



## GASTRONOMIA E VINHOS

**CIM Alto Minho**  
Rua Bernardo Abrunhosa, 105  
4900-309 Viana do Castelo  
+ 351 258 800 200  
www.cim-altominho.pt  
geral@cim-altominho.pt

**CIM Cávado**  
Rua do Carmo, 29  
4700-309 Braga  
+ 351 253 201 360  
www.cimcavado.pt  
geral@cimcavado.pt

**CIM Ave**  
Rua Capitão Alfredo Guimarães, 1  
4800-019 Guimarães  
+ 351 253 422 400  
www.cim-ave.pt  
geral@cim-ave.pt



# UMA HARMONIA RICA E APETITOSA

Os comeres minhotos caracterizam-se pela variedade da alimentação e pelas particularidades. É uma cozinha popular, no dia a dia, e uma cozinha de opulência, nos dias de festa e celebração. A qualidade e variedade de produtos endógenos, criados nos campos e montanhas, prados e hortas, nos rios e mar da região, fornecem sabores únicos de acordo com os ciclos da natureza. Sopas, verduras e legumes, arroz, bolas e folares, peixes do rio e do mar, cabrito, carneiro, vaca, porco, aves, caça, enchidos e doces são, em grande parte, o fundamental da dieta do Noroeste de Portugal. A gastronomia do Minho é rica e apetitosa, refletindo a história e a tradição.

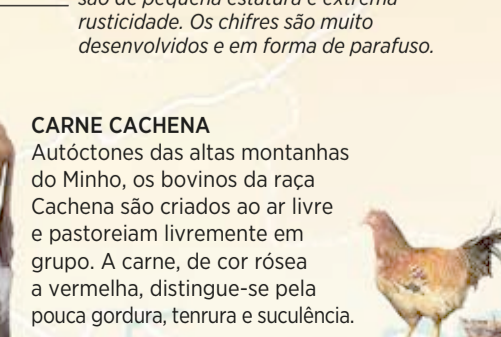
## Ingredientes Típicos do Minho



### Vinho verde

Há um Verde para cada momento

A Denominação de Origem Controlada (DOC) de Vinho Verde é usada em vinhos e espumantes tintos, brancos e rosados, aguardentes vinicas e bagaceiras e ainda vinagre branco, tinto e rosado.



**Legenda**  
 Informações  
 Monumento  
 Museu  
 Edifício Religioso  
 Edifício de Interesse  
 Zona de Lazer  
 Praia  
 Termas  
 Ponte  
 Estação Ferroviária  
 Estação Marítima  
 Aeroporto

**Região demarcada do Vinho verde**  
A cultura da vinha nos solos graníticos e microclimas do Noroeste de Portugal remonta à época romana. Os Vinhos Verdes são mencionados a partir do século XVII, a região demarcada é estabelecida em 1908 e é hoje uma das maiores da Europa. O Vinho Verde e as suas castas autóctones caracterizam-se, nos brancos, pela tipicidade da 'agulha', frescura e aromas intensos. Os tintos apresentam uma juventude de sabores particulares. Descubra o Enoturismo através da Rota dos Vinhos Verdes e da Rota do Alvarinho Monção & Melgaço.

**Sub-região Vinícola de Monção e Melgaço**  
Concelhos de Monção e Melgaço  
O microclima de influência atlântica limitada caracteriza-se por invernos frios e verões quentes e secos que favorecem os Vinhos Verdes brancos das castas Alvarinho e os tintos das castas Pedral e Alvarelhão.

**Sub-região Vinícola de Monção e Melgaço**  
**MONÇÃO**  
**MELGAÇO**

**BACALHAU À SÃO TEOTÓNIO**  
O bacalhau à São Teotónio, é um prato de sabor genuíno, com nome de santo, em homenagem ao primeiro santo português, natural de Valença.  
Todo o ano

**VALENÇA**  
**DEBULHO DE SÁVEL**  
As postas menores do pescado do rio Minho marinam e depois cozinham-se com arroz servido caldoso. As postas maiores, fininhas e fritas, acompanham.  
Primavera

**TRUTA À MODA DE MONÇÃO**  
O cordeiro é marinado durante 24 horas. Sobreposto ao arroz de caldo de carnes, vai ao forno de lenha, num alguidar de barro.  
Todo o ano

**LAMPREIA SECA**  
Quando conservada seca, a lampreia do Rio Minho é servida como entrada. Quando fumado, o peixe é acompanhado com batatas cozidas e legumes.  
Primavera

**TRUTA À MODA DE COURA**  
As trutas, depois de bem limpas, temperam-se com sal, enfia-se-lhes no degoladouro uma fatia de presunto gordo e vão a grelhar na chapa do fogão. Depois de grelhadas, colocam-se numa travessa e levam por cima uma fatia de presunto cru. São servidas com molho verde (à base de cebola, salsa, vinagre, azeite e um pouco de sal refinado) e batatas cozidas.  
Verão

**CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO**  
O cordeiro é marinado durante 24 horas. Sobreposto ao arroz de caldo de carnes, vai ao forno de lenha, num alguidar de barro.  
Todo o ano

**CARNE CACHENA E FEIJÃO "TARRESTE"**  
A carne bovina de origem protegida é temperada e grelhada. É acompanhada com arroz, que leva enchidos, toucinho e feijão Tarreste.  
Primavera

**Sub-região Vinícola do Lima**  
Concelhos de Viana do Castelo, Ponte de Lima, Ponte da Barca e Arcos de Valdevez  
Numa posição intermédia na região demarcada, a altitude é variável e o relevo irregular. Os micro climas amenos são de precipitação mais elevada. Os Vinhos Verdes são da casta Loureiro, Arinto e Trajadura e os tintos das castas Vinhão e Borraçal.

**Sub-região Vinícola do Lima**  
**ARCOS DE VALDEVEZ**  
**PONTE DA BARCA**  
**POSTA BARROSÃ**  
**TERRAS DE BOURO**

**Rede Natura Estuários dos Rios Minho e Coura**  
**Rede Natura Serra d'Arga**  
**Rede Natura Rio Lima**  
**Parque Nacional Peneda-Gerês**  
**Parque Natural Litoral Norte**  
**Serra da Cabreira**

**CABRITO ASSADO, GUISADO E SARAPATEL À MODA DA SERRA D'ARGA**  
O cabrito em vinha de alho é assado no forno ou estufado com batatas. Com as miudezas faz-se guisado com sangue, servido numa malga ou sobre fatias de pão.  
Primavera

**ARROZ DE SARRABULHO À MODA DE PONTE DE LIMA**  
Confeccionado com vários tipos de carne (porco, vaca e galinha). Ao arroz juntam-se as carnes desfiadas, sangue de porco e especiarias e serve-se caldoso.  
Todo o ano

**BACALHAU À VIANA**  
O lombo de bacalhau é assado em azeite. É acompanhado de cebolada, batatas cozidas cortadas em rodelas e servido com broa de milho e azeitonas.  
Todo o ano

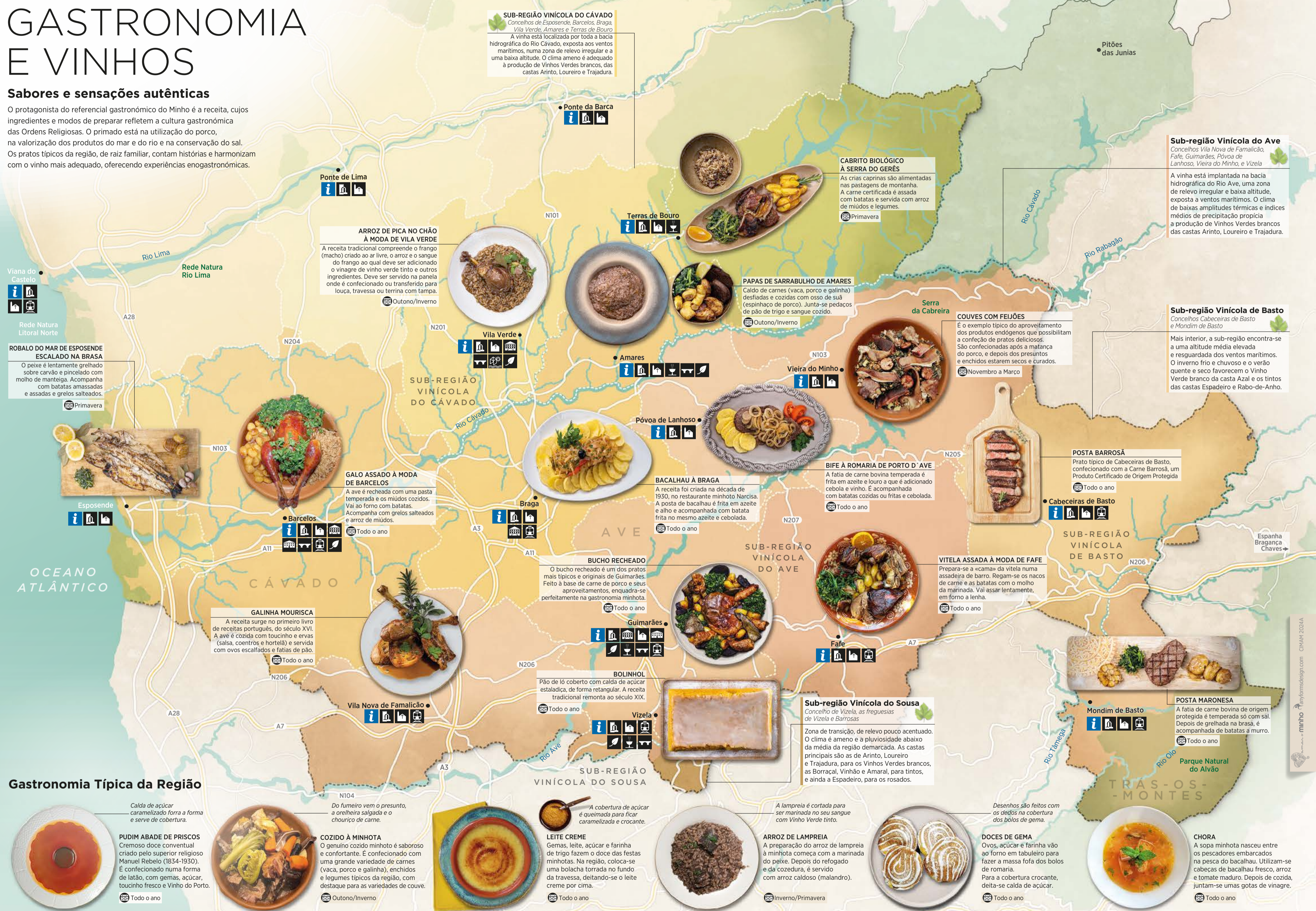
**ESPAÑA**



# GASTRONOMIA E VINHOS

## Sabores e sensações autênticas

O protagonista do referencial gastronómico do Minho é a receita, cujos ingredientes e modos de preparar refletem a cultura gastronómica das Ordens Religiosas. O primado está na utilização do porco, na valorização dos produtos do mar e do rio e na conservação do sal. Os pratos típicos da região, de raiz familiar, contam histórias e harmonizam com o vinho mais adequado, oferecendo experiências enogastronómicas.



**SUB-REGIÃO VINÍCOLA DO CÁVADO**  
 Concelhos de Esposende, Barcelos, Braga, Vila Verde, Amares e Terras de Bouro  
 A vinha está localizada por toda a bacia hidrográfica do Rio Cávado, exposta aos ventos marítimos, numa zona de relevo irregular e a uma baixa altitude. O clima ameno é adequado à produção de Vinhos Verdes brancos, das castas Arinto, Loureiro e Trajadura.

**Sub-região Vinícola do Ave**  
 Concelhos Vila Nova de Famalicão, Fafe, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, e Vizela  
 A vinha está implantada na bacia hidrográfica do Rio Ave, uma zona de relevo irregular e baixa altitude, exposta a ventos marítimos. O clima de baixas amplitudes térmicas e índices médios de precipitação propicia a produção de Vinhos Verdes brancos das castas Arinto, Loureiro e Trajadura.

**Sub-região Vinícola de Basto**  
 Concelhos Cabeceiras de Basto e Mondim de Basto  
 Mais interior, a sub-região encontra-se a uma altitude média elevada e resguardada dos ventos marítimos. O inverno frio e chuvoso e o verão quente e seco favorecem o Vinho Verde branco da casta Azal e os tintos das castas Espadeiro e Rabo-de-Anho.

**Sub-região Vinícola do Sousa**  
 Concelho de Vizela, as freguesias de Vizela e Barrosas  
 Zona de transição, de relevo pouco acentuado. O clima é ameno e a pluviosidade abaixo da média da região demarcada. As castas principais são as de Arinto, Loureiro e Trajadura, para os Vinhos Verdes brancos, as Borraçal, Vinhão e Amaral, para tintos, e ainda a Espadeiro, para os rosados.

**ROBALO DO MAR DE ESPOSENDE ESCALADO NA BRASA**  
 O peixe é lentamente grelhado sobre carvão e pincelado com molho de manteiga. Acompanha com batatas amassadas e assadas e grelos salteados.  
 Primavera

**ARROZ DE PICA NO CHÃO À MODA DE VILA VERDE**  
 A receita tradicional compreende o frango (macho) criado ao ar livre, o arroz e o sangue do frango ao qual deve ser adicionado o vinagre de vinho verde tinto e outros ingredientes. Deve ser servido na panela onde é confeccionado ou transferido para louça, travessa ou terrina com tampa.  
 Outono/Inverno

**GALO ASSADO À MODA DE BARCELOS**  
 A ave é recheada com uma pasta temperada e os miúdos cozidos. Vai ao forno com batatas. Acompanha com grelos salteados e arroz de miúdos.  
 Todo o ano

**BACALHAU À BRAGA**  
 A receita foi criada na década de 1930, no restaurante minhoto Narcisa. A posta de bacalhau é frita em azeite e alho e acompanhada com batata frita no mesmo azeite e cebolada.  
 Todo o ano

**BIFE À ROMARIA DE PORTO D'AVE**  
 A fatia de carne bovina temperada é frita em azeite e louro a que é adicionado cebola e vinho. É acompanhada com batatas cozidas ou fritas e cebolada.  
 Todo o ano

**POSTA BARROSÁ**  
 Prato típico de Cabeceiras de Basto, confeccionado com a Carne Barrosá, um Produto Certificado de Origem Protegida.  
 Todo o ano

**POSTA MARONESA**  
 A fatia de carne bovina de origem protegida é temperada só com sal. Depois de grelhada na brasa, é acompanhada de batatas a murro.  
 Todo o ano

**GALINHA MOURISCA**  
 A receita surge no primeiro livro de receitas português, do século XVI. A ave é cozida com toucinho e ervas (salsa, coentros e hortelã) e servida com ovos escalfados e fatias de pão.  
 Todo o ano

**BUCHO RECHEADO**  
 O bucho recheado é um dos pratos mais típicos e originais de Guimarães. Feito à base de carne de porco e seus aproveitamentos, enquadra-se perfeitamente na gastronomia minhota.  
 Todo o ano

**BOLINHOL**  
 Pão de ló coberto com calda de açúcar estaladica, de forma retangular. A receita tradicional remonta ao século XIX.  
 Todo o ano

**LEITE CREME**  
 Gemas, leite, açúcar e farinha de trigo fazem o doce das festas minhotas. Na região, coloca-se uma bolacha torrada no fundo da travessa, deitando-se o leite creme por cima.  
 Todo o ano

**ARROZ DE LAMPREIA**  
 A preparação do arroz de lampreia à minhota começa com a marinada do peixe. Depois do refogado e da cozedura, é servido com arroz caldoso (malandro).  
 Inverno/Primavera

**DOCES DE GEMA**  
 Ovos, açúcar e farinha vão ao forno em tabuleiro para fazer a massa fofa dos bolos de romaria. Para a cobertura crocante, deita-se calda de açúcar.  
 Todo o ano

**CHORA**  
 A sopa minhota nasceu entre os pescadores embarcados na pesca do bacalhau. Utilizam-se cabeças de bacalhau fresco, arroz e tomate maduro. Depois de cozida, juntam-se umas gotas de vinagre.  
 Todo o ano

## Gastronomia Típica da Região

**PUDIM ABADE DE PRISCOS**  
 Cremoso doce conventual criado pelo superior religioso Manuel Rebelo (1834-1930). É confeccionado numa forma de latão, com gemas, açúcar, toucinho fresco e Vinho do Porto.  
 Todo o ano

**COZIDO À MINHOTA**  
 O genuíno cozido minhoto é saboroso e confortável. É confeccionado com uma grande variedade de carnes (vacca, porco e galinha), enchidos e legumes típicos da região, com destaque para as variedades de couve.  
 Outono/Inverno

**LEITARIA**  
 A cobertura de açúcar é queimada para ficar caramelizada e crocante.

**LAMPREIA**  
 A lampreia é cortada para ser marinada no seu sangue com Vinho Verde tinto.

**DOCES DE GEMA**  
 Desenhos são feitos com os dedos na cobertura dos bolos de gema.

**CHORA**  
 A sopa minhota nasceu entre os pescadores embarcados na pesca do bacalhau. Utilizam-se cabeças de bacalhau fresco, arroz e tomate maduro. Depois de cozida, juntam-se umas gotas de vinagre.  
 Todo o ano