

# ÍNDICE

Guia	9
Interpretação das receitas	10
Autora	11
Prefácio por Antero Silva	13
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>15</b>
A alma da terra	15
Produtos da terra e do mar	21
<b>O CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>32</b>
Fatias de ovo	36
Gemada	38
<b>O LEITE E O QUEIJO</b>	<b>40</b>
Papas de trigo	44
Papas de milho	46
Papas de amido de milho	48
Papas de farinha torrada	50
Papas de arroz	52
<b>O PORCO</b>	<b>54</b>
Miolos com carne de porco	62
Carne assada com batatas	64
Carne de porco frita	66
Assadura	68

---

Jantarinho de grão	70
Feijoada	72
Bofe e coração frito	74
Miudezas de molho com batatas	76
Isclas de porco	78
Arroz de linguiça com batatas	80
Rabalonas ou malassadas	82
Ovos mexidos com chouriço	84

## **O PÃO NOSSO** 86

Pão alentejano	88
Costas alentejanas	90
Folar de Odemira	92
Açorda alentejana	94
Migas	96
Sopas de “valduregas”	98
Sopas de tomate	100

## **A GALINHA E OS OVOS** 102

Frango de cabidela com batatas	104
Galinha com batatas	106
Canja	108
Moelas	110

## **O QUE A TERRA NOS DÁ** 112

Sopa de feijão com couve	116
Caldo verde	118
Sopas de batata	120
Ervilhas com ovos	122
Feijão verde guisado com linguiça	124
Ovos com espargos	126
Peixinhos da horta	128

---

Favas à alentejana	130
Tomatada	132
Arroz de tomate	134
Púcaras fritas	136
Batata-doce frita	138
Abóbora com feijão e ovos	140
Doce de chila	142
Marmelada	144
Geleia de marmelo	146
<b>OUTRAS CARNES</b>	<b>148</b>
Borrego estufado	152
Coelho de molho com batatas	154
Passarinhos fritos	156
Javali	158
<b>O QUE A ÁGUA NOS DÁ</b>	<b>160</b>
Mexilhão	164
Polvo cozido	166
Arroz de polvo	168
Ovos mexidos com polvo	170
Bacalhau cozido com grão-de-bico	172
Salada de bacalhau com ovo	174
Feijão com bacalhau	176
Carapaus fritos com arroz de feijão	178
Carapaus de escabeche	180
Carapaus alimados	182
Pataniscas de bacalhau	184
Achigã frito	186
Caldeirada de achigã	188

---

<b>OS DOCES</b>	<b>190</b>
Alcôncoras	194
Popias caiadas	196
Suspiros	198
Bolinhos de banha	200
“Ésses”	202
Bolos de torresmos	204
Broas de milho e erva-doce	206
Costas de chila	208
“Fezes”	210
Arroz doce	212
Massa para os fritos	214
Bolo de café	216
Bolo de iogurte	218
Bolo podre	220
Bolo de cenoura	222
Bolo de natas	224
Torta de fécula	226
Queijadinhas	228
Salame de chocolate	230
<b>SENTE-SE À MESA</b>	<b>232</b>
<b>LIVROS DA MESMA AUTORA</b>	<b>234</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>236</b>

---