

COMIDA DE
Tacho
OS SEGREDOS DA TIA CÁTIA



**CÁTIA
GOARMON**



Dedico este livro à minha grande família. À minha querida Mãe e ao meu querido Pai, aos meus irmãos, cunhados, sobrinhos, tios, sogros, primos, amigos e ao querido Avô dos meus filhos, o Tio António João. Mas especialmente aos meus filhos Manel e António, e ao meu fantástico marido, Francisco.

O Francisco e eu fundamos esta pequena grande empresa chamada família, na qual tenho um imenso orgulho e uma indescritível alegria de fazer parte, há quase 25 anos. Ele tinha 25, eu 22, e juntos o sonho de construirmos o maior projeto imaterial do mundo, uma família.

Ao longo destes anos a nossa *empresa* passou por várias fases. A introdução, quando é tudo novo e excitante, e o crescimento, com a vinda do Manel e depois do António, dois recursos fundamentais e insubstituíveis para o sucesso do projeto. Agora vivemos um momento de maturidade.

Para superar todos os obstáculos que a vida nos tem apresentado, e já foram alguns, tivemos de utilizar técnicas, ferramentas e métodos de *coaching* que fomos desenvolvendo com a experiência de vida e o amor que nos une.

Fazemos reuniões de *follow up* semanais, de *forecast* mensais e, as minhas favoritas, as de *team building* anuais. Assim temos conseguido limar as falhas e potenciar os pontos fortes de cada um por forma a conseguirmos maximizar os nossos resultados e promover uma evolução contínua e sustentada desta pequena enorme *empresa*.

Este projeto é, sem dúvida, aquele a que me dedico com mais empenho e prazer, e também aquele que mais «lucros» me tem dado. Sempre que superamos um obstáculo, iniciamos um novo ciclo de vida mais fortes e entusiasmados.

E colhemos os melhores frutos.

*Começamos este projeto
com o sonho de construir
o maior império
imaterial do mundo,
a família.*





SOPAS

CANJA DE ATUM

Esta receita é uma homenagem à minha querida Mimi, cabo-verdiana de nascença e minha avó de coração.

É uma canja que alimenta o corpo e o coração.

INGREDIENTES

500 g de atum em cubos

1 limão (sumo)

Sal e pimenta q.b.

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

2 malaguetas (1 esmagada e 1 inteira)

1 folha de louro

2 tomates pelados picados

1,5 l de água

300 g de arroz carolino

Salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere o atum com sal, pimenta e sumo de limão.

Num tacho, refogue a cebola, o alho, a malagueta esmagada, a malagueta inteira e a folha de louro por 5 minutos. Adicione o tomate, o atum e cozinhe por mais 3 minutos. Acrescente a água e, assim que levantar fervura, retire a folha de louro e as malaguetas, junte o arroz e deixe cozinhar por 20 minutos.

Pique um ramo de salsa grosseiramente e adicione à sopa.

Sirva a canja numa taça.



CARNE

CHILI DE PERU COM FEIJÃO PRETO

Este chili de peru é um prato que rende muito, principalmente quando temos muita gente em casa e todos são bons garfos.

INGREDIENTES

Azeite q.b.

1 cebola, picada

2 dentes de alho picados

1 folha de louro

400 g de carne de peru picada

Sal q.b.

100 ml de vinho branco

1 tomate pelado, picado

1 pimento laranja, cortado aos cubos

1 pimento amarelo, cortado aos cubos

1 malagueta

700 g de feijão preto, cozido e escorrido

PREPARAÇÃO

Coloque ao lume um tacho e refogue em azeite a cebola, o alho e a folha de louro.

Junte a carne de peru, tempere com sal e deixe fritar. Refresque com o vinho branco.

Retire a folha de louro e acrescente o tomate pelado, o pimento laranja e o pimento amarelo.

Pique uma malagueta, utilize apenas metade das sementes, e adicione ao tacho.

Junte o feijão preto e, se necessário, acrescente um pouco de água. Deixe cozinhar 15 a 20 minutos.

Sirva com arroz *basmati*.



VEGETARIANAS

ESTUFADO DE GRÃO-DE-BICO COM MOLHO DE AVEIA

Se pensa que a aveia só se aplica a receitas doces, desengane-se. Eis uma receita salgada com este superalimento.

A pensar nos amigos vegetarianos, inspirei-me na receita de estrogonofe para fazer um apurado estufadinho de grão-de-bico com molho de aveia. E não é que fica delicioso?

INGREDIENTES

PARA O ESTUFADO

Azeite q.b.

1 cebola grande, picada

80 g de alho-francês picado

2 dentes de alho grandes,
picados

2 tomates grandes, pelados
e picados

100 g de cogumelos frescos,
cortados em fatias grossas

½ pimento vermelho, picado

1 c. de chá de paprica

350 g de grão-de-bico cozido

Sal e pimenta q.b.

Cebolinho picado q.b.

PARA O MOLHO

80 g de flocos de aveia finos

Água q.b.

480 ml de água

1 noz-moscada (para ralar)

Sal q.b.

PARA ACOMPANHAMENTO

Azeite q.b.

2 dentes de alho

300 g de couves-de-bruxelas
cozidas

2 cenouras médias cozidas,
cortadas às rodelas

Sal e pimenta q.b.

Salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por demolhar os flocos de aveia em água por alguns minutos.

Num tacho com azeite refogue a cebola, o alho-francês, os dentes de alho, o pimento vermelho, o tomate, os cogumelos e a paprica. Junte o grão-de-bico cozido e deixe apurar.

Coe e triture a aveia juntamente com 480 ml de água. Verta sobre o grão-de-bico e tempere com sal, pimenta e noz-moscada ralada. Deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre.

Numa frigideira salteie num fio de azeite 2 dentes de alho, as couves-de-bruxelas e as cenouras cozidas. Tempere com sal e pimenta, retire do lume e salpique com salsa.

Sirva o estufado de grão-de-bico polvilhado com cebolinho e acompanhado pelos legumes.





«Cozinhar no tacho permite-nos alterar a receita em qualquer momento, assim como acrescentar ingredientes de acordo com o número de convivas que temos para uma refeição. A minha mãe dizia sempre que, se aparecesse algum convidado de última hora, se acrescentaria água na sopa. E a verdade é que à nossa mesa havia sempre lugar para mais um, ou dois, ou três, ou quatro.»

