

Número	55	Tema	Carnes	Data	25 de Junho de 2007
Assunto	CAPÃO À FREAMUNDE				

Capão à Freamunde

Depois de morto e limpo, fica num recipiente com água bem temperada com sal e limão, durante 24 horas. Depois de sair da água tempera-se com o seguinte molho batido: vinho maduro branco, alho, pimenta, colorau, piri-piri, um pouco de sal, folha de louro, banha de porco, manteiga e um pouco de azeite, noz moscada e cravinho. Esfrega-se bem, por dentro e por fora, e fica mais 24 horas em lugar fresco. De seguida, enche-se com o recheio, cose-se a abertura e vai ao forno, coberto com folha de estanho, durante 3 horas e meia. Vai-se voltando de vez em quando e regando com o molho da assadeira. Quando já está quase assado, destapa-se para alourar.

Recheio:

Faz-se um refogado com cebola, alho, azeite e juntam-se os miudos do capão, salpicão, presunto, carne de vaca, chouriça de carne e tempera-se com sal, piri-piri, salsa e folha de louro. Depois de tudo guizado, passa-se na máquina de ralar e adiciona-se 1 pão previamente amolecido, misturando tudo e amassando muito bem.