

Caldeirada ou Sopa de Feijão Verde

750 g de feijão verde
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
3 tomates maduros
2 dentes de alho
2 folhas de louro
500g de batatas
200g de pão caseiro
4 ovos
Sal

Num tacho deitam-se o azeite, a cebola picada, o tomate sem peles e sem sementes e cortado aos bocados, o feijão partido à mão em três ou quatro pedaços, alho, o louro e sal. Tapa-se o tacho e deixa-se estufar. Depois de tudo cozido e apurado rega-se com a água necessária para a sopa (cerca de um litro) e as batatas cortadas às rodelas finas. Deixa-se cozer, devendo a sopa ficar enxuta. Corta-se o pão às fatias para dentro da terrina e serve-se a sopa com ovos escalfados.

Ensopado de Enguias à Ribatejana

1 Kg de enguias
1 dl de azeite
60 g de banha
2 cebolas
1 dente de alho
1 ramo de salsa
Sal
Pimenta
1 colher (de chá) de colorau
1 colher (de sopa) de vinagre
1 folha de louro
Manjerona
200 g de pão duro
Água

Amanham-se as enguias, cortam-se aos bocados e temperam-se com sal. Cortam-se as cebolas às rodelas e levam-se ao lume a alourar, nas gorduras; junta-se a salsa, a manjerona, o louro, o dente de alho, as enguias, o colorau desfeito no vinagre e a pimenta. Deixam-se refogar bem. Adiciona-se a água necessária para a sopa e coze em lume brando. Serve-se tudo numa terrina, sobre as fatias de pão frito.

Sopa de Feijão com Couves ou "Requentado"

Para a sopa

600 g de feijão branco
1 cebola
Azeite
2 couves portuguesas

Para o requentado

Restos de sopa de feijão branco
3 dl de azeite (aprox.)
6 dentes de alho
Pão de milho

Esta sopa faz-se em quantidade suficiente para duas refeições.

Tem-se o feijão demolhado e coze-se em água abundante com cebola e um pouco de azeite.

Quando o feijão estiver cozido, junta-se a couve cortada em caldo verde grosso.

Tempera-se de sal. Serve-se a sopa à noite, ao jantar, e cada um no seu próprio prato, junta-lhe o pão de

milho esfarelado e rega-a com um fio de azeite.

Requentado: No dia seguinte leva-se o resto da sopa ao lume, a ferver. Junta-se-lhe o azeite os dentes de alho inteiros e pão de milho em quantidades suficiente para enxaguar o caldo e se obter um preparado com o aspecto de uma açorda. Depois de se adicionar o pão, deixa-se a ferver, mexendo sempre para evitar que se pegue ao fundo do tacho. Nesta altura e enquanto se mexe, se for necessário, junta-se mais azeite. Deve saber a azeite.

O requentado serve-se ao almoço, muito quente e acompanhado com bacalhau assado nas brasas ou com sardinhas assadas. Também se pode acompanhar com carapaus ou sardinhas fritas.

Variante: Em vez de pão de milho, o requentado pode ser engrossado com farinha de milho (Almeirim).

Sopa de Bacalhau

1,5 l de água de cozedura do bacalhau
200 g de bacalhau
1 dl de azeite
1 cebola média
150 g de arroz
1 gema

oze-se o bacalhau e aproveita-se a água. Faz-se um refogado com cebola finamente picada e o azeite, sem deixar alourar.

Deita-se a água do bacalhau e deixa-se ferver. Junta-se o arroz e depois de estar cozido tira-se um pouco de caldo, onde, depois de frio, se mistura a gema. Adiciona-se ao preparado anterior. Logo que ferva serve-se.

Sopa da Pedra

0,5 l de feijão encarnado
500 g de entrecosto de porco
150 g de toucinho entremeado
1 chouriço pequeno
1 farinha
200 g de cenoura
1 couve pequena
300 g de batata
1 cebola
1 dente de alho
1 dl de azeite
Sal
Pimenta

Coze-se o feijão, que previamente esteve de molho. Leva-se ao lume o azeite com a cebola e os dentes de alho picados. Logo que a cebola fique loura, adiciona-se um pouco de água do feijão; junta-se as batatas e as cenouras cortadas aos bocadinhos, tempera-se com sal e pimenta. Quando tudo está cozido mistura-se o feijão. À parte cozem-se em água temperada com sal as couves, que se cortam aos bocados e se deitam no preparado.

Nota: Esta sopa fica bastante espessa.

Sopa de Coentros

400 g de batatas
0,5 dl de azeite
4 dentes de alho
1 ramo de coentros grande
2 ovos cozidos sem casca
água

Sal

Leva-se ao lume um tacho com água, o azeite, as batatas, os dentes de alho, o sal e os coentros aos raminhos. Deixa-se cozer. Passa-se com a máquina das sopas. Serve-se em pratos com ovos cozidos picados por cima.

Sopa de Bacalhau dos Campinos

2 ou 3 postas de bacalhau baixo
2 cebolas grandes
750 g de tomate maduro
700 g de batatas
1 dente de alho
400 g de pão de trigo caseiro (ou de 2a)
6 colheres de sopa de azeite
Pimenta branca

Numa caçarola de barro introduzem-se as cebolas às rodelas; o tomate cortado aos bocados sem sementes e com algumas peles, as batatas às rodelas e o dente de alho.

Não se demolha o bacalhau, mas lava-se em várias águas com a intenção de lhe retirar o máximo de sal. Colocam-se as postas assim lavadas sobre as batatas e rega-se tudo com a água que se julgar necessária para cozer todos os ingredientes e para molhar as sopas. Leva-se a cozer.

Entretanto, tem-se o pão cortado às fatias pequenas para dentro de uma saladeira de barro (alguidar). Escaldam-se com água da sopa (depois de tudo cozido) a ferver.

Tapa-se e deixa-se abeberar, Passados alguns minutos e quando todas as sopas estiverem repassadas de caldo, escorre-se o que estiver a mais e rega-se com o azeite. A quantidade de azeite deverá ser a necessária para que as sopas fiquem bera saborosas à gordura. Dão-se uma voltas às sopas e dispõe-se por cima as cebolas, as batatas e o tomate. O bacalhau serve-se ao mesmo tempo, mas à parte. Come-se com colheres de pau ou de corno.

Sopa de Linguado ou Sopa de Folhinhas de Louro

1 cebola
500 g de tomate
500 g de linguados do rio (folhas de louro)
500 g de pão de trigo duro
1,5 dl de azeite
3 dentes de alho
1 raminho de hortelã
Sal
Pimenta

Leva-se uma panela ao lume com 2 litros de água, a cebola cortadas às rodelas, o tomate aos bocados e sal. Quando a cebola estiver cozida, introduzem-se os linguados, que devem ser do rio e pequenos. Deixam-se cozer, o que acontece rapidamente. Entretanto, tem-se já o pão cortado aos bocadinhos dentro de uma terrina. Rega-se o pão com a sopa, ficando os linguados por cima. Tapa-se e deixa-se abeberar um pouco. Serve-se sem demora.

Esta sopa é feita em Vila Franca de Xira durante o Verão pêlos pescadores naturais desta vila e pêlos avieiros (pescadores que vieram de Aveiro para a apanha do sável).

Sopa de Feijão Frade

5 dl de feijão frade
150 g de toucinho
1 chouriço de carne (linguiça)
1 morcela
1 farinheira
250 g de pão de trigo caseiro
Hortelã

Tem-se o feijão demolhado e coze-se em água abundante com o toucinho, o chouriço, a morcela e a

farinheira. Depois de tudo cozido, retiram-se as carnes e cortam-se aos pedaços. Corta-se o pão às fatias e distribuem-se pêlos pratos, pondo um raminho de hortelã em cada prato. Regase com a sopa e servem-se as carnes à parte.