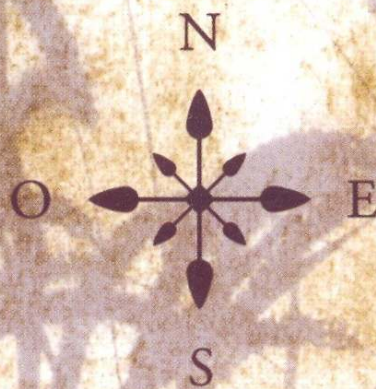


Migração₃ dos Sabores



Índice

<i>Nota de Abertura</i>	3
<i>Introdução</i>	5
<i>Arqueologia e Sabores</i>	7
<i>Nota Prévia</i>	9
<i>Preâmbulo Histórico</i>	13
<i>Época Pré - Romana</i>	15
Pão de Cevada	18
<i>Época Romana</i>	19
Peixe Seco com Banana	24
Farinha Torrada	25
Almôndegas de Carne	25
<i>Época Árabe</i>	27
Cabrito ou Anho Assado	32
Ensopado de Borrego	34

Favas Guisadas à Portuguesa	35
Sopa de Beldroegas	37
Perdiz Estufada	37
Açorda alentejana	38
Espargos com Ovos	39
Bolos Folhados	39
Queijadas de Requeijão	40
Coalhada	41
Arroz Doce	42
Massa de Amêndoa	43
Geleia de Marmelo	44
<i>Cultura Judaica</i>	45
Guisado de Borrego	48
Cozido de grão com vagens (feijão verde)	49
Migas	50
Pastéis de Bacalhau	51

Alheira	51
Compota de abóbora-menina	52
Fogaça	53
<i>Época Medieval</i>	55
Tibornada com Batatas a Murro	59
Ensopado à Pastora	60
Carapaus Alimados	60
Sardinhas em molho de escabeche	61
Paella	62
Cozido com couve holandesa (stampot boerenkool)	63
Pernil de Cordeiro com Feijão Branco (Gigot D'Agneau)	64
Bolo Inglês	65
Tiborna	66
Encharcada	67
Cavacas	68
Gargantas de freiras	69

Trouxas das Caldas	69
Pastéis de feijão	70
Papos de anjos	71
Sericaia	72
<i>Época Expansão Marítima</i>	73
Carne de Vinho e Alhos à Moda Antiga	79
Bolo de Caco	80
Cozido das Furnas	81
Polvo à Moda dos Açores	82
Camarões à guineense	83
Moqueca de peixe	83
Cachupa	84
Xerém	85
Canja de galinha	86
Calulu de peixe	87
Inhame frito	88

Canjica	88
Muzongué	89
Funge	90
Mufete (feijão de óleo de palma com cacusso)	90
Caril à moçambicana	91
Papas de mandioca	92
Matapá de abóbora	93
Biriani de camarão	94
Chapati	95
Gambas em leite de coco	96
Feijoadada à brasileira	97
Rabada carioca (rabo de boi)	98
Bolo de fubá	99
Pla Muk Tod	100
Coxas de frango à tailandesa	100
Kao Thom	102

Wan-Tan	103
Apas Recheadas	104
Kadaka	105
Arroz Chau Chau	106
Chop Suey de frango	107
Galinha com amêndoas	109
Torta de carne australiana	110
Damper (tradicional pão australiano)	112
Biscoitos Anzac	113
Panquecas de cará japonês	114
Caldo Miso	114
Sobá	115
<i>Época Pós - Descobrimentos</i>	117
A Cozinha Francesa	119
O Romantismo	121
A Modernidade	123

Hambúrguer	126
Hot Dog	126
Empadão de carne	127
Sushi	128
Pizza	130
Bacalhau com natas	131
Lombo assado com ameixas e arroz de passas	131
Quiche	134
Coq au vin	135
Bavarois aux fraises	136
<i>Agradecimentos</i>	138
<i>Bibliografia</i>	139
<i>Ficha Técnica</i>	143

