

ANABELA RAMOS

# Laranjas de Portugal

Séculos de cultivo e consumo



FICTA EDITORA

Edição © 2022 Ficta Editora\*

comercial@fictaeditora.pt

<https://fictaeditora.pt>

Ilustrações © Ana Hoo

Imagens de capa e contracapa: detalhes de pinturas  
de Rafael Romero Barros (1832-1895),

*Laranja aberta e flor de laranjeira e Natureza-morta com laranjas*

© Museo de Bellas Artes de Córdoba,

Consejería de Cultura y Patrimonio Histórico de la Junta de Andalucía

Título: Laranjas de Portugal. Séculos de cultivo e consumo

Autor: Anabela Ramos

Revisão: Carlos A. Pereira

Ilustração: Ana Hoo

Composição gráfica de capa: Ficta Design

Paginação: Ficta Design

Impressão: Tipografia Lousanense

ISBN: 978-989-99714-8-6

Depósito Legal: 497790/22

Abril de 2022

## SUMÁRIO

<b>Agradecimentos</b> .....	9
<b>Prefácio · Laranjas de Portugal e do Mundo</b> .....	11
<b>Introdução</b> .....	19
<b>Parte I · Laranjas do mundo em Portugal</b>	
Laranja azeda ou doce? .....	25
Laranja doce da Índia ou da China? .....	33
Laranja da China ou de Portugal? .....	35
Laranja da Bahia ou da Califórnia? .....	41
<b>Parte II · Laranjais: produção para usos diversos</b>	
Pomares e jardins .....	47
Mercados internos e exportação .....	51
Flor de laranjeira: usos medicinais e culinários .....	57
Usos medicinais .....	57
Usos culinários .....	61
Laranjas: usos medicinais e culinários .....	67
Usos medicinais .....	67
Usos culinários .....	70
<b>Parte III · Laranjais: uma geografia histórica</b>	
Ermelo, Arcos de Valdevez .....	81
Amares .....	83
Pala, Baião .....	89
Douro .....	91
Coimbra .....	93
Lisboa e Setúbal .....	97
Algarve .....	101
Açores .....	105

## Parte IV · Receitas culinárias

Século XVI .....	113
Século XVII .....	115
Século XVIII .....	116
Século XIX .....	119
Século XX .....	120
Século XXI .....	122

## Fontes e Bibliografia

1 Manuscritos .....	127
2 Impressos .....	128

# INTRODUÇÃO

Estudar a origem e difusão da laranja em Portugal surgiu por acaso na minha vida. Foi uma mera curiosidade perceber porque é que a laranja se denomina em alguns países por palavras muito próximas do termo “Portugal”. Mas quando começamos a escavar... Por detrás de uma curiosidade surgiu uma história ainda por fazer e um Portugal ainda por descobrir. No campo da historiografia, tem-se estudado os cereais, o vinho ou a oliveira enquanto alimentos fundamentais da sobrevivência humana, mas as outras árvores de fruto, e em particular a presença da laranjeira e de outros citrinos, é tema que não tem interessado muito aos historiadores. O consumo de frutos, onde a laranja se inclui, refere-se lateralmente nos tratados alimentares e observa-se com pouco interesse nos estudos sobre produção agrícola, não passando de pequenos capítulos onde se atenta à presença de algumas árvores. As fruteiras faziam e fazem parte das parcelas agrícolas, e é nessa condição que são mencionadas, em muitos casos sem se especificarem as espécies. No que diz respeito aos citrinos, as referências documentais são ainda mais vagas porque, por vezes, designam-se genericamente por “árvores de espinho”, ficando-nos a dúvida se se estão a referir a laranjeiras, limoeiros, limeiras, cidreiras ou azamboas,<sup>1</sup> citrino parecido com a actual toranja, hoje desconhecido, mas comum na época moderna.

Todas essas citações dão-nos a certeza do seu consumo, mas pouco mais. Por seu lado, os livros de cozinha mencionam receitas com esses frutos: o pêssago, a pêra, a maçã, a laranja, a ameixa, o cidrão... Informações que têm bastado e satisfeito a curiosidade do historiador. É claro que tem havido

<sup>1</sup> Segundo Raphael Bluteau, azamboia ou zamboia é “hũa espécie de limeyra ou cidreyra, que da hum fruto da feyção da laranja mas muito mayor, & de hũa cor amarella mais carregada. O gosto he quasi de laranja mas desenxabido” (Bluteau, 1728: 628). Ver também Gallesio, 1821: 85.

estudo de casos, como o da laranja dos Açores, que foi durante séculos um produto determinante na economia açoriana. Mas outros casos haverá que também merecem a nossa atenção.

Com este estudo, pretendemos ir um pouco mais longe. Cruzando livros de cozinha, livros médicos, farmacopeias, relatos corográficos, tratados agrícolas e outra documentação avulsa, em especial ligada ao mundo agrícola dos mosteiros, podemos aventurar-nos no estudo sobre a presença da laranja na Península Ibérica, e em particular em Portugal, desde a Idade Média até ao século XX. Podemos observar as diferentes variedades que foram surgindo e analisar a sua importância alimentar, medicinal e económica.

Sabemos que a laranja é originária do Sudoeste Asiático Tropical e Subtropical e é cultivada desde tempos remotos em todo o Extremo Oriente. Também se sabe que, durante o século I a.c., no Império Romano, Dioscórides utilizou a expressão *malum aurantium*, que significa “fruto cor de ouro”, para designar um fruto que não existia na Europa, mas que se conhecia, provavelmente, vindo da Pérsia ou da Índia. Mais tarde, em consequência da expansão árabe, a laranja difunde-se pelo mundo mediterrânico e, se o termo latino “*aurum*” (ouro) dá origem à palavra “*orange*”, que se fixa nos vernáculos da França e da Inglaterra, a denominação asiática “*nārangā*”, em sânscrito, difunde-se sob o nome de “*laranja*” ou “*naranja*” na Península Ibérica.

As primeiras laranjeiras aqui plantadas são azedas, de uma variedade rústica que suportava bem as baixas temperaturas e que tinha grandes vantagens como porta-enxerto. Podia também semear-se, mas a multiplicação em estaca encurtava o período de crescimento e frutificação. Esta variedade teve ao longo dos séculos um lugar de destaque como planta ornamental. Nas cercas monásticas, nos jardins privados dos grandes senhores e da realeza europeia e em algumas ruas e praças do nosso país e da vizinha Espanha, a laranja, com o seu perfume e com os seus frutos da cor do ouro, a todos tem encantado.

De um modo geral, Portugal tinha boas condições climáticas para a produção de citrinos. Nos campos agrícolas, a laranja foi-se acomodando aos terrenos mais aconchegados e solarengos, protegida das geadas e dos ventos por muros altos ou junto às casas de habitação; e também nos vales encaixados,

guardada das agressões mais violentas da natureza, onde o sol se fixa e perdura por algum tempo. A Sul, onde a temperatura é mais amena, a laranjeira es-praiava-se com mais abundância, desde que houvesse água fresca para poder crescer e frutificar.<sup>2</sup>

No mês de Maio, a árvore atingia o máximo da sua plenitude, inebriando todos com o perfume das suas flores. Depois, pelo ano fora, o fruto ia ganhando forma e cor, servindo de regalo para quem se sentava à sua sombra ou se deleitava quando estendia o olhar pela vista de um laranjal.

Todavia, um fruto azedo não suscitava apetite. Importa, por isso, olhar as valências médicas da folha, da casca, do sumo e da flor de laranjeira, sob a forma de água, de óleo, de unguento e de doce, composições bastante recomendadas pela medicina hipocrática e galénica. Ao mesmo tempo, importa observar o seu uso enquanto alimento, que se foi introduzindo nas práticas culinárias como doce, cristalizado, na elaboração de molhos e em salada.

Este hábito alimentar ganhou vida com o surgir de novas variedades, mais doces e sumarentas. Primeiro, uma variedade agridoce, a bical; e, depois, a partir do século XVI, as variedades doces que os portugueses trouxeram da Índia e da China. A laranjeira azeda continua nos séculos seguintes a produzir flor e laranja, mas vai perdendo terreno e lugar na mesa. Impõem-se agora as laranjas doces, cada vez mais doces e apetitosas.

O século XIX e XX trará outras variedades, em particular a variedade da Bahia, que irão mudar a geografia de produção e comercialização da laranja. Serão agora os Estados Unidos da América, a Austrália, a Nova Zelândia e a África do Sul a comandar as rotas mundiais de comercialização e a criar novos hábitos de consumo.

Todavia, Portugal já tinha feito o seu trabalho. “Laranjas de Portugal”, ou simplesmente “Portugal”, ficou para sempre na identidade deste fruto!

<sup>2</sup> O espanhol Gabriel Alonso de Herrera, com o seu livro *Agricultura General*, editado em 1513 e com sucessivas edições neste e nos séculos seguintes, torna-se a grande referência agrícola para a Península Ibérica, pelo menos até ao século XVIII. Sobre os citrinos, dedica-lhe um importante capítulo onde disserta sobre o clima, o terreno mais propício, a fertilização, a reprodução, a frutificação e as doenças (Alonso de Herrera, 1818: 299-311).

SEÇÃO XVI

# PARTE IV

RECEITAS CULINÁRIAS

## SÉCULO XVI

Neste século, a laranja doce chega a Portugal, mas ainda não a vamos ver à mesa. Por enquanto, usa-se e abusa-se da flor, sobretudo para fins medicinais, e usa-se o sumo em lugar de vinagre. A casca cristaliza-se e serve-se em doce. Faz-se *água de flor*, *banha de flor* e *florada*. A água de flor está na botica, mas também na aromatização dos pratos doces e salgados.

### Compota de flor de laranjeira de Amares

#### Ingredientes

Flor de laranjeira q.b., 200 ml de sumo de limão, 175 g de açúcar, 600 ml de água.

#### Preparação

Faça a colheita das flores de laranjeira apenas quando o fruto já estiver presente. Seleccione as flores de forma a não comprometer a produção de laranja.

Separe apenas as flores de laranjeira mais sãs e coloque em água fria durante 24 horas. A seguir, escorra toda a água e coloque as flores num alguidar, de modo que fiquem bem apertadas, e machucam-se lentamente. Volte a colocar em água fria. Logo que vierem à tona, machucam-se lentamente. Retire as flores do alguidar, levando-as para uma panela com água morna, onde ficarão abafadas com um pano. Depois de algum tempo, escorra essa água, passe as flores por água fria e cubra novamente com outra água morna. Continue a trocar a água, até que as flores percam totalmente a sua acidez. A seguir, coloque as flores numa peneira e deixe secar e esfriar, sempre cobertas com um pano.

Faça uma calda de açúcar com 600 ml de água e 175 g de açúcar e acrescente uma quantidade de mel de flor de laranjeira, igual a essa calda. Deixe ferver muito bem essa mistura, até que adquira o ponto de mel. Numa outra panela, coloque seis medidas de calda e três de flor de laranjeira, levando a panela ao fogo brando e mexendo sempre, bem devagar, para que as flores não se desfaçam. Ao mesmo

tempo, com uma colher, vá derramando sobre elas um pouco de calda. Durante o cozimento, tire a panela do fogo umas duas ou três vezes, repondo-o assim que a calda for ficando morna. Coloque o sumo do limão e deixe ferver.

Para saber se as flores estão cozidas, prove nos dentes. Se não rangerem, estarão boas. Se as flores ficarem muito secas, derrame mais um pouco de calda de mel e açúcar, antes de cozerem completamente. E se depois de cozidas estiverem com muita calda, retire um pouco desta.

Entretanto, faça a esterilização dos frascos e tampas. Coloque numa panela os frascos com as tampas de metal a ferver durante 30 minutos. Retire os frascos e as tampas da água e coloque, virados para baixo, sobre um papel de cozinha resistente. Espere alguns segundos que os frascos e tampas fiquem bem secos. Depois, encha os frascos com a compota bem quente e aperte bem as tampas.

De seguida, faça a pasteurização, colocando a compota dentro de água e deixe ferver durante 15 minutos.

Retire os frascos da pasteurização e coloque-os virados ao contrário, para que a criação de vácuo, ao queimar o ar, não oxide a compota.

Guarde em lugar seco e fresco, preservado da luz solar.

Receita inspirada na receita de “florada”, constante do *Livro de cozinha da Infanta D. Maria de Portugal*. Foi desenvolvida e é comercializada pela empresa Que-lha Branca, sediada em Amares. Esta preparação cabe em três frascos de 250 g.

## Banha de Flor

### Ingredientes

Banha de porco fresca, flor de laranjeira.

### Preparação

Parta a banha de porco fresca em bocadinhos sem pele. De seguida, derreta em lume muito brando e depois coe por um pano.

Tome a flor de laranjeira, sem o pé, e amachuque um pouco. Amasse com a mesma banha e mantenha num alguidar durante nove dias,

no fim dos quais deite num tacho a derreter. Reserve mais 9 dias e coloque novamente ao lume, deitando-lhe mais flor. A operação repete-se três vezes.

Actualização da receita de “banha de flor”, constante do *Arte de cozinha ou methodo de fazer guizados* (Ramos e Claro, 2013: 216).

## SÉCULO XVII

Chega a Portugal a laranja da China, muito doce e sumarenta. Contudo, nos receiptuários deste século, ainda ficaram práticas culinárias que vinham das centúrias passadas: usa-se o sumo da laranja azeda, em especial nas receitas de peixe, e a flor continua a utilizar-se tal como nos séculos anteriores.

### Pratinhos de mexilhões

#### Ingredientes

Mexilhões, manteiga, vinagre, pimenta, alho, sal, sumo de laranja, farinha de trigo.

#### Preparação

Albardados os mexilhões de Aveiro, ou quaisquer outros, e fritos em manteiga, passe-os por molho de vinagre, alhos, pimenta, laranja e manteiga, e mande-os à mesa.

Receita de “pratinhos de mexilhões”, constante do livro *Arte de Cozinha* (Rodrigues, 1995: 114).

### Besugos de escabeche à moda de Portugal

#### Ingredientes

Besugos; laranjas azedas, vinagre, azeite, cravo-da-índia, gengibre, açafão, água, sal e pimenta.

### Preparação

Os besugos de nenhuma maneira são tão bons como cozidos com pimenta e laranja.

Modo de escabechar os besugos: escamar os besugos, parti-los em pedaços, ou deixá-los ficar inteiros. Temperar de sal e reservar.

Molho: Com o sumo de uma dezena de laranjas azedas, vinagre, um quartilho de vinagre, cravo da Índia, gengibre, um pouco de açafraão, sal e pimenta. Misturar bem todos os ingredientes e colocar este escabeche numa caçoila de barro.

Fritam-se os besugos em azeite. Depois de fritos secam-se e mergulham-se no escabeche e voltam a retirar-se acomodando-se num prato. Servem-se quentes.

Também se podem servir mergulhados no molho de escabeche ou podem guardar-se durante um mês no mesmo molho.

Actualização da receita de “besugos en escabeche a uso de Portugal”, constante de *Arte de Cocina* (Martinez Motiño, 1611: 191v).

## SÉCULO XVIII

O século anuncia-se doce. A variedade azeda e a florada persistem nos receituários, mas a laranja doce, especialmente a da China, está por todo lado. São famosas as laranjas de Portugal por toda a Europa. Francisco Borges Henriques brinda-nos com várias receitas de doce de laranja. Mais para os finais do século, Lucas Rigaud aventura-se num molho de laranja que acompanha pato. E porque não comê-la, fresca em salada ou num sorvete?

### Marmelada de laranjas de Portugal

#### Ingredientes

Laranjas, açúcar

### Preparação

Deve utilizar laranjas de Portugal, que cortará em quartos, sem as descascar ou pelar, e retirar-lhes-á o sumo e as cabeças, que têm uma calosidade que não amolece facilmente. Coloque água ao lume e, quando ferver, junte-lhe as partes das laranjas. É preciso deixar ferver até que estejam bem moles sob a pressão de um dedo. Retire-as então e refresque-as com água fria. Escorra-as depois e pressione-as com força num tecido, ou pise-as num almofariz. Junte algum sumo de limão e passe-as numa peneira. Faça depois numa panela um ponto leve de açúcar, ao qual juntará a marmelada de laranja. É preciso duas libras de açúcar para uma libra de fruta. Leve a panela ao lume e dê-lhe cinco ou seis fervuras e tire-a ainda muito quente.

Tradução da receita de “marmelade d’oranges de Portugal”, constante do *Nouvelle instruction pour les confitures, les liqueurs, et les fruits*, de Massialot, 1717 (Gomes, 2021: 74-81).

### Molho de laranja [para pato assado]

#### Ingredientes

*Coulis* de vitela, *coulis* de presunto, manteiga, laranjas, sal e pimenta

#### Preparação

Deita-se numa caçarola uma colher de *coulis* de vitela e de presunto. Junta-se um bocado de manteiga fresca, alguns filetes de casca de laranja e o sumo delas espremidas. Tempere-se de pimenta. Deixa-se apurar.

Acompanha pato assado.

Atualização da receita de “molho de laranja”, constante do *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha* (Rigaud, 1780: 382).

### Salada de laranja de China

#### Ingredientes

Laranjas doces, açúcar e canela

#### Preparação

Descascam-se as laranjas e partem-se em rodela fina. Colocam-se num prato polvilhado com açúcar. Por cima voltam a polvilhar-se com açúcar e canela a gosto.

Actualização da receita de “celada de laranja de China”, constante do *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas compilado por frei Manuel de Santa Teresa* (Braga, 2015: 129).

### Laranjas da china recheadas

#### Ingredientes

Laranjas, açúcar; recheio: ovos moles, fios de ovos ou cidrada

#### Preparação

Escolhem-se laranjas de casca grossa, dá-se-lhe uma fervura e reservam-se em água durante nove dias, mudando todos os dias a água, até ficarem doces.

Corta-se-lhe uma pequena tampa e reservam para usarem mais tarde. Retira-se todo o miolo com muito cuidado por essa pequena abertura. Põe-se o açúcar em ponto de espadana, deixa-se arrefecer e coloca-se dentro a laranja vazia e as tampas. Levam-se a ferver e durante nove dias levam nove fervuras, uma por dia. Depois colocam-se a escorrer numa peneira até secarem. Podem agora rechear-se com ovos moles, cidrada, fios de ovos. Colocam-se as tampas, passam-se por açúcar grosso e envolvem-se em açúcar em pó. Colocam-se num prato e decoram-se a gosto, em forma de coroa, com flores de alcorça e cordéis de fios de ovos.

Actualização da receita de “laranjas da China recheadas”, constante do manuscrito de Francisco Borges Henriques (Freire, 2020: 146).

## SÉCULO XIX

Os laranjais estão por todo lado, e é agora a vez de chegar às mesas a laranja da Bahia, doce, sumarenta e de casca fina, que se espalha rapidamente pelo mundo inteiro. Também nas cozinhas as receitas se multiplicam. O sabor doce, cítrico e perfumado deste fruto dá-se bem com os ovos e o açúcar, e continua, cada vez mais, a enriquecer os molhos para servir carne ou peixe.

### **Molho de laranjas verdes [para carne assada ou leitão]**

#### **Ingredientes**

Laranjas verdes, sal e pimenta

#### **Preparação**

Espreme-se uma porção de laranjas verdes, cõa-se o sumo, mistura-se um pouco de sal e pimenta moída, e serve-se frio, com carne assada fria ou leitão.

Receita de “molho de laranjas verdes (brasileiro)”, constante da obra *Novíssima arte de cozinha*, 1889: 33.

### **Perdizes com laranjas**

#### **Ingredientes**

Perdizes, manteiga, sumo e casca de laranja, casca de limão, laranjas inteiras, pão torrado

#### **Preparação**

Limpas, chamuscadas e preparadas (sem as bardar) passem-se em manteiga fresca n'uma caçarola. Quando tiverem tomado boa cor, cubra-se hermeticamente a caçarola com papel untado em manteiga debaixo da tampa, e a fogo brando espere-se que a cocção seja perfeita. Tirem-se as perdizes e conservem-se no calor enquanto se faz o molho.

No molho d'esta cocção, passado pela peneira, derreta-se um bocado de manteiga, sem a deixar ferver; esprema-se o sumo de laranjas que

não estejam muito maduras e rale-se casca de laranja e limão, mettendo sempre sobre fogo brando. Ligado o molho, põem-se as perdizes n'um prato, guarnecendo-as de gomos de laranja sem pevides, alternando com bocados de pão torrado. Deite-se o molho sobre as aves e sirva-se.

Actualização da receita “perdizes com laranja”, constante do *Cozinheiro dos cozinheiros* (Plantier, 1905: 289).

### Pudim de laranja

#### Ingredientes

12 laranjas, 12 gemas de ovos, 2 claras, 450 g de açúcar, 40 g de canela, 1 pitada de noz moscada, 1 colher de nata

#### Preparação

Descasquem-se as laranjas de maneira que não fique entre casco branco, cozam-se depois de pisadas em um almofariz, deem-se-lhe as gemas de ovos, as claras, o açúcar, a canela em pó, a noz moscada. Unte-se a forma com a dita nata e deite-se tudo dentro e vá a cozer em forno brando.

Actualização da receita de “pudim de laranja”, constante do *Cozinheiro dos cozinheiros* (Plantier, 1905: 466).

## SÉCULO XX

Os laranjais continuam a proliferar. As laranjas doces, da China, da Bahia, sanguíneas e outras muitas variedades, dominam o mercado. A laranjeira azeda reserva-se apenas para porta-enxerto e para ornamentar ruas e jardins. Vulgariza-se o sumo de laranja enquanto bebida e come-se a laranja fresca, que agora é doce, sumarenta e de casca fina. Na cozinha, continua discreta, a dar sabor e a ostentar-se, aqui e ali, no título de uma ou outra receita.

## Filhós de laranja

### Ingredientes

12 ovos, 50 g de manteiga derretida, 50 g de açúcar, sumo de 2 laranjas, farinha de trigo q.b., azeite fino q.b., calda de açúcar q.b.

### Preparação

Ligam-se muito bem numa vasilha de louça os ovos, a manteiga, o açúcar e o sumo de laranja, e depois vai-se deitando na massa farinha, pouco a pouco, até que a massa adquira a consistência de um polme grosso. Deixa-se repousar por três ou quatro horas a massa preparada e depois fritam-se as filhós em azeite quente.

Por fim, passam-se por açúcar e canela ou regam-se com a calda de açúcar.

Actualização da receita “filhós de laranja”, constante do *Tratado completo de cozinha e copa* (Maia, 1904: 36).

## Torta de laranja

### Ingredientes

12 ovos, 500 g de açúcar, 2 laranjas

### Preparação

Batem-se os ovos com o açúcar, o sumo e a casca das laranjas ralada. Deita-se a mistura em tabuleiro untado, com manteiga e forrado com papel vegetal também untado, leva-se ao forno para cozer. Desenforma-se sobre um pano polvilhado com açúcar e enrola-se com a ajuda do pano.

Receita de “torta de laranja”, do *Cozinha Tradicional Portuguesa* (Modesto, 1995: 214).

## SÉCULO XXI

Retomam-se os velhos sabores que foram ficando esquecidos ao longo do século XX. E a partir daqui abre-se um novo caminho: apuram-se as variedades e reinventam-se receitas.

### Compota de laranja de Amares

#### Ingredientes

950 g laranja limpa (sem casca); 50 g de vidro laminado (parte cor de laranja sem a parte branca); 300 g de açúcar; 1 pau de canela

#### Preparação

Retire o vidro (apenas a parte mais limpa sem manchas) de cerca de 3 kg de laranja, lamine e coloque em água. Retire toda a parte branca da laranja no exterior e interior. Mantenha os pedaços da laranja. Coloque a laranja e o açúcar em maceração durante 2 horas, ou até criar sumo suficiente para cozinhar a laranja. Mude a água da casca.

Leve ao lume brando a laranja e coloque a casca, bem espremida da água, numa panela utilizada apenas para compotas. Deixe cozinhar e mexa frequentemente.

Entretanto, faça a esterilização dos frascos e tampas. Coloque numa panela os frascos com a tampas de metal para ferver durante 30 minutos.

Quando o fundo da panela fizer ponto de estrada, a compota está pronta.

Retire os frascos e as tampas da água e coloque-os, virados para baixo, sobre um papel de cozinha resistente. Espere alguns segundos até que os frascos e tampas fiquem bem secos. Depois, encha os frascos com a compota bem quente e aperte bem as tampas.

De seguida, faça a pasteurização, colocando a compota dentro de água e deixe ferver durante 15 minutos.

Retire os frascos da pasteurização e coloque-os virados ao contrário, para que a criação de vácuo, ao queimar o ar, não oxide a laranja. Guarde em lugar seco e fresco, preservado da luz solar.

Nota: Pode replicar este processo para outros citrinos, como a tangerina ou o limão.

### **Bolachas de laranja de Amares**

#### **Ingredientes**

Sumo e casca (vidrado) de 1 laranja – 70 ml de sumo; 200 g de amêndoa picada; 200 g de açúcar; 50 ml de licor de laranja de Amares; 125 g de farinha; 100 g de manteiga sem sal

#### **Preparação**

Aqueça o forno até 190° C. Barre dois tabuleiros de ir ao forno com manteiga e leve ao frigorífico.

Coloque numa tigela o sumo de laranja e a raspa com o licor de laranja de Amares e o açúcar. Acrescente a manteiga, as amêndoas picadas e a farinha.

Deite uma colher de chá rasa da mistura num tabuleiro e pressione com uma colher para achatar ligeiramente.

Com um garfo molhado, espalhe a mistura uniformemente, de modo a ficar muito fina. Leve ao forno, a 150° C, durante 5 minutos ou até alourarem. Retire as bolachas do forno e, ainda quentes, coloque-as sobre um rolo de cozinha para lhes dar forma. Transfira para uma grade para arrefecerem.

Nota: Pode replicar este processo para outros citrinos, como a tangerina ou o limão.

Receita desenvolvida e comercializada pela empresa Quelha Branca, sediada em Amares. A receita de compota cabe em três fracos de 250 g e a receita de bolachas produz 500 g de bolachas.