



MARÇO COM
SABORES
DO MAR
2017

EXPOSIÇÃO

PROPOSTAS GASTRONÓMICAS COM SABORES DO MAR





MARÇO COM
SABORES
DO MAR
2017

EXPOSIÇÃO

Março, Mar, Maresia, Peixe, Sabores, Gastronomia, é assim há dezoito anos consecutivos (18) que acontece o “Março com Sabores do Mar”.

Aquilo que teve como gênese, uma simples iniciativa de promoção dos pratos de peixe e mariscos dos restaurantes do concelho, é hoje um projeto com uma programação muito abrangente, que vai muito para além do pressuposto original.

Aventamos com esta mostra fotográfica, que seja uma antecâmara das iguarias que poderá encontrar nas unidades de restauração aderentes à décima quarta (14) edição do concurso gastronómico do “Março com Sabores do Mar”. São fotos sugestivas acompanhadas de breves notas acerca dos restaurantes e descrições dos pratos, para que lhe aguce o apetite e desperte o estômago na habitual itinerância deste “roteiro gastronómico”, iniciando-se a sul e finalizando a norte do concelho.

Que lhe saiba bem...



SALGUEIRA CALDEIRADA DE PEIXE

Apúlia, terra de sargaceiros, é um freguesia que poderia ser um caso de estudo, tal a densidade de estabelecimentos de restauração a laborar. A esta realidade não será alheia a riqueza do Atlântico que banha o território e garante com regularidade – sempre que o mar assim o permite – a captura e comercialização de pescado, ou ainda a frescura dos hortícolas outrora cultivados nos campos em masseira. A Salgueira, liderada pelo Sérgio, é um espaço moderno e acolhedor. Destaca-se logo ao primeiro impacto pela traça contemporânea do edifício, revestido por placas de xisto. Aqui, os peixes e mariscos frescos, bem como os hortícolas, são reis à mesa.

Não fugindo ao ADN da "casa", a "Salgueira" propõe uma caldeirada de peixe, reunindo num só prato a maresia do pescado de Apúlia – ex. tamboril, robalo, garoupa, rodovalho, tamboril... – ou seja é um prato ao sabor da maré, o que nos dá a garantia de pescado sempre fresco.



O CAMELO
ROBALO SELVAGEM AROMATIZADO COM ALGAS

O Camelo é um restaurante com localização e vista privilegiada sobre os moinhos e praia de Apúlia. A sua fama faz juz ao nome da sede em Santa Marta de Portuzelo. As carnes alto minhotas são parte do receituário, mas a Fernanda Montenegro que lidera a cozinha, trata os peixes com arte e mestria. O Rui Camelo mantém o negócio de família e soube selecionar uma ementa variada, de qualidade, segura, e que vai de encontro às expetativas dos seus clientes.

O "casa" mantêm-se fiel ao robalo, apresentando esta iguaria cozida a vapor aromatizado com algas, sendo acompanhado com a batata cozida, legumes e molho verde.



RITA FANGUEIRA
TAMBORIL AU MEUNIER COM GRELOS SALTEADOS

A "D. Tininha", uma algarvia que embora assuma a sua naturalidade, já é mais nortenha do que sulista. O responsável por tudo isto foi o senhor Lima, que em tempos decidiu avançar com este negócio de família, na Vila de Fão. A doçaria é divina, mas a "D. Tininha" continua a "dar cartas" na cozinha, muito baseada nos produtos locais e num receituário tradicional e inspirador – eternamente grato Chefe Silva. É um restaurante à moda antiga, com sabores de antanho e que lembra a cozinha dos nossos pais e avós. O "Tamboril au Meunier" da "D. Tininha" é frito em molho de manteiga acompanhado com batata palha e grelos salteados.



TIO PEPE
GAROUPA NO FORNO

Em Fão, junto dos bombeiros e do rio Cávado, o “Tio Pepe” detêm um longa história com quase meio século. É um espaço muito bem decorado e acolhedor, pois assim o José Carlos o desejou, lembrando que os clientes devem sentir-se como se em sua casa fosse. O tratamento do comensal é de qualidade superior e de uma simpatia espontânea. A senhora sua mãe, conhece quase todos os segredos da cozinha. Deixe-se “levar” por iguarias como um Arroz de Corvina, ou uma Lampreia à Bordalesa ...de chorar por mais. A “Garoupa no Forno”, que será presenteada no concurso é um assado tradicional. A garoupa é cortada em posta e vai ao forno com batata em goma, sendo servida com um molho especial.



SRA. PELITEIRO
FILETE DE ROBALO COM LÁGRIMA DE PIMENTO FUMADO

O restaurante Sra. Peliteiro encontra-se num local ímpar, em balcão sobre o rio Cávado e junto à histórica Barca do Lago, em Gemeses. Aliando-se as instalações a uma cozinha de eleição, só pode resultar num restaurante com um charme muito próprio. O nível de evolução do ponto de vista gastronómico, deste espaço, determina-se muito pela capacidade inata da Chefe Paula Peliteiro e, pela incessante busca em aprimorar as suas propostas. Cozinha de excelência em local privilegiado.

O nome do prato é sugestivo "Filete de Robalo com lágrima de pimento fumado".

Segundo a Chefe Paula Peliteiro a ideia deste prato surge "quando pensamos, por um lado, em elaborar algo da nossa gastronomia tradicional, do mar e, por outro, potenciamos todo o sabor de cada ingrediente utilizado tendo como máxima a qualidade da matéria-prima para, assim, garantir um cozinhado de excelência".



AS ROMANAS- TAPAS
SALMÃO AO FORNO COM LIMÃO E ERVAS AROMÁTICAS

As "Romanas - Tapas" localizam-se no espaço antigamente ocupado por uma casa histórica de Esposende: "A Primorosa". No miolo da cidade, frente à Praça do Município, este restaurante habituou-nos desde a sua inauguração, à oferta de excelentes propostas gastronómicas. Gente jovem e com vontade, dinâmica e simpática, fazem o acolhimento aos comensais. Ambiente muito agradável e cozinha a condizer.

Depois da experiência do polvo no ano transato, "aventuram-se" com um "Salmão ao forno com limão e ervas aromáticas". Acompanha a proteína com batata salteada em azeite, alho, orégãos e couve-de-bruxelas.



O BURACO
ESPETADA DE CHOCO GRELHADA COM BATATA AO ALHO E GRELOS

Junto à "Marginal" da cidade, paredes meias com o rio Cávado, em local onde em tempos funcionou o "Aguarela", o agora denominado "Buraco" é um espaço onde encontra diariamente, com toda a garantia, peixe fresco oriundo do nosso mar Atlântico. José Martins têm primado por manter a "casa" elegante, cativando e fidelizando sucessivamente a clientela, residindo o segredo na autenticidade da sua cozinha essencialmente de mar.

Mais uma vez, "O Buraco" surpreende e apresenta uma "Espetada de choco grelhada com batata ao alho e grelos salteados". Os chocos não vão sozinhos, pois terão a companhia de uns apetecíveis camarões tigrados...



ADEGA REGIONAL DO CUQUINHO
ROBALO ASSADO NO FORNO

Na antiga entrada sul da cidade, nas imediações do Pelourinho, num imóvel antigo que serviu de quartel de bombeiros e de estabelecimento comercial, conhecido localmente como a loja do “António do sul”, funciona a agora denominada Adega do Cuquinho. É o canto do “Azevedo” que arregaçou mangas e deitou mãos à cozinha e, pelos vistos, com sucesso. Casa simples e boa mesa assente numa cozinha regional, fazendo juz ao ambiente da sala de refeições.

“Robalo assado no forno” parece simples, mas não é, pois os segredos não estão revelados. O melhor mesmo é visitar e provar.



ÁGUA PÉ LOMBOS DE PESCADA COM REBENTOS DE ÁGUA DOCE

O Rui Saleiro conseguiu “colocar de pé”, há já alguns anos, o “Água Pé”, um projeto pessoal e familiar concretizado com muita felicidade. No centro da cidade, pode desfrutar de um restaurante com ambiente calmo e acolhedor, despontando na sala parte do exemplar de uma prensa de lagar de vinho, que marca distintivamente. O segredo do sucesso deste negócio de estrutura familiar, está na simpatia do acolhimento do pessoal de sala - discreto e eficiente - e na sua carta variada - não muito extensa. A mulher do Rui é um exemplo de dedicação à cozinha e constante aprendizagem como valorização pessoal – uma autodidata assumida. Querer é poder e quem muito quer sempre alcança.

O “Água Pé” propõe uns “Lombos de pescada fresca com camarão, batata cozida e salada de agriões”. Atestando o histórico da “casa”, temos a certeza que será uma proposta tentadora.



SIAMO IN DUE
RISOTTO DE POLVO COM GRELOS

À margem da EN 13, junto à Senhora da Saúde, na cidade, um espaço de comida italiana. Pizzas e pastas e nada mais...Puro engano. O Vítor Peixoto caracteriza-se pela sua versatilidade, atestando-se isso mesmo na variedade da carta do restaurante. Para além de um excelente pizzaiolo, o Chefe surpreende pela sua capacidade e mutabilidade em propor, de forma regular, pratos contemporâneos que evoluíram da cozinha tradicional portuguesa. Ambiente acolhedor e bom serviço de sala.

Quanto ao "Risotto de Polvo com Grelos", o Chefe Vítor Peixoto diz o seguinte: "Quando o Risotto estiver "al dente" juntam-se os grelos e o polvo. De seguida, desliga-se o "fogão" e acrescenta-se a manteiga das Marinhas e o queijo Grana Padano DOP".

Ficamos por aqui, pois a forma como será servido o prato é uma surpresa bem agradável.



VARANDAS DO CÁVADO
ARROZ DE ESPOSENDE

No "mítico" Hotel Suave Mar, o "Varandas do Cávado" não é um mero restaurante de hotel. Este espaço é um santuário na arte de bem comer. A localização magnífica, o ambiente, o requinte do serviço de sala e a qualidade dos cozinhados tornam, garantidamente, cada visita uma experiência única. Cozinha com sabores do mundo, enfim, pode-se intitular do que quisermos, mas sempre com uma certeza: visitar, comer, repetir e voltar. O Chefe António Abreu continua a aprimorar a "mão na cozinha" e, embora não esquecendo a exigência de uma clientela poliglota, incide sempre na qualidade dos produtos locais e no receituário tradicional luso - que melhor cartão-de-visita poderíamos ter, senão a nossa gastronomia.

"Arroz de Esposende" é um sugestivo nome para um prato que pretende incluir os sabores da nosso mar, num manjar que se quer divinal. Os intérpretes são o robalo, a corvina, o rodovalho, a garoupa, o camarão, as ameijoas e restantes ingredientes, tratados pelas hábeis mãos do Chefe António Abreu.



POMBO
POLVO NA BRASA

O “Pombo” voou e mudou de “poiso”, em Marinhas. Agora mais a norte e junto da praia, mas mantendo a sua localização à margem da EN 13. O Pedro Vieira quis evoluir as suas instalações e montou um espaço muito agradável, acolhedor e com decoração sugestiva. A simpatia no acolhimento e atendimento são uma mais-valia, contudo a qualidade da sua cozinha não lhe fica atrás.

“Polvo assado na brasa com batata assada e salada de pimentos”, porque não, ali bem perto do mar, da praia “Suave Mar”.



CASA DA FONTE
MISTO DE POLVO E GAMBAS

Num lugar calmo e recatado fazendo lembrar o interior mais minhoto, a “Casa da Fonte” deveria apostar mais nas carnes. Sim, também, mas a Rosa Maria apontou a peixes como o polvo e bacalhau e venceu a sua. A base é a cozinha regional tradicional da região, com “tiques” caseiros, e os devidos cuidados na apresentação dos pratos ligeiramente evoluídos.

Este ano, a “Casa da Fonte” aposta num “Misto de polvo e gambas”, motivo para rumar a Forjães e degustar esta proposta tentadora.



MIRA RIO
POLVO SALTEADO COM BATATA DOCE

Junto à entrada sul da cidade de Esposende e com vista sobre o rio Cávado, o “Mira Rio” oferece ao comensal variadíssimos pratos tradicionais. A sua aposta ao longo das décadas, assenta na qualidade dos produtos utilizados, muito em particular nos variados peixes frescos.

O “polvo” é uma proteína que é trabalhada com regularidade nesta unidade. Depois dos “filetes de polvo panados com arroz de grelos”, a aposta incide este ano num “polvo salteado com batata-doce”.



MARÇO COM
**SABORES
DO MAR**
2017

EXPOSIÇÃO





www.visitesposende.com