

ARROZ VAI COM TODOS

CAROLINO, ARROZ DA FIGUEIRA DA FOZ

Receitas/ Fotos: A Nossa Mesa - Receituário
Gastronómico da Figueira da Foz, edição CMFF





ARROZ

O arroz! Cultura antiga que consta ter entrado no território da Península Ibérica por mãos árabes.

Na Casa da Rainha D. Catarina de Áustria, no mês de maio de 1571, 2.200 reais são gastos neste cereal, correspondendo a três arrobas que se compra em três dias distintos. Segundo João Brandão de Buarcos, à época, na cidade de Lisboa entram por ano, por barco ou por terra, aproximadamente 4.000 cruzados em arroz. O arroz cozido é vendido na Ribeira, diariamente, por cinquenta mulheres. Embora conhecido e consumido no reino, desde o século XIV, começa a ser consumido com alguma regularidade a partir de seiscentos e a sua larga difusão ocorre apenas na centúria de oitocentos. Nos campos do Mondego, a sua cultura é residual até meados do século XIX, sendo já na centúria seguinte que se expande. As questões de salubridade pública e de interesses económicos alimentam, no entanto, a polémica em redor da orizicultura nestes campos. (Vaquinhas 2005).

Contudo, invoca-se outros aspetos para a sua consagração enquanto alimento de exceção. Para além de oferecer uma versatilidade inquestionável a nível gastronómico, a sua elevada produtividade, o seu curto ciclo vegetariano e a fácil adaptação aos solos com águas abundantes, tornaram-no um elemento e marca identitária de um território.

Nas palavras do historiador José Amado Mendes, o uso que se faz do arroz tem muito de cultural e não pode ser desligado da mentalidade, do gosto, da sensibilidade, da criatividade e imaginação dos povos (Mendes 2005). Os campos de arroz constituem parte do património do Baixo Mondego. Essa marca não se encontra apenas na paisagem. Ela está igualmente vincada na etnografia, nos aspectos económicos e, indubitavelmente, na sua gastronomia.

Ontem e hoje.





PEIXE COM ARROZ À MARÍTIMO



1 cabeça de peixe (preferência pargo ou robalo); 500 g de amêijoas; 250 g de camarão; arroz; tomate; azeite; presunto com gordura; cenoura; cebola; louro; salsa; piri-piri; vinho branco.

Coze-se a cabeça do peixe, aproveitando-se a água. Abre-se as amêijoas em cebola, alho, louro, salsa e um pouco de vinho branco, aproveitando igualmente a água. Faz-se um refogado ligeiro com cebola, cenoura e tomate. Junta-se ao refogado a cabeça do peixe, a água que abriu as amêijoas, acrescenta-se mais água quente e coloca-se o arroz a abrir, juntando-se pouco a pouco a carne que se aproveita da cabeça do peixe, as amêijoas limpas e os camarões. Após o refogado, junta-se o presunto e a gordura do mesmo, cortado aos bocadinhos. Tempera-se de piri-piri e sal a gosto e serve-se o arroz quente, que deve ser bastante deslaçado, ou seja *arroz malandro*.

POLVO COM ARROZ À PEIXEIRA



(serve 5 pessoas)

*1 polvo com cerca de 1 kg; 1/4 l de azeite; 250 g de tomate;
1 kg de cebolas; 250 g de cenoura; 250 g de arroz;
salsa q.b.; pimenta q.b.*

8

O polvo deve ser amanhado, limpo, batido ou vergastado e escaldado duas ou três vezes, para ficar tenro. Coze-se com bastante água e com uma cebola grande. Leva cerca de 45 minutos a uma hora, o tempo de cozedura.

Retira-se da água, que deverá ser reservada, e corta-se em bocados. Leva-se a refogar com a cebola picada e o tomate. Quando a cebola abrir, coloca-se a água da cozedura e junta-se o arroz, as cenouras picadas, um golpe de azeite em cru, a salsa e pimenta a gosto.





CANJA DE BACALHAU



*2 postas de bacalhau fino; 200 g de arroz; azeite q.b.;
1 ramo de salsa; 4 cebolas médias; 1/2 folha de louro; água q.b.*

11

Lava-se muito bem o bacalhau, corta-se em pequenas postas, mas não se demolha. Se for muito salgado, dá-se uma fervura inicial. Numa panela com água abundante, coze-se o bacalhau com as cebolas descascadas e cortadas ao meio, junta-se um bom fio de azeite, o ramo de salsa, o louro, o alho e deixa-se ferver demoradamente. Quando o bacalhau estiver quase a desfazer-se, acrescenta-se o arroz e deixa-se abrir. Ao servir, mistura-se uma colher de sopa de azeite e outra de vinagre.

ARROZ DE LAMPREIA



*Lampreia; arroz; 1 dl de azeite; sangue; salsa; 5 dentes de alho;
1 folha de louro; vinho verde tinto; sal; pimenta; 3 cebolas; 2
cenouras; piripíri ou pimenta; noz-moscada.*

12

Limpa-se, amanha-se e corta-se em pequenas postas, a lampreia. Reserva-se, juntamente com o sangue, salsa, três dentes de alho, uma folha de louro, o vinho, sal e pimenta. No dia seguinte prepara-se o arroz. Começa-se por colocar a lampreia ao lume num tacho de barro com três cebolas inteiras, dois dentes de alho, salsa, duas cenouras, um decilitro de azeite e piripíri ou pimenta, conforme a preferência. Deixa-se estufar a lampreia e, quando estiver quase cozida, junta-se o sangue e o vinho da marinada, até acabar de cozer. Quando estiver pronta, retira-se para um tacho, juntamente com um pouco do molho e reserva-se. No tacho com molho, acrescenta-se o resto do molho e água suficiente para cozer o arroz. Quando estiver a ferver, acrescenta-se raspa de noz moscada e serve-se a lampreia com o arroz.





LAMPREIA À MODA DA MINHA TERRA



Lampreia; 1/2 l vinho tinto; 1 cebola média; azeite; sal; 1 ramo de salsa; 3 alhos bravos; 1 colher de sopa de vinagre; arroz.

15

Toma-se uma lampreia boa, amanhada, procurando aproveitar-se todo o sangue. Coloca-se inteira num tacho, com aproximadamente meio litro de bom vinho tinto (ou mesmo um pouco mais), uma cebola média cortada em quatro partes, uma colher de sopa cheia de manteiga, outra de banha, uma boa golpada de azeite, sal suficiente, um ramo de salsa inteira e dois ou três alhos bravos, rama e cabeça. Fica assim até ao dia seguinte. Cerca de duas horas antes de a cozinhar, junta-se uma colher de sopa mal cheia de vinagre. Leva-se a lume brando e deixa-se cozer. Prepara-se num tacho separadamente um refogado abundante, tira-se o molho da lampreia (deixa-se apenas um pouco), côa-se, junta-se ao refogado e acrescenta-se a água precisa para a quantidade de arroz que se quer fazer, retificando a gosto os temperos. Quando o arroz está pronto, serve-se num prato à parte da lampreia que vai inteira e com o molho que se deixou.

ARROZ DE CAVALA



*6 cavalas pequenas; 250 g de arroz; 2 cebolas médias; sal; coentros;
1 tomate médio; 1 dl de azeite; 1/2 limão; 2 dentes de alho; salsa; piri-piri.*

16

Amanha-se as cavalas, corta-se as cabeças, lavam-se muito bem e salpicam-se com bastante sal, com cerca de três horas de antecedência. Lavam-se bem e cozem-se em água suficiente para posteriormente abrir o arroz, acrescentando um dente de alho, um fio de azeite, salsa e coentros. Depois de cozidas, retiram-se e limpam-se de pele e espinhas reservando-se a carne.

Num tacho, prepara-se um refogado com as cebolas, o tomate e um dente de alho. Cõa-se a água da cozedura das cavalas e acrescenta-se ao refogado e deixa-se abrir o arroz. Quando estiver quase aberto, adiciona-se a carne das cavalas, acrescenta-se um pouco de piri-piri e deixa-se apurar. Antes de servir, deve regar-se com sumo de limão.





ARROZ DE SARDINHA



*12 sardinhas; 2 cebolas; 2 tomates; 1/2 pimentos; louro; 250 g de arroz;
azeite; 1 dl de vinho branco seco; água; 1 piripíri; sal; 1 ramo de salsa;
1 dente de alho.*

Amanha-se as sardinhas, tira-se as escamas, lava-se muito bem e salpicam-se com sal.

Num caçoilo de barro ou num tacho, deita-se azeite, cebola picada, salsa, piripíri partido ao meio, pimento, tomate sem pele nem grainhas e vinho branco. Deixa-se cozer sem estrugir, acrescenta-se um pouco de água e, depois de tudo bem cozido, junta-se as sardinhas, que só devem levar uma leve fervura. Retira-se as sardinhas e, se necessário, junta-se mais água, a indispensável para abrir o arroz. Depois de juntar o arroz quando estiver quase aberto, coloca-se sobre ele, de novo, as sardinhas. Deixa-se apurar e serve-se bem quente. No momento de servir, espreme-se limão sobre o arroz ou borrifam-se com vinagre vínico.

ARROZ DE BERBIGÃO



Berbigões; água; farinha; azeite; louro; sal; alho; salsa; arroz.

20

Os berbigões são muito bem lavados e ficam num alguidar grande com água e com farinha de um dia para o outro, para largarem todas as impurezas. São abertos num tacho, temperados com azeite, louro, sal, alho e salsa. A água que eles largam ao serem abertos é coada.

Num tacho, deita-se cebola e alhos picados, azeite e salsa e deixa-se refogar. Quando está refogado, junta-se os berbigões até alourarem. Da água que previamente se coou, retira-se a necessária que se junta aos berbigões já refogados, para fazer o arroz.



ARROZ DE AMÊIJOAS

(Serve 4 pessoas)



*250 g de arroz; 1 kg de amêijoas; 2 cebolas; alho; louro; piri-piri;
azeite; 1/4 l de vinho branco seco; cenoura; salsa; toucinho entremeado;
1 l de água a ferver; 100 gr de febra de porco.*

22

Abre-se as amêijoas em rodela de cebola, dente de alho, um pouco de louro, azeite q.b. e o vinho branco seco.

Faz-se um refogado com duas cebolas picadas, bastante cenoura e salsa picadas. Junta-se ao refogado um pouco de toucinho entremeado, cortado em pequeninos bocados. Deixa-se apurar o refogado. Posteriormente, junta-se um litro de água a ferver e coloca-se o arroz a abrir.

A meio da cozedura, junta-se as amêijoas sem a casca, cerca de cem gramas de febra de porco cortada em bocados muito pequeninos e toda a calda que ficou no tacho de abrir as amêijoas. (Ter em atenção os resíduos que fiquem no fundo do tacho.)

O tempero de sal e de piri-piri deve ser feito a pouco e pouco e a gosto. Quando se põe a água a ferver, os bocadinhos de toucinho ficam a flutuar e tiram-se.





ARROZ DE MARISCO À PESCADOR



1 kg de amêijoas; 1 kg de mexilhão; 1 kg de berbigão; 250 g de camarão; 250 g de arroz; 1 ramo de salsa; vinagre ou sumo de limão q.b.; 2 cebolas; 1 folha de louro; água q.b.; piripíri ou pimenta q.b.; 1 ou 2 folhas de hortelã; pimento vermelho ou verde; 1 dente de alho; azeite.

Coloca-se os mariscos de concha, separadamente, depois de bem limpos, em água salgada ou em água com sal, durante quatro a cinco horas. Muda-se a água, pelo menos, três a quatro vezes. Se utilizar água doce e sal, os mariscos devem ser passados várias vezes por água doce, antes de serem cozidos.

Abre-se os mexilhões em lume brando, num tacho onde previamente se colocou rodela de cebola, alho, louro, azeite, vinho branco e um ou dois copos de água.

Retira-se o mexilhão da casca, cõa-se a água da cozedura e reserva-se.

Num tacho, coloca-se a calda onde se cozeram os mexilhões e acrescenta-se a água necessária para abrir o arroz.

Cerca de cinco minutos depois de iniciar a fervura, junta-se as amêijoas com casca, pouco depois, os berbigões também com casca. Nessa altura, tempera-se com um pouco de pimento picado, verde ou vermelho, salsa picada e um dente de alho.

Cinco minutos depois de os últimos mariscos começarem a abrir, em plena fervura, junta-se os camarões, bem lavados. Acrescenta-se um pouco de piripíri ou pimenta. Depois de cozido, deve acrescentar-se um pouco de azeite cru e uns borrifos de vinagre ou de sumo de limão.



FEIJOADA DE BÚZIOS



Feijão manteiga; búzios; cebola; alho; tomate; coentros; azeite; caldo de peixe; vinho branco; sal; pimenta; piripíri; louro; arroz branco.

Coze-se os búzios com uma cebola e dentes de alho cerca de quinze a vinte minutos, em panela de pressão. Este tempo varia de acordo com a qualidade do búzio. Corta-se em pedaços pequenos e acrescenta-se ao refogado que se preparara com azeite, folha de louro, tomate e coentros bem picados, sobretudo os talos, alho e cebola picadinhos. Depois de apurar, junta-se caldo de peixe, vinho branco e alguma da água da cozedura dos búzios. Escorre-se o feijão, previamente cozido, e incorpora-se neste preparado. Acrescenta-se mais caldo e água da cozedura do búzio, caso se verifique necessário. Tempera-se com um pouco de pimenta, piripíri e retira-se a folha de louro. Deve ser servido com um arroz branco de coentros e polvilhado com bastantes coentros.







ARROZ DE CABIDELA



*Galinha; cebola; alho; salsa; louro; azeite;
banha de porco; colorau; vinho branco ou tinto;
arroz; sangue; vinagre.*

31

Numa caçoila de barro, coloca-se a galinha a refogar durante cerca de três horas com cebola, alho, salsa, louro, azeite, banha de porco e o vinho. Depois, reserva-se a galinha e, nos sucos da caçoila, acrescenta-se a água suficiente para cozer o arroz. Perto do final da cozedura, acrescenta-se o sangue a que se juntou previamente vinagre.

A galinha é servida com o arroz, mas separadamente. No Bom Sucesso, era hábito este arroz de cabidela ser preparado com a "migalha" de arroz que as mulheres iam buscar a pé à Quinta de Fôja!

COELHO FIDALGO



*1 coelho; alho; salsa; cebola; salsa; cravinho; manjerona; salva;
pimenta em grão; azeite; vinho branco.*

32

Parte-se o coelho, manso ou bravo, esfrega-se com alho e sal pisados e fica assim durante duas horas, dentro do tacho onde vai ser cozinhado. Posteriormente, junta-se bastante cebola picada, salsa, um pouco de manjerona e de salva, cravinho, pimenta em grão, azeite e cobre-se de vinho branco.

Coze tapado.

Tira-se depois os pedaços para uma taça, cõa-se o molho que se põe por cima e fica assim até ao dia seguinte.

Na altura de preparar, retira-se do molho os pedaços do coelho e passa-se por pão ralado e ovo. Frita-se em óleo vegetal.

Serve-se com o molho bem quente e acompanha-se com arroz.



O ARROZ DO OSSO DO ACÉM

Num tacho, faz-se um refogado com cebola, alho, louro e salsa até ficar lourinho, depois coloca-se o osso do acém cortado aos bocadinhos, sem ser lavado, para o sangue dar cor e sabor ao arroz e guisa-se muito bem. Em seguida, junta-se um bocadinho de vinho branco, deixa-se guisar e vai-se juntando água até cozer. Depois prepara-se o arroz, com o osso do acém, no mesmo tacho, adicionando quatro partes de água para uma de arroz, pois este deve ficar malandrinho. Quando estiver pronto, acrescenta-se vinagre a gosto. Retira-se do lume e serve-se bem quente.

O ARROZ DE ALEGRIAS

Num tacho faz-se um estrugido com cebola e um raminho de salsa e quando aquela estiver loura, junta-se o coração, os pulmões, o bofe e os rins e um pouco do lombo, cortados aos bocadinhos, que se guisam bem e aos quais se junta o arroz. Comia-se assim, sem qualquer outro acompanhamento.



ARROZ DE CARNEIRO



Carneiro; sal; hortelã; arroz; cebola.

36

Ferve-se a água, escalda-se o carneiro.
De seguida, junta-se à água
já a ferver com sal, hortelã e cebola inteira.
Depois de cozido o carneiro, retira-se a água da cozedura
para outro tacho, acrescenta-se um pouco de água
sem gordura e junta-se o arroz.
Antes de servir, adiciona-se um pouco de vinagre a gosto.





PATO COM ARROZ



*Pato; sal; piripíri; azeite; presunto; alho; sumo de limão;
vinho branco; arroz.*

O pato terá que estar umas horas dentro de água. Tira-se da água, esfrega-se com sal e piripíri e coloca-se num tacho untado apenas de azeite, com tiras de presunto e alho; tapa-se e vai alourando até ficar tenro, sendo regado sucessivamente com sumo de limão e vinho branco.

No final, retira-se o pato, acrescentando ao molho a água e o arroz desejados e coze-se. Serve-se o arroz com o pato.

ARROZ COM ESPARGOS DO MONTE



1 chávena de arroz carolino; 3 chávenas de água; 1 molho de espargos selvagens tenros; 1 cebola pequena; 3 dentes de alhos; azeite e sal q.b.

40

Corta-se a cebola e o alho. Refoga-se com azeite de qualidade. Junta-se o arroz e vai-se mexendo sempre. Refresca-se com um pouco de vinho branco. Adiciona-se o sal, a água a ferver e os espargos. Deixa-se cozer dez a quinze minutos verificando se o arroz precisa de mais água a ferver (de modo a que fique com a cremosidade própria que este arroz liberta). Se se pretender um reforço da cremosidade pode juntar-se duas colheres de natas e uma de queijo da Ilha ralado. Serve-se de imediato com peixe grelhado ou com cogumelos salteados com tofu (foi o que fiz, porque por aqui não há muito peixe).





ARROZ CAROLINO COM MOLHO DE SOJA, AMÊNDOAS E COENTROS



*1 tigela de arroz carolino; 5 colheres de sopa de molho de soja; 2 tigelas de água quente; 1 punhado de amêndoas; 1 punhado de coentros frescos (picados);
sal e azeite q.b.*

43

Leva-se ao lume um fio de azeite e duas colheres de molho de soja. Conta-se até dez e acrescenta-se o arroz. Deixa-se fritar um pouco, mexendo, para envolver bem os grãos. A seguir, a água quente, um pouco de sal, mexe-se e deixa-se estar, até que a água evapore. Assim que sim, desliga-se o lume, mexe-se com uma colher de pau, juntam-se três colheres de molho de soja, os coentros picados e as amêndoas (previamente tostadas numa sertã).

Envolve-se bem e serve-se.







ARROZ-DOCE



*1 kg de arroz; 8 l de leite; 1,5 kg de açúcar;
casca de limão; sal; canela.*

Coloca-se o leite a ferver. Separadamente, coloca-se o arroz bem lavado, sal, a casca de limão e acrescenta-se o leite. Vai-se mexendo com o lume médio.

Quando o arroz começar a «espreitar», isto é, quando abrir, adiciona-se o açúcar e deixa-se acabar de cozer.

Coloca-se em pratos ou em travessas
e decora-se com canela em pó.

47

ARROZ-DOCE COM ÁGUA



500 g de arroz; 500 g de açúcar; 1 l de água; sal; casca de limão.

Coze-se o arroz com a água e com a casca de um limão. Quando estiver a ficar no ponto, acrescenta-se o açúcar. Coloca-se numa travessa e serve-se.

ARROZ-DOCE COM LIMONETE

(8 doses individuais)



*300 ml de arroz carolino; 250 ml de açúcar; 500 ml de água; 1 l de leite;
1 ramo de limonete seco; sal; canela em pó para decorar.*

48

Coze-se o arroz na água a ferver com um pouco de sal. Quando a água estiver quase evaporada, junta-se o leite aquecido com o ramo de limonete. Vai-se mexendo. Quando estiver quase pronto, acrescenta-se o açúcar e envolve-se bem. Deixa-se repousar cerca de dois minutos. Coloca-se numa travessa ou em taças individuais e decora-se com a canela em pó.







