

Número	02	Tema	Sopas, Açordas, Migas e Papas	Data	20 de Junho de 2007
Assunto	ÁGUA DE UNTO				

Água de unto ¹(Alto Barroso)

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

- 1 talhadinha de unto (cerca de 50g);
- fatias de pão de centeio (cerca de 200g.);
- água e sal

Modo de preparação:

Corta-se a talhadinha de unto e rija-se (derrete-se) numa frigideira. Tem-se ao lume uma panela de água a ferver, dentro da qual se deita o unto derretido. Tempera-se com sal.

Tem-se as malgas preparadas com o pão de centeio cortado em fatias e enchem-se com o caldo.

Também se podem escalfar ovos na água de unto a ferver. Nesse caso, escalfa-se 1 ovo por pessoa e põe-se sobre o pão antes de se deitar o caldo na malga.

À parte betem-se os ovos, que se juntam à sopa, mas só na altura em que esta vai ser servida, deixando-os contudo cozer.

Distribuiu-se a sopa por tigelas de barro vidrado, onde se deita o miolo de pão esfarelado. Serve-se bem quente. O pão de mistura pode ser substituído por broa. Os ovos podem ser suprimidos. O unto fumado dá um caldo mais saboroso.²

Água de unto (II)

Ingredientes: Para 4 pessoas

- 50g de unto;
- 1 cebola;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 200g de pão mistura;
- sal;
- 3 ovos

Modo de preparação:

Levam-se ao lume 1,5 litros de água com o unto, o azeite e a cebola cortada em rodela muito finas. Tempera-se com sal.

Sopa de água de unto (III)

Leve litro e meio de água a ferver com duas colheres de sopa de unto e quando estiver a ferver esfarele duas ou três fatias de broa de milho. Bata uma gema de ovos e deite-a, em fio, para dentro da sopa.³

¹ Unto é a gordura que se encontra entre o soventre e o peritoneu. Em Trás-os-Montes, esta gordura é amassada, enrolada e moldada em bola; esta bola é envolvida na pela de unto (tiés) e depois de atada é pendurada no fumeiro. O soventre é o mesmo que entremeada [carne gorda de barriga que serve para fazer rojões e que se encontra agarrada à pele (couro ou couracho) e do outro lado do unto]. Esta sopa é usada nesta zona como pequeno-almoço dos que no Inverno se ocupam quer da lavoura quer do pastoreio.

² No tempo da guerra, quando o açúcar faltava, esta sopa substituíva o café com o leite do pequeno-almoço.

³ É a sopa mais popular do Minho, comida quotidianamente pelas gentes do campo, muitas vezes logo ao levantar, substituindo o café.