - 6 a 8 folhas de hortelã - 200g de açúcar - sal q.b. - mistura de especiarias: pimenta, canela, cravinho, cominhos, erva-doce e 2 bagas de cardamomo

Pele os tomates e descasque os marmelos. Corte-os em pequenos cubos. Leve estes ingredientes a cozer num tacho com um pouco de água e o vinagre, até que a polpa se comece a desfazer. Se necessário acrescente mais um pouco de água. Quando começar a adquirir espessura adicione o açúcar, a mistura de especiarias, o sal e as uvas. Deixe cozer por mais 8 a 10 minutos em lume brando. Por fim junte a hortelã ligeiramente picada e deixe cozer mais dois minutos. Coloque num frasco esterilizado ou sirva de imediato ●

15 de Dezembro Cartões de Mesa

1 folha de cartolina, 50 x 65 cm (cor à escolha)
- tubo de cola - tesoura - x-ato - régua - lápis
- caneta de bico fino - revistas antigas ou papel de embrulho de anos anteriores e papel kraft

À semelhança dos postais, comece por recortar com a tesoura imagens relacionadas com o Natal ou rasgue pequenos pedaços de papel de embrulho de anos anteriores. Neste exemplo que apresentamos, foram usados recortes de revistas e sobras de papel kraft de um pacote. Decida qual a dimensão dos cartões. Nós optámos por 16 x 10 cm (que depois serão dobrados ao meio). Desenhe na cartolina, com lápis, os vários cartões. Corte-os com o x-ato. Faça as composições com os recortes, nos cartões e escreva o nome da pessoa por cima do papel kraft ●

14 de Dezembro Laranja Confitada com Chocolate

2 laranjas médias - 350g de açúcar - 800ml de água - chocolate negro

Lave bem as laranjas e corte-as em rodelas com cerca de 4 mm de espessura. Coloque-as num tacho ou panela, cubra com água e leve ao lume até levantar fervura. Retire do lume, escorra a água e repita este processo por mais 3 vezes. Isto irá remover a amargura da casca da laranja. Reserve. Dissolva o açúcar na água e leve ao lume com as rodelas de laranja, durante cerca de 1 hora ou até ficar quase sem líquido. Se necessário, a meio da cozedura, agite o tacho com cuidado para não desfazer as rodelas de laranja. Retire as rodelas de laranja no tacho e coloque-as a secar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Quando secarem passe cada metade das rodelas pelo chocolate negro, previamente derretido, em banho-maria. Reserve ●

13 de Dezembro Trufas de Chocolate

200g de chocolate negro - 100g de açúcar fino - 110g de manteiga com sal - 100ml de natas para bater - 1 colher (de sopa) de vinho do Porto - cacau magro em pó

Pique o chocolate em pedaços e junte à manteiga numa taça. Derreta em banho-maria, mexendo bem. Retire do banho-maria, adicione o açúcar, as natas e o vinho do Porto e mexa bem. Leve ao frigorífico até solidificar. Molde pequenas bolinhas com este preparado e coloque-as no frigorífico até ficarem firmes. Passe-as pelo cacau em pó e sirva ●

20 de Dezembro Bolachas de Gengibre

400g de farinha - ¼ colher (de chá) de sal - 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio - 1 colher (chá) de gengibre - 1 colher (de chá) de canela - ½ colher (de chá) de noz-moscada - ¼ colher (de chá) de cravinho em pó - 170g de açúcar amarelo - 160g de manteiga sem sal à temperatura ambiente - 140g de melado de cana - 1 ovo grande

Misture os ingredientes secos e peneire para uma taça. Reserve. Bata a manteiga à temperatura ambiente com o açúcar amarelo. Junte o melado e o ovo e bata bem. Adicione a mistura de farinha batendo a uma velocidade média. Reserve a massa no frio, embrulhada em película aderente, durante 2 horas. Pré-aqueça o forno a 175°C. Polvilhe farinha na bancada e estenda a massa fria até obter uma espessura de ¼ cm. Corte a massa com moldes alusivos ao Natal, leve ao forno num tabuleiro, forrado com papel vegetal, entre 8 a 12 minutos. Rode o tabuleiro a meio tempo de confeção para garantir uma cozedura uniforme. Deixe arrefecer, retire as bolachas do tabuleiro e guarde-as numa caixa hermética ●

19 de Dezembro Bolos de Natal

1kg de farinha - 4 ovos (deixe-se 1 gema para pincelar) - 30g de manteiga - 50ml de leite - 60g de fermento de padeiro - Chá de limão e canela (1L de água, cascas de 1 limão e 2 paus de canela) - 500g de açúcar - folhas de limoeiro - sal q.b.

Amasse metade da farinha e da manteiga com ovos, leite, fermento e chá. A massa deve ficar rija e sem elasticidade, pelo que os 3 últimos devem ser introduzidos à medida que se vai amassando. Repouse durante +/- 2 horas, em local quente e seco. Envolve a restante farinha na massa, açúcar, manteiga, raspa de 2 limões. Deixe descansar, 3 horas, em local quente e seco. Corte a massa com uma faca, molde em forma de bolas e coloque num tabuleiro, em cima de folhas de limoeiro. Pincele as bolas com a gema diluída em água. Com uma tesoura dê um corte em cruz em cada bolinha e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, durante cerca de 20 minutos (até subirem e ficarem tostadas). Ainda quentes barre os bolos com manteiga e tape-os com um pano, para não enrijarem ●

18 de Dezembro Ambientador de Natal

2 cascas de uma tangerina - 2 colheres (de chá) de cravos da Índia - 1 Copo de água (+/- 200ml)

Junto todos os ingredientes numa panela e deixe levantar fervura. Quando sentir um cheiro agradável retire do lume. Ponha o preparado num copo ou taça bonita e transparente e coloque no espaço que deseja perfumar ●

17 de Dezembro Borrego assado com batatinhas

1,2 kg de perna de borrego - 10g de alho - 100ml de azeite - Colorau q.b. - 1 folha de louro - 1 cebola - Sal q.b. - 100ml de vinho branco - Pimenta q.b. - 500g de batatinha nova - Tomilho q.b.

Limpe a perna de borrego de gorduras e retire o bedum. Tempere com alho, azeite, colorau, louro, cebola picada, pimenta, sal e vinho branco. Deixe a marinar durante 4 horas. Coloque num tabuleiro e à volta as batatinhas descascadas aromatizadas com tomilho. Leve ao forno a assar, durante 45 minutos, a 165 °C ●

24 de Dezembro Bacalhau à Costa do Sol

50g de farinha - 100ml de água - 550g de bacalhau - óleo q.b. - 1/2 cebola - 100g de manteiga - 5 ovos - Molho branco: 100g de manteiga - 75g de farinha - 700ml de leite - 2 gemas - sal q.b. - pimenta q.b. - noz-moscada q.b. - 6 fatias de presunto - 2dl de natas - 50g de queijo ralado

Desfaça 50g de farinha em 100ml de água. Prepare o bacalhau em lascas grossas e passe pelo polme. Frite em óleo. Reserve. Refogue a cebola, cortada em meias-luas, em 50g de manteiga. Junte os ovos batidos e deixe cozer. Reserve. Leve a restante manteiga e farinha ao lume, mexendo sempre. Adicione o leite. Deixe ferver e misture as gemas desfeitas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve. Disponha o bacalhau numa assadeira, untada com manteiga. Por cima, coloque os ovos e 2 fatias de presunto cortadas aos bocadinhos, metade do molho branco e as natas. Coloque mais 4 fatias de presunto e cubra com o restante molho branco. Polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno a gratinar, cerca de 15 minutos. Pode acompanhar com uma salada de alface ●

23 de Dezembro Bolo Real

3 ovos - 3 gemas - 250g açúcar - 250g de amêndoa moída - 5g de canela em pó - 125g de doce de chila - raspa de 1 limão - 15g de manteiga - 20g de farinha - fios de ovos q.b. - Calda de açúcar: 300g de açúcar - 150g de água

Bata os ovos (os inteiros e as gemas) com o açúcar até obter um creme fofo. Em seguida misture a amêndoa moída, a canela, o doce de chila e a raspa de limão. Envolve bem todos os ingredientes. Unte uma forma redonda e baixa com manteiga e polvilhe com farinha. Verta a massa para a forma e leve a cozer a 170°C, cerca de 45 minutos. Depois de cozido desenforme e deixe arrefecer. Calda de açúcar: Faça a calda de açúcar, até atingir o ponto de voar (110°C). Retire do lume, verta para uma tigela e bata energicamente até se tornar uma massa de açúcar opaca. Barre a superfície do bolo com esta massa. Disponha os fios de ovos à volta, deixando um círculo no centro, a imitar uma coroa ●

22 de Dezembro Mesa de Natal

2 bases - ramos de eucaliptos - folhagem colorida de época - castiçais de vidro - velas - romãs - marmelos - decorações natalícias

No centro da mesa, no sentido longitudinal, disponha os ramos de eucalipto e as folhagens. Coloque duas bases onde vai assentar os marmelos e as romãs para que fiquem um pouco mais elevados (uma base de cada lado da mesa). Disponha os castiçais a seu gosto e coloque as frutas em cima das bases. Pode, ainda, colocar algumas decorações natalícias ●

21 de Dezembro Nozes de Cascais

Nozes: 100ml de água - 125g de açúcar - 6 gemas - 125g de amêndoa moída Açúcar em pó - 20 nozes - Vidrado: 100ml de água - 250g de açúcar - 3 gotas de sumo de limão ou de vinagre - óleo q.b.

Faça uma calda com a água e o açúcar até atingir o ponto pérola (108°C). Retire do lume e junte, em fio, as gemas previamente misturadas. Acrescente a amêndoa moída e leve novamente a lume brando para engrossar, mexendo sempre. Verta para uma travessa e deixe arrefecer. Molde a massa de ovos e amêndoas em bolinhas, com a ajuda de um pouco de açúcar em pó. Sobre cada bolinha coloque meia noz. Vidrado: Prepare o vidrado, fazendo uma calda com água e açúcar até atingir o ponto de rebuçado (126°C). Retire do lume e adicione o sumo de limão. Com a ajuda de dois garfos, passe as bolinhas pela calda de açúcar e coloque a secar, sobre uma superfície untada com um óleo ou uma grelha. Depois de bem secas, apare o açúcar com uma tesoura e coloque-as em caixinhas de papel frisado ●