

ligajá
imobiliária

8739-AMI

25
ANIVERSÁRIO

Boas Festas

Av. D. Nuno Álvares Pereira, 267
2490-486 Ourém

Tel. 249 545 378

www.ligaja.pt | geral@ligaja.pt

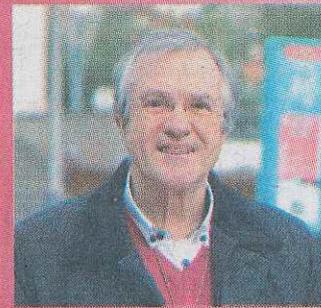
NO

Teliz Natal

NOTÍCIAS DE OURÉM

Padre Jorge
Natal Espiritual e "Fogo de Artifício"

Pág. 8 e 9



Boas Festas

MEDICINA DENTÁRIA

- IMPLANTOLOGIA - REABILITAÇÃO ORAL - CIRURGIA ORAL
- Estética Dentária; .Facetas Cerâmicas .Próteses Fixa e Removível

- ORTODONTIA

.Aparelhos Fixos Convencionais .Alinhadores

- ODONTOPEDIATRIA

.Branqueamento; .Oclusão e ATM .Harmonização Orofacial

- RX Digital - CBCT - SEDAÇÃO CONSCIENTE - TECNOLOGIA 3D

PSICOLOGIA CLÍNICA - TERAPIA DA FALA - PODOLOGIA (Doença dos Pés)

Tel. 249 531 275 | Tlm. 969 512 482

(custo da chamada - rede fixa/móvel nacional)

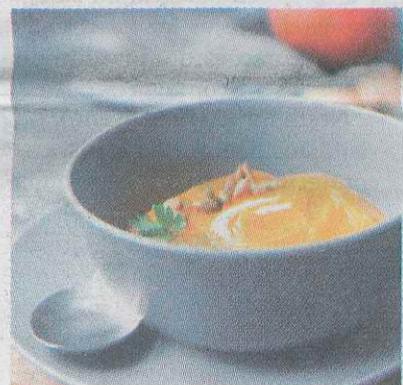
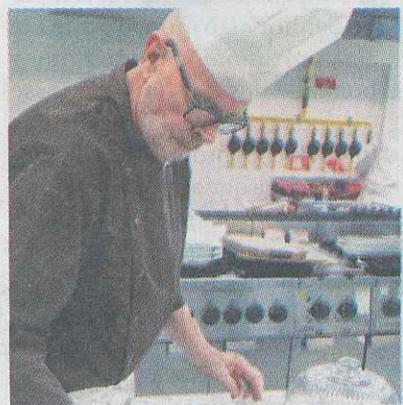
CONSULTAS - 2ª a Sábado das 09h às 13h e das 14h às 20h
Edifício Três Reis, 14 - 1ª U, Rotunda Sul - Fátima

Direção Clínica:
Dra Paula Martins

SEMANÁRIO LOCAL | PROPRIEDADE DO PATRIMÓNIO DOS POBRES DA FREGUESIA DE N. SR.ª DA PIEDADE | ANO XCIN.º 4507 | 20 DE DEZEMBRO DE 2024 | PREÇO 0,75 EUR | DIRETOR: JOÃO FILIPE OLIVEIRA

Escola de Hotelaria de Fátima

Futuros chefes apresentam Menus Natalícios



Casa Dr. Alves
Acolher e preparar
para voar Pág. 6 e 7

Caxarias II Passeio
Micológico da Associação dos Andrés Pág. 5

Ourém Mimos
de Natal no Centro
Comunitário Pág. 16 e 17

NO
DESPORTO
VILARENSE
GANHA
AVANÇO
NA SUBIDA

PUBLICIDADE

quartzos | mármore | granitos

bancadas de cozinha
escadarias
cantarias
campas

mármore do castelo

Laranjeiras | Ourém | Tel: 962 968 581
geral@marmoresdocastelo.com
www.marmoresdocastelo.com

auto carisma **BOAS FESTAS**

EMPRESA DE REFERÊNCIA
HÁ MAIS DE 35 ANOS

Estrada da Batalha | 2495-405 - Fátima
T. 249 534 061 E. geral@autocarisma.com
autocarisma.com

Escola de Hotelaria de Fátima

Natal à Mesa: sabores, tradiç

CARLA PAIXÃO

Desafiados pelo Jornal Notícias de Ourém, os alunos de Cozinha/Pastelaria e Restaurante/Bar da Escola de Hotelaria de Fátima, sob a orientação do chefe de cozinha Yannick Genard e do chefe de sala Renato Guiomar, aceitaram o desafio de elaborar dois Menus de Natal especialmente para os nossos leitores. Combinando criatividade, técnica e tradição, os jovens cozinheiros criaram duas opções distintas: um menu inspirado na rica gastronomia nacional e outro com sabores e influências da cultura internacional. Entre o aroma das especiarias, o doce do açúcar e a riqueza dos pratos salgados, cada refeição natalícia conta uma história especial. Prepare-se para embarcar nesta viagem gastronómica pelos sabores do Natal e descobrir menus que celebram o espírito e a magia desta época tão especial! Feliz Natal!

Menu Natalício

Sabores com Tradição

Entrada

Creme de marisco com croûtons

Prato Principal de Peixe

Polvo assado e migas de Natal

Prato Principal de Carne

Cabrito assado à Transmontana

Sobremesa

Sopa Dourada à Moda de Castelo Branco

CREME DE MARISCO

Ingredientes:

Camarão c/ casca... 0.5kg
Vinho branco... 0.1lt
Água... 0.8lt
Cebola cortada em pedaços... 0.15kg
Tomate frito... 0.1kg
Alho... 0.015kg
Azeite... 0.35lt
Salsa... 0.005kg
Sal... 0.025kg
Paprika... 0.015kg
Tabasco... 0.02kg
Polpa de tomate... 0.1kg
Amido de milho... 0.015kg
Natas... 0.1kg
Coentros... 0.015kg
Pimenta... 0.01kg

Método de preparação:

- Descasque os camarões, as cebolas e o alho e pique-os;
- Leve uma panela ao lume e verta um fio de azeite. Juntar as cebolas picadas e mexa bem, deixando alourar;
- De seguida, adicione o alho e mexa novamente;
- Quando o refogado estiver bem apurado, acrescente as cascas e as cabeças de camarão e envolva bem;

- Tape a panela e deixe apurar durante alguns minutos;
- Adicione o tomate frito, mexa novamente e deixe apurar mais algum tempo; Acrescente a água e mexa bem;
- De seguida, tempere com o tabasco, o sal e a pimenta e deixe apurar uma última vez, tapando a panela por mais alguns minutos;
- Retire a panela do lume e passe a varinha mágica na sopa, até formar um caldo uniforme; adicione o amido de milho previamente diluído em pouco de água;
- Por fim, coe o caldo com um coador e adicione as natas;
- Decore com tostas ou croûtons e o camarão picado e polvilhe com coentros picados a gosto.

POLVO ASSADO E MIGAS DE NATAL

Ingredientes:

Polvo... 1 unidade com 1,5 kg
Vinho branco... 0.2lt
Água... 1 copo
Louro... 1 folha

Cebola... 1 unidade
Alho... 1 dente
Azeite... 1 fio

Migas:

Azeite... 0.05lt
Chouriço cortado em cubinhos... 0.12kg
Alho... 4 dentes
Tomates pelado... 1 lata pequena
Sal e Pimenta... Q.B.
Água de cozer o polvo... Q.B.
Pão Alentejano... 1 unidade
Alho... 0.015kg
Pimentão doce... 0.003kg
Coentros... 0.03kg

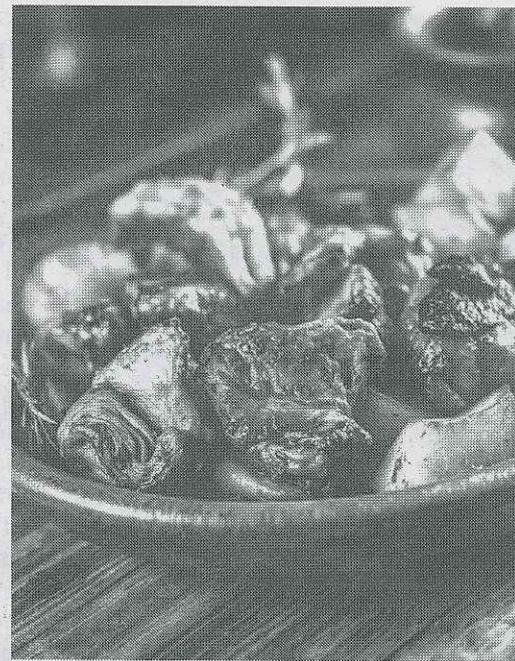
Método de Preparação:

- Comece por cozer o polvo: numa panela de fundo pesado, junte 2 copos de vinho branco, 1 copo de água, 1 folha de louro, 1 cebola com casca cortada ao meio e 1 dente de alho;
- Separe os tentáculos da cabeça do polvo e junte à panela. Aguarde levantar fervura, tape e reduza para lume médio/baixo; logo que esteja tenro desligue e deixe arrefecer na panela;
- De seguida ponha o polvo num tabuleiro e guarde o caldo; ligue o forno nos 200° em modo grill;
- Numa frigideira anti-aderente aqueça azeite, junte 1/3 de chouriço cortado aos cubinhos e deixe fritar;
- Junte 4 dentes de alho picados, espere 1 minuto e adicione 1 lata pequena de tomate pelado picado;
- Prepare agora o pão duro alentejano: tire as côdeas e migue para uma taça. Acrescente o caldo do polvo, desfaça com as mãos e deite na frigideira;
Regue o polvo com azeite, polvilhe com uns dentes de alho picados, pimentão-doce, sal e pimenta, e leve ao forno para tostar;
- Voltando às migas, quando estiverem a ficar sequinhas, vá enrolando como se fosse uma omelete e deixe fritar de todos os lados.

CABRITO ASSADO À TRANSMONTANA

Ingredientes:

Cabrito pequeno (mais ou menos 3 kg)... 1 unidade
Batatas para assar... 1kg

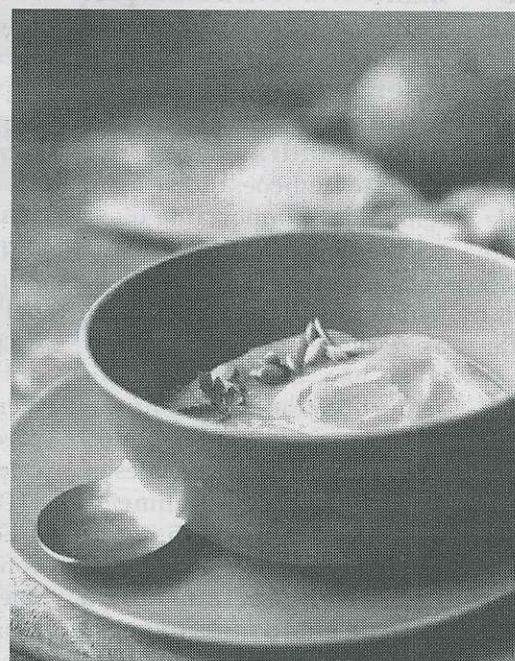


CABRITO ASSADO À TRANSMONTANA

Vinho branco... 1lt
Azeite... 0.1lt
Alho esmagado... 0.04kg
Banha de porco... 0.2kg
Colorau... 0.03kg
Pimenta... 0.01kg
Folhas de louro... 3 unidades
Salsa picada... Q.B.
Sal... Q.B.

Método de Preparação:

- Prepare uma pasta feita com a banha de porco, o colorau, o alho esmagado, a pimenta, a salsa picada, as folhas de louro e o sal;
- Unte o cabrito com a massa e deixe repousar durante 12 horas, pelo menos;



SOPA DOURADA

- Quando estiver para iniciar a confeção, pré-aqueça o forno a 180°C;

- Descasque as batatas e coloque-as num tabuleiro de ir ao forno; polvilhe-as com um pouco de sal e pimenta; regue-as com um pouco de azeite e vinho branco;
- Disponha o cabrito no centro das batatas;
- Leve ao forno durante 1 hora (ou até ficar tostadinho). Vá regando com vinho branco durante a assadura.

SOPADOURADA À MODA DE CASTELO BRANCO

Ingredientes:

Açúcar... 0.15kg
Pão-de-ló... 0.3kg
Ovos... 6 unidades
Gemas de ovo... 6 unidades
Farinha de alfarroba... 0.2kg
Farinha tipo 55... 0.05kg
Mistura de frutos secos... 0.15kg
Raspa de 1 limão
Raspa de 1 lima
Manteiga derretida... 0.1kg
Canela em pó... Q.B.
Fermento em pó... 1 colher de chá

Método de Preparação:

- Separe as gemas das claras e, em seguida, bata as gemas com o açúcar;
- Para a calda, leve 125gr de açúcar ao lume com 200ml de água durante 6 a 8 minutos, a ferver, até obter o ponto de cabelo (106°C);
- Na batedeira, junte as farinhas e o fermento com a manteiga derretida; em seguida bata as claras em castelo para juntar à mistura e adicione a raspa de limão e lima, juntamente com uma colher de chá de canela;
- Unte uma travessa com manteiga e forre-a com papel vegetal. Coloque a mistura na travessa e levar ao forno a 185°C, durante 35 a 40 minutos;
- Retire o bolo do forno, deixe arrefecer, corte às fatias e mergulhe na calda;
- Junte a calda em fio às restantes 6 gemas, coloque num tacho e deixe cozinhar lentamente, sempre a mexer até engrossar;
- Num prato, coloque as fatias de bolo, em seguida o doce de ovos e, para terminar, os frutos secos em cima.

ão e inovação

Menu Natalício

Sabores do Mundo

Entrada

Terrina de aves com frutos secos

Prato Principal de Peixe

Bacalhau Lagosta

Prato Principal de Carne

Lombo de porco Wellington

Sobremesa

Omelete Norueguesa

TERRINA DE AVES COM FRUTOS SECOS – 5 PAX

Ingredientes:

Frango... 0,25 kg
Perdiz... 1 unidades
Cebolas médias... 0,3 kg
Dente de alho... 0,01 kg
Amêndoas... 0,025 kg
Passas de uvas... 0,025 kg
Miolo de nozes... 0,025 kg
Azeite... 0,1 Lt
Foie gras... 0,050 kg
Azeitonas descaroçadas... 0,050 kg
Tomilho q.b.
Folhas de gelatina neutra... 20 unidades

Método de preparação:

- Prepare a mise en place;
- Coza o frango e a perdiz em água temperada de sal e pimenta e guarnição aromática, depois de cozidos desosse-os;
- Num tacho coloque o azeite, a cebola, o alho picado e as folhas de louro; Junte as aves desfiadas e deixe estufar alguns minutos.
- Em seguida, com um passador de carne reduza tudo a puré;
- Amoleça as folhas de gelatina em água fria e junte ao preparado das aves (que deverá aquecer um pouco para que consiga dissolver bem as folhas de gelatina);
- Coloque o preparado em formas individuais forradas com película aderente; leve ao frigorífico durante aproximadamente 3 horas;
- Leve ao lume uma frigideira com uma colher de sopa de manteiga, junte os frutos secos picados grosseiramente e deixe ganhar cor;
- No prato de servir coloque um fundo de frutos secos;
- Desenforme as terrinas e

coloque por cima de cada uma, uma fatia de foie gras;
- Decore com azeitonas descaroçadas, e pode ser servido com fatias de broa torrada.

BACALHAU LAGOSTA – 5 PAX

Ingredientes:

Bacalhau demolhado...5 postas
Batatas...1Kg
Cebolas...3 unidades
Azeite... 1dl
Leite... 2,5dl
Natas... 2,5dl
Farinha... 1 (colher de sopa)
Alho... 6 (dentes)
Gemas... 2 unidades
Louro... Q.B.
Sal... Q.B.
Pimenta... Q.B.
Limão... 1/2 (Sumo)
Pimento vermelho... ½ unidade
Vinho do Porto...1 (cálice)
Queijo Ralado... Q.B.
Margarina... Q.B.
Molho Cocktail... 0,5L
Miolo de amêijoa... 250gr
Miolo de Camarão... 250gr

Método de preparação:

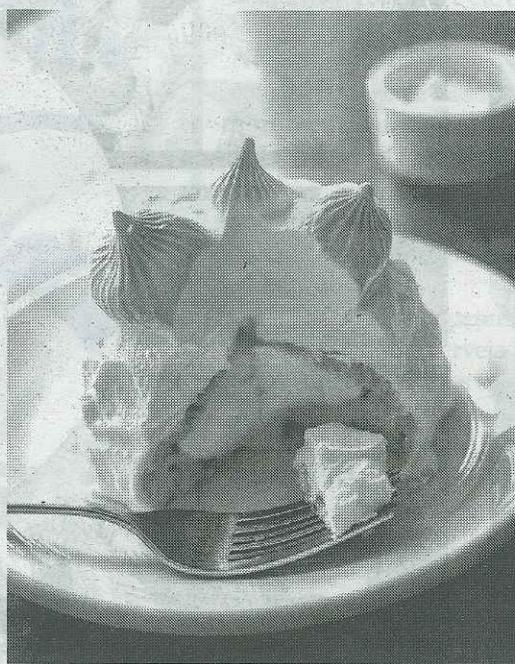
- Prepare Mise-en-Place;
- Descasque e corte as batatas em palitos finos e leve-as a ferver em água durante 2 minutos;
- Leve a lume brando um tacho com azeite, alho laminado, cebola em ½ luas, louro, sal e pimenta. Deixe alourar um pouco e reserve;
- Coza o bacalhau, limpe-o de peles e espinhas e desfie;
- Misture o refogado com as batatas, o bacalhau, o miolo de camarão e o miolo de amêijoa.

Unte um tabuleiro com um pouco de margarina e coloque dentro deste o aparelho de bacalhau;
- Ao lado, misture as natas com o leite, as gemas, o Vinho do Porto, a farinha e tempere com: sal, pimenta e sumo de limão. Mexa bem este preparado e verta-o sobre o bacalhau; Prepare maionese, molho "Cocktail" e cubra todo o preparado anterior com esta mistura;
- Decore com rodela finas de pimento, polvilhe com queijo ralado e leve a gratinar em forno previamente aquecido durante 25 minutos.

LOMBO DE PORCO WELLINGTON – 10 PAX

Ingredientes:

Lombo de porco inteiro... 2 Kg
Fio norte... Q.B.
Óleo... 0,1 lt
Manteiga... 0,030 kg
Sal... Q.B.
Pimenta preta... Q.B.
Paté de fígado... 0,100 kg
Cogumelos de Paris... 0,2 kg
Cenoura... 0,1 kg
Aipo... 0,05 kg
Alho francês... 1 pé
Cebola... 0,2 kg
Massa Folhada... 1,5Kg
Ovos... 2 unidades



OMELETE NORUEGUESA

Método de preparação:

Prepare Mise-en-place;
Limpe e apare o lombo, ate



LOMBO DE PORCO WELLINGTON

e tempere de sal e pimenta moída ao momento;
Salteie o lombo num sauté em lume brando, num pouco de óleo; levando-o depois a forno brando, durante 30 minutos para que asse melhor;
Ao lado prepare um duxelles seco com uma brunesa fina de champignons, cenoura, aipo, alho francês e cebola, tudo puxado em manteiga e ligado com o paté de fígado; Reserve;
Retire o lombo do forno, retire-lhe o fio norte e coloque-o sobre a massa folhada previamente estendida. Cubra a carne com o duxelles seco e envolva tudo com a massa folhada, fechando-a com a ajuda de ovo batido;
Faça uns recortes decorativos no exterior da massa folhada e leve a cozer num tabuleiro, em forno moderado;
Assar no forno cerca de 30m à 180 ° C;
Pode-se acompanhar com batatas assadas e legumes salteados.

OMELETE NORUEGUESA

Ingredientes:

Farinha... 150 gr
Ovos... 5 unidades
Açúcar... 150 grs
Gelado baunilha... 1 lt
Gelado Chocolate... 1 lt
Salada de frutas... Q.B.
Triple seco... 5 cl

Para o merengue:
Açúcar... 100 gr

Claras de ovo... 3 unidades
Para flamejar:

Rum castanho... 7 cl

Método de preparação:

Prepare a mise-en-place;
Confecione o pão-de-ló, com açúcar os ovos e a farinha, coza em forno quente durante 25 a 30 minutos;
Quando estiver frio corte o pão-de-ló em banda larga e comprida e coloque numa travessa; Coloque o caldo da salada de frutas aromatizado com o triple seco e embedede o biscoito;
Coloque o gelado por cima do biscoito e a seguir cubra com outra banda de pão-de-ló. Que embededa novamente, por cima coloque o gelado de chocolate e por fim outra camada de pão-de-ló embededado e a salada de frutas. Coloque no congelador;
Entretanto coza o açúcar até obter o ponto rebuçado (deve conferir o ponto molhando os dedos no açúcar e rapidamente colocar os dedos em água fria). Bata as claras em castelo bem firme e verta de seguida o açúcar delicadamente por cima, sem parar de mexer até obter o merengue firme e leve; Com ajuda de um saco de pasteleiro, cubra a omeleta com merengue decorando a gosto e leve de novo ao congelador. Antes de servir, passar a omeleta pelo maçarico para corar o merengue;
Aqueça o Rum, acenda, e verta-o por cima da omeleta, apresentar a omelete a arder.

Um agradecimento especial ao professor Pedro Major, Diretor Executivo da INSIGNARE, que prontamente autorizou e agilizou junto da EHF a concretização do desafio proposto pelo nosso jornal. Muito obrigada pela parceria.

