



MADEIRA TRADITIONAL CUISINE



MADEIRA ISLAND



INDICE - INDEX

MADEIRA TRADITIONAL CUISINE

Entrada - Starter

LAPAS GRELHADAS - GRILLED
LIMPETS

Prato Principal - Main Course

SOPA DE TRIGO - WHEAT SOUP
MILHO COM BIFE DE ATUM - TUNA STEAK
WITH MILHO

Sobremesa - Dessert

PUDIM MARACUJÁ - PASSION FRUIT PUDDING
BROAS DE MEL-MADEIRA
TREACLE BISCUITS



Lapas Grelhadas

Ingredientes

- Lapas
- Manteiga
- Alho picado
- Sumo de limão

Modo de Preparo

1. Limpar as lapas (mantendo-as com a casca) ;
2. Colocá-las alinhadas sobre uma chapa ou grelhador;
3. Derreter a manteiga juntamente com o alho picado e misturar um pouco de sumo de limão;
4. Levar a chapa a lume forte e quando as lapas começarem a largar a casca, ir regando com o molho de manteiga.

Grilled Limpets



Ingredients

- Limpets
- Butter
- Chopped garlic
- Lemon juice

Recipe

1. Clean the limpets (keep them on the shell)
2. Place them on a grill or frying pan .
3. In a melt the butter along with the chopped garlic and some lemon juice.
4. Put the limpets on high heat.
5. When the limpets start to separate from the shell pour the previous sauce onto the limpets.





Sopa de Trigo

Ingredientes

- 150 g de trigo
- 300 g de carne de porco salgada
- 100 g de feijão
- 100 g de batata doce
- 150 g de batata
- 100 g de pimpinela
- 3 cebolas
- 200 g de abóbora
- 1 ramo de segurelha
- 2 malagetas

Modo de Preparo

1. De véspera, demolhe separadamente o feijão, a carne e o trigo.
2. No outro dia, coloque numa panela 3 litros de água, juntamente com a carne, o feijão e o trigo.
3. Leve ao lume e deixe ferver por 30 minutos.
4. Passado esse tempo adicione a cebola, os pimentos e a segurelha e deixe cozer por mais 10 minutos.
5. Acrescente os restantes ingredientes e deixe cozer por mais 35 minutos.
6. Por fim, rectifique os temperos e apague o lume.
7. Deixe repousar por 30 minutos e sirva de seguida.

Wheat Soup

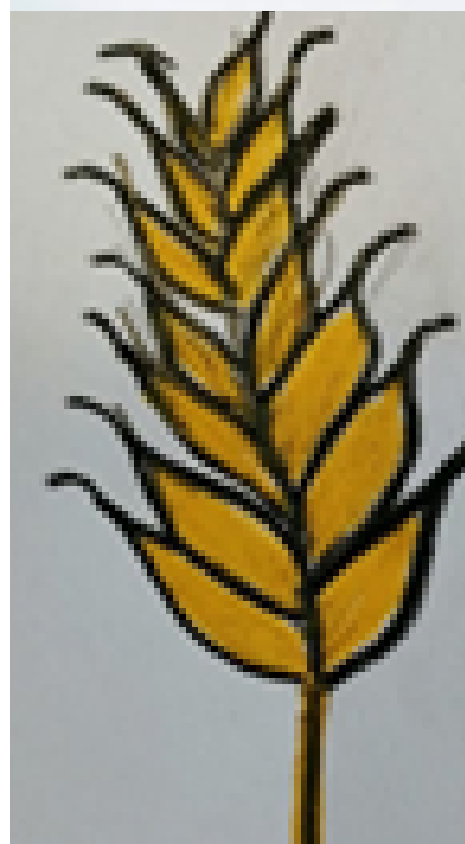


Ingredients

- 150 g of wheat
- 300 g of salted pork
- 100g of beans
- 100 g of sweet potato
- 150 g of potato
- 100 g of chayote
- 3 onions
- 200 g pumpkin
- 1 bunch of summer savory herb
- 2 chilli peppers

Recipe

1. The day before soak the beans, the meat and the wheat in water, all in separate bowls, overnight.
2. On the next day add 3 litres of water to a large pot with the drained beans, wheat and meat.
3. Bring it all to a boil and let simmer for 30 minutes.
4. Add the onion, the peppers, and the savory herb and let it all cook for another 10 minutes.
5. Add the remaining ingredients and let cook for 35 minutes.
6. Check the seasoning and turn off the heat.
7. Let stand for 30 minutes before serving.





Milho com Bife de Atum

Ingredientes

- 2 dentes de alho picado
- 500 g de farinha de milho
- 3 folhas de couve galega
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 malageta
- Água
- Atum cortado em postas
- 1 dl de azeite
- 2 tomates
- salsa picada
- 1 colher de chá de colorau
- alho

Modo de Preparo

1. Numa panela grande, aqueça o azeite, o alho e a pimenta.
2. Adicione cerca de 2,5 l de água morna.
3. Junte a farinha de milho e mexa com a colher de pau até ferver.
4. Adicione a couve picada e deixe cozinhar, em lume brando, por mais 15 minutos, enquanto continua a mexer com a colher de pau. E o milho está pronto.
5. Lave as postas de atum.
6. Leve ao lume um tacho com o azeite e a cebola cortada em meias luas. Deixe refogar.
7. Acrescente o tomate, o colorau, o alho e a salsa. Deixe apurar e junte as postas de atum, até estarem douradas de ambos os lados.

Tuna steak with *milho*

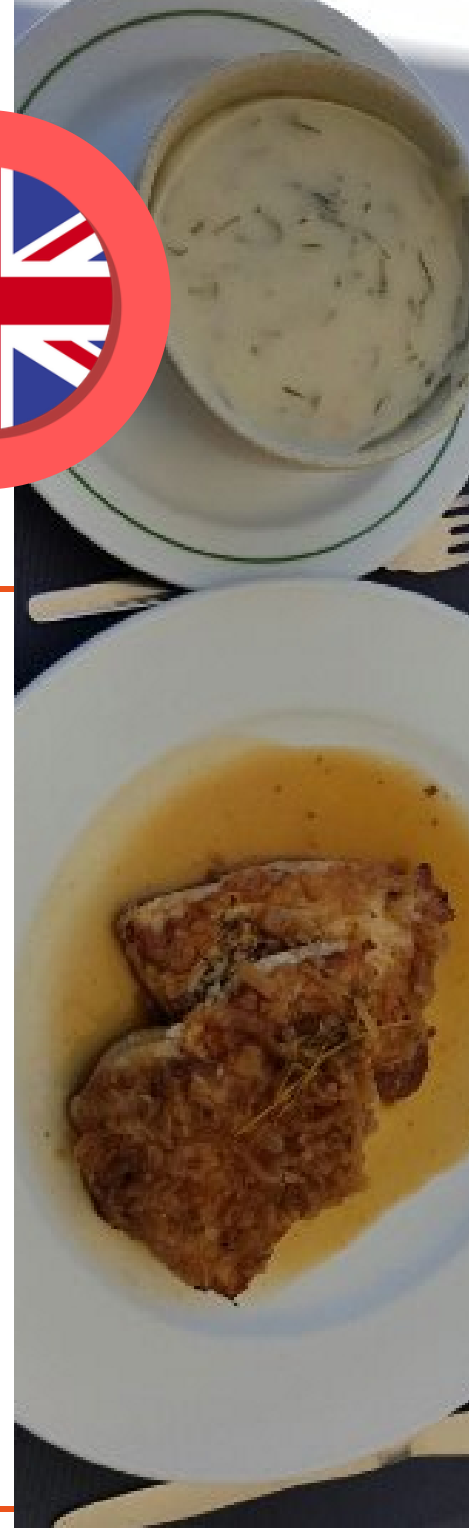


Ingredients

- 2 garlic cloves
- 500 g of white maize meal
- 3 kale leaves
- 5 tsp olive oil
- 1 chille pepper
- Water
- Steck tuna
- 1 dl olive oil
- 2 tomatoes
- parsley
- 1 teaspoon paprika
- garlic

Recipe

1. Heat the olive oil, the crushed garlic and the hopped chilli peppers in a large pot.
2. Add about 2,5 litres of warm water.
3. Add the maize meal and stir with a wooden spoon until it starts to boil.
4. Add the chopped kale leaves and cook over low heat for another 15 minutes. Continue stirring. The maize meal is cooked
5. Wash the tuna.
6. In aseperate frying pan sauté the sliced half moon onions in olive oil.
7. Add the tomatoes, the chopped parsley, the paprika and the chopped garlic. Let simmer for a few minutes then add the tuna and let cook until golden brown on both sides.





Pudim de Maracujá



Ingredientes

- 1 pacote de gelatina de ananás
- 1 lata de leite condensado
- polpa de 7 maracujás



Modo de Preparo

1. Prepare a gelatina segundo as instruções.
2. Junte a lata de leite condensado e mexa bem.
3. Adicione a polpa de maracujá, mexa e leve ao frigorífico durante 6 horas.



Passion Fruit Pudding

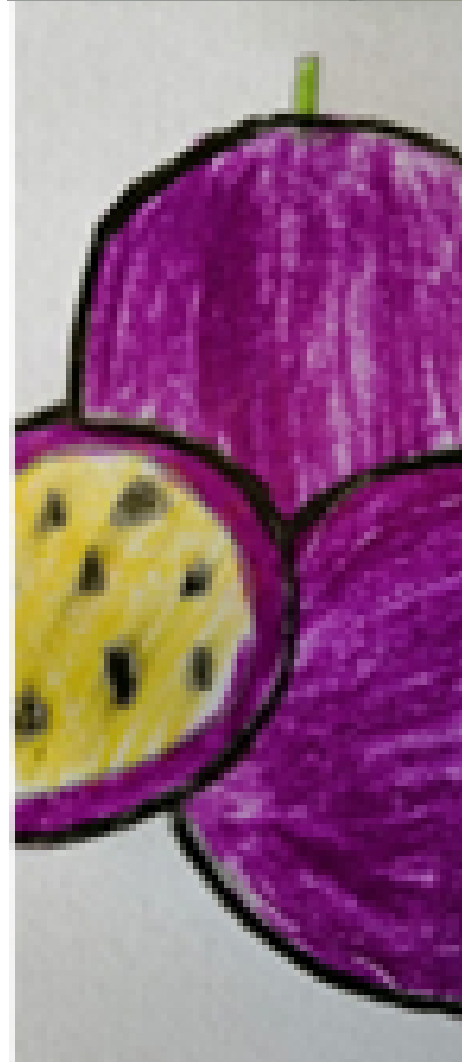


Ingredients

- 1 box of pineapple flavoured gelatine
- 1 can of condensed milk
- 7 passion fruit (pulp).

Recipe

1. Prepare the jelly according to the instructions on the box.
2. Add the condensed milk and stir.
3. Finally add the passion fruit pulp, stir well and put in the fridge to set to 6 hours.





Broas de Mel

Ingredientes

- 2 kg de farinha
- 1,5 kg de açúcar
- 4 ovos
- 1 frasco de mel (450 gramas)
- 1,5 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de fermento
- 500 g de manteiga
- 250gr de banha de porco
- 1 colher de chá de noz moscada em pó
- 1 colher de chá de canela
- Raspa de 2 limões

Modo de Preparo

1. Numa taça, misturar os ovos com o açúcar, o mel, a noz moscada, a canela e amassar com as mãos.
2. Junte a farinha, a soda e o fermento royal.
3. Amassar bem e, com a massa feita, fazer bolinhas.
4. Colocar as bolinhas num tabuleiro untado afastadas umas das outras
5. Pôr no forno em calor médio.

Madeiran biscuits



Ingredients

- 2 kg of flour
- 1,5 kg of sugar
- 4 eggs
- 450g of black treacle syrup
- 1,5 teaspoon of baking soda
- 1 teaspoon of baking powder
- 500g of butter
- 250g of lard
- 1 teaspoon of ground nutmeg
- 1 teaspoon of ground cinnamon
- 2 lemon zest

Recipe

1. In a large bowl mix the eggs, the sugar, the nutmeg, the syrup and the cinnamon. Mix with hands until a sticky dough is formed.
2. Add the flour, the baking powder and baking soda.
3. Knead it all well until a stiff dough is formed. From this dough make small balls.
4. Spread the balls on greased baking sheets evenly.
5. Put the baking sheets into a medium heat oven.





Madeira

Traditional cuisine

2019/2021



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

