**GAT**

**Gabinete de Apoio ao Trabalhador**

**Folha informativa 009/Abril 2020**

# Famílias em Isolamento durante a Festa da Páscoa

# Viagem Gastronómica pelo nosso País

A Páscoa é celebrada no primeiro domingo após a primeira lua cheia que ocorre depois do equinócio da Primavera. Esta data pode variar de 22 de Março até 25 de Abril, dependendo da disposição dos dias dos meses nas semanas.

Páscoa vem da palavra hebraica "pesah" e significa passagem: para os povos antigos, a passagem do Inverno para a Primavera, e para os cristãos, a passagem de Jesus, da morte para a vida, trazendo salvação para todos que creem nele.

A Páscoa celebra-se depois da **Quaresma** – 40 dias exatos desde a terça-feira de Carnaval – e é o feriado que encerra a **Semana Santa:** as comemorações começam na Sexta Feira Santa, que assinala o dia da crucificação de Jesus (é costume os Cristãos não consumirem carne neste dia), e termina no Domingo de Páscoa, data que celebra a sua ressurreição três dias após a morte, bem como o primeiro aparecimento aos seus discípulos.

Certamente que a Páscoa é vivida de maneiras diferentes, dependendo das crenças de cada um de nós!

Certamente que este ano irá ser diferente, sem o almoço de família ou mesmo sem a tradicional ida ao campo em plena segunda–feira de Pascoa.

Como em todas as épocas festivas, há sempre pratos tradicionais, uma vez que a gastronomia do nosso pais é muito rica e diversificada.

**Conheça alguns dos sabores e tradições das regiões portuguesas!**

## Minho:

**Pratos principais :**

- Cabrito
- Bolas de carne ou Folares de carne

**Doces:**

- Folar doce
- Pão-de-ló de Margaride
- Broinhas
- Borrachos ou Bufas Fritas

Bola de Carnes

250 g. de presunto
1 salpicão
1 chouriço
1,5 kg de massa de pão
250 g. de bife de vitela
2 cebolas
80 g. de manteiga
1 ramo de salsa
sal
Pimenta

- Tempere os bifes com sal e pimenta e frite-os num pouco de manteiga.
- Corte-os em tiras fininhas.
- Divida a massa de pão, e com uma das partes, forre um tabuleiro de ir ao forno previamente untado com manteiga.
- Coloque por cima o presunto, o salpicão, o chouriço, as cebolas (cortadas em rodelas muito finas), a salsa bem picada e os bifes fritos.
- Regue com o molho da fritura e tape a restante massa de pão, tendo o cuidado de unir bem a junção das duas massas para não abrir. Com um garfo pique a bola
- Espalhe por cima nozes de manteiga e leve ao forno quente (175º C) a cozer, cerca de 1 hora.

**Borrachos ou Bufas Frias**

**Ingredientes**

250 g de miolo de pão duro
5 a 6 ovos
50 g de açúcar
1 colher de chá de canela

óleo para fritar q.b.

**Calda:**

500 ml de vinho verde branco
250 g de açúcar amarelo
2 paus de canela
casca de limão

1. Prepara-se a calda levando ao lume todos os ingredientes.
2. Esfarela-se bem o miolo do pão (tipo sêmea). Batem-se todos os ingredientes até obter uma massa lisa e com textura mole (tipo massa de bola).
3. A quantidade de ovos necessários depende do tipo de pão usado e do tamanho dos ovos.
4. Fritam-se colheradas de massa, de ambos os lados. Viram-se com a ajuda de 2 colheres.
5. À medida que vão ficando fritas colocam-se dentro da calda e deixam-se ferver em lume muito brando, até estarem bem "borrachos" (ensopadas).
6. Vão-se retirando para um recipiente para dar lugar às seguinte.
7. No final deve-se ter ainda bastante calda. Se for necessário junta-se mais vinho e açúcar.
8. Regam-se com a restante calda.
9. Servem-se mornas.

## Douro

**Pratos principais :**

- ♦ Cabrito Assado

**Doces :**

- ◊ Folar Doce
- ◊ Pão Podre

**Cabrito Assado**

1 cabrito
2 cabeças de alho
Cebolas
5 cabeças de cravinho-da-índia
Louro
Salsa
1l de Vinho branco
Lascas de toucinho
Azeite

1. Na véspera, faz-se uma papa com alho pisado, sal e pimentão e barra-se com ela o cabrito.
2. No dia seguinte, cobre-se o fundo de uma assadeira com cebola cortada em rodelas grossas e coloca-se por cima o cabrito.
3. Rega-se com vinho e juntam-se os restantes ingredientes.
4. Por cima do cabrito colocam-se as lascas de toucinho.
5. Leva-se a assar, de preferência em forno de lenha.
6. Pode acompanhar-se com batatas assadas em quartos.

**Pão Podre**

1 kg de farinha de trigo
sal
12 ovos
sumo de 1 limão grande
40 grs de fermento de padeiro
1,5 dl de azeite
250 grs de açúcar

1. Ferve-se o azeite e deixa-se amornar.
2. Peneira-se a farinha com o sal para um alguidar e juntam-se os ovos, o sumo de limão, o fermento esfarelado e o azeite morno.
3. Mistura-se tudo e amassa-se longamente, passando as mãos de vez em quando por farinha.
4. Estando a massa bem trabalhada, adiciona-se o açúcar e volta-se a amassar.
5. Depois, polvilha-se a massa com um pouco de farinha, tapa-se com um pano, embrulha-se num cobertor e deixa-se levedar 20 horas, pelo o menos.
6. Molda-se a massa em bolas (estas porções dão para 3 ou 4 broas) que, já dispostas em tabuleiros, se deixam repousar 1 hora.
7. Levam-se a cozer em forno quente (220ºC) cerca de 1 hora.
8. Come-se com queijo ou fiambre.

## Trás-os-Montes

**Pratos principais :**

- ♦ Arroz de Cabrito
- ♦ Cabrito Assado no Forno com Grelos
- ♦ Cabrito Assado no Forno à Padeiro

Doces:

- ◊ Folar de Trás-os-Montes
- ◊ Folar de Chaves
- ◊ Borrachos
- ◊ Folar Doce

**Cabrito à Padeiro**

1,5 kg de cabrito
5 cebolas
4 dentes de alho
1/2 colher (sopa) de colorau
2 folhas de louro
1 dl de vinho branco
3 dl de azeite
1,2 kg de batatas
sumo de meio limão
sal e pimenta q.b

1. Cortar o cabrito em pedaços e cobrir com 2 cebolas, os alhos picados e temperar com sal, pimenta, colorau, louro e o vinho branco.
2. Deixar marinar cerca de 4 horas. Findo esse tempo colocar a carne num tabuleiro, juntamente com a marinada.
3. Adicionar metade do azeite e levar ao forno, a 200º cerca de 35 a 40 minutos.
4. Descascar as batatas e as restantes cebolas em gomos. Temperar com sal, pimenta, colorau e o restante azeite e levar ao forno a 200º por 40 minutos
5. Antes de servir regar com o sumo de limão

**Folar Doce da Páscoa**

Para 2 folares iguais ao da foto)
7 ovos
50g de fermento padeiro
2 dl de leite morno
750g de farinha
125g de manteiga
200g de açúcar amarelo
4 c. sopa de mel
sal fino q.b.
1 c. sobremesa de canela em pó
1 c. sopa de erva doce em grão
1 gema de ovo
açúcar em cristais
fios de ovos de compra

1. Coza 4 ovos durante 10 minutos e reserve-os.
2. Dissolva o fermento em 1,5dl de leite morno, junte-lhe 200g de farinha e amassa bem. Tape e deixe a massa levedar até duplicar de volume.
3. Entretanto bata a manteiga com o açúcar e o mel. Junte a massa que levedou e amasse.
4. Adicione os restantes 3 ovos, um de cada vez, uma pitada de sal, a canela em pó, a erva doce e o restante leite e a farinha restante.
5. Amasse bem e deixe levedar de novo, até dobrar o volume.
6. Depois, divida a massa em duas partes. A cada uma delas retire uma pequena porção, e faça 2 rolinhos de massa.
7. Forme duas bolas e em cada uma delas coloque dois ovos cozidos.
8. Por cima disponha em cruz, os dois rolinhos de massa.
9. Pincele com a gema de ovo desfeita e polvilhe com o açúcar em cristais.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 180º durante cerca de 45 minutos.
11. Depois de morno decore com fios de ovos e amêndoas.

## Beiras

**Pratos principais**

- ♦ Chanfana
- ♦ Leitão assado

**Doces**

- ◊ Empanadilhas da Páscoa
- ◊ Folar da Páscoa com ervas-doces, canela e os ovos cozidos

**Chafana**

1 Kg de carne de cabra
7,5 Dl de vinho tinto de boa qualidade
100 Gramas de presunto
3 Colheres de sopa de azeite
1 Colher de sopa de banha de porco
1 Cálice de aguardente (no caso da carne ser muito rija)
2 Dentes de alho
1 Cebola grande
1 Folha de louro
3 Cravinhos de cabecinha
Colorau (q.b.)
Sal (q.b.)
Pimenta (q.b.)
Salsa (q.b.)

1. Limpa-se a carne de cabra velha de peles e gorduras, escalda-se com água a ferver e corta-se em pedaços.
2. Corta-se o presunto em fatias e a cebola em rodelas finas.
3. No fundo de uma caçoila de barro preto de Molelos coloca-se uma camada de rodelas de cebola, sobre as quais se dispõem bocados de carne, fatias de presunto, o alho picado, raminhos de salsa, o colorau, o sal, a pimenta, os cravinhos de cabecinha, o azeite e a banha. (Se a carne for muito rija, para a atenrar, adicione um cálice de aguardente).
4. Rega-se tudo com o vinho tinto e deixa-se a marinar para o dia seguinte.
5. No dia seguinte leva-se a cozer em forno de lenha, sempre com a caçoila destapada.
6. Quando a carne estiver bem cozida, serve-se da própria caçoila com uma colher de pau, acompanhada com batatas cozidas.

**Empanadilhas da Páscoa**

100 ml de água
100 g de manteiga
250 g de açúcar
3 claras
8 gemas + q.b. p/ pincelar
farinha q.b.

**Para o recheio**

1 colher (chá) de canela
100 g de amêndoas
24 nozes
250 g de açúcar
miolo de 1 carcaça
raspa de 1 laranja

1. Junte os ovos com o açúcar e, em seguida, a manteiga derretida e a farinha necessária para obter uma massa que possa ser estendida fina.
2. Ligue bem a massa e deixe-a repousar.
3. Entretanto, prepare o recheio.
4. Ponha o açúcar ao lume com a água e deixe ferver até fazer ponto de pérola (a calda é espessa e corre em fio, ficando uma gota suspensa na extremidade, como se fosse uma pérola).
5. Retire do calor e junte as nozes, as amêndoas e o miolo de pão, todos eles ralados.
6. Por fim, acrescente a canela e a raspa da laranja.
7. Leve o preparado ao lume e deixe ferver até secar, mexendo sempre.
8. Deixe arrefecer e estenda a massa em camada fina, cortando-a depois às rodelas.
9. Ponha um pouco de recheio no centro de cada rodela e dobre as empenadilhas em forma de meia-lua.
10. Com uma tesoura, dê uns golpes na parte arredondada que, ao mesmo tempo, formam um bico e fecham o pastel.
11. Pincele com gema de ovo e leve a cozer em forno quente.

# Estremadura

**Pratos principais :**

- ♦ Cabrito Assado para o Domingo de Páscoa

**Doces:**

- ◊ Folar Tradicional da Páscoa
- ◊ Pã-de-Ló de Alfeizerão
- ◊ Agualvas
- ◊ Broas de azeite

## Cabrito Assado para o Domingo de Páscoa

6 dentes de alho + 1 cabeça para assar
+ 2 dentes para saltear os grelos
1 c. de chá sal
q.b. pimenta preta
1 c. de sopa paprika fumada
1 colher de chá de Tikka massala
4 c. de sopa azeite
0,5 dl vinho branco
1 folha de louro
150 g cebola
2 pernas de borrego
880 g batatas
850 g grelos de nabo

1. Esmague os dentes de alho sem casca com o sal, um pouco de pimenta, o pimentão, 2 colheres de sopa de azeite e o vinho branco até obter uma papa. Barre a carne com a mistura.
2. Salpique com a folha de louro esfarelado e cubra com a cebola descascada e cortada em rodelas.
3. Coloque no frigorífico de um dia para outro.
4. Ligue o forno a 200ºC.
5. Corte as batatas com pele em quartos. Numa assadeira disponha a carne e as batatas à volta.
6. Leve ao forno 20 minutos.
7. Reduza a temperatura para os 160ºC e continue a cozedura por mais 1 hora e meia, regando de vez em quando com o molho da carne. Acrescente água se vir ser preciso.
8. Acompanhe com as batatas e os grelos salteados com alho, azeite e temperados com sal e pimenta.

## Pão-de-Ló de Alfeizerão

300 g açúcar
150 g Farinha
6 Ovos
6 gemas
papel almaço

1. Ligue o forno a 170ºC e forre uma forma redonda (22) com papel almaço.
2. Numa tigela, bata muito bem os ovos e as gemas com a batedeira, adicionando o açúcar aos poucos, até ficar um creme bastante fofo e volumoso.
3. Adicione depois a farinha peneirada e envolva suavemente, até ficar sem grumos, mas sem bater.
4. Verta a mistura anterior para a forma, coloque por cima outra forma virada ao contrário e leve ao forno durante aproximadamente 30 minutos até que fique quase cozido, retirando a forma de cima quando faltarem 5 minutos para terminar.
5. Retire do forno, deixe arrefecer, desenforme com o papel e sirva.
6. Pode polvilhar com açúcar em pó.

## Ribatejo

**Pratos principais**

- ♦ Cabrito Assado

**Doces**

- ◊ Bolo Podre - bolo tradicional de Castro Daire

**Bolo Podre - Bolo Tradicional de Castro Daire**

1 kg de farinha de trigo
Sal
12 ovos
Sumo de 1 limão grande
40 gr de fermento de padeiro
150 ml de azeite
250 gr de açúcar

1. Ferva o azeite e deixe amornar.
2. Peneire a farinha com o sal para uma tigela. Junte os ovos, o sumo de limão, o fermento esfarelado e o azeite morno.
3. Misture tudo e amasse bem, passando as mãos de vez em quando por farinha.
4. Estando a massa bem trabalhada, adicione o açúcar e volte a amassar.
5. Depois, polvilha-se a massa com um pouco de farinha.
6. Tape com um pano, embrulhe num cobertor e deixe levedar 20 horas, pelo o menos.
7. Molde a massa em bolas (estas porções dão para 3 ou 4 broas) que, já dispostas em tabuleiros, deixe repousar 1 hora.
8. Leve em forno quente (220º) cerca de 1 hora.

## Alentejo

**Pratos principais**

- ♦ Sarapatel
- ♦ Mioleira de Borrego
- ♦ Ensopado de Borrego
- ♦ Assado de Borrego

**Doces**

- ◊ Bolos Fintos
- ◊ Queijadas
- ◊ Folar da Pascoa
- ◊ Queijadas de requeijão de Beja

**Ensopado de Borrego**

500g de borrego, em pedaços médios
400g de batatas, descascadas e em cubos
1 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro
2 pimentas em grão
2 cravos da Índia
1 dl de vinho branco
1 colher de sopa de banha
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de pimentão doce
1 raminho com salsa e coentros frescos
Sal, pimenta e piripiri q.b.
Pão alentejano de véspera, em fatias

1. Corte o borrego em pedaços médios e tempere com sal, deixando tomar sabor por 1 hora.
2. Num tacho, adicione a banha e aloure o borrego de ambos os lados. Junte o azeite, a cebola e o alho, ambos picados, deixando-os amolecer.
3. Acrescente o louro, o pimentão doce, o cravinho e os grãos de pimenta. Envolva bem e deixe cozinhar por 10 minutos, em lume brando.
4. Adicione o vinho branco, o raminho de ervas, piripiri e um copo de água quente. Tampe o tacho e deixe cozinhar até que a carne pareça tenra.
5. Rectifique o sal, a pimenta e o piripiri, junte mais água quente e adicione as batatas.
6. Deixe cozinhar, em lume médio, até que tanto as batatas como a carne se apresentem cozinhadas.
7. Sirva colocando uma fatia de pão num prato fundo e, vertendo sobre ele, o molho com a carne e dispondo as batatas à sua volta.

**Assado de Borrego**

1 kg de carne de borrego ou cabrito
Batatas q.b.
1 cebola grande
4 dentes de alho
1 dl de azeite
2 folhas de louro
1 dl de vinho branco
2 cravinhos
3 tiras de entremeada
Sal e pimenta e colorau q.b.

1. Arranje a carne com o cuidado de lhe retirar os sebos e o bedum.
2. Tempere a carne com sal, os alhos picados, o colorau e regue com o vinho branco, adicione os cravinhos e o louro e deixe a marinar de um dia para o outro.
3. Coloque a carne num tabuleiro de ir ao forno e adicione o azeite, a cebola cortada em gomos, um pouco de pimenta e a entremeada cortada em pedaços.
4. Asse lentamente em forno pré-aquecido.
5. A meio da cozedura junte batatinhas.
6. Vá regando o assado com o molho da carne.

**Folar da Páscoa**

800 g de farinha
100 g de margarina
35 g de fermento de padeiro
250 g de açúcar
3 ovos
2 dl de leite morno
sal, canela e erva-doce q.b.
3 ou 4 ovos cozidos para enfeitar o folar

1. Dissolva o fermento num pouco de leite morno e junte alguma farinha. Faça uma bola bem húmida e deixe levedar 20 minutos.
2. Amasse a restante farinha com o açúcar, o leite e os ovos e junte a bola de fermento. Bata bem. Acrescente a manteiga, o sal e as especiarias.
3. Bata até a massa se soltar da tigela. Deixe levedar numa tigela tapada com 1 cobertor, em local protegido e ameno, durante + ou - 3 horas.
4. Faça então uma bola ligeiramente abolachada, onde coloca os ovos previamente cozidos e frios.
5. Com um pouco de massa faça uns cordões que coloca a rodear os ovos.
6. Pincele com gema de ovo, deixe levedar mais 1 pouco e leve a forno quente (200ºC) até ficar bem corado e cozido.

**Queijadas de requeijão de Beja**

**Para a massa:**

350 g de farinha
100 g de açúcar
100 g de margarina
1 ovo grande
0,5 dl de água
Farinha para polvilhar
Película aderente

**Para recheio:**

600 g de requeijão
250 g de açúcar
10 gemas + 2 ovos
120 g de manteiga derretida
Açúcar em pó para polvilhar

Comece pela massa:

1. Deite a farinha numa bancada, junte o açúcar, misture, adicione depois a margarina e misture muito bem.
2. Numa tigela, bata o ovo com a água e junte à massa, aos poucos e amassando sempre até obter uma bola homogénea.
3. Enrole-a depois em película aderente e leve ao frigorífico durante 15 minutos.
4. O recheio:
5. Escorra o requeijão e passe-o pelo passador de rede pressionando com uma colher.
6. Junte o açúcar, as gemas e os ovos e bata muito bem até ficar um creme liso.
7. Adicione depois a manteiga derretida mexendo sempre.
8. Ligue o forno a 180°C.
9. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha, corte-a em rodelas, forre forminhas e apare o excesso.
10. Distribua depois a mistura do recheio e leve ao forno durante cerca de 35 minutos ou até que fiquem douradinhas.
11. Verifique a cozedura, retire do forno, deixe amornar, desenforme e sirva polvilhadas com açúcar em pó.

## Algarve

**Pratos principais**

Cabrito à bicho

**Doces**

Folar de folhas

Bolo de Mel de Sagres

**Cabrito à bicho**

1/2 kg de cabrito (perna ou mão) cortado aos bocados
batata
alhos
pimentão
louro
sal
salsa
cebola
manteiga

1. Na véspera, faça um pasta com alho esmagado, pimentão, louro e sal. Barre o cabrito.
2. Leve a assar no forno, num tabuleiro untado com manteiga, e coberto com cebola, salsa picada e batatas aos pedaços.
3. Assa cerca de 25 minutos.

**Bolo de Mel**

245 g de açucar
300 g de farinha de trigo
8 ovos
1,5 dl de azeite
1/4 l de mel
10 g de fermento em pó

1. Bata as gemas com o açúcar, muito bem.
2. À parte, num tacho ponha o azeite e o mel que se leva ao lume para aquecer.
3. Depois, deixe arrefecer e junte ao açúcar batido com as gemas.
4. Coloque a farinha peneirada com o fermento e por último as claras em castelo.
5. Ponha o preparado num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com a farinha.
6. Leve ao forno a cozer, cerca de 1 hora e 30 minutos a 2 horas.
7. Depois de frio corte aos quadrados. Também se pode cozer numa forma.
8. Decore a gosto.

## Açores

**Pratos principais :**

- ♦ Cabrito Assado
- ♦ Sopas de Espirito Santo

**Doces:**

- ◊ Folares da Páscoa Ilha das flores

**Sopas do Espirito Santo**
**(para 10 a 12 pessoas)**

2 kg de carne de vaca (peito)
1 galinha (ou dois frangos)
500 g de fígado de vaca
250 g de sangue de vaca coalhado
3 dentes de alho
2 cebolas
1 ramo grande de hortelã
1 pau de canela
1 colher de sopa de massa de malagueta
1 repolho médio
1 colher de sopa de banha ou de manteiga
1 pão de trigo grande (duro)
1 concha de molho de alcatra
sal

1. Faz-se uma boneca deitando num pano os dentes de alho, as cebolas aos quartos, a hortelã, o pau de canela e a massa da malagueta.
2. Ata-se com uma guita e mergulha-se na água para a sopa que já está temperada com sal.
3. Leva-se ao lume e quando ferver introduz-se a carne e a galinha e deixam-se cozer. (Substituindo a galinha por frangos, estes devem juntar-se quando a carne estiver praticamente cozida.)
4. Estando as carnes cozidas, junta-se o repolho cortado aos quartos e a banha e continua a cozer.
5. À parte e em recipientes separados cozem-se em água o bocado de fígado inteiro e o sangue.
6. Corta-se o pão ao meio, no sentido horizontal, e depois em quatro ou cinco bocados (cada metade), no sentido vertical.
7. Põe-se este pão (com o miolo voltado para cima) numa tigela. Dispõe-se por cima um ramo de hortelã e rega-se com uma concha de molho de alcatra.
8. Espalham-se ainda por cima o repolho, algumas fatias pequenas de fígado e de sangue e rega-se tudo com um pouco de caldo.
9. Tapa-se, e alguns minutos depois rega-se com o restante caldo.
10. Cobre-se a sopa com uma toalha de linho e abafa-se com cobertores, ficando assim durante umas duas a três horas.
11. Comida a sopa, come-se a carne, a galinha e o que resta do fígado e do sangue.

**Folares da Ilha das Flores**

10 ml de aguardente
1 kg açúcar
1 kg manteiga
2 limões
24 ovos + q.b. p/ a guarnição
4 kg farinha
50 g de fermento biológico
gema p/ dourar
leite q.b.
noz-moscada q.b.
sal q.b.

1. Desfaça o fermento em água morna, misture com um pouco de farinha e deixe levedar.
2. Bata os ovos com o açúcar, regue com leite a ferver, em fio, mexendo sempre para não cozer os ovos.
3. Misture a farinha e o fermento com a manteiga amolecida, a casca dos limões e a noz-moscada.
4. Amasse muito bem e deixe levedar, abafando o recipiente da massa com um cobertor.

## Madeira

**Pratos principais**

- ♦ Guisado de Galinha

**Doces**

- ◊ Folar Doce
- ◊ Pudim de Ovos

**Guisado de Galinha**

6 pernas de frango
1 cebola
2 dentes de alho
300ml de caldo de galinha
2 tomates pelados cortados em cubos
1 colher de sopa de farinha
1 folha de louro
cogumelos a gosto
sal e pimenta q.b.
azeite q.b.
salsa picada q.b.

**Para o puré de legumes:**

1 batata doce grande (usei de polpa laranja)
150gr de couve flor
1 batata média
1 colher de sopa de manteiga
1 gema de ovo
sal q.b.
pimenta q.b.
noz moscada q.b.

1. Tempere as pernas de frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Descasque a batata doce e corte em cubos pequeninos, faça o mesmo à outra batata.
3. Prepare a couve flor, lave bem e depois adicione às batatas. Leve os legumes a cozer ao vapor (também pode cozer em água temperada de sal).
4. Entretanto leve um tacho ao lume com um fio de azeite e sele todos os pedaços de frango. Retire-os do tacho e adicione a cebola, os alhos picados, os tomates cortados em cubos e a folha de louro.
5. À parte, dissolva a farinha no caldo e reserve.
6. Quando a cebola estiver mole regue adicione caldo e deixe levantar fervura, mexendo bem para não ganhar grumos.
7. Adicione o frango, os cogumelos laminados e rectifique os temperos.
8. Deixe cozinhar em lume brando até o frango estar pronto (+/- 30 minutos).
9. Quando os legumes do puré estiverem cozidos, triture-os ou esmague com um utensílio próprio.
10. Tempere com sal, pimenta e noz moscada e junte a manteiga e a gema. Envolva bem e rectifique os temperos.
11. Polvilhe o frango com salsa picada e sirva com puré de legumes..

**Pudim de Ovos**

1 L de leite
500 g de açúcar
12 ovos
Essência de baunilha q.b

1. Leve uma frigideira anti-aderente ao lume com 200 g do açúcar até obter caramelo.
2. Caramelize bem uma forma.
3. Leve ao lume um tacho com o leite, o restante açúcar e umas gotas de essência de baunilha e deixe ferver.
4. Numa tigela, bata os ovos e adicione de seguida a mistura do leite, em fio e mexendo sempre.
5. Passe esta mistura duas vezes pelo passador de rede e verta para a forma.
6. Leve ao forno, em banho-maria, durante cerca de 45 minutos.
7. Espete um palito para verificar a cozedura, retire do forno, deixe arrefecer dentro do banho-maria, depois desenforme e sirva decorado a gosto.

**Páscoa Feliz!**

**Mantenha-se em segurança, Fique em Casa!**