

A Gastronomia da região é rica e saborosa e pode ser degustada em vários restaurantes.

Broa



Pão de milho e de centeio e, por vezes, de trigo, preparado com fermento natural e cozido em forno de lenha. De forma redonda ou elíptica, côdea amarelo torrado e miolo de cor clara, pesando cerca de 1,5 kg.

A broa prepara-se durante todo o ano e graças ao seu teor de humidade conserva-se durante uma semana em local seco envolta num pano. Pode adquirir-se em diversas padarias do município de Arcos de Valdevez ou junto de um produtor individual.

Papas de Sarrabulho



Prato feito à base de carnes desfiadas (vaca, porco e galinha), sangue de porco e miolo de pão de trigo. Pode-se saborear este prato em diversos restaurantes, particularmente no Inverno, ou por encomenda nos restantes meses do ano.

Caldo de Farinha



Sopa feita à base de feijão, couves, farinha de milho e, por vezes, batata temperada com um pouco de qualquer carnes de salgadeira. É habitual confeccionar o Caldo de Farinha, sobretudo no Inverno. É uma sopa nutritiva e muito saborosa que se pode degustar em vários restaurantes da zona no Inverno, por encomenda ou no fim-de-semana gastronómico.

Cozido à Minhota



É um prato tradicional composto por carnes de vaca, de porco e de galinha, produtos do fumeiro, couves, batata e, eventualmente, outros legumes como o nabo e a cenoura. O Cozido à Soajeiro tem a particularidade de incluir feijão.

O Cozido constitui um dos pratos mais antigos confeccionado pelos homens desde a domesticação do fogo. De facto, o modo de preparação e de confeção do cozido mantêm-se inalterados desde tempos imemoriais: uma panela com água sobre o lume onde cozem lentamente os diversos produtos de cada zona.

O Cozido combina em si próprio todos os elementos fundamentais da vida: o fogo, a água a terra (através dos ingredientes) e o tempo (lento da cozedura). Simboliza ainda a casa, pois representa a unidade em torno da qual tudo se organiza: o fogo ou lume, centro da casa, centro do mundo. A panela de ferro de três pés onde é tradicionalmente confeccionado participa dessa representação da casa, pois é o utensílio fundamental de todos os lares, ricos ou pobres.

Prato completo e equilibrado, combinando carnes e legumes ao longo duma cozedura lenta que mantém todos os nutrientes, o Cozido simboliza o alimento único e total, constituindo-se quase com um mito. O Cozido simboliza ainda a economia doméstica, pois uma boa dona de casa é a que sabe gerir a despensa de modo a assegurar a alimentação da família ao longo de todo o ano. Cozendo quase sem vigilância, este prato, na sua versão mais pobre, tinha o seu lugar no quotidiano das populações camponesas.

A versão atual, mais rica em carnes, corresponde ao Cozido das festas, onde a carne marcava a abundância dos dias excecionais. Constituindo um prato único, pode, no entanto, repartir-se em três: sopa, os legumes e a carne de cozedura utilizado para outras preparações culinárias, como a Sopa Seca.

Rojoada



O termo rojoada refere-se, na realidade, à refeição que integra as tradições alimentares que têm lugar por ocasião da matança do porco. É uma refeição farta e composta por diversos pratos. Assim, temos os rejões propriamente ditos, constituídos por carne de porco frita, tripa enfarinhada, bicas ou belouras, batatinhas cozidas e rijadas no pingue, e o verde (sangue de porco cozido). São estes os elementos que integram o prato que é comum designar por rojoada.

É possível degustar este prato típico da região, particularmente no Inverno, em diversos restaurantes do concelho. Alguns dos locais aceitam igualmente encomenda.

Lampreia



[Caldos de carne y papa](#) - Receta de Cocina Peruana



[Papas fritas](#) - Receta de Cocina Peruana



[Decoración con papeles de colores](#) - Receta de Cocina Peruana