



Arcos de Valdevez

A gastronomia de Arcos de Valdevez apresenta iguarias e sabores únicos. A carne da Cachena com o arroz de feijão tarrestre é o prato de eleição. Destaque também para o Cabritinho Mamão da Serra, tenro dos reτούchos do Mezio, o Cozido à Minhota, com os enchidos e fumados caseiros, acompanhados dos frescos e capitosos vinhos verdes.

CACHENA À RECONTRO

Inspirado num dos momentos mais importantes e fundadores da história nacional, surge agora um novo prato gastronómico que representa o território - a Cachena à Recontro. Realizada com carne DOP (Denominação de Origem Protegida) de elevada qualidade, exclusiva de animais da raça Cachena (bovino de porte mais pequeno que habita no Parque Nacional da Peneda-Gerês), esta iguaria define uma abordagem de sabores verdadeiramente nova. A carne de gosto único e textura suculenta é acompanhada de Arroz de Feijão "Tarrestre" arcuense, queijo de cabra de produção local e de laranja de Ermelo.



Bolo de Discos

- 8 claras
- 250 gr. de açúcar
- 250 gr. de miolo de amêndoa com pele
- 8 gemas
- 8 c. de sopa de açúcar

- Manteiga para untar q.b.
- Para os ovos moles: 8 gemas
- 8 c. de sopa de açúcar

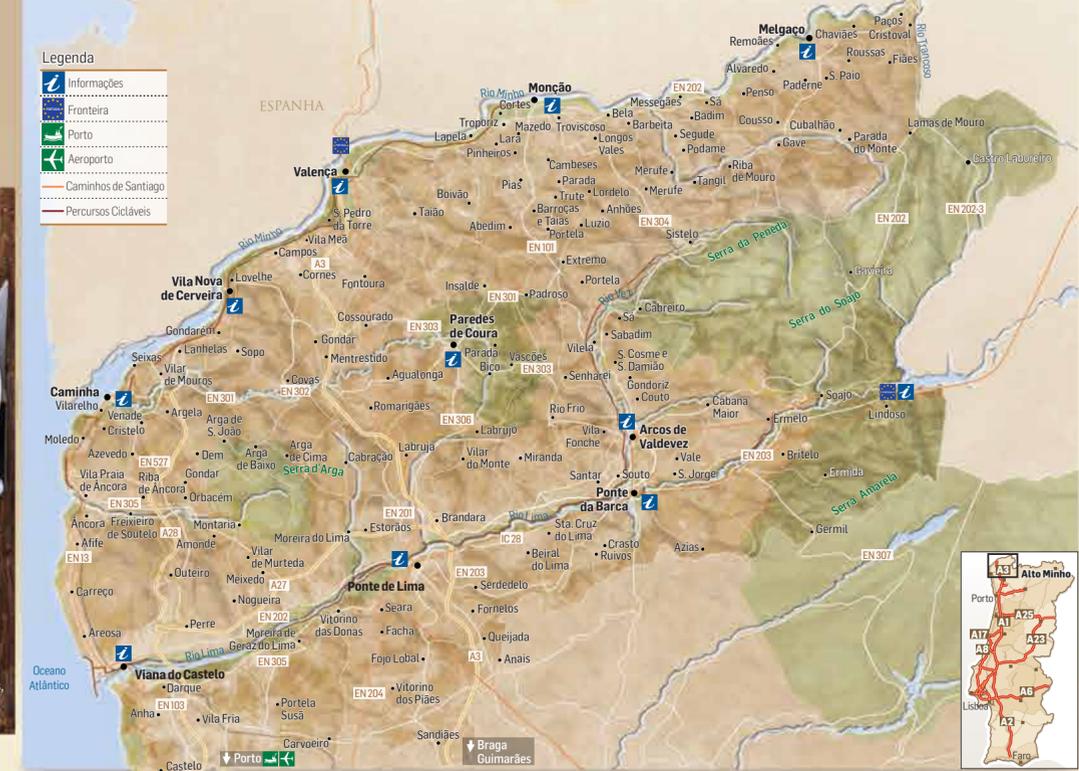
- 30 gr. de miolo de amêndoa pelada e torrada, picada ou cortada em lamelas
- Fios de ovos
- Açúcar de pasteleiro

Bata as claras em castelo. Adicione pouco a pouco o açúcar e continue a bater até a massa estar bem firme. Moa a amêndoa sem lhe tirar a pele e adicione-a ao preparado. Unte com manteiga formas redondas baixas, todas iguais e cubra cada uma delas com uma camada fina desta massa. Espalhe com uma espátula para alisar a superfície. Coza em forno de temperatura média. Depois de cozidos, desenforme os discos sobre uma superfície para o cobrir e prepare uma calda leve. Retire-o do lume e deixe-a esfriar um pouco. Passe as gemas por um passador de rede fina e adicione-as à calda anterior, mexendo sempre. Leve a lume muito brando (utilize o banho-maria), sem nunca deixar de mexer, até a mistura espessar. Coloque um primeiro disco sobre o fundo num prato de serviço e cubra-o com uma camada dos ovos-moles. Sobreponha um outro disco e repita este procedimento, devendo terminar com um disco sem cobertura. Polvilhe-o com bastante açúcar de pasteleiro e com amêndoa torrada. Em volta disponha alguns fios de ovos para decorar.

2 Horas | 10 a 12 pessoas

Cabritinho Mamão da Serra

O Cabritinho Mamão da Serra é criado sobretudo nas terras altas do concelho de Arcos de Valdevez, nomeadamente, nas serras da Peneda e do Soajo. A carne do verdadeiro cabrito "mamão" é saborosa e suculenta, de coloração avermelhada e sabor característico devido à alimentação feita à base de leite. A terra, carne, acompanhada pelos excelentes vinhos verdes de produtores e engarrafadores locais, fazem deste prato um sabor distinto do mundo rural e as delícias de quem o prova.



ALTO MINHO SABORES



SABORES DO ALTO MINHO

A gastronomia configura um dos mais representativos aspetos de usos e costumes próprios dos saberes ancestrais do Alto Minho. Trata-se de um património cultural presente em cada prato tradicional exemplificativo da herança e memória comunitárias. São receitas familiares, saberes conventuais, muitos deles guardados em segredo.

Principais Eventos Gastronómicos

Janeiro:	Ciclo Gastron. dos Rojões e Papas de Sarraibulho Feira do Porco e as Delícias do Sarraibulho Lampreia do Rio Minho (Janeiro a Abril)	Arcos de Valdevez Ponte de Lima Vale do Minho
Fevereiro:	Rali à Lampreia Domingo do Cozido Carnaval Caminha Doce	Monção Ponte da Barca Caminha
Março:	Sabores da Lampreia - São Pedro da Torre Domingo da Lampreia Feira Gastronómica da Lampreia Feira da Patanisca Feira da Foda - Plas	Valença Ponte da Barca Ponte de Lima Viana do Castelo Monção
Páscoa	FESTIVINHÃO - Festival de Vinhos/ Ciclo Gastronómico do Cabrito Páscoa Doce Maior Mesa de Páscoa do País, Vila Praia de Ancora Festa do Alvarinho e do Fumeiro de Melgaço Coura Vegetariana - A Primavera está Servida Sabores da Aldeia Sabores tradicionais: Debulho do Sável do Rio Minho	Arcos de Valdevez Viana do Castelo Caminha Melgaço Paredes de Coura Valença Vila Nova de Cerveira
Mai:	Ciclo Gastronómico do Bacalhau à Lavrador Feira de Produtos Locais e Regionais - Troviscoso Feira do Vinho Tinto - Tangil Percurso de Petiscos e Vinhos Festival da Carne Minhota	Arcos de Valdevez Monção Monção Viana do Castelo Ponte de Lima
Junho:	Jornadas Micológicas Feira Mostra de Produtos Regionais do Alto Minho Festa da Trufa Festa do Vinho Verde e dos Produtos Regionais Sabores Serranos - S. Julião Sabores Tradicionais: A Patanisca	Paredes de Coura Paredes de Coura Paredes de Coura Ponte de Lima Valença Vila Nova de Cerveira
Julho:	Feira do Alvarinho Domingo do Cabrito à Serra Amarela	Monção Ponte da Barca
Agosto:	Festa do Rio - Seixas Viagem à Terra Nova - aPosta Bacalhau, Vila P. de Ancora Feira dos Petiscos e do Artesanato Festival Gast. do Bife de Espadarte, Vila P. de Ancora	Caminha Ponte de Lima Caminha Caminha
Setembro:	Festa do Mar e da Sardinha, Vila Praia de Ancora Festa das Solhas - Lanhelas Festival do Anho em Gondomil	Viana do Castelo Paredes de Coura Caminha Caminha Valença
Outubro:	Feirão das Vindimas Festa do Minho Festa das Vindimas Domingo do Naco à Terras da Nóbrega Rojões à Moda do Minho Ciclo Gastronómico do Pica no Chão	Viana do Castelo Paredes de Coura Ponte da Barca Ponte da Barca Vila Nova de Cerveira Arcos de Valdevez
Novembro:	Fins de Semana Gastronómicos (Novembro a Maio) Cozido à Portuguesa Festa do Espumante de Melgaço Domingo do Sarraibulho Feirão de São Martinho Cozido à Moda dos Arcos	Alto Minho Vila Nova de Cerveira Melgaço Ponte da Barca Viana do Castelo Arcos de Valdevez
Dezembro:	A Rabanada - Uma Doce Tradição Feira dos Doces e do Chocolate Feira do Mel Festival do Bacalhau e da Docaria (Mel e Sídra) Fortaleza de Chocolate Feirão do Mel Rota da Rabanada	Vila Nova de Cerveira Arcos de Valdevez Ponte da Barca Ponte de Lima Valença Viana do Castelo Caminha

O programa de eventos não dispensa a consulta de mais informação nos sites dos municípios.

Caminha

Viajar pelo mundo dos sabores caminhenses é uma descoberta irrecusável no vasto leque de opções gastronómicas. A proximidade com o mar e os rios faz emergir o peixe fresco e saboroso, mais apreciado na culinária local. Do interior, surgem os intensos sabores da carne, como o cabrito à moda da "Serra d'Arga".

"Chora, também, chorinha"

- 1 cebola
- 2 tomates maduros
- 3 boas cabeças de bacalhau
- Azeite q.b.
- 100 gr. Arroz
- Banha de porco q.b.
- 1 dente de alho
- Água e Sal q.b.

Confeccionada nos mares da Gronelândia pelos nossos pescadores do bacalhau. O bacalhau fresco era o rei. A "folha" seguia para secagem e as cabeças, sendo a parte mais saborosa, eram então aproveitadas para a sopa, a "Chora" de saudade, de nostalgia da terra. Numa panela de água com sal, uma cebola e um tomate maduro, põem-se a cozer duas ou três cabeças de bacalhau (ou robalo). Deixar ferver bem e, depois de cozido, retira-se o peixe com cuidado para uma travessa. Tiram-se as espinhas e todas as cartilagens. Numa panela ao lado, faz-se um estrogido com azeite, um pouco de banha, um dente de alho picado, tomate descascado, cebolinha e deixa-se apurar. Acrescenta-se a água onde cozeram as cabeças. Quando estiver a ferver junta-se-lhe o arroz e o peixe. Tempera-se com pimenta branca e um pouquinho de corolour doce. Sampaio, Francisco em "A Boa Mesa do Alto Minho"

1 Hora | 4 pessoas



Caminhenses

Confeccionados com mestria e tradição, numa combinação de textura e sabores únicos, os Caminhenses são uma das especialidades dos doces de pastelaria do concelho de Caminha.

Enoturismo

O Alto Minho tem uma forte tradição vitivinícola e a excelente qualidade dos seus vinhos tem reconhecimento em todo o mundo, com numerosos prémios e distinções conquistados em concursos internacionais. E para os apreciar e conhecer, nada como visitar os espaços dedicados ao vinho, entre adegas, hotéis, quintas tradicionalmente ligadas ao vinho, casas de prova, restaurantes, museus; ou percorrer a Rota dos Vinhos Verdes ou a Rota do Alvarinho.

Adega Cooperativa de Ponte da Barca Agrelos I 4980-601 Ponte da Barca 4950-279 Monção (+351) 258 480 220 (+351) 258 480 229 geral@adegaponteabarca.pt www.adegaponteabarca.pt	Adega Cooperativa Regional de Monção Cruzes - Macedo 4950-501 Monção (+351) 251 652 167 (+351) 251 651 108 adegademoncao@mail.telepac.pt www.adegaponteabarca.pt	Rota dos Vinhos Verdes e do Alvarinho O Alto Minho integra a Rota dos Vinhos Verdes (http://rota.vinhoverde.pt) e a Rota do Alvarinho (www.rotadosalvarinho.pt). Estas rotas são uma forma de conhecer esta região do Noroeste de Portugal, através do vinho e da sua cultura. Quintas, adegas, restaurantes e unidades de alojamentos e empresas de animação.	Solar do Louredo Largo do Louredo, 59 4905-286 Geraz do Lima (Moreira) Viana do Castelo (+351) 258 738 868 geral@solaradolouredo.com http://www.solaradolouredo.pt/
--	---	--	---

Adega Cooperativa de Ponte de Lima Rua Conde de Bertandinos 4950-501 Ponte de Lima 4990-078 Ponte de Lima (+351) 258 909 700 (+351) 258 909 709 geral@adegapontealima.pt	Adega Cooperativa Ponte de Lima (+351) 258 909 700 info@vinhverde.pt www.vinhoverde.pt	Museu do Alvarinho Localizado na Casa do Curro, em Monção, este é um espaço de interpretação, promoção e degustação do vinho Alvarinho. Casa do Curro, Pr. Deu-La-Deu 4950-452 Monção (+351) 251 649 009 dec@cm-moncao.pt	Solar do Alvarinho Situado em plena zona histórica de Melgaço, no chamado "Edifício dos Três Arcos", o Solar do Alvarinho possui uma sala de provas. Rua Direita 4960-551 Melgaço (+351) 251 410 195 solaralvarinho@cm-melgaço.pt	Solar de Merufe Av. de Merufe, 1111 4905-608 Geraz do Lima (Santa Maria), V. do Castelo (+351) 258 731 525 (+351) 966 125 666 solarmerufe@gmail.com www.solarmerufe.pt
---	--	--	--	---

Vinhos de Arcos de Valdevez Rua Prof. Mário Júlio Costa 4970-606 Arcos de Valdevez (+351) 258 520 530 www.facebook.com/festivinho	Solar do Vinhão Largo da Cooperativa 4980-649 Ponte da Barca (+351) 258 480 180 geral@cmvp.pt www.cmvp.pt	Cofinanciamento 	Cofinanciamento
--	---	----------------------------	----------------------------

Video "Sabores do Alto Minho"



ALTO MINHO



Melgaço

Melgaço é um roteiro obrigatório para apreciadores e especialistas gastronômicos, já que aqui sobrevivem usos e costumes que conferem aos produtos locais características de requintado e irresistível sabor.

BIFE DE PRESUNTO DE MELGAÇO

José Augusto Vieira (1886) dizia sobre o presunto de Melgaço "(...) não te faltará em compensação à mesa o sabor dos apetitosos bifés de presunto, que ali te servem, como um prato especial a terra. O Presunto de Melgaço! Que epopeia seria necessária para descrever-lhe o paladar fino e delicado, o aroma gratíssimo, a cor rosa escarlate, a frescura viçosa da fibra (...)".



Cabrito do Monte Assado no Forno

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 cabrito pequeno | 4 c. de sopa de banha | miúdos do cabrito |
| 4 dentes de alho | 1 c. de sopa de colorau | 1 chouriço de carne |
| 1 cebola | 1 c. de chá de pimenta | 1 c. de chá de agafião |
| salsa | 200 gr. de toucinho | 2 cebolas |
| 2 dl de vinagre de vinho | 1 kg de arroz | Salsa e louro |
| 3 c. de sopa de sal grosso | 300 gr. de presunto, gordo | 2 c. de sopa de banha |

Na véspera, esfola-se o cabrito, retiram-se os miúdos e, depois de impecavelmente lavado, pendura-se para escorrer. Entretanto, esmagam-se os dentes de alho e junta-se a cebola picada, o vinagre, o sal grosso, o colorau e a pimenta. Estrega-se o cabrito com esta papa e deixa-se ficar assim até ao dia seguinte. No dia de se assar, fazem-se vários golpes no cabrito e introduzem-se nesses golpes tirinhas de toucinho. Atam-se as patas da frente às de trás e barra-se com a banha. Põe-se o cabrito sobre uma grelha de paus de loureiro armada na boca do alguidar do arroz e leva-se a assar no forno (de preferência em forno de lenha de cozer pão). Deixa-se assar o cabrito, primeiro de um lado durante 1 hora, e depois do outro lado durante o mesmo tempo.

🕒 2 Horas 🍽️ 10 a 12 pessoas



Paredes de Coura

A gastronomia courense é um vasto e rico património, assente em produtos naturais e ecológicos, de uma sã economia rural. Destacam-se os biscoitos de milho, a truta do rio Coura, os enchidos, as carnes de cabritos e anhos criados nos montes, mas também alternativas de gastronomia vegetariana com produtos como o milho, o feijão, a batata, o cogumelo e a couve galega de cultivo tradicional.

Truta

"(...) em Paredes de Coura, e à hora do almoço vêm para a mesa as trutas do rio Coura, o rio mais truteiro do universo, azeitonas e bogas de escabeche, pão de milho e as demoradas conversas dos amigos que se encontram outra vez."
"A Casa Grande de Romariães", Aquilino Ribeiro

SEGREDOS DO CELEIRO

É com base no milho que nasce em Paredes de Coura uma nova criação gastronómica — "Segredos do Celeiro", que combina raleio de milho com deliciosos segredos de porco, numa conjugação de texturas e sabores únicos.

Biscoitos de Milho

1 Kg de farinha de milho	400 gr. de açúcar	Raspa de 3 limões
250 gr. de margarina de culinária	7 ovos	manteiga para untar os tabuleiros
3 c. de café de canela	200 gr. de farinha de trigo	1 pitada de saber fazer courense



Ponte de Lima

Rica e variada, a gastronomia tradicional deste concelho é um dos seus principais atrativos. A gastronomia de Ponte de Lima mantém as tradições culinárias com o arroz de sarrabulho, o arroz de lampreia e a lampreia à bordalesa ou o tradicional bacalhau de cebolada.

ESPETADA DO BRUTUS

Inspirado na lenda do "Rio Lethes", nas tradições locais e no âmbito da iniciativa PROVE Ponte de Lima, nasce um novo prato, a "Espetada do Brutus". Este prato vem enriquecer e complementar a riqueza gastronómica do concelho e tem por base a carne da raça minhota. Carne de grande qualidade e de um paladar soberbo e único. Esta espetada é ainda complementada com lombo do cachaço e acompanhada de migas, batata e molho de pimento.

Bacalhau de Cebolada

O Bacalhau era um prato típico nas feiras quinzenais de Ponte de Lima e ainda subsiste nas tabernas e nos restaurantes da vila. Neste salto qualitativo da feira para os cardápios, este prato típico de Ponte de Lima afirma a sua antiguidade. Nos restaurantes apresenta-se como um prato de excelência, bem acompanhado pela excelente cebolada que se completa com um magnífico vinho Loureiro de Ponte de Lima.

Borrachinhos de Valença

Valença tem uma larga e conceituada tradição em preparar e apresentar o bacalhau, produto gastronómico mais presente na restauração local, elaborado com arte e mestria. A geografia e a tradição também fazem desta terra um local privilegiado para comer o cabrito, a lampreia, o sável e as delícias do porco.



Viana do Castelo

Viana do Castelo pratica uma das mais gulosas gastronomias do espaço português. Os pratos de marisco e de peixe, em particular o saboroso bacalhau de cura amarela da seca de Viana, os pratos de carne como o "arroz de galo pé descalço", o cabrito assado no forno de lenha ou o cozido à Serra d'Arga, acompanhados pelo verde de casta Loureiro.

Cabrito Assado à Serra d'Arga

O Cabrito à Serra d'Arga, cabrito assado no forno, é um prato típico desta região que é muito apreciado. Depois de bem amanhado, o cabrito é cortado em pedaços e colocado numa boa vinha de alhos durante 24 horas, para no dia seguinte ser colocado numa assadeira de barro e ir ao forno, regado com um bom vinho branco verde.

BACALHAU À VIANA

Confitar o bacalhau com a cebola em meia-lua, o alho picado e o pimentão-doce (cozer em baixa temperatura no azeite). Cozer a batata com sal e alourar no mesmo azeite (às rodelas grossas). Cortar uma fatia de broa e fritar em azeite. Saltear a couve cozida em azeite e alho. Dispor no prato ou travessa. Decorar com azeitona (pasta de azeitona) e salsa.



Monção

Muitos dos pratos de Monção estão associados a momentos específicos de celebração, proporcionando a quem os degusta experiências únicas e intransmissíveis.

Cordeiro à Moda de Monção

Preparação ("Banhos"):
O cordeiro depois de limpo é submetido aos banhos durante as 24 horas que precedem a sua cozedura. Este deverá ser estregado várias vezes com uma calda (contém sal, alho, pimenta branca e vinagre e/ou vinho verde) que os monçanenses intitulam "Banho", ficando a marinar nesta calda de um dia para o outro. O último banho, imediatamente antes de ser colocado no forno, é feito com a adição de agafião, de forma a dar cor ao cordeiro.

Calda do arroz:
A água a ser utilizada para a cozedura do arroz é previamente fervida com carnes de diferentes espécies. As carnes de vaca, porco e galinha fervem durante o tempo considerado necessário para que a calda adquira as suas características organolépticas. Após a cozedura, a água é coada e temperada com sal, pimenta e agafião.

Assar no forno:
O arroz (preferencialmente extra longo branqueado) é colocado num alguidar de barro vermelho ovalado, com o dobro da quantidade da calda. O cordeiro, animal inteiro, é colocado em cima do alguidar para pingar no arroz, e levado ao forno de lenha, previamente aquecido. O forno, durante este processo é aberto uma única vez, para se proceder à viragem do cordeiro permitindo uma cozedura uniforme.

Barrigas de Freira

Esta deliciosa sobremesa é parte integrante da doçaria conventual. Foi criada no século XVII pelas freiras dos conventos portugueses. É um doce de sobremesa, que se come de colher, tem como base o pão-de-ló ou o pão de forma. O creme é feito com açúcar, amêndoa e ovos.



Ponte da Barca

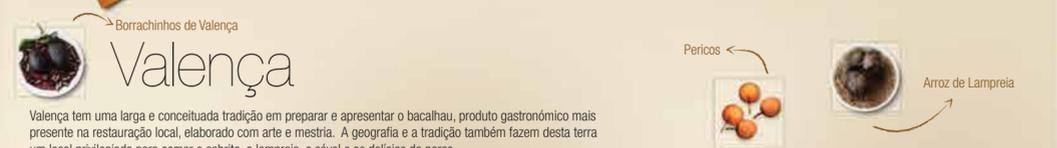
Ponte da Barca é um concelho que preserva orgulhosamente o seu património gastronómico. Aqui encontra-se o mais tradicional sabor, fruto da utilização dos mais variados e ricos produtos da região para a confeção.

NACO À TERRAS DE NÓBREGA

Tendo como inspiração este rincão de vincadas tradições nasceu este prato de cores vivas e paladar intenso. O Naco à Terras da Nóbrega é uma homenagem às mãos sábias que ao longo das eras, nestes vales e montanhas, conferiram a sua sabedoria e o seu amor à rica gastronomia deste território para que hoje pudéssemos apresentar este prato composto por carne de vitela grelhada tenra e suculenta, acompanhado por um delicioso puré de castanhas, grelos salteados com nozes, frutos vermelhos e redução de vinho.

Rabanadas de Mel

Cortam-se fatias de pão de trigo que se deixou endurecer. Numa panela põe-se a ferver o leite, a água, juntando-se a canela, a casca do limão, o mel, o açúcar e a manteiga fresca. Em travessa funda, põe-se o pão a demolhar e passa-se por ovos batidos. Frita-se em azeite fino. Tiradas as rabanadas bem loiras, ficam algum tempo a escorrer e servem-se polvilhadas com açúcar e canela, juntando-se-lhe a calda entretanto preparada.



Vila Nova de Cerveira

A gastronomia de Vila Nova de Cerveira tem sabor a rio. Revela os usos e costumes e sobretudo a forte relação que a população ribeirinha tinha com o rio. O sável é o prato mais característico, assim como a lampreia. Na doçaria tradicional destacam-se o biscoito de milho, o arroz doce ou o leite-creme queimado.

Valenciano

Inspira-se na doçaria conventual dos saberes e sabores seculares e tem por base a massa folhada e recheio de chila. O Valenciano adota a boca e delícia os que não dispõem um momento de doce prazer.

Bacalhau à CONTRASTA

Bacalhau à Contrasta de Valença é a fusão dos sabores genuínos, seculares e emblemáticos da gastronomia raiana, onde o bacalhau e o polvo são protagonistas. O bacalhau especialidade de Valença e o polvo da Galiza ultrapassam as fronteiras e harmonizam-se num prato único.

Preparação:
Cozer o polvo durante 50m. Cortar os tentáculos. Temperar com alho e azeite. Aquecer o forno a 130°C durante 10m. Grelhar o bacalhau. Cozer a batata e a cenoura. Cortar a couve em juliana e saltear em azeite e alho. Grelhar o milho e os pimentos. Cortar o pimento em juliana. Empratar. Decorar com cebola em rodelas finas.



Vila Nova de Cerveira

A gastronomia de Vila Nova de Cerveira tem sabor a rio. Revela os usos e costumes e sobretudo a forte relação que a população ribeirinha tinha com o rio. O sável é o prato mais característico, assim como a lampreia. Na doçaria tradicional destacam-se o biscoito de milho, o arroz doce ou o leite-creme queimado.

Debulho de Sável do Rio Minho

Desde tempos remotos que o sável se pesca nas águas do rio Minho. Em Cerveira, chegavam a pescar-se milhares de sáveis por dia. A mulher do pescador cabia a tarefa de vender o sável, de porta em porta, cortado às postas. Como os compradores preferiam as postas maiores, restavam à vendeira as partes menores do sável. Como a necessidade aguçava o engenho, havia que encontrar uma forma de aproveitamento das partes do sável menos requisitadas (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), que compõem o Debulho de Sável. Depois do sável limpo e arranjado, o debulho deve marinar algumas horas numa calda com vinho verde tinto, sal, salsa, pimenta, alho, cravinho e vinagre. Para cozinhar, pica-se uma cebola grande, junta-se um pouco de azeite, o debulho e a respetiva calda. Vai ao lume e coze o peixe, retira-se por um recipiente. A calda inicial junta-se a água necessária para cozer o arroz. Logo que o arroz esteja cozido, junta-se o debulho e retificam-se os temperos. Deixa-se repousar uns minutos, serve-se o arroz a fugir pelo prato. As postas maiores, são cortadas fininhas e fritas para acompanhar o Debulho de Sável.

Biscoito de Milho

O Biscoito de Milho, doçaria genuína de Vila Nova de Cerveira, é confeccionado com a mais fina farinha de milho sendo famoso pela sua tipicidade e sabor refinado.