

Neste menu, de inspiração transmontana, o queijo de cabra e a jeropiga convivem de mãos dadas de forma inovadora, sem deixar que a tradição se perca. Inicia com pão de centeio acompanhado de esferas de queijo de cabra. Somos aconchegados a seguir, por filetes de truta dourados no forno guarnecidos com grelos salteados ao alho e aromatizados com um vinagrete de jeropiga. No final, somos surpreendidos com um "Romeu e Julieta" reinventado. Nesta sobremesa, o cozimento dos marmelos ocorre numa imersão de jeropiga, o que torna este duo, um casamento mais que perfeito.... Desfrutem!

Nome da receita:

- **Pan da Mia**

Lista de ingredientes para 1 pessoa:

Pão de centeio e azeite

- 21 g farinha de centeio integral
- 3,5 mL de azeite
- 0,4 g de fermento de padeiro seco
- 10,5 mL de água (à temperatura ambiente)
- 0,2 g de sal

Esferas de Queijo Cabra DOP Transmontano

- 15 g queijo transmuntano DOP
- 10 g leite cabra serrana
- 7 g nata líquida
- 0,02g pimentão doce
- 0,33 g alginato
- Água

Modo de preparação:

Pão de centeio e azeite

1. Numa taça envolva a farinha, o fermento seco, o sal e o azeite. O processo pode ser feito manualmente ou com uma batedeira com varas de panificação.
2. Aos poucos, adicione a água ao preparado, mexendo sempre. Verifique se a massa não fica muito húmida. A mesma está equilibrada quando não agarra à palma da mão e apresenta alguma humidade.

3. Trabalhe a massa durante cerca de 10 minutos, ou até apresentar uma consistência uniforme e alguma elasticidade.
4. Deixe repousar a massa à temperatura ambiente (num espaço da casa tipicamente mais quente) entre duas a três horas na taça, coberta por um pano de tecido ligeiramente húmido.
5. Pré aqueça o forno a 250°C
6. Retire a massa da taça. Polvilhe com um pouco de farinha.
7. Num tabuleiro com papel vegetal, coloque a massa. Se preferir obter um pão mais arredondado, pode utilizar um tacho de alumínio com a respectiva tampa.
8. Leve o pão ao forno por 20 minutos.

Esferas de Queijo de Cabra DOP Transmontano

1. Num tacho, coloque o queijo, o sal e o leite de cabra. Esmague um pouco em lume brando, de modo a evitar a formação de grumos.
2. De seguida, adicione as natas. Mexa sempre o preparado até este ferver.
3. Passe o preparado por um coador de rede. Reserve.
4. Com o apoio da varinha mágica, coloque o alginato com 120 mL de água. Triture bem, até o pó ficar envolvido com a água.
5. Numa bancada, disponha um recipiente com o preparado de alginato e um recipiente à parte com água à temperatura ambiente.
6. Utilizando uma colher medidora pequena, adicione o preparado de queijo ao recipiente de alginato. O formato é de pequenas esferas. Deixe repousar neste recipiente por cinco a sete minutos.
7. Passe as esferas para o recipiente com água.
8. Antes de servir, seque bem as esferas com o auxílio de uma folha de papel absorvente.

Composição nutricional por 100 g:

Energia (kcal) - 309
Lípidos (g) - 11
Hidratos de carbono (g) - 46
Proteínas (g) - 5

Nome da receita: Martcha Pal Riu

Lista de ingredientes para 1 pessoa:

- 100 g truta em filete
- 0,3 g sal
- 2 g farinha de trigo
- 8 g azeite
- 1,6 g alho
- 30 g cebola
- 12 g cebola
- 10 g vinho branco
- 10g vinagre de vinho branco
- 5 g de jeropiga
- 20g grelos

Modo de preparação:

1. Coloque a truta em filete a marinar com o sal no frio. Reservar.
2. Pique a cebola (12 g para o escabeche e 30 g para saltear) e o alho. Lave bem os grelos, selecionando as folhas mais verdes e corte em tiras grosseiras. Se desejar, pode também aproveitar o caule para a confeção.
3. Num tacho, coloque o sal. Coza os grelos por cerca de 4 minutos. Retire e deixe escorrer bem. Reserve.
4. Numa taça, coloque o vinagre e a jeropiga. Envolve. De seguida, aos poucos, adicione em fio metade do azeite, mexendo sempre o preparado. Reserve.
5. Pré aqueça o forno a 160°C.
6. Retire a truta em filete do frio e passe por farinha. De seguida, coloque-a num tabuleiro de forno e guarneça com 0,6g de alho e um fio de azeite.
7. Leve a truta ao forno por 10 minutos.
8. Numa frigideira, coloque o restante azeite com os 30 de cebola e o 1 g de alho. Deixe apurar até a cebola ficar translúcida.
9. Em lume alto, junte os grelos e salteie por 5 minutos. Adicione o vinho branco e envolva bem até evaporar o álcool. Reserve.
10. Sirva o filete de truta acompanhado dos grelos salteados e guarnecido com o vinagrete de jeropiga.



Composição nutricional por 100g:

Energia (kcal) - 102

Lípidos (g) - 5

Hidratos de carbono (g) - 2

Proteínas (g) - 10

Nome da receita: Rapace e Rapaça

Lista de ingredientes para 1 pessoa:

- 20 g queijo de cabra DOP transmontano
- 30 g marmelo
- 20 g jeropiga
- 10 g açúcar
- 10 ml água

Modo de preparação:

1. Lave e descasque o marmelo e retire o caroço. Pode optar por confeccionar o marmelo com casca também.
2. Corte o marmelo em pequenos pedaços.
3. Num tacho, coloque o marmelo juntamente com o açúcar, a água e a jeropiga.
4. Cozinhe em lume médio até o marmelo estar cozido, mexendo de vez em quando.
5. Após estarem bem cozidos, escorra bem o marmelo e triture até obter uma consistência suave.
6. Coloque o preparado num tacho em lume brando.
7. A partir do momento que ferve, mexendo de vez em quando para não agarrar, o preparado vai começar a caramelizar e espessar aos poucos. O ponto será quando apresentar uma cor avermelhada escura e quase não conseguir mexer o preparado.
8. Acondicione a marmelada numa tigela forrada com papel vegetal e devidamente higienizada. Deixe arrefecer à temperatura ambiente até formar uma camada protetora na superfície. De seguida, coloque uma folha de papel vegetal a cobrir a marmelada.
9. Sirva com o queijo de cabra DOP transmontano fatiado

Composição nutricional por 100 g:

Energia (kcal) - 200
Lípidos (g) - 8
Hidratos de carbono (g) - 18
Proteínas (g) - 7