

Número	34	Tema	Petiscos	Data	19 de Junho de 2007
Assunto	FOLAR TRANSMONTANO (CHAVES)				

Folar transmuntano (Chaves)

Ingredientes:

- 1 quilo Massa de pão
- 12 Ovos
- 2 decilitros Azeite
- 150 gramas Banha
- Farinha q.b.
- Sal q.b.
- Carnes variadas q.b.

Modo de Preparação:

À massa de pão já levedada juntam-se os ovos, a banha de porco derretida e o azeite. Junta-se-lhe o sal necessário e mexe-se tudo muito bem até ficar bem ligado. A pouco e pouco vai-se-lhe juntando a farinha precisa para que fique de novo com a consistência própria para se tender.

Preparam-se à parte as carnes, que quanto mais variadas melhor: 200g de presunto, igual porção de toucinho, frango, coelho, e perdizes guisados, salpicão ou paio, carnes de vitela e de porco assadas, etc. Desossam-se as carnes, partem-se aos pedaços e divide-se a massa em 4 ou 5 partes, sendo uma maior com que se forra o fundo e os lados dum lata redonda e alta. Depois de untada a forma e forrada com a massa vão-se-lhe colocando dentro de 45 minutos.