

pudim de castanhas

- ★ coza as castanhas e descasque-as (precisa de 550g já descascadas).
- ★ deite 400g de açúcar num tacho, junte 2dl de água, misture e leve ao lume durante 8 minutos.
- ★ retire e junte 60g de manteiga.
- ★ escorra as castanhas e reduza-as a puré. Junte-lhe a calda do açúcar e mexa bem.
- ★ acrescente 30g de farinha e volte a mexer.
- ★ à parte, bata 6 ovos com 1dl de vinho do Porto e depois junte-os à mistura da castanha.
- ★ mexa bem e deite numa forma untada com manteiga e polvilhada com açúcar.
- ★ leve ao forno a 180 °C, em banho-maria, durante 45 minutos.
- ★ retire e deixe arrefecer dentro do banho-maria.
- ★ depois de frio, coloque no frigorífico.
- ★ desenforme e sirva decorado com nozes.



centro hospitalar de
trás-os-montes e alto douro

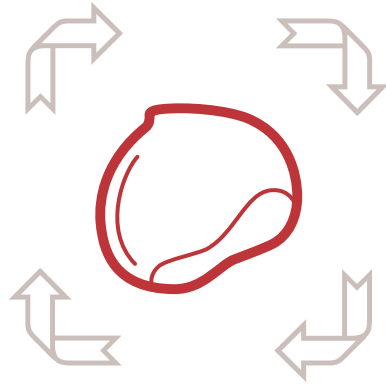
avenida noruega
lordelo
5000 508 vila real

www. chtmad.com
admin@ chtmad. min-saude. pt

tel. 259 300 500
fax 259 300 503

PANF.CHTMAD.nº126.00





aqui, em trás-os-montes e alto douro, sabemos há muito valorizar o consumo dos produtos frescos da região, pouco processados e sazonais. comida de verdade, que vem do pedaço de terra que quase todos temos bem perto de casa.

distinguimo-nos por aproveitar ao máximo estes alimentos. fazemos deles sopa, acompanhamento, prato principal ou sobremesa. é o que acontece, por exemplo, com a **castanha**, alimento que escolhemos destacar por estarmos no outono!

sopa de castanhas de trás-os-montes

- ★ descasque as castanhas e escale-as para sair a casca mais fina que se encontra a revestir o fruto.
- ★ num tacho, amacie cebola picada com 1 colher de sopa de azeite. Junte batatas cortadas em pedaços e a água necessária para fazer o caldo.
- ★ acrescente as castanhas e um raminho de aipo.
- ★ quando todos os ingredientes estiverem cozidos, passe-os pelo passe-vite e adicione um pouco de leite.
- ★ assim que levantar fervura, retire a sopa do lume.

puré de castanha com batata doce

- ★ numa panela coloque batata doce (descascada e cortada em pedaços pequenos), castanhas (previamente descascadas e escaldadas), alho e cebola (também cortada em pedaços).
- ★ cubra com água e leve ao lume.
- ★ quando estiver tudo cozido, escorra.
- ★ junte um fio de azeite, leite e noz-moscada.
- ★ reduza a puré e sirva com um pouco de tomilho fresco.

perna de peru assada com castanhas

- ★ tempere a perna de peru com pimenta, louro, sumo de limão, vinho branco, alho esmagado, um fio de azeite e alecrim. deixe repousar.
- ★ num tabuleiro, coloque cebola fatiada, disponha a perna de peru em cima, rodeada de batatinhas e castanhas descascadas.
- ★ leve ao forno, a 190 °C até estar cozinhado.

castanhas assadas

- ★ com uma faca faça um golpe nas cascas das castanhas.
- ★ disponha-as num tabuleiro, numa só camada e salpique-as com um pouco de sal grosso.
- ★ leve-as ao forno até as cascas abrirem.

castanhas cozidas com erva-doce

- ★ com uma faca faça um golpe nas cascas das castanhas.
- ★ coloque-as num tacho com água, um pouco de sal e erva-doce.
- ★ leve-as ao lume até estarem cozidas.