

|                                                                                   |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio |
|                                                                                   | Nome: _____ Data: ____/____/____       |

## Receitas

### Castanhas Assadas

#### Ingredientes

- 1 kg de castanhas
- sal grosso (q.b.)
-  gua (q.b.)

#### Preparação/Confecc o

Prepare as castanhas dando-lhes um golpe com uma faca, a fim de não rebentarem.

Salpique-as com água, para o sal aderir mais facilmente e para que a casca fique mais estaladiça, permitindo que se retire com mais facilidade.

Polvilhe as castanhas com sal e coloque-as num tabuleiro de ir ao forno ou num assador de barro furado. Coloque o tabuleiro no forno ou o assador de barro na lareira, sobre as brasas, tendo o cuidado, quer num caso quer noutro, de as mexer de vez em quando.

Quando estiverem assadas, coloque as castanhas num recipiente de barro e sirva, a fim de que cada pessoa descasque a sua parte.

Acompanhe com jeropiga ou água-p .

#### **Nota:**

As castanhas podem também ser cozidas. Para tanto basta golpe -las, colocá-las num tacho e, quando a água estiver a ferver, temper -las com sal e erva-doce. Depois de cozidas, podem ser consumidas simples, com manteiga ou servir de acompanhamento a pratos de carne.

Existem ainda as castanhas piladas (secas) que servem para fazer uma deliciosa sopa de castanhas.

A castanha era uma das grandes fontes de alimentação das gentes desta região até ao

princípio do século XX, altura em que a grande maioria dos «soutos» foi dizimada por uma doença denominada «tinta». Hoje ainda restam alguns castanheiros resistentes e descendentes dessa época nas povoações da Serra do Açor.

Não será por acaso que ainda hoje existem povoações com nomes alusivos ao castanheiro.

|                                                                                   |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  | <b>Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio</b> |
|                                                                                   | Nome: _____ Data: ____/____/____              |

## **Sopa de castanhas**

### INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

8.5 dl de caldo de carne, de galinha ou de legumes

500 g de castanhas

1.5 dl de leite

Sal e pimenta preta moída na altura

1 a 2 colheres de sopa de sumo de limão

4 colheres de sopa de natas

1 colher de sopa de salsa finamente picada

15 g de amêndoas branqueadas, ligeiramente picadas e torradas

Leve ao lume forte uma panela com caldo e, logo que levante a fervura, junte as castanhas. Quando começar novamente a ferver, reduza o lume e deixe cozer durante 30 minutos, até as castanhas ficarem bem cozidas. Retire do lume, deixe arrefecer ligeiramente e bata as castanhas com o caldo num copo de batidos, com a varinha mágica ou então passe pelo passe-vite. Junte o leite, tempere bem com sal e pimenta e reaqueça mexendo sempre. Junte sumo de limão, mas apenas o suficiente para cortar o sabor doce da sopa. Deite numa terrina aquecida ou em pratos individuais, junte as natas e espalhe a salsa e as amêndoas por cima. Esta sopa é muito nutritiva e não precisa de ser acompanhada de pão, no caso de ser servida no início da refeição. Se for o único

prato de uma refeição ligeira, sirva também pão com pevides de abóbora.

Tempo de preparação - 15 minutos

Tempo de cozedura - 35 minutos