

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 confeccção

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.

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 chícharo numa panela sem pressão, tire a pele e passe pelo Passé vite.

Num tacho, junte ao puré de chícharo, 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.

Chícharada popular

Ingredientes

- ✓ 450g de Carne de vaca
- ✓ 1kg de Chispe de porco
- ✓ ½ Cabeça de porco
- ✓ ½ Kg de chícharos
- ✓ 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 chícharo 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.

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 confeção

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 chícharos (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°.

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 demolido 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 ótimo 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.