

12 Receitas de Chícharo

Sopas

1. Sopa de chícharo com bacalhau

Ingredientes

- ✓ 300g de Chícharo
- ✓ 1 Cebola grande
- ✓ 500g de Batatas
- ✓ 600g de Bacalhau
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Coentros q.b.

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chícharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolhado coza-o numa panela (não pode ser de pressão).

Já cozido coloca-o numa panela com água juntamente com a cebola e as batatas cortadas em cubos. Quando levantar fervura junte o bacalhau. Depois de tudo cozido, verifique o tempero e sirva-a num tacho de barro com coentros.

2. Sopa de chícharo com carne de porco

Ingredientes

- ✓ 300g de Chícharo
- ✓ 1 couve
- ✓ 1 Cebola grande
- ✓ 500g de Batatas
- ✓ 600g de chispe de porco
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Sal q.b.

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chícharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolhado coza-o numa panela (não pode ser panela de pressão).

Já cozido coloca-o numa panela com água juntamente com a cebola e as batatas cortadas em cubos, depois de ferver coloque a couve. Quando levantar fervura junte a carne de porco, já cozida anteriormente numa panela à parte. Depois de tudo cozido verifique o tempero e sirva-a.

Pratos de Peixe

3. Chícharos com couves miúdas e petingas fritas

Ingredientes

- ✓ 1kg de Chícharo
- ✓ 300g de Batatas
- ✓ Couve-galega (+/- 30 folhas)
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Petingas

Modo de confecção

Deixe os chícharos de molho de um dia para o outro. Coloque-os numa panela sem pressão e coza-os. Coza á parte as batatas cortadas às rodelas e a couve-galega cortada miúda. Misture os chícharos e depois de tudo bem cozido, tempere com azeite e sal. Acompanhe com petingas fritas.

4. Chícharos com bacalhau e abóbora

Ingredientes

- ✓ 400gr de Chícharo
- ✓ 2 Batatas grandes
- ✓ 1 Cebola
- ✓ 2 kg de abóbora
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Vinagre q.b.
- ✓ 4 Postas de bacalhau

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chícharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolido coza-o numa panela (não pode ser panela de pressão).

Noutra panela coloque as batatas cortadas às rodelas, a cebola e a abóbora, quando estiver a ferver, junte o bacalhau e deixe cozer tudo muito bem. De seguida junte os chícharos com os restantes ingredientes e tempere com azeite e vinagre.

5. Chícharada de búzios

Ingredientes

- ✓ 1 kg de Chícharo
- ✓ 2,5 kg de búzios
- ✓ Cebola q.b.
- ✓ Alho q.b.
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Louro q.b.
- ✓ Colorau q.b.
- ✓ Polpa de tomate q.b.
- ✓ Piri-piri q.b.

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chícharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolido coza-o numa panela (não pode ser panela de pressão).

Noutra panela coloque a cebola picada, os alhos, louro, azeite, colorau, a polpa de tomate e o piri-piri, deixando refogar muito bem. Depois de refogado coloca-se um pouco de água e deixa-se levantar fervura. De seguida adicionam-se os chícharos e depois de ferver novamente coloque os búzios e rectifique os temperos.

6. Rissóis de Chícharo

Ingredientes

Recheio

- ✓ 500g de Chícharo
- ✓ 500g de Açúcar amarelo
- ✓ 1 Pau de canela
- ✓ 1 Casca de limão

Massa

- ✓ 500g de Farinha
- ✓ 1 Chávena de vinho branco
- ✓ ½ Chávena de gordura vegetal
- ✓ ½ Chávena de água morna
- ✓ Sal q.b.

Modo de confecção

Depois de demolhado, coza o chicharo numa panela sem pressão, tire a pele e passe pelo Passe vite.

Num tacho, junte ao puré de chicharo, o açúcar, canela e a casca de limão. Vá mexendo, em lume brando, até formar ponto (cerca de 10min). Retire do tacho para um pirex pouco fundo e deixe arrefecer bem.

Para a massa, junte muito bem todos os ingredientes e prepare uma massa elástica, mas não pegajosa (adicione a água aos poucos). Estenda a massa em camadas finas, deite uma colher de chá do recheio, cubra com outra camada de massa e frite.

Pratos de carne

7. Chicharada popular

Ingredientes

- ✓ 450g de Carne de vaca
- ✓ 1kg de Chispe de porco
- ✓ ½ Cabeça de porco
- ✓ ½ Kg de chicharos
- ✓ 1 Couve lombarda
- ✓ 1 Chouriço
- ✓ 1 Farinheira
- ✓ Cominhos q.b.
- ✓ Sal q.b.

Modo de confecção

Lave e raspe bem a carne de porco. Ponha em salmoura no dia anterior do cozinhado, coza a carne em água. Coloque a carne de vaca por baixo, uma vez que é mais rija e deixe ferver em lume brando, quando estiver cozida retire a carne para um tabuleiro para arrefecer.

De seguida corte-a aos pedaços. Ponha o chicharo a cozer na água do preparado. No fim de cozido adicione a couve e deixe-a cozer, de seguida junte o enchido ao preparado da carne e deixe apurar alguns minutos e veja se tem sal suficiente. Junte alguns cominhos.

Sirva com arroz branco.

8. Migas de chícharo com entrecosto no forno

Ingredientes

- ✓ 500gr de Chícharo
- ✓ 1kg de entrecosto
- ✓ 1 Broa de milho
- ✓ 1 kg de couve
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Alho q.b.
- ✓ Louro q.b.
- ✓ Colorau q.b.

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chícharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolhado coza-o numa panela (não pode ser panela de pressão).

De seguida migam-se as couves miudinhas e colocam-se a cozer. Depois destes dois ingredientes cozidos adiciona-os numa frigideira, com o alho cortado às rodelas, o louro e o azeite, e deixe fritar um pouco, de seguida coloque a broa cortada aos bocados e verifique os temperos.

Após fazer o tempero num recipiente com o alho já moído, o louro, o azeite, o sal e o colorau, corte o entrecosto em duas ou três partes e leve ao forno com o tempero anterior.

Doces

9. Tarte de Chícharo

Ingredientes

- ✓ 200gr de açúcar
- ✓ 200gr de puré de chícharos descascados
- ✓ 200ml de natas
- ✓ 4 Gemas
- ✓ 1 Colher de sopa de margarina
- ✓ 2 Colheres de leite +/-
- ✓ 1 Pacote bolacha Maria

Modo de confecção

Coloque numa bacia a bolacha maria triturada juntamente com a margarina, amassando-se tudo muito bem à mão e vai colocando o leite até conseguir uma pasta para moldar a tarteira de fundo amovível.

Depois da base feita coloca num recipiente a seguinte massa, açúcar batido com os chicharos (demolhados e descascados e desfeitos em puré), as natas, as gemas e a margarina e mistura-se tudo muito bem. De seguida coloca este preparado na tarteira e vai ao forno a 180°.

10. Pudim de Chicharo

Ingredientes

- ✓ 200g de Chicharo
- ✓ 500g de Açúcar amarelo
- ✓ 50g de Manteiga
- ✓ 8 Gemas
- ✓ 2 Claras
- ✓ Raspa de limão
- ✓ Açúcar para caramelizar a forma

Preparação

Depois de demolhados, escorra os chicharos e reduza-os em puré. Leve ao lume com um pouco de água. Deixe ferver até obter ponto de pérola. Junte ao chicharo a calda de açúcar. Mexa muito bem. Bata as gemas com as claras e junte-as em fio ao puré de chicharo. Junte a manteiga e a raspa de limão. Leve novamente ao lume e, mexendo sempre, deixe engrossar. Leve o preparado ao forno, em forma caramelizada e deixe cozer em banho-maria. Desenforme e deixe arrefecer.

Saladas frias

11. Salada de atum com chicharo

Ingredientes

- ✓ 500gr de Chicharo
- ✓ 5 Latas de atum
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Vinagre q.b.
- ✓ Salsa q.b.
- ✓ Pimenta q.b.
- ✓ Cebola q.b.

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chicharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolhado coza-o numa panela (não pode ser panela de pressão).

Coloque numa terrina os chicharos já cozidos e o atum, depois é só temperar com sal, cebola picadinha aos bocadinhos, azeite, vinagre, salsa e pimenta, mexa tudo muito bem e sirva fria.

12. Salada de orelha de porco com chicharo

Ingredientes

- ✓ 500gr de Chicharo
- ✓ 6 Orelhas de porco
- ✓ Sal q.b.
- ✓ Azeite q.b.
- ✓ Vinagre q.b.
- ✓ Salsa q.b.
- ✓ Pimenta q.b.
- ✓ Cebola q.b.

Modo de confecção

Escolha, lave e deite o chicharo numa tigela funda, coberto com água fria, de um dia para o outro. Depois de demolhado coza-o numa panela (não pode ser panela de pressão). Noutra panela coza as orelhas de porco com sal.

Seguidamente coloque numa terrina os chicharos e as orelhas já cozidos, depois é só temperar com sal, cebola picadinha aos bocadinhos, azeite, vinagre, salsa e pimenta, mexa tudo muito bem e sirva fria.

Designação do Chícharo

Vulgarmente denominadas “xixaras” por quem os produz, esta leguminosa de implantação mundial, apresenta diferentes denominações nos países europeus, em Itália “cicerchia”, na França “gesse”, “platterbsen” na Alemanha e em Inglaterra “vetchlings”, Provavelmente proveniente do Médio Oriente, os gregos chamavam-lhe “lathyrus” e os romanos “circula”. Tem sido uma leguminosa rodeada de algum estigma, visto ter sido associada a tempos de crise.

Em Portugal o seu cultivo incide especialmente no Alentejo e nas Beiras, talvez os “ratinhos” a tenham transportado de norte para sul ou vice-versa. O termo chícharo é também associado em algumas zonas do país e no Brasil a feijão-frade.

Cultiva-se desde épocas remotas nas suas duas valências, como planta forrageira ou como legume comestível.

Dá-se essencialmente em solos argilo-calcários, e suporta bem os solos secos e calcários. A sua cultura é feita de forma intercalar, entre oliveiras, figueiras e outras árvores de produção. É semeado a lanço, em linha ou rêgo, depois da terra estar alqueivada ou gradada.

Tem um sabor suave é um óptimo acompanhamento de refeições, nas Terras de Sicó em conjugação com o azeite desta região atinge o seu pleno.

Características gerais do Chícharo: leguminosa em grão produzida em vagem. Possui carboidratos, que garantem energia para o funcionamento do corpo e do sistema nervoso e, também, proteínas, que são “construtoras de tecidos” no organismo. Mas, as vantagens das leguminosas não acabam por aqui, o seu alto teor de ferro, vitaminas tipo B, e fibras – que fazem ao seu intestino funcionar bem – tornam este alimento muito nutritivo.