The background image shows the interior of a stone building. On the left, there is a window with a white frame and a green metal grille. The walls are made of rough-hewn stone blocks. A large, dark wooden beam runs horizontally across the middle of the frame. The floor is paved with large, irregular stone tiles. The lighting is soft and natural, coming from the window.

Isabel Drumond Braga

SABORES & SEGREDOS
RECEITUÁRIOS CONVENTUAIS
PORTUGUESES DA ÉPOCA MODERNA

IMPRESA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
COIMBRA UNIVERSITY PRESS

ANNABLUME

(Página deixada propositadamente em branco)

SÉRIE DIAITA: SCRIPTA & REALIA
ESTUDOS MONOGRÁFICOS

ESTRUTURAS EDITORIAIS

DIÁTA: SCRIPTA & REALIA
ESTUDOS MONOGRÁFICOS

ISSN: 2183-6523

DIRETOR PRINCIPAL
MAIN EDITOR

Carmen Soares
Universidade de Coimbra

ASSISTENTES EDITORIAIS
EDITORIAL ASSISTANTS

Elisabete Cação, João Pedro Gomes, Nelson Ferreira
Universidade de Coimbra

COMISSÃO CIENTÍFICA
EDITORIAL BOARD

Ana Isabel Buescu
Universidade Nova de Lisboa

Bruno Laurioux
Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines

Inês de Ornellas e Castro
Universidade Nova de Lisboa

Leila Mezan Algranti
Universidade Estadual de Campinas

María Ángeles Pérez Samper
Universidade de Barcelona

Maria Helena da Cruz Coelho
Universidade de Coimbra

Maria José Azevedo Santos
Universidade de Coimbra

Philippe Meyzie
Université Bordeaux Montaigne

Isabel Drumond Braga

SABORES & SEGREDOS

RECEITUÁRIOS CONVENTUAIS

PORTUGUESES DA ÉPOCA MODERNA

IMPRESA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
COIMBRA UNIVERSITY PRESS

ANNABLUME

SÉRIE DIAITA
SCRIPTA & REALIA

TÍTULO TITLE

SABORES E SEGREDOS. RECEITUÁRIOS CONVENTUAIS PORTUGUESES DA ÉPOCA MODERNA
FLAVOURS AND SECRETS. PORTUGUESE CONVENTUAL RECIPES OF MODERN AGE

AUTOR AUTHOR

Isabel M. R. Mendes Drumond Braga

EDITORES PUBLISHERS

Imprensa da Universidade de Coimbra
Coimbra University Press

www.uc.pt/imprensa_uc

Contacto CONTACT

imprensa@uc.pt

Vendas online ONLINE SALES

<http://livrariadaimprensa.uc.pt>

Coordenação Editorial EDITORIAL COORDINATION

Imprensa da Universidade de Coimbra

Capa - Fotografia COVER - PHOTO

Vista parcial da cozinha da abadia de Tibães. Foto de IDB.

Conceção Gráfica GRAPHICS

Rodolfo Lopes, Nelson Ferreira

Infografia INFOGRAPHICS

Nelson Ferreira

Impressão e Acabamento PRINTED BY

Simões & Linhares, Lda. Rua 4 de Julho, Armazém
n.º 2, 3025-010 Coimbra

ISBN

978-989-26-1079-5

ISBN Digital

978-989-26-1080-1

DOI

<http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-1080-1>

Depósito Legal LEGAL DEPOSIT

Annablume Editora * Comunicação

www.annablume.com.br

Contacto CONTACT

@annablume.com.br

Publicação financiada pela Fundação Calouste
Gulbenkian, no âmbito do:

Concurso anual de 2014 de Apoio a Projectos de
Investigação no domínio da Língua e Cultura Portuguesas.



© Outubro 2015

Annablume Editora * São Paulo
Imprensa da Universidade de Coimbra
Classica Digitalia Universitatis Conimbrigenis
<http://classica.digitalia.uc.pt>
Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos
da Universidade de Coimbra

A ortografia dos textos é da inteira responsabilidade dos autores.

Trabalho publicado ao abrigo da Licença This work is licensed under
Creative Commons CC-BY (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pt/legalcode>)

SABORES E SEGREDOS. RECEITUÁRIOS CONVENTUAIS PORTUGUESES DA ÉPOCA MODERNA

FLAVOURS AND SECRETS. PORTUGUESE CONVENTUAL RECIPES OF MODERN AGE

AUTOR AUTHOR

Isabel M. R. Mendes Drumond Braga

FILIAÇÃO AFFILIATION

Universidade de Lisboa

RESUMO

Esta obra consiste na transcrição, análise e interpretação de dois receituários conventuais setecentistas inéditos, os quais foram objecto de comparação com outros congéneres de épocas próximas, produzidos no mesmo âmbito e entre os leigos. O percurso empreendido procurou avaliar a originalidade real ou imaginária das receitas preparadas nas casas religiosas da Época Moderna e permitiu responder a várias interrogações, destaquem-se algumas: até que ponto as receitas conventuais foram criadas nesse âmbito ou foram levadas para os cenóbios por freiras, frades, monjas, monges, criadas e criados? Atendendo a que os ingredientes e as técnicas culinárias utilizados nas casas religiosas eram conhecidos nos espaços de leigos, mormente entre os confeitadores, cujos regimentos eram claros acerca das exigências para se obter carta, como se explica o furor, muitas vezes desmedido, da designação conventual aplicada a tantas e tão desvairadas receitas? É certo que monges, monjas, freiras, frades, criados e criadas tinham tempo para a culinária e é admissível que muitos, ou pelo menos alguns, apreciassem a preparação de pratos salgados e especialmente de doçaria. Porém, não terão sido as ofertas e a comercialização dos doces os principais responsáveis pela exaltação da designação conventual, na falta, verificada nos séculos XVII e XVIII, de pastelarias e confeitarias cuja fama se expandisse pelo Reino? Estaremos perante criações de doces genuinamente conventuais ou meras execuções de receitas inicialmente produzidas nas cozinhas de grandes casas e, posteriormente, levadas para os cenóbios, tal como tantas outras receitas de carne e de peixe?

A análise e a interpretação das fontes tornaram muito claro que a esmagadora maioria das receitas preparadas nas casas religiosas nada tinha de original, basta comparar essas receitas com as que circulavam manuscritas ou impressas em outros receituários da época. Por outro lado, o pretenso sigilo que deveria envolver as receitas ditas conventuais – e isso é patente em alguns receituários femininos – era quebrado, de tal modo que livros de cozinha de leigos integram receitas com designações de algumas casas religiosas, o que não significa necessariamente que essas receitas aí tenham sido criadas mas sim que aí eram preparadas com êxito e objecto de apreço por quem tinha oportunidade de as degustar.

PALAVRAS-CHAVE

Doçaria, Franciscanos da Província dos Algarves, Ordem da Visitação de Santa Maria, receituários conventuais portugueses.

ABSTRACT

This work consists of the transcription, analysis and interpretation of two unpublished eighteenth-century conventual recipes, which were compared with other counterparts in near periods, produced within the same scope and among the laity. The course undertaken aimed at assessing the real or imaginary originality of the recipes prepared in religious houses of the Modern Age and permitted to answer several questions, namely: the extent to which the conventual recipes were created in this scope or were taken to the monasteries by nuns, friars, monastic nuns, monks, maids and servants? Since the ingredients and cooking techniques used in religious houses were known in the places where lay people were, especially among confectioners, whose regiments were clear about the requirements to obtain letter, how can we explain the frenzy, often excessive, the

conventual designation applied to so many and so frenetic recipes? In fact monks, monastic nuns, nuns, friars, maids and servants had time to cook and it is possible that many, or at least some, appreciated the preparation of savoury dishes and especially sweets. However, wasn't the offer and commerce of sweets the most responsible for the exaltation of the conventual designation, in the absence of pastries taking place in the 17th and 18th centuries, and confectioneries whose fame would spread out to the Kingdom? Are we dealing with the creation of truly conventual sweets or sheer preparations of recipes originally produced in the kitchens of big houses and subsequently taken to the monasteries, such as so many other meat and fish recipes?

The analysis and the interpretation of the sources made very clear that the overwhelming majority of the recipes prepared in religious houses was hardly original, we just have to compare these recipes with those circulating both handwritten and printed in other recipe books of the time. On the other hand, the alleged secrecy that should involve the aforementioned conventual recipes - and this is evident in some female recipe books - was broken, in such a manner that lay cookbooks include recipes with names of some religious houses, which does not necessarily mean these recipes have originated there but that they were prepared successfully there and the subject of appreciation by those who had the opportunity to taste them.

KEYWORDS

Sweets, Franciscans of the Province of Algarve, Order of the Visitation of the Holy Mary, Portuguese Conventual Recipes.

AUTORA

Isabel Drumond Braga: Professora da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Membro do projecto DIAITA. Património Alimentar da Lusofonia, apoiado pela FCT, FCG e Capes (Brasil). Actividade docente, interesses de investigação e publicações: História da Alimentação, História Cultural, História de Género, História da Inquisição, História Moderna. Autora de vários livros e artigos sobre história da alimentação dos quais se destacam: *Os Menus em Portugal. Para uma História das Artes de servir à Mesa*, Lisboa, Chaves Ferreira Publicações, 2006, 240 pp. ISBN 972-794-264-4; *Sabores do Brasil em Portugal. Descobrir e Transformar novos Alimentos* (séculos XVI-XXI), São Paulo, Editora Senac de São Paulo, 2010, pp. 328. ISBN 978-85-7359-990-9; “Confeiteiros na Época Moderna: Cultura Material, Produção e Conflituosidade”, *Ensaio sobre o Património Alimentar Luso-Brasileiro*, coordenação de Carmen Soares e Irene Coutinho de Macedo, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014, pp. 165-192. CV e diversos livros e artigos em <https://ulisboa.academia.edu/IsabelDrumondBraga>.

AUTHOR

Isabel Drumond Braga: Professor of the University of Lisbon (Faculty of Letters). Member of the DIAITA project: Lusophone Food Heritage supported by FCT, FCG and Capes (Brazil). Teaching activities, research interests and publications: Modern History, Cultural History, Food History, Gender History and Inquisition Studies. Author of several books and papers like: *Menus. Towards a history of the art of serving at table*, Lisboa, Chaves Ferreira Publicações, 2006, 240 pp.. ISBN 972-8987-07-2; *Sabores do Brasil em Portugal. Descobrir e Transformar novos Alimentos* (séculos XVI-XXI), São Paulo, Editora Senac de São Paulo, 2010, pp. 328. ISBN 978-85-7359-990-9; “Confeiteiros na Época Moderna: Cultura Material, Produção e Conflituosidade”, *Ensaio sobre o Património Alimentar Luso-Brasileiro*, coordenação de Carmen Soares e Irene Coutinho de Macedo, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014, pp. 165-192. CV and several books and papers: <https://ulisboa.academia.edu/IsabelDrumondBraga>.

(Página deixada propositadamente em branco)

SUMÁRIO

NOTA DE ABERTURA	11
1. ESTADO DA QUESTÃO	13
2. PERSCRUTANDO A VIDA CONVENTUAL NA ÉPOCA MODERNA	20
3. COZINHA CONVENTUAL: ENTRE MITOS E REALIDADES	26
4. DOIS RECEITUÁRIOS INÉDITOS	41
CONCLUSÃO	85
ANEXO	
Receitas Conventuais de Doçaria nos Livros de Cozinha dos séculos XVII e XVIII	87
APÊNDICE DOCUMENTAL	
Doc. 1 - [século XVIII] – <i>Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas compilado por frei Manuel de Santa Teresa.</i> Lisboa, B.N.P., Cod. 11390.	106
Doc. 2 - [século XVIII] – <i>Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas das Freiras da Visitação de Santa Maria.</i> Lisboa, A.N.T.T., <i>Manuscritos da Livraria</i> , n.º 2403.	329
FONTES E BIBLIOGRAFIA	
Fontes Manuscritas	379
Fontes Impressas	379
Catálogos, Dicionários e Repertórios	381
Estudos	381
INDEX	397

(Página deixada propositadamente em branco)

NOTA DE ABERTURA

Na actualidade é fácil encontrar doces alegadamente de tradição conventual preparados artesanalmente em diversas pastelarias do país. Alguns têm inclusivamente confrarias, tais como por exemplo, os pastéis de Tentúgal e os ovos-moles de Aveiro. Neste último caso, estamos perante o primeiro doce português que recebeu da Comissão Europeia a designação de proveniência de “indicação geográfica protegida”. Paralelamente é comum depararmo-nos em lojas *gourmet*, em supermercados e até em estações de serviço com doces típicos de várias regiões de Portugal, ditos doces conventuais, produzidos industrialmente. Esta prática, que se tem incrementado nos últimos anos, constitui uma forma de cativar clientela, beneficiando da fama da doçaria produzida em espaços conventuais femininos durante a Época Moderna. Porém, quais são os fundamentos desta realidade? A que receitas conventuais correspondem? Onde estão essas receitas? Que alterações foram feitas a eventuais receitas originais para as tornar viáveis em termos de produção em larga escala? Eis um conjunto de perguntas que parece da maior pertinência.

A doçaria conventual portuguesa, potenciada pelo açúcar proveniente do Brasil, tão variada como famosa e apreciada, está envolta em ideias feitas e, sobretudo, muito alheia a fundamentação documental. Nesta obra apresentam-se as transcrições e o estudo de dois manuscritos conventuais, um masculino e outro feminino, dedicados a receitas de culinária, de farmacopeia e de um conjunto heterogéneo de assuntos. Estamos, assim, perante dois códices dos chamados “livros de segredos” que existiram um pouco por vários pontos da Europa, durante a Época Moderna. Como veremos, os dois códices transcritos têm origens e proveniências distintas: um, como se torna claro pelo título, foi escrito por alguém que pretendeu ser útil a uma casa conventual masculina de uma das províncias franciscanas, o outro parece ter pertencido à comunidade feminina das visitandinas de Lisboa. O primeiro encontra-se na Biblioteca Nacional de Portugal e o segundo nos Arquivos Nacionais Torre do Tombo.

Impõem-se algumas palavras de agradecimento a todos os que de alguma forma contribuíram para este trabalho com generosidade e disponibilidade imediatas, designadamente através de indicações bibliográficas, do envio de trabalhos não disponíveis em linha nem nas bibliotecas portuguesas, do esclarecimento de dúvidas e do incentivo à publicação. Destaque para Alice Raviola, Anabela Ramos, Angelo D’Ambrosio, Carmen Isabel Soares, Florbela Veiga Frade, Maria Antónia Lopes, Maria Antonietta Rossi, Paola Nestola, Paulo Tremoceiro e, naturalmente, os alunos do primeiro, segundo e terceiro ciclos

de estudos de História da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, que aceitaram o desafio de transcrever vários fólios de um dos manuscritos, à frente devidamente identificados: Carolina Soares, Crina Adriana Oltean, João Henrique Martins, Ricardo Pessa de Oliveira e Sónia Borges.

Lisboa, Março de 2015

1. ESTADO DA QUESTÃO

O receituário conventual português é referido com frequência e constitui matéria de interesse para historiadores, para gastrónomos e até para os que procuram oferecer ao público doces, em espaços de venda e de restauração, sem esquecer os que pretendem obter para os preparados a designação de produtos tradicionais de origem e proveniência certificadas¹. Porém, não abundam trabalhos sérios sobre a temática o que se pode relacionar directamente com a escassez de fontes. Note-se que nos dois únicos balanços historiográficos produzidos sobre a história da alimentação em Portugal, praticamente nada se referiu sobre a matéria². Consequentemente, a descoberta, transcrição e estudo de manuscritos culinários revela-se essencial para, de forma fundamentada, coerente e segura, se avançar na apreensão da matéria.

Conhecer a alimentação e as receitas que se preparavam nos mosteiros e nos conventos portugueses durante a Época Moderna é, consequentemente, uma

¹ O primeiro doce português nestas condições foi o que é designado como ovos-moles de Aveiro. Obteve esse estatuto em 2011. Posteriormente, em 2013, os pastéis de Tentúgal obtiveram a mesma certificação. Sobre os primeiros, cf. a obra colectiva e com contributos muito diversificados intitulada *Ovos-Moles de Aveiro*, [Aveiro], Confraria de São Gonçalo, s.d. Sobre os segundos, cf. AAVV, *O Pastel de Tentúgal na Literatura. Poesia e Prosa para a História de um Doce do Convento do Carmo de Tentúgal*, coordenação de Olga Gonçalves Cavaleiro, s.l., Edição da Confraria da Doçaria Conventual de Tentúgal, 2012.

² Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Alimentação e Sociabilidade à Mesa: um Percurso Historiográfico Recente”, comunicação apresentada ao 1.º Colóquio de História e Cultura da Alimentação. *Saber e Sabor... História, Comida e Identidade*, Curitiba (Paraná-Brasil), 19 a 21 de Agosto de 2007, inédita e Ana Isabel Buescu, David Felismino, “Sob a Construção de um Campo Historiográfico”, *A Mesa dos Reis de Portugal. Ofícios, Consumos, Cerimónias e Representações (séculos XIII-XVIII)*, coordenação de Ana Isabel Buescu e David Felismino, Lisboa, Temas e Debates, Círculo de Leitores, 2011, pp. 14-24. A historiografia da Alimentação tem tido amplo desenvolvimento em vários espaços europeus e no Brasil. Cf. Antonio Eiras Roel, “La Historia de la Alimentación en la España Moderna; Resultados y Problemas”, *Obradoiro de Historia Moderna*, vol. 2, Santiago de Compostela, 1993, pp. 35-64; Odile Redon, Bruno Laurioux, “Histoire de l’Alimentation entre Moyen Âge et Temps Modernes. Regard sur Trent Ans de Recherches”, *Le Désir et le Goût. Une Autre Histoire (XIII-XVIII siècles)*, direcção de Odile Redon, Line Sallmann e Sylvie Steinberg, Saint-Denis, Presses Universitaires de Vincennes, 2005, pp. 53-84; María de los Ángeles Pérez Samper, “La Historia de la Historia de la Alimentación”, *Chronica Nova*, n.º 35, Granada, 2009, pp. 105-162. Neste trabalho, a autora teve a pretensão de tratar a matéria em todo o mundo, o que teve como consequências uma enorme quantidade de lacunas. Para nos limitarmos à historiografia portuguesa, fazemos notar que lhe dedicou cinco linhas e meia, citando apenas dois trabalhos. Sobre o Brasil, cf. Henrique Carneiro, *Comida e Sociedade. Uma História da Alimentação*, 4.ª edição, Rio de Janeiro, Elsevier, 2003, pp. 155-164.

tarefa difícil que, por vezes, precisa de ter em consideração dados indirectos, pois são escassos os manuscritos e, na época, não foram publicadas as receitas, as quais eram entendidas como segredos que circulavam muitas vezes apenas oralmente. Mesmo assim, alguns receituários monásticos ou conventuais chegaram até ao presente, bem como livros de cozinha de elementos do clero secular. Vejamos o que se estudou até ao momento.

No século XIX, o padre João Cardoso e Brito (1839-?) organizou um livro de culinária composto por 49 receitas de doces, o qual foi publicado em 1995³. O facto de não ter pertencido ao clero regular e de pouco se saber acerca da sua pessoa e das suas actividades, não desmerece a publicação.

Se tivermos em conta as produções monásticas e conventuais as referências são, naturalmente, distintas. Ao contrário do que parece ter acontecido em outros espaços, designadamente em Espanha, onde terão predominado os receituários masculinos⁴, por cá os que sobreviveram da autoria de homens do clero regular são escassos, embora o mesmo aconteça com os de leigos, igualmente em número reduzido, para a Época Moderna⁵. No que se refere aos livros de cozinha relativos aos cenóbios ou escritos nesse ambiente, até ao presente são conhecidos um manuscrito seiscentista pertencente à livraria do mosteiro beneditino de Tibães e um outro, de 1743, publicado sem indicação da casa a que pertencera.

O manuscrito que esteve na posse dos monges de São Martinho de Tibães foi publicado e estudado com minúcia, dando origem a uma obra dividida em duas partes. Na primeira, Anabela Ramos analisou as práticas alimentares do cenóbio tendo em conta quer a regra inicial quer as suas adaptações durante a Época Moderna e com base em fontes diversas, provenientes do próprio espaço conventual, fez uma abordagem aprofundada que compreendeu quer a bateria de cozinha – conhecida pelos registos de compras e pelos próprios utensílios – quer as refeições dos monges tanto nos dias comuns como nos dias festivos. Na segunda parte, a transcrição e o estudo do manuscrito anónimo e incompleto

³ *Doces e Manjares do século XIX. O Livro do Padre Brito*, leitura e notas de Paulino da Mota Tavares, Coimbra, Fora do Texto, 1995.

⁴ Cf., a esse respeito, M. Mercè Gras I Casanovas, “Cuerpo y Alma en el Carmelo Descalzo Femenino. Una Aproximación a la Alimentación Conventual en la Cataluña Moderna”, *Studia Historica. Historia Moderna*, n.º 14, Salamanca, 1996, pp. 216-217; María de Los Angeles Pérez Samper, “Los Recetarios de Mujeres y para Mujeres. Sobre la Conservación y Transmisión de los Saberes Domésticos en la Epoca Moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, n.º 19, Madrid, 1997, p. 123; Idem, “Mujeres en Ayunas. El Sistema Alimentario de los Conventos Femeninos de la España Moderna”, *Contrastes. Revista de Historia*, n.º 11, Murcia, 1998-2000, p. 75; Idem, “Recetarios Manuscritos de la España Moderna”, *Cincinnati Romance Review*, n.º 33, Cincinnati, 2012, pp. 46-58.

⁵ Cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “O Livro de Cozinha de Francisco Borges Henriques”, *Do Primeiro Almoço à Ceia. Estudos de História da Alimentação*, Sintra, Colares Editora, 2004, pp. 61-99.

antes referido permitiram completar o trabalho, sempre pautado por comparações com outros livros de cozinha da época⁶.

Recentemente foi publicado o mesmo receituário, com transcrição de Anabela Real de Barros, autora que não citou a publicação anterior, e que colocou a hipótese de as receitas terem sido utilizadas num colégio universitário⁷. A ser assim, não se trataria de uma especificidade portuguesa, pois, em Espanha, Domingo Hernández de Maceras, um cozinheiro leigo, escrevera um livro de cozinha para o Colegio Maior de San Salvador de Oviedo, da cidade de Salamanca, em 1607⁸, e Juan de Altamiras (†1769), pseudónimo de frei Raymundo Gomez, deu ao prelo, em Madrid, no ano de 1745, um livro de receitas dedicado aos recém-professos, a *Nueva Arte de Cocina*⁹. A obra tem a particularidade de não apresentar doces. Destinava-se, em especial, ao Colegio Mayor de San Diego, onde residiam os franciscanos que estudavam na Universidade de Saragoça. A obra conheceu sucessivas edições, ao contrário do receituário português, que se manteve inédito e que foi cronologicamente anterior.

No denominado *Caderno de Refeitório*, detectam-se preparados com carnes variadas de caça e de criação, tais como, de entre outras, perdiz, peru, coelho, carneiro e vaca, a par de pratos com peixes caros para a época – em especial lampreia e linguado – em simultâneo com outros muito mais económicos e de uso comum entre os populares – como o bacalhau e a sardinha – alguns bivalves e mariscos, que então não constituíam nenhum requinte à mesa, também marcaram presença, tais como mexilhão e lagosta. Algumas excentricidades e pratos pouco comuns também se fizeram notar, foram os casos das receitas de mostarda, pepinos, cágados e até de sarapatel. Em matéria de doçaria, a lista é enorme, sendo de destacar os doces de frutos ou com frutas, caso das tortas (alperce, cidrão, ginjas, limão, maçã, marmelo, melão, pêssego e pera), a par de aletria, bolos (de amêndoa, de açúcar, de ovos, de rodilhas), biscoitos, cuscuz doce, farteis, manjar branco e manjar real, massapão de ovos, melindres, orelhas-de-abade, ovos-moles, pão-de-ló, pastéis e pastelinhos diversos, tigeladas, tortas variadas (frutas, leite, natas e requeijão) e trouxa-de-ovos¹⁰.

⁶ Algumas receitas deste manuscrito foram relevadas há algum tempo. Cf. Anabela Ramos, Deolinda Soares, Paulo Oliveira, “A Festa de São Bento: uma Viagem pela Gastronomia Beneditina”, *Mínia*, 3.ª série, n.º 11-12, Braga, 2004-2005, pp. 73-112. Recentemente, o manuscrito foi publicado e estudado na íntegra. Cf. Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Saciá-lo Alma. Rítmicos Alimentares dos Monges de Tibães. Século XVII*, Vila Real, Direcção Regional de Cultura do Norte, Porto, Edições Afrontamento, 2013.

⁷ Anabela Leal de Barros, *As Receitas de Cozinha de um Frade Português do século XVI*, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014.

⁸ María de los Ángeles Pérez Samper, *La Alimentación en la España del siglo de Oro. Domingo Hernández de Maceras. Libro del Arte de Cocina*, Huesca, La Val de Onsera, 1998.

⁹ Cf. Juan de Altamiras, *Nueva Arte de Cocina*, introdução de José María Pisa Villarroja, Huesca, La Val de Onsera, 1994.

¹⁰ *Caderno do Refeitório. Comezainas, Mezinhas e Guloseimas*, 2.ª edição, Lisboa, Barca

Ambos os receituários, o que pertenceu à livraria de Tibães e o designado *Caderno de Refeitório*, têm diversas receitas em comum, o que permitiu a Sara Claro colocar a hipótese de estarmos perante uma cópia do primeiro ou ambos terem plagiado um desconhecido original¹¹, sendo certo que muitas receitas se podem encontrar na primeira obra de culinária impressa em Portugal, a *Arte de Cozinhar*, de Domingos Rodrigues, cuja primeira edição é de 1680¹².

A primeira compilação portuguesa de receitas conventuais femininas que chegou até nós foi a que se fez sob ordens de Sórora Maria Leocádia do Monte do Carmo, abadessa do convento de Santa Clara de Évora, em 1729. O pequeno manuscrito foi escrito por Inês Maria do Rosário e intitulou-se *Livro das Receitas de Doces e Cozinhados vários d'Este Convento de Santa Clara d'Évora*. Foi objecto de publicação no século XX¹³ e já mereceu estudos¹⁴. É composto por 10 receitas, todas de doces, nas quais é visível a denominação do convento – Santa Clara – em duas receitas: broas de milho e alfitetes. Encontram-se igualmente alusões ao corpo feminino e ao universo religioso: barriguinhas de freiras, queijinho do céu, bolo do paraíso e manjar celeste, tal como acontecia em outros espaços conventuais¹⁵. Apesar de o texto se destinar ao uso do cenóbio e de ter sido redigido por uma freira, evidenciando a familiaridade das religiosas com a escrita¹⁶, nem todos

Nova, [s.d.]. Sobre este documento, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “A Doçaria num Receituário Conventual Masculino. O Caderno do Refeitório de 1743”, Tibães, 2014.

¹¹ Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Saciar a Alma* [...], p. 141.

¹² Veja-se o confronto de algumas receitas de doçaria em Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “A Doçaria num Receituário [...]”.

¹³ Sorora Maria Leocádia do Monte do Carmo, *Livro das Receitas de Doces e Cozinhados vários d'Este Convento de Santa Clara d'Évora. 1729*, apresentação e notas de Manuel Silva Lopes, Lisboa, Barca Nova, 1988.

¹⁴ Este manuscrito já foi objecto de atenção por parte de Leila Mezan Algranti, “Doces de Ovos, Doces de Freiras: a Doçaria dos Conventos Portugueses no Livro de Receitas da Irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729)”, *Cadernos Pagu*, n.º 17-18, Campinas, 2001-2002, pp. 397-408. A autora transcreveu o documento a partir do manuscrito existente na Biblioteca Nacional de Portugal, cod. 10763.

¹⁵ Gilberto Freire em *Casa-Grande e Senzala. Formação da Família Brasileira sob o Regime de Economia Patriarcal*, Lisboa, Livros do Brasil, [s.d.], p. 246 fez notar que “mesmo nos nomes de doces e bolos de convento, fabricados por mãos seráficas, de freiras, sente-se às vezes a intenção afrodisíaca, o toque fesceno a confundir-se com o místico: suspiros-de-freiras, toucinho-do-céu, barriga-de-freira, manjar-do-céu, papos de anjo”.

¹⁶ Note-se que, em contexto conventual, a alfabetização chegou a ser de 100%. Cf. Cristina Maria André de Pina e Sousa, Saul António Gomes, *Intimidade e Encanto. O Mosteiro Cisterciense de Santa Maria de Cós (Alcobaça)*, Leiria, Edições Magno, 1998, p. 121. Para uma abordagem diferente, cf. Margarida Sá Nogueira Lalanda, “Leitura e Mediação de Freiras de Clausura”, *Ponto de Acesso*, vol. 8, n.º 2, Salvador, 2014, pp. 61-81. Para Espanha, note-se a existência de um manuscrito culinário leigo de autoria feminina, escrito por volta de 1740, dado a conhecer por Víctor Infantes. O autor anunciou no resumo do artigo a descrição, a análise e o estudo do manuscrito, ficando-se pelas duas primeiras questões. Situou o caderno de receitas na produção culinária espanhola, francesa, inglesa e alemã mas omitiu a portuguesa com pontos de contacto relevantes mas ignorados – o primeiro receituário feminino

os doces eram criações de Santa Clara de Évora, pois foi notada a presença de três receitas de outras casas eborenses: pão de rala, de Santa Helena do Monte Calvário (clarissas); bolo do paraíso, de Nossa Senhora do Paraíso (dominicanas) e manjar celeste, de Santa Mónica (agostinhas descalças)¹⁷. De qualquer modo, não há provas que atestem a origem de nenhuma das receitas, apenas que ali se faziam e que eram apreciadas ao ponto de terem a designação da casa no título.

Para nos mantermos no âmbito conventual feminino, importa referir ainda *O Livro de Receitas da última Freira de Odivelas*, publicado em 2000. Trata-se de um considerável receituário das cistercienses daquela casa fundada na Época Medieval, compilado por uma religiosa, durante o século XIX, contendo informações de preparados de períodos muito diversos. O texto inclui receituário de cozinha, de copa e de outras artes, num total de 209 receitas, com claro predomínio das de doçaria: 182 de bolos, biscoitos, compotas, doces de colher, geleias e xaropes, em contraponto com 12 de salgados e 15 destinadas a usos vários, desde o fabrico de tintas de escrever ao extermínio de toupeiras¹⁸. Tal como no receituário compilado a mando de Sórora Leocádia, também neste se encontram receitas com designações que remetem para o universo conventual, tais como, por exemplo, bolo de amor, bolos celestes, orchata do convento, papos de anjo e toucinho-do-céu. A presença de receitas elaboradas, não necessariamente criadas, em outras casas conventuais está igualmente documentada, designadamente através dos biscoitos saragoçanos, de Santa Lucía de Saragoça (cistercienses); dos bolos das freiras de Lagos, muito provavelmente de Nossa Senhora do Carmo (carmelistas); dos bolos de raiva do Rato, ou seja, do Mosteiro de Nossa Senhora dos Remédios da Santíssima Trindade, de Lisboa (trinitárias); do manjar branco do Convento de Celas, de Coimbra (cistercienses); e da orchata do Convento de Santa Clara, de Coimbra (clarissas).

Em 2013, foi publicado um livro intitulado *Doçaria Conventual de Lorvão*. Na obra, com boa iconografia, Nelson Correia Borges fez uma síntese da história do mosteiro, passou para uma análise sumária da doçaria, pautada pelo uso de parca e nem sempre actualizada bibliografia, concentrou-se, em seguida, num

cabalmente documentado é conventual e data de 1728 – e anunciou que iria publicar o referido manuscrito. Cf. Víctor Infantes, “Letras en la Cocina. El Primer Recetario Feminino: el Libro de Apuntaciones de Guisos y Dulces (c. 1740) de María Rosa Calvillo de Teruel”, *Revista de Escritoras Ibéricas*, n.º 1, Madrid, 2013, pp. 31-50.

¹⁷ Sobre as redes de circulação de receitas cf. Inês de Ornellas e Castro, Isabel Drumond Braga, “Una Escritura Femenina Diferente: Los Manuscritos Culinarios Conventuales Portugueses de la Edad Moderna”, *Letras en la Celda. Cultura Escrita de los Conventos Femeninos de la España Moderna*, direcção de Nieves Baranda Leturio e de María Carmen Marín Pina, Madrid, Iberoamericana – Vervuert, 2014, pp. 439-455.

¹⁸ *O Livro de Receitas da Última Freira de Odivelas*, introdução, actualização do texto e notas de Maria Isabel de Vasconcelos Cabral, [Lisboa], São Paulo, Verbo, 2000. Sobre esta obra, cf. Inês de Ornellas e Castro, Isabel Drumond Braga, “Una Escritura Femenina Diferente [...]”, pp. 439-455.

episódio relativo a um bule e, finalmente, apresentou diversas receitas, que não analisou, obtidas através de algumas senhoras que identificou, uma outra conforme o manuscrito de uma freira em posse de certa família que esteve ligada ao mosteiro, a par de algumas cuja obtenção não está identificada, tendo o autor referido a transmissão oral. Nelson Correia Borges publicou ainda receitas de variada proveniência, designadamente da obra de Domingos Rodrigues (século XVII) – a *Arte de Cozinha* e não a *Nova Arte de Cozinha*, como aparece no texto –, do livro de Emanuel Ribeiro, *O Doce nunca amargou* (século XX); da revista feminina *Marie Claire* e até uma outra obtida na internet e publicada por Alfredo Saramago, autor que, como se sabe, nunca identificou as fontes, logo não tem qualquer credibilidade. A obra termina com uma bibliografia em que fontes e estudos aparecem numa amálgama não consentânea com a produção de autores académicos. Em suma, apesar de publicar receitas ditas de origem conventual, não teve como base nenhum manuscrito e juntou, sem coerência, textos das mais variadas origens e datas¹⁹.

Igualmente em 2013, Dina Ferreira de Sousa publicou um receituário conventual anónimo, depositado na Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra, dos séculos XVII ou XVIII, cuja última receita foi redigida por uma conserveira de nome Bernarda Maria. Foi colocada a hipótese de o receituário, escrito por várias mãos, ser proveniente do Mosteiro de Celas, uma vez que contém vários preparados que tradicionalmente foram atribuídos àquele cenóbio. Também neste documento às preparações culinárias se juntaram receitas de mezinhas²⁰. Dina Ferreira de Sousa, em trabalho anterior e neste mesmo, com base no estudo das receitas e despesas de algumas casas religiosas, procedeu ao levantamento dos doces ali preparados e dos seus ingredientes. Dada a natureza destas fontes, não se conhecem as receitas²¹.

O objectivo da presente obra é a publicação e estudo de dois manuscritos conventuais, um masculino e outro feminino, visando um melhor e mais aprofundado conhecimento dos receituários do clero regular português da Época Moderna. O primeiro documento, depositado na Biblioteca Nacional de Portugal, intitula-se *Livro Arte de Cozinha para se governarem os que curiozamente quizerem guizar. Feyto pello padre frei Manoel de Santa Thereza e oferecido aos irmaos leygoz desta Provincia dos Algarvez para aserto de seu laburiozo execircio (sic) e por espicial merce do mesmo autor he do uzo do irmão frei Theodoro de Santa Anna com todaz as licençaz necesarias em a oficina do mesmo autor que não nega os frutos do*

¹⁹ Nelson Correia Borges, *Doçaria Conventual de Lorvão*, Penacova, Câmara Municipal de Penacova, 2013.

²⁰ Dina Fernanda Ferreira de Sousa, *Arte Doceira de Coimbra. Conventos e Tradições. Receituários (séculos XVII-XX)*, prefácio de Irene Vaquinhas, Sintra, Colares Editora, 2013.

²¹ Cf. Idem, *Ibidem* e Idem, *A Doçaria Conventual de Coimbra*, prefácio de Maria Helena da Cruz Coelho, Sintra, Colares Editora, 2011.

*seu trabalho maz sim os despende por timbre de generoso*²², escrito, no entanto, por várias mãos, ao longo do século XVIII. Refira-se que a Província dos Algarves, da Ordem dos Frades Menores, foi constituída a pedido de D. João III, tendo resultado de uma cisão da Província dos Franciscanos da regular observância. A sede ficou no convento de São Francisco de Xabregas, localizando-se uma boa parte das casas a Sul do Tejo. Tinham igualmente jurisdição sobre clarissas da regra urbanista. Sobre o frade compilador nada conseguimos apurar.

O segundo é um texto sem autoria e sem título, depositado nos Arquivos Nacionais Torre do Tombo, que terá pertencido às visitandinas²³, se for credível a observação com letra posterior e a lápis, no primeiro fólio, onde se pode ler “Salezias”. Efectivamente, a Ordem da Visitação de Santa Maria, também conhecida como Salésias ou Salesianas, foi fundada em Annecy (França), em 1610, por Francisco de Sales e Joana de Chantal. Inicialmente as freiras faziam votos simples. Porém, com as directrizes tridentinas, foram obrigadas a professar votos solenes e a ficarem enclausuradas. Em Portugal, só em 1782, por intermédio do oratoriano padre Teodoro de Almeida, a rainha D. Maria I admitiu a nova ordem. A primeira casa em Portugal, ficou estabelecida em Belém, tendo as religiosas, provenientes de França, dado entrada em Janeiro de 1784, depois de terem ficado algum tempo no convento da Encarnação²⁴. Tratou-se de uma fundação da rainha D. Maria I à semelhança da que fizera sua tia D. Maria Bárbara, rainha consorte de Espanha, em 1748, ao fundar as Salesas Reales, em Madrid²⁵.

²² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390.

²³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403.

²⁴ Fortunato de Almeida, *História da Igreja em Portugal*, nova edição preparada e dirigida por Damião Peres, vol. 3, Porto, Lisboa, Civilização Editora, 1970, pp. 100-101; Maria do Pilar S. A. Vieira, “Ordem da Visitação de Santa Maria”, *Dicionário de História Religiosa de Portugal*, direcção de Carlos Moreira Azevedo, vol. J.-P., Lisboa, Círculo de Leitores, 2000, p. 334; Zúlmira da C. T. M. C. Santos, *Literatura e Espiritualidade na Obra de Teodoro de Almeida (1722-1804)*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2007, pp. 369-397, 542, *passim*.

²⁵ Amelia López-Yarto, María Luisa Tárraga, “Ceremonias de la Corte de Fernando VI y de Bárbara de Braganza: Inauguración del Monasterio de la Visitación de Madrid”, *España Festejante. El siglo XVIII*, direcção de Margarita Torrión, Málaga, Servicio de Publicaciones, Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga, 2000, pp. 239-247. Sobre a ordem em Espanha e, em especial, em Valladolid, cf. Javier Burrieza Sánchez, *El Claustro de las Salesas. 150 Años de la Presencia de la Orden de la Visitación en Valladolid*, Valladolid, Madres Salesas, Monasterio de la Visitación, 2013.

2. PERSCRUTANDO A VIDA CONVENTUAL NA ÉPOCA MODERNA

Durante a Época Moderna a vida conventual portuguesa, tal como a dos outros espaços católicos, foi profundamente influenciada pelas decisões do Concílio de Trento (1545-1563)²⁶, o qual respondeu às necessidades prementes que se fizeram sentir quer ao nível do disciplinamento²⁷ dos comportamentos, de eclesiásticos e de leigos, quer no que respeitou à necessidade de dar resposta aos desafios dos chamados protestantes. Consequentemente, o clero regular conheceu novas obrigações, algumas das quais mais não fizeram do que recordar a necessidade de cumprir as regras.

Foi-se verificando uma tendência para o aumento do número de conventos e para a introdução de novas ordens religiosas. De entre estas, destaquem-se os Jesuítas (1540) e os Oratorianos (1659). De qualquer modo, muitas outras entraram em Portugal: Carmelitas Calçados (1526), Tomaristas (1530), Arrábidos (1539), Carmelitas Descalços (1581), Cartuxos (1587), Agostinhos Descalços ou Grilos (1663), Clérigos Agonizantes ou Camilos (1683) e Capuchinhos Italianos

²⁶ Sobre o Concílio de Trento, cf. Adriano Prosperi, *Il Concilio di Trento: una Introduzione Storica*, Turim, Einaudi, 2001; John W. O' Malley, *Trent. What Happened at the Council*, Cambridge (Massachusetts), Londres, The Belknap Press of Harvard University Press, 2013.

²⁷ Se a origem destes conceitos é alemã e se, inicialmente, foram utilizados na história política, depressa o âmbito foi alargado à história religiosa, tanto mais que as relações entre o político e o religioso foram marcantes ao longo de toda a Época Moderna, pois os fenómenos religiosos só podem ser compreendidos de forma relacional. Cf. Winfried Schulze, "Il Concetto di 'Disciplinamento Sociale nella prima Età Moderna' in Gerhard Oestreich", *Annali dell'Istituto Storico Italo-Germanico in Trento*, vol. 18, Bologne, 1992, pp. 371-411; Wolfgang Reinhard, "Disciplinamento Sociale, Confessionalizzazione, Modernizzazione. Un Discorso Storiografico", *Disciplina dell'Anima, Disciplina del Corpo e Disciplina della Società tra Medioevo ad Età Moderna*, coordenação de Paolo Prodi e Carla Penuti, Bologne, Società Editrice Il Mulino, 1994, pp. 101-123; Heinz Schilling, "Chiese Confessionali e Disciplinamento Sociale. Un Bilancio Provvisorio della Ricerca Storica", *Disciplina dell'Anima* [...], pp. 125-160; Idem, "L'Europa delle Chiese e delle Confessioni", *La Radici Storiche dell'Europa. L'Età Moderna*, direcção de Maria Antonietta Visceglia, Roma, Viella, 2007, pp. 69-81; Adriano Prosperi, "Riforma Cattolica, Contrariforma, Disciplinamento Sociale", *L'Età Moderna*, direcção de Gabriele De Rosa e Tulio Gregory, Roma, Bari, Laterza, 1994, pp. 3-48; Idem, *Tribunali della Coscienza. Inquisitori, Confessori, Missionari*, Turim, Einaudi, 1996; Federico Palomo, " 'Disciplina Christiana' Apuntes Historiográficos en torno a la Disciplina y el Disciplinamento Social como Categorías de la Historia Religiosa de la Alta Edad Moderna", *Cuadernos de Historia Moderna*, n.º 18, Madrid, 1997, pp. 119-136; Elena Brambilla, *La Giustizia Intolerante. Inquisizione e Tribunali Confessionali in Europa (secoli IV-XVIII)*, Roma, Carocci Editore, 2006. Sobre as mulheres e o disciplinamento, cf. María Luisa Candau Chacón, "Disciplinamiento Católico e Identidad de Género. Mujeres, Sensualidad y Penitencia en la España Moderna", *Manuscripts*, vol. 25, Madrid, 2007, pp. 21-237.

ou Barbadinhos (1692)²⁸. Se no período medieval tínhamos sobretudo as regras de São Bento, Santo Agostinho, São Francisco, São Domingos e São Jerónimo, na Época Moderna há que ter em conta as ramificações dos Franciscanos (Arrábidos, Capuchos, Piedade) e as regras novas dos fundadores de ordens recentes, como a de Santo Inácio de Loyola e a de São Filipe de Néri.

Em Portugal, tal como em outros espaços, o número de ordens e de religiosos foi aumentando. Verificaram-se fundações por parte dos monarcas e de outros membros da família real, mas também de nobres titulares ou não e de endinheirados que procuravam copiar os padrões dos grupos sociais superiores, tal como aconteceu em outros espaços católicos²⁹. Importa ter presente que algumas fundações resultaram da existência de interesses familiares específicos, em especial a colocação das filhas segundas dos fundadores nos cenóbios. Integrar o grupo que fundava a casa significava honra acrescida. Sabe-se que, entre 1550 e 1668, instituíram-se 166 novas casas em Portugal, com predomínio para as de franciscanos, jesuítas, carmelitas e arrábidos. Em 1620, havia cerca de 450 mosteiros e conventos com uma população que rondava as 7.400 pessoas. Em 1739-1740, já eram 477 os cenóbios e, em 1759, o número ascendeu a 579, calculando-se a população religiosa em cerca de 9.000 elementos³⁰. Ao contrário do que aconteceu em Espanha, predominavam as casas religiosas femininas³¹. Nestas, como nas masculinas, havia um número significativo de criadas e criados, respectivamente, aos quais cabiam tarefas subalternas. Não obstante, os seus conflitos com os elementos do clero ficaram documentados, em especial nas visitas aos cenóbios³².

As casas religiosas foram necessitando de reformas devido à degradação e ao relaxamento dos costumes e à indisciplina, situação agravada pelo processo de recrutamento do clero obedecer, em muitos casos, a objectivos mundanos e não a vocações religiosas. Como nem sempre a ida para o convento correspondia a uma disposição para a vida eclesiástica, era comum entender estas casas como depósitos de secundogénitos, não obstante as oportunidades que ofereciam às famílias enquanto espaços de educação, ao mesmo tempo que permitiam não

²⁸ Cf. Elvira Cunha de Azevedo Mea, “A Igreja em Reforma”, *Portugal do Renascimento à Crise Dinástica*, coordenação de João José Alves Dias, (= *Nova História de Portugal*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, vol. 5), Lisboa, Presença, 1998, pp. 421, *passim*; Paulo Drumond Braga, “Igreja, Igrejas e Culto”, *Portugal da Paz da Restauração ao Ouro do Brasil*, coordenação de Avelino de Freitas de Meneses (= *Nova História de Portugal*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, vol. 7), Lisboa, Presença, 2001, pp. 100-101.

²⁹ Para Espanha, cf. Ángela Atienza López, *Tiempo de Conventos. Una Historia Social de las Fundaciones en la España Moderna*, Madrid, Marcial Pons, Universidade de La Rioja, 2008.

³⁰ Paulo Drumond Braga, “Igreja, Igrejas e Culto”, *Portugal da Paz* [...], p. 99.

³¹ Ángela Atienza López, *Tiempo de Conventos* [...], p. 28.

³² Sobre as relações com as criadas e o excesso destas, cf., para a Galiza, Ofelia Rey Castelao, Serrana Rial García, *Historia de las Mujeres en Galicia, siglos XVI al XIX*, Vigo, Nigratrea, 2009, pp. 190-191.

casar mas manter-se em segurança, fosse por razões económicas ou piedosas. No entanto, a referida falta de vocação, deu origem a deturpações dos ideais monásticos, má administração dos cenóbios, violação da clausura e devassidão dos costumes, bem patentes nas visitas aos mosteiros e conventos estabelecidos em toda a Europa católica³³.

Naturalmente que as ordens religiosas seguiam as respectivas regras e constituições, com especificidades próprias. Porém, havia questões comuns a toda a população conventual. Lembremos os votos de castidade, obediência e pobreza. No caso das mulheres, a estes votos juntava-se o de clausura, em vigor durante toda a Época Moderna³⁴, o que nunca foi olvidado nos sermões proferidos durante as profissões solenes³⁵. Recorde-se que, em Portugal, as freiras com actividades seculares só foram uma realidade durante o século XIX, quando reentraram no país³⁶. A clausura feminina resultou de se entender as mulheres como seres frágeis

³³ Cf., por exemplo, para Portugal, Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Vaidades nos Conventos Femininos ou das Dificuldades em deixar a Vida Mundana (séculos XVII-XVIII)”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 10, tomo 1, Coimbra, 2010, pp. 277-294; Idem, “Enfermement et Résistance: Les Religieuses Portugaises et la Transgression au XVIII^e siècle”, *Colloque International Rapports Hommes /Femmes dans l’Europe Moderne: Figures et Paradoxes de l’Enfermement* [on-line], Montpellier, 2012. Para Espanha, cf. Ofelia Rey Castellao, Serrana Rial García, *Historia das Mulleres* [...], p. 176; María de los Ángeles Pérez Samper, *Mesas y Cocinas en la España del siglo XVIII*, Gijón, Ediciones Tream 2011, pp. 277-288; Luisa Candau Chacón, “Femmes et Enfermements Conventuels. Evasion, Adaptation et Rejet d’un Destin Imposé (Andalousie Occidentale, XVIIe-XVIII^e siècles)”, *Colloque International Rapports Hommes /Femmes* [...]. Para Itália, Mary Laven, *Monache. Vivere in Convento nell’Età della Controriforma*, Bolonha, Il Mulino, 2004, pp. 22-23, 129-133, *passim*; Silvia Evangelisti, *Nuns. A History of Convent Live 1450-1700*, Oxford, Oxford University Press, 2007, pp. 42-54; Irene Palombo, *Il Sistema dei Monasteri Femminili in una Terra di Confine. La Diocesi di Sora, Aquino e Pontecorvo*, Veneza, Dottorato di Ricerca in Storia Sociale Europea dal Medioevo all’Età Contemporanea, Università Ca’ Foscari Venezia, 2009, pp. 140-160, *passim*; Craig A. Monson, *Nuns Behaving Badly. Tales of Music, Magic, Art and Arson in the Convents of Italy*, Chicago, The University of Chicago Press, 2011; Alessia Lirosi, *I Monasteri Femminili a Roma tra XVI e XVII secolo*, Roma, Viella, 2012, especialmente pp. 114-123. Outro tipo de criminalidade do clero, pode ser vista em Michele Mancino, Giovanni Romeo, *Clero Criminale. L’Onore della Chiesa e i Delitti degli Ecclesiastici nell’Italia della Controriforma*, Roma, Bari, Laterza & Figli, 2014.

³⁴ Gabriella Zari, Francesca Medioli, Paola Vismara Chiappa, “De Monialibus (secoli XVI-XVII-XVIII)”, *Rivista di Storia e Letteratura Religiosa*, vol. 34, Florença, 1998, pp. 643-715; Irene Palombo, *Il Sistema dei Monasteri Femminili in una Terra di Confine* [...], p. 123. Sobre a quebra da clausura devidamente autorizada, em especial mas não exclusivamente por motivos de saúde, cf. Ana Margarida Dias da Silva, “Sair da Clausura: único remédio para a salvação”, *Boletim do Arquivo da Universidade de Coimbra*, vol. 25, Coimbra, 2012, pp. 195-213.

³⁵ Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Parenética e Profissão de Religiosas em Seiscentos: a Glorificação da Vida fora do Século”, *Opsis*, vol. 13, n.º 2, Goiás, 2013, pp. 419-447.

³⁶ As Irmãs da Caridade começaram por não pronunciar votos solenes mas somente votos privados anuais, renováveis pela Anunciação (25 de Março). Eram livres de abandonar a instituição, ao fim de cada ano. Tiveram rápido crescimento em França, onde além de se ocuparem de doentes em hospitais (inclusivamente no dos Invalides) e em casa também

que necessitavam de protecção de si mesmas e do mundo. O primeiro decreto sobre esta questão deveu-se a Bonifácio VIII, tratou-se do *Periculoso* (1298). Mais tarde, no Concílio de Trento, decretou-se a obrigatoriedade da clausura feminina³⁷. Por outro lado, os membros do clero regular, em particular as mulheres, nem sempre se tratavam entre elas com a devida correcção. O estatuto que tinham detido no mundo secular era, não raras vezes, levado para o convento³⁸.

Ingressar numa casa religiosa podia ser o resultado de pressões familiares e de estratégias patrimoniais, de tal modo que conventos e mosteiros, além de constituírem oportunidades para filhas e filhos segundos da nobreza, a quem não fora possível casar, e de integrarem mulheres de outros grupos sociais de acordo com as exigências de cada estabelecimento, eram, para algumas de então, locais de educação na juventude, espaços de retiro espiritual durante o casamento e refúgio temporário ou definitivo na viuvez³⁹, apesar das directrizes tridentinas limitarem cada vez mais estas situações⁴⁰, reguladas posteriormente pelos Papas

prestaram ajuda alimentar a pobres e cuidaram de crianças abandonadas – Hospice des Enfants Trouvés (faubourg Saint Denis) e depois Hôpital des Enfants Trouvés (com Luís XIV). Cf. Agnès Gerhards, “Clôture”, *Dictionnaire Historique des Ordres Religieux*, prefácio de Jacques Le Goff, Paris, Fayard, 1998, pp. 160-162. Em Portugal, foram autorizadas em 1819, por D. João VI. A primeira casa foi fundada em Lisboa. Em 1857, grassando em Lisboa uma epidemia de cólera, as Irmãs da Caridade – um grupo proveniente de França no momento – vieram dedicar-se aos cuidados prestados aos doentes. Tiveram a seu cargo o colégio dos Cardais de Jesus e o Asilo da Ajuda. Em 1858, teve início uma violenta campanha. As irmãs seriam fanáticas e prosélitas e uma arma dos jesuítas, dando preferência aos doentes ricos e dedicavam-se ao ensino sem estarem habilitadas. Foram expulsas em 1861 e saíram no ano seguinte. A favor da expulsão manifestaram-se homens como Alexandre Herculano, Passos Manuel e José Estêvão. Contra, a imperatriz viúva D. Amélia. Note-se que em 1834, tinha havido o decreto de extinção das ordens religiosas masculinas. No caso das femininas ficaram proibidos novos noviciados e novas profissões. Os mosteiros e conventos com poucos efectivos foram encerrados, reagrupando-se as religiosas. Posteriormente, acabaram por se extinguir, com a morte da última professa, em alguns casos uma única freira já no século XX. Sobre o contexto e as consequências da legislação relativa à extinção das ordens religiosas, cf. Paulo Fontes, “Da Extinção à Restauração das Ordens e das Congregações Religiosas em Portugal”, *A Restauração da Província Dominicana em Portugal. Memórias e Desafios*, Coimbra, Edições Tenacitas, 2012, pp. 11-26.

³⁷ Sobre esta questão e sobre a resistência e as quebras à clausura, cf. Mary Laven, *Monache. Vivere in Convento* [...], pp. 87-94, *passim*; Sharon T. Strocchia, *Nuns and Nunneries in Renaissance Florence*, Baltimore, The John Hopckins University Press, 2009, pp. 154-190.

³⁸ Este problema colocou-se desde cedo. Cf. Frei Heitor Pinto, *Imagem da Vida Cristã*, prefácio e notas de Alves Correia, 2.^a edição, vol. 1, Lisboa, Livraria Sá da Costa, 1952, pp. 121-133.

³⁹ Scarlet Beauvalet-Boutouyrie, *Être Veuve sous l'Ancien Régime*, Paris, Belin, 2001, p. 283 ; Mary Laven, *Monache. Vivere in Convento* [...]; Silvia Evangelisti, *Nuns. A History* [...], pp. 25, *passim*; Sharon T. Strocchia, *Nuns and Nunneries* [...]; Craig A. Monson, *Nuns Behaving Badly* [...].

⁴⁰ Esta matéria foi discutida na 25.^a sessão do concílio, realizada a 14 de Dezembro de 1563. Cf. *O Sacrosanto e Ecumenico Concilio de Trento em Latim e Portuguez*, tomo 2, Lisboa, Oficina Patriarcal de Francisco Luís Ameno, 1781, sessão 25, cap. 5, pp. 367-371.

Gregório XIII (1502-1585), Paulo V (1552-1621) e Clemente X (1590-1676) em 1575, 1612 e 1676, respectivamente⁴¹. Mas, para ingressar, importava possuir um dote, por norma, mas nem sempre, mais baixo do que para casar, o qual variava consoante cada mosteiro e cada convento, o que, desde logo, pressupunha uma clara hierarquia e, conseqüentemente, uma exclusão baseada no poder económico, praticada por algumas casas⁴². Desta feita, não se pode esquecer que o convento além de local de oração, era um espaço de domínio e de proeminência social para determinadas famílias, o qual permitia aumentar a reputação e perpetuar o *status*. Para os fundadores, o convento era entendido como um dispositivo susceptível de evidenciar poder. As questões relativas à limpeza de sangue também se verificaram. No caso dos cenóbios femininos só no século XVII, o que permitiu, até então, a existência de freiras cristãs-novas entre a população conventual, o que deu origem a problemas diversificados⁴³.

Conventos e mosteiros constituíram espaços relevantes de criação intelectual. Não se pode esquecer que a partir deles homens e mulheres, em especial os primeiros, produziram tratados teológicos, comentários bíblicos, hagiografias

⁴¹ Sobre esta questão, cf., Gaetano Greco, “Monasteri ed Esperienze Religiose Femminili nella Toscana Moderna. Problemi ed Ipotesi di Ricerca”, *Nobildonne, Monache e Cavaliere dell’Ordine di Santo Stefano: Modelli e Strategia Femminili nella Vita Publica della Toscana Granducale*, direction de Marcella Aglietti, Pisa, Edizione ETS, 2009, pp. 140-142; Alessia Lirosi, *I Monasteri Femminili [...]*, pp. 152-159; Marina Caffiero, *Legami Pericolosi. Ebrei e Cristiani tra Eresia, Libri Proibiti e Stregoneria*, Turim, Einaudi, 2012, p. 193.

⁴² Sobre os dotes de religiosas, cf., por exemplo, Maria Eugénia Mata Fernandes, *O Mosteiro de Santa Clara do Porto em meados do século XVIII (1730-80)*, Porto, Arquivo Histórico da Câmara Municipal do Porto, 1992; Ricardo Silva, “Dotar para Casar com Deus em Guimarães no século XVII”, *Tomar Estado: Dotes e Casamentos (séculos XVI-XIX)*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e de Alexandra Esteves, Braga, CITCEM, 2010, pp. 179-192; Idem, *Casar com Deus. Vivências Religiosas e Espirituais Femininas na Braga Moderna*, Braga, Dissertação de Doutoramento em História da Idade Moderna apresentada à Universidade do Minho, 2011.

⁴³ Cf. Elvira Azevedo Mea, “1621-1634. Coimbra, O Sagrado e o Profano em Choque”, *Revista de História das Ideias*, vol. 9, tomo 2, Coimbra, 1987, pp. 229-248; Maria de Fátima Dias dos Reis, “Um Conflito de Poderes: A ‘Sedição’ das Freiras do Convento de Santa Clara de Santarém e os Problemas da Aplicação do Beneplácito Régio em Meados do Século XVIII”, *Amar, Sentir e Viver a História. Estudos de Homenagem a Joaquim Veríssimo Serrão*, vol. 2, Lisboa, Colibri, 1995, pp. 933-935; Georgina Silva dos Santos, “Isabel da Trindade: o Criptojudaismo nos Conventos Portugueses Seiscentistas”, *Retratos do Império. Trajetórias Individuais no Mundo Português nos séculos XVI a XIX*, organização de Ronaldo Vainfas, Georgina Silva dos Santos e Guilherme Pereira das Neves, Niterói, Eduff, 2006, pp. 333-340; Idem, “Entre Jesús y Moisés: el Marranismo en los Conventos Ibéricos durante el siglo XVII”, *Historias Compartidas. Religiosidad y Reclusión Femenina en España, Portugal y América, siglos XV-XIX*, León, Universidad de León, 2007, pp. 195-210; Idem, “A Face Oculta dos Conventos: Debates e Controvérsias na Mesa do Santo Ofício”, *Império de Várias Faces. Relações de Poder no Mundo Ibérico da Época Moderna*, organização de Ronaldo Vainfas e de Rodrigo Bentes Monteiro, São Paulo, Alameda, 2009, pp. 141-150. Em outros espaços europeus aconteceram situações idênticas. Cf. Silvia Evangelisti, *Nuns. A History of Convent Live [...]*, p. 30.

e escritos devocionais ao mesmo tempo que preservaram e copiaram fontes teológicas. Destes espaços saíram importantes professores e diversos homens e mulheres que tiveram papel de relevo na Igreja. Assim se compreende que, com as sublevações ocorridas em tempos de guerras religiosas e, em particular, com o encerramento de mosteiros e conventos no mundo protestante, as resistências aí verificadas tenham sido significativas, independentemente de algumas soluções bem-sucedidas no século por parte de figuras individuais desses espaços de reclusão⁴⁴.

⁴⁴ Sobre estas questões, cf. Kirsi Stjerna, *Women and the Reformation*, Oxford, Blackwell, 2009, pp. 23-31, *passim*.

3. COZINHA CONVENTUAL: ENTRE MITOS E REALIDADES

Sobre as cozinhas conventuais femininas e masculinas chegaram até ao presente fontes com informações muito diversificadas. Porém, nem sempre com relevância para todos os assuntos que podem interessar ao historiador. Se os géneros que entravam na alimentação das comunidades religiosas – obtidos na horta conventual, através do recebimento de foros e por compra – ficaram patentes na documentação um pouco por todo o espaço católico⁴⁵, também são

⁴⁵ Vejam-se estudos para diversos espaços europeus, baseados especialmente nos livros de contas das casas religiosas. Para Portugal, cf. Salvador Magalhães Mota, “O Regime Alimentar dos Monges Bernardos no Final do século XVIII”, *Revista de Ciências Históricas*, vol. 5, Porto, 1990, pp. 271-290; Idem, “À Mesa com os Monges Bernardos: Contributos para o Estudo dos Regimes Alimentares nas Ordens Monásticas Regulares”, *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e outros, Braga, CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar ‘Cultura, Espaço e Memória’, 2012, pp. 39-50; Fernanda Paula Sousa Maia, “O Regime Alimentar no Mosteiro de Bustelo entre os séculos XVII e XIX”, *Poligrafia*, n.º 2, Arouca, 1992, pp. 173-196; Idem, “À Mesa com os Monges de Bustelo: algumas regras de conduta”, *Humanística e Teologia*, ano 14, fasc. 3, Porto, 1993, pp. 355-370; Maria Eugénia Mata Fernandes, *O Mosteiro de Santa Clara do Porto* [...], pp. 175-185; Eduarda Maria de Sousa Gomes, *O Convento da Encarnação do Funchal. Subsídios para a sua História (1660-1777)*, Funchal, Centro de Estudos de História do Atlântico, 1995, pp. 130-143; Cristina Maria André de Pina e Sousa, Saul António Gomes, *Intimidade e Encanto* [...], pp. 134-136; José Sidónio Meneses da Silva, *O Mosteiro das Chagas de Lamego 1588-1906*, Coimbra, Quarteto Editora, 2002, pp. 65-67; Maria Antónia Marques Fialho Costa Conde, *Cister a Sul do Tejo. O Mosteiro de São Bento de Cástris e a Congregação Autónoma de Alcobaca (1567-1776)*, Lisboa, Colibri, 2009, pp. 352-369; Maria Margarida Castro Neves Mascarenhas Caeiro, *Clarissas em Portugal. A Província dos Algarves. Da Fundação à Extinção. Em busca de um Paradigma Religioso Feminino*, Lisboa, Dissertação de Doutoramento em História e Teoria das Ideias apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, 2006, pp. 343-355; Saul António Gomes, “Doces Obrigações. O Exercício Abacial no Mosteiro de Jesus de Setúbal. Séculos XVI a XVIII”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 9, Coimbra, 2009, pp. 43-85; Fátima Farrica, “A Alimentação no Mosteiro Bom Jesus de Viana do Alentejo na Época Contemporânea”, no prelo. Sobre os consumos dos jesuítas e as necessidades de adaptação aos diferentes meios, cf. Cristina Oswald, “Hábitos Alimentares dos Jesuítas em Portugal, na Índia e no Brasil (séculos XVI-XVIII)”, *Portas Adentro. Comer, Vestir, Habitar (séculos XVI-XIX)*, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, Valladolid, Universidad de Valladolid, 2010, pp. 69-85. Caso diferente são os consumos de que beneficiavam os bispos durante as visitas das dioceses. Cf. Ricardo Pessa de Oliveira, “Para o Estudo da Alimentação no século XVIII: O Agasalho dos Prelados no decurso das Visitas Pastorais”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 10, tomo I, Coimbra, 2010, pp. 323-342. Para Espanha, cf. Maria Amparo Serra Alonso, “Orientación Productiva y Alimentación en el Monasterio del Puig de Santa María en la Primera Mitad del siglo XVIII”, *Estudis*, n.º 11, Valencia, 1984, pp. 181-197; María de los Angeles Pérez Samper, “La Alimentación Catalana en el Paso de la Edad Media a la Edad Moderna. La Mesa Capitular de Santa Ana de Barcelona”, *Pedralbes*, vol. 17, Barcelona, 1997,

muito claras as dificuldades de cálculos sobre os consumos das comunidades tendo em conta apenas as aquisições monásticas e conventuais, as quais devem ser cruzadas com as rendas auferidas. Mesmo assim, ficam sempre de fora dos referidos cálculos os géneros cultivados nas hortas, sendo certo que nunca se verificou autoconsumo absoluto, nem mesmo na Idade Média⁴⁶. A questão fica ainda mais complicada quando se sabe que nem todos os géneros adquiridos se destinavam às comunidades religiosas, uma parte era canalizada para servidores e, nem sempre, os destinos concretos ficaram claros ou se conseguiram apurar.

A alimentação praticada nas casas conventuais estava condicionada pelas regras das comunidades, sendo visíveis variações significativas⁴⁷, apesar de todas se pautarem por algum ou muito ascetismo⁴⁸, embora tenham tido tendência para

pp. 79-120; Idem, *Mesas y Cocinas en la España del siglo XVIII*, Gijón, Ediciones Trea, 2011, pp. 271-274; Donato Gómez Díaz, “‘Buen Alimento, Mejor Pensamiento’: El Consumo en un Convento Almeriense a fines del siglo XVII”, *Manuscrits*, n.º 20, Barcelona, 2002, pp. 133-155; María Seijas Montero, “El Privilegio de Comer Bien en las Instituciones Cistercienses Gallegas a fines del Antiguo Régimen”, *Instituciones y Centros de Reclusión Colectiva. Formas y Claves de una Respuesta Social (siglos XVI-XX)*, coordenação de Laureano M. Rubio Pérez, León, Universidad de León, 2012, pp. 287-307; Idem, “La Mesa como Diferenciador Social: El Consumo de los Cistercienses Gallegos a fines del Antiguo Régimen”, *O Tempo dos Alimentos* [...], pp. 51-71; Ricardo Silva, “Alimentar o Corpo e o Espírito no Convento de Nossa Senhora dos Remédios de Braga no século XVII”, *O Tempo dos Alimentos* [...], pp. 73-90. Para o espaço italiano, cf. Giovanna Casagrande, *Gola e Preghiera nella Clausura dell'ultimo '500*, 2.^a edição, tradução e notas etimológicas de Giovanni Moretti, Foligno, Edizioni dell'Arquata, 1989; Lavinia Parziale, “‘Per il Vivere di una Monaca’. I Consumi Alimentari nei Monasteri Milanensi fra Cinque e Seicento”, *Dimensioni e Problemi della Ricerca Storica*, n.º 2, Roma, 2008, pp. 257-275; D'AMBROSIO, Angelo D'Ambrosio, “Il Cibo fra Regole e Bilanci. L'Alimentazione dei Gesuiti a Roma secoli XVI-XIX”, *Studi Romani*, ano LXII, n.º 1-4, Roma, 2014, pp. 209-231; Idem, “Regimi Penitenziali e Cibo nella Regole Alimentari Francescane: Clarisse e Cappuccine (secc. XVII-XIX)”, *Collectanea Franciscana*, n.º 85, Roma, 2015, pp. 237-262.

⁴⁶ Louis Stouff, “L'Approvisionnement des Ménages et des Maisons Religieuses (Communautés Religieuses, Ecoles, Hôpitaux) aux XIV^e et XV^e siècles”, *Alimentazione e Nutrizione secc. XIII-XVIII*, direcção de Simonetta Cavaciocchi, Florença, Le Monnier, 1997, p. 651. Em Portugal, os monges de Tibães, em vários momentos da Época Moderna terão almejado ou pelo menos estado perto de alguma situação de autossuficiência nunca cabalmente concretizada. Cf. Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Saciar a Alma* [...], pp. 52-53, *passim*.

⁴⁷ Teresa M. Vinyoles i Vidal, “El Rebost, la Taula i la Cuisina dels Freres Barcelonins al 1400”, *Alimentació i Societat a la Catalunya Medieval*, Barcelona, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Institució Milà i Fontanals, 1988, pp. 137-166.

⁴⁸ Antoni Riera i Melis, “Alimentació i Ascetismo a Europa Occidental em el segle XII. El Model Cluniacenc”, *I Col.loqui d'Història de l'Alimentació a la Corona d'Aragó*, Lleida, Fundació Pública Institut d'Estudis Iècdens, 1995, pp. 39-105; Idem, “Os Regimes Alimentares do Clero”, *História da Alimentação*, vol. 2, *Da Idade Média aos Tempos Actuais*, direcção de Jean-Louis Flandrin e de Massimo Montanari, tradução de Maria da Graça Pinhão e de Catarina Gândara, Lisboa, Terramar, 2001, pp. 20-25; Giovanna Casagrande, *Gola e Preghiera* [...]; Gilda Corabi, “Le Mense dei Frati: Il Cibo nella Letteratura degli Ordini Mendicanti”, *La Rassegna della Letteratura Italiana*, n.º 2, Florença, 2005, pp. 43-53; Massimo Montanari,

perder certa rigidez inicial, apesar das pressões do Concílio de Trento⁴⁹. Basta pensar nas famosas polémicas acerca do consumo de chocolate em que se discutiu se o mesmo quebrava ou não o jejum⁵⁰. Por outro lado, importa salientar que a dicotomia alimento espiritual, alimento material acabou por conotar o segundo como uma tentação e um pecado, a gula, quer na Época Medieval quer na Moderna⁵¹; ao mesmo tempo que as práticas ascéticas, ou mesmo uma certa aversão pela comida, nunca desapareceram, nem mesmo no século XVIII⁵². Recorde-se que a renúncia era entendida como um instrumento de mortificação mas que privação não significava ausência. Por outro lado, a abstinência de certos alimentos tinha uma relação directa com a desejada continência sexual. A gula e o sexo apareceram como os dois prazeres corporais por excelência. Logo, de acordo com os entendimentos dietéticos da época, uma alimentação fria e seca inibia a prática sexual, a qual era estimulada por alimentos quentes e húmidos⁵³.

Se é pouco prudente o cálculo das rações dos elementos do clero regular *per capita*, atendendo às questões antes explicitadas, torna-se claro que a localização dos cenóbios, os extratos sociais de origem de quem integrava as casas religiosas⁵⁴, bem como os dias das festas litúrgicas e dos santos patronos, em que

Gusti del Medioevo. I Prodotti, la Cucina, la Tavola, Roma, Bari, Laterza, 2012, pp. 194-210; Idem, *I Racconti della Tavola*, Roma, Bari, Laterza, 2014, pp. 25-29.

⁴⁹ Mario Spedicato, Angelo D'Ambrosio, "L'Alimentazione delle Comunità Religiose nel Mezzogiorno Moderno (secc. XVII-XIX)", *Alimentazione e Nutrizione* [...], pp. 773-786; Maria Giuseppina Muzzarelli, "Donne e Cibo. Storia di una Relazione fra Medioevo ed Età Moderna", *La Cucina Medievale tra Lontananza e Riproducibilità*, direcção de Barbara Garofini e de Ugo Gherner, Turim, Fondazione Torino Musei, 2006, pp. 203-213.

⁵⁰ Sobre a polémica, cf. Isabel Drumond Braga, *A Herança das Américas em Portugal. Trópico das Cores e dos Sabores*, Lisboa, CTT- Correios, 2007, pp. 155-157 e a bibliografia aí citada. As questões do rigor nos dias de jejum parecem ter sido violadas com frequência. Cf., por exemplo, M. Mercè Gras I Casanovas, "Cuerpo y Alma en el Carmelo Descalzo Femenino. Una Aproximación a la Alimentación Conventual em la Cataluña Moderna", *Studia Historica. Historia Moderna*, n.º 14, Salamanca, 1996, p. 214; María de los Ángeles Pérez Samper, "Actitudes ante la Alimentación en la España Moderna: del Placer a la Mortificación", *Baetica. Estudios de Arte, Geografía e Historia*, vol. 23, Málaga, 2001, pp. 543-528; Idem, *Mesas y Cocinas en la España del siglo XVIII* [...], pp. 277-288; María Seijas Montero, "El Privilegio de Comer Bien [...]", p. 294.

⁵¹ Andrea Castellani, "Il Cibo, le Virtù e i Vizi Alimentari nella Letteratura Emblematica tra Cinquecento e Seicento", *Storia della Lingua e Storia della Cucina*, direcção de Cecilia Robustelli e Giovanna Frosini, Florença, Franco Cesati Editore, 2009, pp. 161-173.

⁵² Eric Suire, "Les Pratiques Ascétiques Liées à l'Alimentation dans la Littérature Edifiante de l'Ancien Régime", *Du Bien Manger et du Bien Vivre à travers les Ages et les Terroirs*, [s.l.], Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, 2002, pp. 163-174.

⁵³ Cf., a este respeito, Massimo Montanari, *Gusti del Medioevo* [...], pp. 196-197.

⁵⁴ Cf. As observações de Lavinia Parziale, "'Per il Vivere di una Monaca'. [...]", p. 257; Angelo D'Ambrosio, Mario Spedicato, "L'Alimentazione Monastica nella Tradizione Gastronomica Italiana", *Alimentazione, Salute e Ambiente. Atti del Convegno di Studi*, Lecce, Edizioni Grifo, 2012, p. 44.

sempre havia melhoria das rações⁵⁵, a par de alguma pitaça⁵⁶ e os de jejum e de abstinência, marcavam o quotidiano alimentar das comunidades. Pode verificar-se, contudo, que ocorreram algumas situações de desrespeito pelas regras no que se refere às práticas alimentares, desde a quebra de silêncio no refeitório, à opção de alguns religiosos preferirem comer sozinhos chegando ao desrespeito pelos dias de jejum e de abstinência, situações todas documentadas nas visitas aos cenóbios⁵⁷.

Apesar de nenhuma regra preconizar exceções alimentares, a não ser face aos enfermos, em 1797, no mosteiro cisterciense de São Bento de Cástris (Évora), o visitador considerou que pouca ou nenhuma utilidade faziam “Cástris os legumes feitos em caldeirão” às religiosas da comunidade. Assim, tomou providências: “mandamos que os ditos legumes daqui em diante e o azeite para eles se deem às religiosas e aos padres em cru, querendo-o assim, e na forma seguinte, a cada uma meio alqueire de grãos, meio alqueire de feijão branco, meio de castanha seca e alqueire e meio de azeite, porem sempre se farão os de caldeirão para os criados e criadas e para as religiosas que assim os quiserem, mas a estas nunca se darão em cru, para se evitar a desordem e as vontades absolutas de os quererem um dia de uma sorte e outro dia de outra por que isto fará confusão, perturbara a boa ordem e destruirá a economia que sempre deve haver e nós queremos por não ser o nosso ânimo outro mais do que o bem útil das religiosas que assim o requereram, depois de uma séria e madura ponderação como também a respeito da arroba de figos que até agora se lhe dava, pelo que mandamos que de hoje em diante se dê a cada religiosa meia arroba de figos a que chamam de comadre, e meia de passa de uvas das melhores”⁵⁸.

Face a estes considerandos, importa perceber se a alimentação conventual e monástica era semelhante ou diferente da que os outros grupos sociais praticavam. Atendendo ao tipo de alimentos adquiridos e consumidos, entre os quais

⁵⁵ Sobre a melhoria das rações em dias festivos, cf. por exemplo, Giovanna Casagrande, *Gola e Pregheira* [...]; Donato Gómez Díaz, “Buen Alimento, Mejor Pensamiento: El Consumo [...]”, pp. 148-149; María de los Ángeles Pérez Samper, “La Alimentación Catalana en el Paso de la Edad Media a la Edad Moderna [...]”, pp. 93-99, *passim*; Dina Fernanda Ferreira de Sousa, *A Doçaria Conventual* [...], p. 76; Idem, *Arte Doceira de Coimbra*. [...], pp. 54-56.

⁵⁶ Sobre as pitaças, cf. Jacques Madignier, “Enquête sur l’Alimentation dans une Communauté Religieuse en Boulogne au XIII^e siècle d’après l’Obituaire de Saint-Androche d’Autun”, *Alimentazione e Nutrizione secc. XIII-XVIII*, direcção de Simonetta Cavaciocchi, Florença, Le Monnier, 1997, pp. 507-514. Sobre as pitaças em São Bento de Cástris, cf. Antónia Fialho Conde, *Cister a Sul do Tejo* [...], pp. 356-357.

⁵⁷ Para Portugal, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Vaidades nos Conventos Femininos [...]”, pp. 277-294. Idem, “Enfermement et Résistance: Les Religieuses Portugaises [...]”. Evidentemente não se trata de nenhuma especificidade portuguesa. Cf., para outros espaços, María de los Ángeles Pérez Samper, *Mesas y Cocinas* [...], pp. 277-288; Luisa Candau Chacón, “Femmes et Enfermements Conventuels [...]”.

⁵⁸ Évora, B.P.E., São Bento de Cástris, cod. CXXXI/2-22, fols 60-60v.

se encontram géneros de luxo, tais como as especiarias, o cacau, o chá e a neve⁵⁹, a qual não era cara mas indiciava alguma sofisticação, e tendo em conta alguns receituários – apesar de estes não nos referirem quando e com que regularidade eram preparados os pratos – parece inequívoco estarmos perante práticas alimentares afins às dos grupos privilegiados, com recurso a muitas e variadas espécies de carne, a doces sofisticados e à presença de géneros provenientes do Novo Mundo, designadamente o cacau e o tabaco, o qual não sendo alimento aparecia regularmente junto das aquisições de bens destinados à mesa. Isto é, considerar a cozinha conventual próxima da cozinha popular e não da cozinha de elite⁶⁰ não parece ter qualquer fundamento documental.

De qualquer modo, as generalizações não são prudentes. Os patrimónios das diferentes casas e as épocas em estudo são determinantes para o cabal entendimento dos tipos de alimentação praticados. Por exemplo, enquanto algumas comunidades beneditinas da Galiza, durante a segunda metade do século XVIII, beneficiaram do aumento do preço dos cereais ser superior ao da carne e do vinho, bens que não adquiriam, ao mesmo tempo que as religiosas eram menos e, conseqüentemente, passaram a ter mais alimentos à sua disposição⁶¹; em Maiorca, no início do século XVIII, as clarissas tinham uma alimentação insuficiente resultante de dificuldades económicas⁶². Em Portugal, na primeira metade de setecentos, algumas comunidades de bernardas conheceram situações de melhoria das rações, o que não foi extensível a todas as casas⁶³, mas na segunda metade do século, certas comunidades sentiram dificuldades materiais relativas aos consumos alimentares. Por exemplo, no mosteiro cisterciense de São Bento de Cástris (Évora), a visitação de frei José da Estrela, levada a efeito em 1769, pôde apurar que as rendas não eram suficientes para todas as comidas das religiosas e para se pagarem os partidos e salários dos oficiais e servos do mosteiro⁶⁴. Já dois anos antes, se advertira para a necessidade de haver uma boa administração dos bens alimentares, determinando-se que o padre feitor “acuda sem falta e a tempo as religiosas com tudo o que é devido a sua ração ordinária e pelo que respeita a carne haverá partir e repartir algumas vezes na sua presença e achando que há

⁵⁹ Sobre a neve, cf. Isabel Drumond Braga, *Gelados. História de uma Doce e Fresca Tentação*, Sintra, Colares Editora, 2003; Idem, “O Consumo da Neve e os Novos Hábitos Alimentares de Sociabilidade (séculos XVII-XIX)”, *A Fábrica de Neve da Serra de Montejunto*, [s. l.], Real Fábrica do Gelo, 2008, pp. 27-33.

⁶⁰ María de los Ángeles Pérez Samper, *La Alimentación en la España [...]*, p. 61; Idem, “Recetarios Manuscritos [...]”, p. 48.

⁶¹ María Concepción Burgo López, “El Consumo Alimenticio del Clero Regular Femenino en el Antiguo Régimen: El Ejemplo del Monasterio de San Payo de Antealtares”, *Studia Historica. Historia Moderna*, n.º 5, Salamanca, 1987, p. 227.

⁶² María de los Ángeles Pérez Samper, “Mujeres en Ayunas. El Sistema Alimentario [...]”, p. 58.

⁶³ Antónia Fialho Conde, *Cister a Sul do Tejo [...]*, pp. 360-361.

⁶⁴ Évora, B.P.E., *Convento de Nossa Senhora de Borba*, liv. 8, fol. 20

falta na ração que está determinada a suprirá acrescentando o que julgar necessário e no peixe, ovos, legumes e mais cousas deste género terá todo o cuidado dar a tempo de sorte que ao menos se entreguem sempre num dia para o outro ou antes as antecipe e as dê para mais dias quando tiver a ocasião e abundância que ao depois lhe possa faltar compondo sempre as cousas de modo que não grave a comunidade nem com a mais leve falta”⁶⁵. Os problemas continuaram. Em 1790, o visitador fez lembrar “a ração que está determinada para cada uma das religiosas tem um peso certo e determinado ao qual se não satisfaz em alguns géneros, mandamos que daqui em diante tudo o que se der em reção as ditas religiosas ou seja para o jantar ou para a ceia ou seja carne ou seja peixe ou arroz tudo se regule pelo peso que está determinado pelas leis que o estabeleceram”⁶⁶. Apesar dos sérios problemas, parece ser claro que a quantidade e a qualidade da alimentação dos membros do clero regular eram, por norma, muito mais elevados do que os consumos médios dos grupos não privilegiados, independentemente de mesmo entre a população monástica e conventual haver diferenças de acordo com os cargos que desempenhavam nos cenóbios.

As baterias de cozinha, mais vastas e sofisticadas nas casas religiosas femininas do que nas masculinas, tornam-se conhecidas quer através de inventários e de róis de compras⁶⁷ quer em resultado dos trabalhos arqueológicos⁶⁸. A antropologia permite perceber a média de vida e os principais problemas de saúde dos indivíduos do clero regular, alguns dos quais resultantes do tipo de alimentação

⁶⁵ Évora, B.P.E., São Bento de Cástris, cod. CXXXI/2-22, fol. 12v.

⁶⁶ Évora, B.P.E., São Bento de Cástris, cod. CXXXI/2-22, fol. 41.

⁶⁷ Para Portugal, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Para o Estudo da Bateria de Cozinha Conventual no início do século XIX”, *Lustada*, II série, n.º 4, Lisboa, 2007, pp. 201-225. Sobre conteúdos de cozinhas medievais portuguesas, cf. Pedro Pinto, “Inventário Medieval do Convento de São Domingos de Azeitão”, *Revista de Artes Decorativas*, n.º 4, Porto, 2010, p. 236. Para Espanha, cf. María de los Ángeles Pérez Samper, “Mujeres en Ayunas [...]”, p. 55; Donato Gómez Díaz, “Buen Alimento, Mejor Pensamiento: El Consumo [...]”, pp. 140-141; María del Carmen Simón Palmer, “La Dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, *La Cocina en su Tinta*, Madrid, Biblioteca Nacional de España, 2010, p. 68; Carmen Abad Zardoya, “Herramientas Curiosas para Cosas Particulares y Extraordinarias. Tecnología, Espacios y Utillaje en la Cocina Histórica Española”, *La Cocina en su Tinta* [...], pp. 85-117. Para França, cf. Jean-Claude Ignace, Yan Laborie, “Approche du Régime Alimentaire des Moines dans les Couvents Franciscains, Dominicains et Carmes de Bergerac à la Fin du XVIII^e siècle”, *Du Bien Manger et du Bien Vivre à travers les Âges et les Terroirs*, [s.l.], Maison des Sciences de l’Homme d’Aquitaine, 2002, pp. 284-285.

⁶⁸ Margarida Ribeiro, *Olaria de Uso Doméstico na Arquitectura Conventual do século XVI*, Montemor-o-Novo, Grupo de Amigos de Montemor-o-Novo, 1984; Fernando E. Rodrigues Ferreira, “Ensaio para uma Leitura Económica e Social do Contexto Arqueológico de São Vicente de Fora”, *Olisipo*, 2.^a série, n.º 6, Lisboa, 1998, p. 20; Aida Mata, “Da Panela ao Prato: o Universo Cerâmico dos Beneditinos”, *O Tempo dos Alimentos* [...], pp. 17-28. Neste caso a autora utiliza quer o resultado das escavações quer a documentação relativa às compras da casa. Vejam-se também imagens de alguns objectos de Tibães, em Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Saciar a Alma* [...].

praticada nos cenóbios. Tal tratamento já foi feito para o Convento de Santa Clara, de Coimbra, espaço onde se tornou claro que a esperança de vida das religiosas era elevada para a época, apesar de algumas terem sofrido patologias diversas como artroses e problemas de saúde oral⁶⁹. Para o Mosteiro de São Vicente de Fora, de Lisboa, as escavações do ossário e da lixeira permitem saber que os monges consumiam, em quantidades desconhecidas, e tal como os de outras casas religiosas, carnes de cabra, ovelha, porco e vaca, além de coelhos, galinhas e pombos. Assinale-se ainda o uso de peixe e crustáceos nas refeições⁷⁰, ligados sempre aos dias de jejum e de abstinência. Entre os frutos, pêssegos, alperces e azeitonas, de cujos caroços faziam apitos⁷¹. É de supor que vegetais diversos, ovos, queijos e outros produtos integrariam igualmente as dietas alimentares da comunidade.

A preparação de pratos no espaço conventual servia vários propósitos. A saber, o consumo próprio e quotidiano das comunidades, uma maneira de ocupar o tempo livre, ou seja, um passatempo, e uma fonte de receitas e de ofertas para as casas religiosas, em especial durante as épocas festivas. O consumo quotidiano de monjas, freiras, monges e frades deveria obedecer à regra de cada ordem religiosa e ter em conta as variações de acordo com os dias de carne e os de peixe, isto é, os dias gordos e os dias magros ou de jejum e de abstinência. Por norma, eram servidas duas refeições, o jantar e a ceia. Nos dias de festa, em especial no Natal, na Páscoa e no dia do santo patrono, havia pratos próprios para comemorar as datas do calendário litúrgico.

Por exemplo, no século XVI, as freiras de Santa Clara, de Santarém, preparavam desfeito, pão de calo, beilhós, chouriços (doces), picado (doce), arroz doce, malassadas e farteis pelo Natal, enquanto pela Páscoa a mesa contava com desfeito de arroz e manteiga, pão de calo, pão-de-ló, biscoitos, beilhós, ovos mexidos com açúcar, queijadinhas das Endoenças e amêndoas confeitas⁷². Nas centúrias seguintes, na abadia beneditina de Tibães, o dia do santo patrono era festejado com o consumo de ovos reais (também designados ovos de fio e doce de São Bento), pão-de-ló ou pão leve, pastéis, e viúvas, estas feitas habitualmente no convento de Nossa Senhora dos Remédios, de Braga⁷³. Em São Bento de

⁶⁹ Cf. Sara Dias Trindade, Lúcia Inês Gambini, *Mosteiro de Santa Clara de Coimbra. Do Convento à Ruína, da Ruína à Contemporaneidade*, Coimbra, Direcção Regional de Cultura do Centro, 2008, pp. 42-44, 47, 53-55.

⁷⁰ Fernando E. Rodrigues Ferreira, “Ensaio para uma Leitura Económica e Social [...]”, pp. 25-27.

⁷¹ Fernando E. Rodrigues Ferreira, “Mil e Cem Anos na História do Local de São Vicente de Fora”, *Almadán*, n.º 2, Almada, 1983-1984, p. 11.

⁷² Maria Ângela V. da Rocha Beirante, *Santarém Quinhentista*, Lisboa, [s.n.], 1980, pp. 248-250.

⁷³ Anabela Ramos, Deolinda Soares, Paulo Oliveira, “A Festa de São Bento [...]”, pp. 77, 80; Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Sacular a Alma [...]*, p. 110.

Cástris (Évora), nos séculos XVII e XVIII, as cistercienses consumiam fogaças em dia de São Brás e tigelas de arroz (presume-se que arroz doce) no de São João Evangelista, embora o cenóbio se destacasse pela confecção de barrigas de freira e de manjar real⁷⁴. Em Nossa Senhora da Encarnação, do Funchal, uma casa de clarissas, era habitual o arroz doce nos dias de Santa Clara e de São João. Nesta data também se faziam bolos de cevada. Por outro lado, argolinhas, batatada, bolo de mel, chouriços (doces) e pão-de-leite estavam presentes nas mesas de Natal, coscorões pelo Entrudo e pela Páscoa, sonhos na Quaresma a par das talhadas de amêndoa, arroz doce, broas, caramelo, cavacas, coscorões, queijadas, rapadura e talhadas de amêndoa em dia de Nossa Senhora da Encarnação⁷⁵. Para se continuar na Madeira, desta feita numa casa franciscana masculina, o convento de São Bernardino, em Câmara de Lobos, podem referir-se os consumos de arroz doce em quinta-feira santa, em dia de Nossa Senhora da Conceição e no dia de Nossa Senhora da Porciúncula, cavacas pelo São João Baptista, sonhos Advento e pelo Entrudo⁷⁶. Por seu lado, através das compras realizadas entre 1762 e 1770, pelo Convento de Nossa Senhora dos Remédios, de Braga, de clarissas, conhecidas através do manuscrito intitulado *Livro do Comestível, da Sanchristia, da Infermaria, das Demandas, da Fabrica das Igrejas e das Obras*, encontram-se as aquisições de alimentos que se ofertavam e que eram servidos à mesa. No século XVIII, especialmente na segunda metade, a comunidade, que antes fora próspera, conhecia tal como tantas outras, algumas dificuldades materiais. O número de freiras seria de 71, em 1776⁷⁷, isto é, em data próxima da das fontes em estudo⁷⁸.

⁷⁴ Antónia Fialho Conde, *Cister a Sul do Tejo* [...], pp. 368-369.

⁷⁵ Eduarda Maria de Sousa Gomes, *O Convento da Encarnação do Funchal* [...], pp. 139, 142; Ofélia Rodrigues Fontoura, *As Clarissas na Madeira. Uma Presença de Quinhentos Anos*, Funchal, Centro de Estudos de História do Atlântico, Secretaria Regional do Turismo e Cultura, 2000, pp. 199-201. Neste texto, p. 201, temos uma lista completa das iguarias em todas as festividades.

⁷⁶ Nelson Veríssimo, *O Convento de São Bernardino em Câmara de Lobos. Elementos para a sua História*, Câmara de Lobos, Centro Social e Paroquial de Santa Cecília, 2002, p. 58.

⁷⁷ Ricardo Manuel Alves Silva, *Casar com Deus. Vivências* [...], pp. 173-174.

⁷⁸ Os diversos gastos registados nos três manuscritos intitulados *Livro do Comestível* não se referem exclusivamente a despesas com a alimentação das freiras mas também de servidores femininos e masculinos da casa. Nestes casos, os gastos tanto são com géneros alimentares e com esmolos como com pagamentos de outros bens e de diversos serviços. Em termos totais, estas despesas acabam por atingir quantias não desprezíveis. No primeiro triénio realce para os gastos com as merendas das moças que escolheram o trigo e que peneiraram a farinha, para confeccionar roscas por ocasião da festa do patrono, jantares do sacristão, diversas esmolos, mimos aos confessores, gastos com os procuradores e vários pagamentos relativos ao enfardamento e transporte de bacalhau, ao corte e carregamento de lenha e de trigo, designadamente de uma propriedade em Regalados; e a quem guardou as devesas, sem esquecer a aquisição de bens não comestíveis como cordas que serviam para atar os fardos de bacalhau e uma almofia, proveniente do Porto. Nos anos de 1763 e 1764, registaram-se ainda gastos no valor de 16.720 réis e de 16.800 réis, respectivamente, para “o presente de Sua Alteza real na festa do Nosso Padre São Francisco”. Cf. Braga, A.D.B., *Fundo Monástico*

Pelas observações contidas no documento pode verificar-se que há uma relação directa entre a aquisição de determinados géneros alimentares e o calendário litúrgico. Isto é, algumas compras eram destinadas à preparação de iguarias específicas para serem consumidas em determinado momento. De qualquer modo, as festas religiosas celebradas com consumos diferenciados não foram sempre as mesmas⁷⁹.

No primeiro triénio foram referidos 89.750 réis “para a reção de bacalhao das religiosas no Advento”, a par de 14 arrobas e 19 arráteis de peixe fresco, no valor de 9.340 réis, o qual foi consumido na mesma época. Bacalhau em quantidade, que importou em 113.755 réis, voltou a ser utilizado na Quaresma. A “dominga do banquete”, isto é, presumivelmente, o domingo de Páscoa, implicou o gasto de 16.292 réis em peixe fresco. Por seu lado, as festas de Nossa Senhora da Graça, São João Baptista e Nossa Senhora da Assumpção foram celebradas com peixe fresco (15 arrobas e 23 arráteis no valor de 15.090 réis; 13

Conventual. Franciscanos, n.º 484, fols 34-46v. Presumimos que as freiras adquiriam presentes destinados a D. Gaspar de Bragança, filho ilegítimo de D. João V e de Madalena Máxima de Miranda ou da Silva, então arcebispo de Braga, e um dos chamados “meninos da Palhavã”. No segundo triénio encontram-se despesas tais como as merendas das moças que escolheram o trigo e que peneiraram a farinha, para confeccionar roscas por ocasião da festa do patrono, jantares do sacristão, figos passados e outras miudezas destinadas às consoadas dos confessores e a “outras obrigações” não especificadas, vaca “do asougue para mandar aos confessores”, comida para homens que arranjaram um tanque na cerca, alimentos para o hortelão, sem esquecer os mimos com que foram presenteados o procurador quando faleceu a mãe, o escrivão das notas por ocasião da morte de seu irmão, um presente para o mestre que ensinava cantochão, um outro para um letrado do Porto, esmolas a mando da abadessa, algumas para um antigo sacristão, outras para religiosas de diversas casas; além de quantias que pagavam serviços como os 2.600 réis entregues ao procurador quando fora a Regalados para “quebrar as medidas”, a condução de carros dos “que vieram medir”, o transporte de morcelas a Lisboa, o enfardamento e carreto do bacalhau, o carrego de milho para o celeiro, ou os cuidados com determinados assuntos – por exemplo, foram pagos 2.200 réis, em 1765, a quem “teve sentido enquanto se cortou a lenha” e 1.620 réis no ano seguinte a “quem teve sentido que a não furtasse” – e quantias que liquidavam bens como sementes de couve, lenha, panos, cordas, canastras e sacos. Cf. Braga, A.D.B., *Fundo Monástico Conventual. Franciscanos*, n.º 219, fols 2-9v. Finalmente, no terceiro e último triénio, a situação anotada não evidenciou novidades substanciais. Assim, as merendas das moças que preparavam o trigo para fazer as roscas, as esmolas a diversas pessoas e até a outras comunidades, os mimos ao médico, ao sacristão, ao mestre de solfa e aos confessores, o jantar do sacristão, os “jornais”, isto é, os pagamentos do trabalho diário ao hortelão; as quantias distribuídas ao procurador e os gastos com o corte e transporte de lenha e com o embalamento e transporte de bacalhau continuaram a ser objecto de registo, sem esquecer a aquisição de bens não comestíveis como pratos e uma resma de papel, além da referida lenha. Cf. Braga, A.D.B., *Fundo Monástico Conventual. Franciscanos*, n.º 220, fols 1-9v.

⁷⁹ Sobre a alimentação neste convento, cf. Ricardo Silva, “Alimentar o Corpo e o Espírito [...]” e Leila Mezan Algranti, “Refeições Festivas e Quotidianas no século XVIII: as Religiosas do Convento de Nossa Senhora dos Remédios (Braga)”, *Corpo: Sujeito e Objeto*, organização de Marta Mega de Andrade, Lise Fernanda Sedrez, William de Souza Martins, Rio de Janeiro, Ponteio, 2012, pp. 203-218.

arrobas e 12 arráteis que importaram em 10.700 réis e 11 arrobas adquiridas por 7.040 réis, respectivamente). O dia do padroeiro, isto é, de São Francisco, foi celebrado com arroz doce – 4,5 arrobas de arroz (2.375 réis), 4,5 arrobas de açúcar (10.080 réis) e leite em quantidade não indicada (5.600 réis) – em 1762. No ano seguinte, o panorama não foi muito diferente. Na Quaresma foram adquiridos nove quintais de bacalhau no valor de 103.420 réis e peixe fresco para celebrar diversas festas: Nossa Senhora da Graça (16.320 réis), domingo do banquete (11 arrobas e 19 arráteis que importaram em 11.130 réis), São João (14 arrobas e 10 arráteis, no valor de 10.230 réis) e Nossa Senhora da Abadia (13 arrobas que custaram 9.380 réis). A festa de São Francisco foi o momento em que se consumiu uma vitela cujo preço se ignora, pois apenas se regista o pagamento a quem a conduziu; além do arroz doce, cujos ingredientes apareceram claramente discriminados (4,5 arrobas de arroz, 4,5 arrobas de açúcar e leite, cujos valores foram, respectivamente, 4.320 réis, 9.120 réis e 6.160 réis). Finalmente, no último ano do primeiro triénio, o bacalhau para o Advento (56.650 réis) e para a Quaresma (104.736 réis) e o peixe fresco para as festas do banquete, de Nossa Senhora da Graça, de São João Baptista e de Nossa Senhora da Abadia. O sempre presente arroz doce em dia de São Francisco (4 arrobas de açúcar, 4,5 arrobas de arroz e leite, ingredientes que custaram 9.200 réis, 4.320 réis e 6.200 réis, respectivamente) não constituiu uma novidade. O mesmo não se pode afirmar em relação a certa despesa de 620 réis, correspondente ao jantar das moças que “fizerão os feijoens na semana santa”⁸⁰. No segundo triénio, nos gastos de 1765, refere-se a obtenção de 26 arrobas de peixe fresco, no valor de 7.680 réis e 16 quintais e 2 arrobas de bacalhau, que importaram em 79.200 réis, para a Quaresma, de rosas na festividade de São Francisco e de açúcar (4,5 arrobas no valor de 8.640 réis), arroz (5 arrobas, no valor de 4.500 réis e leite (em quantidade desconhecida, mas no valor de 6.440 réis), os três géneros destinados à preparação de arroz doce para o mesmo dia e de figos para a consoada dos confessores. No ano seguinte, foram adquiridas 13 arrobas e 28 arráteis, no valor de 6.600 réis, de peixe fresco destinado ao consumo em dia de Nossa Senhora da Conceição, 2 seiras de figos para a consoada das criadas do convento (400 réis), 14 arrobas e 10 arráteis de peixe fresco, as quais importaram em 11.450 réis, para a Quaresma; 12 quintais de bacalhau, para o Advento, no valor de 60.000 réis; 13 arrobas e 0,5 arrátel de peixe fresco, por 6.250 réis, para dia de São João; mais 11,5 arrobas de peixe fresco, que importou em 4.600 réis, para dia de Nossa Senhora da Assumpção, além das rosas e do arroz doce – arroz (4 arrobas e 12 arráteis, 3.945 réis; açúcar, 4 arrobas e 10 arráteis, 7.590 réis e leite no valor de 7.380 réis) – para o dia do padroeiro. 1767 não trouxe novidades: figos para a consoada das criadas (790 réis), 12 quintais de bacalhau “para a ressão do Advento”, no valor de 66.000 réis; e rosas e arroz doce “da festividade do Nosso Padroeiro”, preparado com três arrobas e 20 arráteis de açúcar (3.820

⁸⁰ Braga, A.D.B., *Fundo Monástico Conventual. Franciscanos*, n.º 484, fols 34-46v.

réis), três arrobas e 20 arráteis de arroz e com leite (7260 réis)⁸¹. No terceiro triénio, a situação foi afim. Ou seja, 42,5 arrobas de bacalhau (60.000 réis) destinadas ao Advento, 74 arrobas do mesmo peixe seco (83.540 réis) para a Quaresma, época em que também se adquiriram 14 arrobas de peixe fresco (10.240 réis). Peixe fresco para ocasiões especiais voltou a ser comprado pelas seguintes festas: domingo do banquete (6.000 réis), São João (9.600 réis) e Nossa Senhora da Assunção (8.960 réis). Além da feitura das roscas e da preparação do arroz doce (5 arrobas de arroz, 4,5 arrobas de açúcar e leite, produtos que importaram, respectivamente, em 5.300 réis, 7.920 réis e 7.440 réis), pelo dia de São Francisco. No ano seguinte, o panorama foi semelhante. Contudo, além das aquisições de bacalhau para o Advento (55.825 réis) e para a Quaresma (86.235 réis), as festas que mereceram peixe fresco foram a de Nossa Senhora da Conceição (6 arrobas, no valor de 8.400 réis), Nossa Senhora da Graça (13 arrobas e 6 arráteis que importaram em 8.320 réis) e São João (cujo gasto se ficou pelos 7.600 réis). Neste ano, as roscas voltaram à mesa da comunidade pelo dia de São Francisco, tal como o arroz doce, desta feita preparado com 5 arrobas de arroz (4.600 réis), 5 arrobas de açúcar (9.600 réis) e leite (8.735 réis). Finalmente, em 1770, além do dia de São Francisco, celebrado com o sempre presente arroz doce e com as roscas, apenas se salientam as festas de São João e de Nossa Senhora da Assunção, além do Advento e da Quaresma, momentos em que a comunidade comeu sempre peixe fresco⁸².

Saliente-se que, no caso de todo o açúcar e arroz se destinar à preparação do arroz doce, estaremos perante uma iguaria dulcíssima com uma proporção actualmente fora do comum entre os dois ingredientes. Porém, se tivermos em conta a *Arte de Cozinha*, de Domingos Rodrigues, essa proporção não constituiu uma excentricidade⁸³. Por outro lado, insista-se na presença de peixe seco e salgado, designadamente bacalhau⁸⁴, a par de peixe fresco, neste caso, mesmo em épocas

⁸¹ Braga, A.D.B., *Fundo Monástico Conventual. Franciscanos*, n.º 219, fols 2-9v.

⁸² Braga, A.D.B., *Fundo Monástico Conventual. Franciscanos*, n.º 220, fols 1-9v.

⁸³ No primeiro livro de cozinha impresso em Portugal, o de Domingos Rodrigues, cuja primeira edição datou de 1680, na receita de arroz doce temos: “entese-se em água um arrátel de arroz, e depois coza-se com uma canada de leite, e um arrátel de arroz, e água-de-flor; como estiver cozido, mande-se à mesa com canela por cima”. Cf. Domingos Rodrigues, *Arte de Cozinha*, leitura, apresentação, notas e glossário por Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria, [Lisboa], Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1987, p. 141. Note-se que num manuscrito pertencente à abadia de Tibães a relação entre açúcar e arroz era a mesma: um arrátel de arroz, um arrátel de açúcar, três canadas de leite e 12 gemas de ovos. Cf. Anabela Ramos, Deolinda Soares, Paulo Oliveira, “A Festa de São Bento [...]”, p. 103. Sobre o açúcar nos livros de cozinha franceses, cf. Patrick Rambourg, “Sucre et Mets Sucrés dans les Traités Culinaires de la fin du Moyen Âge ao début du XX^e siècle”, *Du Sucre. Actes de la Journée d’Études Le Sucre dans la Littérature*, direcção de Véronique Duché-Gavet e Jean-Gérard Lapacherie, Biarritz, Atlantica, 2007, pp. 173-188.

⁸⁴ Também outras comunidades consumiam quantidades apreciáveis de bacalhau, tal é o caso, por exemplo, de São Bento de Cástris. Cf. Antónia Fialho Conde, *Cister a Sul do Tejo*

festivas e não apenas em dias de jejum e de abstinência. Finalmente, note-se que outras casas de clarissas preparavam roscas, tal era o caso do mosteiro de Santa Clara, do Porto.

Num livro do século XVIII, relativo ao referido cenóbio, com indicações acerca das rações das religiosas e dos serventuários encontram-se três receitas: roscas de Santa Clara, bolos de Endoenças e bolos dos Santos e de São José. O domínio da escrita foi precário, no que se refere ao rigor da exposição. Em contrapartida, as quantidades indicadas eram precisas e grandes, pois destinavam-se a toda a comunidade, a qual chegou a contar com 230 pessoas. Como o propósito era a distribuição dos doces – variável de acordo com a função da cada freira ou de cada serviçal na comunidade – não estranhámos a escassíssima informação acerca do modo de preparar as receitas. Os ingredientes comuns foram: açúcar, farinha de trigo, ovos e erva-doce. Porém, as roscas e o bolo de Endoenças contaram ainda com água flor, canela e noz-moscada, enquanto às roscas se juntava manteiga e aos bolos de São José e dos Santos farinha de milho. Na receita do bolo de Endoenças aparece uma preocupação com a higiene: “esta farinha o pesar sempre se passa por peneira de rolam tapada para que não leve algum cabelo ou mosca”⁸⁵.

Em outras comunidades, como a do convento de Nossa Senhora da Conceição, de Beja, a festa da padroeira era um momento dedicado à oferta de alimentos aos necessitados. Dias antes da festa as freiras praticavam a caridade visando os presos: enviavam rações compostas por pão, bacalhau, grão, azeitonas e bolo. As vitualhas eram levadas em procissão pelos padres confessores, pelo procurador e por alguns fiéis⁸⁶.

As dádivas particulares e as vendas de pratos salgados e sobretudo de doces eram uma constante. Ofereciam-se, como já foi salientado, os chamados mimos aos confessores e aos servidores dos conventos como procuradores e outros⁸⁷ e

[...], p. 363. Sobre o consumo de bacalhau em Portugal, cf. Isabel Drumond Braga, “Morue”, *Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, direcção de Jean-Pierre Poulain, Paris, PUF, 2012, pp. 889-893 e a bibliografia aí citada.

⁸⁵ Cf. Maria Eugénia Mata Fernandes, *O Mosteiro de Santa Clara do Porto* [...], p. 245.

⁸⁶ Carlos Augusto Ponces Canelas, “História dos Conventos de Beja”, *Arquivo de Beja*, vol. 22, Beja, 1965, pp. 5-27.

⁸⁷ Além das referências antes referidas para o convento de Nossa Senhora dos Remédios, de Braga, cf. *supra*, vejam-se outros exemplos para outras casas religiosas: Eduarda Maria de Sousa Gomes, *O Convento da Encarnação do Funchal* [...], pp. 140-141; Cristina Maria André de Pina e Sousa, Saul António Gomes, *Intimidade e Encanto. O Mosteiro Cisterciense* [...], p.134; Saul António Gomes, “Doces Obrigações. O Exercício Abacial [...], pp. 72, 73-77; Dina Fernanda Ferreira de Sousa, *A Doçaria Conventual de Coimbra* [...], pp. 64-65, 76; Idem, *Arte Doceira de Coimbra* [...], p. 57. Em outros espaços, a situação era semelhante. Para Itália, cf. Angelo d’Ambrosio, Mario Spedicato, *Cibo e Clausura. Regimi Alimentari e Patrimoni Monastici nel Mezzogiorno Moderno (sec. XVII-XIX)*, Bari, Cacucci Editore, 1998, pp. 36-41; Mary Laven, *Monache. Vivere in Convento* [...], pp. 34-35, 107; Sharon T. Strocchia,

preparavam-se salgados e doces para ofertar familiares e para presentear vian-dantes – esperando, por vezes, recompensa. Por exemplo, em 1786-1787, D. Maria I enviou uma missão diplomática a Argel para negociar a paz com aquele potentado do Magrebe. A comitiva portuguesa dirigiu-se, por terra, primeiro a Cartagena, onde se encontrou com os negociadores espanhóis. Nesse percurso, os Portugueses passaram por Oropesa onde havia um convento de freiras franciscanas, as quais não hesitaram em oferecer as suas especialidades e em pedir uma oferenda, o que desagradou à comitiva.

Segundo, frei João de Sousa, “Estando nos á meza veio huma criada da portaria do convento das freiras franciscanas que ha naquella terra e nos disse que as suas religiosas nos querião obsequiar com hum presente de doces, porem que lhe haviamos de mandar huma esmola em recompensa. A este recado respondeo o enviado que dissesse ás suas religiosas que não era aquelle o modo de obsequiar aos passageiros e como era com aquella condição que podião guardar seus doces para vender a outrem. Pouco tempo depois voltou a mesma criada com hũa bandeja coberta dizendo que era a offerta que as religiosas nos fazião porem não se lhes acceitou e com ella se lhes mandou huma esmola”⁸⁸.

Por vezes, o exagero de tempo ocupado na cozinha era tal que os visitantes não deixavam de advertir as religiosas. Por exemplo, em 1705, D. Rodrigo de Moura Teles lembrou que “os conventos são cazas de Deos aonde so se deve cuidar em louvores seus [...] o que suposto quanto humanamente podemos julgar não deve ser agradado de que nos seus conventos de religiozas haja comercios alheyos do seu estado com qualquer pretexto que seja pelo que prohibimos que daqui em diante possão as religiozas fazer conservas pera negociação e contracto e so lhe damos a faculdade de poder cada hũa dellas lavar athe seis arrobas de assucar no discurso do anno pera suas obrigações e parentes”⁸⁹. Em 1718 e em 1724, a situação mantinha-se, sendo costume as freiras ultrapassarem as referidas seis arrobas de açúcar e “contratarem” os doces⁹⁰, ignorando as ordens dos visitantes.

A preparação e venda de doces conventuais podem ser comprovadas através de outras fontes. Na visita ao mosteiro cisterciense de São Bento de Cástris (Évora), de 1679, pode ler-se que o visitante ordenou “ao feitor que tendo cabedal mande abrir uma roda nas grades pequenas pelas queixas que as religiosas

Nuns and Nunneries [...], p. 92.

⁸⁸ Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, *Missões Diplomáticas entre Portugal e o Magrebe no século XVIII. Os Relatos de Frei João de Sousa*, Lisboa, Centro de Estudos Históricos da Universidade Nova de Lisboa, 2008, p. 301.

⁸⁹ Braga, A.D.B., *Visitas e Devassas*, liv. 68, fol. 44, *apud*. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Vaidades nos Conventos Femininos ou das Dificuldades [...]”.

⁹⁰ Braga, A.D.B., *Visitas e Devassas*, liv. 68, fols 62v e 72, *apud*. Idem, *Ibidem*, pp. 287-288.

nos fizeram dos furtos de seus doces no que padecem seus detrimientos saindo o púcaro de água que de cortesia oferecem pela portaria”⁹¹. Mais tarde, a abadessa de Santa Clara, de Évora, soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, na primeira metade do século XVIII, fez notar, no final de um livro de receitas manuscrito, já referido, que “este livro não se entregara a outrem que não seja pessoa desta casa, nem por cedência, nem por empréstimo, por afectar os proventos da feitura de doces que nesta casa são feitos”⁹², evidenciando que a doçaria constituía uma fonte de receitas para a instituição.

A venda de doçaria conventual era bastante comum – por exemplo, entre as refeições servidas enquanto se preparava o auto da fé de 1646, os inquisidores de Lisboa mandaram adquirir frutas cristalizadas e em pasta, designadamente abóbora coberta, marmelada em talhadas, bocados e caixas; escorcioneira ralada, perada, cidrada e cidrada ralada; a par de caroços de alcorça recheados, confeitos vários, marquesinhas, massapão branco, manjar branco, manjar real e ovos reais preparados em espaços conventuais da capital não indicados⁹³. Anos mais tarde, em 1693, quando a rainha D. Maria Sofia Isabel de Neuburg foi visitar o Palácio dos Estaus, foram adquiridas diversas iguarias entre as quais doces provenientes de casas religiosas femininas, concretamente dos conventos da Anunciada (dominicanas), de Santa Clara (clarissas), de Nossa Senhora da Piedade da Esperança (franciscanas), de Santa Marta (franciscanas) e de Santa Mónica (agostinhas descalças). A rainha pôde degustar bolos da Esperança (24 exemplares totalizaram 2.400 réis), três pratos de manjar branco, da Anunciada (6.900 réis), ovos reais de Santa Clara (4.000 réis), além de bolos celestes, broas de noz, cidra em calda, cidra coberta, trouxas e pastéis de nata, de entre outros produtos de pastelaria e confeitaria. Sabe-se que, na ocasião, as casas religiosas receberam quantias e de diversas, embora o rol dos produtos que forneceram tenha desaparecido. Assim, o convento da Anunciada obteve 6.900 réis; o de Nossa Senhora da Piedade da Esperança 14.800 réis; o de Santa Clara, 4.000 réis; o de Santa Marta 7.320 réis e, finalmente, o de Santa Mónica, 8.400 réis⁹⁴.

Na segunda metade do século XVIII, durante o reinado de D. Maria I, a ligação entre a doçaria preparada em espaços conventuais e a Casa Real continuou. Por exemplo, em Julho de 1783, foram entregues 14.400 réis por duas dúzias de púcaros de alperces às freiras do convento do Santo Crucifixo,

⁹¹ Évora, B.P.E. Cod. CXXXI/2-23, fol. 32.

⁹² Soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, *Livro das Receitas de Doces* [...], p. 10.

⁹³ Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Representação, Poder e Espectáculo: o Auto da Fé”, *Turres Veteras VIII. História das Festas*, coordenação de Carlos Guardado da Silva, Lisboa, Torres Vedras, Edições Colibri, Câmara Municipal de Torres Vedras, Instituto Alexandre Herculano, 2006, pp. 177-185.

⁹⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Conselho Geral do Santo Ofício*, maço 3, doc. 2. A localização deste documento foi feita a partir da obra de Giuseppe Marcocci, José Pedro Paiva, *História da Inquisição Portuguesa (1536-1821)*, Lisboa, Esfera dos Livros, 2013, pp. 279-280.

através da abadessa, soror Rosa Maria de Viterbo, que, em documento, declarou “ficamos mais obrigadas a rogar a Deus Nosso Senhor pela preciosa vida de Sua Majestade e de toda a Casa Real”⁹⁵. A situação repetiu-se em Agosto de 1786⁹⁶. Em Novembro de 1787, foram pagos 28.800 réis por seis covilhetes de alperces e 19.200 réis de esmola, à mesma casa, por “quatro potinhos de alperces que foram para Espanha”⁹⁷. D. Maria I também ofereceu refeições ou algumas iguarias a espaços conventuais. Em Junho de 1784, o convento da Estrela recebeu sorvete no valor de 1.600 réis⁹⁸, o mesmo voltou a acontecer em Setembro de 1789. Desta feita, sabe-se que o leite para a preparação importou em 1.680 réis⁹⁹. Refeições por ocasiões festivas, tais como a sagração da igreja, foram também pagas pela soberana¹⁰⁰.

As freiras vendiam doces a conventos masculinos¹⁰¹ e a particulares, por vezes, fazendo concorrência aos confeitores¹⁰². Não obstante, parece que alguns chegavam a vender doces conventuais nas suas tendas. Assim se depreende do testemunho de Teodora da Silva, no processo inquisitorial de Maria da Costa, iniciado em 1657. Essa mulher, que servia as freiras clarissas de Nossa Senhora dos Poderes, de Vialonga, afirmou conhecer a ré em resultado de esta vender doces do referido convento¹⁰³. Não se compreende, deste modo, o que terá levado alguém a considerar que só com os decretos relativos à extinção das ordens religiosas se passaram a vender doces preparados em espaços conventuais¹⁰⁴.

⁹⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Casa Real*, cx. 3603.

⁹⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Casa Real*, cx. 3609.

⁹⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Casa Real*, cx. 3610.

⁹⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Casa Real*, cx. 3605.

⁹⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Casa Real*, cx. 3612.

¹⁰⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Casa Real*, cxs 3612, 3613 e 3618.

¹⁰¹ Veja-se o caso do convento de Nossa Senhora dos Remédios, de Braga, que vendia viúvas à abadia de Tibães. Cf. Anabela Ramos, Deolinda Soares, Paulo Oliveira, “A Festa de São Bento [...]”, p. 80 e Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Saciar a Alma* [...], p. 127; e das freiras de Santa Clara, que forneciam o convento de São Bernardino, de Câmara de Lobos. Cf. Nelson Veríssimo, *O Convento de São Bernardino em Câmara de Lobos* [...], pp. 60-61.

¹⁰² Sobre os confeitores, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Confeitores na Época Moderna: Cultura Material, Produção e Conflituosidade”, *Ensaços sobre o Património Alimentar Luso-Brasileiro*, coordenação de Carmen Soares e Irene Coutinho de Macedo, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014, pp. 165-192.

¹⁰³ Lisboa, A.N.T.T., *Inquisição de Lisboa*, proc. 10200.

¹⁰⁴ É exemplo o texto de Maria Teresa Osório de Melo, *Doçaria Conventual de Semide*, Lousã, Edição do Autor, 1999, p. 11.

4. DOIS RECEITUÁRIOS INÉDITOS

Os manuscritos em estudo não se afastaram dos denominados “livros de segredos” existentes um pouco por toda a Europa¹⁰⁵, nos quais se encontram desde receitas de culinária a mezinhas, passando por preparados de cosmética e por um conjunto de conselhos úteis para os mais variados fins domésticos. Estas características estão igualmente presentes nos receituários de leigos¹⁰⁶. Curioso é o facto de, apesar de algumas instituições monásticas ou conventuais, quer masculinas quer femininas, se destacarem no âmbito da farmacopeia para uso próprio e para venda¹⁰⁷, uma das obras em estudo, tal como era costume, não desprezou várias mezinhas.

As características mais comuns presentes na escrita das receitas durante a Época Moderna podem sistematizar-se em vários itens, tais como: não havia separação entre ingredientes e modo de preparar os pratos, nem sempre as quantidades eram claramente indicadas, não apareciam informações acerca do número de porções que cada iguaria permitia servir, nunca houve interesse em especificar os tempos de preparação e raramente os de cozedura, nem se indicavam algumas tarefas prévias indispensáveis à concretização de certas receitas, tais como, por exemplo, a clarificação e os pontos do açúcar, a maneira de amanhar o peixe, etc.; quando se encontram receitas que contrariam estas características estamos perante excepções.

Se tivermos em conta o livro compilado sob as ordens de Soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, as dez receitas não evidenciaram uma bateria de

¹⁰⁵ Sobre esta conceptualização, cf. Philip et Mary Hyman, “Les Livres de Cuisine Imprimés en France du Règne de Charles VIII à la fin de l’Ancien Régime”, *Livres en Bouche. Cinq siècles d’Art Culinaire Français du Quatorzième au Dix-huitième siècle*, Paris, Hermann, Editeurs des Sciences et des Arts, Bibliothèque National de France, 2001, p. 59.

¹⁰⁶ Veja-se o caso do manuscrito da autoria de Francisco Borges Henriques. Cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “O Livro de Cozinha de Francisco Borges Henriques”, *Do Primeiro Almoço à Ceia*. [...].

¹⁰⁷ Em Portugal, destaque para o mosteiro de São Vicente de Fora. Cf. Paula Basso, João Neto, “O Real Mosteiro de São Vicente de Fora”, *A Botica de São Vicente de Fora*, Lisboa, Associação Nacional de Farmácias, 1994, pp. 11-18; Pedro Sousa Dias, Rui Pita, “A Botica de S. Vicente e a Farmácia nos Mosteiros e Conventos da Lisboa Setecentista”, *A Botica de São Vicente de Fora*, Lisboa, Associação Nacional de Farmácias, 1994, pp. 19-25; João Rui Pita, Ana Leonor Pereira, “Botica, Farmacopeia Conventual e Farmácia. A *Pharmacopeia Lusitana* de D. Caetano de Santo António (1704)”, *Mosteiro e Saúde. Cerca, Botica e Enfermaria. Actas do III Encontro Cultural de São Cristóvão de Lafões*, São Cristóvão de Lafões, [s.n.], 2008, pp. 95-107. Para outros espaços, cf. Gianna Pomata, “Medicina delle Monache. Pratiche Terapeutiche nei Monasteri Femminili di Bologna in Età Moderna”, *I Monasteri Femminili come Centri di Cultura fra Rinascimento e Barroco*, Roma, Edizione di Storia e Letteratura, 2005, pp. 331-363.

cozinha variada: chávena, colheres de vários tamanhos, cortilha, covillete, faca, gral, tábua, tacha, tacho, tigela, tigelinha de barro, púcaro, ralador de batata, rolo e varas. Porém, as operações culinárias patentes nas receitas foram muito variadas, dando origem à utilização dos verbos ajeitar, amassar, aquecer, arrefecer, aromatizar, bater, clarificar, cobrir, corar, cortar, cozer, deitar, demolhar, descascar, desfazer, engrossar, envolver, esfriar, fazer, ferver, fritar, guarnecer, juntar, levantar, mandar (por pôr no forno), mexer, misturar, peneirar, picar, pisar, polvilhar, pulverizar, repassar, retirar, servir, tapar, temperar, tomar, tender, tostar e untar. Finalmente, os ingredientes: abóbora chila, açúcar, amêndoa, banha, cacau¹⁰⁸, cidrão, farinha (de milho e de trigo), grão-de-bico, leite, manteiga, natas, ovos, pão ralado e requeijão. Para temperar e aromatizar: canela, cravo-da-índia, erva-doce, flor de laranja e sal.

Passemos para um receituário masculino setecentista mas com receitas de séculos anteriores, o *Caderno do Refeitório*, composto por 283 receitas. Destas, apenas 67 são de doçaria. Ou seja, 76% de pratos salgados face a 24% de preparados doces. Os ingredientes referidos neste receituário foram variados. Para os doces: açúcar, água, aletria, amêndoa, arroz, azeite, banha de porco, borragem, farinha de arroz, farinha de trigo, feijão, fermento, grão, leite, manteiga, mel, nata, ovos, pão, queijo, requeijão, rolão (farelo), a par de frutos frescos, tais como abóbora, cidra, cidrão, damasco, ginja, laranja, limão, maçã, marmelo, melancia, melão, pera e pêssego. Muitas receitas foram aromatizadas com especiarias, caso da canela e do cravo, e ainda com agraço, água de flor, almíscar, âmbar, erva-doce, flor de laranja, rosa (para o açúcar rosado), sal e vinho branco. Importa referir que dois grupos de ingredientes se destacam: o açúcar, preparado em vários pontos, e os ovos, presentes em todos os bolos e em muitos doces de colher. Paralelamente, o açúcar e os frutos utilizados na preparação de marmeladas, geleias, caldas, doces e compotas¹⁰⁹, por vezes denominadas genericamente conservas, termo que se refere aos alimentos conservados em açúcar e sujeitos a

¹⁰⁸ Note-se que o cacau, utilizado em pequena quantidade não indicada, é caso quase único nos receituários conventual e leigo da Época Moderna, se ignorarmos os gelados, os sorvetes e os cremes. Sobre o uso de cacau na doçaria, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, *A Herança das Américas em Portugal* [...], pp. 133-221; Idem, “O Caminho de uma Delícia”, *Revista de História da Biblioteca Nacional*, n.º 6, Rio de Janeiro, 2005, pp. 62-65; Idem, “O Chocolate à Mesa: Sociabilidade, Luxo e Exotismo”, *Colóquio Formas e Espaços de Sociabilidade. Contributos para uma História da Cultura em Portugal*, Lisboa, Universidade Aberta, 2008 [cd rom]; Idem, “A América à Mesa do Rei”, *A Mesa dos Reis de Portugal*, coordenação de Ana Isabel Buescu e David Felismino, Lisboa, Temas e Debates, Círculo de Leitores, 2011, pp. 336-349; Leila Mezan Algranti, “‘Bebida dos Deuses’: Técnicas de Fabricação e Utilidades do Chocolate no Império Português (séculos XVI-XIX)”, *O Império por Escrito. Formas de Transmissão da Cultura Letrada no Mundo Ibérico séculos XVI-XIX*, organização de Leila Mezan Algranti e Ana Paula Megiani, São Paulo, Alameda, 2009, pp. 403-426.

¹⁰⁹ Sobre cada uma das classificações, cf. Maria Antónia Góes, *Doces de Frutos, Compotas e Geleias. A Viagem do Paladar*, Sintra, Colares Editora, 2003, pp. 27-30.

cozedura, o que implicava uma redução do género através do calor¹¹⁰. Por outro lado, como a tradição medieval ainda se fazia sentir, continuam a encontrar-se receitas de doces com géneros hoje quase exclusivamente utilizados nos pratos salgados: a galinha, o coelho, o peixe não especificado e a lagosta, presentes nos manjares brancos, nos manjares brancos amarelos e nos manjares reais.

Para os salgados o leque de ingredientes foi ainda mais vasto: abóbora, açúcar, água, arroz, aves de capoeira e de caça (codorniz, estorninho, frango, galinha, galinhola, pardal, passarinho, pato – bravo e manso – perdiz, peru, pombo, rola), azeite, bivalves (ameijoia e mexilhão), camoesas, carnes (cabrito, cágado, carneiro, coelho, lebre, leitão, porco e vaca – em muitos casos indicadas as partes específicas ou o tipo de tratamento que já haviam sofrido: bofe, coração, língua, miolos, pés, presunto, sangue, toucinho e túbaras), cebola, chicharos, couve, ervilhas, farinha (de trigo e de arroz), feijão, favas, grão, grelos de couve, grelos de nabo, ortigas, leite, leite de amêndoas, lentilhas, manteiga (de porco e de vaca), mariscos (camarão, caranguejo, lagosta), mel, moluscos (polvo), nabiça, nabo, ovos, pão, peixes (peixes sem especificar, bacalhau, cação, cherne, congro, enguias, eirós, goraz, lampreia, linguado, pargo, peixe-espada, pescada, raia, rodovalho, sável, safio, salmão, sardinhas e solho), pepino, pimentão, rolão e queijo (do Alentejo, flamengo). Nos temperos contam-se especiarias, designadamente açafraão, âmbar, canela, cravo, cravo-da-índia, cravo do maranhão, cominho, gengibre, noz-moscada e pimenta; ervas aromáticas, tais como coentro, louro, hortelã, manjerona, manjerição, orégãos, salsa, salva e segurelha; além de aguardente, água-de-flor, água rosada, alho, laranja azeda, lima, limão, sal, sumo de agraço, vinagre e vinho (tinto e branco).

No caso da bateria de cozinha indicada no *Caderno do Refeitório* podemos verificar que não foi particularmente variada. O levantamento dos utensílios apenas forneceu: açafates, alguidares, bacias, barris, boiões, caixas, caninhas, cepos, colheres, colheres de pau, copos, covilhetes, covilhetes vidrados, cuscuzeiros, escumadeiras, espetos, garfos, facas, frigideiras, gral, joeiras, papel, panelas, panelas vidradas, paus, penas, peneiras, pratos, prensas, rolos da massa, salseiras, sertãs, tabuleiros, tachos, tachinhos, tigelas, tigelinhas de barro, trinchos, torteiras e vasos, além de referir fogareiros, fornos e até um alambique.

Se o rol dos utensílios não foi relativamente vasto, o mesmo não se pode afirmar das operações culinárias¹¹¹. Os verbos utilizados por quem compilou as receitas dão conta disso mesmo. Temos desde os que indicam acções unicamente culinárias até aos que apresentam uma semântica mais abrangente: abafar, abrir, aboborar, acabar, acender, acrescentar, adoçar, adubar, afastar, afogar, amassar, anaçar, aparar,

¹¹⁰ Alberto Cappati, “Le Goût de la Conserve”, *Histoire de l’Alimentation*, direcção Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, Paris, Fayard, 1996, p. 797.

¹¹¹ Situação afim à que se vivera em Espanha. Cf. María del Carmen Simón Palmer, “La Dulcería en la Biblioteca [...]”, pp. 71-73.

apurar, aquecer, armar, arredar, arrefecer, arrumar, assar, atar, aumentar, barrar, bater, borrifar, bulir, chamoscar, clarificar, coalhar, coar, cobrir, colocar, comer, compor, conhecer, conservar, corar, cortar, correr, coser, cozer, cravejar, curar, dar, debulhar, deitar, depenar, depenicar, derreter, desbagoar, descascar, desfazer, desfiar, despegar, destilar, diluir, dividir, embrulhar, encher, enfarinhar, engrossar, enrodilhar, enrolar, ensopar, enterrar, envolver, enxugar, esbulhar, escaldar, escamar, escoar, esfolar, esfriar, escorrer, escumar, esmagar, espetar, espremer, estar, estender, estilar, fazer, ferver, ficar, frigar, furar, golpear, guardar, humedecer, imitar, lançar, lardear, lavar, levar, limar, limpar, meter, mexer, migar, misturar, mostrar, mudar, ordenar, passar, pegar, pelar, peneirar, pesar, picar, pingar, pisar, por, provar, purificar, quebrar, ralar, rechear, refogar, revolver, salgar, servir, substituir, tapar, temperar, ter, tirar, tomar, torcer, untar, vascolear e virar. Importa ainda referir o recurso a várias técnicas culinárias, a saber: o escabeche, o fumeiro e a salmoura para salgados e, no caso dos doces, a clarificação e os diferentes pontos de açúcar, designadamente de alambre, alto, de cabelo, de espadana, de pedra e de pelouro¹¹².

Vejamos em que se aproximam e se afastam os documentos em estudo destas realidades. O manuscrito compilado pelo franciscano frei Manuel de Santa Teresa, de quem nada sabemos, pertenceu a Domingos Gonçalves Chaves e, mais tarde, a Vítor de Ávila Peres (c. 183-), antes de ter integrado os fundos da Biblioteca Nacional de Portugal, instituição que o adquiriu a Vítor Peres, em 1978. O códice foi escrito por várias mãos, durante o século XVIII, e apresentou acrescentos. As receitas foram aparecendo por ordem alfabética, embora a partir do fôlio 146v, o compilador tenha regressado à letra A. Como era comum na época, recorreu a abreviaturas e a muitas oscilações na maneira de grafar as palavras.

A análise da escrita do texto permite verificar que o autor sofria de dislexia disfonética, trocando fonemas e grafemas tais como: abobar por aboborar, agor por agro, asucre por açúcar, carvo por cravo, detes por destes, fervuar por fervura, firta por frita, gloses por golpes, grudura por gordura, metre por meter, outor por outro, parto por prato, predido por perdido, plome por polme, prometri por permitir, quator por quatro, seirnga por seringa, sober por sobre, tirpas por tripas e vidor por vidro. Também se torna claro que o compilador usou e abusou da obra de Domingos Rodrigues e traduziu algumas receitas de obras escritas em castelhano, as quais não identificou. Não só oscilou no uso das palavras molho e *salsa* e espetos e *broquetas*, como várias vezes escreveu frases como “*alcaravea* [cominho] que he adubo castelhano”¹¹³, “em sima de masa firta [frita] a que en espanhol chamão *ajuelas* [hojuelas]”¹¹⁴, sem esquecer o requeijão em torrijas [isto é,

¹¹² Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “A Doçaria num Receituário Conventual [...]”.

¹¹³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 14.

¹¹⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 97.

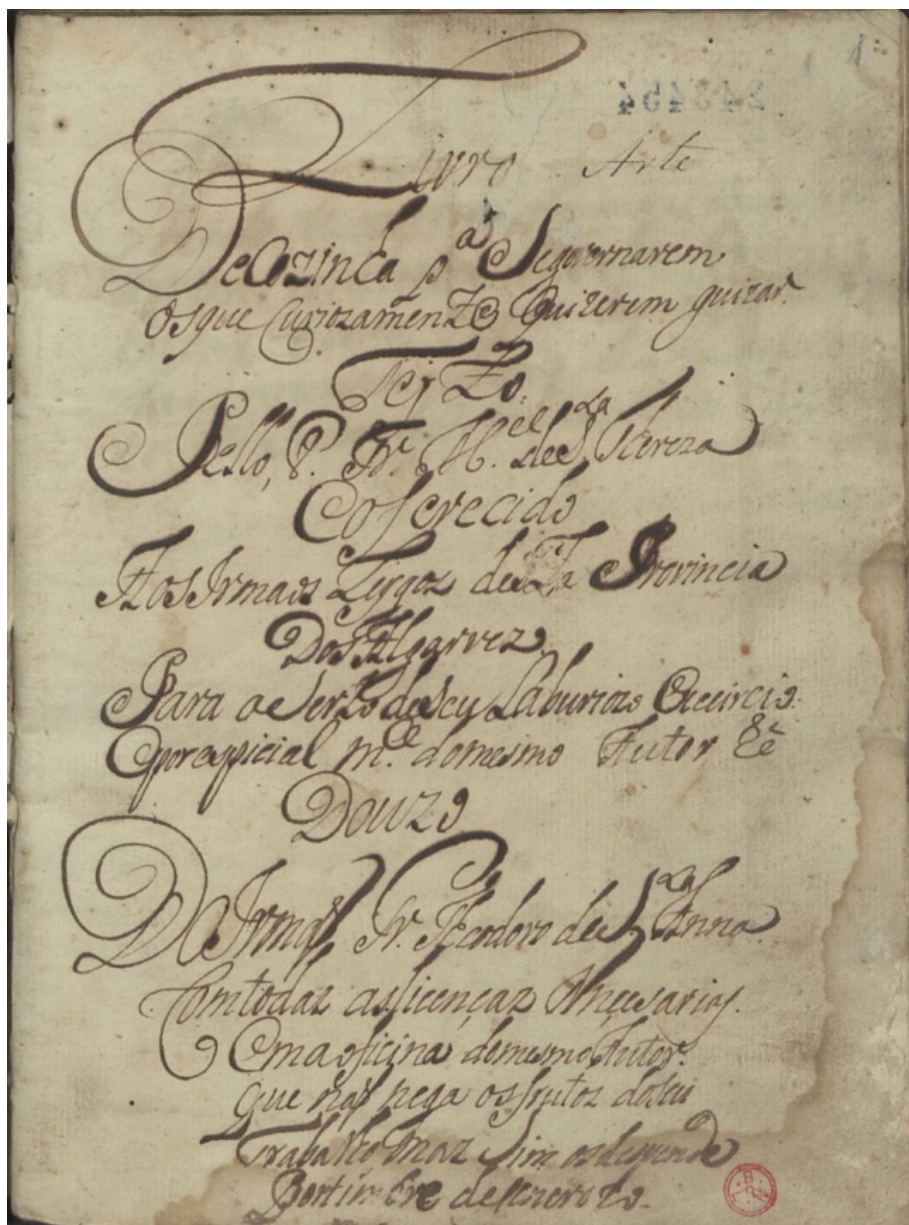


Fig. 1 – Frontispício do manuscrito compilado por frei Manuel de Santa Teresa

fatias douradas]¹¹⁵ ou “a *salsa* para lebres ou *pribada* em castelhano”¹¹⁶, ou seja, um molho gordo. Por outro lado, numa receita de túberas não esclareceu o significado de *riponces*, presumivelmente *rapónchigo*, isto é nabinho: “são boas com muitos *riponces* em castilhanho e em portugues se chamam [espaço em branco]”¹¹⁷, nem de *asadurilla*, um prato castelhano preparado à base de vísceras: “*asadurilhas* em espanhol de cabrito e em portugues são [espaço em branco]”¹¹⁸. Em outros passos ficaram igualmente espaços não preenchidos tornando claro que o autor estava a copiar receitas de outras obras de culinária quer manuscritas quer impressas.

No receituário destinado aos franciscanos não se encontram conselhos de economia doméstica, preparados para higiene e beleza nem manipulações para problemas de saúde. Todas as receitas são de culinária a par de algumas advertências acerca de produtos, designadamente de azeite, azeitona, ovos e vinagre¹¹⁹, e da indicação de pratos especificamente dedicados aos doentes, tais como: borragens de sopa, caldo de farinha de cevada, caldo de miolo de pão, caldo de pão de outro modo, caldo de outro modo, caldo de tapioca, farro, farro de trigo, faveta, frangãos de caldo de vaca para enfermos, galinha cozida, galinha cozida de outro modo, galinha para enfermos, geleia de uvas, ginjas de conserva, pastel de galinha para enfermos, pisto para enfermos, sopa de borragens, sustância assada, sustância de galinha, sustância de outro modo e ainda três receitas designadas como se pode fazer uma tigela de caldo para enfermos¹²⁰. No caso de certa geleia de maçãs e de uma outra de migas de veado, o autor considerou que eram boas para “camaras”¹²¹, ou seja, para curar problemas intestinais, em particular diarreia¹²².

Demonstrando que as esmolos de alimentos concedidas aos pobres faziam parte do quotidiano das casas religiosas, encontra-se uma interessante receita de sustância para pobres, um caldo no qual entram uma parte de uma ave e de um pedaço de carneiro, a par de ossos esmagados. A cozedura, durante hora e meia, permitia o apuramento e a redução do preparado que se pretendia reconfortante e alimentício:

“Para fazer esta sustancia se não ouver mais de hum quarto de ave e ouver pouco lume tomaraõ este quarto de ave quebrando o ou pizando lhe os osos e feito em pequenos e hum aratel de carneiro da perna fresco e golpeado muito

¹¹⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 100v.

¹¹⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 119v.

¹¹⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 135v.

¹¹⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol.158v.

¹¹⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 9, 80v.

¹²⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 10v, 22v, 23-23v, 25v, 46v, 48, 50v, 55, 95, 96, 114v, 115v-116v, 133v, 165-165v.

¹²¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 50v, 140.

¹²² Sobre doenças e tentativas de cura desta época, cf. Maria José Pimenta Ferro Tavares, “Hospitais, Doenças e Saúde Pública”, *Congresso Comemorativo do V Centenário da Fundação do Hospital Real do Espírito Santode Évora. Actas*, Évora, Hospital do Espírito Santo, 1996, pp. 49-64.

bem o faraõ em fatias pequenas e po lo com o quarto de ave em agua por meyo quarto de hora e meter tudo em huma panela de barro vidrada, espremendo primeiro a carne da agua e po la sobre rescaldo e por lhe hum bordo de farinha feita em masa na boca e logo lhe poraõ huma tigela na boca cheya de agua de modo que fique bem tapada e justa na boca da panela e na masa e como virem que agua esta quente, a da tigela, a deitaraõ fora e deitar lhe outra fria que fique chea, e en estando quente outra ves, tor[ne] lhe a fazer o mesmo. Esta sustancia ha de estar ao lume hora e meya, e[n]charaõ huma tigela de sustancia e quando se tirar a temperaraõ de sal e seja muito pouco”¹²³.

No receituário destinado aos franciscanos da província dos Algarves podem ler-se comentários presumivelmente da autoria do compilador e de terceiros. Por exemplo, a respeito do peixe-agulha considerou “de nenhum modo he tão bom como assado”¹²⁴, expressou apreço por atum fresco, lembrando que dele se faziam boas empadas¹²⁵, ao mesmo tempo que entendeu a receita de atum alampreado como uma maneira de preparar de “bom gosto”¹²⁶. Certo prato de amejoas valeu-lhe uma opinião no sentido de “se lhe deitarem manteiga de vacas melhor sera”¹²⁷; sobre uma outra de barbos: “se quiserem asucar e canela em a mesma salsa mas melhor me parece a que se tempera sem asucar”¹²⁸, ou a melhoria de um caldo seria conseguida quando se deitasse “hum pedaso de banha de porco que o fas admiravel no gosto”¹²⁹. As couves beneficiariam de “huns pos de farinha bem podem que as faz muito masias e deitem lhe bastante azeite que he o melhor tempero que podem levar”¹³⁰ e as cebolas cozidas com queijo ralado por cima tornar-se-iam boas¹³¹. Num receituário em que a manteiga parece ser preferida ao azeite, não se estranha que numa preparação de cabrito se leia que o molho se faria com azeite “mas o melhor he manteiga”¹³² ou que na receita de favas verdes à espanhola se escreva “em lugar de azeite pode ser manteiga”¹³³. Por outro lado, certo esparregado de espargos ficaria melhorado “se lhe quiserem deitar ovos batidos com pão relado sam bons”¹³⁴. As favas “se lhe quiserem deitar algumas favas digo selgas o fas mais masio e mais saborozo”¹³⁵; as lampreias “em tijela he o melhor modo de se comer”¹³⁶; às mãos de

¹²³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 115v.

¹²⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 2v.

¹²⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 2v.

¹²⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 2v.

¹²⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 3.

¹²⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 13.

¹²⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 15v.

¹³⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 16v.

¹³¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 24.

¹³² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 31v.

¹³³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 44.

¹³⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 40.

¹³⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 44.

¹³⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 66.

porco em casoula será bom “deitar lhe pinhoens pizados misturados com o leite e com os ovos que lhe dam bom gosto”¹³⁷. Para uma receita de perdizes, sugeriu “se lhe quiserem alguma vez deitar asucar de modo que vão agres e doses (*sic*) não sera mau”¹³⁸, enquanto um prato de aves com azedas ficaria apetitoso caso as ditas aves fossem colocadas sobre fatias de pão¹³⁹. O repolho com arroz seria melhor nem muito enxuto nem muito mole¹⁴⁰, enquanto em outra receita igualmente de repolho, comentou “he muito bom prato”¹⁴¹. Numa de túberas fica a saber-se que “sebado o papel custuma sahir muito bom e de lhe deitarem a metade de tubras e a metade de ostias frescas sairão muito bons pasteis” e que “he muito bom prato e he hum grave pastel”¹⁴². Finalmente, o arroz feito em bolos permitia obter exemplares que, na opinião do compilador “são milhores do que parecem”¹⁴³. Num único caso, ficaram patentes preocupações higiénicas, ao escrever: “Todas as vezes que digo que se coe se entende que não ha de ser por couza de lâ porque he muito suja para couza de gurdura ha de ser de estopa grossa e seja alva por se hão bem com decoada ou com sabão e ficão muito brancas”¹⁴⁴. Preocupações estéticas com a apresentação dos pratos foram visíveis em comentários como os que se encontram na receita de peixe cozido com couve murciana: “o peixe junto com a couve e he galante prato”¹⁴⁵, enquanto as questões económicas ficaram patentes no comentário “são muito bons e baratos” a propósito de bolos preparados com borragens¹⁴⁶. Finalmente, uma nota de teor autobiográfico, a propósito de costas de carneiro assadas: “são muito boas e com bom gosto que assim as comi em Marcelha de França adonde o carneiro he melhor que a vaca”¹⁴⁷. Comentários grosseiros, de outra mão, foram escritos sobre algumas receitas. Numa preparação de alface pode ler-se “cobertas de merda”¹⁴⁸, numa outra de alcachofras recheadas “com merda por ciba”¹⁴⁹. Mais razoáveis foram anotações como “esta não serve” escrita na receita de papas de outro modo¹⁵⁰.

As preparações culinárias, num total de 1014, foram maioritariamente de salgados, que perfizeram 880, face a 76 de doces, e a 58 de outros preparados, isto é, 87%, 7% e 6% respectivamente. Contam-se ainda algumas advertências e conselhos, parte dos quais copiados da obra de Domingos Rodrigues, intitulada

¹³⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 74.

¹³⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 91.

¹³⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 95.

¹⁴⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 100.

¹⁴¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 104.

¹⁴² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 134v.

¹⁴³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 150.

¹⁴⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 102v.

¹⁴⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 84.

¹⁴⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 154.

¹⁴⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 156.

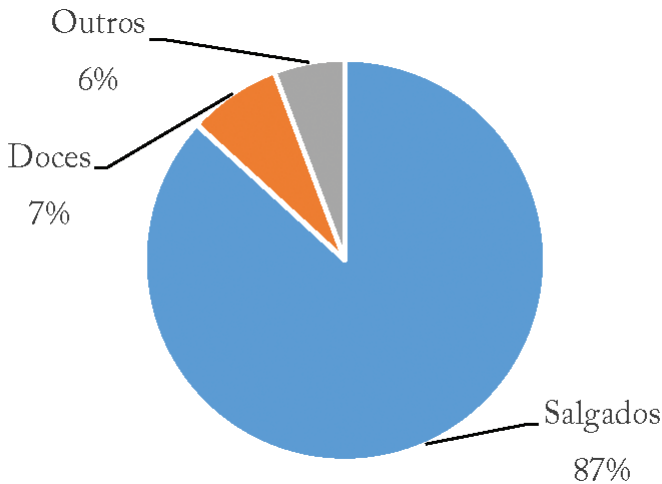
¹⁴⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 5v.

¹⁴⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 6v.

¹⁵⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 85.

Arte de Cozinha, cuja primeira edição foi, recorde-se, em 1680. O receituário contém ainda 50 de molhos, três recheios, e ainda preparados de agraço, de flor de alecrim, e manteiga de porco, ou seja banha; de mostarda e de vinagre de flor de sabugueiro. Os doces apresentaram os tradicionais preparados de manjar branco, à base de galinha, pescada e lagosta; de doces de ovos e de doces de frutos além de alguns menos comuns com beringelas, grão e sangue.

Gráfico 1
Distribuição das Receitas de Culinária



O leque de ingredientes apresentado foi vasto. Para os doces: açúcar, alecrim, aletria, agraço, amêndoa, arroz, avelã, banha, beringela, cacau, camoesa, centeio, cevada, galinha, ginja, grão, lagosta, laranja, leite, manteiga, marmelo, nata, ovos, pão, pão ralado, pera, pescada, queijo, rosa, requeijão, sangue e confeitos para decorar. Para os salgados, em maioria no manuscrito, a variedade foi bastante mais significativa: abóbora, açúcar, agriões, água, água-flor, alcaparra, alcachofra, aletria, alho-porro, acelga, alface, amêndoa, aves de capoeira e de caça (abetarda, adem, capão, chorchá, faisão, frango, frangão, galinha, ganso, pato, perdiz, perdigoto, peru, passarinhos não identificados, pombinho, pombo, pombo torcaz, tordo, rola), arroz, azeitona, beldroega, beringela, bivalves (amêijoa, berbigão, lingueirão, mexilhão), borragem, cacau, camoesa, cardo, carne (cabrito, cágado, carneiro, cervo, corço, gamo, láparo, isto é, coelho pequeno; coelho, javali e “javalina”, ou seja a fêmea; lebre, leitão, leitoa, marrã, porco, recental, isto é, carneiro de três a quatro meses; porco montês, vaca, veado, vitela), carimã, castanha, cebola, cenoura, cereja, chicharo, chicória, cidrão, cogumelo, couve, couve murciana, ervilha, espargo, espinafre, farinha

de arroz, farinha de centeio, farinha de pau, farinha de tapioca, farinha de trigo, farro, fava, feijão branco, feijão preto, feijão-verde, folhas de laranjeira e de limoeiro, ginja, grão, grelo de couve, grelo de nabo, laranja, leite de cabra, leite de ovelha, leite de amêndoa, lentilha, lima, maçã, maçã azeda, manteiga de porco, ou seja banha; manteiga de vaca, manteiga da Flandres, mariscos (camarões, caranguejo, lagosta, santola, sapateira), marmelo, mel, moganga, isto é, um tipo de abóbora; moluscos (caracol, caramujo, choco, ostra, polvo, siba), nabo, nata, neve, noz, ortiga, ovo, pão (em fatias, torrado e ralado), pão-de-ló, pão de rala, passa de uva, passa de Alicante, passa de Corinto, peixes frescos e secos (agulha, atum, azevia, bacalhau, badejo, barbo, besugo, boga, cação, caneja, charroco, congro, enguia, lampreia, linguado, litão, peixe agulha, peixe espada, peixe pau, peixe rato, pardelha, pescada, salmão, salmonete, sarda, sargo, sardinha, sável, solho, tamboril, truta, raia, robalo, rodovalho, ruivo e ainda ovas de espécie não indicada), pepino, pera, pero azedo, pevides de abóbora, pevides de melão, pimento, pinhão, queijo (em fatias e ralado), queijo do Alentejo, queijo flamengo, rabaça, rabão, rolão (farelo), romã, rosa, repolho, requeijão, tomate, tortulho, trigo, túbera da terra (trufa) e uvas. Em muitos casos foram indicadas as partes específicas ou o tipo de tratamento que as carnes já haviam sofrido: cabeça, chouriço, crista, bofe, coração, descaída, isto é, miúdos de galinha; entrecosto, fígado, jarrete, língua, linguiça, lombo, miolos, moela, ovelheiro, paio, pé, perna, pernil, pescoço, polegar, pontas de asas, presunto, salpicão, sangue, toucinho, tripa, túbera (testículo), tutano e ubre (mama). Nos temperos contam-se especiarias (açafraão, canela, cardamomo, cominho, cravo, cravo da índia, cravo do maranhão, gengibre, nós moscada), ervas e substâncias aromáticas (azedo, coentro endro, erva-doce, funcho, hortelã, louro, manjerona, mostarda, óregão, perexil, salsa, salva, segurelha, tomilho), algumas das frutas acima referidas, designadamente maçã azeda, marmelo, pero azedo e romã; e ainda agraço, água de flor, alho, azeite, sal, sumo de laranja azeda, sumo de limão, vinho (branco e tinto) e vinagre. Ainda em relação aos temperos, usou expressões como “adubos pretos” e “espécies pretas”, ou seja, açafraão, canela, cravo-da-índia e pimenta¹⁵¹ e “hervas de jardim”, isto é, azedas, hortelã, manjerona, salva e tomilho¹⁵².

No receituário compilado por frei Manuel de Santa Teresa, não só os ingredientes foram aparecendo à medida que se indicou o modo de preparação como, na maioria dos pratos, não houve quaisquer indicações acerca das quantidades. Ou seja, a redacção foi pouco precisa, pouco cuidada e nem sempre clara. De qualquer modo, em algumas receitas apareceram referências a quantidades, pelo menos para parte dos ingredientes que as compunham,

¹⁵¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fols 1, 68.

¹⁵² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 119.

ao mesmo tempo que as mesmas foram expressas em diversos sistemas de capacidade, naturalmente anteriores ao sistema métrico-decimal de 1852: arrátel (0,459 quilos), meio arrátel (0,230 quilos), quarta [de arrátel] (0,115 quilos), oitava [de arrátel] (0,057), onça (0,029 quilos); meio alqueire (7 ou 9 quilos), meia arroba (7,344 quilos), celamim (0,87 ou 1,125 quilos), (canada (1,413 litros), meia canada (0,706 litros), quartilho (0,353 litros) e meio quartilho (0,177 litros).

As expressões vagas, e nem sempre apenas para os temperos, foram extremamente comuns, a saber: “hum bocadinho de salva”¹⁵³, “hũa manchinha de cheiros”¹⁵⁴, “temperado o caldo de peixe com o necessario”¹⁵⁵, “alguns cheiros”¹⁵⁶, “sal o necessario”¹⁵⁷, “hum poucachinho de sal”¹⁵⁸, “alguns cominhos mas sejam poucos, como quem tempera huma mursela”¹⁵⁹, “humas raxitas de canela”¹⁶⁰, “hum poucachinho de azedo e seja pouco”¹⁶¹ e “huma migalha de manjerona”¹⁶². Face aos líquidos a situação foi semelhante: “alguma agoa”¹⁶³, “a agua que bastar para abrir o aros”¹⁶⁴, “agoa pouca”¹⁶⁵, “algum azeite”¹⁶⁶, “huma gota de vinho”¹⁶⁷, “hũa gota de agoa pouca”¹⁶⁸, “hum golpe de vinho”¹⁶⁹, “deitem lhe o vinagre necessario”¹⁷⁰, “leite o que for necesario”¹⁷¹, “hum golpe de bom azeite”¹⁷², “tanto vinagre quanto cayba na casca de huma avelã”¹⁷³ e “bastante sumo de laranja azeda”¹⁷⁴. Em relação a outros ingredientes também foi usada pouca precisão. Vejam-se os exemplos: “[manteiga] a que parecer bastante”¹⁷⁵, “huns pos de

¹⁵³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 2v.

¹⁵⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 12v.

¹⁵⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 21.

¹⁵⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 32.

¹⁵⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 83v.

¹⁵⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 99v.

¹⁵⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 107.

¹⁶⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 118, 138v.

¹⁶¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 123.

¹⁶² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 139.

¹⁶³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 4.

¹⁶⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 4v.

¹⁶⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 12v.

¹⁶⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 16.

¹⁶⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 21v.

¹⁶⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 24v.

¹⁶⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 26v, 28v, 115.

¹⁷⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 30.

¹⁷¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 96v.

¹⁷² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 105.

¹⁷³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 112.

¹⁷⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 118.

¹⁷⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 4v.

farinha¹⁷⁶, “hum pouco de toucinho”¹⁷⁷, “hũa pouca de sebola meuda”¹⁷⁸, “alguns ovos batidos”¹⁷⁹, “algumas gemas de ovos para engrosar”¹⁸⁰, “duas ou tres sebollas mais ou menos conforme quizerem e sejam grandes”¹⁸¹, “seis ou oito ovos”¹⁸², “poem ce em huma frigideira as reçoens que querem”¹⁸³, “hum pequeno de toucinho”¹⁸⁴, “huma pequena de conserva”¹⁸⁵, “quatro ou seis onças de asucar”¹⁸⁶, “huma migalhinha de manteiga”¹⁸⁷, “huns bocadinhos de manteiga fresca”¹⁸⁸, “o pão seja mole e parti lo com a mão do tamanho de nozes”¹⁸⁹, “tres ou quatro onsas de asucar”¹⁹⁰ ou ainda, neste caso, para fazer perceber o tamanho, “fatias de pão muito pequenas como huma unha”¹⁹¹ e “folhas da grusura de huma pataca”¹⁹².

Em poucos casos, o compilador optou por usar regras de proporção. Por exemplo, numa receita de arroz doce, pode ler-se “tantos arrates de aros tantas canadas de leite e tantos arrates de asucer”¹⁹³; numa outra “a cada arratel de queijo huã quarta de asucar”¹⁹⁴. Nas indicações acerca da maneira de preparar açúcar rosado vermelho: “há de ser a quantidade do assucar dous aratens para hum aratel de rozas”¹⁹⁵, enquanto na receita de arroz de caldo de carne à espanhola deveria ser utilizado “hum aratel de asucar para cada aratel de aros”¹⁹⁶. Raras foram também as quantidades expressas em unidades monetárias, caso de “hum pão de dez reis”¹⁹⁷, “sinco reis de pão ralado”¹⁹⁸, “hum pão de des reis”¹⁹⁹ ou “hum vintem de pão”²⁰⁰. Menos comum foi a receita de sopa borracha, na

¹⁷⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 14.

¹⁷⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 14.

¹⁷⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 17.

¹⁷⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 20.

¹⁸⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 21.

¹⁸¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 24.

¹⁸² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 24.

¹⁸³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 28.

¹⁸⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 93v.

¹⁸⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 93v.

¹⁸⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 96v.

¹⁸⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 107v.

¹⁸⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 111.

¹⁸⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 112.

¹⁹⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 147v.

¹⁹¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 55.

¹⁹² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 99v.

¹⁹³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 4v.

¹⁹⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 170v.

¹⁹⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 148.

¹⁹⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 150v.

¹⁹⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 30v.

¹⁹⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 100.

¹⁹⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 112v.

²⁰⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 115.

qual se vislumbra, uma porção por pessoa: “para cada sopa borracha meyo arratel de asucar e se o prato for algum tanto grande sera neseçario tres quartas de asucar”²⁰¹. Em outras receitas optou por referir as porções que fossem necessárias em cada caso.

Se nunca foram referidos os tempos de preparação dos pratos, em algumas receitas apareceram indicações precisas para obter determinados resultados. Foi usado quer o tempo do relógio, quer algumas observações qualitativas, quer ainda o aspecto do preparado em determinado momento. No primeiro caso temos, por exemplo, o barbo “não ferva meya hora antes de menos”²⁰², o cabrito estufado “estará por tempo de tres horas” ao lume²⁰³, o presunto cozido precisaria de “estar meio quarto de hora” a ferver²⁰⁴, a cabeça de porco em achar “tenha-se em huma prensa 24 horas”²⁰⁵, as sopas brancas de peixe “como passar perto de meya hora mandar as sopas à meza”²⁰⁶, enquanto os salpicões de porco “tenha se doze horas em calda de vinho vinagre”²⁰⁷. A sustância para pobres “há de estar no lume hora e meya”²⁰⁸, enquanto uma outra “se virem que ferve com muita furia hir lhe desviando o lume de modo que nunca deixe de ferver e ferva couza de duas horas e meya”²⁰⁹. Finalmente, a vaca assada no espeto “hora e meya antes de a comerem e seja antes menos tempo que mais espeta la no espeto vão na assando devagar em lume não muito forte”²¹⁰.

No segundo caso, isto é, das observações qualitativas, para cozer caracóis a água deveria ir “aqueitando devagar”²¹¹; certo caldo de pão teria que ferver “ate minguar mais de hum quartilho”²¹², já o peixe mourisco “em estando capas ponha se nos pratos”²¹³, enquanto o solho e a sopa de amêndoas deveriam ser cozinhados em lume brando²¹⁴. Por seu lado, sobre a sopa de qualquer género de assado, lê-se “deixe estofar devagar em pouco lume”²¹⁵ e sobre a truta para pastelão “ferva com a salsa um nada”²¹⁶. Para o açúcar rosado vermelho ficar devidamente preparado “po lo no fogo até que ferva alguma coisa”²¹⁷. Demolhar

²⁰¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 113v.

²⁰² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 12v.

²⁰³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 31.

²⁰⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 97v.

²⁰⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 98.

²⁰⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 108v.

²⁰⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 115.

²⁰⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 115v.

²⁰⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 116.

²¹⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 136.

²¹¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 22v.

²¹² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 23v.

²¹³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 84v.

²¹⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 105, 110.

²¹⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 115.

²¹⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 127v.

²¹⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 148.

peixe seco, designadamente bacalhau, badejo ou pescada, implicava esperar “que se lhe tire bem o sal”²¹⁸. Mais complexa era certa operação visando obter azeitonas conservadas: “meter lhe hum ovo dentro prezo com hũa linha e se ao ovo se não aparecer se não o tamanho de hũa moeda de seis vintais esta boa a salmoura, e se lhe aparecer menos deitar lhe mais agoa para não ser tão forte e se lhe aparecer digo se lhe aparecer menos deitar lhe mais sal para ter a conta e se lhe aparecer mais deitar lhe mais agoa para que fique mais branda e na sua conta”²¹⁹.

No terceiro caso, relativo ao aspecto da preparação, são exemplos expressões: “como levantar a farinha suas enpolas ou bexigas”²²⁰, patente numa receita de cardos; “o sinal para a farinha estar frita he quando ela levanta bolhas estando se a fregir”²²¹, registada em ervilhas verdes de outro modo, ou ainda, numa de carneiro verde, “farinha e frigi la em manteiga de porco boa de modo que não fique muito negra, não mais que faça humas empolitas brancas”²²².

Verificou-se que frei Manuel de Santa Teresa deixou um enorme espaço de manobra a quem utilizasse o seu receituário. E, se bem que em questões como as quantidades, as porções, os tempos de preparação e de cozedura haja sérias omissões, ao contrário de outros livros de cozinha da época pensados para quem dominava as técnicas básicas, forneceu algumas noções elementares a respeito de preparar o ponto de açúcar alto²²³, limpar e cortar alcachofras²²⁴, arranjar pombos²²⁵ e amanhar peixe – caso dos barbos²²⁶, das lampreias²²⁷, das trutas²²⁸ e das sardinhas. Neste caso, explicou: “tomaraõ as sardinhas frescas ou ao menos frescaes escama las e tirar lhe as guelrras de modo que fiquem com o toutiço logo abri las pela barriga até a ponta do rabo e arimar sempre a faqua sempre a espinha do lombo toda e tirar lha de modo que sem lhe fique o toutiso pegado na carne da sardinha e tirar lhe humas raspitas que tem en a ilhargas”²²⁹.

As operações culinárias e as acções a evitar propostas no receituário, inventariadas através dos verbos utilizados, foram variadas: abafar, abalar, abanar, abater, aboborar, abrandar, abrir, acabar, acomodar, acrescentar, adornar, afogar, afrouxar, ajustar, albardar, amachucar, amargar, amassar, apanhar,

²¹⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 130.

²¹⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 7v.

²²⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 17.

²²¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 40v.

²²² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 157v.

²²³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 102.

²²⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 6.

²²⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 97.

²²⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 25.

²²⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 59.

²²⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 123v.

²²⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 107.

aparar, aparelhar, apartar, apertar, aplinar, aquecer, aquestar, arder, armar, assar, assentar, atar, atravessar, banhar, barrar, bater, bastar, botar, bulir, carregar, chamuscar, coalhar, coar, cobrir, colar, compor, consertar, conservar, corar, cortar, corromper, coser, cozer, cravar, crescer, dar, debulhar, deitar, demolhar, depenar, derreter, desatar, descascar, descobrir, desembulhar, desfazer, desfiar, despegar, destemperar, destripar, dobrar, embeber, embrandecer, emborcar, embrulhar, empanar, encamar, encher, endurecer, enfarinhar, enfeitar, enfiar, engroçar, ensopar, enternecer, enramar, entesar, entornar, enxugar, esbandalhar, escaldar, escalfar, escamar, escoar, escolher, escorrer, escumar, esfolar, esfregar, esfriar, esmastruçar, espetar, espremer, estender, estufar, enxugar, fazer, fender, ferver, frigidar, guardar, guarnecer, humedecer, incorporar, ir, juntar, lançar, lardear, lavar, levantar, ligar, limar, limpar, mandar, manear, matar, medir, meter, mexer, migar, minguar, misturar, moer, molhar, parecer, partir, passar, pegar, pelar, pendurar, peneirar, picar, pingar, pisar, por, prender, preparar, provar, pulverizar, puxar, queimar, ralar, recheiar, recolher, respirar, romper, sacudir, salgar, sangrar, secar, ser, servir, sobejar, soprar, sovar, tapar, temperar, ter, tirar, tomar, torrar, tostar, trafegar, untar, vascolear, varrer, virar e voltar.

As receitas destinadas aos franciscanos da Província dos Algarves apresentaram várias componentes arcaicas para o século XVIII, o que se compreende pois trata-se de uma compilação que inclui preparados de várias épocas, designadamente muitas referências ao agridoce – feito com limão, maçãs e peros amargos, marmelo ou vinagre e açúcar ou mel – típico de épocas anteriores²³⁰. Pensemos em preparados como bacalhau de manteiga²³¹, cardos comuns²³², cenouras de outro modo²³³, cenouras de tijelada²³⁴, mãos de porco albardadas²³⁵, mãos de vitela²³⁶, perdizes²³⁷, pombos pretos²³⁸ e ainda chocos, polvos e sibas²³⁹, de entre outros. Outra marca de arcaísmo foi o recurso muito frequente ao açúcar em pratos salgados e ainda a procura de efeitos espetaculares durante as refeições, prática típica de refeições festivas do século XVI. Ou seja, o franciscano propôs um prato em que um galo “ressuscitava” e cantava: “para que trazendo um galo á meza entre dous pratos se levante e

²³⁰ A título de exemplo, cf. Jean-Louis Flandrin, “Le Sucre dans les Livres de Cuisine Français du XIV^e et XV^e siècles”, *Journal d’Agriculture Traditionnelle et de Botanique Appliquée*, 35.º ano, n.º 1, Paris, 1988, pp. 215-232.

²³¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 12.

²³² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 17.

²³³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 18v-19.

²³⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 19.

²³⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 73v.

²³⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 73.

²³⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 91.

²³⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 92v.

²³⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 157v.

cante, secretamente lhe daraõ a comer hum miolo de paõ molhado em agua ardente a qualquer em o comendo ficarã bêbado, de sorte que o poderaõ depenar sem ele sentir, e logo o asoutaraõ com ortigas para que empole, depois o untaraõ com hum pouco de mel com asafraõ mesturado. E pondo o entre dous pratos o mandaraõ á meza na qual estará hum pano molhado em vinagre e fingindo que lhe queima, pegue com o pano molhado no vinagre pelo bico do galo e levantando a outra mã com a faca, fingido que o quer partir, o com o cheiro do vinagre tornara assi o galo, e encontamente se levantará, e cantará”²⁴⁰. A receita fez lembrar certo banquete servido em Bruxelas, por D. Pedro de Mascarenhas, embaixador de Portugal junto de Carlos V, o qual contou com a presença do imperador e de sua irmã D. Leonor. Celebrava-se, então, o nascimento do príncipe D. Manuel (1531-1537), filho de D. João III. A refeição foi imortalizada por André de Resende no seu poema *Genethliacon*, no qual se descreveram os espectáculos, as iguarias e os vinhos servidos. As carnes utilizadas foram as mais diversas, importando salientar pavões enfeitados com as penas da cauda aberta e até um cisne de asas douradas sem esquecer outras excentricidades, tais como empadas recheadas de línguas de rouxinóis e de flamingos e, sobretudo, empadões recheados com pássaros vivos tais como papagaios, pombos e pintassilgos²⁴¹.

Menos comum e de gosto muito duvidoso, mas sem a crueldade gratuita²⁴² da receita anterior, foi certo segredo “para fazer que o comer paresa que está cheo de bichos : secretamente partiremos duas cordas de viola huma grossa e outra mais delgada, em pequenos, e se for asado sendo gallinha se lhe meterá secretamente pela abertura e sendo outra couza lhe daraõ hum golpe em que se lhe metaõ e se for cozido se deitaraõ na panela ao tirar do fogo e assim viraõ pegados na carne com a quentura que en si levaõ e como lhe der o ar se encolheraõ e estenderaõ como bichos que estão bolindo na carne”²⁴³.

²⁴⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 143-143v.

²⁴¹ Virgínia Soares Pereira, “Celebrando Portugal: Bruxelas, 1531, e o *Genethliacon* de André de Resende”, *Congresso Internacional Damião de Góis na Europa do Renascimento. Actas*, Braga, Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia, 2003, pp. 879-902. Mais tarde, Manuel da Costa, também assinalará em poema certa refeição oferecida pelo duque de Bragança, D. Teodódio, em 1537, por ocasião do casamento de sua irmã D. Isabel com o infante D. Duarte, irmão de D. João III. Cf. José A. Sánchez Marín, “Características de la Obra Poética de Manuel da Costa”, *Humanismo Português na Época dos Descobrimientos. Actas*, Coimbra, Instituto de Estudos Clássicos, Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos, 1993, p. 271. Cf. ainda, Isabel Drumond Braga, “À Mesa com Grão Vasco. Para o Estudo da Alimentação no século XVI”, *Mathesis*, vol. 16, Viseu, 2007, pp. 9-59.

²⁴² Sobre estas matérias, cf. António Pereira da Costa, *Dos Animais (O Direito e os Direitos)*. Coimbra, Coimbra Editora, 1998 e Margo Demello, “The Presente and Future of Animal Domestication”, *A Cultural History of Animals*, direcção de Linda Kalof e de Brigitte Resl, vol. 6, Oxford, New York, Berg, 2011, pp. 67-94.

²⁴³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 143.

O livro de cozinha contém muitos preparados em que se recorre ao aproveitamento de partes não nobres das carnes e apresenta uma excentricidade como um prato de sardinhas com cacau²⁴⁴, o que nos leva à presença de produtos americanos no receituário em estudo, presentes através do referido cacau, do peru e do tomate. No caso do primeiro ingrediente integrou a preparação da bebida pela qual parte dos europeus da Época Moderna se encantaram²⁴⁵, e no muitíssimo inusitado prato de sardinhas fritas com manteiga, no qual apareceu como condimento a substituir eventualmente queijo²⁴⁶. O peru conseguiu o surpreendente número de 51 receitas. Na verdade, apenas 16 integraram o animal no título – por ordem de aparecimento: peru cozido, assado, com arroz, estilado, com sopa branca, com salsa real, em gigote, em potagem à francesa, ensopado, estufado, mourisco, mourisco de outro modo, salsichado, salsichado de outro modo, dourado e assado sobre sopa²⁴⁷ – nos restantes casos encontra-se como alternativa a receitas de cabrito, coelho, carneiro, frango, frangão, galinha, vaca e vitela²⁴⁸. Ou seja, por exemplo, as de cabrito dourado, carneiro em gigote, empadas de galinha, frango ensopado, galinha dourada, lombo de vaca salsichado ou vitela para capela podiam ser preparadas com peru que substituiria a outra carne. No que se refere à presença de tomate em nove receitas, importa considerar que se trata de uma questão relevante e fora do comum nos livros portugueses de culinária anteriores ao século XIX, com excepção do manuscrito de Francisco Borges Henriques, da primeira metade da centúria de setecentos²⁴⁹. O tomate integrou, por ordem de aparecimento na obra, as receitas de abóbora branca, abóbora picada, casanitos a que chamam litões, cebola cozida, carneiro cozido, carneiro ensopado, capado cozido e sopas brancas de peixe²⁵⁰, apenas aparecendo no título abóbora com tomates²⁵¹. O autor da compilação de receitas, numa delas, a de sopas brancas de peixe, chamou a atenção para a sazonalidade do género: “deitar lhes thomates sendo tempo deles”²⁵².

Inicialmente alguns produtos oriundos de determinados locais, apareceram indicados em resultado de serem entendidos como especialmente bons²⁵³. Do-

²⁴⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 108.

²⁴⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 22.

²⁴⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 108.

²⁴⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 87v-89v.

²⁴⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 26v-28v, 30v, 33, 35, 42, 45v, 47v, 48-48v, 50v-55, 63v, 117v, 137-137v.

²⁴⁹ Isabel Drumond Braga, “O Livro de Cozinha de Francisco Borges Henriques”, *Do Primeiro Almoço* [...], pp. 61-99.

²⁵⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 4, 5v, 18, 19,26, 32,108v.

²⁵¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 149.

²⁵² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 108v.

²⁵³ João Pedro Ferro, *Arqueologia dos Hábitos Alimentares*, introdução de A. H. de Oliveira Marques, Lisboa, Dom Quixote, 1996, p. 45; Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, *Portugal à Mesa. Alimentação, Etiqueta e Sociabilidade (1800-1850)*, Lisboa, Hugin, 2000, pp. 40-69 e 97-101.

mingos Rodrigues, referiu-se ao açúcar da Madeira, aos mexilhões de Aveiro e ao queijo e à farinha do Alentejo²⁵⁴. Lucas Rigaud, num clássico da cozinha portuguesa do século XVIII, cuja primeira edição foi de 1780, salientou os presuntos de Lamego e de Melgaço e os bois da Beira²⁵⁵. Francisco Borges Henriques, autor de um receituário leigo manuscrito da primeira metade do século XVIII, revelou um carácter mais internacional e deu conta de ameixas de Guadalupe, café do Levante, cacau das Índias de Castela, de Curaçau, da Martinica e do Maranhão, passas de Corinto e peras de Rio Frio²⁵⁶. No receituário em estudo poucas referências se colhem, a saber, encontram-se alusões a mexilhões de Aveiro²⁵⁷, queijos do Alentejo²⁵⁸, alcaparras de França²⁵⁹, passas de Alicante²⁶⁰ e de Corinto²⁶¹, peixepau da Flandres²⁶² e manteiga da mesma zona²⁶³, o que se deve relacionar com a tradução de receitas castelhanas.

Paralelamente foram surgindo os pratos à portuguesa, à castelhana, à francesa, etc. ou com certas designações que apelaram a uma personagem que os inventou ou os comeu em determinadas circunstâncias especiais. Por exemplo, pratos, molhos e sobremesas à Condé, à Colbert, à Melba, etc.²⁶⁴. Face a estas realidades, importa-nos saber até que ponto é que podemos aferir da influência estrangeira nos receituários nacionais a partir da designação das receitas. Na compilação em estudo detectam-se claras influências do exterior devido à leitura e cópia de receitas de proveniência diversificada. Contudo, nem sempre podemos estar totalmente seguros da origem de algumas, apesar da designação dos pratos ser um indicativo. As receitas “à moda de” constituíram uma prática europeia, documentada, pelo menos, desde o século XVII²⁶⁵. Frei Manuel de Santa Teresa

²⁵⁴ Domingos Rodrigues, *Arte de Cozinha*, Lisboa, Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1987. A primeira edição é de 1680.

²⁵⁵ Lucas Rigaud, *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha*, Sintra, Colares, 1999. A primeira edição é de 1780.

²⁵⁶ Lisboa, B.N.P., Cod, 7376, fols 7, 12, 61, 62. Sobre este livro de receitas, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “O Livro de Cozinha de Francisco Borges Henriques”, *Do Primeiro Almoço* [...], pp. 61-100.

²⁵⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 70v.

²⁵⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 152v.

²⁵⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 90.

²⁶⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 58v.

²⁶¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 155v.

²⁶² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 97v.

²⁶³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 123v.

²⁶⁴ Sobre esta realidade, cf. Jean-François Revel, *Um Banquete de Palavras. Uma História da Sensibilidade Gastronômica*, tradução de Paulo Neves, São Paulo, Companhia das Letras, 1996, p. 178.

²⁶⁵ O mesmo aconteceu em França, onde a internacionalização permitiu referir receitas à moda da Inglaterra, Alemanha e Holanda. Cf. Jean-Paul Aron, *Le Mangier du XIX^e siècle*, prefácio de Marc Ferro, Paris, Payot, 1989, p. 150; para Castela, cf. María Ángeles Pérez Samper, *La Alimentación en España en el Siglo de Oro* [...], pp. 28, 210. Num livro de receitas escrito em inglês, existente na Biblioteca Nacional de Portugal, a situação repetiu-se.

apresentou doces e salgados à alemã (tudesca): capão; à aragonesa: sopas de Aragão; à castelhana: almondegas, arroz doce e salsichas; à espanhola: arroz de calde de carne e favas verdes; à francesa: pombos em potagem, sopas em dias de peixe e sopas de carne; e à italiana: sopas.

As receitas compiladas por frei Manuel de Santa Teresa revelam cuidados com os pratos para os dias magros. Encontram-se quer algumas específicas para essas ocasiões – caso das de abóbora recheada para dias de peixe²⁶⁶, arroz de manteiga, o qual ao ser preparado “deste modo paresera de vaca em dia de jejum”²⁶⁷; caldo para dia de peixe²⁶⁸, sopas douradas²⁶⁹ e sopa de vaca contrafeita²⁷⁰ – e outras que substituindo a banha de porco, a gordura da olha e o toucinho por azeite ou manteiga, podiam ser consumidas, caso de certo caldo²⁷¹, de duas receitas de cardos²⁷², de cuscuz “se não for dia de carne molha los com caldo de grão e deitar-lhe boa manteiga de vacas fresca”²⁷³ e de trutas fritas com ervas²⁷⁴. Certos polvos consumidos nos dias gordos deveriam ser preparados com toucinho e nos dias magros “em lugar de toucinho, azeite ou manteiga”²⁷⁵. No caso da sopa de nata, para ser ingerida em dias de peixe, proceder-se-ia à substituição da carne por “alguns arteletes de peixe ou ovos escalfados”²⁷⁶.

A sazonalidade de alguns alimentos foi notada em várias ocasiões e abrangue também o que parecia mais aconselhável em determinadas épocas. Por exemplo, na receita de cardos galegos, pode ler-se que apareciam pela quaresma²⁷⁷, na de capado cozido poderia entrar tomate “no tempo”,²⁷⁸ o mesmo acontecendo com as sopas brancas de peixe: “deitar lhe thomates sendo tempo deles”²⁷⁹, enquanto o sumo de cidra deveria ser obtido “pelo mes de abril quando ja faz bastante sol”²⁸⁰. Numa receita de caldo em que se deveria por pão de molho, aconselhou-se “po-lo ao sereno se for verão”²⁸¹, numa outra de mãos de vitela o comentário foi: “este caldo de judeu é bom para se tomar

Encontram-se, de entre outras as seguintes receitas: “Portugal cake, Polonia sauceags e italian cream & sugar loags”. Lisboa, B.N.P., Cod. 158, fols 14, 26, 35.

²⁶⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 151.

²⁶⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 4v.

²⁶⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 134.

²⁶⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 109v.

²⁷⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 110.

²⁷¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 7.

²⁷² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 17 e 17v.

²⁷³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 25v.

²⁷⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 126v.

²⁷⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 85.

²⁷⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 110v.

²⁷⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 17.

²⁷⁸ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 32.

²⁷⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 108v.

²⁸⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 148.

²⁸¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 23v.

pellas manhans sem carne quando fas frio”²⁸². Já uma panela de vaca sem couve seria iguaria interessante nos meses de Maio a Agosto²⁸³, enquanto a banha era melhor se fosse preparada “desde o Natal ate o Entrudo que são as carnes gordas se lhe podem tirar gorduras da panela e torna la a cozer com alhos e sal e como estiver cozida coa la por hum pano lavado e enquanto quente deitar lhe sumo de limão tambem coado e ficará singular e perfeita”²⁸⁴. Para evitar problemas de putrefação, numa receita de pisto para enfermos advertiu-se: “os caldos e sustancias hão de ser muito frescos principalmente no verão porque se corrompem muito depressa”²⁸⁵.

No receituário verifica-se uma forte preocupação em indicar maneiras de conservar os alimentos. Praticamente tudo se podia guardar, embora por tempo variável. Para manter a carne e o peixe mais tempo confeccionavam-se empadas e recorria-se ao fumeiro, após a preparação de chouriços, linguiças, morcelas, pernis, presuntos, salsichas e salpicões; e ao achar, uma espécie de *pickles*, que também permitia a conserva de mexilhões, de frutos e de vegetais, sem esquecer diversas receitas designadas como conserva para carnes (carneiro, javali, vaca, veado) e peixes (atum, enguias, lampreia, salmonete, solho e outros nem sempre designados). Também se ensinava a preparar agraço para utilizar ao longo do ano. Mais inusitadas eram as conservas de ovos frescos e de manjar branco²⁸⁶. Em dois casos, referiu-se a preocupação de levar determinados preparados para consumir em viagem, caso de uma receita de veado e de outra de perdizes recheadas²⁸⁷.

A bateria de cozinha, sempre mais vasta nos cenóbios femininos do que nos masculinos²⁸⁸, foi variada. Encontram-se para preparar, cozinhar e apresentar as iguarias utensílios como: alguidares, almofarizes, bacias de farteis, bandejas, barris, caldeirões, canastras, canudos, cepos, cestos, chocateiras, cinchos, coadores ou mangas, colheres de pau, copos, cutelas, escumadeiras, flamengas, frascos, frigideiras ou sertãs, graís de pedra, maços, palanganas,

²⁸² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 73.

²⁸³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 86v, 136.

²⁸⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 72.

²⁸⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 108v.

²⁸⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 24, 37, 41, 42-42v, 56v-57, 59, 65v-67, 72, 86, 104v, 115-115v, 116v, 123, 139, 146.

²⁸⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fols 91, 139.

²⁸⁸ Sobre estas questões, cf., para Portugal, Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Para o Estudo da Bateria [...]. Sobre conteúdos de cozinhas medievais portuguesas, cf. Pedro Pinto, “Inventário Medieval do Convento [...], p. 236. Para Espanha, cf. María de los Ángeles Pérez Samper, “Mujeres en Ayunas [...], p. 55; Donato Gómez Díaz, “‘Buen Alimento, Mejor Pensamiento’ [...], pp. 140-141; María del Carmen Simón Palmer, “La Dulcería en la Biblioteca [...], p. 68; Carmen Abad Zardoya, “Herramientas Curiosas [...], pp. 85-117. Para França, cf. Jean-Claude Ignace, Yan Laborie, “Approche du Régime Alimentaire des Moines [...], pp. 284-285.

panelas de barro, panelas de prata, panelas vidradas, peneiras, potes de barro, pratos, pratos de prata, púcaros vidrados, prensas, redomas, redomas de barro vidrado, redomas de vidro, rodízios (paus para bater o chocolate ou molinetes), tábuas, tabuleiros, talheres (colheres, facas e garfos), tachos, telhadores, tigelas, tigelas de barro, tigelas de cobre, tigelas de fogo, torteiras, urinóis, vasos, vasos de barro vidrados, vasos de vidro, vasilhas, vidros e xícaras, além de fornos, fogareiros, espetos, grelhas e trempes. Sem esquecer agulhas, arames, barbantes, linhas, cordeis e fios para coser e atar, alfinetes para picar, estacas para suspender peças de carne para assar, estamenha e panos ralos para coar, panos para humedecer, papéis para embrulhar e forrar, palhas de centeio para acolher carne, palhetas e paus para picar e para bater polvos, pergaminhos e cortiças para tapar, penas para untar, rolhas de cortiça e ventosas para fazer peso. Ou seja, em alguns casos estamos perante o uso de objectos com fins diversos utilizados em contextos culinários. Por vezes, o compilador optou por não precisar exactamente o recipiente com expressões como “couza de barro”²⁸⁹ para cozer; e por arranjar substitutos para espetos, funis, prensas e torteiras: “espetinho delgado e se não ouver hum broquete de ferro”²⁹⁰, “casca de ovo com buraquinho”²⁹¹, “he neseçario aver prensa para apertar estas carnes e se não ouver em acabando de a tirar do espeto se apertara entre dous pratos muito apertados picando as com a faca”²⁹² ou “não avendo torteira podemos servir de frigideiras”²⁹³, respectivamente.

No que se refere ao códice das freiras da Ordem da Visitação de Santa Maria, ou visitandinas, actualmente na Torre do Tombo, foi escrito por uma só mão, com excepção dos fólhos finais. A este manuscrito foram rasgados os fólhos 25 a 32. As letras permitem supor estarmos perante compilações de receitas do século XVIII. Outras informações contidas nos documentos autorizam a corroboração desta hipótese. Se é difícil sabermos quem foi Úrsula, Joana, Manuel Pereira, Clemente Belo, o padre Vasco de Mendonça, ou mesmo o boticário Pedro Gonçalves, com botica na Horta Seca (freguesia da Encarnação, Lisboa); já se torna mais fácil contextualizarmos D. João de Mendonça, bispo da Guarda (1673-1736) ou o próprio papa Inocêncio XI (1611-1689). O mesmo se pode afirmar em relação ao café Nicola, fundado em 1787. Ou seja, as referências que podemos datar situam-nos a partir do século XVII e, com mais precisão, na segunda metade da centúria seguinte. Desde logo se torna evidente que, tendo sido a casa das visitandinas fundada em 1784, com freiras francesas e portuguesas, rapidamente se esforçaram por compilar receitas, algumas das quais bastante

²⁸⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 17.

²⁹⁰ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 152.

²⁹¹ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 65v.

²⁹² Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 116v.

²⁹³ Lisboa, B.N.P., Cod. 11390, fol. 128v.

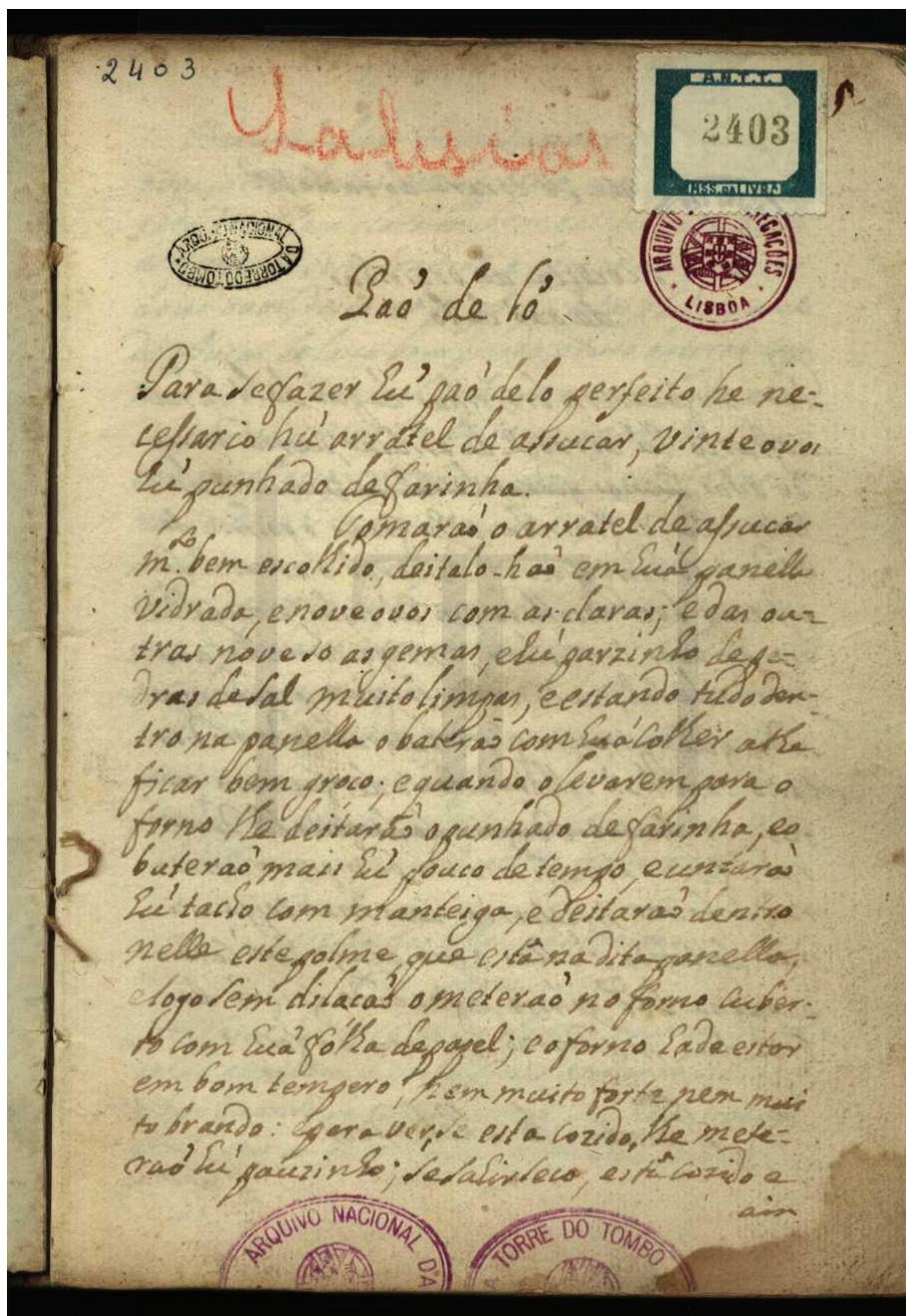


Fig. 2 – Primeiro fólio do receituário das visitandinas

anteriores, outras mais próximas da realidade de então, conseqüentemente, parece claro que pouco ou nada seria criação conventual daquela casa.

A partir do primeiro livro de receitas e despesas do convento da Visitação de Santa Maria, casa fundada em Lisboa, a 29 de Janeiro de 1784, podemos acompanhar os gastos com a alimentação, distribuídos em várias rubricas, ao longo dos dois primeiros triénios. As despesas apareceram para cada mês e distribuíram-se em: a) pão, farinha e pastéis; b) vaca e galinhas; c) vinho das missas e da mesa; d) peixe; e) hortaliça e fruta; f) leite; e g) ovos. As duas primeiras entradas foram sempre as que implicaram quantias mais elevadas. A par destas despesas mensais encontram-se rubricas anuais para os gastos extras em despesas miúdas de cozinha – isto é, gastos com açúcar, aletria, arroz (em alguns casos nos itens mensais), azeite, café, chá, chocolate, especiarias, macarrão, manteiga, presunto, queijo, sal e até pão-de-ló – e ainda despesas de utensílios domésticos para a cozinha e para o refeitório – çarolas, cafeteiras de folha-de-flandres, caldeirões, chocolateira, copos, fogareiro de cobre, fole, garrafas, louça de barro, louça da Índia, pratos, redomas, talheres (colher grande, colheres, garfos, facas e facas grandes), xícaras e pires, a par de gastos com consertos em louça de estanho e de cobre – e, finalmente, despesas com lenha, carqueja e carvão. Em números absolutos, os gastos mostraram clara tendência de acelerado crescimento, mais visível nos totais, que se multiplicaram cerca de seis vezes, face aos que foram feitos com a cozinha e com a copa, os quais conheceram um acréscimo que implicou mais do que triplicar. Se tivermos em conta a representação das despesas com a cozinha e com a copa face aos gastos totais, verifica-se que, no primeiro triénio, começaram por atingir 35% crescendo até 1786, quando chegaram aos 45%. O segundo triénio contou com uma tendência decrescente, iniciando-se com 42% e terminando com 19%. Desconhece-se sempre quantas freiras e meninas pensionárias houve em cada ano no convento e se ofertaram merendas frequentes a convidados.

Quadro 1

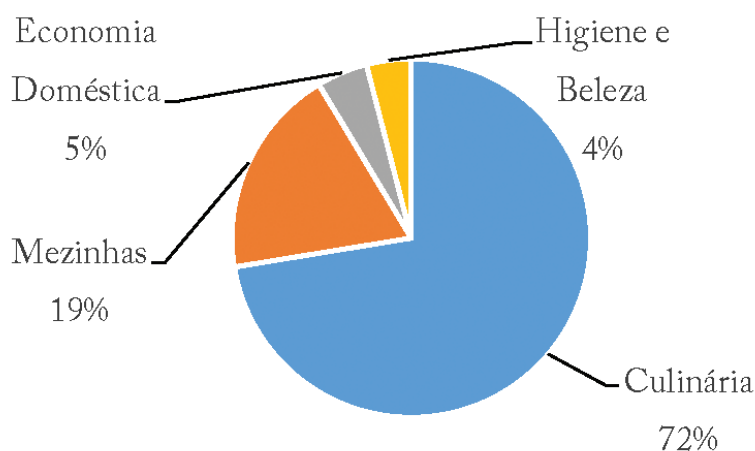
Gastos com a Alimentação e os Utensílios de Cozinha e de Copa no Convento (1784-1789)

Ano	Gastos com a Alimentação e com os Utensílios de Cozinha (réis)	Gastos Totais da Casa (réis)	Percentagem dos Gastos com a Alimentação e com os Utensílios
1784	698.590	1.997.200	35%
1785	1.071.100	2.794.459	38%
1786	1.353.000	2.953.890	45%
1787	1.766.290	4.193.020	42%
1788	2.026.460	8.759.953	23%
1789	2.296.040	12.026.050	19%

Registem-se ainda algumas curiosidades, três merendas oferecidas a D. Maria I, em 1784, no valor de 41.655 réis, 16.000 réis e 2.320 réis, respectivamente. Não se sabe o que foi servido à soberana, apenas que para a primeira os doces pagos a um copeiro importaram em 12.500 réis e o valor do trabalho daquele em 4.800 réis. Estranha-se que as freiras não tenham preparado algumas iguarias ou a totalidade das mesmas. A restante verba foi gasta em utensílios para o serviço da refeição. No caso das outras duas merendas, os valores apresentados foram globais não se indicando em que foram exactamente gastos²⁹⁴.

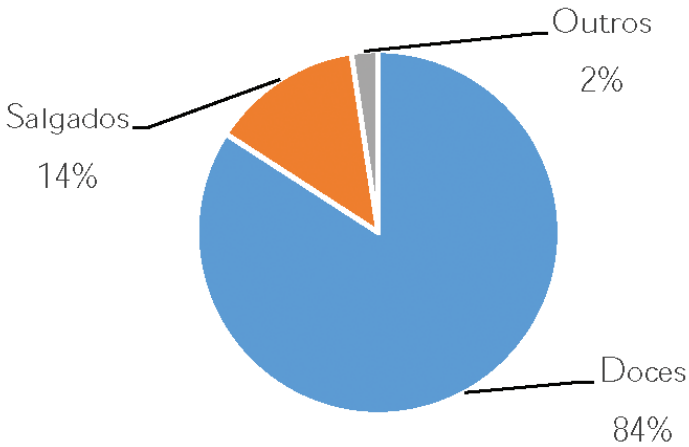
Não obstante as freiras terem começado por adquirir doces, o receituário das visitandinas é predominantemente dedicado à culinária e, de entre esta, à doçaria. O manuscrito apresenta 174 receitas e duas novenas. As primeiras distribuem-se deste modo, 126 de culinária, isto é, 72%, 33 de mezinhas, ou seja, 19%, oito de economia doméstica, perfazendo 5% e sete de preparados de higiene e beleza, num total de 4%. De notar que as receitas de culinária são esmagadoramente constituídas por doces, ou seja, 106, isto é, 84%, seguindo-se 17 de pratos salgados, os quais representam apenas 14%, e três, ou seja, 2%, de preparações diversas, designadamente modos de conservar azeitonas e peixe fresco. Nas receitas de doces, as de ovos e as de frutos são em números significativos. Nas de salgados temos seis de legumes, cinco de carne e quatro de peixe e marisco, a par de uma de arroz e outra de um *couli* para carne. Retenha-se ainda que neste receituário, tal como era comum na época, algumas receitas de doces tinham carne e peixe.

Gráfico2
Tipologia das Receitas



²⁹⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Arquivo das Congregações*, liv. 843, fols não numerados.

Gráfico 3
Distribuição das Receitas de Culinária



Os ingredientes das receitas de culinária preparadas pelas visitandinas foram variados. Para os doces: açúcar, água, amêndoa, amendoim, arroz, azeite, banha de porco, batata, biscoito, cachundé (grão vegetal), coalho, farinha (de trigo e, num caso, de milho), feijão, fermento, gergelim, leite (numa receita de leite de ovelha), manteiga, mel, nata, ovos, pão, queijo, rolão (farelo), a par de frutos frescos, tais como abóbora, alperce, castanha, cidra, coco, codorno, damasco, laranja, limão, marmelo, pera, pêssego e tâmara). Muitas receitas foram aromatizadas com especiarias, caso da canela e do cravo, e ainda com água de flor, almíscar, âmbar, chocolate²⁹⁵, erva-doce, pó de sândalo, rosa (para o açúcar rosado) e sal. Importa referir que dois grupos de ingredientes se destacam: o açúcar, em vários pontos, e os ovos presentes em todos os bolos e em muitos doces de colher; a par do açúcar e dos frutos utilizados na preparação de marmeladas, geleias, caldas, doces e compotas. Como a tradição medieval ainda se fazia sentir, continuaram a encontrar-se receitas de doces com géneros hoje quase exclusivamente utilizados nos pratos salgados: a galinha e a pescada, presentes nos manjares brancos; o sangue integrando os chouriços doces; a galinha, o coelho ou a vaca para as tigelinhas de língua e os tutanos como ingredientes nas sopas dos mesmos.

Para os salgados: abóbora, água, alcachofra, arroz, aves de capoeira e de caça (galinha, galinhola, passarinho, perdiz, pombo), azedas, azeite, azeitona, beringela, bivalves (amêijoa, cadelinha, mexilhão), carnes (carneiro, porco – em muitos casos indicadas as partes específicas ou o tipo de

²⁹⁵ Integra uma receita de suspiros em alternativa a âmbar. Cf. Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 43.

tratamento que já haviam sofrido: bofe, coração, pés, presunto, sangue, toucinho – coelho, vaca), cebola, cenoura, farinha, feijão, grão, leite, manteiga (de porco e de vaca), mariscos (camarão, caranguejo, centola, lagosta, sapateira), natas, ovos, pão, pão-ralado, peixes (bacalhau, linguado, salmão, tainha), pimento e queijo (de cabra e de ovelha). Nos temperos contam-se especiarias, designadamente açafraão, canela, cravo, cravo-da-índia, cravo do maranhão, cominho, gengibre, noz-moscada e pimenta; ervas aromáticas, tais como coentro, louro, hortelã, manjeriço, salsa e tomilho; além de aguardente, alho, lima, limão, sal, sumo de agraço, vinagre e vinho (tinto e branco). Atendendo a quase ausência de pratos de peixe não são de estranhar as poucas referências às espécies. De qualquer modo, o linguado, o salmão e a tainha integraram uma receita de caril, com a advertência de que o linguado poderia ser substituído por qualquer outro peixe²⁹⁶, enquanto o bacalhau – um peixe popular e barato²⁹⁷ – foi utilizado apenas para o prato de bacalhau albardado²⁹⁸. No que se refere aos mariscos e aos bivalves, as receitas não hesitam em colocá-los em alternativa, enquanto em muitas receitas de carne a junção de várias espécies foi comum.

No manuscrito das freiras da Ordem da Visitação de Santa Maria predominaram as receitas em que os ingredientes foram apresentados à medida que se ia processando o preparado, tal como era comum na época. Contudo, em seis delas, fez-se a separação dos dois itens. Logo na primeira, de pão-de-ló, verifica-se uma discordância entre os 20 ovos apresentados nos ingredientes e os 18 referidos na preparação²⁹⁹. A esmagadora maioria das receitas apresentou as quantidades de forma precisa, naturalmente com as medidas que vigoravam na época, de entre outras, arrátel (0, 459 quilos), meio arrátel (0,230 quilos), quarta [de arrátel] (0,115 quilos), onça (0,029 quilos); alqueire (14 ou 18 quilos), celamim (0,87 ou 1,125 quilos), libra (0,348 ou 0,464 quilos), canada (1,413 litros), meia canada (0,706 litros) e quartilho (0,353 litros).

Mas, em muitos casos, contou-se com a sabedoria de quem manejava os tachos e as panelas, pois deixou-se ao critério de quem executava as receitas determinadas quantidades. Isto é, foi muito comum o uso de expressões como: “hum punhado de farinha”³⁰⁰, “a farinha que parecer necessaria”³⁰¹, “hum bocadinho de formento”³⁰², “agoa quente a que for necessaria”³⁰³, “hum bocado de

²⁹⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fols 112-113.

²⁹⁷ Cf. Isabel Drumond Braga, “Morue”, *Dictionnaire des Cultures* [...], pp. 889-893.

²⁹⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 67.

²⁹⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 1.

³⁰⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 1.

³⁰¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 3.

³⁰² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 4.

³⁰³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 4.

chocolate”³⁰⁴, “dous ou tres limoes azedos”³⁰⁵, “hum pouco de canella muito bem pizada”³⁰⁶, “hum bocadinho de coalho”³⁰⁷, “bastante canella, hum bocado de âmbar ou almíscar”³⁰⁸, “se lhe deita hũa pinga de leite para acabar de cozer”³⁰⁹, “hũa pouca de manteiga ou azeite segundo sua quantidade”³¹⁰, “dous ou tres ovos batidos”³¹¹, de entre outras. Preconizaram-se igualmente diferentes opções. Ou seja, encontram-se receitas em que as quantidades foram referidas tendo em conta o preço, como por exemplo, “hum tostão de canella”³¹², “meyo tostão de cravo da india, hum tostão de canella”³¹³, “hum tostão de pam”³¹⁴; outras em que para se perceber a quantidade se comparou com o tamanho de determinados géneros alimentares, caso de “hum bocadinho de manteiga do tamanho de um grão de milho”³¹⁵ ou de referências como “deita se lhe farinha para engrossar mas tambem pouca quanta caiba em a casca de hum ovo”³¹⁶ ou ainda “dous didaes de coentro picado”³¹⁷. Mais frequentes foram as indicações das proporções. Por exemplo, “pezão-se os alperches despois de bem aparados e descaroçados e se poem a cozer e despois de bem cozidos passão-se por hũa pineira muito fina e o assucar que ha de ser a mesma quantidade se faz em ponto muito alto”³¹⁸, “para cada dous arráteis de assucar tres duzias de ovos”³¹⁹, “a cada alqueire de farinha em pó sinco arrates de assucar e tres de manteiga e de formento de farinha obra de meya quarta de pezo”³²⁰, “pezão-se dez ovos em hũa balança pondo na outra tanto assucar refinado quanto pezão os dez ovos”³²¹, “tomarão tanto azeite como vinagre conforme for a quantidade das azeitonas e duas partes de agoa tanta como o azeite e o vinagre”³²², “a hum arratel de assucar se deita huma quarta de manteiga e outo ovos”³²³, “a dez de assucar se fazem quatro de fio e tres de ovos molles, dous de amendoas muito bem pizadas e hum de cidra”³²⁴, “a cada cento

³⁰⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 43.

³⁰⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 44.

³⁰⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 44.

³⁰⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 50.

³⁰⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 51.

³⁰⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 58.

³¹⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 64.

³¹¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 71.

³¹² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 7.

³¹³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 44.

³¹⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 76.

³¹⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 9.

³¹⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 19.

³¹⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 113.

³¹⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 35.

³¹⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 36.

³²⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 37.

³²¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 40.

³²² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 48.

³²³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 60.

³²⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 77.

de alperches hum arratel e meyo de assucar”³²⁵ ou ainda “a quatro canadas de leite se lhe bota hum arratel de arroz”³²⁶.

As temperaturas do forno e do lume e os tempos de cozedura não foram, como seria expectável, objecto de informações precisas. No entanto, em algumas receitas verificaram-se preocupações acerca destas matérias. Assim, para cozer pão-de-ló, “o forno ha de estar em bom tempero, nem muito forte nem muito brando”³²⁷, para os melindres aconselha-se que o “forno estará bem temperado”³²⁸, já para o toucinho do céu, o forno deveria estar brando para corar³²⁹, enquanto os melindres de Manuel Pereira deveriam beneficiar de “quentura do forno [que] ha de estar como para os bollos fofos”³³⁰. Estes coziam com temperaturas muito baixas “para se cozerem há de estar o forno tam brando que se ha de aturar a mam dentro delle”³³¹. Forno com temperatura bastante suave deveria também ser utilizado para cozer os ovos-moles brancos: “em lume tão brando que sejam só cinzas quentes”³³². As queijadas precisavam de temperaturas mais fortes: “Vão em bacias para o forno o qual ha de estar temperado quazi para pão”³³³. Os preparados que se elaboravam ao lume também foram objecto de atenção. Assim, por exemplo, para fazer certa receita com amendoim seria útil “fogo lento”³³⁴, enquanto que para preparar caril, a manteiga “po-la hão ao fogo que tome cor de ouro”³³⁵. Por seu lado, a cidrada “quer o lume esperto”³³⁶. E, caso único, na receita de alperchada refere-se um tempo preciso: “despois de cozido o quarto de hora se tira fora do lume”³³⁷.

Havia ainda que perceber quando estavam prontos os doces e os salgados. As opções apresentadas para o efeito foram várias. Assim, para o pão-de-ló sugeriu-se: “pera ver se esta cozido lhe meterão hum pauzinho, se sahir seco esta cozido”³³⁸; os bolos fofos “para se ver se estão cozidos depois de frios os despegarão com hũa faca dos papeis”³³⁹; enquanto os bocados de alperchada “se hirão cozendo e mechendo athe mostrar bem o fundo do taxo e como o mos-

³²⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 93.

³²⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 123.

³²⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 1.

³²⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 3.

³²⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 22.

³³⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 40.

³³¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 15.

³³² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 40.

³³³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 51.

³³⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 19.

³³⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 113.

³³⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 83.

³³⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 21.

³³⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 1.

³³⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 15.

trar se tirara do lume”³⁴⁰. Ainda mais empírica era a verificação sugerida para os bocados de perada: “se pora a perada a cozer hindo mechendo com hũa colher athe mostrar o fundo do tacho muito bem e que lhe cheire a cozida a tirarão do lume”³⁴¹. Comparar o tempo de cozedura com o de uma oração também se fez notar. Aliás, esta prática era usada em muitas outras circunstâncias tais como, por exemplo, as durações dos sismos. Assim, os bocados de alperchada deveriam ferver durante o tempo de um credo³⁴², enquanto certa operação numa receita de marmelada demoraria três credos³⁴³.

No manuscrito das freiras da Ordem da Visitação de Santa Maria desfilarão alguidares (alguns dos quais vidrados), alguidarinhos, azados, bacias, bacias de farteis, canudo de pau, isto é, rolos da massa; balanças, batedores, boiões, caçarolas, caldeiras, carretilhas, cestos, cordéis, xícaras, covilhetes, escumadeiras, frigideiras, funis, grais (de pedra), joeiras, palanganas, panelas, passadores, peneiras (de cabelo, finas, de rala, de seda), peneiros, rapaduras, redes, seringas, sopeiras, tábuas, tabuleiros, tachos, tachinhos, tigelas, tigelas da Índia, tigelinhas, vasilhas (algumas vidradas), além de talheres (canivetes, colheres, colheres de prata, colheres pequenas, cutelas e facas). Para cozer os preparados não podiam faltar os fornos e para verificar os estados de cocção recorria-se a objectos com outras funcionalidades que se adaptavam à cozinha, em especial os pauzinhos. Por seu lado, canas e caninhas serviam para bater, enxugar e moldar determinadas preparações. A carqueja, as formas de papel, o papel para forrar e cobrir, os cordéis e as tripas para os enchidos doces e salgados, os tornos e os panos para espremer foram igualmente mencionados.

Se o rol dos utensílios é relativamente vasto, o mesmo se pode afirmar das operações culinárias³⁴⁴. Os verbos utilizados por quem compilou as receitas dão conta disso mesmo: abafar, aboborar, abrir, adoçar, adubar, alastrar, amarujar, amassar, amolegar, apalpar, aparar, aqueantar, atirar, barrar, bater, botar, branquejar, bulir, clarificar, coalhar, coar, cobrir, colher, conhecer, consertar, corar, cortar, cozer, curtir, deitar, derreter, descansar, descobrir, desfazer, desfiar, desmanchar, despegar, embrulhar, encaroçar, encher, endurecer, enfarinhar, engrolar, engrossar, esbrugar, escaldar, escolher, escorrer, esfriar, esmagar, espalmar, espremer, estar, estender, estilar, fazer, ferver, ficar, guardar, incorporar, inchar, juntar, julgar, lançar, lavar, lavrar, levar, leve-

³⁴⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 42.

³⁴¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 38.

³⁴² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 43. Esta prática também se detectou em Espanha e em Itália. Cf. María del Carmen Simón Palmer, “La Dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, *La Cocina* [...], p. 68, Giovanna Casagrande, *Gola e Preghiera* [...], respectivamente.

³⁴³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 100.

³⁴⁴ Situação afim à que se vivera em Espanha. Cf. María del Carmen Simón Palmer, “La Dulcería en la Biblioteca [...]”, pp. 71-73; Giovanna Casagrande, *Gola e Preghiera* [...].

dar, limpar, meter, mexer, molhar, mostrar, misturar, mudar, passar, pegar, pendurar, peneirar, pesar, picar, pisar, preparar, provar, pulverizar, quebrar, ralar, rechear, recolher, refinar, refogar, repartir, retalhar, soltar, sovar, tender, tirar, tomar, torrar, tostar, unir, untar, vazar, ver, virar e voltar. Salientem-se, entre as técnicas culinárias, a enorme variedade dos pontos de açúcar, fundamentais para obter sucesso em muitas iguarias doces, e que pressupõem um conhecimento aprofundado das diferentes temperaturas para alterar a consistência e o sabor do açúcar. Foram referenciados os pontos de bola, cabelo, cabelinho, caramelo, espadana, meia espadana, espadana alto, espadana largo, espadaninha, espelho, espelho alto, espelho baixo, fio, gancho, pérola, seda, vidro e ainda ponto muito alto. Como sempre, nestas épocas recuadas, todo o açúcar deveria ser clarificado antes de se iniciar a receita. Recorde-se ainda que fritava-se em azeite e em manteiga, untavam-se os recipientes com manteiga e polvilhavam-se com farinha, usava-se papel para forrar e para cobrir as vasilhas que iam ao forno e cozia-se em banho-maria, embora sem se usar tal designação.

Aparentemente, os autores das compilações de receitas eram também executores das mesmas, de tal modo que não se coibiram de expressar opiniões. No receituário em estudo acerca da receita de tigelinhas de língua, pode ler-se “quem quer deitar-lhe mais ovos são melhores”³⁴⁵. Numa das receitas de mugangada, quem escreveu indicou qual era a sua preferida, com a expressão “a melhor”³⁴⁶. Ao referir-se aos morgados, considerou: “Advertindo que esta massa feita para fritar se toma com manteiga e algumas gemas de ovos. Esta se faz muito fina para ficarem melhores mas não hão de ficar muito apertados porque estourão muito. E se os quiserem cozidos no forno custa menos e se toma a massa com seu bocado de manteiga mas sempre se quer fina e boa”³⁴⁷. A propósito de certo molho não se conteve e “com este colli se da alma a toda a casta de carne grossa. Mas há de ser quem a saiba fazer”³⁴⁸. Ou ainda, deixando as questões de paladar, para referir problemas de higiene, na receita de alperces: “cobrem-se por sima por amor das moscas”³⁴⁹.

O livro de cozinha das freiras da Ordem da Visitação de Santa Maria, relativamente a produtos locais, apenas referiu passarinhos de Sesimbra³⁵⁰ e queijos do Alentejo³⁵¹, além de uma curiosa indicação de ovos caseiros, na receita de sopa de leite “quatro gemas de ovos cazeiros e não o sendo são precizos seis”³⁵². Apesar do pretenso sigilo que deveria envolver os preparados conventuais e da maneira como o mesmo era quebrado, recorde-se que no manuscrito das visitandinas se refere “Receita particular

³⁴⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 74.

³⁴⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 103.

³⁴⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fols 106-107.

³⁴⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 112.

³⁴⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 95.

³⁵⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 118.

³⁵¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 97.

³⁵² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 63.

para arrós de leite, o qual se faz la em aquella parte e se me deu com grande segredo”³⁵³, não se pode deixar de notar que se conhecem algumas preparadas em determinados conventos femininos e masculinos através de obras da autoria de outros eclesiásticos e de leigos. Antes referimos que na compilação setecentista realizada sob ordens de soror Maria Leocádio do Monte do Carmo, no convento de Santa Clara, de Évora, havia receitas que se preparavam em outras casas inclusivamente pertencentes a congregações religiosas diferentes, o mesmo acontecendo no manuscrito em posse da última freira de Odivelas. Ora, a situação repetete-se na compilação das freiras da Ordem da Visitação de Santa Maria. Nela encontram-se receitas tais como: bolos das freiras de Lagos e esponjas das freiras de Lagos, muito provavelmente de Nossa Senhora do Carmo (carmelistas)³⁵⁴; bolos de três dias de Santa Clara, receita dos alperces de Santa Clara, marmelada de Santa Clara e tâmaras de ovos de Santa Clara (clarissas de alguma parte do Reino)³⁵⁵, bolos de raiva do mosteiro do Sacramento (eventualmente o mosteiro masculino do Santíssimo Sacramento, da ordem dos Eremitas de São Paulo)³⁵⁶, receita das broas das freiras de Marvila, isto é, do convento de Nossa Senhora da Conceição (Marvila, Lisboa), da ordem de São Salvador ou Brígidas³⁵⁷; cidrada da Esperança ou seja, do convento franciscano de Nossa Senhora da Piedade da Esperança, de Lisboa³⁵⁸, a par de cinco receitas – bolos recheados de ovos-moles e de fio, bolos de fio queimados, papos de anjo, bolos de ovos recheados de ovos-moles e tigelinhas de ovos – de uma tal Úrsula³⁵⁹ e melindres de Manuel Pereira³⁶⁰, provavelmente ambos leigos, sem esquecer os bolos do Nicol³⁶¹, o que nos leva a colocar a hipótese de estarmos perante uma receita do Nicola, isto é do famoso café lisboeta, fundado em 1787, como antes se referiu a propósito da datação do documento.

Quadro 2

Receitas ditas Conventuais integradas no Livro de Cozinha das Visitandinas

Receita	Convento	Ordem	Localidade
Alperches de Santa Clara	Santa Clara	Clarissas	?
Bolos das Freiras de Lagos	Nossa Senhora do Carmo	Carmelitas	Lagos

³⁵³ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 124.

³⁵⁴ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 4.

³⁵⁵ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fols 37 e 92.

³⁵⁶ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 46.

³⁵⁷ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 110.

³⁵⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 115.

³⁵⁹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fols 8-12.

³⁶⁰ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 39.

³⁶¹ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol. 128.

Bolos de Raiva	Santíssimo Sacramento	Eremitas de São Paulo	Lisboa
Bolos de Três Dias	Santa Clara	Clarissas	?
Broas das Freiras de Marvila	Nossa Senhora da Conceição	São Salvador ou Brígidas	Lisboa
Cidrada da Esperança	Nossa Senhora da Piedade da Esperança	Franciscanas	Lisboa
Espunjas das Freiras de Lagos	Nossa Senhora do Carmo	Carmelitas	Lagos
Marmelada de Santa Clara	Santa Clara	Clarissas	?
Tâmaras de Ovos de Santa Clara	Santa Clara	Clarissas	?

Nos livros de cozinha particulares de leigos encontram-se situações igualmente interessantes com a divulgação de receituário utilizado no mundo conventual, inclusivamente de vários pontos do Reino. Francisco Borges Henriques incluiu receitas tais como *manuscripti* e marmelada das Flamengas (isto é, das freiras clarissas do convento de Nossa Senhora da Quietação)³⁶², ovos-moles com nata, de Santa Mónica (a saber, do convento das agostinhas descalças de Lisboa), bolos da Esperança (ou seja, bolos cuja receita seria do convento franciscano de Nossa Senhora da Piedade da Esperança, de Lisboa)³⁶³, pão de calo, de Santa Clara, de Lisboa³⁶⁴; manjar real do convento de Vale de Pereiras, junto de Ponte de Lima (isto é, do convento feminino de São Francisco)³⁶⁵; manjar branco, manjar real e pêssegos em calda de Santa Cruz de Vila Viçosa, ou seja, do convento de Santa Cruz, de eremitas calçadas de Santo Agostinho³⁶⁶ e papim das freiras de Monforte, o mesmo é dizer das clarissas do convento do Bom Jesus³⁶⁷. Mais tarde, na compilação de Maria Henriqueta Leal Sampaio (1871-1960), realizada durante a primeira metade do século XX, na qual, entre as 187 receitas de doçaria, encontram-se 22 ditas conventuais, designadamente 12 do convento do Vairão, de Vila do Conde (beneditinas), cinco do de Santa Clara, de Guimarães (clarissas), uma de uma casa não identificada de capuchas e, igualmente com um exemplar de cada, dos conventos de Nossa Senhora dos Remédios, de Braga (clarissas), do convento de Celas, de Coimbra, (cistercienses), do mosteiro de Belém, de Lisboa, (jerónimos) e outra de Santa Clara, do Porto, (clarissas)³⁶⁸. Os

³⁶² Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fols 38, 107.

³⁶³ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fol. 27.

³⁶⁴ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fol. 66.

³⁶⁵ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fols 36-37.

³⁶⁶ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fols 5, 33.

³⁶⁷ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fol. 54.

³⁶⁸ Cf. *Receitas da Casa do Mosteiro de Landim. 1.ª Metade do século XX*, textos de Maria

três primeiros livros de culinária publicados em Portugal³⁶⁹ integraram igualmente receitas supostamente conventuais, como nos mostra o quadro em anexo³⁷⁰, o que nos deve fazer reflectir acerca da matéria.

Receitas homónimas não significam que ingredientes, técnicas de preparação e resultados obtidos sejam idênticos³⁷¹. Contudo, permitem uma aproximação. Como já se havia apurado para a doçaria que está inserida no *Caderno de Refeitório*, 37 das 67 receitas do manuscrito, isto é, 55,2 %, estão presentes no livro de Domingos Rodrigues³⁷² – poderemos fazer um exercício semelhante para os textos em estudo e verificamos que a situação não é particularmente diferente. Ou seja, encontram-se receitas que foram meras cópias de outras quer de textos impressos quer de outros manuscritos que não chegaram ao presente³⁷³. Isto é, não temos receitas originais nestes livros conventuais de cozinha, apenas as que se preparavam nos espaços conventuais e monásticos e cujos resultados ali eram consumidos, ofertados ou vendidos, contribuindo para a divulgação da fama da casa religiosa, o que se terá incrementado após a proibição do noviciado, quando criadas e algumas freiras abandonaram os claustros e passaram a vender doces para sobreviverem.

Analisemos o caso concreto de cinco receitas paradigmáticas: manjar branco, manjar real, ovos-molos, sonhos e trouxas-de-ovos. Como se pode ver pelo quadro 3, em que se colocam a par, apenas a maior prolixidade e pequenas variações quer nas quantidades quer na aromatização dos preparados se fazem notar. Se alargarmos a pesquisa a outras obras do século XVIII, a situação não se altera. De qualquer modo, refira-se que, no caso do manjar branco, uma receita com variações mas bem conhecida dentro e fora de Portugal desde a Idade Média³⁷⁴, torna-se completamente redundante para não dizer inexacto entendê-la como criação conventual.

Adelaide Sampaio da Nóvoa de Faria e de Isabel Maria Fernandes, s.l., *Despertar Memórias*, 2011, p. 36, *passim*.

³⁶⁹ Muito escassos em comparação com as edições francesas. Cf. Philip & Mary Hyman, “Les Livres de Cuisine Imprimés en France”, *Livres en Bouche. Cinq siècles d’Art Culinaire Français du quatorzième au dix-huitième siècles*, Paris, Bibliothèque National de France, Hermann, 2001, pp. 55-102.

³⁷⁰ Cf. anexo.

³⁷¹ Veja-se o caso das primeiras receitas com a designação de ovos-molos. Cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Ovos, Ovos, Ovos e mais Ovos. Cultura, Economia, Dietética e Gastronomia”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 13, Coimbra, 2013, pp. 399-432.

³⁷² Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “A Doçaria num Receituário Conventual Masculino [...]”.

³⁷³ Sobre os processos de construção e cópia dos manuscritos, desde a Idade Média, cf. Bruno Laurioux, “Entre Savoir et Pratiques: le Livre de Cuisine à la fin du Moyen Âge”, *Médiévales*, n.º 14, Vincennes, 1988, pp. 59-71.

³⁷⁴ Sobre a presença do manjar branco na Europa, cf. Trude Ehlert, “Les Manuscrits Culinaires Médiévaux témoignent d’un Modèle Alimentaire Alemand”, *Histoire et Identités Alimentaires en Europe*, direcção de Martin Bruegel e Bruno Laurioux, Paris, Hachette, 2002, p. 131 e, em especial, Jean-Louis Flandrin, “Internationalisme, Nationalisme et Régionalisme dans les Cuisines des XIV^e et XV^e siècles”, *Manger et Boire au Moyen Âge*, tomo 2, Nice, Centre d’Études Médiévales de Nice, 1984, pp. 75-91.

Quadro 3 Receitas com Designações semelhantes em Comparação

Manuscrito dos Franciscanos (século XVIII)	Manuscrito das Visitandinas (século XVIII)	Domingos Rodrigues, Arte de Cozinha (1680)
<p>Manjar branco de carne</p> <p>Depois de acabarem de matar huma galinha boa e gordã lhe tirarão toda a carne do peito e po la a cozer e como estiver aquaze cozida tira la e desfia la mui miudã e deita la em huma tijaia de fogo e deitar lhe meio quartilho de leite e bater tudo muito bem com huma colher de modo que não se corte logo deitar lhe hum aratel de farinha de aros e deitar lhe mais hum quartilho de leite e bate lo bem e logo hir lhe deitando leite e mexendo e sempre sem descansar ate que tenha sinco quartilhos e deitar lhe aratel e meio de asucar e deitar lhe o sal necessario e po la tijaia sobre as trempes com lume de carvão por baixo e mexe lo sempre com muito cuidado para que se não queime ou tome fumo e como se comesar a coalhar bate lo muito bem gastara em ce cozer tres quartos de hora pouco mais ou menos para sabermos se esta cozido tome hum pouco em a ponta da fãca e deixa lo esfriar e xega lo a mão se não pegar estaã cozido. Adevirtão que se fizerem muitos peitos de galinha juntos como se forem seis não podem levar tanto leite que para os seis peitos bastarã sete canadas de leite se não forem muito bons ainda seria muito leite porque travão mais os peitos e se desfazem mais</p>	<p>Manjar branco</p> <p>Hum peito de galinha, hum arratel de arroz, dous aratéis de assucar, o assucar se faz em arca, e sete quartilhos de leite de cabras. Coze-se o peito da galinha a qual ha de vir viva e depois de cozida se desfia muito bem. Piza-se o arroz e se pineira por pineira de seda muito fina. Ajunta-se a farinha de arroz com a galinha desfiada e se deita no tacho algum leite o que baste para se desfazer o dito polme e algum assucar e se poem ao lume e se vay mechendo com as costas de hũa colher e hũa rapadeira grande de sorte que se não de[ix] encaroçar e estando quazi enchuto se tira para fora e se lhe deita mais leite e mais assucar e se torna a por no lume e isto se vay fazendo athe se acabarem os sete quartilhos de leite e o assucar. Alguma vez succede crescer alguma gotta de leite conforme o arroz cresce isto he mexido com a colher muito bem e a rapadoura para se não pegar no fundo do tacho e batido com as costas da colher para se não encarosar e para se saber se esta feito tira-se com a rapadoura pequena hum bocado e se deixa esfriar e se chega às costas da mão para ver se esta enxuto e se estiver enxuto está feito. Isto he depois do ultimo leite que se lhe deita</p>	<p>Manjar branco</p> <p>Deite-se em um tacho um peito de galinha meio cozido, e desfia-se muito bem, delindoa no mesmo tacho com a colher: misture-se com o miolo de um vintém de pão ralado, uma quarta de amêndoas bem pisadas, e dois arrátéis e meio de açúcar em ponto de espadana: depois de batido tudo isto, ponha-se a cozer em lume brando, até que engrosse: como estiver grosso, deite-se nos pratos, e mandem-se à mesa.</p>

<p>e por hiso não podem levar tanto leite porque sahira o manjar branco mais brando. Depois deita lo en te-jelinhas e cora lo no forno se assim gostão mais delle.</p>	<p>e depois se deita com hũa colher em empellos em o que quizerem.</p>	
<p>Manjar real</p> <p>-</p>	<p>Manjar real</p> <p>Hum peïto de galinha leva tres arrates e meyo de assucar, meyo arratel de amendoa, o miolo de dous pains de vintem e se deitão de molho. O assucar se clarifica e se poem (<i>sic</i>) a esfriar, piza-se a a amendoa e se desfia a galinha e depois junta com amêndoa e o pam espremido se piza tudo junto e tira se do assucar que esta clarificado hum pouquinho para hum tachinho e se deixa a massa no que fica e se desmancha muito bem com as costas da colher e se poem em lume brando e se vay cozendo bem athe mostrar o fundo do tachinho muito bem e tira se para fora e se engrossa o assucar que ficou em ponto de espadana baixa e se torna a por no lume com elle athe mostrar o fundo do tachinho muito bem e se tira do lume.</p>	<p>Manjar real</p> <p>Deite-se em um tacho um peito de galinha meio cozido e desfiado e desfaca-se muito bem delindo-o no mesmo tacho com a colher. Misture-se com o miolo de um vintém de pão ralado, uma quarta de amêndoas bem pisadas e dois arráteis e meio de açúcar em ponto de espadana. Depois de batido tudo isto ponha-se a cozer em lume brando até que engrosse como estiver grosso deite-se nos pratos e mande-se à mesa.</p>
<p>Ovos-moles</p> <p>Deite ce em hum aratel de asucar em ponto alto quinze gemas de ovos mexão ce muito bem enquanto se forem cozendo depois de cozidos deitem ce no prato e mandem se à meza com canel[a] por cima.</p>	<p>Ovos-moles brancos</p> <p>O ponto do assucar he o mesmo que dos ovos amarellos mas estes levão dezouto ovos e aquelles se deitão vinte, advertindo se que o assucar ha de ser brando e se hão de por em lume tão brando que se não só cinzas quentes e se devem bater athe ficarem grossos e logo estão feitos.</p>	<p>Ovos-moles</p> <p>Deite-se (<i>sic</i>) em um arrátel de açúcar em ponto alto, quinze gemas de ovos, mexam-se muito bem enquanto se forem cozendo, depois de cozidos deitem-se no prato, e mandem-se à mesa com canela por cima.</p>

<p>Sonhos</p> <p>Ponha-se a ferver em hum tacho meya canada de leite como ferver deitem lhe huma quarta de manteiga de vacas bem lavada, huma quarta de asucar e huma outava de farinha coza se este polme mexendo se até ficar bem duro tire se o tacho do lume e deitem lhe huma duzia de ovos de dous em dous, batendo se muito bem o polme até que fique branco va se frigindo em azeite, ou em manteiga fervendo, em bolos redondos não muito grandes, ou as culheres seraão milhores, e pasados por asucar em ponto com canela por cima mandem se á meza. Deste modo se fazem beillos ou fruta de seringa.</p>	<p>Sonhos</p> <p>-</p>	<p>Sonhos</p> <p>Ponha-se a ferver em um tacho meia canada de leite, como ferver deitem-lhe uma quarta de manteiga de vaca, uma quarta de açúcar e uma oitava de farinha; coza-se este polme mexendo-se até ficar bem duro tire-se o tacho do lume, e deitem-lhe uma dúzia de ovos de dois em dois, batendo-se muito bem o polme até que fique branco: vá-se frigindo com azeite, ou manteiga fervendo, deitando-se o polme com a seringa untada com manteiga, ou azeite, ou com uma colher, que fique como sonhos, e passados por açúcar em ponto com canela por cima mandem-se à mesa. Deste modo [fruta de seringa] se fazem sonhos ou beilhós.</p>
<p>Trouxas-de-ovos</p> <p>Bata se duas duzias de gemas de ovos em hum[a] bacia de fartens pequena com dous aratens de asucar em ponto de espadana como estiverem batidas deitem se em hum tacho e ponhaõ se no fogo a ferver como estiverem colhadós cortem se e virem se para se cozerem da outra banda depois de cozidos fasaõ ce as trouxas metendo lhe dentro (se quiserem) ovos molles pasem se por asucar em ponto e com canela por cima mandem ce á meza.</p>	<p>Trouxas-de-ovos</p> <p>-</p>	<p>Trouxas-de-ovos</p> <p>Bata-se (<i>sic</i>) duas dúzias de gemas de ovos em uma bacia de fartens pequena, com dois arrátéis de açúcar em pindo de espadana; como estiverem batidos, deitem-se num tacho e ponham-se no fogo a ferver, como estiverem coalhados cortem-se e virem-se para se cozerem da outra banda: depois de cozidos, façam-se trouxas, metendo-lhe dentro (se quiserem) ovos-moles, passem-se por açúcar em ponto, e com canela por cima, mandem-se à mesa.</p>

Os autores dos manuscritos em estudo não foram cozinheiros criadores, artistas artesãos, monarcas absolutos da cozinha, dotados de espírito inventivo, como Leo Moulin definiu os *mâitres*³⁷⁵, foram pessoas que ficaram associadas à confecção dos pratos comuns e saborosos, que se repetiam sem perspectivas de inovação. Terão, certamente, cumprido as suas missões: preparar as refeições da comunidade.

Algumas das receitas ditas conventuais chegaram ao Brasil, em especial ao Sul, sendo famosa a doçaria de Pelotas (Rio Grande do Sul). Nela se encontram, a par de criações inspiradas nos preparados portugueses com a junção de outros géneros, em especial o coco, designações e pratos afins aos de algumas receitas confeccionadas em espaços conventuais portugueses, caso dos ovos-moles, dos papos de anjo e dos pastéis de Santa Clara³⁷⁶. No entanto, algumas reminiscências da doçaria dita conventual portuguesa encontram-se igualmente em outros espaços brasileiros. A compilação realizada a partir de receitas de meados do século XIX e início do século XX, com base em livros de culinária de senhoras de Campinas (São Paulo), é clara a esse respeito. Porém, importa notar que se algumas apresentam substituições de produtos ou novas incorporações, face ao receituário português, muitas outras são criações originais³⁷⁷.

Em que medida é que a doçaria conventual portuguesa se aproxima ou se afasta das suas congéneres dos espaços da restante Europa do Sul? Isto é, tendo estas zonas acesso fácil ao açúcar, em especial ao do Novo Mundo, verificaram-se idênticas práticas relativas à doçaria? Se bem que falem estudos de conjunto³⁷⁸, prospecções aleatórias diversas permitem verificar alguns traços comuns, em especial a prática de fazer conservas de frutos, resultante da existência de açúcar em quantidade e da possibilidade de os consumir fora da época em que apareciam frescos; mas também o uso frequente de

³⁷⁵ Leo Moulin, *Les Liturgies de la Table: Une Histoire Culturelle du Manger et du Boire*, [Paris], Albin Michelle, 1989, p. 184.

³⁷⁶ *A Doçaria Tradicional de Pelotas*, São Paulo, Editora Senac Nacional, 2004.

³⁷⁷ *Delícias das Sinhás. História e Receitas Culinárias da segunda metade do século XIX e início do século XX*, organização de Fernando António Abrahão, textos de Héctor Hermán Bruit, Eliane Morelli Abrahão, Deborah D'Almeida Leanza e Fernando António Abrahão, prefácio de Leila Algranti, Campinas, Arte Escrita Editora, CMU Publicações, 2007.

³⁷⁸ Vejam-se alguns estudos de carácter muito díspar para espaços como a Espanha, a França e a Itália: Lola Quesada Nieto, *Dulces de los Conventos de Clausura de Granada y de su Provincia*, Málaga, Sarriá, 2002; Jean-Claude Ignace, Yan Laborie, "Approche du Régime Alimentaire des Moines [...]", pp. 281-282 ; Maria Giuseppina Muzzarelli, Fiorenza Tarozzi, *Donne e Cibo. Una Relazione nella Storia*, Milão, Bruno Mondadori, 2003, pp. 45-47; Angelo D'Ambrosio, Mario Spedicato, "L'Alimentazione Monastica nella Tradizione [...]", p. 55.

amêndoas e de muitas gemas de ovos em doces de colher. O estudo destas realidades carece de ser aprofundado.

Se bem que não esteja feito nenhum levantamento dos doces dos mosteiros e dos conventos de Espanha, França e Itália, alguns dados se podem colher em estudos de aprofundamento diversificado. Trata-se apenas de referir meros exemplos de um conjunto muito vasto e variado. Assim, por exemplo, no que se refere à zona de Granada (Espanha), restam receitas de conventos femininos, tais como: doce de laranja amarga, gemas de Santa Clara, madalenas, ovos-moles e toucinho-do-céu³⁷⁹. Em Bergerac (França), os monges franciscanos, dominicanos e carmelitas preparavam biscoitos, bolos dos reis, massapão, tortas, tartes e pequenas tartes (*tartelettes*) além de outros como *casse-museaux* ou *cache museaux, échaudés, gaufres e macarons*³⁸⁰. Em Itália, designadamente em San Tommasio, de Perugia, 170 receitas da autoria da dominicana soror Maria Vittoria della Verde, escritas entre 1583 e 1607, forneceram pratos doces e salgados, tipicamente medievais, sem a presença de qualquer alimento proveniente do Novo Mundo. Eram destinadas a ser preparadas quer no quotidiano quer em momentos festivos³⁸¹; em Nápoles, as especialidades conventuais passaram, por exemplo, pelos *biscotti di galera*, das agostinhas; pelo bolo de boca de dama, das franciscanas; pelas folhas de rosa confeitadas, das beneditinas; pelos *tagliolini* mais finos do que cabelos, preparados pelas dominicanas; e pelos *ruschigli di cioccolata*, um bolo folhado com recheio de chocolate, pertencente ao grupo dos *sfogliatella*, das dominicanas de Santa Madalena dos Espanhóis³⁸². Note-se que é um caso raro de um doce conventual com chocolate. Outras zonas e outras casas foram espaços de produção de outras especialidades³⁸³.

Como já se teve oportunidade de referir, além do receituário de culinária, no caso do manuscrito das visitandinas encontram-se indicações acerca da maneira de preparar outro tipo de receitas dedicadas aos problemas de casa e às questões de beleza e de saúde. Apesar de tudo, estas matérias tiveram fraca representatividade, apenas 19 %, no caso das mezinhas, 5% em relação às questões de economia doméstica e 4% nos preparados de higiene e beleza.

No que se refere às preparações para uso doméstico, as freiras registaram apenas oito. Efectivamente, além dos afazeres específicos das actividades

³⁷⁹ Lola Quesada Nieto, *Dulces de los Conventos de Clausura de Granada y de su Provincia*, Málaga, Sarriá, 2002.

³⁸⁰ Jean-Claude Ignace, Yan Laborie, “Approche du Régime Alimentaire des Moines [...]”, pp. 281-282.

³⁸¹ Giovanna Casagrande, *Gola e Pregghiera* [...].

³⁸² Angelo D'Ambrosio, Mario Spedicato, “L’Alimentazione Monastica [...]”, p. 55.

³⁸³ Uma súmula, para a região de Bolonha, pode ser vista *in* Maria Giuseppina Muzzarelli, Fiorenza Tarozzi, *Donne e Cibo* [...], pp. 45-47.

religiosas também tinham que organizar e realizar ou pelo menos destinar tarefas domésticas às criadas. Neste contexto, o convento ou o mosteiro era afim a uma grande casa que importava cuidar. Logo, as visitandinas preocuparam-se em saber curar meadas (fios de algodão, lã, linho ou seda), pratear cobre, realizar folhas de rosa para decorar, confeccionar diversos tipos de verniz e preparar alfazema curtida. Ou seja, esteve em causa a boa apresentação visual e olfativa do espaço em que viviam, além da conservação dos materiais mais ligado ao trabalho feminino, isso é, a fiação e a tecelagem. Os produtos utilizados nestas receitas foram desde a cinza e a bosta de boi para curar as meadas, passando por água-forte, cera, espírito de vinho, goma, prata, tártaro, termentina e verdete para os preparados destinados a pratear e a envernizar, para terminar no uso de produtos com forte componente olfativa de modo a obter a alfazema curtida, designadamente: algália, almíscar, benjoim, cravoda-índia, estoraque e polvilhos.

Outra área de relevo era a que se dedicava às questões de higiene e beleza. Recordemos que, no mundo ocidental, o uso de cosméticos, entendidos como produtos para limpar, corrigir, proteger, embelezar e retardar o envelhecimento cutâneo ou conservar e restabelecer a beleza dos dentes e dos cabelos³⁸⁴, difundiu-se durante o Renascimento, apesar de se terem verificado diversas resistências. Então, o berço destas práticas, tal como o da estética em geral, foi a península itálica. Mas, um pouco por todo o lado, as críticas aos enfeites luxuosos, às modas e aos cosméticos marcaram discursos de teólogos e moralistas, tendo também presença no teatro e na literatura dita popular.

Não aprofundando os cânones de beleza da época³⁸⁵, mas também não omitindo que mulheres roliças, de ancas avantajadas e seios generosos, redondos e firmes; dotadas de pele clara, cabelo louro, lábios encarnados, face rosada, sobranceiras pretas, pescoço e mãos compridos e esguios, pés pequenos e cintura flexível parecem ter sido ícones de beleza na Europa Moderna³⁸⁶, ponderemos que, quando as mulheres, especialmente as das elites, não eram dotadas de tais atributos, procuravam alterar o quadro menos favorável recorrendo ao uso de cosméticos, tantas vezes criticados através do púlpito, uma vez que

³⁸⁴ Sobre o conceito e a finalidade dos cosméticos, cf. João Rui Pita, “Breve História dos Cosméticos”, *Munda*, n.º 32, Coimbra, 1996, p. 17; Eduardo A. F. Barata, *Cosméticos. Arte e Ciência*, Lisboa, Porto, Coimbra, 2002.

³⁸⁵ Sobre os entendimentos do conceito de beleza, cf. Arthur Marwick, *A History of Human Beauty*, Londres e Nova Iorque, Hambleton and London, 2004.

³⁸⁶ Sara F. Matthews Grieco, “O Corpo, Aparência e Sexualidade”, *História das Mulheres no Ocidente*, direcção de George Duby e Michelle Perrot, vol. 3 (*Do Renascimento à Idade Moderna*), coordenação de Arlette Farge e Natalie Zemon Davis, tradução revista por Maria Helena da Cruz Coelho e Leontina Ventura, Porto, Afrontamento, 1994, p. 85.

eram entendidos como formas de vaidade e de luxúria³⁸⁷. Efectivamente, aos cosméticos cabia corrigir ou disfarçar defeitos e, conseqüentemente, melhorar a aparência.

Naturalmente que a produção de artigos de beleza na Época Moderna, tal como a dos medicamentos, era devida à manipulação. Logo, era sobretudo uma produção doméstica e sempre artesanal. Um dos primeiros textos portugueses a apresentar receitas de cosméticos, as quais ocuparam 5% do total da obra, foi o de Francisco Borges Henriques, na primeira metade do século XVIII³⁸⁸. Nelas contam-se perfumes (líquidos e em pastilhas), pomadas para a cara e para os cabelos e ainda preparados para fazer crescer, escurecer e alourar o cabelo, a par de mistelas para eliminar as verrugas e limpar os dentes. De notar que uma destas receitas, a de pastilhas de perfume, era proveniente das freiras do convento de Santa Clara, de Lisboa³⁸⁹.

Entre as seis receitas de higiene e beleza, mesmo numa casa de religiosas, destaquem-se as que se referiram às preocupações estéticas com os cabelos, mas também com a limpeza dos dentes e com a pele, especialmente das que tinham sofrido bexigas, isto é, varíola. Alguns destes preparados, em tudo semelhantes aos que iremos encontrar nos anúncios de determinados produtos publicados nos periódicos, sobretudo em Oitocentos³⁹⁰, serão uma realidade em outros pontos da Europa ao longo da Época Moderna³⁹¹.

No que se refere à composição dos cremes para o rosto, manipulava-se gordura animal de porco e flor de laranjeira. Mas, se a questão era mais significativa do que obter um hidratante com bom aroma e se o objectivo era eliminar ou disfarçar as inestéticas marcas da varíola, a opção poderia variar

³⁸⁷ Em Portugal, a avaliarmos pelos trabalhos realizados, não terá sido significativa esta preocupação. Cf. António Franquelim Sampaio Neiva Soares, *A Arquidiocese de Braga no século XVII. Sociedade e Mentalidades pelas Visitações Pastorais (1550-1700)*, Braga, Edição do Autor, 1997; Federico Palomo, *Fazer dos Campos Escolas Excelentes. Os Jesuítas de Évora e as Missões do Interior de Portugal (1551-1630)*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2003; Bruno Leal, *La Crosse et le Bâton. Visites Pastorales et Recherche des Pêcheurs Publics dans la Diocèse d'Algarve 1630-1750*, Paris, Centro Cultural Calouste Gulbenkian, 2004.

³⁸⁸ Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, "O Livro de Cozinha de Francisco Borges Henriques", *Do Primeiro Almoço* [...], pp. 61-99.

³⁸⁹ Lisboa, B.N.P., Cod. 7376, fol. 60. De notar que, em vários momentos o mundo conventual feminino teve problemas com os abusos, designadamente com o uso de cosméticos. Cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, "Vaidades nos Conventos Femininos [...], pp. 305-322 ; Idem, "Enfermement et Résistance: Les Religieuses Portugaises [...]"

³⁹⁰ Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, "A Higiene", *Portugal e a Instauração do Liberalismo*, coordenação de A. H. de Oliveira Marques, (= *Nova História de Portugal*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, vol 9), Lisboa, Presença, 2002, pp. 529-531.

³⁹¹ Sobre os receituários de beleza, cf. María de los Ángels Pérez Samper, "Los Recetarios de Mujeres y para Mujeres [...], pp. 122-123.

entre cera, bismuto e espermacete ou alvaiade, búzios, cânfora, lima, solimão, de entre outros produtos difíceis de identificar. Fortificar e impedir que os cabelos mudassem de cor implicava a mistura de açafraão, algália, almíscar, benjoim, canela, cebola e gergelim. Outra possibilidade, seria a manipulação de claras de ovos, ruibarbo e vinho branco, ou ainda, a preparação de certa mistela com ervas e flores amarelas, gergelim e pós de ruibarbo. A higiene dentária poderia ser conseguida com certos pós adquiridos na botica de Pedro Gonçalves, na Horta Seca³⁹².

No que se refere às preocupações de higiene e beleza, o receituário apresentado mostra-se ingénuo, para os padrões actuais, naturalmente. Mas completamente de acordo com outros em voga em vários pontos da Europa. Ou seja, trata-se de um conjunto muito revelador das principais preocupações estéticas femininas e marginalmente masculinas, neste caso, em especial a tentativa de esconder os cabelos brancos³⁹³, com recurso a produtos naturais e a procedimentos que constituem um misto entre mezinha e superstição³⁹⁴. Mas o receituário revela ainda uma realidade interessante, as receitas não deram conta das principais questões, dos mais relevantes problemas da época que, em termos de estética, se pretendia obter solução, especialmente em relação aos cabelos, ao rosto, às mãos e o corpo em geral, numa hierarquia que é corroborada com outras fontes³⁹⁵. Neste receituário apenas o cabelo, os dentes e o rosto importaram.

Finalmente, algumas referências às mezinhas. Como se sabe, a manipulação de produtos variados, sob prescrição médica, cabia aos boticários, independentemente de se confeccionarem preparados por particulares. Algumas boticas apresentavam também especialidades supostamente da sua própria criação. Os saberes com vista à manipulação das substâncias eram compilados nas chamadas farmacopeias, inicialmente estrangeiras, depois também produzidas em Portugal. Na botica de São Vicente de Fora, destacou-se um monge, D. Caetano de Santo Antão que, antes de ingressar na casa de Lisboa, professou em Coimbra, tendo aí publicado a *Pharmacopeia Lusitana* (1704). Trata-se da primeira farmacopeia redigida por um português, na língua nacional e editada em Portugal. A obra conheceu

³⁹² Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fol.148.

³⁹³ Não esqueçamos que os cabelos constituíram durante muito tempo uma das principais preocupações estéticas dos homens. Cf. Jean Claude Bologne, *Histoire de la Coquetterie Masculine*, [Paris], Perrin, 2011, pp. 50-56, 105-112, *passim*.

³⁹⁴ Eugénio dos Santos, “O Homem Português perante a Doença no século XVIII: Atitudes e Receituário”, *Revista da Faculdade de Letras. História*, 2.ª série, vol. 1, Porto, 1984, pp. 187-201.

³⁹⁵ Cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Beleza e Sedução: à Volta dos Cosméticos”, *Vivências no Feminino* [...], pp. 147-180.

outras edições em Lisboa: 1711, 1725 e 1754 (póstuma). Da primeira para a segunda, deram-se importantes alterações, designadamente a introdução da farmácia química, por influência das leituras das obras dos franceses Nicolás Lémery (1645-1715) e Moyse Charras (1619-1698). A obra foi dedicada ao conde de Redondo, D. Tomé de Sousa Coutinho, um entusiasta dos medicamentos químicos³⁹⁶.

Paralelamente aos textos oficiais, havia outros de uso das comunidades religiosas e de particulares. Um dos manuscritos em estudo é exemplo disso mesmo. Ou seja, no das visitandinas compilaram-se 36 mezinhas. Estes preparados visaram abranger um leque muito vasto de problemas de saúde que seria fastidioso enunciar. De qualquer modo, registem-se, a título de exemplos, os que procuraram curar chagas, epistaxe (sangramento nasal), dores diversas, febres de diferentes tipos, feridas, gota (artrite provocada por excesso de ácido úrico), hemorróidas, lombrigas, magreza, doenças oftalmológicas, pleurites, quebraduras (hérnias) e tosses.

Mais curioso foi o caso de certa receita destinada a problemas de saúde mental. Note-se que neste manuscrito já se fez a distinção, que se começou a delinear na Idade Média, entre os “loucos de nascimento”, isto é, os que vinham ao mundo com algum tipo de deficiência mental, e os lunáticos ou doentes mentais, aqueles que padeciam de problemas que adquiriam após o nascimento. Ou seja, esta divisão inicial está na base das duas grandes tipologias de doenças mentais; as cognitivas e as psiquiátricas³⁹⁷. Assim, preconizava-se, para os que tinham problemas psiquiátricos, a aplicação tópica de um unguento com azeite, folhas de hera e vinho branco, cuja receita se reproduz:

³⁹⁶ Pedro Sousa Dias, Rui Pita, “A Botica de S. Vicente e a Farmácia [...]”, pp. 23-25; João Rui Pita, *Farmácia, Medicina e Saúde Pública* [...], pp. 169-172; Idem, *Farmácia, Medicina e Saúde Pública* [...], pp. 160-161; José Pedro de Sousa Dias, *Droguistas, Boticários e Segredistas. Ciência e Sociedade na Produção de Medicamentos na Lisboa de Setecentos*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2007, pp. 90-97; João Rui Pita, Ana Leonor Pereira, “Botica, Farmacopeia Conventual e Farmácia. A *Pharmacopeia Lusitana* de D. Caetano de Santo António (1704)”, *Mosteiro e Saúde. Cerca, Botica e Enfermaria. Actas do III Encontro Cultural de São Cristóvão de Lafões*, São Cristóvão de Lafões, [s.n.], 2008, pp. 101-107.

³⁹⁷ Matteo Schianchi, *Storia della Disabilità. Dal Castigo degli Dèi alla Crisi del Welfare*, Roma, Carocci Editore, 2012, pp. 119-120.

“Receita para os que Perderão o Juizo como não seja o de Nascimento

Tomarão folhas de hera, não daquella que trepa mas de que lavra pella terra a que chamão terrestre tres mãos cheias, vinho branco o pezo de dois arrateis, azeite bom seis onças.

Preparação do remédio: Botarão em hũa panella nova o vinho branco com as folhas da hera fazer-se há ferver a lume brando por espaço de sinco ou seis horas mechendo-o diversas vezes com huma colher athe que toda esta quantidade se reduza somente a tersa parte ou pouco mais, depois pizarão tudo em hum almofariz bastantemente e o tornarão a botar na panella com as seis onças de azeite misturando tudo muito bem athe que fiquem perfeitamente incorporados. Cortar-se hão os cabelos do doente dous dedos a roda da testa, banharão os dedos neste licor e esfregar-se ha a testa do doente por espaço de hum quarto de hora. Depois se tomara a quinta parte do que ficar na panella e se pora entre duas tiras de pano novo de que se fara huma venda que cubra a parte tosqueada que será a testa e as fontes. Começar-se há a fazer a untura a noute continuar-se ha pella manha e se continuara por espaço de sinco vezes o mesmo”³⁹⁸.

Estamos perante receitas confeccionadas com produtos naturais, ou seja manipulações bem típicas desta época³⁹⁹. Nelas encontram-se folhas diversas, como por exemplo, de almeirão, arruda, beldroega, cardo santo, erva barbosa, borragem, escorcioneira, ervas e flores não discriminadas hera, hipericão, marcela, ortigas e poejos, a par de açúcar, azeite, caldo de galinha, cevada, especiarias (pimenta), farelo de trigo, frutos (abóbora, ameixa, uva), leite de cabra, mel, ovos, pão, pevides de melão e de melancia, unto, vinho branco e produtos diversos como raiz de angélica, benjoim, estoraque, incenso e mirra. Em alguns casos, explicitou-se a autoria das mezinhas. Assim, apareceram os nomes do Papa Inocêncio XI e do bispo da Guarda, D. João de Mendonça.

Os manuscritos apresentados, dadas as características enunciadas, apesar de aparentemente constituírem uma miscelânea de assuntos díspares não eram assim entendido na época. Culinária, cosmética e farmacopeia eram três matérias que tinham como palco as cozinhas das casas e que se produziam a partir das heranças de conhecimentos de alimentação e saúde antigos, elaborados e reelaborados de acordo com as práticas e as integrações de novos produtos. A união culinária, cosmética e botica era então uma realidade, pelos produtos,

³⁹⁸ Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403, fols 150-151.

³⁹⁹ Sobre a publicitação deste tipo de tratamentos no século XVIII, cf. Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, “Medicina Popular *versus* Medicina Erudita no Portugal de D. João V (1706-1750)”, *Assistência, Saúde Pública e Prática Médica em Portugal (séculos XV-XIX)*, Lisboa, Universitária Editora, 2001, pp. 93-125.

pelas técnicas e pelos locais de produção utilizados, quase sempre os mesmos ou com variantes pouco acentuadas, se esquecermos algumas excentricidades contidas em certas mezinhas.

CONCLUSÃO

Ao intitularmos esta obra *Sabores, Segredos: Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna*, pretendemos levantar um conjunto de perguntas pertinentes que desencadeassem um percurso investigativo conducente ao esclarecimento de algumas matérias relativas aos livros de culinária produzidos e utilizados nas casas religiosas do passado. Sendo esta matéria pouco tratada no âmbito da investigação histórica e nem sempre tendo em conta um questionário rigoroso, não é de estranhar que dentro e especialmente fora do mundo académico se repitam generalidades, incorrecções e mitos de forma totalmente acrítica.

Partindo de uma necessária contextualização do mundo conventual e especialmente das maneiras de agir relativamente à mesa e à alimentação das comunidades, sempre referidas nas regras das diferentes ordens, avançou-se para o estudo de dois casos, isto é, para a transcrição, análise e interpretação de dois receituários setecentistas inéditos, os quais foram objecto de comparação com outros congéneres de épocas próximas produzidos no mesmo âmbito e entre os leigos. O percurso empreendido procurou avaliar a originalidade real ou imaginária das receitas preparadas nas casas religiosas da Época Moderna.

A análise dos dois receituários – um masculino destinado aos franciscanos da Província dos Algarve e outro feminino utilizado pelas freiras da Ordem da Visitação de Santa Maria – permitiu responder a várias interrogações, destaquem-se algumas: até que ponto as receitas conventuais foram criadas nesse âmbito ou foram levadas para os cenóbios por freiras, frades, monjas monges, criadas e criados? Atendendo a que os ingredientes e as técnicas culinárias utilizados nas casas religiosas eram conhecidos nos espaços de leigos, mormente entre os confeitheiros, cujos regimentos eram claros acerca das exigências para se obter carta, como se explica o furor, muitas vezes desmedido, da designação conventual aplicada a tantas e tão desvairadas receitas? É certo que monges, monjas, freiras, frades, criados e criadas tinham tempo para a culinária e é admissível que muitos, ou pelo menos alguns, apreciassem a preparação de pratos salgados e especialmente de doçaria. Porém, não terão sido as ofertas e a comercialização dos doces os principais responsáveis pela exaltação da designação conventual, na falta, verificada nos séculos XVII e XVIII, de pastelarias e confeitarias cuja fama se expandisse pelo Reino? Estaremos perante criações de doces genuinamente conventuais ou meras execuções de receitas inicialmente produzidas nas cozinhas de grandes casas e, posteriormente, levadas para os cenóbios, tal como tantas outras receitas de carne e de peixe?

Creemos que as respostas não podem ser taxativas e que haverá diversas situações, ao mesmo tempo que o escasso número de livros de cozinha não ajuda a

resolver cabalmente as questões enunciadas. No entanto, é muito claro que a esmagadora maioria das receitas preparadas nas casas religiosas nada tem de original, basta comparar essas receitas com as que circulavam manuscritas ou impressas em outros receituários da época. Importa ter em conta que a mesma receita preparada por pessoas diferentes, com experiências variadas, recorrendo a produtos e utensílios semelhantes não dará origem a um prato doce ou salgado rigorosamente igual, tanto mais que muitas receitas deixavam vasta margem de manobra em matéria de quantidades que nem sempre eram indicadas de forma exacta. Ora isto significa que apesar do pretenso sigilo que deveria envolver as receitas ditas conventuais – e isso é patente em alguns receituários femininos – o mesmo era quebrado, de tal modo que livros de cozinha de leigos integram receitas com designações de algumas casas religiosas, o que não significa necessariamente que essas receitas aí tenham sido criadas mas sim que aí eram preparadas com êxito e objecto de apreço por quem tinha oportunidade de as degustar.

O estudo dos dois receituários, meras compilações de receitas de proveniência e cronologia diversificadas, torna claro que, como já se havia apurado, para as receitas de doçaria e de pratos salgados que estão inseridas no *Caderno de Refeitório*, não há propriamente criações. Traduções, transcrições, cópias e adaptações marcaram estas obras que correram manuscritas. No entanto, se tivermos em conta o primeiro livro de doçaria conventual, passado a limpo por ordem de soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, em 1729, poderemos encontrar 10 receitas de doces alguns dos quais diferentes dos que há conhecimento em outros receituários da época. Criações de casas religiosas femininas do Alentejo, concretamente de Évora, ou execução de receitas de origem leiga em espaços conventuais?

Existiram doces conventuais? Sem dúvida. A preparação cuidada, habilitada, experiente e criativa de muitos elementos do clero regular, especialmente feminino, permitiu a elaboração de delícias por todos apreciadas, quer estejamos a falar das comunidades, dos que os compravam aos conventos e mosteiros ou dos que os recebiam como mimos; a fama de alguns desses doces deu, inclusivamente, origem a que ficassem conhecidos como de determinado convento. Daí a serem criações conventuais, no sentido de terem sido desenvolvidas no espaço restrito e fechado dos cenóbios, há uma distância que pode ser muitíssimo grande. As fontes encontradas e estudadas até ao momento não permitem alimentar fantasias nem mitos que podem fascinar mas não passam pelo crivo da análise histórica.

ANEXO

RECEITAS CONVENTUAIS DE DOÇARIA NOS LIVROS DE COZINHA
DOS SÉCULOS XVII E XVIII

(Página deixada propositadamente em branco)

Receita	Receituário de Tibães (século XVII) ⁴⁰⁰	Caderno de Refeitório (1743) ⁴⁰¹	Livro das Receitas de Doces (1729) ⁴⁰²	Receituários dos Franciscanos (século XVIII) ⁴⁰³	Receituário das Visitandinas (século XVIII) ⁴⁰⁴	Domingos Rodrigues (1680) ⁴⁰⁵	Lucas Rigaud (1780) ⁴⁰⁶	Arte Nova e Curiosa (1788) ⁴⁰⁷
Abóbora chila caiota		X						
Abóbora em conserva	X							
Açúcar rosado	X	X			X			X
Açúcar rosado branco				X				
Açúcar rosado vermelho				X				
Açúcar rosado da minha tia	X							
Alcorças	X							X
Aletria		X					X	

⁴⁰⁰ Anabela Ramos, Sara Claro, *Alimentar o Corpo e Saciar a Alma* [...]. Publica um manuscrito do século XVII.

⁴⁰¹ *Caderno do Refeitório* [...]. Publica um manuscrito de 1743.

⁴⁰² Soror Maria Leocádia do Monte do Carmo, *Livro das Receitas de Doces e Cozinhas* [...]. Documento compilado em 1729.

⁴⁰³ [século XVIII] – *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas compilado por frei Manuel de Santa Teresa*. Lisboa, B.N.P., Cod. 11390.

⁴⁰⁴ [século XVIII] – *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas das Freiras da Visitação de Santa Maria*. Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403.

⁴⁰⁵ Domingos Rodrigues, *Arte de Cozinha* [...]. A primeira edição é de 1680.

⁴⁰⁶ Lucas Rigaud, *Cozinheiro Moderno* [...]. A primeira edição é de 1780.

⁴⁰⁷ *Arte Nova e Curiosa para Conserveiros, Confeiteiros e Copeiros*, estudo e actualização do texto de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, Sintra, Colares Editora, 2004 [a primeira edição é de 1788].

APÊNDICE DOCUMENTAL

CRITÉRIOS DE TRANSCRIÇÃO

Respeito pela ortografia original mas com actualização de maiúsculas e minúsculas;

Separação das palavras que no original estavam unidas e junção das sílabas ou letras de uma mesma palavra que estavam separadas;

Desenvolvimento das abreviaturas mantendo apenas a forma dos numerais;

Introdução de alguma pontuação;

Uso de [] para tudo o que tenha sido interpretado pelo leitor ou acrescentando ao texto original;

Aplicação de (*sic*) a seguir aos erros do próprio texto original;

Uso de (?) quando a leitura oferece dúvida;

Utilização de /fol. / para indicar a mudança de fôlio;

Uso de < e > para indicar palavras entre linhas.

Doc. 1

[século XVIII] – *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas compilado por frei Manuel de Santa Teresa.*

Lisboa, B.N.P., Cod. 11390⁴⁰⁸.

/fol. 1/ Livro Arte de Cozinha para se governarem os que curiozamente quizerem guizar. Feyto pello padre frei Manoel de Santa Thereza e oferecido aos irmaos leygoz desta Provincia dos Algarvez para aserto de seu laburiozo execircio (*sic*) e por espical merce do mesmo autor he do uzo do irmão frei Theodoro de Santa Anna com todaz as licençaz necessarias em a oficina do mesmo autor que não nega os frutos do seu trabalho maz sim os despende por timbre de generozo.

/fol. 2/ Modo de temperar algumas couzas pertencentes a cozinha, a saber, legumes, hervas, carne, peyxe, humas tiradas da experiencia, outras de alguns livros que tratam deste ministério. E todas prencepião pellas letras da Abece.

/fol. 2v/ Agulha como se tempera

Este peixe como solho mas não mas não (*sic*) he tão bom, que he mais brando, podem fazer o mesmo que se fas do solho, ainda que como digo, he peixe brando; de nenhum modo he tão bom como asado, e tambem he bom em tigela e não se pode ter em adovo tanto como o solho; deste peixe se pode fazer o mesmo que se fas do solho temperando o do mesmo modo como o solho.

Atum alampreado

O atum he bom alampreado; cozerão o atum e logo o frigrão em manteiga de vacas e tomará cor negra e terão feita a salsa negra com farinha queimada, como se fas para os pasteloens de javali a saber tomar talhas de pão e po las nas grelhas e po las no fogo que tenha chama e queime se de modo que fique bem negro, e logo passa las por agua fria para que se lhe tire o fumo que tomarão na chama, depois deitar lhe caldo quando se cubrão e deitar lhe vinho e vinagre; ou tambem se pode fazer esta salsa com farinha queimada, ou torrada, e temperar com todas a especies e canela, e deitar lhe asucar de modo que fique agre e doce, depois deitar lhe o atum dentro e huma migalha de salva e manjarona, e escascar algumas amendoas e torra las depois piza las e deitar lhas dentro.

⁴⁰⁸ Transcrições de Ricardo Pessa de Oliveira (fólios 1-24v), Crina Adriana Oldean (fólios 25-49v), João Henrique Martins (fólios 50-74v), Carolina Soares (fólios 75-100 e 151-170v) e Sónia Borges (fólios 101-150v). Revisão de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga e de Ricardo Pessa de Oliveira.

Atum como se tempera

O atum fresco he muito bom peixe e o melhor he tomar as ventrechas do atum, ou as barrigas e deita las em adovo de solho e depois asa las nas grelhas, he peixe muy saborozo mandado o á meza com sumo de laranja e pimenta e hum pouco do mesmo adovo e tomando do magro e mesturando o com pedasos do gordo e faze lo de empada com sal [e] pimenta; são muito boas empadas. Este peixe fresco he muito bom em tigela, feito em pedasos, e afogar sebola com bom azeite e deitar ali o atum feito em pedasos que quizerem afoga los muito bem e temperar com todas as especies, sal e deitar lhe huma pouca de agua quente quando se cubra e deitar lhe cheiros picados e vinagre deixa lo cozer algum tempo, tapar a tigela para que seja meio estofado. Este peixe ainda que depois de salgado tem ranso por cauza de qual muitas pessoas o não comem de boa vontade quando esta fresco acabado de pescar ou de tirar d[a] agua, tem muito bom gosto, e se pode fazer muitas couzas dele, como são pasteis e outras muitas couzas.

Atum alampreado, o qual tem bom gosto

Cozerão o atum e logo o frigiram em manteiga de vacas ate que tome hũa cor preta e terão feita a salça preta com farinha torrada como vay adiante nas folhas para a carne do javali ou para os pasteloens do dito javali e tempera la com vinho e vinagre e asucar, e com todas a especies aonde entrara canela e hum bocadito de salva e mangerona e escascar humas amendoas e torra las e deita las dentar (*sic*) na salça inteiras ou pizadas.

/fól. 3/Ameijoas Fritas

Depois de escascadas se deitarão huns ovos em farinha e depois de batidos e feitos em plome (*sic*) se hiram passando as ameijoas para hũa sertã ou fregideira que ha de estar no fogo com pouco lume, de modo que se não peguem hũas as outras e depois de fritas se pasarão por molho de azeite e salsa bem afogada, sumo de limão, folhas de louro e se hirão compondo nos pratos e deitar lhe huns pós de canela por sima e vão asim a meza.

Ameijoas de outro modo

Depois de lavadas se deitão em hum molho de azeite, salsa e huns dentes de alhos migados com agua, pimenta, asafrão, hũa gotinha de vinho branco depois vão se voltando com a mesma tijala athe que fiquem capazes, e sendo com aros levão o mesmo tempero mas deixa se lhe o caldo necesario para o aros e se lhe deitarem manteiga de vacas melhor sera.

Ameijoas de forno

Depois de tirados os miollos se lhe fas hum de sebola, salsa tudo muito bem picado, azeite ou manteiga, pimenta, asafrão e se pora tudo a ferver com a mesma agoa que as ameyjoas deitarão estando bem cozidos os cheiros se lhe deitarão as ameyjoas dentro dando lhe volta para se temperarem depois de temperadas se tirão do fogo e postas em hũa fregideira se batem humas poucas de gemas de ovos com huns pós de farinha

e sumo de limão, se deyta por cima dellas e vay corara (*sic*) ao forno. Deste modo se fazem mexilhoens e brigoens, lapaz. Tambem se podem fazer com fatias por /fol. 3v/ bayxo.

Ameyjoas de outro modo

Depois de escascadas e limpas das conchas se deytão em hum molho de azeyte, vinho branco, pimenta, alhos migados ou pizados, salsa piquada e temperadas do necessario em fervendo tudo muito bem se tirão para fora e vão à meza.

Ameyjoas com aros

Posta no fogo hũa tijala com agoa, sebola e salsa e hum ramo de ortelaã, hũa cabesa de alhos inteira, deitar lhe pimenta, cravo, gengib[r]e, nos noscada, asafrão, azeyte, depois dos cheiros estarem afogados, temperar o caldo com vinagre e de tudo o mais que for necesario deitar lhe as ameyjoas dentro depois de levantarem fervura deitar lhe o aros de sorte que fiquem emxutas com o aros mas não sejião muito sequaz.

Ameyjoas sem aros

Depois de lavadas deita las dentro em hũa tijala e deitar lhe tido (*sic*) nada de agoa e po las no fogo depois de ellas estarem abertas tira las do fogo e escorrer lhe o caldo em outra e no mesmo caldo deitar azeite e alhos pizados e pimenta ou pemento e sebola picada com salsa e depois do molho estar temperado e cozido deita lo por sima das ameyjoas.

Deste modo se podem fazer mixilhoens o bregigoens.

Ameyjoas de tegellada

/fol. 4/Depois das ameyjoas abertas sem agoa e descascadas deita las em huma fregideyra e deitar lhe azeyte, vinagre e alguma agoa da mesma que ellas deitarão e deitar lhe todos os adubos e cominhos e por a fregideyra no fogo a ferver com lume por bayxo e por cima ou manda la ao forno, depois e como estiverem cozidas e temperadas desfazer huns pós de farinha com gemas de ovos desfeito este plome no mesmo molho, depois por lhe o lume por cima e como estiver corada manda la a meza com sumo de limão e canela por sima e manda la a meza.

Deste modo se pode fazer toda a casta de marisco de concha.

Abobra branca

Depois de escascada e migada deita ce na tijala ou esperregadeira deita se lhe agoa e pon ce a ferver depois de meya cozida deitar lhe azeyte, sebola e salsa, alhos pizados, pimenta, ou pemento, cravo, e gengibi (*sic*), asafrão e tomates, sal, vinagre, não se lhe deita senão depois de cozida porque a fas emcruar e se for para doentes não ha de levar alhos.

Abobra com aros

Posta ao fogo como se cu[s]tuma se temperara antes de se acabar de cozer os temperos são sebola, salsa, asafrão, pimenta, cravo, azeite, vinagre, e se for manteiga milho[r] será; estando bem temperada se lhe deixa caldo necessario e depois se lhe deita o aros dentro, depois de enxuta se tira do fogo e deste modo vay a meza a seu tempo.

Abobra de que se faz o mugango

/fol. 4v/ Pon ce a cozer e não se lhe deita muita agoa porque a deita de si mesma, e vay ce desfazendo em plome com a colher e tempera ce com sebola pizada, salsa, azeite, vinagre, alhos pizados, pimenta ou pemento, cravo e sal e se ja bem esperta do vinagre e alhos bastantes depois de temperada do necesario vay a meza.

Aros de manteiga

Pon ce a agoa ao fogo depois de ferver deitar lhe a manteiga dentro a que parecer bastante, depois de fe[r]ver tempera la do sal e deitar lhe huns grãos de pimenta inteiros e deitar lhe hũa capela de cheiros ortelaã e coentros, depois deitar lhe o aros dentro de sorte que fique emxuto e deste modo paresera de vaca em dia de jejum.

Aros de sebola

Pon ce a agoa ao fogo a que parecer e deita ce lhe sebola bastante e huns grãos de pimenta, azeite depois de cozida deitar o sal necesario depois de temperado o caldo do necesario deitar lhe o aros dentro e se lhe for nesario algum caldo mais para o acabar de cozer deitar do caldo dos grãos de sorte que fique emxuto depois manda lo a meza e tambem se lhe quizerem deitar salsa e asafrão bem podem e tempera lo como de peixe sem o ser.

Aros doce

Depois de estar o aros lavado e escolhido se deita em hum tacho bem asiado e deita se lhe a agoa que bastar para abrir o aros depois de ferver e o aros ter tomado a agoa em si deitar lhe o leite a saber tantos arrates de aros, tantas can<a>das de leite e tantos arrates de asucer e se não ouver leite de cabras se pode fazer com leite de amendoas a saber tantos arrates de aros tantos de amendoas estas se deitão de molho em agoa morna para se escascarem e /fol. 5/ depois de limpas das cascas se pizão muito bem depois se coam depois se deita o leite no aros o qual sempre se ha de hir mexendo para que se não apegue depois de cozido e temperado do sal e do mais que lhe for necesario tira lo para fora e deitar lhe logo agoa de flo[r] e gemas de ovos batidos e assim se m[e]xe como de antes e não se deixa duro nem brando, e lansado nos pratos se lhe deite canela por sima e comfeitos meudinhos ou amendoas doces escascadas e guarnecidos conforme cada hum quer ou sabe e depois vay a meza adevirto que o leite não se lhe deita junto vay se deitando por entervallos; e o asucer coase primeiro para o que se fas ferver e nesta fervura se lhe deita hũa ou mais claras de ovos para apanharem asi a sugidade depois coa lo por hum pano para não fazer o aros preto e o lume seja brando e sem fumo.

Aros doce

Emteze ce em agoa hum aratel de aros e depois coza ce com huma canada de leite e hum aratel de assucar e agoa de flor; como estiver cozido mande se a meza com canela por cima e tempere se do sal.

Aros fingido

Picar sebola e salsa muito bem, alhos pizados afogar tudo isto em azeite depois de afogado deitar lhe a agoa necessaria, vinagre, sal, pimenta inteira, cravo, asafrão depois de tudo temperado deitar lhe o aros dentro e coza se athe estar feito e mande se á meza.

/fol. 5v/ Alface

Lava ce muito bem antes de se partir para ficar mais limpa, depois se partem com a mão o mais meudo que puder ser e se metem em hũa panela e se poem a cozer depois de bem cozida se tira para fora e piza ce em hũa bandeja e se poem a escorrer e sendo dura se espreme com a mão faz se lhe hum molho de sebola, coentros verdes, alhos pizados, azeite, vinagre, pimenta, sal, agoa pouca e fervendo bem depois de temperada se tira para fora e deste modo vay a meza; tambem leva gengib[r]e, cravo e coentro seco <cobertas de merda>⁴⁰⁹.

Abobra picada

Tomar hũa pouca de abobra branca e pica la no cevo com tomates, sebola e salsa depois de tudo muito bem picado deita lo dentro em hũa tijala e po lo no fogo a cozer; depois de cozida e temperada com azeite e vinagre, pimenta e nos noscada, cravo e asafrão deita la em hũa frigideira e po la no fogo depois de ferver e acabada de temperar do sal e do mais necessario deitar lhe os ovos necesarios batidos e cora los por sima com a tampa de brazas ou com hum telhador feito em braza posto em sima da fregideira para se corar e como estiver composta se mandara a meza com canela por sima se neste guizado quezerem deitar asucar melhor sabera.

Deste mesmo modo se fazem os tomates picados com sebola e salsa.

/fol. 6/ Alcachofras

Cortadas as pontas e pé dellas, afoguem se em manteiga com sebola, salsa, vinagre e todos os adubos. Coalhem se com gemas de ovos e mandem se a meza com canela e limão po[r] cima.

Deste modo se fazem cardos e espargos.

⁴⁰⁹ Acrescento feito por outra mão.

Al[ca]chofras

Depois de limpas das folhas velhas e as pontas bem cortadas e o pê também deita las em agoa por algum tempo para que se lhe tire o amargor tira las d[a] agoa e espreme las depois mete las em huma panela ou tijala de fogo com os pes para bayxo; depois deitar lhe manteiga fresca e deitar lhe pimenta e nos noscada e gengib[r]e e cravos inteiros e deitar hum golpe de vinho branco e vinagre e agoa quente ou caldo de sorte que fiquem cubertas e meter lhe dentro hũa mão cheia de perraxil e ortelaã e coentro verde e humas sebollas inteiras e tempera las de sal e asafrão e com isto se podem cozer. Dahi tomar humas fatias de pão depois de temperadas do necessario pollas nos pratos com os pés para bayxo em sima das torradas assim as al[ca]chofras com as demais hervas o caldo se não ouver manteiga fresca e for dia de carne fregir se ha sebola em toucinho e deitar lho dentro com os cheiros picados e tempera las com os adubos com que se temperão as de manteiga e colha las com gemas de ovos e fiquem algum tanto agras ou com gosto de vinagre.

Alcachofras de outro modo

Emquanto estão tenrras as alcachofras tudo he bom o tenrro dellas para pratos postas a cozer em agoa e sal de modo que estejam aquaze cozidas tirar lhe todo o tenrro e se afogaraõ /fol. 6v/ com hũa pouca de manteiga de vacas fresca feitas em pedacitos; deitar lhe hum pouco de vinho branco e sumo de hum limão e tempera las com todas as especies e deitar lhe cheiros picados e hum pouco de asafrão e deitar lhe agoa e sal; logo baterão os ovos necesarios e deita los em sima das alcachofras e deitar lho hum pouco de pão ralado por sima este prato ha de levar meyo aratel de asucar juntamente com as alcachofras; depois de tudo isto junto por a tijala no fogo por bayxo e por sima e coza se pouco a pouco athe que estejam emxutas e coradas pela parte de sima e deita las sobre fatias de pão torrado depois deitar lhe asucar e canela por sima e deste modo se mandem a meza.

Alcachofras asadas

Postas as alcachofras em agoa e sal cortando lhes primeiro as pontas a quaze pelo meyo depois de algum tempo espremeallas da agoa e po las a cozer em caldo que tenha bastante gordura e boa ou em agoa e sal com manteiga de vaquas e po las em hum fornito os pes para bayxo saber (*sic*) huns pedacitos de masa e deitar lhe dentro pellas pontas sal, pimenta e azeite bom e dar lhe pouco lume moderado por bayxo e por sima e hir se hão colando e como estiverem cozidas digo asadas tira las e po las no prato e deitar lhe sumo de laranja por sima ainda que paresão que estão secas por dentro estarão muito tenrras e muito gostozas e deste modo vão a meza <com merda por ciba (*sic*)>⁴¹⁰.

⁴¹⁰ Acrescento feito por outra mão.

Alcachofras de outro modo

Escaldadas e cortadas as pontas e o pé afoguem ce em manteiga com cheiros e vinagre e todos os adubos; coalhesem (*sic*) com gemas de ovos e mandem se a meza com canela e limão por sima.

Deste modo se fazem cardos e espargos.

/fol. 7/ Agriõens

Depois de limpos das raizes e folhas velhas parti los com a mão em pedasos e mete los em a panela que estara ao fogo com agoa bem quente depois de cozidos fazer lhe hum molho com sebola e salsa ou coentro, azeite, pimenta, coentro seco, o seu dente de alho pizado e agoa dos mesmos agriõens e depois de temperados do sal e de tudo o mais necesario tira los para fora e manda los a meza, e tambem se coalhão com gemas de ovos.

Azevias fritas

Escamadas e limpas as azevias se passaram por hum polme de farinha e ovos depois de fritas ponham ce no prato com hum molhinho de escabeche e mande ce a meza com rodas de limão por cima.

Deste modo se faz qualquer peixe miudo.

Tambem se fazem de azevias asadas com molho de azeite, vinagre e alcaparras.

Azeitonas de comcerva

Apanhem ce as azeytonas a mão que ainda hão de estar saber o verde e não sejam encorreadas depois deita las em a vazilha e deitar lhe agoa simples, de modo que fiquem bem cubertas depois de tres dias deitar lhe esta agoa fora e deitar lhe outra e asim continuoarão cada tres dias por espaso de quinze dias depois deitar lhe pouco sal e ouregos e cascas de limão sem amago algum que as comrronpe e quando quiserem usar dellas tira las com colher e não com a mão e asim durarão tempo largo.

Azeitonas de salmoeira

Tomar as azeytonas e deita las as camas e entre cama e cama de azeitonas cama de ouregos e pouco sal isto se faz em hum cubo de verga ou sesto, ou canastra para escorrer a almofeira /fol. 7v/ depois se lhe poem hum pezo em sima de alguma cortisa ou taboa em sima das azeitonas muito bem carregada para que escorrão alguma almofeira ou agoa rusa e asim estarão 12 ou 15 dias, depois se tirão para fora para não arderem e se deitão fora a esfriar depois de pasados tres dias torna las a deitar dentro no cubo e po lo com a boca para bayxo e não se lhe deita mais sal se não ouregos as camas como da primeira vez advertindo que quando as azeitonas se deitão da primeira vez no cubo se lhe ha de deitar em o simo hũa cama de sal mais grossa e logo se lhe poem as pedras em sima.

Azeytonas para se comerem dentro e 19 (?) dias

E he deste modo deitar a agoa que se ha de mister em hum alguidar, depois deitar lhe sal bastante depois mexer o sal dentro na agoa com hũa colher ou pao para que se desfaza depois de desfeito meter lhe hum ovo dentro prezo com hũa linha e se ao ovo se não aparecer se não o tamanho de hũa moeda de seis vintais esta boa a salmoura, e se lhe aparecer menos deitar lhe mais agoa para não ser tão forte e se lhe aparecer digo se lhe aparecer menos deitar lhe mais sal para ter a conta e se lhe aparecer mais deitar lhe mais agoa para que fique mais branda e na sua conta depois deitar a salmoura nas azeitonas com ouregos e depois bater o ovo muito bem com a mesma calda das azeitonas e deitar lhe tudo dentro com as mesmas azeytonas. Este ovo dizem que não deixa comronper esta calda e nem as azeitonas.

E deste mesmo modo se fazem pizadas no cedo.

Almondegas de peyxe

Pingue ce o peyxe muito bem com salsa, sebola, tambem pinguada a parte e afogue ce muito bem em manteiga depois de bem afogado tudo deitem lhe o picado do peixe dentro e como ferver que esteja tudo cozido, deitem lhe miolo de pão relado e gemas de ovos batidos, cravo da india, pimenta, vinagre, estando quaze emxuto com /fol. 8/ as gemas dos ovos se tira para fora e deite ce lhe sumo de limão por sima.

Deste picado se fazem huns bolinhos redondos e se vam passando por claras de ovos bem batidas e se metem em hum molho que ja há de estar feito, de agoa, sumo de limão, gemas de ovos com huns pos de farinha e sal tudo isto batido e posto no fogo que se não prenda muito e nele se metem as almondegas athe que vão para a meza.

Deste picado se fazem capellas fazem ce fatias muito delgadas e postas em fregideiras com huns bocados de manteiga e cheas deste picado para se corarem se picão ovos cozidos e miolo de pão relado se faz hum plome brando que se deita por sima das fregideiras e sumo de limão por sima vay corar ao forno e depois vay a meza.

Adevirto que este peyxe se pica cru e tira se lhe a pele e espinha.

Este mesmo picado serve para tortas faz ce o bolo folhado de manteiga e compon ce na torteira depois vay ao forno e a plovorizada de asucar se manda a meza.

Ades ordinarias, ou extraordinarias

Asando se hũa adem brava ou mansa, se hira tomando o pingo athe estar meya asada no qual pingo se deitara hum golpe de vinho branco e lançando ce em hũa tijala de fogo se pora nela a afogar a adem inteira com duas onsas de manteiga, hum marmelo em quartos aparados e todos os adubos. Como estiver cozida a porão no prato sobe fatias tostadas com o molho e quartos do marmelo e limão por sima vay a meza.

Se não ouver marmellos podem servir peros azedos em seu lugar.

Ades de outro modo

Depois de depenadas e feitas em pedassos se porão em hũa /fól. 8v/ frigideira que ja ha de estar com sebola e salsa tudo picado com tousinho e metido na tijala se lhe deitara a agoa necessaria e manteiga de vaquas bastante ou de porco estando capaz deitar lhe asafrão, pimenta inteira, cravo e nos noscada e deitar ce lhe o arros deixando ce o caldo para hiso e vay ce fazendo em lume brando e se for no forno melhor que ahi se faz melhor e não sendo com arros se lhe deita ovos batidos com sumo de limão para se colhar, e deste modo vay a meza.

Deste modo se fazem frangos, pombos, rollas e quaisquer outras aves, se lhe faz este guizado.

De outro modo

Coze la inteira com toucinho, pimenta inteira, cravo inteiro, canela, asafrão, humas cabeças de alhos, vinagre se querem caldo, quando não fas ce o arros enxuto.

Aquentar empadas

Sendo grande a quantidade que se hão de aquentar se deite fogo em hum lar e como estiver bem quente se varrera muito bem depois se lhe poem as empadas, humas em sima das outras, depois de postas e acomodadas se lhe enborca em sima couza linpa que as cubra todas depois se lhe deitara borrarho vivo ao redor mas não em sima do fundo do alguidar ou do que as cobrir e para se conhecer se estão quentes se poem a mão no fundo da cobretoura (*sic*) e se estiver bem quente ou bem enxuto he sinal que o estão e podem hir a meza.

Antepate de descaldas

Afogarão muito bem os figados das gallinhas com hũa posta de toucinho e cheiros, temperem nos com todos os adubos, ponhão se sobre fatias e com talhadas de limão e sumo do mesmo por sima, mande ce á meza.

/fól. 9/ Aros com peyxe

Afogadas duas sebollas bem picadas em hũa quarta de manteiga de vaca deitem lhe huns poucos de camarões ou ameijoas com o leite de hũa quarta de amendoas e cozendo ce tudo até que fique hum tanto grosso tempere se de adubos. Feito isto coza se meyo aratel de arros em agoa e sal ponha ce no prato e sobre ele algumas postas de peixe que quezerem, cozidas em agoa e deite ce por sima o carril.

Deste modo se faz tambem carril para carne mas não leva marisco.

Abobar (*sic*) redonda frita

Desta abobra a que chamamos mugango se fazem fatias ou talhadas muito delgadas depois se lhe da hũa fervura de modo que se não quebrem e no cozimento se lhe deita

o sal necesario. Depois se tirão e se poem a escorrer e esfriar; faz ce lhe hum plome de farinha e ovos se querem e se vão pasando por ele e se podem fregir em manteiga de porco se for dia de carne e se o não for frijam ce em azeite ou em manteiga e depois deite ce lhe por cima asucar, canela, sumo de limão ou de laranja e este prato vay quente a meza. E se forem fritas com manteiga de porco em lugar de limão ou laranja levão agras.

Da qualidade da azeitona, do azeite e do vinagre

Azeitona he carregada e melancolica e viscosa e o azeite he leve e frio emquanto cru e tanto quanto azeitona tapa os poros tanto os abre o azeite de modo que o azeite he frio e fervido he quente. E o vinagre he frio, he alegre e confortativo emtanto que se huma pesoa pela manhaã lavar os pulsos e as fontes com ele fica mais animado e esforsado e alegre e vale contra o fastio de modo que a azeitona por ser carregada e melancolica para não prejudicar se ha de comer com azeite e vinagre pellas rezoens asima apontadas.

/fol. 9v/ Bringellas de tegelada

Cortadas as beringelas em quartos e escaldadas por dentro abatam ce hum pouco e cozam se em agoa e sal e depois de espremidas e emfarinhadas com farinha ponhão se em hũa fregideira (e não vão humas sober (*sic*) as outras) deitem lhe po[r] cima manteiga derretida ou azeite bom, que as unte todas e hum molho de vinagre destemperado com mel quanto baste para o fazer doce e cravo pizado cozam ce no forno e mandem ce a meza com canela por sima.

Beringellas de outro modo

Picar humas poucas de ervas e fazer lhe hum molho de azeite, vinagre, alho, pimenta, asafrão; depois de cozidas se lhe deita ovos batidos e mexendo as muito bem que fiquem capazes se podem fazer frigideiras corando as por cima ou torta ou miollos fingidos com sumo de limão.

Tambem para fregideiras se fazem em quartos ou em talhadas redondas com o mesmo molho e manda las ao forno a enxugar e em estando tostadinhas se tirão e manda las a meza.

Beringellas para torta

Cozam ce as beringellas inteiras, depois tirem lhe o miolo que for necesario para a torta, piquem sebola com este miolo, frija ce em manteiga ou azeite, mexendo ce tudo muito bem para que se coza e fique seco, deitem lhe gemas de ovos em lume brando, deitem lhe asucar, canela, cravo, asafrão; estando bem temperado e a masa em conta se lhe deita sumo de limão e fazendo ce o bolo se faz a torta e vay a cozer ao forno depois de cozida vay a meza com asucar por cima.

Com este picado se podem rechear beringellas, ovos ou outra qualquer couza. Este picado pode ser com carneiro mesturado ou qualquer outra carne.

/fol. 10/ Beringellas de outro modo

Tomar as beringellas que quizerem e po las a cozer em agoa e sal, depois de cozidas e escorridas apartar a metade dellas para se picarem, dahi tomar hum aratel de queijo bom e relado, e depois com outro tanto pão relado misturar tudo em hum alguidar e temperar o plome com todas as especias e canela e [s]al e deitar lhe meyo aratel de asucar e hum pouco de mel por que o dose desta casoula não he bom nem todo de mel nem todo de asucar senão deste modo, depois bater duas duzias de ovos e deitar lhos dentro e depois bater tudo muito bem com hũa colher, depois deitar lhe dentro o picado das beringellas e misturar tudo muito bem. Depois deitar lhe as outras em a metades ou em quartos e muito bem mexido tudo, tempera las de sal e asafrão e com isto se enchem duas tijallas ou hua grande e deitar lhe hum pouco de azeite o que bastar para untar a tijala que sera menos de duas onsas, depois deitar o batido dentro em as tijallas que fiquem bem cheas e por lhe em cima hũa gema de ovo ou as que quizerem e meter as tijallas no forno e quando estiverem meyas cozidas unta las por sima com azeite e deitar lhe hum pouco de queijo relado por sima para fazer codea; e com asucar e canela por cima vay a meza.

Tambem se podem fazer sem levarem doce algum e ham de levar tudo o mais que levão as de sima e mais huns poucos de cominhos.

Beringellas de outro modo

Postas a cozer em quartos, em agoa e sal, depois de cozidas tira las para fora e por a tijala no fogo com agoa e sebola e salsa ou coentros depois de afogados deitar lhe azeite, vinagre, alhos e pimenta, cravo, gengib[r]e e cominhos se quizerem depois deitar lhe as beringellas dentro e tempera las do necessario e fiquem espertas /fol. 10v/ do vinagre, deitem lhe huns pos de farinha para que fiquem emxutas.

Beldoregas

Lavam ce muito bem e fazem ce em pedasos com as mãos e metem se dentro na tijela e deita se lhe tudo nada de agoa, depois que se vão aquecendo vão deitando agoa de si mesmas a qual se lhe vay tirando com hũa colher depois de todas dentro e bem enxutas d[a] agoa deitar lhe sebola, coentros e azeite, sal e pimenta e cravo e coentro seco e alhos pizados depois de temperadas do necesario tira las para fora do fogo estando cozidas e se levarem ovos deitar lhos logo antes de as tirar do fogo e não levão vinagre.

Borrages

Estas se lavão muito bem depois se poem a cozer em hũa panela estando bem cozidas se espremem muito bem, depois se lhe faz hum molho com sebola, coentros, azeite, pimenta, cravo, coentros secos, alhos pizados, sal e mete las dentro temperadas do necessario vão a meza. Algumas pessoas deitam lhe vinagre.

Borrages de sopas

Cozidas as borrages e picadas bem meudas espreme las que não tenham nenhum genero

de agoa e terão leite de amendoas temperado com asucar não muito doce mas em boa conta e por isto ao fogo e mexendo ce sempre com hũa colher e quando estiver cozida esta almendrada, deitar-lhe as borrages dentro picadas e dando duas fervuras tira las para fora e deita las em sima de huma sopa tostada e em sima da sopa hão de estar alguns ovos escalfados depois deitar lhe em sima as borrages com o leite das /fol. 11/ amendoas e deitar lhe por sima manteiga de vacas fresca. Esta sopa se pode dar a doentes.

Berdos tempera ce deste modo

Lavados e partidos em pedasos e postos na tijala com pouca agoa, depois de ferverem tirar lhe a agoa e deitar lhe sebola e coentros, pimenta, cravo, azeyte, alhos pizados, queijo de cabras, sal, depois de temperados do necessario tira los para fora e vão a meza.

Briguigoens de tegelada

Lavados muito bem os briguigõens da area, ponhão ce abrir em hum tacho; como estiverem abertos lavem ce outra vez em agoa limpa, enxuguem se em hum pano lavado emfarinhando os com huns pós de farinha; mandem se ao forno em hũa tijala com azeyte, vinagre, alhos e sumo de limão. Depois de cozidos mandem se á meza na mesma tijala. Deste mesmo modo se faz tigelada de mixilhoens.

Briguigoens para pasteis

Depois de escaldados os briguigoens e afogados com salsa e sebola, temperem se com pimenta, cravo, gengib[r]e e deitem lhe quatro gemas de ovos (como quem faz picado de peixe) fasão ce os pasteis de folhado do tamanho que quizerem e mandem nos a meza quentes.

Deste modo se fazem pasteis de camarons, ameijoas ou mexilhoens.

Bacalhão de sopas

Toma ce o bacalhão que ha de cer duro e bom e po lo a cozer, depois de cozido tira lo do fogo, depois por afogar sebola, salsa tudo muito bem migado em azeite depois deitar lhe a agoa necessaria e temperar o caldo com asafrão, pimenta, cravo, gengib[r]e, vinagre e sal, /fol. 11v/ depois de bem temperado do necessario lhe meterão o bacalhão dentro e como levantar fervura e temperado se lhe faz hum plome de farinha e ovos para que engroce e estando fora do fogo se lhe deita sumo de limão por sima do peixe; depois vay a meza.

Bacalhão para particular

O bacalhão se faz em postinhas, depois se coze e tirão se lhe as peles negras e faz ce hum molho de sebola, salsa tudo bem picado e pon ce a afogar em frigideira ou tigelada estando capas se lhe deita vinagre, pimenta, carvo (*sic*), asafram e mete se lhe o bacalhão dentro

para que ferva e provando se se tempera do necessario faz se lhe hum plome de farinha e ovos para que emgroce e estando fora deita ce lhe sumo de limão, se quiserem e senão va sem ele a meza.

Bacalhão de sebolada

Depois de cozido se faz em pequenos e tira se lhe a espinha toda poen se a ferver sebola em rodas com manteiga ou azeite, pimenta, cravo, gengib[r]e, asafrão, vinagre depois de temperado do necessario meter lhe o peixe dentro depois faz se lhe hum plome de farinha e ovos e deita se lhe dentro, depois mexendo ce tudo se tira do lume para fora depois se lhe deita sumo de limão por sima.

Bacalhão albardado

Faz ce em postas piquenas ou como as quiserem e poem se a cozer, depois de cozidas tirar lhe as peles negras e poem ce em hum vazo limpo ou alguidar e pondo se em camas se lhe vay deitando pimenta pizada, cravo, e azeite e vinagre e assim estara por algum tempo para tomar gosto; depois se faz hum plome de farinha e ovos que leve algum sal e tudo isto bem batido que fique prezo e ponha se a fregideira no fogo /fol. 12/ com azeite bastante e pasadas as postas pelo plome vay se fregindo; depois de frito se lhe faz hum molho de azeite e vinagre, pimenta, cravo, asafrão e se faz ferver depois assim mesmo quente se lhe deita por sima quando vay a meza.

Bacalhão desfeito

Tempera ce deste modo, por sebola e salsa afogar com azeite e agoa necessaria, depois de afogados deitar lhe alhos pizados, vinagre e pimenta ou pemento, cravo, gengib[r]e, asafrão e depois de tudo temperado e cozido meter lhe o peixe dentro que ja há de estar cozido e limpo das espinhas e feito em bocados e tempera lo do sal e do mais necessario e va a meza.

Bacalhão desfeito de outro modo

Tomar hũa tigela e deitar lhe manteiga de vaquas a que for bastante para afogar o peixe e tudo nada de agoa e hũa pouca de sebola, e salsa bem miuda e por isto afogar, depois do[s] cheiros afogados deitar lhe o peixe dentro de sor<te> que fique aquaze emxuto o peixe depois deite lhe pimenta, cravo, nos noscada e se lhe quiserem deitar ovos batidos bem podem e não fique muito duro se for necessario deitem lhe mais manteiga.

Bacalhão de manteiga

Desfazer o bacalhão que quiserem e alimpa lo das espinhas derreter a manteiga que for necessaria para o afogar, depois deitar lhe dentro o bacalhão e mexe lo muito bem, deitar lhe pimenta, cravo, gengib[r]e, nos noscada e ovos batidos, depois tira lo do fogo e deitar

lhe sumo de limão por sima e manda lo a meza.

Deste modo se faz com asucar e canela por cima e se o quizerem a agor (*sic*) e doce deita lhe sumo de limão por sima mas seja fora do fogo por não amargar.

/fol. 12v/ Briguegoens

Lava los muito bem po los em hũa tigela abrir, depois de abertos tirar lhe as cascas e fazer lhe hum molho com agoa dos mesmos briguegoens, azeite, vinagre e alhos pizados e inteiros, asafram, pimenta, cravo, gengib[r]e, nos noscada e canela, e deitar lhe hũa capela de cheiros, salsa e coentros e hortelaã ou deitar lhe os mesmos cheiros na mesma parte adonde elles se abrem com casca e tudo e os mesmos adubos.

Barbos estofados

Escamados e abertos e lavados lhe guardem as ovas e figados e feitos em postas os meteremos em hũa panela e deitar lhe hum pouco de vinho tinto e hum pouco de vinagre e pimenta e nos noscada e sal e hũa pouca de agoa que apenas cubra o peixe e deitar lhe as ovas dentro e hũa sebola inteira mas aberta em quartos e manteiga de vacas fresca depois tapar a panela com hũa tigela cheia de agoa e barrar lhe a boca com farinha para que não respire para fora e por a panela em lume brando e como a agoa da tigela estiver quente he sinal que esta o peixe cozido e posto o peyxe no prato com o mesmo molho vay a meza menos a sebola.

Barbos e[m] moreta

Escamados os barbos e feitos em postas se afogara a sebola com manteiga em hũa tigela e deitar lhe dentro as postas dos barbos depois de se lhe darem algumas voltas se lhe deitara hum pouco de vinho e hum pouco de vinagre e sal e todas as especias e hũa manchinha de cheiros e agoa pouca, fazer hum plome de farinha torrada e deitar lha dentro e com todo o recato se pora a cozer e não ferva mais de meya hora antes de menos que de mais estes barbos sempre sejam grandes /fol. 13/ e não piquenos porque não prestão. Esta moreta se pode fazer como está dito e se lhe acrecenta se quizerem asucar e canela em a mesma salsa mas melhor me parece a que se tempera sem asucar. Estes barbos grandes são bons cortados em postas em adovo de solho e asadas as postas em as grelhas e deitar lhe por sima hum pouco de adovo ou sumo de limão ou de laranja azeda.

Bezugos de escabeche

Os bezugos o melhor he come los cozidos com pimenta e laranjas escamar os bezugos e lava los depois parti los em postas ou inteiros e fregi los e asim mesmo quentes hi los pasando pelo escabeche que ha de estar feito deste modo espremer huma duzia de laranjas azedas boas e misturar com este sumo meya can[a]da de vinagre e hum quartilho de agoa, sal, pimenta, cravo, gengib[r]e e asafram deite se este es[c]abeche em hũa tigela de barro adonde esteja quente mas não ferva e hir pasando os bezugos por este molho

quando os for tirando da sertã e hi los abafando entre dois pratos e deste modo se hirão fregindo até os [a]cabar de fregir todos; estes bezugos se ce comerem quentes podem levar a meza deste mesmo escabeche no prato em lugar de outro molho e se os quezerem ter assim fora do escabeche estarão tão gostozos como se tiverão estado nele por muito tempo e se podem levar legoas de jornada entre palhas de senteio este escabeche he muito milhor que o ordinario.

Bofes de qualquer res

Depois de cozidos e feitos em tiras compridas se lhe fas hum molho de manteiga, sebola e salsa tudo picado muito bem ou em azeite depois de bem frita ou afogada se lhe deite hũa gota de agoa e sal, pimenta, asafrão, cominhos poucos, vinagre, depois meter lhe os bofes dentro e hi los mexendo, depois desfazer huns pos de farinha ne[s]te mesmo molho /fol. 13v/ para que fique mais grosso.

Tambem depois de cozidos e feitos em tiras se poem em hũa frigideira com manteiga, pimenta, cravo depois se fas hum plome de farinha com ovos e deitar lho por sima depois se poem a corar depois de corada se lhe deite sumo de limão por sima e vay a meza.

Bofes de outro modo

Depois de cozidos e picados os bofes se lhe escoara a agoa e deitem lhe manteiga de vaquas, miollo de pão relado, pimenta e canela por sima com sumo de limão vay a meza.

Bofes de outro modo

Feitos em talhadas depois de cozidos se lhe fas hum molho de azeite, alhos pizados, pimenta ou pemento vinagre pouco, agoa pouca depois de bem afogados neste molho se lhe deitão huns pos de farinha e ficam bons.

Bofes de coentrada

Depois de cozidos e feitos em tiras se toma sebola bastante picada e fregi la em toucinho ou manteiga ou em azeite deitar lhe a carne dentro e deitar lhe pimenta, cravo e migar lhe coentros verdes depois de ferverem algum tempo deitar lhe huns pós de farinha e vay a meza.

Adevirto que a manteiga que ha de ser de porco e seja boa sem ranso algum.

Bofes picados como miolos

Picados os bofes e lavados muito bem se poem a manteiga a dereter em a frigideira, depois picar sebola muito meuda e deita la na frigideira depois dela frita deitar lhe os bofes dentro depois de /fol. 14/ ferverem deitar lhe pimenta, cravo, nós noscada, asafrão, depois de temperados deitar lhe ovos batidos depois tirar a frigideira do fogo e deitar

lhe sumo de limão fora do fogo, e se os não ouiver deitar lhe vinagre em seu lugar e deste modo ficão como miollos.

Bofes de carneiro ensopados

Deitar em hũa tigela deitar lhe os bofes dentro e como ferverem escuma los depois deitar lhe sebola e salsa e manteiga ou azeite e vinagre, depois de quaze cozidos deitar lhe sal, asafirão, pimenta inteira e pizada, cravo, nos noscada e gengib[r]e e alhos pizados e temperados do n[*e*]cesario se quezerem o molho grosso deitar lhe huns pos de farinha desfeita no mesmo caldo e asim vay a meza e tambe[m] leva ovos querendo lhos deitar.

Bringellas em dia de carne

Depois das bringellas feitas em quartos e bem lavadas se porão a cozer e como estiverem mais de meyas cozidas tira las do fogo e espreme las da agoa e afoga las com hum pouco de toucinho e sebola; e tempera las com todas as especies e deitar lhe caldo até que ce cubrão e terão hum pouco de toucinho cozido e pica lo com todos os cheiros e deitar tudo junto dentro na tijela e fervão algum tempo, depois manda las a meza com queijo ralado por cima mesturado com alcaravea que he adubo castilhana.

Borragens em dia de carne

Tomar as borragens depois de lavadas e escolhidas pica las no cepo não muito e mete las em huma panela ou tijala e deitar lhe aqui caldo da olha que não tenha outra couza alguma e cozam ce neste caldo e manda las a meza antes que precipiem a comer as frutas verdes.

Bringellas de escabeche

Tomar duzentas bringellas pequenas que estejam encapuchadas e cortar lhe o pé não muito rente e fazer lhe huma crus pelo meyo e po las a cozer e como estiverem bem cozidas tira las e po las a escorrer em o calador (*sic*); depois tomar duas canadas de mel e huma de agoa e este mel e agoa ferva tudo junto, e como estiver bem escumado deitar lhe as bringelas e deem tres fervuras e tira las e po las a escorrer, e deitar no mel tres quartilhos de vinagre, depois, tomar huma onça de canela, outra de cravo, e oyto maravedins /fol. 14v/ de pimenta cada maravedim tem [espaço em branco no original] pelo noso dinheiro e seis reis de alcaravea tudo isto pizado e mesturado junto, e deitar em cada bringela hum pouco em a crus e asenta las em huma panela nova vidrada, depois deitar lhe o escabeche asi quente como está e não se cubrão ate que não estejam bem frias; depois tapa las com cortissa e durarão todo o anno.

Bringellas em tijela

Para huma tijela de bringellas se ham de mister duas ou tres duzias de bringellas se forem piquenas que são as milhores. Tomarão as bringellas e tirar lhe os pãos dos pes e parti las ao meyo e po las a cozer em hũa panela em agoa e sal e por na boca da panela

humas folhas de parra ou de alface para que não estejam descobertas. Como estiverem cozidas po las a escorrer e escorre las huma a huma, depois apartar a metade dellas para se picarem. Logo tomem hum aratel de queijo de [espaço em branco no original] que seja bom e rela lo e mestura lo com outro tanto ou pouco menos de pão ralado, e deitar tudo junto em huma pessa e temperar com todas as especias e canela e alcaravea e deitar lhe meyo aratel de asucar e hum pouco de mel porque o doce desta tijala não he bom nem todo asucar nem todo mel; logo deitar lhe duas duzias de ovos batidos e bater tudo junto muito bem com huma culher, e depois deitar lhe dentro as bringellas picadas e as que estão em a metades tornar a mexer tudo muito bem e tempera lo do sal e deitar lhe hum pouco de asafrão, com isto se farão duas tijallas ou huma boa; deitar lhe menos de duas onças de azeite que baste para untar as bringellas e a tijala, porque deitando lhe muito as deitara a perder; logo deitar o batido nas duas tijallas ou em huma como fica dito mas seja de modo que fiquem bem cheas, e por lhe em cima huma gema de ovo crua ou as que quizerem e meter as tijallas ou tijala em hum forno que se cozão a fogo brando; e como estiverem meas cozidas, unta las com azeite e deitar lhe hum pouco de queij[o] ralado por cima e fara codea.

Estas mesmas tijelas se fazem sem genero nenhum de doce e no de mais hão de levar tudo o mais que estas levão, so levão demais que estas cuminhos.

Quando tiverem muitos pratos que fazer destas bringelas doces e não tiverem tijalas deitar este batido em torteiras grandes ou fregideiras e manda las a meza em talhadas com seu asucar e canela por cima; e para diferensar pratos farão as fatias e albarda las com ovos e frigi las em boa manteiga e manda las a meza com pão frito em fatias e albardado com os mesmos ovos (*sic*) e misturem humas fatias com outras e terão asucar e canela e hum pouco de queijo ralado e deitar lho por cima.

Estas tijalas se fazem tambem com carne com tutanos de vaca e beringellas ou alcachofras.

/fól. 15/ Caldo de grãos

Escolhem se das pedras e dos pretos que não servem e pondo os a cozer os outros com muita sebola depois de bem cozidos se tirão com hũa escumadeira e se deitão em hum alguidar limpo em agoa morna para que se não encruem depois esfrega los nesta agoa até se escascarem, depois de escascados se pizão em hum gral de pedra bem limpo e quando não vão inteiros e deite se lhe azeite o que bastar, coentros secos e verdes ou salsa que he melhor, cravo, asafrão depois fazer lhe hum plome de farinha com gemas de ovos e deita lo na panela depois de a tirarem do fogo e mexendo a com a culhe[r] para que se não emgrose muito depois deita lo caldo na tigela com canela por sima vay a meza.

Caldo de grãos comum

Escolhidos e posto a cozer os grãos e ja meyo cozidos deitar lhe sebola, salsa, cravo, gengib[r]e e coentros secos moidos e sal de tudo isto o necessario.

E tambe[m] se lhe deita borragens ou couves ou nabos.

Caldo de grãos doce

Depois de bem cozidos e temperados do sal se deitão em <a>goa morna dentro em hum alguidar depois tirar lhe as cascas e como estas estejam fora e os grãos limpos piza los muito bem com gral de pedra muito bem limpo depois de bem pizados desfaze los no mesmo alguidar com o mesmo caldo aonde forão cozidos e depois coa los por pano ralo e deita los na mesma parte adonde se cozerão fervão outra ves e temperar o caldo de sal, depois tomar huns pos de farinha a que parecer com gemas de ovos e fazer hum plome e bem mexido deita lo dentro no de mais caldo bem quente mas seja fora do fogo e mexe lo por algum tempo para o caldo se encorporar deste plome, e deitar lhe o asucar necessario para o /fol. 15v/ fazer doce depois deita lo nas tigellas com canela por cima vay a meza se lhe quizerem deitar a quaze nada de asafrão bem podem e o podem deixar levantar ferv[u]ra quando lhe deitão o plome mas seja a quaze nada.

Caldo de outro modo

Migar couves meudas e esfrega las com agoa quente muito bem e po las a cozer, depois de meas cozidas, deitar lhe sebollas em rodas, coentros verdes, endro, pimenta, cravo, azeite, sal e de tudo isto o necesario depois mandar este caldo nas tigellas com as hervas e neste caldo tambem se lhe deitão sal d[e] oregas asim se fas na Beira e se fas em dia de carne deitar hum pedaso de banha de porco que o fas admiravel no gosto.

Caldo de grãos de outro modo

Postos a cozer os grãos em hũa panela deitem lhe bem sebola em rodas finas, depois de cozidos temperem ce com azeite, coentros verde e o milho he salsa e coentros verdes digo secos, pimenta, asafrão, herva doce, sal e depois de ferver algum tempo estando temperado se tire para fora para se compor.

Chicharos

Cozem se depois de cozidos tira los do fogo e por a tigela no fogo com agoa en que se cozerão deitar lhe sebola, salsa ou coentros verdes e coentros secos e alhos pizados, azeite e vinagre, pimenta ou pemento, cravo e gengib[r]e, cominhos, asafrão e sal e de tudo isto o necesario e este legume quando mais desfeito melhor. E tambem se temperão na mesma parte em que se cozem desfazendo os com hũa colher.

Castanhas cozidas de caldo

Postas a cozer e ja meyas cozidas deitar lhe azeite, sebola e salsa picada, herva doce pizada, sal e temperadas do necesario vão a meza.

/fol. 16/ Castanhas com aros levão

Levão os mesmos temperos como as antecedentes de que tratamos até agora.

Caldo de lentilhas

Escolher as lentilhas e mete las na panela em que se hão de cozer deitar lhe agoa e po las a cozer, depois de meas cozidas deitar lhe sebola e salsa tudo muito bem picado e deitar lhe azeite, pimenta, cravo da india, nos noscada e sal e temperado do necessario deitar lhe deitar lhe (*sic*) o asucar que bastar para a fazer doce e com canela por sima vay a meza.

Castanhas de outro modo em potagem

Depois das castanhas cozidas em agoa e sal, tomar hum pouco de pão torrado e posto em vinagre e com perraxil e ortelaã e coentro verde pizar tudo em hum gral de pedra e juntamente humas poucas de castanhas e pizado tudo e deitado nas castanhas tempera las com todas as espesias e canela e desfazer esta mostarda com vinagre e caldo das mesmas castanhas e deitar lhe mel que fiquem bem doces e enxutas não muito e pretas ou pardas depois postas em pratos vão a meza.

Couve

Tiradas as folhas se fazem com as mãos em pedasos dando lhe algumas pancadas depois se lavão e se metem na panela em agoa que ja há de estar bem quente e logo se lhe deita sal e algum azeite estando bem cozidas se lhe faz hum molho com a agoa aonde ellas se cozerão em o qual se deita sebola, coentros, azeite bastante, e alguns dentes de alhos mal pizados e depois de tudo isto bem afogado deitar lhe as couves dentro que fervão bem e deitar lhe pimenta, cravo e alguns cominhos. E se for com aros leva o mesmo tempero /fol. 16v/ só quando se vão deitando as couves tem a deferensa que ham de deitar cama de couves e cama de aros até se acabarem para o que se lhe deixa o caldo necesario para cozer o arros e sendo as couves morsianas ou bem fechadas se fazem em quartos para se cozerem e assim vam a panela.

Couve de outro modo

Cozidas as couves e tiradas do fogo se lhe faz hum molho com o seu mesmo caldo aonde se lhe deita sebola, coentros tudo migado, azeite, pimenta em grão e pizada ou pemento, cominhos, sal, alhos pizados e se lhe quizerem deitar huns pos de farinha bem podem que as faz muito masias e deitem lhe bastante azeite que he o melhor tempero que podem levar.

Cucumellos

Asados na[s] grelhas para serem mais limpos e perfeitos, depois se lhe tira o pé e se dobrão e espremem ce muito bem, depois se faz hum plome de farinha e gemas de ovos e pasados por ele hum e hum se vão deitando em hũa fregideira que ha de estar no fogo com manteiga fervendo e vão nos voltando com hũa faca estando fritos se tirão e se vão pondo em camas no prato aplovarizando os com asucar e canela e algum pó de pimenta; e composto o prato vay a meza assim quentes.

Cardos á italiana

Limpos e postos a cozer em agoa e sal do tamanho de hum dedo meya duzia de cardos, depois de cozidos afogue ce hũa pouca de sebola picada e meyo aratel de manteiga. Como estiver afogada deitem lhe dentro os cardos; como se acabarem de cozer temperem se com adubos pretos e mandem se a meza com hum sumo de laranja azeda por sima.

Cardos de Fernão de Souza

Limpos e cozidos os cardos em agoa e sal e muito bem picados afoguem se com sebola e cheiros e manteiga temperem nos com todos os adubos e coalhem se com gemas de ovos (como carneiro picado) deitem se em huma frigideira e com ovos batidos por sima ponhão se a corar e mandem se a meza.

/fol. 17/ Cardos comuns

Limpos e postos a cozer em agoa e sal depois de cozidos tira los e fazer lhe molho de coelho.

E deste modo se fazem agros e doces deitando lhe asucar e gemas de ovos batidas de qualquer dos dois modos que os queirão fazer e deste modo vão a meza.

Cardos galegos

Estes sempre vem na Quaresma depois de limpos das folhas velhas e dos bicos se partem do tamanho que querem e se põem a cozer em agoa e sal depois de cozidos se poem a escorrer da agoa logo se põem a fregir hũa pouca de sebola meuda em manteiga de vacas ou em azeite bom, depois da sebola estar frita deitar lhe os cardos dentro que se frijão por algum espaso de tempo depois deitar lhe agoa quente quanta os cubra não muita e deitar lhe coentros ou salsa e sal e tempera los com todos os adubos, depois de temperados deitar lhe leite e se o não ouver colha lo com ovos e deitar lhe vinagre. E se for em dia de carne em lugar de manteiga seja tousinho e gurdura da olha.

Deste modo se temperão as ortigas e as rabasas e outras ervas.

Cardos das hortas

Limpos e tirados os veyos dos cardos e cozidos em agoa e sal e afogada a sebola meuda em manteiga de vacas deitar lhe pimenta, cravo, gengib[r]e, nos noscada deitar lhe salsa ou coentros tudo picado e agoa quente quando se cubrão e cozam ce em couza de barro; depois de bem cozidos deitar lhe algum leite e fervão com ele algum tempo; colha los com ovos e se os não ouver ou os não quizerem gastar fregir huma pouca de manteiga com farinha de sorte que a farinha depois de frita fique branca e como levantar a farinha suas enpolas ou bexigas deitar tudo dentro da tigela aonde se fes o cardo e quando o / fol. 17v/ cardo for para a meza lhe podem deitar por sima asucar e canela e se quizerem

fazer este prato sem leite, tempera lo como esta dito em o de mais e deitar lhe asafrão e seu doce e o vinagre ou o limão seja pouco.

Cardo de outro modo

Limpos os cardos de modo que fique o mais tenro ainda que se gastem mais cardos, tirar lhe bem os veyos, coze lo em agoa e sal depois de bem cozido e escorrido afoga lo em manteiga de vacas sem sebola e deitar lhe hũa pouca de agoa e hum pouco de vinho que fiquem cubertos e sumo de meyo limão e meyo aratel de asucar e sal, deitar lhe pimenta, nos noscada e canela e coentros ou salsa picados e asafrão pouco e ferva algum tempo batidos alguns ovos com claras e gemas deitar lhos dentro e deitar lhe por cima hum pouco de pão ralado e po lo em fogo brando pro bayxo e por sima de sorte que se não queime. Logo deita lo em o prato de modo que fique do mesmo modo que estava na tigela e deitar lhe por sima asucar e canela e assim va a meza.

Adevirta se que todos os pratos de cardo que tenho dito que se hão de fazer com manteiga de vacas ou com azeite bom se entenda que em dia de carne hao de cer com toucinho em lugar de manteiga e caldo de carne em lugar de caldo de grãos.

Chicoria

Depois de bem limpa, lavada e cozida e bem espremida nas mãos afogar sebola em azeite depois que está afogada deitar lhe a agoa necesaria e coentros verdes e pimenta ou pemento, carvo (*sic*), gengib[r]e e sal, vinagre, alhos pizados e temperada do necesario vay a meza e se lhe quizerem deitar huns pos de farinha a fas mais masia.

Casam assado nas grelhas

Depois de limpo e lavado com a pele se poem asar as postas que querem nas grelhas, fas ce hum molho de alhos, azeite, vinagre, pimenta ou limão em lugar de vinagre, bate se muito bem e com este /fol. 18/ molho se vão untando as postas que se estão asando e virando as ves en quando até que se asem, depois se lhe fas hum molho como o que se fes para se untar quando se asava, leve demais huns pos de farinha para que fique mais grosso e leva cravo; e posto no prato o peixe deitar lhe o molho por sima e para peixe de couro he o melhor molho que se pode fazer.

E pode se lhe deitar no prato azeite, sumo de limão, pementa conforme quezerem.

Casanitos a que chamão litõens

Parti los em pequenos e deita los de molho em agoa quente depois de estarem bem remolhados deitar lhe outra agoa quente e abafa los muito bem, depois de pasado algum tempo lima los das pele[s] e areas depois de limados fazer lhe hum molho a porposição azeite, sebola, salsa, tomates e por tudo afogar, depois deitar lhe a agoa que bastar e ferva depois meter lhe o peixe dentro e deitem lhe alhos, vinagre, pimenta, cravo, gengib[r]e,

asafrão, sal e de tudo isto o necesario e se lhe quizerem deitar ovos podem ou huns pos de farinha assim va a meza.

Cardos cozidos

Limpos e preparados os cardos cozam ce em agoa depois de cozidos ponha se a afogar hũa pouca de cebola picada com cheiro em huma quarta de manteiga de vaca; como estiver afogada deitem lhe dentro os cardos cozidos, temperando-os com sal e meya canada de leite de amendoas digo feito de meyo aratel de amendoas e todos os adubos. Coalhe se com seis gemas de ovos batidos e mande se á meza sober (*sic*) fatias com sumo de limão por cima.

Cenouras

Feitas em rodas se poem com agoa bastante em hũa panela e não se lhe mete culher porque se não quebrem, depois de cozidas pique ce sebola e salsa e afogere em azeite depois de afogados os cheiro[s] deitem lhe caldo das mesmas a que bastar para o molho e deitem lhe vinagre, alhos pizados, pimenta, cravo, asafrão e sal /fol. 18v/ e fervendo bem e temperadas do necesario se lhe fas hum polme de farinha com gemas de ovos e deitando lho por cima vam ao forno para se corarem ou se lhe poem a tampa com brazas por cima e deste modo vão a meza.

Cenouras de tegelada

Depois de limpas se fazem em quartos e cozem ce em panela e tãobem se cozem inteiras que he melhor e depois de cozidas se fazem en coartos posta sebola e salsa picada a afogar em manteiga de vacas ou em azeite bom, depois de escorridas se vão pasando por hum polme de farinha e gemas de ovos e se vão asentando as camas em hũa frigideira deitar lhe a sebola afogada por sima alhos vinagre pimenta cravo, gengib[r]e, asafrão nos noscada sal, depois cora las no forno ou com a tampa e manda las a meza.

Tambem se fazem de esperregado e cortam se em rodas e temperam se com os mesmos adubos; e não levão ovos mas levão alguns pos de farinha se lha quizerem deitar.

Cenouras com arros

Feitas em quartos e cozidas muito bem se lhe fas hum molho com caldo das mesmas sebola, salsa, tudo muito bem picado, azeite vinagre alhos pimenta cravo gengib[r]e, asafrão, cominhos sal, depois de bem cozidas e temperadas do necesario deitar lhe o arros dentro e como ferver bem po las em hum rescaldo e ali se acabarão de fazer.

Cenouras de outor (*sic*) modo

Limpas e cozidas em agoa e sal parti las e afoga las em [m]anteiga de vacas ou em bom azeite, sebola e salsa picado tudo depois de cozidos os cheiros deitar lhe as senouras

dentro e agoa da mesma en que se cozerão e deitar lhe pimenta, cravo gengib[r]e nos noscada asafrão sal e deitar asucar, mel e vinagre que fiquem agras e doces e frijão <farinha> de modo que /fol. 19/ fique muito bem queimada e desfaze la com o mesmo caldo das senouras e deita la nas mesmas senouras e tambem lhe podem deitar ovos duros depois fervão algum tempo e mexendo tudo tira las para fora e manda las a meza.

Cenouras de tegelada

Cozidas as cenouras e depois feitas em quartos e pasadas por hum plome de farinha vão nas emcamando em hũa fregideira e deitem lhe por sima hũa potagem que se fará afogando em manteiga de vaca hum pouco de perraxil, coentro, salsa, sebola e ortelaã temperando ce com vinagre, canela, todos os adubos, mel ou asucar para que seja bem agra e doce; sober (*sic*) esta potagem deitem se seis ovos batidos, cozam ce em lume brando por bayxo e por cima e corada mande ce a meza.

Celgas

Depois de cozidas e espremidas se lhe fas hum molho de agoa sebola, coentros ou salsa, azeite alhos pizados sal, vinagre, pimenta ou pemento depois de tudo isto temperado deitar lhe as celgas dentro e temperadas do necessario e cravo gengib[r]e e huns pos de farinha para ficarem mais macias e não tem mais nada.

Celgas com grãos

Tomar a tijala e deitar lhe cama de celgas e cama de grãos, depois de chea deitar lhe alguma agoa e seja quente e po las no fogo depois de meyas cozidas deitar lhe azeite sebola coentros ou salsa, pimenta ou pemento, cravo, gengib[r]e, sal e cominhos se quizerem e alhos pizados e não levão vinagre.

Cebola cozida

Depois de feita em quartos e posta dentro na tigela com agoa quente e deitar lhe salsa e azeite pimenta ou pemento, cravo gengib[r]e, asafrão, sal, tomates, alhos pizados, vinagre e não se lhe deita muita agoa porque ela mesmo a deita de si, e leva cominhos se querem huns pos de farinha.

/fol. 19v/ Cenouras fritas

Cenouras limpas e cozidas inteiras em agoa e sal não muito depois de escorridas se paixão por hum plome feito de farinha e se vão pasando por ele e fregindo em manteiga ou bom azeite depois de [a]cabadas de fregir vão quentes a meza.

Neste plom[e] se podem deitar ovos e pimenta cravo gengib[r]e e nos noscada e com sumo de limão por cima vão vão (*sic*) a meza.

Celada de laranja de [C]hina.

Aparadas as laranjas se farão em rodas delgadas e se porão no prato cama de laranja cama de asucar e assim se pode por a que quizerem com canela bastante vay a meza.

Tambem se fas sem serem aparadas mas sim feitas em quartos com asucar e canela e tem melhor gosto e nos banquetes servem de mostarda o aparar he tirar lhe a casca ou não lha tirar este he o modo de serem ou não serem aparadas.

Celada sem azeite e nem vinagre

Feita a selada depois deitar lhe mel e mexe la com sumo de limão mande se a meza.

Celada de couve ou repolho

Fase ce a selada do mais fino e tenro que tiver a planta tempere ce com azeite, vinagre e asucar e com bagos de pasa com os granitos fora e sal depois va a meza.

Celada de alface

Lavada e feita muito fina ponha ce nos pratos guarnece se com olhos das mesmas alfaces e com os seos tallos aparados e feitos em tiras delgadas, guarneceido conforme cada hum suber (*sic*). Tam /fol. 20/ bem com ovos cozidos feitos em quartos e com presunto desfiado.

Vaqua desfiada o mesmo.

Peixe frito de toda a casta.

Sardinhas frescas he o melhor.

Deita ce lhe azeite, vinagre, sal na meza por lhe não desfazerem a compocisão ou forma.

Caneja de tegelada

Depois de limada e enfarinhada asenta la em hũa fregideira depois afogar hũa pouca de cebola e salsa em manteiga ou azeite e deita lo por cima do peixe, e deita lhe pimenta, cravo, gengib[r]e, noscada asafrão vinagre, alhos pizados e alguns ovos batidos depois de tudo temperado manda la frigideira ao forno e depois de temperada e corada manda la a meza e tambem nesta fregideira se bota algũa agoa.

Esta caneja tambem se faz de molho de alho com os mesmos adubos e cheiros.

Coscus fazem ce como se fas o aros

Com manteiga ou bom azeite e deitar lhe asucar e canela e manda los a meza.

Ciba cozida

Esta se alimpa muito bem e se fas em pedasos estes se deitão em hũa tigela com

sebola, salsa tudo meudo, azeite coza ce depois se tempere com vinagre, pimenta, cravo, gengib[r]e, nos noscada hum par /fol. 20v/ de dentes de alhos pizados, depois se lhe deitão huns pos de farinha para se fazer o molho grosso que não fique muito grosso e como estiver bem temperada manda la a meza e leva asafram.

E se for siba dura coze la primeiro e depois se afogar com os mesmos cheiros e adubos que asima dicemos.

Os chocos se temperão como a siba asim como asima dizemos levão de mais o ferrado preto para que o molho fique preto e deitar lhe pouca agoa e não levão asafrão o ferrado deita ce lhe depois de temperados e este ferrado he dos mesmos chocos.

Ciba en gigote

Depois de cozida hũa siba peguem na e ponham na a ferver em hũa fregideira com azeite, vin<a>gre e pimenta, logo que acabar de ferver mandem na a meza este gigote serve para todo o peixe.

Cagados temperao ce como coelho

Estes se temperão com os mesmos cheiros e com os mesmos adubos.

Cenouras

As cenouras faz ce lhe hum molho de agoa cheiros, vinagre, azeite, pimenta, carvo (*sic*), nos noscada e coentro seco e com aros sam muito boas.

/fol. 21/Caldo branco de pescada, agoa, coentros, sebola feita em rodas posta a cozer, deitar lhe azeite, pimenta e algum vinagre depois meter lhe a pescada dentro e temperada de sal e do necesario manda la a meza e não tem mais nada.

Caldo de outro digo outro caldo de peixe

Depois de temperado o caldo de peixe do nesario se tomará hum pouco do mesmo caldo e po lo em hũa tigela de fogo a que bastar para os serconstantes (*sic*) desfazer humas poucas de gemas de ovos e caldo do mesmo peixe com alguma farinha depois deita lo plome no caldo da tijela e po la no fogo brando e va ce mexendo para que engroce depois deitar lhe sumo de limão e com canela por cima manda lo a meza.

Deste modo se pode fazer <de> qualquer casta de peixe.

Comgro deste peixe se fazem muitos guizados

As cabesas dos comgros se cozem com sebola, e salsa ou sem a salsa com manteiga, ou azeite, pimenta, cravo, gengib[r]e, nos noscada (as tres especias primeiras vão inteiras) asafrão; humas cabesas de alhos, sal, depois de muito bem temperado e a quaze cozido

se lhe deite o aros que parecer necessario e va ce cozendo devagar depois vay a meza com sumo de limão por sima.

Comgro de caldo

Tomar as postas abertas que quizerem lava las e po las a parte depois tomar sebola em rodas e salsa e po la a afogar em azeite depois de bem afogados os cheiros deitar lhe a agoa que for necessaria para o caldo e deitar lhe asafrão, pimenta, cravo, gengib[r]e, noscada, sal, vinagre; meter lhe o peixe dentro /fol. 21v/ e deitar lhe humas cabeças de alhos inteiras e tambem pizados depois de ferver se tempera do necessario e coze ce depois se faz hum plome de farinha com ovos se querem e se deita dentro no caldo para o fazer mais grosso e assim se manda a meza com sumo de limão e canela por sima e se a quizerem sem plome va e leve sempre limão e canela ou por limõens pela meza para que cada hum o deite a sua satisfasão.

Comgro de molho branco

Pon ce o peixe na fregideira ou tigela cama de peixe cama de sebola e salsa, algum miolo de pão relado, manteiga ou azeite huma gota de vinho, pimenta, gengib[r]e, noscada, canela e alguma agoa po lo a cozer, depois se lhe deitarão algumas gemas de ovos para engrosar o molho e temperado do nesario com sumo de limão por sima vay a meza depois de composto.

Comgro de molho grosso

Feitas as postas em pedasos se poen em hũa tigela a cozer com humas cabeças de alhos inteiras ou as folhas, depois azeite vinagre huma gota de vinho, pimenta, cravo, gengib[r]e, noscada, asafrão tudo no principio sal e se lhe faz hum molho de caldo do mesmo peixe e farinha e ovos se quizerem e se lhe deita dentro depois de temperado do nesario vay a meza.

Comgro asado no forno

As postas fechadas se deitam de vinho e alhos o tempo que querem estando são e quando o querem asar se poem em alguidares ou fregideiras e deita ce lhe hum golpe de vinho, outor (*sic*) de vinagre e manteiga ou azeite e pimenta cravo, gengib[r]e, humas folhas de louro, alhos pizados não muito /fol. 22/ sal depois mete lo peixe no forno em fervendo algum tempo voltem ce as postas de bayxo para sima depois de ferverem acoe se lhe o molho em outra tigela e ponha se a ferver em outra parte e as postas vam ce untando com humas penas de sorte que fique o peixe bem corado para hir a meza com o molho por sima depois de bem temperado que há de cer o mesmo que se lhe escoreo ao tal peixe.

Destas postas fechadas que se deitão de vinho e alhos tambem se podem asar no espeto e se untão com gemas de ovos e sumo de limão e manteiga ou azeite e pimenta tudo isto

bem batido e vay a meza.

Este peixe tambem se frege e depois se faz de escabeche.

Chiculate

A chiculate fas ce deste modo poem ce na chiculateira tantas chcaras de agoa aqueantar como quantas chcaras de xiculate se hão de tomar depois da <a>goa ferver deitar lhe a chiculate dentro e bate lo bem depois de bem batido tirar lhe o rodizio e tapar bem a chiculateira e torna la a por no fogo e como ferver tira la do fogo e meter lhe o rodizio e bater o chiculate muito bem e deita lo nas chcaras adevertindo que hum pão deita 4 chcaras mas o melhor he que deite 3 chcaras este se corta primeiro com huma faca.

Chicharos

Estes se poem a cozer em agoa morna em huma panela depois de meyo cozidos se lhe deita azeite, sal, sebola, salsa, hortelaã, tudo inteiro, em hum molho que depois se lhe tirara, alhos pizados, vinagre, pimenta, cominhos e para engrosarem se lhe deita farinha de pão, ou pão relado, e no prato deita se lhe melaso ou mel.

/fol. 22v/ Caracoes como se temperão

Tomem os caracoes e lavem nos muito bem em muitas agoas deitando lhe sal, depois de lavados e mete los em hũa panela que fiquem a larga e deitem lhe agoa que os cubra bem po los no fogo de modo que se va aqueitando devagar iram morrendo e sahindo das conchas depois de mortos tira los e lava los muito bem com sal e agoa por muitas vezes torna los a por no fogo com agoa e sal en fervendo algum tempo depois torna los a tirar e pol los a escorrer, depois fregir sebola em bom azeite e ali mesmo se deitarão os caracoes e se afogarão muito bem depois deitar lhe agoa quente a que bastar e sal e cozam ce muito bem depois tomar hortelaã salsa e se pizarão com pão como quem faz carneiro verde tempera los com todas as espesias.

E tudo isto se batera ou deitara no caldo dos mesmos caracoes e se o molho ficar algum tanto ralo fregir alguma farinha e deitar lha dentro e se lhe quiserem deitar alho pizado e quando se ham de comer bem lhe podem deitar azedo de limão, agraço ou vinagre.

Caldo de farinha de sevada para doentes

Deita se hũa colher de farinha na mesma tigela de fogo aonde se ha de fazer o caldo depois tomar a mesma tigela en que o caldo ha de hir ao doente e enche la d[e] agoa e deita la dentro na tigela de fogo aonde esta a farinha e deitar lhe asucar e hũas pedras de sal não muito, depois po la tigela no fogo que ferva e vay ce sempre mexendo para que se não pegue depois que parecer que está feito o caldo desfa ce hũa gema ou duas de ovos na mesma tigela aonde ha de hir o caldo muito bem limpas das claras, depois deita ce lhe

o caldo fervendo dentro e vay ce mexendo muito bem para que se não coalhem as gemas dos ovos e fiquem bem misturados deitar lhe canela por cima e manda lo ao doente.

Do mesmo modo se faz caldo de farinha de trigo.

/fol. 23/ Caldo de farinha torrada deita ce de molho meya colher na mesma quantidade de agoa em que se ha de fazer e a mesma quantidade que ha de cer leva hũas pedras de sal e asucar se o não levou quando a torrarão leva sua gema de ovo como a de sevada e canela.

Caldo de goma fas ce do mesmo modo

Mas deita ce de molho hũa colher e no de mais he como as mais.

Caldo de carima

Este se fas do mesmo modo mas deita ce de molho e posto no fogo com tudo o necesario mexendo ce em chegando ao ponto se fas preto ou trigueiro tira lo logo porque se torna en agoa e não presta leva sal e asucar, gema de ovo e canela como os mais.

Caldo de capioca

Esta farinha he como a farinha de pão mas muito mais clara e branca esta se deita huma colher de molho na vespora do dia em que se ouver do tomar por cer muito dura e ma de desfazer pon ce no fogo como as mais e leva asucar e suas pedras de sal, depois de ferver muito bem desfeita na tigela adonde ha de hir a <O> doente que ja ha de ter a gema de ovo dentro e com canela por cima vay ao doente.

Caldo de miolo de pão

Rellar o pão necesario, depois medir a agoa pela tigela en que ha de hir ao doente e po la a ferver com asucar, humas pedras de sal, e coentro seco pizado depois hir lhe deitando com hũa mão o pão e com a outra mexendo com hũa colher para que se não pegue e se puder ser numca a agoa perca a fervura e se fará a vontade do doente delgado ou mais groço como ele a quizer mas o melhor he que se beba e não que ce coma e com gema de ovo canela vay ao doente.

Caldo de pão de outro modo

/fol. 23v/ Tomem hum pão de trigo da terra sem hervinha e tirem lhe as codeas que parecerem bastantes e deem nas de molho em hũa panela antes de se por ao lume tres ou quator (*sic*) horas depois por a panela ao fogo esta seja de meya canada e ferva até mingoar mais de hum quartilho depois se tire e pon ce a esfriar pão e agoa depois de frio deitar hum pano na boca de hũa sopeira e deitar lhe em sima a agoa com o pão depois

apartar a agoa que correo voluntariamente e espremer o pão muito bem depois de bem espremido medir a agoa para o caldo e se não chegar deitar lhe da outra que correo voluntariamente depois com asucar e sal po la a ferver e como parecer deita na tigela que ja ha de ter a gema de ovo dentro e com canela por cima vay a meza do doente.

Caldo de outro modo

Tomem o miolo de pão cortado em fatias e deita lo de molho a noute e po lo ao sereno se for Veraõ pela manhã piza lo muito bem en gral de pedra depois se deita pouco e pouco na ponta de hum pano limpo e forte e não muito tapado e aqui se vay pasando a que quer sahir por deligencia que se lhe ha de hir fazendo e vay ce molhando na agoa que ja ha de estar medida e depois que parecer que esta bom o caldo po lo no fogo deitar lhe asucar sal e como ferver deita lo na tigela que ja ha de ter gema de ovo e com canela por cima vay ao doente estes caldos são muito frescos e sustanciaes.

Carril para qualquer peixe e para carne

Afogadas duas seboas bem picadas em hũa quarta de manteiga de vaca deitem lhe huns poucos de camaroens ou ameijoas com o leite de huma quarta de amendoas e cozendo ce tudo até que fique algum tanto grosso tempere ce de adubos feito isto coza se meyo aratel de aros em agoa e sal ponha ce no prato e sober (*sic*) ele algumas postas de peixe que quizerem cozidas em agoa e sal não depois deite se lhe por cima o carril.

Deste modo se fas caril para carne mas não leva marisco.

/fol. 24/ Comcerva de peyxe

Ponham se em comcerva de vinho e vinagre, alhos, ouregãos e sal duas postas de peixe qualquer que quizerem por espaço de duas horas. Tirado o peixe da comcerva assado e posto em o prato fasão lhe hum molho com huma pouca de comcerva em que esteve com hum pouco de azeyte depois de o ferverem deitem no por sima do peixe e mandem no a meza.

Esta comcerva serve para toda a casta de peixe.

Cebollas cozidas

Estas se cozem depois se afogão com manteiga de vacas e temperao ce de sal e com todas as especias e deita se lhe queijo relado por sima e asim são boas.

Cebollas recheadas

Tomarão duas ou tres seboas mais ou menos conforme quizerem e sejam grandes e corta las por bayxo e por cima e seja de modo que se tirão os de mais dos cascos e po las a cozer e como estiverem meyas cozidas tira las e meter lhe o dedo pelo meyo e tirar lhe o talo do meyo da sebola e se quizerem lhe poderão tirar os cascos inteiros de sorte que cada hum paresa huma sebola inteira, logo se picarão os talos que se lhe tirarão do meyo

e se fregiraõ em manteiga e salsa; depois de frita deitar lhe seis ou oito ovos batidos e mexer tudo de sorte que fiquem enxutos; deitar estes ovos no taboleiro e tornar a picar tudo muito bem, deitar lhe queijo relado, bom e deitar lhe tanto pão como queijo tudo relado e deitar lhe ovos crus até que o recheyo fique brando deitar lhe asucar tempere ce com todas a[s] especias e canela, encher os cascos das sebolas com este picado e po las em hũa torteira untada com [m]anteiga, tapa la /fol. 24v/ com sua cuberta e po la no fogo com lume por bayxo e por sima e tostar se ha hum pouco e colhar ce ha o richeyo e far se ha hũa sopa doce com asucar e canela e queijo tudo mesturado e molhar ce a com caldo de grãos e meya duzia de gemas de ovos e por lhe as sebollas em cima desta sopa, deitar lhe manteiga de vacas bem quente por sima e queijo relado e por esta sopa dentro em hum forno para se colhar e tomar cor o queijo va por cima.

Chicharros asados nas grelhas

Perparados e lavados para se asarem dam se lhe huns golpes de huma e outra parte untam ce com azeite e poen ce em cima das grelhas sobre folhas de limoeiro ou de larangeira e estas tambem untadas de azeite e vam ce voltando e juntamente se vão huntando com hum molho que se lhe faz de azeite vinagre alhos pizados, pimenta depois de asados vão a meza com azeite pimenta e limão ou com este mesmo molho com que forão umtados mas ha de ser fervido primeiro.

Chicharros asados no forno

Depois de perparados se enxugam com hum pano e depois se enfarinhão e se vão pondo em hũa fregideira, depois de compostos deita ce lhe hũa gota de agoa pouca, alhos pizados com vinagre, azeite, pimenta, gengib[r]e, cravos e sal e hum po de asafrão pouco e huma pouca de sebola picada e frita primeiro em azeite e deite ce tudo na fregideira depois de composta e temperada do necessario se mande ao forno ou se fasa em lume brando com tampa de brazas por sima e o molho fique esperto de vinagre e alho.

/fol. 25/Coentrada para toda a casta de peixe

Poen ce a tigela no fogo com azeite e sebola, depois da sebola frita no azeite ou afogada deitar lhe a agoa necessaria e coentros bastantes e hum ramo de hortelã, depois de cozidos os coentros deitar lhe pimenta, cravo, gengibe, e nos noscada, hum dente de alho e tudo nada de vinagre ou o que parecer, e sal; depois de temperado meter-lhe o peixe dentro depois de ferver tepera lo outra ves e tira lo do fogo e se lhe quezerem deitar asafrão bem podem.

Coentrada de outro modo para pardelhas ou barbos do rio

Asar as pardelhas ou barbos e asa los nas brazas. Hi las asando e quando se forem tirando das brazas hi las pasando por agoa e sal e embrulhando as em hum pano lavado o qual ha de estar em parte que esteja quente; e se forem barbos asim como se vão tirado do fogo se podem hir estripando deste modo; meter o corpo do peixe na mão e con a

outra abalar lhe a cabeça e com a mão que tem o corpo do peixe sacodi la fora cahira a cabeça e pegada nella hirão as tripas; depois de tudo asado se poem huma tigela no fogo com agoa necesaria, azeite e pemento, ou pimenta, cravo, gengibe, vinagre que fique o molho esperto depois por o peixe no prato, e deitar lhe o molho por cima. Adevirto que leva coentros bastantes e vão quentes a meza. E se lhe quizerem deitar o seu dente de alho pizado bem podem.

/fol. 25v/ Costra<da>de solho

Picarão a carne que quizerem e afoga la em boa manteiga ate que esteja como frita, mexendo a com huma colher e tempera la com todas as especies e canela e hum pouco de sumo de limão e huma quarta de asucar moido, e deitar lhe quatro ovos crus muito bem batidos e farão huma masa fina que tenha algum asucar e faram a costrada, pondo lhe de baixo tres ou quatro folhas de bayxo muito delgadas, untando primeiro a torteira com manteiga logo se deitara o batido do peixe e fecharão a costrada com outras duas folhas, unta la com manteiga e coze la a fogo brando e custuma sahir tão boa como de carne.

Coscus como se temperão e guezão

Para guizar os cuscus hão de moer asucar e deitar-lhe huma pouca de canela e tomen os cuscus, e i los deitando em huma basia ou tigela de fogo ou algum prato de estanho e hi los deitando na tal pesa as camas e entre cama e cama ir lhe deitando asucar e canela e não enchão a pesa ou prato porque crese a tersa parte e como tiverem o prato composto deitar lhe caldo de carne bem temperado e com gurdura não demaziada e por o prato sobre alguma panela que esteja fervendo ou bem quente e como os cuscus estiverem bem bem (*sic*) molhados e esponjados lhe poderão por alguma couza em cima, como são pescoso de carneiro cozido ou asado ou huma ave emterrada nos cuscus, asada ou cozida e suas gemas de ovos duras por cima, a gualinha se a ouverem de mandar a meza com os cuscus, ponhão-na primeiro na pelangana e depois de cozida e ir lhe deitando os cuscus por cima até a cobrir logo molhos com o caldo e por lhe as gemas por cima, os cuscus se podem fazer sem asucar, não que molha los com o caldo e se não for dia de carne molha los com caldo de grão e deitar lhe boa manteiga de vacas fresca.

/fol. 26/Carneiro cozido

Carneiro depois de partido e lavado muito em agoa fria depois se poem ao fogo a panela em que se há de cozer e como esta estiver aquaze fervendo escaldar o carneiro com ela e mete lo na panela, e assim como ele quizer levantar fervura deitar lhe sal e vinagre, porque escuma melhor, depois que ferve deitar lhe toucinho ou presunto, grãos, alhos inteiros, pimenta inteira, cravo do maranhã inteiro, gengibe inteiro, sebollas inteiras, tomates inteiros, no tempo, abobra, no tempo, nabos, no tempo, depois de cozido se tempera de asafrão e de tudo o mais que lhe for necesario. E tira lo do fogo e deitar dentro na panela huma capela de cheiros de hortelã, salsa e coentros.

Carneiro cozido como vaca

Este leva es mesmos temperos, menos vinagre e asafram e tudo o mais leva e leva couve.

Carneiro ensopado

Depois de partido em pedasos e lavado o carneiro que quizerem se poem afogar em huma tigela com agoa depois de escumado deita se lhe sebola em rodas, salsa picada, azeite ou menteiga, vinagre, humas cabeças de alhos inteiras e tambem em lugar de azeite manteiga se lhe deita toucinho deretido e pimenta, cravo, gengibe, nos noscada, asafrão, tomates, sal e de tudo isto o necesario. E se lhe quizerem o molho grosso deitar lhe huns de farinha com fatias por bayxo e vay a meza. E o se o quizerem enxuto lhe podem deitar gemas de ovos com huns pos de farinha.

Carneiro em sopado de outro modo

/fol. 26v/ Poem-se afogar dois arates de carneiro partido em pedasos com meyo aratel de toucinho e seus cheiros estando cozido lance-se o caldo em huma fregideira cova sober (*sic*) fatias de pão cubertas com meyo aratel de queijo relado, por ponham se aboborar em lume brando e pondo lhe o carneiro em cima com sumo de limão vay a meza. Tambe se faz com carneiro asado no espeto.

Carneiro en gigote

Postos asar dois arates de carneiro no espeto se lhe poem de baixo huma fregideira en que se apanhe o pingo que de se deitar a carne em a qual deitarão hum golpe de vinho, outro de vinagre, pimenta, cravo, gengibe, nos noscada, estando ja o carneiro asado se espreme sobre o pingo de maneira que deite toda a sustancia depois se pica com a faca estando ja picado, deretece meyo aratel de toucinho e limpo dos torresmos se junta com o pingo do carneiro e posto tudo junto a ferver com o carneiro se tempera outra ves de tudo o necesario poem ce no prato e manda ce a meza com sumo de limão por cima. Se quizerem tambem lhe poderão escalfar alguns ovos.

Deste modo se faz carneiro picado com cutela.

Tambem se faz este gigote de pru, guallinha, vitella e de outra qualquer carne que quizerem.

Carneiro com aros

Ponhão ce dois arates de carneiro afogar com meyo aratel de toucinho, duas cabeças de alhos, canela, pimenta, cravo, gengibe tudo inteiro /fol. 27/ hum golpe de vinho e outro de vinagre e cheiros picados e estando ja isto mais de meyo cozido tudo tempera ce com todos os adubos e com bom asafrão, deite ce em huma fregideira aonde tambem se deitara o aros e ponha ce em humas brazas com a tampa de lume por cima va se cozendo devagar até estar emxuto. Isto mesmo se fas de frangos, galinha, peru, adem e cabrito.

Carneiro asado n[a] agoa

Ponha ce du<as> resõens a cozer em huma tigela depois de meas cozidas deitem lhe manteiga ou azeite ou toucinho limpo dos torresmos e alhos pizados e inteiros, pimenta inteira e pizada, cravo inteiro e pizado e gengibe pizado e humas folhas de louro secas e asafrão e o vinagre que for necesario, e tempera lo de sal e de tudo o mais que for necessário e não o tirem do fogo senão depois que estiver emxuto cozido e temperado e bem asado. Deste modo se faz gualinha, frangos, lombo de vaca e Perú.

Carneiro asado no forno

Poem ce em huma fregideira as reçoens que querem e deita ce lhe manteiga, pimenta em grão e pezada, cravo pizado e inteiro, gengibe, nos noscada e humas folhas de louro secas, alhos pizados e inteiros, vinagre e sal, e huma gota de agoa e hum golpe de vinho e de tudo isto o necesario. Deste modo se tempera Perú, patos, adem e gallinha.

Carneiro asiado (*sic*) de outro modo

Tomem os quartos inteiros ponham ce em alguidares ou fregideiras deitem lhe manteiga ou azeite, alhos pizados, vinagre, pimenta, cravo, gengibe, nos noscada, as duas espicias primei[ro] /fol. 27v/ se deitem inteiras folhas de louro secas mete ce no forno depois de pasar algum tempo se vão voltando e banhando ou untando com humas penas e picao ce com hum páo para que se pacem bem em este molho se deita hum golpe de vinho branco e sal e na meza se come com pimenta e sumo de limão e sal sendo-lhe necesario.

Carneiro asado de outro modo

Fasa ce em resõens e ponha ce a cozer em huma panela e como estiver cozido digo mais de meyo cozido se tire da panella depois tomar toucinho bastante e pica lo muito bem, depois de picado derete lo e alimpa lo dos torresmos depois de limpo ajuntar lhe a gurdura do mesmo caldo do carneiro e neste molho se vay asando e se lhe deita pimenta inteira e pizada, cravo, nos noscada, e deitase lhe hum golpe de vinagre e alhos pizados. E temperado do necesario vay a meza. E para particullares se tirão as resõens que se hão de mister estando aquaze cozidas se poem na fregideira e deitasse lhe a manteiga ou azeite ou manteiga de porco com caldo da mesma panela e po las a ferver, depois deitar lhe alhos pizados, tomates, pimenta, cravo, nos noscada e estando corado se tire para fora e se mande a meza.

Carneio de outro modo

Depois de cozido se pique salsa muito bem e se poem afogar em huma tigela com caldo da mesma panela deite lhe manteiga e ovos batidos tempere ce com cravo pizado e ponha ce no prato com sumo de limão. Mande ce a meza.

Carneiro de outro modo

/fol. 28/ Depois de cozido o carneiro em resôens se lhe faz hum molho de sebola frita em manteiga e se pica huma pequena de amendoa doce de casca a que baste e se deita no molho com gemas de ovos para que emgroce o molho depois vay ao forno a corar depois poem ce nos pratos com o molho por cima e v[a]ly a meza. Neste molho se deita cravo e nos noscada.

Carneiro de outro modo

Assim como estiver o carneiro cozido em resôens se de humas voltas em hum molho feito do mesmo caldo, com azeite ou manteiga ou toucinho depois de temperado se poem em fregideira e se tem feito hum plome de farinha, gemas de ovos, asucar, vinho branco, manteiga de porco ou toucinho deretido feito este plome e posta a fregideira no forno com algum molho se lhe vay deitando o plome com huma colher por cima das resoens vay ce corando vay ce lhe deitando até que fique bem feito e corado não hindo ao forno por lhe a tampa com brazas vivas e en estando capas vay a meza.

Carneiro estufado

Para se fazer huma panela de carneiro estufado leva dois arates de carneiro do polgar junto a perna este se faz em quartos, duas masans em quartos, canela, pimenta, cravo, gengibe, nos noscada, tudo inteiro, duas folhas de louro secas, hum golpe de vinho, outro de vinagre, agoa pouca, sal, o necessário, metido tudo isto na panela e posta na boca da panela huma tigela chea de agoa e barra la com masa para que não respire ou vapore e poem ce em lume brando por espaso de tres horas leve ce depois a meza fervendo em pratos de prata ou en fregideira com sumo de limão por cima. Leva meyo aratel de toucinho, duas cabezas de alhos inteiras, hum marmelo em quartos. Deste modo se /fol. 28v/ faz perú, galinha, pombos, frangos, vitella, lombo de vaca, mas não leva muito vinagre.

Carneiro asado de outro modo

Feitas as resôens e postas em alguidares com manteiga ou azeite, pimenta inteira e pizada, cravo do mesmo modo, gengibe, nōs noscada, folhas de louro seco, mangerona, vinagre, hum golpe de vinho, alhos pizados e inteiros, sal, o necesario vá ao forno e volte se muitas vezes para que com aquel molho se ase depois de asado se ponha nos pratos com o molho por cima va a meza. O mesmo se pode fazer a toda a casa de cubelo.

Carneiro de vinho e alhos

Feito em pedasos como para emsapado deita ce em agoa, vinho e alhos, sal e nesta calda estara duas ou tres horas, sendo para logo, e se for para mays tempo não leva agoa e sendo para logo nesta mesma calda se pode cozer e depois de cozida se lhe escõe o caldo e tem ce lhe frito sebola em gurdura ou manteiga qualquer que seja e junto este molho

com o que se cozeo a carne se lhe mete outra ves o carneiro dentro e posto a ferver se vay voltando e deita ce lhe pimenta, cravo, nos noscada, gengibe e vinagre depois de cozido e temperado do necesario deitar lhe pão relado para engrosar o caldo. Deste mode se faz vitella.

Carneiro verde

Feito em pedasos dois arates de carneiro poem ce afogar com huma quarta de toucinho, hum golpe de vinagre e cheiros picados estando ja cozido tempere ce com todos os adubos e sal depois faça ce huma pouca de mostarda de coentros verdes depois do carneiro estar no prato untado com manteiga sobre fatias de pão com sumo de limão por cima deite se a mostarda por cima de modo que fique verde quando a /fol. 29/a quizerm mandar a meza. O mesmo se faz de frangos, gualinhas, pombos e cabrito.

Carneiro de caldo amarelo

Dois arates de carneiro feito em pedasos poem ce com huma quarta de toucinho e seos cheiros afogar depois de meyo cozido deite se lhe hum golpe de vinagre e depois de cozido tempere ce com todos os adubos e coalhe ce com coatro gemas de ovos e ponha ce no prato sobre fatias de pão com sumo de limão e canela por cima, assim vay a meza. Deste modo se fazem gualinhas, frangos, pombos, cabrito.

Carneiro preto

Fasam ce em pedasos muito miudos dois arates de carneiro e ponha ce afogar com meyo aratel de toucinho e com seu vinagre, estando já cozido se tempere com todos os adubos pize se logo huma quarta de amendoas e ponhão ce a torrar ate que fiquem pardas para que botando as no carneiro o fação preto deite ce no molho algum asucar e sumo de limão para que fique agro e doce ponha se no prato sobre fatias e leve se a meza. Deste modo se fazem pombos ou adens.

Carneiro com couve morciana ou com qualquer outra hortaliça

Ponhão ce a afogar dous arates de carneiro cortado em pedasos com meyo aratel de toucinho e seus cheiros como ferver se lhe meterá a couve e duas cabesas de alhos e alguma pimenta inteira estando ja cozido se tempere com todos os adubos pretos e mande ce a meza porem se quizerem fazer o carneiro /fol. 29v/ com abobra, alfices, beringellas, alcachofras ou ervilhas lhe deitarão asafrão e algum vin[a]gre poem ce sobre fatias depois de se coalhar com quatro gemas de ovos e deita ce por cima sumo de limão ou agraço havendo-o. Tambem se fazem com couve somente patos, gualinhas, ou frangos mas não levão vinagre.

Carneiro de tigelada

Piquem se dous arates de carneiro co[m] meyo aratel de toucinho e seus cheiros e ponhão ce afogar em huma tigela com huma colher de caldo estando ja cozido tempere se com

vinagre e todos os adubos e depois de emxuto coalhe ce com dous ovos como carne de pasteis. Feito isto ponha ce a carne em hum frigdeira sober (*sic*) fatias de pão e sobre a carne outras fatias pasadas por quatro ovos batidos e o que sobrar do ovo, com sumo de limão bate se sobre as fatias e depois de posto a corar no forno ou com a tampa de brazas leve se a meza.

Carneiro para varios recheyos

Com o carneiro picado e temperado do modo que dizemos asima na tigelada se podem rechear galinhas, fragãos, pombos, pães de sinco reis, madres de galinhas e os pescosos para fazer pratinho. Tambem serve para fazer pastelinhos sem masa.

Carneiro para varios recheyos

Depois de picada muito bem hum quarta de toucinho com sebola picar ce hão a parte dous arates de carneiro como estiver picado ponha ce a afogar o toucinho com a metade do carneiro estando meyo afogado torne ce ao sepo e misture se com a outra ametade e tempere ce com tres ovos, pão relado, limão e de todos os adubos de sorte que fique bem /fol. 30/ azedo. Serve esta carne para qualquer recheyo de carne e com ela se podem rechear ovos, beringellas, cebollas, nabos, alface, couves e alcachofras, acrecemtando ou deminuindo conforme for a quantidade. Dela se fazem também capellas, escarramões, trouxas, almonjavanas, cartuxas, almondegas, torrijas, rascão, arteletes e picatostes e tudo a que mais quizerem isto há de ser com sua sopa ou caldo amarelo ou tambem sopa dourada e seja tudo bem azedo.

Carneiro picado

Piquese hum ou dois arates de carneiro da perna (alimpando se primeiro muito bem, sem levar pelle nem nervo algum) com hum quarta de toucinho, com tres gemas de ovos e com todos os cheiros, depois de picado ponha se a afogar em hum tigelada e estando quazi afogado, deitem lhe o vinagre necesario e como estiver ja bem cozido e com pouco caldo tempere ce com as especias pizadas e coalhe ce com tres gemas de ovos e deite se no prato (que há-de estar untado com hum onsa de manteiga de vaca) com sumo de limão e canella por sima. Se este prato houver de levar gemas de ovos escalfem ce à parte em hum panela e ponhão ce por cima do picado.

Carneiro mourisco

Pon ce a afogar hum quarta de toucinho picado com os cheiros e como estiver afogado deitem lhe dous arates de carneiro meyo asado feito em pequenos. Coza ce muito bem e como estiver cozido tempere ce com todos os adubos coalhe ce com quatro gemas de ovos e deite se no prato (que ha de estar untado de manteiga) com canella e limão por cima.

Carneiro desfeito

/fól. 30v/ Se faz fazendo dous arates de carneiro da perna em pedasos sem oso e poem se a afogar com huma quarta de toucinho e seus cheiros estando ja bem cozido, tempere se com vinagre e adubos, depois de temperado da se lhe outra fervura depois de ter fervido deite se lhe hum quarto de pão ralado coalhe ce com seis ovos e peom ce no prato (que há de estar untado de manteiga) sobre fatias de pão, talhadas de limão por cima e sua canella. Isto mesmo se faz a carneiro de pescoso mas com oso e tambem se faz de cabrito.

Carneiro de alfitete

Logo que estiverem quaze asados dous arates de carneiro da perna se fara hum polme de farinha e ovos, vinho branco, huma quarta de asucar digo de toucinho deretido ou de banha e huma quarta de asucar, para que o polme fique doce depois de feito este polme se hira com huma colher deitado sobre o carneiro em quanto se vay asando que ha de cer em lume esperto para que se coalhe e isto até se acabar o polme. Deste modo se fasem frangos, pombos, qualquer lombo, ou pollegar de vitella.

Cabrito dourado

Depois que estiver asado o cabrito se fara em pedasos que se irão pasando por ovos e frigindo em manteiga farão logo em hum prato de prata ou fregideira bayxa huma sopa de huma quarta de queijo em talhadas, hum pão de des reis em fatias, huma quarta de asucar unte se o prato com manteiga poem se nele as fatias de pão em cama e sobre cama de pão cama de queijo em fatias com asucar e canella por sima. Finalmente sobre tudo isto se deita o ovo batido que sobejou de cobrir o cabrito. Ponha se a corar e como estiver corado mande se á meza com o cabrito em sima e canella e limão por sima. Deste modo se faz galinhas, perus, frangãos e pombos.

/fól. 31/ Cabrito de tegelada

Ponha se afogar o cabrito em pedasos com toucinho e como estiver cozido e temperado deite se em huma fregideira sobre fatias de pão e logo com seis ovos batidos por cima ponha se a corar. Deste modo se fazem frangos, perdizes e coelhos.

Cabrito asado e lardeado

Ponha se asar hum quarto de cabrito no espeto e como estiver a quaze asado larde ce com lardos de toucinho delgados do comprimento de meyo dedo acabe se de asar e leve se a meza sobre a sopa que quizerem.

Cabrito ourental

Estes perparados limpos e feitos em ametades postos em espetos no forno o molho com

que se untão he de manteiga ou azeite alhos, pimenta, cravo e com ele se vão untando de sorte que fiquem bem tostados e não queimados e na meza sal, e pimenta.

Cabrito estofado

Tomar ce ha a quantidade de cabrito que quizerem em meyas resõens depois de limpas e lavadas se metem em huma panella nova deitem lhe huns dentes de alho, huns grãos de pimenta inteira, cravo, gengibe, nos noscada, huns ramos de salsa, humas folhas de louro seco, manteiga ou azeite tudo isto junto na panella com huma tegela d[e] agoa na boca ou barrada com hum testo se porá em lume brando ahonde estará por tempo de tres horas e também no cozimento leuao huma gota de vinho branco outra de vinagre e o sal necesario e depois de temperado e cozida vay a meza. O mesmo se faz de carneiro ou de lombo de vaqua mas leva pouco vinagre ou de outra qualquer carne.

/fól. 31v/ Cabrito asado no forno de frigideira

Depois do cabrito esfolado e limpo dos cabellos e emxuto parti lo em quartos e po lo na fregideira aqual ja há de estar barrada de manteiga de porco ou de vacas e barrar muito bem a carne de manteiga e deitar lhe pimenta muida, alhos verdes avendo os e se não deitar lhos secos, vinagre bastante que lhe sirva de molho e se o vinagre for muito forte deitar lhe alguma agoa não muita ou vinho em lugar de agoa e sal, cravo, nos noscada, gengibe. Deste mesmo modo se asa borrego ou outra qualquer carne.

Cabrito asado no espeto

Posto asar no espeto o cabrito que quizerem se vay untando no prencepio com agoa e sal e azeite depois de estar aquaze asado se vay untando com o molho que se faz de vinagre ou azeite, mas o melhor he manteiga, pimenta, alhos verdes pizados ou secos depois de asado vay a meza tambem leva coentros verdes pizados com os alhos verdes ou secos.

Cabrito a mourisca

Tomarão o cabrito feito em quartos e o afogarão em hum aratel de toucinho depois de afogado o deitarão em huma tigela digo fregideira com o mesmo toucinho sobre fatias como estiver asentado lhe deitarão hum molho que ja estara feito de caldo de carneiro com meya duzia de nozes pizadas e huma pequena de mostarda feita e sua fatia de pão de rala e como este molho ferver o temperarão com todos os adubos e o deitarão por sima do cabrito na frigideira e o corarão depois de corado o mandarão a meza.

/fól. 32/Capado cozido

Depois do capado esfolado partido em resõens lavado e limpo dos cabellos se poem a cozer e se tempera deste modo leva vinagre, sal, grãos, abobrada do mugango, tomates no tempo, e nabos, grãos de pimenta, asafrão, cominhos, cravo inteiro, gengibe inteiro e de tudo isto o necesario.

Coelho cozido

Tire ce o sangue a hum coelho com muita limpeza e depois de bem lavado ponha ce a cozer com huma quarta de toucinho, duas cabeças de alhos e alguns cheiros tempere ce com cravo, pimenta, gengibre e cominhos, vinagre e como estiver cozido deitem lhe o sangue dentro e assim vay a meza.

Coelho cozido em branco

Hum coelho depois de esfolado e lavado muito bem o porão afogar em huma panella com huma posta de toucinho, outra de prezunto, manteiga, cheiros, huma sebola partida pelo meyo, adubos pretos, e sal (tambem se quezerem lhe meterão perdizes, pombos ou rollas) como estiver cozido o mandarão a meza com bem azedo.

Coelho emsopado

Hum coelho depois de esfolado e lavado feito em pedasos e posto em huma tigela com bem sebola, salsa e toucinho picado ou manteiga ou azeite, huma cabeça de alhos ou duas especias pretas pizadas e inteiras, asafrão, cominhos se quezerem depois vão a meza e se lhe quizerem deitar hum polme de farinha e gemas de ovos podem.

/fol. 32v/ Coelho de aque del rey

Hum coelho meyo asado e depois feito em pedasos mete lo em huma panella cama de coelho cama de sebola, pimenta, alguns alhos, sal, vinagre, vay ce voltando depois de posto em lume brando leva azeite o necessario e huma gota de vinho, agoa nada e vay a meza.

Coelho emsopado

Ponha se o coelho em pedasos ao fogo com bem sebola em roda, salsa picada com toucinho ou azeite ou manteiga e estando aquaze cozido deitem lhe vinagre e sal, pimenta, cravo, gengibe, nos noscada, asafrão e depois de temperado vay a meza.

Coelho em potagem

Porão asar hum coelho muito bem lavado e lardeado com toucinho depois de asado picarão hum pouco de toucinho e o porão a derreter em huma tigella como estiver deretido e limpo dos torresmos lhe deitarão duas seboallas em rodas ou bem picadas todos os cheiros e todos os adubos: e como estiverem os cheiros afogados, lhe deitarão meyo quartilho de vinho temperando ce de tudo o que lhe for necesario. Feita esta potagem a deitarão por cima do coelho que ha de estar no prato com suas alcaparras e talhadas de limão por cima vay a meza. Tambem quem quer alimpa esta potagem dos cheiros com a escumadeira como quem tira os torresmos.

Coelho em potagem a franceza

/fol. 33/Asado hum coelho asa se o fgado dele o qual depois de pizado deite se em

huma pequena de mostarda ja perparada e logo deretão mey[o] aratel de toucinho e limpo dos torresmos frijão se nele duas seboas picadas e na mesma sertã lhe deitarão a mostarda misturada com o figado para que tudo junto se torne a frigir tempere ce com pimenta, cravo, nos noscada, cardamomo de sorte de sorte (*sic*) que fique bem picante se lhe quizerem deitar cheiros não lhe deitem mostarda. Feita esta postagem poem se o coelho asado no prato em pedasos com esta potagem e sumo de limão por cima. O mesmo se faz para Perú, frangãos, ponbos, guallinhas, cabrito e também se faz para perdizes, mas em liga[r] (*sic*) de toucinho leva azeite e alhos.

Coelho asado

Asado o coelho e feito em pedasos se poem em huma frigideira cama de sebola bem picada, pimenta feita a fregideira, deitar lhe azeite, vinagre, sal e por cima se quizerem gemas de ovos picadas, cravo pizado, nos noscada e ponha se em humas brazas ou no forno que levante fervura e assim bem temperado vay a meza.

Coelho de outro modo

Depois do coelho meyo asado se faz em pedasos e faz ce lhe hum molho de azeite, vinagre, sal, pimenta, cravo, nos noscada e neste molho ha de ferver o coelho depois torrem ce humas fatias de pão delgadas e postas no prato deitar lhe o coelho com o molho e manda lo a meza.

Coelho asado de outro modo

Asado e feito em pedasos se lhe pica sebola e salsa depois posto no prato se lhe deita a sebola e salsa por cima com pimenta, azeite vinagre, se manda a meza ou na meza se lhe deita o azeite e vin<a>gre e pimenta.

Coelho asado de outro modo

/fol. 33v/Depois de asado e feito em pedasos se fará hum molho de sebola e salsa picada, com hum cheiro de alho, pimenta, huma folha de louro, azeite, vinagre em fervendo meter lhe o coelho dentro e temperado do necesario se tira para fora tendo ce huma ou mais gemas de ovos batidas com sumo de limão bastante se lhe deite dentro dando lhe duas voltas para que prenda o molho. Componha-ce para hir a meza.

Coelho preto

Depois de esfolado e bem lavado se poem afogar em huma tigela com bem sebola em rodas e salsa, hum golpe de vinho, outro de vinagre, azeite, pimenta, cravo inteiro, nos noscada, huma ou duas folhas de louro, sal faz ce o molho preto com algum sangue e farinha depois de bem temperado vay a meza.

Coelho de outro modo

Ponham ce a ferver em huma tigela duas (*sic*) coelhos asados e partidos em pedasos com dois dentes de alhos, azeite, vinagre, sal, pimenta e duas folhas de louro como acabarem de ferver, mandem ce a meza. Deste modo se faz perdizes e vitella.

Coelho de outro modo

Ponham ce afogar meyo aratel de toucinho picado com sebola e salsa bem picada como estiver afogado lhe deitarão dentro os coelhos partidos em pedaços, e depois de cozidos, se temperem com todos os adubos, limão, azeite, agraso se o ouver ou vinagre e postos no parto (*sic*) sobre farias de pão com talhadas de limão por cima se mandarão a meza.

Coelho de selada

Asados os coelhos que quizerem se faram logo em gigote o qual se ha de deitar em hum prato de selada muito bem armada com sal e pimenta quando se ouver de mandar a meza lhe deitarão azeite e vinagre e pimenta fervendo por sima.

/fól. 34/Coelho d[e]orta

Depois de muito bem lardeados huns coelhos novos se asarão e asados se trincharão em hum prato ponhão ce ponham ce (*sic*) algumas rodas de sebola por cima (que tenha estado em agoa) e salsa verde picada. Logo lhe deitarão azeite e vinagre fervendo, misturado com pimenta e alcaparras. Deste modo se fazem perdigotos.

Coelho asado no espeto

Espetado no espeto e posto asar vay ce untando com azeite, agoa e sal, e pimenta depois de asado se poem huma tigela no fogo com azeite e sebola e salsa tudo muito bem picado deitar lhe pimenta que fique picante depois da sebola afogada deitar lhe vinagre e tempera lo de sal e do mais que lhe for necesario. Depois deitar este molho no prato por cima do coelho e manda lo a meza. Tambem se temperão com sebola crua e azeite e vinagre e pimenta e sal tudo frio mas o coelho quente e na meza se tempera.

Cabedela

Tomar figados, muellas, tripas, pontas de azas, pernas, pescosos, cabesa de patos, galinhas, frangos, adens e parti las em pedasos se querem e po las afogar com toucinho, sebola, salsa tudo bem picado ou azeite ou manteiga deitar lhe pimenta inteira e pizada, cravos do mesmo modo, vinagre, levão gengibe, nos noscada, sal, canela huma cabesa de alhos inteira deopis de tudo cozido e temperado se lhe deita o sang[u]e destas aves com huns pos de farinha de sorte que fique o molho preto mas não muiyto grosso. Este sangue se apanha ao sangrar de qualquer destas aves em huma tigela em a qual se ha de ter deitado huma gota de vinagre para se não coalhar o dito sangue antes de o deitare na cabedela em se lhe deitando e fervendo tira lo para fora do fogo.

/fol. 34v/ Carne de porco cozida

Depois de escaldada e bem lavada se mete em o caldeirão ou panela escuma la e deitar lhe grãos, sebolas inteiras, nabos e humas cabeças de alhos inteiras tempera la do sal e meter lhe couve mas o melhor são nabos ou tempera la como carneiro cozido com asafrão, vinagre e se quiserem também se lhe deita aros na panela e depois meter lhe sua capela de cheyros, salsa e hortelã ou coentros.

Carne de porco asada na frigideyra

Parte ce em pedasos e deita ce na frigideira e poem ce no fogo com hum golpe de vinagre, alhos pizados, pimenta, asafrão e cravo, gengibe e sal se o ouver mister e de tudo isto o necesario e também em lugar de pimenta se lhe pode deitar pemento.

Carne de porco asada no espeto

Espetar a carne que quiserem e po la asar de sorte que nunca o espeto há de estar quedo porque estando o se queima e não se asa ou se asa de huma parte e da outra estara crua e por hiso sempre se anda a roda com o espeto. Depois de bem entezada golpe a la muito bem e acabar de asa la depois de asada manda la a meza com limão.

Carne de porco asada no forno

Thomar a fregideira em que a carne ha de hir asar ao forno e barra la muito bem com manteiga e por lhe a carne dentro depois deitar lhe vinagre, alhos pizados, pimenta, cravo, gengibe, e tudo nada de asafram e sal o neseçario e huma gota de agoa pouca sendo o vinagre forte e como a carne estiver temperada do necesario deitar lhe mais /fol. 35/manteiga e pimenta e suas folhas de louro sequas e deitarlhe alguma pimenta em grão, gengibe, cravo e manda la ao forno e como estiver asada manda la a meza.

Carne de porquo de vinho e alhos

Deitada a carne que quiserem de vinho e alhos e pimenta, gengibe e sal e duas folhas de louro secas depois por a carne na frigideira e deitar lhe desta calda com alguma manteiga fica mais gostosa a carne isto mesmo se pode fazer de outra qualquer carne.

Como se tempera prú, galinha ou outra casta de aves de pena

Temperam ce do mesmo modo que a carne de porco só em lugar de manteiga de vacas se ela for de porco sendo boa he melhor e se for toucinho limpo dos torresmos melhor que tudo e deitar lhe pimenta, cravo, gengibe, nos noscada e canella e algum asafrão. Depois manda la ao forno e hi la mexendo ou virando para se asar per igual depois de temperada e asada manda la a meza.

Carne estofada qualquer que quiserem

Tomar a carne e lava la muito bem e mete la dentro de huma panela e deitar lhe logo toucinho, duas sebolas en ametades, duas cabezas de alhos inteiras, duas folhas de louro secas, sal, pimenta, cravo, gengibe, canela tudo inteiro, nos noscada pizada por tudo isto no forno sem agoa e hi lo voltando com a mesma panela pasado algum tempo deitar lhe alguma agoa pouco depois que ferver e estiver temperada do sal e mais engredientes deitar lhe o vinho que parecer e seja bom e tinto barrar a panela e po la a ferver em fogo lento athe que esteja cozida que sera tempo de tres horas depois manda la a meza quando for tempo.

/fol. 35v/ Caperotada de pato

Depois do pato asado e feito em pedasos se acentara em hum prato ou frigideira cova sobre fatias logo da olha lhe deitarão duas colheres de caldo gordo por sima de modo que se cubra o prato depois deitar lhe hum quarto de queijo de Alemtejo relado por sima mestura com salsa picada depois lhe deitarão outra colher de caldo por sima. Feito isto o porão abobra em humas brazas e depois de emxuto o mandarão a meza.

Cabesa de vitela

Cortada huma cabesa de vitela junta do pescoso se pelara como quem pela hum leitão e emquanto se não cozer se tera em agoa fria logo lhe apertarão a tronba com hum cordel de maneira que lhe fique a ponta da lingua de fora e pondo a a cozer em huma tigela nova lhe deitarao toucinho em dados, pimenta inteira e algum gengibre como estiver cozida lhe tirarão o queixo debayxo e quando se quizer por no prato lhe abrirão o de cima com huma faca junto aos miollos para que lhe entre dentro o vinagre e pimenta pizada que tambem se ha de deitar por sima de toda a cabesa deitando ce primeiro o vinagre para que fique a pimenta pegada deste modo se mandara a meza com salsa em rama por sima.

Coelho albardado

Hum coelho como estiver asado se pora em hum prato sobre fatias com muitos golpes pelo lombo e pernas fase ce logo hum molho com huma quarta de toucinho deretido, limpo dos torresmos, huma colher de manteiga, huma sebola feita em pedasos, muitos cheiros e salsa tudo muito bem picado tempera se com pimento, cravo, gengibre, nos noscada, canela, pouco asafram. Feito este molho se lansara por sima do coelho o qual com seu limão por cima se mandara a meza.

Cabrito frito

Depois do cabrito estar espaso de duas horas em comserva de vinho e vinagre /fol. 36/ alhos e ouregãos, se porão a frigrir em manteiga de porco com suas fátias de pão como estiver frito dereta ce hum pequeno de toucinho picado, estando derretido, deite ce em huma pequena de comserva do mesmo cabrito tempere ce com todas as especias

e ponhão ce neste molho a ferver o cabrito depois de passado pela fervura mande ce á meza com sumo de limão e talhadas por cima. Assim se fas carneiro, pombos.

Comserva de mixilhõens em achar

Ponha se a ferver hum pouco de vinagre frote (*sic*) e como ferver deitem lhe canella inteira e pimenta, gengibre, mostarda, e nos noscada, tudo mal pizado depois de temperado o vinagre com estes adubos pasem por ele os mexilhõens os quais depois de pasados se irão pondo em camas em hum boião ou quartinho e em cada cama deitem huns pós dos ditos adubos como estiver cheyo o boião deitem lhe o vinagre fervendo e se não bastar para cobrir os mexilhoens deitem lhe vin[a]gre frio e por cima sal e azeite que fasa laso para se não corromperem. Com esta comserva se fasem marmellos, cebollas, couves murcianas e beringellas. Tambem se fazem pepinos e senouras mas hao de estar primeiro tres dias em salmouras e tirando ce della lavam ce em vinagre.

Comserva de linguisa

Deitem em hum alguidar vidrado a carne de porco das pernas e lombos (ou tambem se quizerem, toda a carne magra de porco) cortada muito miuda com algum toucinho e pimenta e cravo por cima tenha ce dous ou tres ou tres (*sic*) dias de comserva de vinho branco, alhos e sal e pouco vinagre e seja em tanta quantidade como a carne quando quizerem fazer as lingoisas atrave ce se huma taboa limpa sobre o mesmo alguidar e em cima dela ponha ce a carne a escorrer a calda e fasão ce as limgoisas, depois de feitas as porão a enxugar na chaminé.

/fol. 36v/ Conserva de qualquer carne

Deite ce em huma tigela hum quartilho de vinho, meyo de vinagre, huma cabesa de alhos, hum ramo de ouregãos, sal quanto tempere a calda tenha ce nesta comserva a carne que quizerem partida em pedasos tres ou quatro horas e depois fringido a em manteiga e passando a por hum pouco de molho da comserva fervendo quente se mande á meza. Em comcerua de veado e javali se deita salva, tomilho e mangerona, a qual comserva pode estar todo o tempo que quizerem.

Comcerua de solho

Depois que estiver o solho em comserua de vinho e vin<a>gre, alhos (e mais vinho que vinagre) a asar e depois de asado a esfriar ferve se logo a metade da calda em que esteve com outro tanto azeite todos os adubos pretos e humas folhas de louro secas como estiver fervido tempere ce do que lhe for necessário e ponha se a esfriar. Nesta comserva se mete o solho frio e he para se hir comendo logo porem se se ouver de guardar ou mandar para fora deitem lhe menos vinagre. Esta comserva serve para salmão fresco, para atum e agulha. Tambem serve para qualquer cosa meya asada.

Coelhos com molho

Asados os coelhos e cortados em pedaços, depois fregir sebola em rodas em azeite bom e meter lhe os coelhos dentro e deixa los afogar muito bem. Logo tempera los com pimenta nos noscada e gengibres e deitar lhe caldo da panela quanto cubra os coelhos e cozam ce devagar até que estejam bem cozidos deitar lhe vinagre e asafrão e po los sobre fatias de pão e manda los a meza.

/fol. 37/ Como se tempera huma cabeça de vitela

Cozerão a cabeça de vitella em agua e sal, depois de a pelarem como se pela hum leitão, tira la para o prato e tirar lhe os queixos e abri la por cima dos miolos e tirar lhe aqueles osos e terão feito huma pribada desta maneira. Frigir toucinho da papada em dados o huma pouca de sebola muy miuda logo deitar lhe vinho e vinagre e hum pouco de asucar e todas as especias e canela e ferva hum pouco e deita la por cima da cabeça. Outras se fazem fendida a cabeça em duas ametades e cozida depois emfarinhada e frita e com a mesma pribada por cima. Outras se fazem em ametades e tostadas com pão ralado sobre alguma sopa e tambem se podem mandar á meza não mais que cozida em branco com pimenta e hum pouco de vinagre e salsa em rama.

Comserva para carneiro ou outra qualquer carne em a qual pode estar hum mês

Deitem na de vinho e alhos sem sal e aqui estara fresca hum mes e mais tempo. Ou comceruem na como se dis no veado buscem a abecedário o V e lá acharão o como se pode comcervar.

Capão a todesca

Tomarão hum capão que esteja cozido e po lo em huma tigela de fogo com caldo e terão couza de aratel e meyo de vitela da perna meya cozida e pica la e deita em huma tigela de fogo com doze gemas de ovos cruas e hum pouco de vinagre e temperar com todas as especias e deita lo adonde esta o capão de modo que o capão fique bem cuberto. Adevirtão que o caldo adonde estiver o capão ha de ter boa gurdura. Demais disso lhe deitarão dous ou tres tutanos de vaca feitos em pedasos, depois de tudo isto junto ferva mais por tempo de huma hora logo se tirara o capão sober fatias de pão compondo o com a vitela ao redor e por cima lhe porão gemas de ovos duras para compor o prato com os tutanos.

Capão recheado com peixe

Depois do capão aparelhado para recheiar, tomarão ostras frescas e farão hum recheyo com huma pouca de vitela e osteoens digo ostras e frigindo tudo junto na sertem em toucinho deitar lhe cheiros e quatro ovos crus, mexer tudo sobre o fogo com a palheta que fique bem enxuto temperar com pimenta, gengibre, nos noscada, depois picar tudo isto sober (*sic*) o tabuleiro ou sepo deitar lhe mais hum par de ovos crus e terão outros poucos de ostioens ou ostras afogados a parte e mesturados com o recheyo asim inteiros

como estão deitar lhe sumo de limão e rechear o capão com este recheyo enbroquetea lo, coze lo algum tempo que fique meyo cozido depois espeta lo no espeto e tomar huma / fol. 37v/ lamprea fresca e embrulha la ao redor do capão, atando tudo muito bem, ponha se tudo a asar e ponhão lhe debayxo huma frigidei[ra] para apanhar e molho que de si deitarem assim o capão com a lamprea deitar neste molho huma pinga de caldo, pimenta, nos noscada, cravo e tostarão fatias de pão po las no prato e por lhe o capão em cima com a lamprea e deitar lhe a salsa por cima o sumo de limão ou laranja e se não ouver lamprea farão o capão com ostras e manda lo a meza sobre sopa dourada ou de natas e manda lo quente.

Cabeças de cabrito e tripas do mesmo

Para se fazer esta prato se hão de pelar as cabeças em agua quente e as mãos e as tripitas se farão em molhinhos cozerão tudo isto em huma panela com hum pouco de toucinho e huma sebola com seus cheiros e temperar com todas as especies e depois coalha lo com tres ou quatro gemas de ovos e hum pouco de vinagre tirando lhe primeiro alguma gurdura e manda las á meza sobre fatias de pão deitando lhe primeiro a gurdura por cima com sumo de limão. Neste prato não se deitão as tubras do cabrito.

Cabeças de cabrito de outro modo

Tomar as cabeças e as tubras do cabrito e cozer tudo junto e bofes menos o figado e depois de tudo cozido parti las pelo meyo, e meter tudo dentro em huma tigela de fogo, cortem se os bofes e o figado em talhadas e frigir toucinho em dados e logo deitar lhe sebola cortada muy miuda e friger tudo não de todo logo deite se na tigela as tubras e figado e bofes afoque se tudo depois deitar tudo junto sobre as cabeças e temperem se com todas as especies e deitar lhe caldo até que se cubrão cozão se, deitar lhe cheiros picados e hum pouco de agras em grão, se for tempo, e se não hum pouco de vinagre e se o quizerem colhar poderão mas não he tam prateco antes se quizerem deitem lhe huma pouca de mostarda quando as mandarem á meza, porque he como fricase, e nele dis bem a mostarda. Desta maneira podem fazer o fricase das mesmas cabeças tirando-lhe os osos e misturando a carne com as tubras, figados e bofes e temperando a em a tigela ou tambem na sertem.

Chorchas

As chorchas temperan ce como as pombas torcazes e os sezoens e outras aves salvagens, acrescentando lhe hun pou[co] de vinho e alguns cheiros como são salva, mangerona, e tomilho.

/fol. 38/Descahidas

Estas se fazem em pedaços, se querem e se poem afogar com toucinho piquado, salsa, sebola inteira que depois se ha de tirar, cravo e vinagre, pimenta, manteiga ou azeite estando cozidas e temperadas se poem em frigideiras e vão ao forno a corar. Levão sumo

de limão por cima e vão a meza. Tambem se fazem com cheiros picados e toucinho frito em huma tigela com polme de sangue e farinha que fique groço a que chamão cabedela e leva azeite.

Descahidas de outro modo

Tomão ce as descahidas e partem ce em pedaços pica se sebola e salsa com toucinho ou os cheiros são inteiros, manteiga de vaquas tempere se de sal, vinagre pouquo, pimenta, cravo, asafrão, estando cozidas deite se lhe ovos batidos com sumo de limão por cima da frigideira de sorte que fique bem cuberta, vã a corar ao forno ou no fogo pondo lhe a tampa de brazas por cima leva canela e asucar por cima depois de feito e temperado vay a meza.

Descahidas de outro modo

Frijão ce humas descahidas partidas em pedaços em toucinho ou manteiga depois de fritas ponham ce em hum pratinho com pimenta e limão por cima e guarnesa ce com alcaparras e va a meza.

Descahidas de outro modo

Frija se o figado e muela e oveiro em manteiga ou toucinho, depois fasa ce a muela em gigote feito a faca, deite ce no pratinho com pimenta e limão por cima e arme se em roda com o figado e oveiro e va a meza.

/fol. 38v/ Descahidas de outro modo

Pique ce muito bem no sepo huma descahida com huma talhada de toucinho ponha ce afogar em huma tigela tempere ce com pimenta, sal, coalhe ce com hum ovo, como se faz ao picado, e deite ce no pratinho, com pimenta e limão por cima vay a meza.

Descahidas de outro modo

Como estiver picada huma descahida com toucinho e cheiros se afogarão como carne para pasteis e se temperara com todos os adubos deitarão este picado em huma frigideira e com hum ovo batido por cima o corarão em humas brazas, como tegelada e com sumo de limão por cima se mandará a meza.

Descahida de outro modo

Tomar a descahida de huma gualinha que consta de muela, figado e tirpas (*sic*) e oveiro tudo bem lavado depois picar tudo no cepo e frigir isto em toucinho ou manteiga, depois de frito deita la no prato e com pimenta e limão por cima vay a meza.

Descahida asada no espeto

Depois de la[va]das tripas, ovelho, muela e figado se ponha a asar a muela e mais o figado depois de meios asados se lha va emredulhando ou embrulhando em sima dos figados e muela e figados as tripas e ovelho e se vão asando e untando com azeite, sal e pimenta e agoa ou sumo de limão em lugar de agoa ou manteiga ou toucinho e depois de asada se unte com huma gema ou mais de ovos até se acabar e com sumo de limão, e pimenta va a meza.

/fol. 39/ Desfeito de carneiro e cabrito

Tomar dous arrates de carneiro da perna em pequenos sem oso e po los afogar, com huma quarta de toucinho e seus cheiros estando ja bem cozido tempere ce com vinagre e adubos, depois de temperado dar lhe outra fervura depois de ter fervido deitar lhe hum quarto de pão ralado, coalhe ce com seis ovos e poem se no prato (que ha de estar untado com manteiga) sobre fatias de pão talhadas de limão por sima e sua canela vá a meza.

/fol. 39v/ Espinafres

Lavados muito bem e migados groços sem faca se poem a cozer em huma tigela de barro com azeite, sebola migada, coentros ou salsa, alguns dentes de alhos, pimenta, cravos e não levão agoa vão ce voltando até estarem cozidos e temperados do sal e do mais nesario e se lhe quizerem deitar ovos fação com a colher humas covas e deita los nellas pondo lhe huma ametade das mesmas cascas em sima asim para sinal como para se colharem melhor. E se lhe quizerem meter peixe coze ce a parte e depois de cozido, meter lho dentro. E se for seco coze lo bem. E se forem feitos com pasas de uvas deitar lhas logo quando se poem ao fogo e o mesmo se faz se são feitos com grãos.

Espinafres

Depois de lavados e partidos em pedasos não muito miudos e postos na tigela com pasas e pinhoens e azeite e sebola e tempera los com todos os adubos e deitar lhe algum azedo. Assim vinagre, como agraso e deitem lhe mel ou asucar. Depois vão a meza emxutos.

Esperregado de espargos

Estes se cortão com a mão e se poem a cozer em huma panela depois de meyo cozidos escoa los e deitar lhe outra agoa e seja quente e acaba los de cozer muito bem e lansa los em agoa morna depois espreme los e fazer lhe hum molho de sebola, coentros depois de afogados se lhe deitarão os espargos tempera los do sal, pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, algum vin[algre] e coalhem se com hum polme de farinha e ovos tudo bem batido e vão a meza emxutos.

Esperregado de espargos de outro modo

Cortados os espargos tenros se poem a cozer em huma panela estando estando (*sic*)

cozidos se espremen ou se pizão faz se lhe hum molho de sebola, coentros verdes, pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, sal e deitar lhe as hervas /fol. 40/dentro depois de ferverem se provão e tempera las do necesario e se lhe quizerem deitar ovos batidos com pão relado sam bons.

Espargos

Cozidos os espargos em tres agoas afoguem se e nos cheiros que hão de estar ja ao lume afogados em azeite ou manteiga ou toucinho os cheiros constão de sebola, coentros ou salsa e uns dentes de alhos, depois temperem nos com todos os adubos e limão ou vinagre, coalhem ce com gemas de ovos as que forem nesasarias ou as que lhe deitarem, de sorte que fique o molho algum tanto grosso e tambem se lhe deita huma gota de vinho branco e temperados de sal e do mais nesasario vão a meza.

Ervilhas verdes

Depois dos cheiros afogados em azeite, que vem a ser sebola verde, coentros verdes, endro verde, alhos verdes, depois de bem afogados deitar lhe as ervilhas dentro e afoga las no mesmo azeite e cheiros, depois deitar lhe agoa a ferver a que for necessaria para as cozer depois de estarem aquaze cozidas tempera las do sal e pimenta, cravo, gengibre e depois de temperadas vão a meza.

Ervilhas secas de esperegado

Depois de cozidas em huma panella tira las do fogo e fazer lhe hum molho com o seu mesmo caldo deitar lhe sebola e salsa ou coentros e endro se o ouver e azeite, alhos, pimenta, cravo, gengibre, asafram e sal, depois do molho bem temperado de tudo o necesario e vinagre deitar lhe as ervilhas dentro deixa las ferver mexe las e torna las a temperar do que lhe faltar e po las fora do fogo porque são miu (*sic*) sogeitas a pegarem se no fundo da tigela. Sendo feitas de caldo temperão se na mesma panela com os mesmos cheiros e adubos asima ditos só os alhos sejam inteiros.

/fol. 40v/ Ervilhas verdes de outro modo

Estas quanto mais verdes milhores são depois de escascadas se afogarão em manteiga de vacas boa sem ranso ou em toucinho se for dia de carne e postas a ferver as cascas quando estiverem cozidas deita las em huma manga ou coador e esfrega las na mesma agoa quente adonde se cozerão e toda a verdura das mesmas cascas ficara na agoa e quando as ervilhas estiverem bem afogadas deita lhe desta agoa e tempera las com todas as especias e deitar lhe logo no principio sebola verde, alhos verdes, coentros verdes, sal e como estiverem bem cozidas e temperadas do necesario frigir huma pouca de farinha de trigo em manteiga de modo que depois de frita fique branca e rala deita la por sima das ervilhas de modo que não fiquem muito grosas ou duras e deitar lhe vinagre ou limão se quizerem. O sinal para a farinha estar frita he quando ela levanta bolhas estando se a fregir.

Escabeche para peixe frito

Depois do peixe frito se lhe faz hum escabeche deste modo. Deitar em huma tigela vinagre, bom azeite e huma gota de agoa, outra de vinho se quizerem sal, pimenta, cravo, nos noscada, gengibre, folhas de louro sequas, poem se a ferver, depois tempera se do nesecario, depois de temperado se poem a esfriar como tãobem o peixe e ao meter se lhe o peixe dentro deita se lhe sumo de lima ou de limão e seja muito de sorte que fique o peixe cuberto muito bem e nesta calda pode estar o tempo que quizerem.

Escabeche de outro modo

Deita se em huma tigela de fogo hum pouco de vinagre, azeite o nesecario, alhos pizados ou machocados a mão, folhas de louro secas, pimenta, cravo, gengibre, asafrão, sal e se o vinagre for forte deitar lhe huma gota de agoa que fique mais brando e depois do peixe frio e mais o molho meter o peixe na panela e deitar lhe o escabeche por sima.

/fol. 41/ Emguias de vinho e alhos

Depois de bem lavadas em agoa e sal e abertas se fazem em postas faz se lhe huma conserva de vinho e alhos, vinagre, azeite, sal, o necario, pimenta, cravo, gengibre e se porão em huma panela nova cubrao ce com esta calda, adonde estarão tres dias e sempre se hirão voltando com huma colher e quando as quizerem asar no espeto ou nas grelhas serve esta calda para as untarem e para o molho do prato sendo primeiro quente. E com esta comserva se podem asar no forno em frigideira ou em alguidar. Esta comserva serve para congro, tamboril e rodovalho, lingoado, araya e todo o peixe de area mas há de ser primeiro limado e frio he que se mete em a calda.

Emguias emsopadas

Depois de esfoladas, lavadas e feitas em pedasos afogar sebola miuda e salsa em azeite depois deita las na tigela e deitar lhe agoa quente quanto se cubrão, tempera las com todas as especias e deitar lhe vinagre e tambem se lhe pode pizar huma molha de pão com a salsa depois de cozidas não muito e quem as quizer fazer agras e doces bem pode.

Emguias o mais ordinario he o come las asadas

E para isto he nesecario parti las em pedasos depois depois (*sic*) de esfoladas e abertas e deita las am adovo de agoa e sal e ourégão e hum pouco de vinagre digo o oureagão seja moído e nos adovos sempre se ha de moher com o sal que de outro modo não tomão bem o gosto estarão estas emguias em adovo hum par de horas depois s[e] asarão em as grelhas e deitar lhe hum pouco de adovo e sumo de limão, pimenta e alho e alho (*sic*) e se as ouveres de frigar também se deitarão em adovo com esta dito mas seja mais forte porque depois não levão mais do que sumo de laranja azeda e pimenta e assim vão a meza.

Emguias de tegelada

Depois da[s] enguias esfoladas lavadas e feitas em pedasos se enfarinhão em farinha de trigo e se vão compondo na frigideira, ate se encher depois dei /fol. 41v/tar lhe sebola e salsa, tudo muito bem picado, e primeiro afogados em azeite e deitar lhe alguma agoa pouca, azeite, vinagre e de tudo isto o necesario para as cozer, deitar lhe pimenta, cravo, gengibre, nos noscada e asafrão e para fazer o molho grosso deitar lhe huns pões de farinha e sal e de tudo isto o necesario. Deste modo se podem temperar toda a casta de peixe que quezerem de frigideira como asima dizemos.

Emxaroquos

Poem ce afogar em azeite, sebola e salsa e hortelã depois de afogados os cheiros tempera los com pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, canela, asafram, vinagre, depois do caldo temperado, meter lhe o peixe dentro e como ferver tempera lo do sal e do mais que for necesario e assim vão a meza.

Empadas de comgro

Tomão ce as postas fechadas ou abertas e se poem a cozer em agoa e sal, azeite e hum bocado de manteiga, vinagre e tendo ja levantando boa fervura se tira para fora donde estará algum tempo para que tome gosto da calda depois se lhe tira em hum vazo limpo e ali se lhe deita asafrão, pimenta, cravo, sumo de limão bastante e neste molho se mete o peixe e se enche pouco a pouco se vay metendo nas enpadas. A masa sova ce muito bem leva azeite bastante e ovos se querem, depois vão ao forno a cozer e cuydando não se queimen. O peixe de escama não se coze primeiro mete ce cru na enpada.

Entrecosto de porco frito

Este se faz em pedaços e tambem carne gorda, tudo se poem de vinho e alhos e se he para logo sempre esta algumas nesta calda ou seja de huma <ou> de outra sorte ponha ce a frigar em huma frigideira e depois de frita escoem lhe o molho e nele se frija sebola picada estando frita deitar lhe a carne dentro e vinagre, pimenta, cravo, miolo de pão relado, este se mexe para que engroe e depois de bem temperado vay a meza.

/fol. 42/ Empadas de gualinhas

Tome ce huma gualinha e afogue ce em toucinho bastante mas deretido depois de afogada se tempere com todos os adubos e ponha ce a esfriar depois amacem huma quarta de farinha com meyo aratel de manteiga de vaca e ovos, fasa ce huma caixa em que cayba a gualinha e meter lha dentro com lardos e molho de toucinho, vá a cozer ao forno depois de cozida vá ao forno digo a meza. A masa se temperara do sal e depois da cayxa feita se unte com gema de ovo mexido por fora e quando se fexa a cayxa com a gualinha dentro se lhe deita sumo de limão, não muito. Deste modo se fazem enpadas de frangãos, pombos e rollas, tordos, prus e de lombo de vaca e de lombo de porco mas

levão bem asafrão e sumo de limão. Estas de lombo melhor he estarem de vinho e alhos algum tempo.

Empadas romanas

Fasa ce hum pastelão de meyo alqueire de farinha amasada com agoa e sal cobrindo o por cima como empada como estiver feita assopre se por hum buraquinho para que fique bem chea de vento depois de muito bem cozida abrão lhe no fundo hum buraco redondo por onde lhe metão duas dúzias de pasaros vivos e tapando o buraco com a mesma mas mande se á meza. Tambem se faz de pombos ou coelhos vivos e assim vay a meza.

Escabeche para peixe principalmente para bezugos fritos

Depois do peixe escamado e partido ou inteiro tomarão o sumo de hum duzia de laranjas azedas que sejam boas e mesturar lhe meya canada de vinagre e hum quartilho de agua e sal, pimenta, cravo, gengibre e asafrão e por este escabeche em huma tigela de fogo adonde esteja quente de modo que não ferva e por a frigar o peixe e assim quentes como se vão tirando do azeite se hirão deitando no escabeche de modo que se cubrão de todo tira los e po los em hum prato e cobri los com outro e com hum pano para que não respirem até que esteja outra sarteijada frita a quem farão o mesmo abafando os es /fol. 42v/te peixe se o mandarem á meza quentes com hum pouco deste escabeche são bons e se o quizerem assim ter emxuto so com aquele pouco tempo que estiveram no escabeche lhes dara tanto gosto como se o ouverão estado em ele hum mes e se pode levar muitas legoas em huma canastra ou sesto entre humas palhas de senteyo e estará mais tenrro, do que se estivera no outro escabeche ordinario.

Empadas de espeto

Tomarão tortorellas, que são rollas ou perdizes ou pombinhos ou frangãos e cortar lhe as azas bem rentes e recolher lhe as pernas de modo que fique muito redondas, espeta los hão e asa los e como estiverem asados terão feito hum batido com farinha de aros, asucar e gemas de ovos e huma gota de vinho logo deitarão em o que se esta asando hum pouco de sal e especias pretas depois se hira untando com humas penas a que se esta asando com este batido e como este batido estiver bem seco unta lo com huma pouca de manteiga e como estiver bem seco tornar lhe a dar outro banho ou untura de manteiga com humas penas e deste modo se hira fazendo banho de batido e untura de manteiga ate se acabar o batido e não se ver o que se asa o ultimo banho ou untura sera de manteiga e deitar lhe asucar moido por cima e ficarão redondas como empadas e pareserão empadas engrezas no gosto.

Outras empadas de espeto

Tomar fatias de carne da perna de vitela muy delgadas e bate las com as costas da faca e mecha las com tousinho depois deita las em adovo de vitela acrescentando lhe especies depois espeta las no espeto que seja delgado e vão juntas e apertadas e no mesmo espeto

podem fazer tres empadas apartando humas das outras dous dedos e como estiverem asadas farão huma masa fina sem asucar e saba la hão (*sic*) muito bem que fasa correa estende la delgada por o espeto na meza e tomar huma folha de masa e unta la com manteiga e embrulha la sobre hum terço das fatias da vitela de modo que dê tres ou quatro voltas logo lhe poram hum papel por cima untado de manteiga e ata lo nas pontas e pelo meyo depois fazer o mesmo as outras duas empadas. Depois de tudo feito e composto po las a asar até que esteja a masa bem cozida e que tenha cor depois tirar lhe o papel unta las com manteiga e deitar lhe asucar raspado por cima.

/fól. 43/ Feijõens brancos

Estes postos a cozer em agoa e sal depois fazer lhe hum molho sebola e salsa afogada em azeite depois de bem afogada deitar lhe caldo dos mesmos feijõens que ferva e tempera lo com pimenta, cravo, gengibre, sal, asafram, vinagre, alhos pizados se quizerem. É de tudo isto o necesario depois de temperados bem vão a meza. Digo que se lhe deite agoa em lugar do seu caldo que eu digo e o mesmo se ha de fazer a todos os legumes.

Feijõens frades digo brancos de outro modo

Estes se cozem em huma panela com agoa e sal, depois se lhe fas hum molho do mesmo caldo com sebola picada e azeite, vinagre, pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, ovos duros picados com sebola e quando ouverem de hir para a meza escoa los e deita los neste molho que fervão e temperados com asafrão e dos mais que lhe for necesario manda los a meza.

Feijõens brancos de caldo

Poem se a cozer com sebola, salsa, alhos pizados, azeite, asafram, pimenta, cominhos, coentros secos pizados, cravo do maranhão inteiro sal e de tudo isto o necesario.

Feijõens verdes a que chamão vaginas (*sic*)

Estes depois de se lhe tirarem os bicos e veyos se poem a cozer em huma panela em agoa e sal depois de cozidos escorrer lhe o caldo não muito e deitar lhe azeite bastante e alhos pizados, pimenta, gengibre e cravo e vinagre e tornar a por a mesma panela no fogo com os feijõens e com o molho para que fervão e aqui se vão mexendo ou voltando com a mesma panela e como parcer vão a meza no prato com o mesmo molho e se lhe quezerem deitar sebola no cozimento bem podem.

/fól. 43v/ Feijõens pretos

Depois de cozidos se tirão do fogo e do mesmo caldo se lhe fas hum molho com sebola, salsa, pimenta, cravo, gengibre e cominhos quem lhos quizer deitar alhos pizados, vinagre de modo que fiquem picantes a ele sal depois do molho temperado deitar lhe os

feijoens dentro e depois de ferverem tornem ce a temperar do necesario e vão a meza. E se quezerem fazer estes mesmos feijoens que paresão verdes deitem lhe no molho muita salsa bem picada e fasão lhe o mesmo tempero mas não levão cominhos. Todas as tres ou quatro castas de feijoens cozidos com agoa e sal e postos no prato com azeite e vinagre e pimenta são bons.

Favas verdes tenrras

Estas se poem na tigela com azeite como ferverem ou aqueserem se vão voltando com a mesma tigela sem lhe meterem colher e se for necesario mais caldo para as cozer deitar lhe agoa quente ou vinho branco em fervendo deitar lhe sal, pimenta, sebola, coentros, endro, alho, todos estes cheiros sejão verdes e depois de cozidas e temperadas vão a meza e não lhe fasão muito caldo. E sendo mais duras vam ce debulhando e deitando na agoa que estará fervendo acabadas de deitar dentro voltem ce e deitem lhe alhos, coentros, seboas, endro todos estes cheiros sejão virdes (*sic*) e bem migados deitem lhe sal, azeite, pimenta, gengibre e cravo depois de cozidas e temperadas se tirem do fogo e mandem ce a meza.

Favas ainda mais duras

Cozem se em huma panela estando cozidas deitar lhe a agoa fora e ellas se deitem em huma tigela com azeite, sal e pimenta e com huma boa capela de coentros verdes e abafa las bem depois se vão voltando para que tomem bem a gosto e assim vão a meza.

/fol. 44/ Favas secas fingidas verdes

Depois de estarem de molho vinte e quatro horas tirar lhe os olhos e po las a cozer digo po las em camas, cama de selgas, cama de favas até se encher a tigela depois se poem a cozer com agoa e sal depois de meyas cozidas antes mais que menos deitar lhe coentros verdes bastantes, endro verde se o ouver, huns dentes de alhos cortados com faca, pimenta, cravo, gengibe, azeite acabem de se cozer. Estando cozidas e temperadas do necesario se tirão para fora do fogo e a seu tempo vão a meza. Tambem cozidas em agoa e sal depois escorridas e postas nos pratos com azeite, vinagre e pimenta pela meza são boas.

Favas de outro modo secas

Depois de estarem de molho e tirados os olhos se poem a cozer em agoa e sal depois de cozidas e postas fora do fogo se faz hum molho com o mesmo caldo adonde forão cozidas e sebola, coentros, azeite, pimenta, cravo, gengibe, cominhos depois dos cheiros afogados e temperados deitar lhe as favas dentro e alhos pizados e como ferverem torna las a temperar e po las fora do fogo e manda las a meza. E quando se poem a cozer este legume se lhe quizerem deitar algumas favas digo algumas selgas o fas mais masio e mais saborozo.

Favas verdes a espanhola

Depois de debulhadas se deitem em huma tigela com azeite bom po la no fogo e como estiver quente se vão mexendo e ter seladas mais ou menos lavadas e cortar as folhas com a mão o mais miudo que puder ser e deita las com as favas e vão ce afogando ao mesmo tempo favas e alface e elas hirão deitando agoa que aquaze baste para caldo deitra lhe (*sic*) sebola, alhos, endro, coentros tudo verde e tempera las com pimenta, cravo, gengibre e deitar lhe agoa a necessaria fervendo e vinagre se quizerem e cozam se bem e se lhe quizerem deitar ovos bem podem ou asucar. E tambem em lugar de azeite pode ser manteiga.

Favas em dia de carne

/fol. 44v/ As favas em dia de carne se ham de temperar com toucinho feito em dados e em o demais guiza las com sebola, endro, alhos, coentros tudo verde, caldo de grãos ou agoa bem quente quanto se cubrão. Tempera las de sal, pimenta, cravo, gengibre e se lhe quizerem deitar alfaces coze las primeiro em meyas picadas deitar lhas dentro e colha las com ovos e azedo e sem as alfaces são boas e como estiverem cozidas e temperadas vão a meza.

Farinha de pao

Por no fogo huma tigela com agoa que for necessaria e deitar lhe sebola, salsa, tudo bem picado deitar lhe azeite ou manteiga, cravo, pimenta, gengibre e se quizer asafrão, sal e temperado o caldo tirar a tigela do fogo e deitar lhe a farinha com a mão e vay ce mexendo com huma colher para que se não abetume e não se deixa muito dura e se quezerem tornem a por a tigela no fogo para que ferva e se não abafem na e como estiver feita va a meza.

Farinha de pao em caldo de carne ou de peixe

Deita se o caldo na tigela en que ha de hir a meza e deita se lhe manteiga sendo de peixe e pimenta e sendo de carne deita se lhe grudura (*sic*) e vay se deitando a farinha e mexendo com hũa colher e depois de deitada a necessaria abafar a tigela para se compor depois va a meza.

Farinha de pao doce

Poem se a tigela no fogo com a agoa que quizerem deitar lhe manteiga, asucar e temperar o caldo de sal, depois de ferver tirar a tigela do fogo e deitar lhe a farinha e hi la mexendo com hũa colher depois abafa la e manda la a meza.

Fatias de parida

Fazer o pão que quizem em fatias e seirão de pão molle e delgadas, bater os ovos necesarios

depois por a frigideira no fogo com azeite e como ferver /fol. 45/ passar as fatias pellos ovos e po las a frigar depois de fritas se pasão por mel que ja há de estar deretido e hi las assentando em hum prato as camas com canela por cima até se acabarem de frigar depois de fritas manda las a meza quentes.

Fruta de seirnga (*sic*)

Ponha se a ferver em hum tacho meya canada de leite como ferver deitem lhe huma quarta de manteiga de vaca, huma quarta de asucar e huma oitava de farinha coza ce este polme mexendo ce ate ficar bem duro tire se o tacho do lume e deitem lhe huma duzia de ovos de dous em dous mexendo se muito bem digo batendo ce muito bem a polme ate que fique brando va ce frigindo em azeite ou manteiga fervendo deitando ce o polme com hũa seringa untada com azeite ou manteiga ou com hũa colher que fique como sonhos e pasados por asucar em ponto com canela por cima mandem se a meza. Deste modo se fazem sonhos ou bielhos.

Figados de qualquer res

Depois de meyo asados se fazem em talhas delgadas e compridas e se vão pondo em hũa frigideira em camas e polvorizando os com pimenta e cravo e no fundo da frigideira leva manteiga de qualquer que seja e não a avendo leva azeite e hũa gota de vinagre e sal e posta no fogo a ferver e bem temperada deitar lhe hum polme de farinha com gemas de ovos e posta a corar va a meza.

Figados de outro modo

Tomar os figados crus e parti los em tiras e frigi los em manteiga ou em azeite e tempera los de sal depois de fritos deitar lhe alhos pizados, pimenta, cravo e fazer lhe hum polme de farinha sem ovos ou com elles de modo que fique o molho grosso deitar lhe vinagre, ou sumo de limão e va a meza.

Figado de porco

Asado este figado se derrete redenho do mesmo porco e neste molho se frega sebola bastante depois de frita se tempera de sal, vinagre, pimenta, cravo, alhos pizados e fervido tudo e temperado deitar lhe o figado dentro e huns pos de farinha com hũa gota de sangue se lhe quezerem deitar asim fari /fol. 45v/nha como o sangue mas deitando ce seja feito isto em polme para que emgrose e va a meza.

Figado de porco

Como tiverem hum figado bem asado derreterão em huma tigela hum redenho de porco no qual afogarão huma sebola em pedasos e depois de afogada a temperarão com sal e vinagre, pimenta, cravo, pouco asafrão e alho logo lhe deitarão o figado dentro e como

tiver fervido o tirarão fora e lhe deitarão sumo de laranja azeda e sobre fatias o mandarão a meza.

Figado de porco de outro modo

Como tiverem hum figado não demaziadamente asado o partirão em pedasos e o temperarão de sal, pimenta, alho pizado só para cheiro, azeite e vinagre por cima que fasa molho he couza boa. Isto se faz na meza.

Frangos emsopados

Cortados em quartos se poem afogar com huma quarta de toucinho e cheiros, sal e sebola, vinagre tempere ce com todos os adubos coalhe ce no fin com quatro ovos se lhe não quizerem ovos fasa se lhe potagem de salsa ponha se sobre fatias, sumo de limão por cima, e mande se a meza. O mesmo se fas de peru, pombos, gualinha e cabrito.

Frangos asados no espeto

Depois dos frangos depenados e bem compostos e espetados no espetos se poem asar ao fogo e se anda sempre com os espetos ao redor para que se não queimem de hũa parte e de outra estejam crus estes se vão untando com azeite e agoa ou sumo de limão em lugar da agoa e pimenta e tudo he incorporado estes se untam com as mesma suas penas das azas e não se para com os espetos para que se nam queimen e asão ce por igual depois de bem asados vão a meza com agoa e sal e bem os podem polvarizar com asucar e gemas de ovos picadas depois de cozidas e sempre o espeto ande até que fiquem bem feitos e assim vão a meza. Em lugar de asucar se podem polvarizar com pimenta, miolo de pão relado bem fino untando os primeiro com manteiga.

/fol. 46/Frangos de molho pardo

Quando matarem os frangos toma lhe o sangue en hũa tijala que ja ha de ter hũa gota de vinagre para se não colhar depois depenados e limpos os frangãos em hũa tijala de fogo com sebola picada e azeite ou manteiga, depois da sebola frita e os frangões afogados deitar lhe caldo da olha e pimenta, cravo, nos noscada, canela e sal depois de cozidos e temperados deitar lhe o sangue dentro com vinagre isto he se elles forão afogados com azeite mas se forão afogados com manteiga deitar lhe sumo de limão e manda los a meza.

Frangãos cozidos em leite mas se são novos

Depois de depenados e limpos os frangãos deita los em huma tigela e deitar lhe o leite necesario para os cozer e po los em fogo lento vao ce cozendo depois de meyo cozidos deitar lhe dentro hũa casca de limão e quando parecer tira la deitar lhe nos noscada ou em seu lugar cravo da índia depois de cozidos desfazer humas gemas de ovos em leite

e deitar esta potegem dentro na tigela aonde estão os frangãos para que fique o molho grosso e postos no prato com canela por cima vão a meza.

Frangãos emsopados de outro modo

Depois de depenados se poem em huma tigela adonde se hão de cozer e deitar lhe vinho que fiquem aquaze cubertos e deitar lhe hum pouco de vinagre e alguma agoa, sal e sebola e salsa picada, manteiga, pimenta e cravo da india, nos noscada, canela, asafram depois de cozidos e temperados se toma huma pouca de farinha com meya duzia de gemas de ovos e depois de tudo bem batido com caldo dos mesmos frangaos deitar lhe este polme por cima dos frangãos mexe los e tira los do fogo e postos no prato sobre fatias de pão vão a meza com rodas de limão por cima.

Frangãos asados no forno

Depois de comsertados se poem em frigideiras ou en alguidares depois deitar lhe manteiga ou azeite, pimenta, cravo, sal, folhas de louro se/fol. 46v/quas, manjarona, vinagre, sal, vinho e postos no forno se vam virando para ficarem bem asados e corados e assim vão a meza.

Frangãos recheados

Depois dos frangãos limpos abri los pelas costas e tirara lhe as tripas e tome se o figado ou fígados e muellas prezunto e fazer tudo em pequenos do tamanho de dados e cheios os frangãos coze los com agulha pelas costas e postos em frigideiras ou alguidares se lhe fas hum molho de manteiga, cravo, pimenta, vinagre, vinho, folhas de louro secas, sal vão ao forno depois de estarem aquaze asados se lhe escoo o molho em hũa tigela e posto a ferver emgrosem no com gemas de ovos leva nos noscada, cravo moido e fora do lume sumo de limão. Depois de temperado se poem os frangãos no prato e deitar lhe o molho por cima e deste modo vão a meza.

Frangaos de fricase

Postos os frangaos ao fogo feitos em quartos com agoa, sebola, salsa tudo picado, azeite vinagre, pimenta, cravo, nos noscada, sal, toucinho picado com os cheiros, pimenta inteira, cravo inteiro, ovos batidos com sumo de limão os ovos são as gemas sós e não levão asafrão mas levão todos os adubos pretos.

Frangãos de caldo de vaca para enfermos

Cozerão os frangãos no caldo da vaca mas tenha bem gurdura com hũa capela de cheiros, coentros, ortela, segurelha, cravo, pimenta, canela, tudo isto inteiro, depois de cozidos e temperados se lhe tire a gurdura para se deitar depois nas sopas aboboradas e escorridas do caldo com a sua capela de cheiros para que o doente as coma.

Frangos a franceza

Quarto (*sic*) frangos depois de muito bem limpos com seus bicos e pés se metem em hũa olha e como estiverem meyo cozidos se tirarão fora hão logo com dous arates de carneiro picado e temperado como para pasteis hum pão de des reis e os frangãos, abrindo os pelas costas ponha ce /fol. 47/ o pão recheado no meyo de hum prato untado de manteiga e acomodarão a roda os frangãos e entre eles quatro olhos de chicoria ou de alfices ou cardo como o prato estiver armado se lhe porão por sima seis gemas de ovos batidas com limão e huma colher de caldo da panela logo corarão o prato e o mandarão á meza. Assim se fazem ponbos e todos. Adevirto que com os dois aratens de carneiro picado como asima se dis se hão de recheiar os frangãos e o pão.

Frangãos asados e lardeados

Ponhão ce asar os frangãos que quizerem no espeto e como estiverem aquaze asados ladeen ce com lardos de toucinho delgados do comprimento de meyo dedo acabem ce de asar e levem ce a meza sobre a sopa que quizerem. Deste modo se asão perdizes, coelhos e cabrito.

Frangãos de caldo amarelo

Dois frangãos feitos em quartos poem ce afogar com huma quarta de tousinho e seus cheiros estando meyo cozidos botem lhe hum golpe de vinagre e depois de cozidos temperem ce com todos os adubos e coalhem ce com coatro gemas de ovos e ponhão se no prato sobre fatias de pão com sumo de limão e com canela por sima va a meza. Deste modo se fazem gualinhas, ponbos e cabritos.

Frangãos dourados

Logo que estiverem limpos os frangãos abrindo os pelas costas lhe meterão prezunto e descaidas cortado tudo do tamanho de dados. Feito isto tornarão a juntar os frangãos e assentado os em hũa colher do caldo da panela ponhão se ao lume a cozer devagar juntamente com a tampa de brazas por sima e como estiverem cozidos se untarão por sima com hũa gema de ovo /fol. 47v/poem ce sobre sopa dourada e assim se manda a meza. Deste modo se fazem rollas e pombos.

Frangãos de salsa negra

Frigirão huns frangãos novos em toucinho deretido depois de meyo fritos os tirarão fora e no mesmo toucinho frigirão huma pequena de sebola e salsa picada como estiver frita a lansarão em hũa tigela com hũa pequena de salsa feita todos os adubos pretos, hum golpe de vinho branco e outro de vinagre e pondo os frangãos por sima os acabarão de cozer neste molho o qual se fara mais grosso com huma pequena de farinha bem parda poem ce sobre fatias assim vay a meza. Deste modo se fazem pombos.

Frangãos em potagem a franseza

Asados os frangãos que quizerem ase ce figados delles os quais depois de pizados deitem ce em hũa pequena de mostarda ja perparada e logo que tiverem deretido meyo aratel de toucinho e limpo dos torresmos frijão ce nele duas sebollas picadas e na mesma sertã lhe deitarão a mostarda misturada com o figado para que tudo junto se torne a frigir tempere ce com pimenta, cravo, nos noscada, cardamomo de sorte que fique bem picante se lhe quizerem deitar cheiros não lhe deitem mostarda. Feita esta potagem poem se os frangãos asados no prato feitos em pedasos com esta potagem e sumo de limão por cima vay a meza. O mesmo se fas de perú, galinha, pombos, coelhos, cabrito também se fas para perdis mas en lugar de toucinho leva azeite e alhos.

Frangãos fritos

Depois que os frangãos estiverem espaso de duas horas em comserva de vinho e vinagre, alhos e ouregãos se porão a frigir em manteiga de porco com suas fatias de pão como estiverem fritos dereta se hum pequeno de toucinho picado estando derretido deite se em hũa pequena de comserva dos mesmos frangãos tempere com todas as especies e ponhão ce neste molho a ferver os frangãos depois de passados pela fervura mandem se á meza com sumo e talhadas de limão por cima. Assim se faz pombos, carneiro e cabrito.

/fol. 48/Gualinha cozida

Posta esta em huma panela com toucinho ou prezunto, grãos depois de ferver deitar lhe vinagre, sebola e hũa cabesa de alhos e huns grãos de pimenta inteira, seu cravo inteiro depois de cozida tempera la com vinagre, asafrão, canela depois de bem temperada tira la do fogo e meter lhe salsa inteira de modo que não ferva depois de a ter por não amarejar o caldo e assim vay a meza. Se for com aros depois de temperada mais sedo se lhe deita o aros dentro ou de modo que fique com caldo ou emxuta conforme o quizerem. E se for para doentes na lhe deitem alhos, nem pimenta, nem cravo e nem adubo nenhum se não asafram e seja com sua conta.

Gualinha de outro modo cozida

Posta a gualinha ao fogo com agoa e sal depois de ferver e escuma la, meter lhe coentros, hortelã, segurelha verde ou sequa e gurdura de vaca que para isto se ha de guardar e como estiver cozida e temperada do sal tirar lhe outra ves os cheiros digo a gurdura em huma frigideira adonde se guarde quente depois das sopas feitas e bem abobradas e escorridas do caldo deitar lhe outra ves a gurdura nas sopas e estas com seus cheiros como esta dito pareserão de vaca sendo de gualinha. Isto se pode fazer a doentes que tem fastio.

Gualinha asada no espeto

Depois que huma galinha estiver depenada, limpa e espetada no espeto se poem asar ao fogo de modo que se ase igualmente e nunca se para com o espeto depois que se vay

asando unta se com azeite, agoa e pimenta ou en lugar de agoa sumo de limão ou unta la com manteiga ou com huma posta de toucinho que se ha de estar asando ao mesmo tempo so para untar a galinha depois de asada manda la a meza. E se lhe quezerem mais cor unta la com huns pos de asafrão. Deste modo se asão perús, patos, adens, frangos e perdizes.

Gualinha asada no espeto de outro modo

/fol. 48v/ Depois que hũa gallinha estiver depenada, limpa e espetada toma se huma posta de toucinho do comprimento de hum palmo e de largura de quatro dedos fasa ce em postas e ponha se na gallinha por sima e por baixo embrulhe se logo a galinha em quatro ou sinco folhas de papel muito bem untadas de manteiga e atem se bem com hum cordel com muitas voltas de modo que se não dezate feito isto ponha se a gallinha a assar molhando primeiro o papel por sima com agoa para que se não queme depois de asada a gallinha ponha ce no prato com as mesmas postas de toucinho e fatias de pao por bayxo mande ce a meza. Deste modo se asa capão, Perú e frangãos.

Guallinha asada n[a] agoa

Depois de limpa huma gallinha se poem em hũa tigela ou frigideira em hum fugareiro deitar lhe agoa depois de ferver deitar lhe manteiga e asafrão e alhos pizados digo inteiros mas machocados, pimenta, cravo, gengibre, canella, tudo isto inteiro e estas mesmas especies se lhe deitão tambem pizadas, vinagre, sal e humas folhas de louro secas depois de estar aquaze asada dereter hum pouco de toucinho e limpo dos torresmos deita lo na gallinha para lhe dar cor e gosto e asim vay a meza. Deste modo se asão frangãos, Perú, adens, patos.

Guallinha de molho pardo

Esta se tempera como a gallinha emsopada leva os mesmos cheiros e os mesmos adubos, depois de cozida e temperada do neseçario deitar lhe o sangue da mesma gallinha e mexe lo muito bem depois de fer (*sic*) fever tira la para fora do fogo para que se componha e depois vay a meza sobre f[at]ias de pão torrado. Deste mesmo modo se faz Perú, patos, adens e frangãos.

/fol. 49/ Grãos doces com marmellos

Postos os grãos a cozer como estiverem cozidos tomar os marmellos tanta quantidade como são os graus aparados e tiradas as pevides e feitos em talhadas a comprido se porão a frigir assim as fatias dos marmellos como sebola até que tudo esteja bem brando depois deita los com os graus e tempera los com todas as especies e canela e hum pouco de vinagre deitar lhe asucar que fiquem bem doces e tenham pouco caldo deitar os graus no prato com asucar e canela adevirtão que este prato ha de ser bem doce e bem agrio e se não ouver boa manteiga fasa ce com bom azeite e se não ouver marmellos fasa ce com peros azedos.

Graus doces de outro modo

Cozer os grãos em agoa e sal, azeite bom e humas sebollas inteiras e pica las muito e afoga las com azeite ou manteiga fresca e deitar tudo isto na panela dos graus terão pão torrado molhado em vinagre e deitar alguns graus em o almofaris e piza los com salsa picada e tomar o pão e espreme lo do vinagre e deita lo no almofaris e piza lo todo muito bem e desfazendo o com hum pouco de vinagre donde esteve de molho com o caldo dos graus e deita lo em a panela e temperará com todas as especies e canela e asafrão e asucar ou canel[a] digo asucar ou mel que fiquem bem doces e deita llos sobre huma sopa de fatias de pão.

Graus de esperegado de outro modo

Postos a cozer em agoa e sal, sebola, salsa tudo picado, azeite, pimenta e cravo da india, asafrão, canela e mel, depois de temperados deitar o caldo na tigela e os graus no prato e assim vão a meza.

Grellos de couve e sendo misturados com os de nabos he melhor

Estes se apanhão pelo tenro asim huns como outros depois de partidos se poem a cozer em huma panela estando bem cozidos se poem a escorrer depois se picão em huma bandeja fasce lhe hum molho de azeite, alhos, pimenta, vinagre e cominhos e sal depois de temperado lansar lhe dentro as ervas estando capazes tira las do fogo e manda las a meza. E sendo os grellos sos de couves não levão cominhos.

/fol. 49v/ Grellos de nabos

Apanhao ce pelo tenro e cozem ce metendo os em agoa a ferver e nesta mesma se lavão isto e em agoa fervendo depois de cozidos em agoa e sal escorre los depois migar sebola e coentros, azeite e alhos pizados e pimenta e algum vinagre ou sumo de laranja azeda mas este se lhe bote fora do fogo por não amarujar.

Grellos de couve de outro modo

Apanha los pelo tenro e lava los muito bem depois de lavados por a panela adonde se hão de cozer ao fogo chea de agoa e como ferver meter lhe os grellos dentro inteiros depois de mais de meyo cozidos por ao fogo tigela ou frigideira cova com azeite e alhos mal pizados e hũa gota da mesma agoa adonde forão cozidos não muita depois de isto feito e temperado deitar lhe os grelos dentro fervão e mexe los muito bem e manda los a meza são bons deste modo e ficão como verdes mas levão bastante azeite e alhos e estes se fregem primeiro no azeite e os grellos tempera los do sal no cozimento.

Os grellos de nabos de outro modo

Estes cozidos em agoa e sal em huma panela depois de cozido escoar lhe a agoa e deitar lhe azeite, alhos pizados e vinagre e pimenta e deixa los ferver com este molho são galantes.

Guizado de peras

Depois de cozidas tirar lhe a casca e o caroso e faze las em quartos depois se lhe faz hum molho de asucar, manteiga e vinho branco e nelle se metem as peras depois de ferverem e temperadas se deitão no prato para hirem a meza e por sima levão canela, nos noscada e huns pos de asucar he bom prato para dia de peixe em lugar de esperregado.

Guizado de peras de outro modo

Depois de cozidas em agoa e sal e escascadas se lhe fas hum molho de azeite mel e hũa gota de agua, cravo, depois de ferver e temperado o molho deitar lhe as peras dentro e se não ouver mel se pode fazer so com azeite e composto vay a meza e cozidas e postas pelas resõens as colacõens frias são boas.

/fol. 50/ Gemas de ovos pasadas por asucar

Cousa se o asucar em ponto alto e limpas das claras se lansão dentro no asucar e depois de ferverem algum tempo se voltão com hũa colher e estando cozidas se porão nos pratos sobre fatias de pão torradas e pasadas pelo mesmo asucar em ponto e posto tudo no prato deitar lhe huns pos de asucar e canela por sima e vão a meza quentes.

Guizado de leite

Tomar huma camada de leite, seis gemas de ovos, tres quartas de farinha digo de asucar, hũa pouca de farinha e ponha ce a cozer em hũa frigideira em fogo brando e tudo isto se bate antes de se deitar na frigideira poen ce no fogo e vai se mexendo muito bem até que engroce tempera ce do sal deitem lhe agoa de flor e pon ce a corar no forno ou pondo lhe a tampa de brazas por sima para que core quando for para a meza deitar lhe canela por sima.

Guizado de leite de outro modo

Deitarão em hum tacho o leite que quizerem com hum pao de canela dentro e humas talhadinhas de casca de limão, hum bocado de manteiga depois de ferver tudo se faz hum polme de farinha gemas de ovos o qual se lansara no tacho muito bem mexido se tira do fogo depois se poem fatias de pão de ló nos pratos e deita se lhe o leite por sima asim vão a meza com canela por cima dos pratos. Em dia de jejum pode servir de caldo mas não ha de levar farinha e pode levar gemas de ovos.

Gigote de qualquer peixe

Depois de cozido piquem no e ponhão no a ferver em hũa frigideira com azeite, vinagre e pimenta. Como acaba de ferver mandem no a meza.

Deste modo se far se ha qualquer peixe.

Gigote de carneiro

Para gigote de carneiro se poem asar dous arates de carneiro com huma frigideira de baixo para apanhar o pingo em a qual deitarão hum golpe de vinho outro de vinagre, pimenta, cravo, gengibre e nos noscada, estando ja o carneiro asado se espreme sobre o pingo de maneira que deite toda a sustancia depois se pica com a faca estando já picado derrete se meio aratel de toucinho e /fol. 50v/ limpo dos torresmos se junta com o pingo do carneiro e posto tudo junto a servir com o carneiro se tempera outra vez de tudo o que he nesario, poem ce no prato e manda ce a meza com sumo de limão por cima. Se quiserem tambem lhe poderão escalfar alguns ovos.

Deste modo se faz carneiro picado com cutella.

Tambem se faz este gigote de peru, galinha, vitela e de qualquer carne.

Gelea de uvas

Depois de limpas as uvas sem grainha pizem ce quatro arates dellas e ponhao ce a cozer em dous arrates de asucar até engrossar tanto que estiver grado, deite se tudo em hum panno esprema ce no mesmo panno digo tacho aportando ce em huma prensa ponha ce o tacho como que escorre a cozer até ficar mais groço como que fica feita a gelea, tire se do lume deitem lhe cheiro (se quiserem) e deitem na em vidros se for fina tres arates de asucar.

Desta maneira se for gelea de marmellos, romãs, camoezas, ginjas, peras, massans esta he boa para camaras.

Ginjas de conserva

Tirem ce os pés a dous arates de ginjas pasem nas por agoa quente e tirando lhe os carosos ponha ce a cozer em dous arrates de asucar em ponto com canela e cravo da india e como estiverem bem grosas ponham ce a esfriar e deitam nas em vidros ou vasos novos.

Gellea de carne

Depois de huma galinha e huma duzia de pés de carneiro estiverem cozidos em quantidade de agoa que de bem cozidos larguem os osos, lhe deitarão meia camada de vinho branco e como chegar cozido a quantidade de canada e meia se tirarão fora os pés e a galinha e desfazendo-os em hum pano os espremerão muito bem em hum tacho o qual com meio aratel de asucar e des claras de ovos bem batidas com sumo de dous limoens se porá a ferver como estiver fervido se coará na manga tres ou quatro vezes até que a jalea saia bem clara. Se fizer frio coar se há entre dous fogareiros. Ponha ce em pratos e como coalhar mande se a meza. Tambem se faz gellea de perdiz e mãos de vitela.

/fol. 51/ Gigote de lebres

As lebres tambem são boas assadas e picadas em gigote com azeite, vinagre e pimenta

ou tambem com privada em lugar de azeite e vinagre e fará deste modo deitar em huma sertã hum pouco de vinho tinto e hum pouco de vinagre e asucar huma quarta para cada prato e hum pouco de caldo da panella e temperar isto com pimenta gengibre, canela e alguns cravos inteiros e ferva ate que o asucar va tomando ponto. Depois deitar esta privada por cima do gigote da lebre ou lebres e pola a estofar algum tempo e manda la a meza.

Esta privada pode servir para gigote de pombo e para adens e para gigote de veado.

Gigote de carneiro

Por a asar dous aratens de carneiro no espeto com huma frigideira debaixo para apanhar o pingo e na qual deitarão hum golpe de vinho e outro de vinagre, pimenta, cravo, gengibre e nos cascada estando ja o carneiro asado se espreme sobre o pingo de maneira a que deite toda a sustancia depois se pica com a faca. Estando ja picado derrete se meio arratel de tocinho e limpo dos torresmos se junta como pingo do carneiro e posto tudo junto a ferver como carneiro se tempera outra vez de tudo que he necessario poe ce no prato e mandada ce a meza com sumo de limão por cima se quizerem tambem lhe poderão escalfar alguns ovos.

Tambem se faz este gigote de peru, galinha, vitela e de qualquer outra carne que quizerem.

Galinha de caldo amarelo

Depenada hũa galinha e feita em pedaços se poe afogar com huma quarta de toucinho e seus cheiros estando meia cozida bota se lhe hum golpe de vinagre e depois de cozida tempera ce com todos os adubos coalha ce com quatro gemas de ovos e ponha ce no prato sobre fatias de pão com sumo de limão e canela por cima assim irá a meza.

Galinha verde

Depenada e feita em pedaços se poe afogar com hũa quarta de toucinho, hum golpe de vinagre, seus cheiros estando ja cozida tempera ce com todos os adubos fasa ce hũa pequena de salsa pizada com coentros e depois de terem /fol. 51v/ deitado a galinha em hum prato untado de manteiga sobre fatias de pão com sumo de limão por cima deite se a salsa na galinha de modo que fique verde quando o quizerem mandar a meza.

Galinha ensopada

Depois de depenada e feita em pedaços se poe a tigela no fogo com sebola e salsa, agoa, azeite ou manteiga, ou toucinho deretido e cada hũa destas couzas per si só basta depois dos cheiros estarem afogados em qualquer das couzas ditas deitar lhe a agoa e galinha dentro depois de meia cozida deitar lhe vinagre, sal, pimenta e asafrão e cravo inteiro e pizado, gengibre, nos cascada, canela e deita se lhe hũa cabeça de alhos inteira e como estiver temperada do necessario vai a meza.

Deste mesmo modo se fas de molho pardo so leva de mais depois de temperar o sang[u] e da mesma galinha para fazer o molho puro.

Galinha ensopada de outro modo

Huma guallinha cortada em pedasos poem ce afogar com hũa quarta de tousinho, sebola, salsa, sal, vinagre tempera se com todos os adubos coalha ce no fim com quatro ovos e se lhe não quiserem ovos fasão lhe potagem de salsa ponha ce sobre fatias sumo de limão por sima manda se a meza.

O mesmo se fas de peru, pombo, frango e cabrito.

Gallinha de fricase

Depois de huma quarta de tousinho bem picada com sebola e salsa e frito ou bem afogado tudo muito bem se lhe deita huma galinha e se afoge juntamente com o tousinho e cheiros feita em pedasos depois de asado tudo deitar lhe a agoa que parecer depois de meia cozida tempe[r] /fol. 52/ de sal, vinagre, alhos inteiros e mestrusados e pimenta inteira e pizada e cravo, gengibre, nos noscada, canela e asafrão, depois de cozida e temperada desfazer seis gemas de ovos no mesmo caldo e deita los em sima da galinha e depois mexe la e por a tigela fora do fogo bem cuberta e asi se acabara de compor advertindo que quando a tirarem do fogo se lhe ha de deitar o sumo de limão necesario para a temperar e posta no prato sobre fatias de pão vai a meza com talhadas de limão por sima.

Deste modo se faz peru, adens, patos.

Gallinha dourada

Depois que estiver asada a galinha se fara em pedaços que se hirão passando por ovos e frigindo em manteiga. Farão logo em hum prato de prata ou fregideira baixa hũa sopa de queijo que corte de hũa quarta de queijo em talhadas hum pão de des reis em fatias e hũa quarta de asucar unte se o prato ou a fregideira com manteiga poem ce nesse as fatias de pão em cama e sobre cada cama de fatias outra de talhadas de queijo com asucar e canela por sima e sobre tudo isto se deita o ovo batido que sobejou de cobrir a galinha ponha se a corar e como estiver corada mandasse a meza com a galinha, canela e limão por cima.

Deste modo se fazem perus, frangão e pombos.

Gallinha em potagem a franceza

A cada hũa galinha ase ce o figado dela o qual depois de pizado deite ce em hũa pequena de mostarda ja preparada e logo que tiverem deretido meio aratel de tousinho e limpo do toresmo frijão ce neste duas sebollas picadas e na mesma certã lhe deitarão a mostarda misturada como figado para que tudo junto se torne a frigir tempere ce com pimenta, cravo, nos noscada, cardamomo de sorte que fique bem picante se lhe quiserem deitar

cheiros não lhe deitem a mostarda feita esta potagem poem ce a galinha asada no prato em pedasos com esta potagem e sumo de limão por sima. O mesmo se fas para peru, frangos, pombos, coelho e cabrito e para perdiz mas en lugar de /fol. 52v/ leva azeite e alhos.

Gallinha mourisca

Ponha ce a frigir hum aratel de toucinho com cheiros digo cortado em dados e deite ce o pingo limpo dos torresmos em hũa tigela com pingo de hũa galinha que ha de estar meia asada, hum golpe de vinho branco, pouco vinagre, agoa a que baste e ponha se a afogar tempere ce com todos os adubos duas folhas de louro e coalhe ce com duas gemas de ovos. Deste modo se fazem peru, pombos, cabrito e lombos.

Gallinha mourisca de outro modo

Tomarão huma galinha a afogarão em quartos e no pingo de hum aratel de toucinho depois de bem afogada a botarão em huma frigideira sobre fatias de pão e com o mesmo toucinho terão feito fora hum molho do caldo de carneiro com meia duzia de nozes pizadas e huma pequena de mostarda feita com huma fatia de pão da rala e como este molho ferver o temperarão com todos os adubos e o botarão por sima dos pedasos da gallinha e o corarão e depois a mandarão a meza.

Deste modo se fazem peru, pato, frangaos, pombos, cabrito.

Gallinha com aros

Ponha ce afogar hũa galinha com meio aratel de toucinho duas cabesas de alhos, canela, pimenta, cravo, gengibre tudo inteiro, hum golpe de vinho, outro de vinagre e cheiros estando ja isto mais de meio cozido tempere ce com todos os adubos e tambem asafrão deite ce em hũa frigideira a onde tambem se deitarão o aros e ponha se em humas brazas com a tampa do lume por sima e va se cozendo devagar até estar enxuta.

Isto mesmo se faz de frangãos, peru, adens e cabrito.

/fol. 53/ Gallinha estofada

Huma panella para se fazer galinha estofada leva huma ou duas gallinhas galinhas (*sic*) feitas em quartos meio aratel de tousinho duas cabessas de alhos hum marmelo em quartos duas maçãs, canella, pimenta, gengibre, cravo, nos noscada tudo inteiro, duas folhas de louro, hum golpe de vinho, outro de vinagre, agoa pouca e o sal necesario metido tudo isto na panella e barrada por fora muito bem que não seja o bafo poem se em fogo brando por espasso de tres horas leva ce depois servindo a meza em pratos de prata e frigideiras com sumo de limão por sima.

Deste modo se fazem peru, pombos, frangãos e vitela e tambem se fas lombo de vaca mas não leva muito vinagre.

Gallinha em gigote

Para gallinha em gigote se poem asar uma galinha com huma frigideira por baixo para apanhar o pingo em qual se deitarão um golpe de vinho, outro de vinagre, pimenta, cravo, gengibre e nos noscada. Estando ja a galinha asada se espreme sobre o pingo de maneira que deite toda a sustancia depois se pica com a faca estando ja picada derete se meio aratel de toucinho e limpo dos torresmos se junta com o pingo de galinha e posto tudo junto a ferver com a galinha se tempera outra ves de tudo o que he necessario poem se no prato e manda se a meza com sumo de limão por sima se quiserem tambem lhe poderão escalfar alguns ovos.

Deste modo se faz gigote de peru, vitela e de qualquer carne.

Gallinha recheada

Para se recheiar hũa galinha pica se em hũa parte aratel e meio de carneiro e em outra parte hũa quarta de tousinho com cheiros tudo muito bem picado ponha se logo de afogar o toucinho com os cheiros e metade do carneiro estando meio afogado se botará no sepo e mesturando ce com a outra ametade do carneiro pique ce tudo junto com tres ovos todos os adubos /fol. 53v/ vinagre e pão relado feito isto rechea se a galinha e poem se a assar em hũa frigideira ou a cozer se quiserem e pondo ce sobre sopa dourada com sumo de limão por sima mande ce a meza. Assim se fazem pombos, frangãos e perus.

Gallinha recheada de outro modo

Para se recheiar hũa gallinha pica se em hũa parte carneiro bastante e em outra parte toussinho e juntamente sebola e salsa e se poem afogar e depois espreme ce e torna ce a picar de novo depois se poem no fogo com hum bocado de manteiga, pão ralado, vinagre, asafrão, cravo, nos noscada e hum bocado de canela duas ou tres gemas de ovos, sal depois de tudo bem temperado na frigideira se tira do fogo e se rechea a gallinha depois de recheada se coze com hũa agulha e vaya ao forno na frigideira a asar ou a cozer em panela no fogareiro estando feita vai a meza.

Gallinha recheada de outro modo

Depois de limpa a galinha se esfola no peito e tira se lhe a titela a qual se pica com sebola e salsa muito fina e ponha ce ao fogo com agoa e manteiga, sal, cravo, noz noscada, coalha se com gemas de ovos, mexendo ce sempre os ovos no picado e tirado para fora e depois de temperado se recheem a gallinha e coza ce muito bem com hũa agulha, depois se espeta no espeto e se poem a asar e se vai polvarizando a com a gema de ovos picados com asucar, depois de bem asada vay a meza.

Gallinha agridoce

Huma galinha metida em hũa panella com hum aratel de presunto magro, adubos inteiros hum marmelo em quartos e se o não o ouver, masans azedas, meio aratel de asucar

hum golpe de bom vinagre, poen ce a cozer como esta cozida, deita se em hum prato sobre fatias com bom limão e manda ce a meza mas em branco.

/fol. 54/ Gallinhas asadas em sopas de qualquer asado

Feito hum vintem de pão em fatias, ponha ce huma cama dellas em hũa frigideira grande untada de manteiga cubram se de asucar e canella e sobre esta cama ponha ce outra da mesma sorte e por cima dela hũa pequena de manteiga de vaca lavada e asafrão deitem lhe hum pouco de caldo de galinha ou de carneiro, deixe ce estofar devagar em pouco lume e logo tirando ce fora do lume deitem lhe hũa duzia de ovos por sima (ou menos) conforme for a frigideira com o asucar e canella, feito isto tome ce hũa tampa com lume e ponha ce hum pouco alta sobre a sopa ate que tome boa cor. Tirada da frigideira e posta no prato se trinchara o asado e se acentara em sima da sopa e vai a meza com rodas de limão por cima.

Deste modo se fazem perus, frangos, pombos.

Gizado de vitella ou de lombo de vaca

Tome ce meyo quartilho de vinho branco e meyo quartilho de azeite, sal e metade de hũa cabeça de alhos, cravo e canella e meta ce tudo em hũa panella nova ou vidrada e tapa ce e de dous em dous dias se lhe de volta e em se fazendo branca se podem fazer os guizados que quizerem ou que forem necesarios para se asar no espeto serve este molho para se untar com elle e tambem se pode aqueantar deitando lhe sumo de limão e posta a carne nos pratos se deita por sima este molho este molho (*sic*) se deita huns pos de farinha para o engrosar.

Para se fazerem empadas desta carne acrecenta se depois o molho com manteiga, sumo de limão e huns pos de farinha.

Tambem se podem fazer da perna de vaca e de carneiro os pratos asima ditos.

/fol. 54 v/ Gallinha Mourisca

Asadas hum par de gallinhas e feitas em quartos depois cortar hum pouco de toucinho em dados muito miudos e feito muito bem até que fiquem brancos e deitar lhe sebola picada muito miuda e afogar as gallinhas com este tousinho e sebola depois deitar lhe caldo quanto se cubrão e deitar lhe vinho e vinagre e manteiga fresca tempara la com todas as espesas neste prato não se deitao ovos e ha de sahir algum tanto agro se lhe quizerem deitar salsa, podem.

Gallinha mourisca de outro modo

Tomarao quatro frangas ou quatro frangos asados e feito em quartos depois frigar huma pouca de sebola com hum pouco de tousinho cortado em dados e afogue ce muito bem e logo deitar lhe caldo da olha e temper ce com todas as espesas salvo cravo e cozam ce

pouco a pouco deitar lhe hum pouco de vinagre que fiquem bem agras e se ouver hũa pouca de manteiga de vacas fresca deitar lha dentro e pode ce frigir em esta manteiga hũa pouca de farinha de modo que se não queime e deitar lha dentro para fazer o molho groço porque neste prato não se deita ovos e [se] lhe quizerem deitar alguns cheiros picados podem. Este prato ha de sahir algum tanto amarelo.

Gelleya de massans a qual he boa para cursos

Tomem meya aroba de massans e oyto arates de assucar clarificado e po lo a ferver com as massans e deitar lhe pouco mais de canada e meya de agua e por a ferver tudo junto e coram ce ate que estejao desfeitas e depois po las a escorrer em hum pano e tirar aquela calda e po la a ferver ate que tome ponto que se apegem os dedos com elle e então estara bom e depois se pode deitar em vidros ou panellas vidradas.

Gelleia de agração

Tomar meya aroba de agraso e despegar os bagos dos engasos e po lo a cozer em agua que o cubra depois tira lo e passa lo por hum pano e ter asucar clarificado e a tres partes de agração deitar lhe duas de asucar clarificado que tenha muito pouco ponto quando o deitarem no sumo e po lo a ferver ate que fasa hum ponto como o das massans depois po lo em vidros ou panellas vidradas.

/fol. 55/Gallinhas cozidas

Gallinhas cozidas podem ce mandar a meza huma ves sobre coscus outra sober fidios outra sobre letria outra sobre aros.

Gallinha para enfermos

Desfazer a carne de hum peito de galinha ou de capão ou de perú e pica lo muito bem de modo que fique bem branco a carne e picar com ella huma enxundea da mesma recem morta e hum pouco de toucinho e como estiver picado tudo deitar lhe quatro gemas de ovos ou dois com claras e temperar com pimenta e noz noscada e coentro seco logo desfazer esta carne em huma tijela de barro ou de prata com bom caldo de alho de modo que fique bem rala po la tijela em sima das brazas e hi la mexendo com huma culher até que ferva e não lhe deixem fazer gudilhão nenhum e se virá a fazer hum pastel em bote muito branco e terão christas de frangos cozidas e as tubras e deita las en a tijela e como der duas fervuras colha lo com duas gemas de ovos e sumo de limão e por lhe humas fatias de pão muito pequenas como huma hunha ao redor da tijella e mandar a mesma tijela a meza e se lhe quizerem deitar azas dos frangos bem cozidas em lugar das christas bem podem e se quizerem alguma ves fazer agra e doce com lhe deitar asucar moido ao coalhar e acrescentar lhe mais azedo tem muito bom gosto e se levar doce so lhe a de deitar canella e se quizerem mandar a meza este pastel em bote em prato poderão pondo lhe suas fatias de pão e algumas molejas de cabrito asadas por cima e se for para pessoa sã com acrescentar lhe mais especies e deitar lhe outro peito de gualinha ou de outra ave

he muito bom prato em tijela ou em prato.

Advirto que o que tenho dito que se pode fazer de ave se pode fazer de vitela e com po lo com carbonadas de vitela asadas e mechadas se for para fornos deitar lhe seus tutanos de vaca e suas gemas de ovos duros mas adevirtão que como estiver a carne picada crua e temperada de especies, sal e ovos que podem untar huma torteira ou frigideira com manteiga de vacas e fazer nella huma rosquilha ou rosquelhas daquela carne com seus tutanos por cima e por a torteira com lume por baixo e por cima e se cozerão em meya hora digo em hum quarto de hora e mando las a meza em sima de fopa dourada ou sobe sopa de alfaces e se quezerem tudo isto se pode fazer da carne de perna de carneiro.

/fol 55v/ Gellea de Romam

Tomem as romãs e tirar lhe os grãos e po los a cozer em muito pouca quantidade de agoa que não seja mais que quanto os cubra e como estiverem bem cozidos botar tudo em hum pano groço e espreme los muito bem e a dous tantos de sumo deitar hum tanto de asucar ja clarificado que tenha o ponto baixo e junto tudo torna lo a por no fogo e ferva até que tome ponto alto de modo que deitando huma pinga delle em qualquer parte esta não corra e fique inteira sem correr e como estiver deste modo esta feita a geleia e se pode guardar em vidros ou em vasos novos de barro vidrados.

/fol. 56/ Huma perna de javali depois de cozida em agoa e sal coza ce em vinho com salva e mangerona como estiver cozida larde lhe com lardos de tousinho sal pementados muito bem depois amassem meyo alqueire de farinha de senteyo ou de trigo com manteiga de porco e fasa ce hum bolo grande em que caiba a perna inteira e deitem lhe tomilho, manjerona feche ce a empada e ponha ce no forno a cozer devagar e como estiver cozida mande ce a meza.

Num prato de picado de carne de vitela ou de carne com frangos ou pombos sem cheiros digo sem ortalijas tomarão carneiro ou vitela e picarão esta carne depois a temperarão como para almondegas com seus ovos especies e toucinho depois po la em huma tijela e desfaze lo em caldo da olha e po lo no fogo e va ce mexendo e far ce ha hum pastel em bote e meter a que os frangos ou pombos depois de ja cozidos e alguns tutanos de vaca e temperar tudo junto com todas as especies depois de tudo posto no prato e composto se lhe pode por por cima gemas de ovos duros e compor o prato com fatias de pão compridas e torradas.

Este mesmo prato se pode fazer com almondegas em lugar do picado asentando os frangos depois de cozidos em huma tijela como as almondegas depois de feitas e temperar tudo junto com todas as especies e frigir sebola com tousinho e cheiros picados e botar lhe tudo por cima e deitar lhe caldo ate que se cubrão bem enchendo as fervuras e coalha los com gemas de ovos batidos com hum pouco de vinagre e manda los a meza sobre fatias de pão e sumo de limão por cima ou de laranja.

/fol. 56v/ Javalli em comcerva

Deite ce em huma tigela hum quartilho de vinho, meyo de vinagre huma cabeça de alhos, salva, tomilho e mangerona sal quanto tempere o caldo tenha ce nesta comcerva a carne que quiserem partida em pedaços tres ou quatro dias digo horas e depois fringindo a em manteiga e pasando a por hum pouco de molho da comcerva fervendo quente se mande à meza a qual comserva pode estar todo o tempo que quiserem.

Javali como se beneficia

Depois de morto e chamuscado ou pelado com agoa quente o javali se lhe corta a cabeça com todo o pescoso de modo que chegem apontadas espadoas logo tirar lhe a lingoa e lave se muito bem e embrulhe ce a cabeça em hum pano e a lingoa va de fora digo va dentro e posta a cabeça a cozer em huma panela ou caldeirão que se posa cubrir e deitem lhe muito sal que fique bem salgada e deitar lhe salva e mangerona e tumilho e huma camada de vinho e meia de vinagre e coza ce até que esteja bem cozida e tira la e dezembrulha la e ter duas onças de canella muida e mesturada com huma pouca de pimenta e nós noscada e deitar lhe isto por cima que fique como sal pimentada e abafa la muito bem com hum pano por meia hora e manda la a meza mui emramada se quiserem carbonadas do pescoso cortem humas postas delgadas e tosta las nas grelhas e tempera las com hum pouco de vinho tinto e sumo de limão e canella e nós noscada e nada mais de especias e manda las a meza quentes.

Javali cozido fresco

Tormar ce ha hum pedaso de javali do lombo ou do peito fresco sem sal e po lo a cozer em agoa e sal, vinho e vinagre e salva e mangerona e tumilho quando a peça estiver cozida deitar lhe huns cravavos (*sic*) inteiros e pimenta inteira acabe de se cozer e manda la a meza sobre sopa branca e tirar a metade da pesa de carne a pelle e a outra a metade va come la /fol. 57/ e na metade em que se tirou a pelle se dara dous ou tres cortes atraves da fevra e meter lhe entre os cortes humas fatias de pão e nada mais carne deitar perraxil em rama servi la com mostarda ou oregãos.

Jalea de carne

Depois que huma galinha e huma duzia de pés de carneiro estiverem cozidos em quantidade de agoa que de bem cozidos largem os ossos lhe deitarão meia camada de vinho branco como chegar o caldo a quantidade de canada e meia se tirarão fora os pés e a galinha e desfazendo os em hum pano o espremerão muito bem em hum tacho o qual com meio aratel de asucar e des claras de ovos bem batidas como sumo de dous limoens se porá a ferver como estiver fervido se coará na manga tres ou quatro vezes ate que a jalea seja bem clara se fizer frio se coará entre dous fugareiros. Ponha ce em pratos e como coalhar manda ce a meza.

Tambem se faz jalea de mãos de vitella e de perdis.

Javali como se salga

Este se salga antes que esteja com maõ cheiro descarrega lo bem dos osos grandes como são espinhasos as espadoas e as pernas e faze lo em pedasos pequenos ou se estiver morto de mais dias irão molhando os pedasos em vinagre e logo salgando os estejão em o sal dois dias depois dependura los adonde lhe der ar. He muito boa essa carne depois de seca para se comer com nabos e com outras verduras.

/fol 57 v./ Jeleia de vinho

Tomarão huma canada de vinho branco bom e bem claro e deitar lhe aratel e meio de assucar e duas onças de canella muito bem pizada e boa e hum grão de gengibre e cinco reis de pimenta e todos estes adubos e a canella não mais do que meios pizados e meio quartilho de leite e tudo junto esteja em huma panella nova vidrada por espasso de des horas e como pasarem bascolheja la muito bem com tudo junto e coa la pela manga e como estiver meia coada tornar a deitar na manga a que se tem coado e deste modo estarão até que haja clara e vão na coando pouco a pouco e como estiver coada ponha ce junto ao fogo quanto se entezie e a panela estara tapada com hum papel logo tomarão duas onças de cola (*sic*) e desfaze la muito miuda e lava la em muitas aguas e po la ao fogo em huma tijelinha nova com meio quartilho de vinho branco e ferva pouco a pouco ate que a cola esteja desfeita e coa la por hum pano muy limpo dentro na panela adonde está o vinho e deitem lhe o sumo de meio limão e po la a esfrear e pode la ham tirar em po las com huma colher de prata. E se quiserem fazer esta jeleya algum tanto vermelha tomem hum par de senouras pretas e tirar lhe algumas raxitas da casca e quando derreterem a jeleya deitem lhas dentro e como levantarem fervura sahirá a tinta depois coar esta pouca quantidade e deita la em a panela adonde está a outra e ficará toda da cor de romã.

Advirto que esta jeleya nunca ha de ferver nem se ha de aguentar senão tibia se a quiserem fazer vermelha sem lhe deitar senouras faze la de vinho tinto bom em lugar do branco e ficará de cor de romam.

Se quiserem mandar a meza esta jeleia branca sobre cousa de carne polarão hum leitão e o farão em quartos e deita lo em agua que se sangue a carne muito bem e po lo a cozer em huma panela nova com huma pouca de agua e sal e grão de gengibre que seja branco e tirar lhe a casca e deitar lhe pimenta inteira e como estiver o leitão sahirá muy branco e po lo em hum prato e a cabesa no meio e os quartos a roda della e deitar lhe a geleya de vinho de modo que fique o leitão cuberto e por lhe humas raxitas de amendoas ao redor.

E se quiserem server esta jeleia de vinho com carne manda la empelas a metade das pellas brancas e a metade das pellas encarnadas e estas se adornarão com folhas de louro douradas e com humas flores que estão dentro nos pinhoens remolhados não se trata de outras cores nem moldes porque não são boas.

E se quiserem servir esta jeleia em que se cozeo o leitão deixar esfriar o caldo e deitar lhe asucar e canella como está dito no do vinho e deixa la estar de enfuzão sinco ou seis horas ao ar do lume de modo que se não aquece nem se esfrie e deitem lhe hum pouquinho de vinho e a quantidade de leite que está dito asima e coa la como dizemos

asima mas seja junto do fogo e depois de coada deitar lhe huma onça de cola pegue depois de muyto bem lavada deita em pedacinhos e seu sumo de limão e sahirá muito boa.

/fol. 58/ Jeleya de galinhas ou de capoens

Deitem muitas asas e pescoços a cozer em agua e sal e depois se pode dar aos enfermos e tambem se pode fazer de pés ou mãos de cabrito ou de vitela com adervtencia que se lhe ajunte os ingredientes que temos dito na jeleya do vinho e na do leitam advertindo que esta jeleya de carne há de sahir muito clara e sem nenhum genero de gurdura e como a coarem pela manga ou pano se seja ao pé do fogo e se lhe sentirem gordura com se lhe deitar humas cascas de ovos dentro muy limpos a gurdura se pegara a ellas e ficará a jeleia limpa e clara.

A manga para coar esta jeleya há de ser muy branca e bem tecida o larga da bola e muy aguda debaixo no fundo e a custura seja de duas mas muito fortes. Quando se acabar de coar a jeleya do vinho podem lhe tirar a terca parte do asucar e acrescentar lhe mais especias.

/fol. 58v/ Lagosta Rexeada

Se quezerem rexear a conxa da lagosta farão o rexeio dos mesmos miolos e huma pouca de carne da mesma lagosta picada frigirão huma pouca de sebola com manteiga de vacas e deitar ali a carne da lagosta picada e o mais que estava no casco da mesma lagosta e dar lhe huma volta na sertem depois deitar lhe ovos crus e frigir tudo até que esteja tudo enxuto e deitar hum ramito de ortelaã e deitar tudo no taboleiro e picar tudo e deitar lhe pão ralado e ovos crus até que esteja brando não muito e tempere ce com todas as especias e deitar lhe pasas de Alicante se as ouver e sumo de limão e enxer a casca do rabo com este rexeo e po la dentro em hum fornito sobe huma pucaxita de masa para que se não entorne e por lhe lume por baixo e por cima e colhar se ha logo farão huma sopa e po la conxa rexeada no meio e por lhe de redor as pernas pizadas ou quebradas as cloxas tambem lhe poderão por huma pouca da mesma carne do rabo ao redor da conxa porque he muito branca. Da mesna carne do rabo poderão fazer pasteis e pastel em bote e outras couzas muitas como tenho dito do solho e das carpas tambem desta carne das lagostas se pode fazer manjar branco porque tem fevra como carne.

/fol. 59/ Lamprea asada

Lavada e limada huma lamprea em agoa quente tirem lhe os dentes, olhos e as guelrras que estão em elle e deem lhe hum golpe no meyo das guelras e outro no embigo para que tirando lhe a fora não fique a lamprea por dentro tirada a tripa ponha ce a lamprea sobre huma frigideira para nella escorrer o sangue logo asando a no espeto tomem lhe o pingo na mesma frigideira depois de asada a lamprea tempere ce o molho da frigideira com hum golpe de vinho sumo de huma laranja azeda nós noscada e todos os adubos e mande se a meza apartado da lamprea.

Lamprea cozida

Limpa e concertada huma lamprea como asima dicemos ponha ce em huma frigideira com hum golpe de vinho outro de azeite vinagre e sumo de duas laranjas azedas esteja neste molho emquanto afogão meya uzia de alhos porros com hum golpe de azeite estando meios afogados metão lhe dentro a lamprea inteira e cobrindo a de agoa ponha ce a cozer como estiver quazi cozida deitem lhe o molho em que esteve com pimenta, cravo, nós noscada, depois de cozida e temperada mande se a meza sobre fatias e tambem se lhe deitão cominhos nas sopas quem quer.

Lamprea em conserva

Depois de limpas huma ou muitas lampreas, na forma que temos dito, mandem nas asar no forno em huma frigideira com o sangue hum golpe de azeite, pimenta e sal por sima como estiverem asadas tirem nas do molho e este mesmo molho ponhão no a ferver com meio quartilho de azeite meyo quartilho de vinho branco, hum pouco de vinagre que não fassa o caldo muito forte e estando fervendo temperem no com pimenta, nós noscada e tres ou quatro folhas de louro sequas e ponhão no a esfriar meta ce as lampreas em hum baril e deitem lhe por sima o molho frio e cobrindo as bem de molho tapem o barril.

/fól. 59v/ Lamprea para pratinho

Ponha ce a asar huma lamprea tomando lhe o pingo depois de assada corte se em tahladinhas muito delgadas e deitem lhe por sima o pingo com pimenta e laranja azeda mande se á meza.

Tambem se fazem pratinhos de lamprea de escabeche guarnecidos com alcaparras e lamprea cozida.

Lagosta emsopada

Depois de cozidas as lagostas vivas parti las e tirar lhe a tripa bem tirada porque se a não tirão bem quem a comer tera huma colica depois miga la miuda depois picar sebola e po la afogar em azeite pouco depois de afogada deitar lhe a lagosta dentro e deitar lhe vinho branco aqueantar depois deitar lhe pimenta que fique esperta, cravo, nós noscada, gengibre e pão ralado do preto depois de feita e temperada manda la á meza sem caldo enxutinha.

Lagosta de sellada

Depois de cozida a lagosta se deixa esfriar depois tira se lhe a casca e tripa muito bem miga la em hum prato com bastante sebola, azeite, sal, pimenta e vinagre como estiver bem temperada manda la a meza e beber lhe muito bem o seja o vinho bom.

O carro da lagosta tempera se com sebola muito miuda hum bocadito de manteiga pão ralado vinho branco bem pimenta depois de bem temperado po lo em humas brazas e

como ferver manda lo a meza deitar lhe dentro algum sumo de limão e nos noscada de outro modo depois de desfeito deitar lhe vinho, pimenta, nos noscada, sumo de limão, sal e depois po los na braza.

Lingoados a mourisca

Deitar se em huma panela os lingoados feitos em postas com meio aratel de manteiga hum quartilho de vinho branco duas cabesas de alhos e todos os adubos inteiros tapada a panela e barrada por fora com masa para que não saia o /fol. 60/ bafo ponha ce a cozer em lume brando como estiver cozido deite ce o peixe sobre fatias e com limão por sima mande se á meza.

Deste modo se faz toda a casta de peixe [que] quezirem.

Letria

Depois da letria escolhida e limpa se deita agoa em huma frigideira cova depois deitar lhe manteiga assucar como ferver tempera la de assucar e sal depois meter lhe a letria dentro e como alevantar fervura tira la do fogo e abafa la e como estiver a quaze enxuta bater algumas gemas de ovos e deitar lhos por sima e depois deitar lhe canela manda la corar ao forno ou com a tampa por sima e manda la a meza.

Lentilhas

Depois de cozidas se poem sebola a afogar em azeite e alguns dentes de alho inteiros mas esmastrussados com os dedos depois deitar lhe caldo das mesmas lentilhas com ferver deitar lhe pimenta, cravo, nós noscada, gengibre, vinagre e sal e de tudo isto o necesario depois deitar lhe as lentilhas e torna lhas a temperar do necesario como estiverem temperadas manda las a meza.

Lebre cozida

Tire ce o sangue a huma lebre com muita limpeza e depois de muito bem lavada ponha ce a cozer com huma quarta de tousinho duas cabesas de alhos, sebola, salsa tempere se com todos os adubos digo com cravo, pimenta, gengibre, cominhos e vinagre e como estiver cozido deitem lhe o sangue. Assim se faz o coelho.

Lebre cozida de outro modo

Esfolada huma lebre e limpa dos cabelos lava se na mesma agoa em que se ha de cozer ou afogar depois se poem a cozer em huma panella e deita se lhe sebola, salsa, tousinho ou presunto, grãos, huma cabessa de alhos, hum bocado de pão da rala torrado e pizado no gral com vinagre e adubos são pimenta, cravo, nós noscada, cominhos e vinho bom, asafrão pouco não se escuma depois de bem temperada do nesario se poem sobre fatias e vai a meza. O vinagre seja pouco.

/fol. 60v/ Leborada

Esfolada huma lebre fresca sem ser lavada e tirando lhe a buchada e limpa dos cabellos ha de ser lavada do sangue porão a lebre a afogar em huma panela com a mesma agua em que a buchada foy lavada do sangue e com tousinho derretido limpo dos torresmos cheiros migados e sebolha como estiver cozida lhe deitarão hum miolo de pão de rala (do tamanho de hum ovo) torrado e desfeito no gral em vinagre com especias cravo, pimenta, asafrão pouco, cominhos e vinho bom logo ponha se no prato sobre fatias de pão e mande se à meza com talhadas e sumo de limão por sima.

Leborada de outro modo

Esfolada e limpa dos cabellos se lavara muito bem com huma gota de vinagre e abrir se há de sorte que se não rompa a tripa tirem lhe o sangue de dentro que for capas lavando se com vinagre se fará em pedassos e se porá na tigela a cozer com sebola, salsa, coentros, huns dentes de alhos, pimenta inteira, azeite ou manteiga ou tousinho deretido sal e como estiver a quaze cozida se lhe deitará o sangue dentro mexendo a com a culher e temperada com cravo, nós noscada, canela, asafrão pouco e se o molho não estiver grosso deitar lhe huns pós de farinha e mande se a meza.

Leborada de outro modo

Esfolada huma lebre fresca bem limpa tirar lhe as tripas e deita las em huma pouca de agua e se tiver sangue a lebre guarda lo e lava la por dentro com hum pouco de vinagre e deita lo adonde estão as tripas depois fazer a lebre em pedasos e deita los tambem adonde estão as tripas para que se sangrem depois lava los em agua clara depois tomar hum pouco de toucinho cortado em dados frigi lo em a sertã ou tegela com huma pouca de sebola e ali mesmo afogar a lebre por algum tempo depois deitar a lebre em huma panela depois com a agoa adonde esteve a lebre e as tripas e deita la na panela e hum pouco de vinho e tempera la com todas as especias e sal e cubri la de agoa se for necessaria e seja quando se cubra e se a quiserem doce deitar lhe huma quarta de mel digo de asucar e mel de modo que fique bem doce e coza ce e como estiver bem cozida e so com isto ficara preta e se a lebre não tiver sangue /fol. 61v/ queime ce huma pouca de farinha e desta feita com caldo deitar lha dentro. Esta leborada se podera deitar alho, cominhos e se a não fezerem doce aparelha la como esta dito e tempera la com todas as especias e deitar lhe alho, cominhos estas leboradas sobre fatias de pão torradas e se quiserem torrar humas poucas de amendoas com casca e piza las depois desfaze las com o caldo de leborada doce sera bom porque lhe da muito bom gosto.

Lebre cozida

Cortaras a lebre cozida digo em pedaços e lavarseão muito bem frigiram tousinho em dados depois de fritos deitar lhe os pedasos da lebre dentro dar lhe duas voltas em sima do fogo depois deita la em huma panela com agoa que se cubra e tempera la de sal deitar lhe grãos e como a lebre estiver meia cozida deitar lhe salsa, coentros, ortelã e duas

sebolas inteiras e huma cabeça de alhos e cominhos e todas as espezias e depois de cozida deita la sobre huma sopa branca esta lebre se pode cozer com nabos e tempera la com todas as espezias e tousinho e se não ouver nabos deitar lhe todas as verduras inteiras com sebollas, alhos, ortelaã.

Lingoados

Tomarão dous lingoados depois de fritos inteiros fendidos pelo meio de alto a baixo e porão em hum prato e tomarão meio aratel de manteiga lavada com huma pequena de mostarda feita sebola muito picada e poram a frigrir com pimenta, cravo, nós noscada e como ferver deitarão este molho por sima dos lingoados.

Serve este molho para toda a casta de peixe cozido e frito.

Lebre em potagem

Porão asar huma lebre muito bem lavada limpa de cabellos e lardeada com tousinho depois de assada picarão hum pouco de tousinho e porão a dereter em huma tigela alta como estiver deretido lhe deitarão duas sebolas todos os cheiros e todos os adubos como estiverem afogados lhe deitarão meio quartilho de vinho tempere ce de tudo o que lhe for necessario. Feita esta potagem /fol. 61v/ e deitarão por sima da lebre que ha de estar posta em sima de hum prato com suas alcaparras e talhadas de limão por sima e deste modo vai a meza. Deste modo se faz coelho.

Lebre assada no espeto

Depois de esfolada huma lebre se abraja junto ao peito e pelo buraco se lhe tirara figado sangue e tripas lavar se ha muito bem depois piquem sebola salsa com tousinho velho isto se metará dentro com todos os adubos inteiros e huns bocados de manteiga lavada hum golpe de vinagre huns dentes de alhos cozam na muito bem com agulha e linha espetem lhe o pescoso com hum cordel e as mãos e pes se ajuntem ao corpo para ficarem compostas ase ce no espeto e andem sempre a roda com ele assim ao fim na chemine como em o forno em frigideira dando lhe volta para se corar se barre com gema de ovo e posta no prato inteira se lhe deita canella, cravo, nós noscada e assim vaia a meza.

Lingoa

Depois de limpas e cozidas se farão em rodas depois deite se tousinho e limpo dos torresmos se lhe deita hum golpe de vinho, outro de vinagre, adubos pouco sal em fervendo tudo e temperado se lhe deita farinha torrada para ficar o molho grosso pardo e depois vai a meza.

Lingoa de outro modo

Cozidas e feitas em rodas se pasão por gemas de ovos batidos e se vam metendo em huã

frigideira que ja há de estar no fogo com manteiga fervido depois de estarem passadas e postas no prato com sumo de limão por sima vão a meza.

Lingoas de outro modo

Depois de limpas e cozidas se fazem em tiras mas sempre pegadas na ponta e metem se no espeto avendo manteiga gemas de ovos com que se vão untando e juntando polvorizando com assucar ou pimenta depois de feitas vão a meza com sumo de limão por sima.

/fol. 62/ Lingoas de outro modo

Depois de limpas e cozidas muito bem se fazem em rodas depois se batem gemas de ovos e se vão passando por ellas. Estara manteiga a ferver pella qual sahirão passando e postas nos pratos se lhe deitara assucar e canela por sima deste modo vão a meza.

Lingoas de outro modo

Depois de limpas e cozidas muito bem se porão inteiras em huma frigideira e so lhe metem cravos inteiros e barradas com manteiga de porco e plovorizadas com farinha mandem se ao forno a asar em vindo do forno se lhe fara em caza hum molho de manteiga e postas no prato se lhe deitara canela por sima e va para a meza.

Lingoas de fricase

Tomarão sal e mostarda bem pizada e se porá a ferver com agoa e manteiga depois meter lhe a lingoa dentro como a quizerem estando bem cozida tempere ce com todos os adubos e sal depois de temperada tira la para fora deitar lhe gemas de ovos batidos com sumo de limão o qual se lhe deite por sima e dar lhe algumas voltas, depois va a meza.

Lingoas de outro modo

Depois de limpa e feita em quartos depois coze la em hum quartilho de vinho huns dentes de alho duas folhas de louro seco huns grãos de pimenta sal estando capas se tire e meta se no espeto e vay ce untando com manteiga para corar e pimenta e posta no prato com sumo de laranja azeda se manda a meza.

As lingoa tambem se poem de vinho e alhos depois de limpas ou inteiras ou em rodas e seirão de qualquer res que for.

Lingoas de vaca de comcerva

Asada a lingoa de vaca depois de estar de comcerva e cortada em talhadinhas manda se à meza. Tambem se fas albardando as talhadinhas e paçando as por manteiga a ferver depois com sumo de limão por sima vão à meza.

Deste modo se faz lombo de vaca e de vitella e de lebre.

/fol. 62v/ Lingoas de vaca alampreadas

Como estiver cozida huma lingoa e feita em talhadas se porá a afogar em huma tigela de fogo com meio aratel de tousinho derretido limpo dos torresmos deitem lhe hum golpe de vinho, outro de vinagre e todos os adubos depois de afogada lhe deitarão huma pouca de farinha torrada para fazer o molho grosso e pardo e deitem lhe assucar se quizerem.

Lingoas de carneiro para pratinho

Limpas e cozidas as lingoaas cortadas pelo meio de alto a baixo e feitas em tousinho com pimenta e limão por sima mandem se à meza.

Tambem se fazem do mesmo modo albardadas.

Linguisa

Deite se em hum alguidar vidrado a carne de porco das pernas e lombos e ou tambem se quizerem toda a carne magra do porco cortada muito miuda com algum tousinho e pimenta e cravo por sima tenha se dous ou tres dias de conserva de vinho branco alhos sal e pouco vinagre e seja em tanta quantidade e como a carne quando quizerem fazer as linguisas atarvese se huma taboa limpa sobre o mesmo alguidar e em sima dela ponha ce a carne a escorrer o caldo e fassão se as linguisas depois de feitas as porão a enxugar na chaminé.

Linguisa asada

Asadada (*sic*) huma vara de linguisa e feita em talhadinhas com pimenta e limão por sima mande se à meza.

Linguisa de outro modo

Frita a linguisa em talhadas coalhada com dous ovos e feita huma cartuxa muito corada com pimenta e limão por sima mande ce a meza.

Lombo de qualquer casta de res estofado

Assim como estiver hum lombo limpo de nervos e pelles o meterão em huma panela com meio aratel de toucinho huma quarta de manteiga hum quartilho de vinho branco duas cabessas de alhos hum golpe de vinagre outro de agoa pimenta inteira cravo nós noscada meia duzia de carvos (*sic*) duas folhas de louro seco e alguns quartos de marmelo barrada a panela a porão a cozer devagar em lume brando como estiver cozida a temperarão do que lhe faltar e deitando ce o lombo sobre fatias o mandarão a meza tambem deste modo se faz lardeado. Desta sorte se faz veado.

/fol. 63/ Lombo de vaca de caravonada

Estando tres dias hum lombo em comserva cortando o todo em talhadas muito delgadas lardeadas com lardos de tousinho, sal pimentado se frigirão em banha de porco ou tousinho como estiverem fritas se porão a cozer espaso de huma hora com hum molho feito da conserva e todos os adubos pretos logo se tirão do molho e pondo ce a corar nas grelhas cubertas de pão ralado e canella assim tostadas se mandarão a meza.

O mesmo se faz de cabrito.

Lombo de vaca de empada de espeto

Hum lombo depois de estar de comserva a asarão no espeto como estiver assado o cubrirão com hum bolo de massa delgado e embrulhando o com hum papel untado de manteiga o tornarão ao lume até que se coza a masa como estiver cozida tiresse o papel ponha se no prato e mande se a meza.

Isto mesmo se pode fazer de qualquer assado.

Lombo de vaca de comserva

Assado o lombo de vaca depois de estar em comserva e cortado em talhadinhas mande ce a meza. Tambem se faz albardando as talhadinhas destes modos se fas tambem de vitela de vaca e de lebre.

Lombo de vaca estofado

Meter em huma panela hum lombo de vaca feito em postas meyo aratel de tousinho duas cabeças de alhos hum marmelo em quartos duas massans, canella, pimenta, gengibre, cravo, nós noscada tudo inteiro duas folhas de louro secos hum golpe de vinho outro de vinagre agua pouca sal o necessario metido isto na panella e bem barrada por fora que não saia o bafo se poem em fogo brando por espaço de tres horas leva se depois fervendo a meza em pratos de prata ou frigideiras com sumo de limão por sima neste estofado não se deita muito vinagre.

/fol. 63v/ Lombo de vitela estofado

Logo que estiver hum lombo limpo de nervos e peles o meterão em huma panela com meio arratel de tousinho huma quarta de manteiga hum quartilho de vinho branco duas cabeças de alhos hum golpe de vinagre outro de agua pimenta inteira, canela, nós noscada, meya duzia de cravos e duas folhas de louro secas e alguns quartos de marmello barrada a panella a porão a cozer devagar em lume brando como estiver cozida a temperarão do necesario ou de que tiver falta e deitando ce o lombo sobre fatias o mandarão a meza deste modo se fas veado e lombo de toda a casta de res.

Lombos a mourisca

Ponha se a frigir hum aratel de tousinho cortado em dados ou do seu tamanho e deite

ce o pingo limpo dos torresmos em huma tigela como pingo de lombo meio asado hum golpe de vinho branco pouco vinagre agua a que baste e ponha se a afogar tempere ce com todos os adubos duas folhas de louro e coa lhe ce com duas gemas de ovos poem ce fatias por baixo e limão por sima e vai a meza.

Lombo de vaca salchichado

Depois de hum lombo limpo de nervos e pelles se enteza na olha ou em agua e sal landeando ce primeiro com lardos de tousinho groços sal pimentado se mete em huma panella com tousinho picado seis maçãs azedas todos os adubos excepto hum golpe de vinho pouco vinagre e hum quartilho de agua logo barrando ce a panella para que não saia o bafo mete a no forno por tempo de tres horas ou poem ce em hum rescaldo ao redor do lume quatro horas tendo ce cuidado de ir virando a panela tanto que esta feito poen ce em hum prato sobre fatias com sumo de limão por cima ou agraso avendo o.

Deste modo se fazem coelhos, lebre, vitela e perus mas moem ce primeiro com o pão de masas.

/fol.64/ Lombo de porco

Logo que tiverem tirado a gurdura e osos a hum lombo e o farão em pedassos de tres quartas cada hum e sal pimentado huns lardos groços de toucinho lardearão os pedassos de lombo por dentro ao comprido e os frigirão em huma sarta com tousinho derretido limpos dos torresmos de maneira que fiquem bem entezados com huma cor morena coram se logo em agua em huma tigela e como estiverem meyo cozidos lhe deitarão huma sebola cravejada com cravos hum pouco de vinho e hum golpe de vinagre e depois de cozidos huma pouca de farinha torrada desfeita no mesmo caldo de lombo para fazer o molho grosso mande ce a meza sobre fatias torradas.

Lombo de porco assado n[a] agua

Tomasse o lombo e fas ce em talhadas delgadas e se deitarão em huma tigela com huma gota de agua manteiga ou azeite humas folhas de louro secas outras de salva e posto tudo a ferver se entezarão deite se lhe o sal necesario e tire se para huma frigideira larga e assi se vai voltando e se não chegarem humas as outras melhor será para que se não peguem e ali se corem o molho que ficou e terão purificado em humas brazinhas e tiradas para fora se lhe deita sumo de limão e posta a carne no prato se lhe deita este molho com canela e nós noscada e vai a meza.

E não quere não uza deste molho terão huma pequena de manteiga deretida com cravo canella pizado tudo e por ali se hira pasando as talhadas e pondo no prato e assim vão a meza.

Lombo de vaca assado na agoa

Poem se em huma tigela a cozer depois de meio cozido deitar lhe vinagre e tousinho

deretido ou manteiga huns grãos de pimenta inteira e pizada, cravo do mesmo modo, nós noscada, gengibre, tudo nada de asafrão, alhos pizados e huma cabeça delles inteira humas folhas de louro secas sal o necessario depois de temperado manda lo a meza com sumo de limão por cima.

Leitoa assado (*sic*) no espeto

Depois de morta se barra com o mesmo sangue e mete ce a metade dela e a agua que ha de estar fervendo pele se bem depois mete se da outra parte depois de pelada se lhe tirar algum cabelo se chamusca com hum papel ou carqueija depois se lhe fas hum buraco na ilharga de modo que lhe caibão /fol. 64v/ dous dedos e pelo tal buraco lhe tirem as tripas e bucho e o cuzito lavem na bem por dentro e por fora e tambem a lingua e boca depois tomem o figado bote o corasão da mesma leitoa com sebola salsa coentros e dous olhos de hortelãã huma camoeza azeda alguns quartos de marmelo alhos pizados tudo se pica no sepo e a que se tempera com vinagre manteiga de porco ou de vaca bem lavada presunto magro e gordo ou toucinho em pequenos não muito grandes e por este buraco se recheem a leitoa e deite se lhe o sal necesario depois de recheada deitar lhe mais vinagre que fique o recheo brando cozer o buraco com a agulha e linha muito bem para que não saia por ali nada asim de molho como do recheo depois ponha ce na frigideira e deitar lhe vinagre alhos pizados e todos os adubos pimenta inteira e pizada asim no recheo como na frigideira e suas folhas de louro secas dentro e fora e deitar lhe assim no recheo como fora algum caldo da olha e manteiga não muita a que basta para destemperar o vinagre isto he o caldo da olha e a frigideira seja primeira barrada com manteiga como tambem a leitoa por fora e sal pimentada com pimenta e temperada de sal va ao forno e aqui leva voltando para que se ase bem e como paresser que esta asado ou a quaze ponha ce em sima de huns paos para entezarem de couros e como estiverem tezos mandem na a meza bem quente.

E se for asada no espeto de hum pao delgado na ponta de modo que o mesmo espeto tape bem e cuzido da leitoa que fique bem atochado aos pes da leitoa se atem para tras ao mesmo espeto e as mãos mete se huma estaquanha de pão que atravesse o pescoso a leitoa de modo que se ponhão as mãos da leitoa em sima das pontas cada huma da sua parte ponha ce asar em lume tezo mas de longe no principio e como for aquecendo vão na chegando mais perto mas sempre o lume igual tanto nos pes como na cabeça e no principio se vai hum tanto com hum paninho molhado em agoa e sal até estar a quaze meio assado depois se unte com manteiga ou com huma posta de tousinho que se estará asando ao mesmo tempo e no fim depois de estar a quaze asado ou ja asado unta la com vinho para fazerem os couros duros e se o vinho os fizer moles untar no fim com tousinho ou com manteiga e acabe se de asar deste modo e se mal de estar asado he saltarem lhe os bugalhos dos olhos fora va a meza bem quente.

Leitoa assada no espeto de outro modo

Depois de bem limpa e aberta pela ilharga com as tripas e bucho fora se lave muito bem metam lhe dous peros dentro feitos em quartos manteiga de vacas boa,

cravos /fol. 65/ inteiros, pimenta inteira e pizada nós noscada cravo pizado lardos de tousinho e presunto gordo e magro, alhos pizados e huma cabeça ou duas inteiras, huma gota de vinagre, sal ou o necesario depois de tudo isto estar dentro e ela temperada a cozerão muito bem com huma linha o buraco por donde lhe tirarão as tripas fasa ce hum espeto de pao grosso que lhe tape o rabo para que não saia o molho pelo buraco e a ponta ha de sair pela testa fora metei lhe huma estaca de pao que atravesse o pescoso da leitoa e nas pontas lhe ponhão as mãos e os pes ata los para tras ao mesmo espeto bem seguros para não andar a leitoa ao redor depois po la a asar em lume tezo e forte mas no principio de longe com ela e vai ce molhando com agua e sal com hum paninho ate estar meia asada depois se vais untando com manteiga ou com huma posta de tousinho que se ha de ir assando juntamente depois de estar a quaze asada se umta com vinho para fazer os couros duros e tesos e para sabermos quando esta asado he o sinal serto soltarem lhe os bugalhos dos olhos fora por si mesmos asem-na igualmente com tanto lume aos pés como a cabeça depois de asada bem quente va a meza.

Leitão assado

Os leiteitoens (*sic*) asados o mais ordinario he servi los em sopa de queijo.

Leitão com salsa

Tomarão o figado do leitão e o asarão muito bem depois a asarão digo o pizarão muito bem com amendoas torradas com casca e huma fatia de pão torrada e molhado tudo muito bem com caldo da olha se pizara tudo depois de pizado o passarão por huma coador e temperarão esta salsa com todas as especies e canella coza se quando levante fervura deitando lhe quatro onças de assucar e hum pouco de sumo de limão e se quizerem fazer esta salsa sem dose deem lhe hum dente de alho assado e hum pouco de queijo e suas especies e não se deite genero de azedo adonde entrar queijo.

Leitoa asada no forno

Fas ce [e]m resoens ou inteiras e postas em alguidares se lhe deita vinagre, vinho, pimenta, alhos pizados algumas folhas de louro secas, manjerona, manteiga, sal, cravo postos os alguidares no forno se vai voltando a carne ate que se ace depois de asada se lhe tira o molho para se corar e o molho se o quizerem para os pratos ponha ce em huma tigela a ferver e pize ce o figado da leitoa muito bem e coa ce depois de pizado com algum molho e ferva ce no molho de sorte que fique groço e bem temperado se deita nos pratos e não levando molho se leva sal e pimenta.

/fol.65v/ Lingoa de vaca de outro modo

Depois de limpa e cozida se fas em talhadas depois deita la em huma tigela ou frigideira cova e deitar lhe caldo de qualquer carne e sebola e salsa tudo muito bem picado e tousinho picado e hum pedasso de manteiga, pimenta e nós noscada, cravo da india

canela, gengibre, gemas de ovos batidas com o mesmo caldo da lingoa e sumo de limão e hum ar de assafrão e com talhadas de limão vai a meza.

Limonada

Espreme ce os limões depois coa lo por huma manga em hum vazo de vidro depois po lo vazo ao sol com sumo de limão dentro por espaso de quarenta e oyto horas entrando as noites depois torna lo a coar depois medi lo de sorte que cada quartilho de sumo de limão ha de levar dous arates de asucar e meio faz ce assim deita se o asucar em hum tacho muito limpo e areado o tacho e deitar ce lhe huma gota de agoa pouca e po lo tacho no fogo e como levantar fervura coa lo em sima de huma tigela vidrada e nova em a qual estara ja o sumo de limão pois de coado o asucar tornar a por a tigela no fogo com limão e asucar e como levantar fervura escuma se muito bem depois coa la pola manga ou pano roto lavado e molhado primeiro depois de frio mete la em hum frasco e usar dela quando for necessaria e fique de modo que corra em fio e nem mais rala nem mais grosa.

Letria de ovos

Logo que hum aratel de asucar estiver em ponto alto vao lhe deitando huma duzia de gemas de ovos batidos por huma casca de ovo fazendo lhe hum burquinho no fundo por onda corra o ovo com fio delgado e enquanto se for deitando abane se muito bem o fugareiro para que não afrouxe o asucar o ponto depois de des [...] tudo todo o ovo ponha ce a letria em hum prato abrindo com hum garfo e com ovos molles ou massapões no meio mande se a meza. Do mesmo modo se fazem ovos reais mas mais grosos.

/fol.66/ Lingoarisas

Tomarão carne de lombos de porco que não tenham muita gurdura e cortados em pequenos miudos e deitar esta carne em comcerva ou adovo de agua e sal e hum pouco de vinagre e temperar a carne com pimenta, cravo e gengibre e deiytar lhes huns poucos de cominhos pizados que saibão a eles esteja a carne neste adovo vinte e quatro oras logo enchão as lingoarisas e pol as a enxugar estas não levão alhos nem oregão e se lhe quiserem deitar algum pouco de alho hão do ser assados e poucos.

Lingoas fazem ce deste modo

As lingoas depois de cozidas se fazem em talhadas depois deitar caldo da olha em cima em huma tijela com manteiga depois de ferver deitar lhe as lingoas dentro e tempera las com pimenta, cravo, nós noscada, coentro seco, sal depois de temperadas do necesario deitar lhe huns pós de farinha torrada ou sangue de algumas aves como são galinhas, adens, perus. Deitar lhe alguns dentes de alhos esmastrusados com as costas da faca.

Lebres de gigotete

As lebres sam tão boas asadas e picadas em gigote com azeite e vinagre e pimenta. A estas lebres se quizerem lhe podem deitar huma pouca de pribada em lugar de azeite e vinagre a qual se fará deste modo deitar em huma sertã hum pouco de vinho tinto e hum pouco de vinagre e asucar huma quarta para cada prato e hum pouco de caldo e temperar com pimenta, gengibre e canela e alguns carvos inteiros e ferva até que o asucar va tomando ponto. Logo deitar por cima da gigote da lebre esta pribada e po la a estofar por algum tempo em lume muito brando.

Esta pribada pode servir tambem para deitar por cima das lebres armadas e para gigotes de pombas ou sisõens ou ades ou para gigote de veado.

Lampreia cozida

Ja ce sabe que a lampreia em tijela he o melhor modo de se comer e assim tomarão a lampreia depois de bem lavada tirar lhe o fel que o tem na boca e corta la em pedaços e po la em huma tijela e deitar lhe ali sebola frita em boa manteiga fresca ou hum pouco de bom azeite e hum pouco de vinho e vinagre e tempera la com todas as especies e sal e deitar lhe agoa quente quanto a cubra a ferva por tempo de meia hora e não avera mister nada para fazer o caldo groço o vinho seja tinto se puder ser.

/fol.66v/ Lampreia de outro modo a que chamão de chacina

Deitadas as lampreias de molho se lavem muito bem depois faze las em pedaços depois frigr sebola em manteiga boa ou bom azeite e temperar com todas as especies e huma gota de vinagre e hum pouco de vinho tinto logo queimarão huma pouca de farinha e desfaze la com agoa a que for necesaria para cubrir a lampreia e deitar lhe em sima e ferva pouco a pouco couza de meia hora e manda la a meza sober (*sic*) fatias de pão torradadas muito bem estas lampreias bem se lhe pode deitar alguma ves assucar acrescentando vinagre ou sumo de limão para que vão agras e doces que deste modo são muito boas.

Lombo de vaca rexeado ou de outra qualquer res

Abrirão este lombo pelo meio e ao comprido de modo que se não pase a outra parte depois dar lhe huns gloses (*sic*) pelo meio huma (*sic*) em cada ametade de modo que se não apartem de modo que venha a ficar o lombo tão largo como comprido abri lo que fique estendido logo picarão carne de porco magra e gorda partes iguais mui bem picada a que for necesaria para o rexeio e tempera la com pimenta, gengibre e funcho e sua semente e sal e vinagre bem forte e entre mais quantidade para omidecer a carne digo tempere ce com todas a[s] especias e semente de funxo, o vinagre seja pouco mas bom e deitar lhe huns ovos e rexeemos os lombos e depois coze los com huma linha singela e depois fazer dele huma rosca e po la em huma torteira grande a cozer com lanchas de toucinho por baixo e por cima e coza ce no forno com lume por baixo e por cima. E da carne temperada que sobrar do rexeio farão humas torrijas albardando as com ovos e frigi las em mateiga de porco e com estas torrijas e com o caldo que sahir do lombo

farão a sopa e asentarão o lombo sobre a sopa e deitar lhe o sumo de limão por cima e tirar lhe as linhas com que o cozerão e mandem-no a meza com rodas de limão por cima.

Lampreia de empada

Depois de bem lavada lavada (*sic*) huma lampreia e raspados os dentes se abrirá pelo meio e tirar lhe tudo o que tem dentro e o fel que o tem logo ao pé da boca e hum nervo que tem arimado pelo lombo abaixo por dentro e dar lhe dous ou mais golpes pelo lombo para que se enrole bem e mete la em massa preta se fro (*sic*) para guardar e se for para se comer logo em masa branca e deitar lhe todas as especias e o sal nesasario e huma gota de vinho e fexar o pastel e a mesma lampreia deitará sustancia de que fasa a sua salça e bem se podem comer fria e cada hum como quizer.

/fol. 67/ Marquezotas

Estas depois de lavadas muito bem e limpas com a fauca se poem a cozer depois de bem cozidas em talhadas se temperão como os nabos e não tem mais nada que fazer.

Mixilhoens de casca preta

Depois de lavados deita los na tigela e po los no fogo a abrir e como estiverem abertos (que para o que serão de abafar muito bem) escorrer lhe a agua que delles sahio em outra tigela e po la no fogo com azeite pimenta, alhos pizados e depois que ferver tempera los de sal e do mais que lhe for necesario ou deitar lhe este mesmo molho por sima delles abafa los muito bem até que vão para a meza.

Advirto que quando os puzerem afogar se cobrem com hum pano lavado e em sima do pano hum telhador ou prato porque asim abrem ce mais depressa.

Mexilhoens em achar

Ponha ce a ferver hum pouco de vinagre forte deitem lhe canella inteira e pimenta gengibre, mostarda e nós noscada tudo mal pizado depois de temperado o vinagre com estes adubos passem por eles os mexilhoens os quais depois de passados se irão pondo em camas em hum boião ou quartinho e em cada cama deitem huns pós dos ditos adubos como estiverem cheião (*sic*) deitem lhe o vinagre fervendo e se não bastar para cubrir os mexilhoens deitem lhe vinagre frio e por sima sal e azeite que fasa laço para se não coromperem.

Com esta comserva se fazem marmellos, sebollas, couves mursianas e beringellas tambem se fazem pepinos, senouras mas hão de estar primeiro tres dias em salmouras e tirando ce della lavao ce em vinagre.

Marmellos em achar

Depois de escascados ou apar<a>dos os marmellos se lhe fas o caldo como se fas para os

mexilhoens e não te[m] mais nada que fazer.

/fol.67v/ Migas de leite

Tomam ce tres paens molhos e fazem ce em sopas com a mão e po la em hum prato e deitar lhe o sal necesario para tempero deitar lhe o leite nesenario de modo que fiquem bem molhadas e po lo prato com as sopas em o fogo e cobrir as sopas com outro prato tão grande como o que tem as sopas e como este prato estiver bem quente por baixo ponha ce o prato de sima por baixo isto he virando sopas e tudo e como estiver outra ves bem quente ponhão a sertã no fogo com huma pouca de manteiga de vacas e como estiver a manteiga quente frijão nella hum par de dentes de alho e como estiverem fritos deitar tudo nas migas assim manteiga como os dentes de alho e dar lhe hum par de voltas ou deitar as migas na mesma sertã e dar lhe as mesmas voltas com a mesma sertã ou com huma colher e hi las compondo a modo de hum bolo redondo como huma torta que tenha de grosso perto de does dedos e manea las com a sertã para que se não queimen e nem apegem e como estiverem tostadas de ambas as partes e manda las a mesa quentes sem doce e se lhe quizerem deitar assucar deitem lho depois de tostadas e levando o asucar não emporta que leve os dentes de alhos adevirto que não se mexão estas migas muito de sorte que se não fasa este pão em masa mas de modo que fiquem as sopas inteiras e bem juntas e tostadas.

Migas de gato

Fazer o pão em fatias mui delgadas e po las em hum prato depois por agoa a ferver temperada de sal, pimenta e hum pouco de alho, asafrão e molhem ce as migas com esta agoa e como estiverem bem estofadas ou pasadas aqueantar se a hum pouco de azeite de modo que ferva ou manteiga de vacas e deitar salsa por sima das sopas depois por lhe huns poucos de ovos frescos escalfando por sima mas sejam brandos.

/fol. 68/ Mariscos

Estes todos sam bons cozidos com agua e sal e pimenta porque tem particular gosto descasca los e comer o peixe que tem dentro ou tirar lhe o peixe e afoga lo em a manteiga boa ou azeite com sebola e temperar com todos os adubos e tambem leva salsa e deitar lhe limão ou agrasso e todos estes mariscos fritos em manteiga depois com laranja são bons.

Migas de alho

Fas ce o pão que querem em fatias muito delgadas como estas feitas deita se em hum tacho bem limpo o azeite necesario com bastantes alhos não que mastrusados com os dedos e o pemento necesario e em outra parte se poem a agua a aqueantar depois do azeite ferver e os alhos estarem fritos tirar o tacho do lume e por lhe as fatias de pão por boa ordem como o pão estiver asertado todo dentro em o tacho deitar lhe o sal necesario e deitar lhe a agua que parecer depois piza las muito bem com a colher po las no fogo e

como fumarem bastante torna las a mexer muito bem de modo que as de sima fiquem debaixo depois as virarão com o mesmo tacho e como parecer que estão fritas com ellas e beber lhe dois porcios (*sic*) que asentão bem.

Migas doces

Migar o pão miudo depois deita lo na tigela adonde se hão de fazer e deitar lhe agua que parecer bastante depois deitar lhe o asucar e coentro se como ido po las no fogo que fervão e vão ce mexendo porque se não pegem e como parecer tira las do fogo e deita las no prato com canella por sima vão a meza e se quizerem deitar lhe ovos bate los muito bem e como estão feitas deitar lhos e tira las do fogo e assim vão a meza com canella por sima.

Marinellos emsopados

Da ce lhe huma fervura tira los do fogo e escasca los e tirar lhe os carosos faze los em quartos para se meterem no molho o qual se fará de sebola e salsa tudo picado, azeite vinagre, pimenta,, cravo gengibre, nós noscada, asafrão e sal e se o quizerem agro e doce deitem lhe o asucar e bem temperado vai a meza.

Deste modo se fazem masans e peras.

/fol.68v./ Molho de para peixe de escama e para comgro

Sebola bem picada afogada em manteiga deitar lhe amendoa doce bem pizada e seja a quantidade que pedir o peixe deite se lhe hum golpe de vinho outro de vinagre, carvo (*sic*), nós noscada e sirva para que emgroce este molho se deita nos pratos por sima do peixe quando vai para a meza.

Molho verde para peixe de couro

Piza ce mostarda muito bem pizada depois piza ce salsa com pão relado ou de molho em vinagre depois de tudo pizado muito bem se ajuntará tudo e se fará boa mostarda com vinagre e se poem ao fogo com manteiga ou azeite e vinagre e se ouver mister agua seja da do mesmo peixe este molho se há de ferver antes de hir a meza e seja pouco tempo porque não perca a cor que tem de verde deita se nos pratos por sima do peixe quando vai a meza.

Molho para pescada asada

Piquem sebola e frijam na em manteiga depois deitar lhe vinagre, cravo, pão relado pizado com algumas gemas de ovos para que fique o molho groço e deita se nos pratos por sima do asado. E se não querem molho sal e pimenta no prato.

Adevirtão que a pescada he má de asar mas depois de posta nas grelhas não se lhe bula senão depois de estar aquaze asada daquela parte e logo se despega e não se quebra este

molho tambem serve para todo o peixe de escama.

Molho para pescada asada de outro modo

Tomem salsa, sebola muito bem picado tudo e ponhão tudo afogar em manteiga ou azeite sendo manteiga deitem lhe limão e sendo azeite leve vinagre, pimenta, cravo, nós noscada, emgroce se com gemas de ovos e huns pós de farinha tudo batido com o mesmo molho este molho se deita nos pratos quando vai para a meza.

Molho para peixe frito

Fas ce sebola em rodas e ponha ce a afogar no azeite depois deitar lhe a agua necessaria depois de ferver deitar lhe asafrão, pimenta, cravo, gengibre, nós noscada, vinagre e bem temperado se deita o molho com a sebola por sima de peixe e no prato e assim vai à meza.

/fol.69/ Molho para peixe frito de outro modo

Piquem sebola e salsa muito bem e ponha se a afogar em azeite depois se acrescenta com a agua que for necessaria, vinagre, pimenta, cravo, nós noscada, gengibre e (assafrão não), sal, duas folhas de louro secas depois de temperado se poem o peixe em frigideiras e lansar lhe o molho por sima e com este molho podem ir à meza.

Molho ou escabeche para passar o peixe frito

Deita ce em huma frigideira ou no que quizerem vinagre o que parecer, alhos pisados, assafrão, pimenta ou pemento cravo da india ou do maranhão, gengibre, humas folhas de louro seco, sal o necesario depois deste molho ferver hum pedasso ir passando o peixe por ele e com este molho pode ir a meza. Advirto que tambem leva azeite e se for para comcervar para dias leve bastante azeite e não fassam o molho demasiadamente forte.

Este mesmo molho serve para a raia mas mais brando e para cassão e para bacalhao e para casão seco.

Molho para toda a casta de peixe frito cozido ou assado

Tomarão o peixe e o fenderão se for inteiro de alto a baixo serado de postas não he necessario e o porão em pratos e tomarão meio aratel de manteiga lavada com huma pequena de mostarda ja feita e sebola muito picada e a porão a frigar com pimenta, cravo, nós noscada e como ferver deitarão este molho por sima do peixe este molho he mais proprio para peixe frito e para lingoados diz a receita.

Molho para peixe asado assim para o untar como para a meza

Depois do peixe estar nas grelhas se vai untando com azeite, vinagre, alhos pizados com coentros verdes depois de bem pizado tudo se deita na tigela de fogo aonde esta o azeite

vinagre e pimenta e da se lhe huma fervura e como o peixe se for asando se vai untando com este molho e com este mesmo molho vai nos pratos a meza e se o quizerem grosso deitar lhe huns pós de farinha e leve cravo, nós noscada e gengibre.

Ou quando se asar o peixe untem no com azeite e depois fasao lhe o molho dito e mandem no a meza no peixe que va picante e fervam no bem.

/fol.69v / Molho para peixe asado de outro modo

Sebola e salsa picada muito bem se poem afogar em azeite e vinagre depois de tudo afogado se temperem com pimenta, cravo, nós noscada, gengibre e sal e com este molho se mande o peixe a meza.

Molho de peixe a francesa

Frigir manteiga de vacas boa, depois dela ter alguma cor de queimada deitar lhe sebola picada com salsa e huma gota de agua do peixe cozido ou agua quente e tempera lo de sal, pimenta, cravo, nós noscada, gengibre e hum pó de asafrão e para o fazer grosso deitar lhe huns pós de farinha depois do molho feito e temperado do necessario e fora do fogo deitar lhe sumo de limão o necessario e com este molho vá o peixe à meza. Este molho leva seu dente de alho.

Molho de peixe asado de outro modo

Agua do mesmo peixe, sebola e salsa e seu dente de alho tudo picado depois de afogado tudo deitar lhe azeite, e vinagre e pimenta e cravo, nós noscada, gengibre e como estiver temperado deitar lhe huns pós de farinha para o fazer mais groço e depois de feito e temperado deita lo por sima do peixe e manda lo a meza. Advirto que a que levar manteiga tempera ce com limão e o que levar azeite tempera ce com vinagre.

E com estes dous modos de molhos se pode asar o peixe no forno.

Molho para qualquer asado assim peixe como de ave de pena

Pom ce a ferver a manteiga nesecaria para o molho depois deitar lhe sebola bem picada como esta estiver frita deitar lhe cravo do maranhão inteiro depois deitar lhe pimenta cravo nós noscada gengibre e depois de temperada tira se para fora e deitar lhe sumo de limão e dahi deita lo por sima do asado e manda lo a meza. Advirto que a carne ou o peixe quando se asar que se não unte se nam com manteiga se não ouver limão deitar lhe vinagre.

/fol.70/ Molho para bacalhau cozido

Deitar manteiga e vinagre em huma frigideira com pimenta e cravo do maranhão inteiro depois trazee lo a meza na mesma frigideira e dela levar deitado nos pratos isto he para comcervar a quentura e venha picante assim de pimenta como de vinagre e se lhe

quizerem deitar hum dente de alho podem.

Molho para sardinhas cozidas

Depois de escamadas e lavadas as sardinhas se poem a cozer e assim como a que quer levantar fervura tira las do fogo (advirto cozidas com agua e sal) depois tomar a agua que for necessaria para o molho tirada[s] das mesmas sardinhas que leve a gurdura dellas e nesta mesma deitar azeite e vinagre, pimenta, cravo, gengibre e alhos pizados e asafrão deitar isto na agua e por tudo a ferver e tempera lo do necessario depois por as sardinhas nos pratos e ir lhe deitando o molho por sima e manda las a meza.

E se quizerem este molho grosso deitar lhe huns pós de farinha depois de temperado.

Molho ou potagem para salmonetes asados

Frija ce em manteiga hum pequena de sebola salsa e alcaparras tudo bem picado como estiver frita deitem lhe por sima hum pequena de mostarda feita e dando lhe mais duas voltas na certã cubrão os salmonetes com este molho ou potagem por sima e mandem ce a meza. Desta sorte se fazem trutas, bogas, azevias ou outro qualquer peixe miudo.

Molho para azevias

Fritas as azevias e albardadas com polme de farinha e ovos ponham ce no prato e com molho de escabeche e mande ce a meza. Deste modo se fas qualquer prato de peixe miudo, tambem se faz de azevias asadas com molho de azeite vinagre alcaparras.

/fol.70v/ Mexilhoens para pratinho

Albardados os mexilhoens de Aveiro (ou quaisquer outros) e fritos em manteiga passem nos por molho de vinagre, alho, pimenta, laranja e manteiga e mandem nos a meza. O mesmo se fas de ostras, ameijoas e longueiroens.

Mexilhoens para pratinho

Os mexilhoens fritos em manteiga e vinagre huns dentes de alhos, pimenta, gemas de ovos com huns pós de farinha e tomem cor deite se lhe sumo de limão ou de laranja e mandem nos a meza.

Molho para peixe asado

Sebola muito bem picada e bem afogada em manteiga deitar lhe amendoa doce bem pizada a quantidade que pedir o peixe deitar lhe hum golpe de vinho outro de vinagre e pimenta, cravo, nós noscada, deixa lo ferver para que engroce, depois de feito e tenperado deita lo sobre o peixe asado para hir a meza.

Molho para se untar o peixe enquanto se asa nas grelhas

Tomar azeite, sal, vinagre ou limão, hum ou dois dentes de alho bem pizado ouregam moido, pimenta, cravo, gengibre e huma gota de agua tudo isto com tempero e porposam ferva ce tudo e com ele se unte o peixe enquanto se for asando.

Molho para o peixe asado levar a meza

Ajuntarão algum deste molho asima com hum pouco de alho porro e depois de ferver o temperarão do necesario e o deitarão no prato por sima do peixe quando for para a meza.

Molho para o cozido

Perrexil, pimenta, azeite e vinagre ou limão depois de lhe darem huma fervura manda lo no prato com o peixe a meza.

Outro molho para peixe cozido

Perrexil e hortelaã, pimenta, azeite, vinagre ou limão. Este vai a meza frio.

Molho para peixe asado se untar com elle quando se asa.

Azeite, sal, alho, oregam moído, agua, vinagre ou limão, pimenta, tudo isto mesturado e servido se unte o peixe com este molho quando o forem asando.

Molho para levar o peixe a meza

Alho porro mesturado com algum molho do mesmo com que se untou o peixe quando o asão este ha de hir quente a meza. E para frito leve o escabeche.

/fol. 71/ Marram com aros

Esfola ce lhe o couro e a carne se faz em pedasos e se poem a cozer em huma tigela com salsa picada e hum golpe de vinho estando a quase cozida se lhe deita vinagre, pimenta, cravo e nós noscada a pimenta he inteira, assafrão, humas cabezas de alhos inteiras estando bem temperada do necesario se lhe deite o aros dentro para o que se lhe deixa caldo conveniente estando capas se tira para fora do fogo para se compor. Deste modo se fas carne de porco magra.

Marram asada no forno

Esta se fas em pedaços ou em tiras compridas do tamanho da res e postas em alguidares untados de manteiga e com manteiga por sima, vinagre e vinho e pimenta, cravo, alhos pizados, folhas de louro secas, mangerona posto no forno temperada do sal se vai voltando até que se acabe de asar depois se lhe tira o molho para se corar melhor e o molho

se a quizerem para deitar nos pratos ponhão no em huma tigela e pize ce o figado da tal res muito bem depois de torrado e ferva ce no mesmo molho para ficar mais groço e bem temperado e deitarão nos pratos por sima do asado e o mandarão a meza. Leitoa fas ce na mesma forma.

Marram asada de outro modo

Feita em tiras do tamanho da res ou em resoens se poem em alguidares com azeite, vinagre, e vinho, pimenta, cravo, folhas de louro secas, mangerona e metida no forno se vai voltando e para se corar melhor se lhe tira o molho e se lho querem deitar no prato ponha se a ferver e pique ce ou pize ce o figado com pão relado e lance se no molho para que fique mais groso e temperado com adubos pretos, assim se deita no prato do asado e vai a meza.

Miollos de porco ou outros quaisquer

Depois de limpos os miolos se lhe de huma fervura depois piquem nos muito bem como estiverem picados se deretera huma pouca de banha de porco depois dos torresmos fora lhe deitarão os miolos em huma frigideira ou tigela com manteiga da banha e algum caldo da panella pouco se temperão com pimenta, pão relado, ovos batidos e tirando os miollos do fogo se lhe deita sumo de limão o necessario e compostos vão a meza. E se os quizerem fazer de frigideira fasam nos em ela e depois de /fol. 71v/ temperados então com gemas de ovos batidas com sumo de limão se lhe efeitarão por sima e se porão a corar no forno ou se corarão com a tampa de brazas por sima e deste modo vão a meza.

Miollos de outro modo

Depois de limpos os miolos e cozidos se porão a frigir em manteiga com alguma agua ou caldo de alho e se colherão com ovos, pão relado, pimenta depois tira los do fogo e deitar lhe o sumo de limão necessario para os temperar depois vão a meza.

Miollos com tubras de carneiro

Picadas as tubras cruas e limpas das peles se poem a ferver em caldo do alho depois de cozidas deitar lhe os miolos picados não muito deitar lhe manteiga, pimenta e cravo e se os quizerem fazer de fregideira mandem nos ao forno com ovos batidos com pão ralado e canela por sima da fregideira e por baixo dos ovos batidos se podem deitar ovos crus inteiros e por sima destes os batidos depois de corados vão a meza.

Miollos de outro modo

Depois de limpos e cozidos não muito tira los para fora e pica los muito bem com huma faca, depois tomar manteiga de porco ou de vacas que seja boa ou gurdura de alho e deita la em huma tigela a porposão e po la no fogo e como ferver a manteiga deitar lhe

os miollos dentro e tempera los de sal e pimenta e que fiquem espertos deitar lhe pão relado o que parecer e for necesario e sumo de limão de modo que fiquem espertos e se lhe deitarem ovos batidos milhores ficarão. Depois manda los a meza.

Miollos albardados

Entezados os miollos e cortados em talhadas com sal, pimenta, por cima passem ce por ovo batido e frijão ce em boa manteiga como estiverem fritos fasa ce hum molhinho bem azedo de limão e pimenta e postos sobre elle no pratinho mandem se à meza.

Manteiga de porco

Depois da banha fria se fas em pedaços e ponha se de vinho e alhos hum dia se leve o sal necesario e seja pizado depois de isto se tira e poem ce a escorrer e em estando emxuta se frige depois de frita se coalha por hum pano lavado e a deitam em vazo vidrado em ovo mas ao menos seja vidrado e como estiver no dito vazo asim morna lhe deitem sumo de limão bastante coado isto he para se não comromper e comservar sem ranso; serve esta manteiga para muitos guizados e feita /fol. 72/ deste modo leva os temperos comsigo que lhe dá dobrado gosto.

Tambem desde o Natal ate o Entrudo que são as carnes gordas se lhe podem tirar gorduras da panela e torna la a cozer com alhos e sal e como estiver cozida coa la por hum pano lavado e enquanto quente deitar lhe sumo de limão tambem coado e ficará singular e perfeita isto se fas com muita limpeza e aseio e uzar della quando for nessesario.

Tambem a gurdura de vaca feita do mesmo modo e com o mesmo aseio e posta em vazo vidrado como fica dito asima serve para quando se quizer fazer algum frango ou gualinha para os doentes de sopa de vaca esta não leve alhos e pode levar limão como as mais atras.

Murcellas de sangue

Ao sangrar dos porcos se deita vinagre e sal em huma tigela ou alguidar en o qual se tomará o sangue e quando corre a sangria do porco se esta sempre mexendo o sangue com a mão para se encorporar com o vinagre e não se coalhar acabado isto ajunta se lhe o mais sangue que estiver dentro no porco en este sangue deitem lhe cominhos pizados e pimenta ou pemento pizado e deitem no sangue o redenho das tripas e alguma gurdura e carne morta tudo isto feito em pedasos depois disto deitar lhe mais vinagre e sal e deixa se estar dois ou tres dias em comserva e neste tempo se vão provando e temperando de vinagre e sal de modo que não fiquem duras nem moles no fim dos tres dias se fazem as murselas e dar lhe ão o comprimento de hum palmo ou de palmo e meio ou mais ou menos como as quizerem e passando as por agua fervendo as podem por na chamine a enxugar para se comerem cozidas ou asadas ou conforme o gosto e vontade de cada hum.

Murcellas doces

Deite ce em hum alguidar aratel e meio de pão de senteio ou de rala e pa[ssa]do por

huma peneira rala com aratel e meio de manteiga de vacas frita e mexendo ce primeiro muito bem com huma colher abafem no hum pouco e deitem lhe logo hum aratel de amendoas bem pizadas e misturado tudo ponha se a cozer com dous arates e meio de asucar clarificado duzia e meia de ovos batidos com meias claras sete oitavas de cravo peneirado, pimenta pouca e dous dedos de sal cozido tirado isto do lume deitem lhe por sima huma oitava de canela peneirada fação se as morsellas em tripa de porco direita e não seão cheas e ponhão ce a enxugar em huma cana em parte que lhe não dê fumo.

/fol. 72v/ Murcellas de porco doces

Tomar ce a o sangue do porco depois de coa lha do e coze lo muito bem depois tira lo da agua e po lo em hum pano ou estamenna e po lo em hum taboleiro e carrega lo e deixa lo estar asim até que se esfrie e escorra a agua que tomada é o cozimento depois rala lo e deitar lhe hum pouco de pão relado e asucar que fique bem doce depois tomar emxunda ou banha do porco e tirar lhe as veas e pele e piza la muito bem com almofariz depois de pizada misturar o que parecer com o sangue muito bem depois sem pizar com todas as especies e canela e de erva doce faz ce as murcellas não muito grandes estas não podem durar muito coze las em agua e sal e manda las a meza.

Mãos de carneiro com aros

Depois de peladas e limpas as mãos do carneiro com os seus molhos feitos com muita limpeza se metem em huma panela e logo deitar lhe agua, vinagre, sal depois de escumadas deitar lhe sebola e humas cabeças de alhos inteiros e pimenta, cravo, gengibre, tudo isto inteiro e meter lhe huma boa posta de tousinho e de presunto e como estiver a quaze cozidas tempera las outra ves de pimento, cravo, asafram, vinagre e sal depois de temperadas deitar lhe o aros que for necesario para enxugar o caldo e quando tirarem a panela do fogo meter lhe dentro huma capela de cheiros, salsa, hortelã, coentro e po la a compor algum tempo antes de hirem a meza.

Mãos de carneiro de outro modo

Depois de peladas as mãos de carneiro as cozerão depois de cozidas as deitaram em comcerva por espaso de quatro horas e pasando as por hum polme de ovos e farinha as porão em huma frigideira sobre fatias de pão pasadas pelo mesmo polme com talhadinhas de sidrão entre mão e mão. Logo farão hum molho do caldo de gallinha gordo ou de carneiro agro e doce e o deitarão deitarão (*sic*) por sima das mãos que se mandaram á meza depois de coradas no forno ou com a tampa com canela por sima. Assim se fazem mãos de cabrito.

Mãos de carneiro em sopa de joldres

Cozidas e fritas as mãos de carneiro se albardarão com ovos e se porão sobre huma sopa que se chama joldres para se fazer esta sopa baterão seis gemas de ovos cruas em hum tacho com meio quartilho de vinho branco hum aratel de manteiga de vacas duas

culheres de caldo huma quarta de asucar, hum pouco de vinagre, pimenta /fol. 73/, nós noscada, sal, porão tudo isto ao fogo e comesando a ferver que he sinal de estar feita a sopa lhe meterão dentro as mãos de carneiro albardadas que hão de por logo em hum rescaldo para que se não corte e sobre fatias de pao se mandarão a meza. Deste modo se fazem mãos de cabrito ou cabes[a] do mesmo. O mesmo se pode fazer de frangãos, pombos e adens mas não hão de ser albardadas.

Mãos de vitela

Cozidas as mãos de vitela e fritas se albardarão com ovos e se porão sobre huma sopa que se chama joldres para se fazer esta sopa baterão seis gemas de ovos cruas em hum tacho com meio aratel digo meio quartilho de vinho branco hum aratel de manteiga (e meio fas o mesmo ou meio bastará) de vacas duas colheres de caldo huma quarta de assucar hum pouco de vinagre, pimenta, nos noscada, gengibre, canella, sal porão tudo no fogo e em comesando a ferver que he o sinal de estar feita esta sopa lhe meterão dentro as mãos de vitela albardadas que hão de por logo em hum pequeno de rescaldo para que se não corte e sobre fatias de pão se mandarão a meza. Deste modo se fazem mãos de cabrito e cabezas do mesmo cabrito o mesmo se pode dazer de frangãos pombos e adens mas não hão de ser albardadas. Este caldo de judeu é bom para se tomar pellas manhans sem carne quando fas frio.

Mãos de vitela de outro modo

Peladas as mãos de vitela como quem pela hum leitão e muito bem cozidas em agua e sal de sorte que largem os osos as pasarão por ovos batidos e as frigirão em manteiga de vacas e fazendo lhe hum molho digo caldo agro e doce com gemas de ovos caldo de gallinha ou de carneiro, asucar, vinho branco, vinagre as temperarão com gengibri canela pimenta e nós noscada e cravo depois de temperadas as mandarão a meza.

Mãos de porco de caravonada

Ponhão ce a cozer as mãos de porco como estiverem cozidas as partirão pelo meio e cobrindo-as de pão ralado e canela as porão a corar em humas grelhas depois de coradas se mandarão a meza.

/fol.73v/ Mãos de porco albardadas

Cozidas as mãos de porco e partidas pelo meio sal pimentadas e albardadas com ovo com pimenta e limão por cima mandem ce à meza. Tambem se fazem agras e doces com canela por cima.

Mãos de porco de judeu

Depois de cozidas as mãos de porco frias e albardadas pondo ce nos pratinhos se mandarão à meza.

Mãos de porco de outro modo

Depois de cozidos por huma tigela no fogo com caldo dos mesmos pes e deitar lhe sebola e coentros verdes, alhos pizados, azeite ou manteiga e vinagre levando azeite e levando manteiga limão, asafram, pimenta, cravo, gengibre e nos noscada e sal e depois deitar lhe os pes dentro e tempera los disto com o necesario e manda los a meza.

Mãos de porco de outro modo

Depois de muito bem limpas e aparadas as mãos de porco se poem a cozer depois de cozidas se toma hum pouco de caldo do mesmo em que se cozerão e deita lo em huma tigela de fogo e po lo a ferver e deitar lhe sebola picada e coentros salsa tudo bem picado deitar lhe azeite ou manteiga alhos pizados vinagre que fiquem espertos e molho deitar lhe pimenta ou pemento, cravo, gengibri, nós noscada, algum asafram, canela depois de temperado este molho muito bem esperto de pimenta ou pemento e de vinagre deitar lhe pão relado ou farinha para fazer o molho groço depois poem ce as mãos nos pratos para irem à meza e deita se lhe deste molho por cima e deste modo vão à meza. Deste mesmo modo se podem fazer as mãos de porco sem se lhe fazer o molho groço e com ele por cima podem ir a meza.

Mãos de cabrito ou de carneiro

Depois de muito bem limpas se poem a cozer com huma sebola inteira e hum pedaço de toucinho e como estiverem cozidas picar toucinho e a sebola com cheiros, perraxil e coentros verdes e depois tirar lhe caldo de modo que não fiquem com caldo não mais que aquele que for necesario para as cubrir depois deitar lhe o toucinho picado com a sebola e os mais cheiros picados tempera las com todas as especias sal e engrossa las com gemas de ovos e vinagre ou limão depois deitar lhe a gurdura /fol. 74 / que se lhe tirou quando as quezerem mandar a meza desse modo se podem fazer mãos de carneiro.

Manir as aves para serem tenrras

Tomarão hum capam ou pato pelas duas azas e com a outra mão lhe tomaram os dous pés e lhos meterão no fogo e te lo mão (*sic*) até que elles se lhe quimem bem depois encher lhe a boca de sal de modo que parea que se afoga e depois degola lo e ata lo pelos pés e mete lo em hum poso de sorte que chegue a cabesa a agua e deixa lo ali estar duas horas e ficara tenrrro que dentro em duas horas se cozerá.

Maos de porco de outro modo

Depois de limpas e cozidas as mãos de porco se porão em huma frigideira emfarinhadas e abertas pelo meio com huma gota de caldo do mesmo em que forão cozidas vão ce voltando e deitem lhe azeite ou manteiga fervão depois de temperadas com pimenta cravo, gengibre, nós noscada se porão nos pratos com pimenta digo com canela por cima mandem nas à meza.

Mãos de porco de casoula

Estas mãos de porco as poderão fazer em casoula untando a com manteiga de vacas ou toucinho picado tempera las com todas as especies depois tomem quatro ou seis ovos bate los bem e deitar lhe leite o que for necesario para encher a tigela e deitar lhe quatro ou seis onças de asucar e canela e asentar as mãos albardadas na tigela e deitar lhe os ovos e o leite sobre as mãos de porco de modo que fiquem bem cubertas digo albardadas deitar lhe manteiga fresca por cima e mete la no forno a colhar e a corar e deitar lhe pinhoens pizados misturados com o leite e com os ovos que lhe dam bom gosto depois de feitos vão à meza.

Mãos de porco verdes

Cozerão as mãos e albardadas como está dito e nas receitas atras e po las em huma tigela logo picar cheiros e piza los no gral com hum bocadito de pao tudo bem pizado como para salsa de perraxil e desfazer esta salsa com vinagre e agua quente depois fregir toucinho em dados muito miudo e huma pouca de sebola temperar as mãos com todas as especies e canela e deitar lhe quatro ou seis onças de asucar de modo que fiquem bem agras doces logo por tudo a cozer e mexendo as com cuidado com huma colher e dando duas fervuras deita la em a tigela e ferva outro pouco e manda las a meza quentes as tigelas de mãos de porco que levão leite de cabras se podem fazer com leite de pinhoens e quando tirarem o leite dos /fol. 74v/ se for possível tire ce com leite de cabras e se o não ouver tire ce com agua quente ou fria e entirando o leite aquele bagaso que fica na manga dos pinhoens a metade de leite com os ovos para coalhar as mãos de porco na tigela e da bom gosto a tudo aquilo em que os botão depois de bem feitos mandalas a meza.

Mollejas de vitella

Tomarão duas ou tres mollejas de vitela e oyto ou dez figados de qualinha e cozer tudo e depois po lo a esfriar picar tudo muito bem e logo frigirão hum pouco de toucinho em dados mui miudos e huma pouca de sebola miuda e deitar tudo isto sobre os miuditos e tornar a picar tudo junto e temperar com pimenta cravo e gengibre e sal e deitar lhe huma quarta de asucar moído e hum pouco de agraso ou sumo de limão e seis gemas de ovos para se coalhar logo farão masa fina e deitarão em a torteira meia duzia de folhas mui delgadas e cobri com tres ou quatro e serrar a costrada e unta la com manteiga e raspar lhe asucar por cima e va a cozer ao forno.

Mãos de vitella de outro modo

Tomar as mãos de vitella cozidas e albardadas com ovos e frigi las em tousinho ou manteiga de vacas boa e logo terão feito huma salsa que se chama de judeo para hum prato desta salsa tomarão seis gemas de ovos cruas e bate los em huma tigela de fogo e deitar lhe meio quartilho de vinho branco e hum pouco de vinagre e deitar lhe pimenta e nós noscada e gengibre e canela e quarta e meia de asucar e meio aratel de manteiga fresca de vacas e o caldo que for nesario tempera la de sal e po la ao fogo e traze la

a huma mão mexendo a sempre como almendrada e como esta salsa comesar a ferver estará como há de ficar logo meterão dentro as mãos da vitella ou cabeças de cabrito albardadas e por a tigela em hum rescaldo de modo que mal levante fervura para que se não corte manda las à meza sobre fatias de pão torradas ou com torrijas. Este prato se pode fazer de frangãos de pombos ou aves e não hão de ser albardadas se não cozidas em branco e pode se fazer de mãos de cabrito ou de carneiro mas albardadas. Este caldo de judeo he bom para tomar nas manhans quando fas frio sem carne.

/fol. 75/ Mostarda Negra

Tomarão quatro arobas, ou o que quiserem de uvas pretas e tirar lhe os granitos isto he tirar lhe os bagos dos engaços, e deita los em huma esperregadeira ou tigela e po los sobre o lume com mosto e tudo, deixa lo ferver huma hora, depois tira lo do fogo e deixa lo esfriar, escorrer todo o mosto, depois pizar os bagos das uvas tudo quanto puder ser em hum saquinho, depois do mosto todo fora tornar a por o mosto no fogo a ferver de modo que mingoe mais de metade, e tira lo do fogo e deixa lo esfriar, depois tomar tomar (*sic*) hum aratel de mostarda fina depois de muito bem pizada ou moida, desfaze la com vinagre muito forte e bom e deixa la estar assim por tempo de seis horas, depois deita la em hum alguidar e vão lhe deitando mosto pouco e pouco e mexendo a mostarda com o mosto para se incorporar huma couza com a outra muito bem para a que se hira mexendo tudo junto depois de bem desfeito tudo, e algum tanto rala, deitar esta mostarda em huma panela vidrada e deixa la estar hum dia destapada; depois tapa la com huma rolha de cortissa, e por cima com hum purgaminho muito bem atado, o mosto que sobrar ou carobe guarda lo muito bem em huma panela vidrada e bem tapada e como a mostarda endurecer e perder a força com o arobe que sobrou se pode tornar a fazer mostarda de novo pizando a e mesturando a com o vinagre, e depois com o arobe como fica dito assim e depois mesturar tudo para que a mais antiga torne a tomar forsa como de antes tinha, e mesturada huma com outra a deixarão rala e picante da mostarda. E se esta mostarda se endurecer muito pelo anno adiante e não ouver arobe pizar mostarda e desfeita com vinagre e huma gota de agua e deixa la estar duas outras horas destapada para que perca a verdura da mostarda. Farão huma panelinha de mostarda, couza que posa durar des ou doze dias, e entercalando esta fazer outra para outros tantos dias. Isto se pode fazer porque o arobe com que se fez a mostarda estava muito negro e tão sabido de ponto que se vira a indureser digo adosar aos quatro ou sinco mezes mas tem bom remedio no que tenho dito, que se esta mostarda se fizera com arobe ou mosto de uvas tintas e tirado a bica do lagar sahira a mostarda mais castanha e não tão cuberta e se a compuze cem com mostarda e vinagre ficaria parda e se não apurasem tanto o arobe se comronperia dentro de quatro ou sinco mezes, depois de feita e assim mais vale reforma la algumas vezes no anno que deixa la perder, de modo que se não posa remedear. Em o arobe com que se faz a mostarda se pode deitar no cozimento marmellos em quartos e cravo e canela, mas eu digo que melhor he fazer o arobe para a mostarda como esta dito sem lhe deitar nada mais do que o pó da mostarda.

E se quiserem fazer esta mostarda sem lhe deitar vinagre, desfaze-la com o mes[mo] arobe, fiquara mais segura para que se não perca todo anno fazendo-a de[s]te modo.

Deita la em huã panela vidrada e deixa la destapada vinte e quatro horas, para que perca a verderina ou amargar da mostarda, esta fara hum espuma deitar lha fora com huã colher, tapar a panela com cortisa e com purgaminho muito bem para que não perca a força e se perder anno diante se endurecer se lhe fara como esta dito assim.

/fol.75v/ Mostarda de outro modo

Tomar mostarda bem fina e piza la muito bem depois de pizada deitar lhe vinagre quanto mais forte milho[r], depois de bem desfeita no vinagre deixa la estar hum dia para que perca o amargo destapada, depois deita em panela vidrada e tapa la muito bem depois uzar dela mesturada com outra ou só cada hum como quizer assim com carne como com peixe.

Mãos de cabrito

Depois de peladas e limpas muito bem as porão a cozer com hum sebola inteira e hum pouco de toucinho e como estiverem cozidas picar o toucinho e a sebola com salsa, hortelã e coentro verde e tira do caldo das mãozitas e não lhe deixem caldo maes que quanto se cubram logo deitar lhe o toucinho e os cheiros dentro e tempera las com todas as especias e sal e colha las com gemas de ovos e azedo tirando lhe primeiro a gurdura e deitar lha por sima depois de estarem postas no prato.

Estas mãos se podem fazer em pastel cozendo as e depois tirar lhe os osos das canas e picar hum de toucinho e cheiros e tempera las com todos os adubos e sal e logo por hum pouco de toucinho no fundo do pastel e logo por lhe as mãos em sima e sobre tudo por lhe hum pouco de toucinho e cheiros e fechar o pastel e como estiver fechado e cozido bater quatro gemas de ovos com hum pouco de vinagre e caldo das mesmas mãos e sova lo. E se quizerem fazer este pastel com salsa negra hão de cozer as mãos e cobri las ou albarda las e fazer o pastel e o toucinho não ha de levar cheiros e como estiver cozido terão feita hum salsa negra como a dos pasteloens do javali e encher o pastel desta salsa e se não enche lo de hum privada a qual se achará na salsa digo no e se (*sic*) na salsa de lebres e quem a quizer fazer la a pode procurar. Estas mãos se podem cozer depois sal pimenta las com pimenta e pão ralado e assucar e canela e tostadas em huma torteira e manda las a meza sobre huma sopa doce e compostas com alguns figados de gualinha são muito boas. Podem se fazer estes pasteis de pes de porco e de pes de vitela albardados e depois fritos e fazer os pasteis.

/fol. 76/ Nabos cozidos

Depois de meio cozidos deitar lhe sebola, coentros verdes ou salsa, alhos pizados, vinagre pouco, azeite bastante, tempera los com pimenta em grão e pizada, cravo, gengibre, sal e asafrão se quizerem depois de bem temperados manda los à mesa.

Nabos comuns

Depois de limpos e feitos em rodas se cozem em huã panela depois escoar lhe a agua

e fazer lhe hũ molho de sebola, coentros ou so salsa, azeite, pimenta, huma gota de vinagre, asafrão, alguns dentes de alhos e bem fervido tudo e bem temperado, manda los à meza.

Nabos de outro modo

Os nabos piquenos limpos e cozidos inteiros depois tirar los e faze los em ametades ou em rodas, pique ce cebola e salsa e afogue ce em huã frigideira em azeite deitar lhe vinagre depois dos cheiros afogados, pimenta, cravo, asafram, feito o molho se vão metendo as ametades enfarinhadas e postas em camas como tegelada de sardinha e como ferverem tira las para fora depois de bem temperados e se lhe quiserem deitar algum polme de gemas de ovo melhor será e depois de corados no forno vão à meza na mesma frigideira.

Nabos de frigideira

Limpospos (*sic*) os nabos se cozem inteiros muito bem depois de desfiados se fazem em rodas. Depois se lhes faz hũ molho de sebola, coentros verdes ou salsa, pimenta inteira e pizada, cravo e asafrão, manteiga ou azeite bastante, vinagre, feito este molho se poem as talhadas dos nabos empinadas e vai se lhe deitando o aros necesario, e agoa dos mesmos nabos adonde forão cozidos e posta a frigideira e no fogo brando se vão cozendo os nabos e corando depois de feitos e temperados se mandão à meza na mesma frigideira.

Nabos com aros

Depois dos nabos feitos em rodas se cozem em huã panela, depois fas ce lhe hũ molho de sebola, coentros verdes ou salsa, sal, azeite bastante, algum vinagre, alhos inteiros, pimenta pizada e inteira, cravo, asafrão depois deitar lhe os nabos dentro e como ferverem torna los a temperar do nesario depois deitar lhe o aros dentro e como estiverem enxutos tira los do fogo, manda los à meza como estiverem compostos e capazes e não os mexer com colher se não no principio.

/fol.76v/ Nabos recheados

Depois dos nabos limpos e escascados se poem a cozer inteiros depois de cozidos se tirão do fogo e põem ce a esfriar como estão frios se partem pelo meio com huma faqua e tirece lhe o miolo de dentro o qual se picará com gemas de ovos duros e amêndoa doce ou cidrão isto se frigira tudo em manteiga levando cravo e asucar o recheo e como estiver o rocheo (*sic*) algum tanto groço se recheem os nabos depois de recheados atem nos com huã linha. Fasam lhe hum molho de amêndoa pizada, manteiga, gemas de ovos cruas e metam ce nele para que percão a cor e postos nos pratos com asucar e canela por cima, mandem ce à mesa.

Nabos de outro modo

Os nabos para serem bons hao nos de escolher que sejam delgados, lizos e de terra fria,

raspa los e coze los, depois de cozidos tira los e po los a escorrer. Frigir toucinho em dados e sebola picada ou miuda e deitar lhe aqui os nabos e afoguem ce juntamente hũ pouco depois deitar lhe caldo da olha quanto se cubrão e po los ao fogo meter lhe huma posta de toucinho gordo e como os nabos estiverem cozidos picar o toucinho e pica lo com coentros ou salsa e deitar tudo outra ves nos nabos e tempera los com todas as especias e huma pouca de [...] e deixa los apurar, de modo que lhe não fique mais caldo se não aquele de hir com elles no prato e deitar lhe no prato sumo de laranjas azedas deste modo vão à meza. Sobre estes nabos se podem por couzas salgadas, com hecholina (?) de vaca ou ganços, lingoas ou salsichõens.

Nabos coalhados

Cozam ce os nabos em bom caldo e como estiverem bem cozidos tirar los e pica los muito bem com hũ pouco de toucinho gordo cozido com eles, tempera los com todos os adubos e se lhes quizerem deitar hum pouco de asucar, podem, e deitar lhe meia dúzia de gemas de ovos cruas untar com hũ pouco com toucinho gordo picado e deitar lhe os nabos e por lhe canas de vaca por cima. Po lo prato a coalhar e corar no forno e manda lo à mesa no mesmo prato quente.

Nabos lampreados

Cozam ce os nabos depois afoga los com manteiga de vaca, sebola e depois de meios fritos deitar lhe agua quente quanto se cubrão tempera los com todas as especias e canela /fol.77/ depois queime ce huma pouca de farinha em seco e desfaze la no mesmo caldo e fasa ce huã salsa algum tanto grosa não muito e negra e deitar lhe asucar ou mel que fiquem bem doces e quando os quizerem mandar a meza então lhe deitem limão ou laranja, ou agraço ou vinagre. Cozidos estes nabos com toda a sua (*sic*) serão sem doce e logo fritos com toucinho até que fiquem bem dourados, deitar lhe pimenta e laranja são muito bons.

Nabos recheados com carneiro veja carneiro para qualquer recheo.

Nabos recheados com peixe veja recheio de peixe.

/fol. 78/ Ovos cozidos

Poem ce a cozer os ovos em huã panela em agua fria e como ferverem perto de meia hora tira los do fogo e mete los em agua fria para se escascarem bem e depois fazer deles o que quizerem.

Ovos escalfados

Poem ce a agua ao fogo em hum tacho ou tigela ou panela e como ferver quebrar os ovos em huma tigela cada hũ per ci e hi los deitando na agua fervendo e como feverem não

muito tira los antes que estejam duros. Po los no prato sobre fatias e com asucar e canela por cima vão à meza.

Ovos fritos em azeite

Ponham ce huma ou mais frigideiras com azeite e huma pinga de agua ao fogo e sal e como ferverem deitem lhe os ovos inteiros o batidos e como estiverem coalhados deitar lhe asucar por cima e manda los à meza.

Ovos fritos em manteiga

Estes se fazem do mesmo modo que acima dizemos mas não levão agua nem sal levão asucar e canela depois de fritos vão à meza.

Ovos fingidos

Tomem os ovos que quizerem e batam nos bem com pão relado, bagos de pasa, sidrão, pimenta, salsa, manteiga derretida depois ajuntar lhe os adejuntos atras ditos e se vai mexendo ate que fique tosta, com canela por cima vai à meza.

Ovos emsopados

Depois dos ovos cozidos e escascados faze los em quartos ou em rodas como se fas a se-bola depois fazer lhe hũ molho de manteiga ou azeite, sebola e salsa, a sebola em rodas, depois dos cheiros afogados ao lume na manteiga deitar lhe huã gota de agua, pimenta, cravo, nós noscada, gengibre, asafrão, algũ vinagre ou agraso, e deite disto o necesario, depois do molho temperado deitar lhe dentro dos ovos em rodas e como ferverem algum tempo tira los para fora e manda los à meza.

/fol. 78v/ Ovos de outro modo

Tomar os ovos que quizerem e tirar lhe as gemas ou com as claras e bater tudo muito bem depois pôr hum prato de cobre no fogo o qual seja lento com leite e asucar e canela inteira depois que o leite esta como que quer ferver deitar lhe os ovos dentro muito bem mexidos com algum leite no mesmo quente para que vão bem desfeitos depois deitar lhe canela pizada por cima e cobri lo com outro prato e deitar lhe tambem lume por cima, como estiverem coalhados e bem cozidos manda los à meza ou tira los para fora e po los adonde estejam quentes. Deste modo se fazem ovos com vinho branco deitando o vinho em lugar do leite.

Ovos de fricace

Tomem duas duzias de ovos coze los de modo que fiquem duros escasca los e corta los pelo meio em rodas delgadas como quem corta sebola delgada ou miuda depois de

todos cortados como fica dito frigar huma pouca de sebola miuda e manteiga de vacas e como estiver feita deitar lhe os ovos dentro e salsa picada tempera los ovos com todas as especias e sal depois dos ovos afogados com a manteiga e sebola deitar lhe caldo de grãos e vinagre que fiquem algũ tanto espertos com sua conta e deitar lhe mostarda e vão à meza sobre fatias de pão.

Ovos recheados

Cozam ce os ovos muito bem depois depois (*sic*) de frios escasca los e abri los com huma faca ao comprido pelo meio e tirar lhe as gemas as quais se picarão com algũ peixe ou nabos que se fasa doce com manteiga, cravo e posto isto no fogo se faz huma mazinha para se rechearem os ovos depois de recheados passa los por claras de ovos bem batidas para que se não esbandalhem e o mais seguro he ata los com linha ou arame hum molho de gemas de ovos man [...] e passa lo pelo molho [...] com asucar e canela por cima vai à meza.

Ovos recheados de outro modo

Cozidos e escascados e abertos ao alto pelo meio os ovos se lhe tiram as gemas as quais se pizão com amendoas limpas da pilinha (*sic*) parda, não avendo amêdoas podem servir nozes tirando a pelinha com agua quente e não avendo nada disto se faz com pão pizado com as gemas depois /fol.79/ de cheos os ovos com o recheo se atão com linha ou com arame fino posando os de huã parte a outra.

Estará feito hũ molho de manteiga, sebola, salsa picada ou sebola pizada, pimenta, hũ arzinho de asafrão e se engrosará com gemas de ovos batidos, e metam os ovos neste molho para se aquentarem e ponhão ce sobre fatias de pão torradas passadas por chicolate, com asucar e canela por cima vão à meza.

Tambem as fatias podem ser passadas pelo mesmo molho dos ovos.

Tambem se podem por os ovos no prato sem torradas ou fazer lhe outro molho para se aquentarem que he manteiga, asucar e canela.

Ovos recheados de outro modo

Depois de cozidos escascados e abertos pelo meio os ovos, tiradas as gemas e picadas com salsa, pão ralado temperar este recheo com todos os adubos e canela e asucar e deitar lhe ovos crus os que bastarem para embrandecer o recheo recheiar os ovos passa los por ovo batido e passa los por manteiga fervendo e po los sobre fatias torradas com asucar e canela e sumo de limão, vão à meza.

Ovos revoltos com vinho

Tomem seis oncas de asucar e deita lo em meio quartilho de vinho, digo de agua em huma tigela de fogo e deitar lhe a quarta parte de agua, digo de vinho, po la no fogo e

como ferver deitar lhe doze ovos batidos e vira los com huã colher até que se coalhem e venhão como ovos revoltos de modo que não estejam muito coalhados e manda los à meza sobre fatias de pão com asucar e canela por cima.

Ovos de pasta

Tomem as gemas dos ovos que quizerem muito bem limpas das claras e as baterão muito bem, depois se porá hum tacho ao fogo com asucar a porposição e como levantar fervura se lhe hirão deitando as gemas dos ovos com huma colher grande dentro no tacho estando coradas tira las para hũ prato assim se continuará até se acabarem os ovos e postas por boa ordem no parto (*sic*), lhe deitarão canela e cravo da india por cima tudo mesturado e confeitos miudinhos ou asucar em sua jalea e assim vão à meza.

Ovos de trouxa

Batam ce a quantidade de ovos que quezer com claras e tudo depois de bem batidos ponha ce huma tigela estreita ao fogo com manteiga em fervido a huma ou duas colheres se vão voltando até que tomem cor e postos /fol.79v/ em os pratos se lhe deite canela e asucar por cima e mandem ce à meza.

Ovos molles

Deite ce em hum aratel de asucar em ponto alto quinze gemas de ovos mexão ce muito bem enquanto se forem cozendo depois de cozidos deitem ce no prato e mandem se à meza com canel[a] por cima.

Ovos reaes

Logo que hum aratel de asucar estiver em ponto alto vão lhe deitando huma duzia de gemas de ovos batidos por huã casca de hũ ovo fazendo lhe hum buraquinho no fundo por onde corra o ovo em fio delgado e enquanto se for deitando abane ce muito bem o fugareiro para que o asucar não afrouxe o ponto andem como fio ao redor estando cozidos tira los com hua escumadeira e os vão asentando nos pratos aonde hão de hir a meza com fatias de pão torradas por baixo passadas pelo mesmo asucar em ponto e postos nos pratos podem guarnecer com confeitos miudinhos de roza ou com cidrão ou com outras castas de doces secos ou tambem se podem por os ovos em alguidar quando os vão fazendo até esfriarem depois de frios compor os pratos com eles.

Olha de vaca

Depois da vaca lavada se mete na panela em agua fria, depois que quer fever se vai escumando muito bem em fervendo depois de escumada deitar lhe grãos, presunto e toucinho, paio ou chouriso, duas cabeças de alho inteiras, pimenta, cravo, gengibir tudo inteiro, nabos, couves e tomates e sal avendo o mister depois de meia cozida meter lhe

huma capela de cheiros, coentros, ortelã, sigurelha e como estiver cozida e temperada tira la do fogo e meter lhe outra capela de cheiros dentro e não mandar a meza senão depois de pasada meia hora para se compor.

E se a carne for dura ou magra tomar sebola e ortelã, e frigi la em azeite, depois de bem frito tudo deitar este azeite na olha da vaca que cozer e ferver lhe de gordura e dar lhe bom gosto.

Olha podrida

Ponha se em huma panela a cozer hum pedaso de vaca muito gorda, huma galinha, hum adem, perdiz ou pombos, hũ coelho, huma lebre, havendo /fol.80/ huma orelheira ou pá se for tempo de porco, hum pedaso de lacão, chourisos, lingois e lombo de porco, tudo misturado com nabos se os ouver ou rabãos, três cabeças de alhos grandes, grãos, duas outras duzias de castanhas, sal e cheiros como estiver cozido mande ce à meza em hũ prato sobre sopas de pão.

Olha franceza

Coza se em huma panela huma galinha, dous pombos, duas perdizes, hum coelho, dous arates de presunto e chouriço com huma capela de cheiros por baixo, três sebolas, quatro cabesas de alhos, quatro olhos de alfaces, grãos, especias inteiras, vinagre e agua que cubra tudo isto como estiver cozida tempere ce com todos os adubos e ponha se outra capela de cheiros por cima. Esta olha he boa para o verão.

Olha entrada

Cozão ce em huma panela duas galinhas, duas galinholas, duas perizes, hum coelho e dous arrates de entrecosto de porco com agua (como carneiro) tempere ce com vinagre e todos os adubos como estiver cozida tire se o caldo e migando ce nele três ou quatro bolos de asucar e manteiga ponha ce a cozer como estiver groço acabe se de cozer com oito ovos e sumo de quatro limoes depois de bem enxuto deite se no prato e canela por cima e pondo se a carne sobre esta entrada mande se à meza.

Olha de lebre

Cortem a lebre em pedaços e lava la muito bem frijão toucinho em dados e logo depois de fritos deitem os pedaços da lebre na sertã e dem em lhe duas voltas sobre o lume depois mete la em huma panela e deitar lhe agua quando se cubra a carne tempera la de sal, deitar lhe grãos e quando a lebre estiver meia cozida deitar lhe cheiros e duas sebolas inteiras e hua cabesa de alhos e cominhos e todos os adubos depois de cozida deita la sobre huma sopa branca. Esta lebre se pode cozer com nabos e tempera la com todos os adubos e cheiros com toucinho e se for tempo que não haja nabos deitar lhe de todas as ortalices inteiras com sebolas, alhos e he e perrexil e temperada com todos os adubos.

/fol.80v/ Ovos quaes seião seus efeitos

Primeiramente a gema do ovo he fresca e sustancial e a clara do ovo he cozida e reimosa e cria humores viscosos. O ovo he neutral porque se comer huma pessoa estando colerica e agastadas converte se lhe e noutra tanta colera e se a pessoa estiver alegre converte se lhe en outra tanta susbtansia e tanto he assim que escreve hum auctor grave que o ovo que he cozido de modo que fique duro ou frito he calido e cru he tão frio que tomado pela manhã no verão vale contra a calma e contra a emfirmidade do figado.

Olha de atum

O atum depois de salgado he bom para fazer huma olha que tenha o gosto de olha podrida de carne. Cozerão o atum e logo o frigirão em pedasos grandes e terão caldo de grãos e deitar lhe talos ou grelos deversas depois de bem cozidos e todos os cheiros e temperem com todas as especias e frigirão huma pouca de farinha de modo que fique mui branca e deitar lha dentro e manda lo à meza sobre sopa branca.

Olha se coze mais

A olha se coze mais depressa asentando a panela em cima de palha muida que a poem a cozer.

Olha castilhana

Olha castilhana consta de vaca, carneiro, mãos de porco, presunto, grãos, nabos, pementão, de todos os abudos amarellos com he asafram.

Ovos encanudados em massa

Tomarão hum aratel de farinha, digo de asucar e po lo em ponto alto e baterão duas duzias de ovos só as gemas e deita los no asucar pouco a pouco passando os por huma escumadeira, e o asucar esteja fe[r]vendo com muita força depois de feitos e cozidos os ovos em fios farão huma masa fina sem asucar e teram huns canudos de cana aparelhados untados com manteiga ou azeite e depois da masa estendida que seja delgada logo enrolar a masa no canudo mui bem composta corta la ajustando as pontas da masa huã com a outra e deita la a fregir em manteiga ou en azeite como a masa estiver frita tira la e puxando pela cana ficara frito hum canudo de masa deste modo poderam fazer os mais que quizerem depois enxe los de ovos em fios e assenta los sobe tojeletas de ma /fol.81/sa frita e deitar lhe por cima do mesmo asucar em ponto e por lhe por cima huns poucos de ovos mexidos dos canudos. Este prato vai frio à meza.

Oveiros de gualinhas recheados

Tomarão os oveiros das gualinhas e cortar lhe hum pedaço pela parte donde são mais largos e meter lhe por ali o dedo com muito sentido e hi lo hão embrulhando o oveiro no dedo, rompendo humas telas que tem e torna las a lavar e vão lhe metendo o rexeio pelo

mais largo com muito sentido porque são muito tenros e facis de romper e logo com as pontas que sobraem darão hum no e ficara redondo como huma argola e po los a cozer por tempo de huma hora e depois as tostarão sobre as grelhas e assenta las sobre sober dourada e compor o prato com molejas de cabrito em espanhol e em purtugues são com fígados da galinhas ou tubras de carneiro fritas.

Este recheio se faz com fígados de galinhas ou com asaduras de cabrito, este recheio se faz como o que se faz para frangos asados e rexeados. Procurem a receita dos ditos frangos.

Ovas de pescada

Grãos de caldo deite os grãos de molho tire se lhe as cascas que não leve ninhua ponha se a cozer depois de bem cozidos façam em maça ponha ce agoa o lume com hua pequena de manteiga hũ fio de azeite, asucre (*sic*) necessaria bem fervido deite lhe a maca dos grãos dentro deixar ferver bem tenha fatias de pã de lo em hũ prato deita lhe o caldo em uma depois de aboboradas com canela pezada por cima manda ce meza tambem fatias de pã torrado pode servir em falta do outro.

/fol.81v/ Perdizes recheadas

Tomarão as perdizes e tirar lhe hão a carne do peito e pica la com bom toucinho e logo tomar a tersa parte desta carne e frigi la com hum pouco de toucinho do mesmo modo que se faz para rechear os frangos recheados deitar lhe ovos crus e mexer tudo muito bem até que fique enxuto. Logo tira lo para o sepo e picar tudo muito bem e depois misturar lhe a outar (*sic*) carne muito bem e deitar lhe gemas de ovos até que tudo fique algum tanto brando e temperem esta carne com todas as especias, sal e sumo de limão e tor[nar] a por a carne nos peitos das perdizes depois meter lhe humas broquetas para que se poção ter no espeto e embrulha las em meia folha de papel cada huma untando as primeiro com a manteiga e ata las com hum fio muito bem atadas e po las asar no espeto e como estiverem asadas cortar lhe os fios e tirar lhe os papeis e terão já aparelhadas gemas de ovos batidas e albarlha las com elas untando as com humas penas de modo que fiquem muito bem cubertas depois deitar lhe por cima huma pouca de manteiga bem quente e manda las à meza com rodas de limão por cima.

/fol.82/ Pescada cozida

Tome ce uma tigela e ponha se no fogo com a agua que parecer necessaria para cozer duas postas de pescada na qual se deitem duas sebolas rexadas pelo meio mas não apartadas e huns poucos de coentros verdes depois das sebolas e cheiros cozidos metão lhe a pescada dentro e cozão na. Depois de cozida mandem na à meza com as sebolas e esta agua tempera ce do sal e o peixe come ce com limão, azeite e pimenta.

Deste modo se come toda a casta de peixe de escama qualquer que for.

Pescada asada no forno

Depois de escamada lavada a pescada que quizerem emfarinha la não muito e assenta la na frigideira depois deitar lhe azeite, vinagre e se for muito forte deitar lhe alguma agua, depois deitar lhe pimenta, cravo, gengibre, nós moscada e asafram e sal necessario e picar sebola, salsa, muito pocado (*sic*) tudo e deitar lhe por cima, depois manda la frigideira ao forno e como estiver asada manda à meza nos pratos com molho por cima, deitar huns pos de farinha por cima quando vai para o forno sendo necesarios para fazer o molho mais groço.

Pescada de sopas

Depois da pescada escamada e lavada se poem ao fogo sebola e salsa digo e coentros verdes a afogar em azeite depois de afogados deitar lhe a agua necessaria e pimenta, cravo e nos noscada, gengibre e vinagre e sal e nada mais qu isto são sopas brancas, depois meter lhe a pescada dentro. Coza ce depois mande se à meza com o mesmo molho.

Peixe de coentrada

Poem ce a tigela no fogo com sebola e bem coentros e hum ramo de ortela e azeite depois de bem afogafos no azeite deitar lhe a agua necessaria, sal, pimenta, cravo, gengibre, nos noscada e pouco vinagre. Depois de temperada meter lhe o peixe dentro depois de ferver torna lo a temperar o necessario e mandar o peixe à meza e se quere leva asafram.

/fol.82v/ Peixe asado no forno

Depois de escamado e lavado o peixe parti lo em postas ou inteiro conforme e se for poem ce na frigideira e deitar lhe azeite, vinagre, huma gota de agua, hum par de dentes de alhos esmastrusados com a mão e isto conforme o peixe for que nem todo leva alhos. Deitar lhe pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, asafrão e huns pos de farinha de trigo para fazer o molho groço. Deitar lhe o sal necessario e tambem leva huns pos de canela. Depois de temperado e asado manda lo à meza e ter cuidado de o virar no forno para se asar. Assim de faz toda a casta de peixe de escama.

Peixe asado nas grelhas qualquer que for dentro de escama

Poem ce as grelhas a quantar no fogo depois de quentes por lhe em sima humas folhas de limoeiro ou de laranjeira untadas com azeite ou manteiga e por o peixe em sima das folhas que isto he para se não pegar o peixe às grelhas e deste modo se vai asando e juntamente untando com azeite, pimenta e sumo de limão e com isto se unta até se acabar de asar depois faz ce lhe um molho em huma tigela ou frigideira deste modo, sebola, coentros verdes, azeite, vinagre tudo nada de agua e alhos pizados e todos estes cheiros muito miudos e por tudo a ferver, depois deitar lhe pimenta, cravo, nos noscada, gengibre e canela, sal o necessario, depois dos cheiros estarem afogados e o molho temperado e o peixe asado, por o peixe em huma frigideira ou nos pratos

adonde ha de ir à meza e deitar lhe o molho por cima e po lo adonde esteja quente depois manda lo à meza.

Peixe frito

Depois do peixe escamado e lavado e partido ou inteiro conforme e se for se enxuga muito bem com hum pano, depois enfarinha lo depois por a sertam no fogo com azeite bastante depois de ferver o azeite meter lhe o peixe dentro e deixa lo frigir muito bem e manda lo à meza asim quente com sumo de limão e pimenta no prato. Ou fazer lhe hum molho de azeite, vinagre, alhos pizados, pimenta, asafrão, cravo, gengibre e duas folhas de louro secas, sal o necesario, depois do molho feito pasa lo por ele e com ele pode ir à meza quente, e neste molho pode estar o tempo que quizerem e se o peixe estiver neste molho por algum tempo carregem no mais de azeite.

/fol. 84/ O peixe espada emspado

Depois de cortado e lavado o peixe se lhe faz hum molho, deste modo, sebola, salsa, ortelã pouca, alhos pizados, azeite, vinagre, pimenta, cravo, gengibre e nos noscada, canela, asafrão, depois do molho temperado meter lhe o peixe dentro e trona lo a temperar de sal e de mais que lhe for necesario, depois manda lo à meza.

Peixe espada frito

Depois de feito em postas, lavado enxuto e enfarinhado se frege e quente se manda à meza com limão tem notável gos[to]; mas ha se de hir frigindo e comendo quente.

Peixe de qualquer casta sendo de escama

Depois de escamado limpo e lavado se pode fazer deste modo por a tigela adonde se ha de cozer e po la no fogo com azeite, sebola picada, po la a afogar no azeite, como estiver afogada, deitar lhe salsa picada afogue se hum pouco, depois deitar lhe alguma agua e pimenta, cravo, gengibre, nos noscada e sal e deitar lhe hum pouco de vinho tinto e como quizer ferver meter lhe o peixe dentro e cobri lo, e deste modo será muito gostoso e se lhe quizerem deitar cominhos podem que lhe dão bom gosto e deste modo va à meza.

Peixe cozido com couve murciana

Por a cozer a couve em agua e sal depois de mais meia cozida meter lhe duas outras seboas feitas em quartos mas não apartados e meter lhe coentros verdes e deitar lhe azeite o necesario e pimenta, cravo, gengibre e nos noscada e huma cabeça de alhos e como a couve estiver bem cozida meter lhe o peixe dentro que ha de ser da de escama e como estiver cozido o peixe tira lo do fogo e manda lo à meza em prato grande, o peixe junto com a couve e he galante prato.

Peixe miudo

Tome ce salsa e sebola tudo picado e afogue se muito bem no azeite, como o estiver acrecente se com agua, vinagre, pimenta, cravo, gengibre, asafrão, sal, como estiver temperado meter lhe os peixinhos dentro em levantando fervura fazer lhe hum polme de farinha para fazer o molho groço, depois manda lo à meza. Este molho pode servir para peixe frito.

/fol.84v/ Peixe mourisco

Metam ce em huma panela duas postas de peixe qualquer que quizerem com meio arratel de manteiga, hum quartilho de vinho branco, duas cabezas de alhos e todos os adubos inteiros. Tapada a panela e barrada por fora com masa para que não saia o bafo, ponha se a cozer em lume brando. Como estiver cozido deite se o peixe sobre fatias e com limão por cima mande se à meza.

Deste modo se fazem lingoados tambem.

Peixe mourisco de outro modo sendo o mesmo

Meterão o peixe que quizerem em huma panela com manteiga ou azeite a quantidade que lhe for necesaria, vinho branco, duas cabezas de alhos, todos os adubos pretos inteiros: pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, canela, vinagre, agua pouca e seja o molho quer baste para cozer o peixe. Metido tudo na panela com huma tigela de agua na boca posta em lume brando, prove se em estando capas ponha se nos pratos sobre fatias de pão e mandese à meza.

Peixe seco

Depois de deitado de molho, partido se deita em agua quente de modo que fique cuberto abafa lo muito bem depois de pasado algum tempo lima lo e se poem a cozer com sebola feita em rodas e salsa, azeite bastante, vinagre e pimenta, cravo, nos noscada, gengibre, asafrão, depois faz ce lhe hum polme com o mesmo molho e farinha e gemas de ovos se quizerem, este polme deita se no peixe para fazer o caldo groso. Depois de temperado, do necesario se manda à meza.

Polvos fritos

Depois dos polvos pizados e entezados se fregem como os mais peixes emfarinhando os primeiro, depois se lhe faz hum molho comum e com este vão à meza.

Polvos de outro modo

Depois de lavados se poem a cozer de modo que fiquem bem cozidos porque de si sam mesmo duros, depois afogar sebola picada, salsa e huns ramos de ortelã em azeite, depois deitar lhe a agua necesaria da mesma em que os polvos forão cozidos e deitar lhe

alhos pizados, vinagre, pimenta, cravo, gengibre, nos noscada e sal e /fol.85/ depois de temperados desfazer com o mesmo molho huns pos de farinha, e deitar lhe dentro para que o caldo fique mais grosso. Se lhe quizerem deitar cominhos podem este moem com hum pao antes de se cozerem porque são muito duros e tem o mesmo tempero que tem a siba.

Polvos em dia de carne

Tomem toucinho cortado em dados e dereta se tirem lhe os torresmos e no pingo deitem lhe sebola e salsa tudo picado muito bem e deixa la frigir, depois de fritar deitra lhe hum golpe de vinho branco e vinagre, pimenta, cravo, nos noscada, asafrão e apartadas as pernas dos polvos, se vai fazendo a frigideira com o molho necesario ferva muito bem, depois se lhe faz hum polme do mesmo caldo, caldo farinha, gemas de ovos tudo bem batido, se lhe deita por cima dos polvos vai a corar ao forno e com sumo de limão por cima vão à meza.

Os polvos em dia de jejum levão en lugar de toucinho, azeite ou manteiga, com os mesmos temperos, que se diz asima.

Papas de leite

Tomar huma canada de leite e deitar meia em hum tacho em fogo brando e deitar lhe hum aratel de asucar clarificado va ce mescendo tudo muito bem e deitem lhe hum pao de canela, na outra meia canada de leite, desfazer com ela as gemas de ovos que se ouverem mister e com a farinha necessaria farão o polme groço, depois deita lo dentro no tacho, com o outro leite e hi lo mexendo para que se não pegue como estiver cozido e grosso o necesario porposão, deita lo nas pelanganas ou pratos adonde ha de hir à meza antes disto deitar lhe agua de flor e nas pelanganas ou pratos antes de irem para a meza, deitra canela moída bastante; advirto que tambem se temperão do sal.

Papas de outro modo esta não serve⁴¹¹

Tomarão farinha de trigo coada e hum aratel de asucar moído deitar tudo junto em hum tacho logo deitar lhe meio quartilho de leite desfazer a farinha e asucar com o leite de modo que lhe não fique gudilhão algum logo baterão seis ovos com as claras ou doze gemas bem batidas e deita las na farinha e bater tudo muito bem e hir lhe deitando leite até huma camada e /fol. 85v/ hum quartilho antes mais que menos, que seja perto de canada e mea e tempera lo de sal e se tiverem huma pouca de manteiga fresca e boa de vacas deitar lha dentro e não sendo boa não lha deitem e po lo a cozer em sima das trempes e hi lo mexendo sempre com huma colher para que se não pegue e nem tome fumo e em dando duas outras fervuras tira lo e deita lo nos partos quente à meza se quizerem frijão em manteiga fatias de pão do tamanho de dados deitar las em sima das papas e vão à meza.

⁴¹¹ O comentário “esta não serve” foi acrescentado por outra mão.

Potagem de trigo

Tomem hum quartilho de trigo limpo de outras sementes e barrufá lo com agua muito bem, de modo que se umodesa bem a casca; depois deita lo em o gral de pedra ou almofariz e i lo machocando pouco a pouco e assim se lhe ira tirando a casca até que esteja tirada toda logo tira lo e assopra lo ou lev[a]nta lo ao vento, e ficará o trigo sem casca e inteiro po lo a cozer em agua e sal e boa manteiga de vacas fresca em suas especies se lhe quiserem deitar asucar podem e deitem lhe canela e se lhe quiserem deitar leite como no aros, podem mas sempre ha de levar manteiga bastante, deste modo se tempera o farro gordo e asim vai à meza.

Potagem de abobra branca

Tomar as abobras que sejam tenras e tirar lhe a casca e corta la miuda e po la a cozer em agua e sal, depois de cozida escorre la por em huma tigela huma pouca de manteiga de vacas ou bom azeite e frigir huma pouca de sebola depois deitar ali abobra e afogue se no azeite depois deitar lhe caldo de grãos ou agua quente quando se cubra e deitar lhe cheiros picados e tempera la com todas as especies e deitar lhe hum pouco de leite dentro, e tomen huma pouca de manteiga e po la a aquestrar em huma sertem e como estiver quente deitar lhe huma pouca de farinha e frigi la de modo que não fique negra nem grossa em a sertem se não que fasa humas empolititas brancas e deitar isto na abobra e deitar lhe hum pozito de asafrão e hum pouco de sumo de limão e com isto não ha de mister de se coalhar com ovos se lhe quiserem juntar asucar bem podem e canela por cima manda la à meza em sima de fatias de pão.

Papas de farinha de trigo

Tomarão tres quartas ou tres selamis de farinha de trigo coada e hum aratel de asucar moido tudo junto em hum tacho, depois deitar lhe meio quartilho de leite e fazer tudo em polme de modo que lhe não fique nenho (*sic*) gudilhão e fique o batido bem desfeito logo baterão seis ovos com claras e tudo e deita los na farinha e tornar a bater /fol. 86/ tudo junto muito bem e deitar lhe doze gemas muito bem batidas, depois de tudo muito bem batido ir lhe deitando leite até huma canada ou sinco quartilhos tempera lo de sal e tiverem boa manteiga de vacas fresca, deitar la dentro e se a manteiga não for boa não lha deitem nenhuma e por o tacho no fogo sobre as trempes e va se mexendo sempre com huma colher para que se não peguem e em dando duas outras fervuras tira las do fogo, deita las no pago, digo deita las nos pratos e manda las à meza quentes com humas folhas de masa fritas em manteiga do feitio de folhas de louro cravadas e nas papas por cima ou humas fatiitas de pão alvo cortadas em dados miudos e fritos em manteiga deita las por cima das papas com canela vão à meza.

Pernis de porco

Os pernis de porco deita los em salmoura por tempo de dous dias depois tira los de lá e po los dependurados ao ar durão muito e se guardão sem corrupção o tempo que querem.

Presuntos como se fazem para durarem

Tomemos os presuntos e ponham nos no sal por tempo de quinze dias ou tres semanas e como parecer sacudi los do sal e pizar huns poucos de alhos e deita los em hum pouco de vinho e com isto tudo lavar os presuntos e depois de pendura los na chemine ou cozinha para que se curem com o fumo.

Os presuntos se cozem deste modo para se comerem de fiambre

Deita los de molho que se lhe tire bem o sal, depois po los a cozer em duas partes de vinho branco e huma de agua e se puder ser seja tudo vinho, e deitar lhe salva, mangerona, hizopo e po lo a cozer e como estiver cozido ou aquaze deitar lhe hum bom golpe de vinagre e humas folhas de louro e como der huma fervura tira lo para fora e no cozimento podem lhe deitar todas as especias.

/fol.86v/ Panela de vaca sem couve

Depois de lavada a vaca se porá a cozer em huma panela com huma posta de toucinho como estiver aquaze cozida lhe deitarão seis sebollas grandes com alguns golpes em cada huma pelo meio de maneira que se não partão e especias inteiras, huma capela de cheiros, segurelha, ortelã e coentros e huma ou duas cabeças de alhos inteiras como estiver muito bem temperada a tirarão fora do fogo e depois de meia hora a mandarão à meza, serve este prato para os mezes de Maio, Junho, Julho e Agosto.

Patos dourados

Hum pato partido em quartos depois de cozido o afogarão em toucinho derretido como estiver afogado de sorte que fiquem os quartos inteiros os passarão por ovos batidos logo assentando os em sopa de nata sem asucar os mandarão corar ao forno, o tempero deste prato he geral para qualquer casta de carne e ainda de peixe.

Patos de piverada

Emquanto se asar hum pato, se irá tomando o pingo depois deitarão neste pingo hum golpe de vinho branco, hum dente de alho, nos noscada, pimenta e huma folha de louro seca e ponhão tudo a ferver logo pizarão o figado do mesmo pato meio asado e desfeito com hum pouco do mesmo molho, o deitarão no que está fervendo, pondo o pato sobre fatias tostadas e o molho por cima o mandarão à meza.

Pato com molho

Porão em huma tigela hum pouco de vinagre destemperado debaixo do pato que se ha de estar asando para que nela se tome o pingo no qual deitarão huma pequena de manteiga, boa pimenta pizada, e algum asafrão, e havendo uvas maduras lhe espremerão hum cacho logo que estiver asado o pato o cortarão e lhe darão huma fervura na tigela

do molho quando o quizerem mandar à meza o deitarão com o molho no prato sobre fatias de pão.

Patos com couve, vejão carneiro com couve

Patos à mourisca

Tomarão hum pato depois de asado em quartos e o afogarão em hum aratel de toucinho e afogado o botarão em huma frigideira sobre fatias com o mesmo molho, digo com o mesmo toucinho terão feito fora hum molho de caldo de carneiro, co[m] meia duzia de nozes pizadas e huma pequena de mostarda feita com huma fatia de pão de rala e como este molho ferver o temperarão com todos os adubos e o botaram por cima dos quartos do pato postos na frigideira e assim a cozerão no forno e mandarão à meza.

Assim se fazem perus, gallinhas, frangãos, pombos e cabrito.

/fol.87/ Pato asado com salsa fria

Depois do pato depenado limpo e asado e bem lavado se lhe metem duas estaquitas nos pes e azas para as terem mão, depois espeta lo no espeto e embrulhar lhe humas lanchas de toucinho, sal, pimentadas, atadas com huma linha por cima de huma ou duas folhas de papel depois de bem asado se lhe faz huma salsa deste modo, duas onças de amendoas limpas e torradas em a sarta, piza las muito bem depois asar dois figados de galinha ou do mesmo pato que fiquem bem secos e pizar tudo junto amendoas e figados e deitar lhe duas onças de asucar e como tudo isto estiver bem pizado desfaze lo com caldo que não tenha gordura e deitar isto em huma tigela e po lo a cozer de modo que duas ou tres fervuras e enquanto estiver no fogo mexe lo sempre com hũa colher, depois coa lo pela manga, depois deitar lhe huma pouca de canela moída e hum pouco de sumo de limão, esta salsa serve fria e assim vai à meza.

Pombos com marmelos

Tomarão os pombos, depois de meios cozidos e parti los pelo meio ou em quartos e mete los em huma tigela de fogo e frigarão toucinho em dados muito miudos e depois de bem frito. Logo deitar sebola picada muito miuda, e frigi la com os marmelos fritos em talhadinhas muito delgadas como sebola em rodas e deitar tudo na sertã com o toucinho e frigi lo até que os marmelos estejam brandos depois deitar tudo na tigela de modo que fiquem cubertos os pombos e logo temperem ce com pimenta, nós noscada e gengibre e canela, e deitar lhe hum pouco de vinho e hum poucachinho de vinagre couza de seis onças de asucar e deitar lhe caldo até que se cubra por cima fervão até que se apurem de modo que fiquem como comcerva manda los à meza sobre fatias de pão torrado e compo lo com algumas torrejias ou ubre de vitela tostado. Não tirem estes com colher ou escumadeira senão deita los no prato. Deste modo se podem fazer frangãos ou lingoas de vaca depois de cozidas.

/fol.87v/ Peru Cozido

Depois do peru lavado e feito em resoens se mete em a panela deitar lhe a agua necessaria e po la ao fogo, assim como for levantando escuma deitar lhe huã gota de vinagre para escumar melhor depois de ferver deitar lhe grãos, toucinho e presunto, nabos, pimenta inteira, cravo inteiro, sal, seboas inteiras, duas cabeças de alhos depois de cozido tempera lo com asafrão, canela, cravo, e nós de noscada e vinagre, sal, depois tira lo do fogo e meter lhe huma capela de cheiros dentro e depois manda lo à meza. Se quizerem desfusão no caldo humas poucas de gemas de ovos e mandem no à meza com canela por cima.

Peru asado

Depois que hum peru estiver depenado, limpo e espetado, tome se huma posta de toucinho do comprimento de hum palmo e de largura de quatro dedos, fasa ce em postas e ponha se o peru por cima e por baixo embrulhe se logo o peru em quatro ou sinco folhas de papel muito bem untadas de manteiga e atem ce muito bem com hum cordel de barbante com muitas voltas de modo que se não dezate, feito isto ponha se o peru asar, molhando se primeiro o papel por cima com agua, para que se não queime depois de asado o peru, ponha ce no prato com as mesmas postas de toucinho e fatias de pão por baixo e mande ce à meza. Deste modo se asa capão, galinha da terra e frangãos.

Peru com aros

Ponha ce hum peru a fogar com meio aratel de toucinho ou o que parecer de mais duas cabeças de alhos, canela, pimenta, cravo, gengibre, tudo inteiro, hum golpe de vinho outro de vinagre e cheiros e estando já isto mais de meio cozido tempere ce com todos os adubos e com bem asafrão, deite ce em huma frigideira aonde tambem se deitará o aros e ponha ce em humas brazas com a tampa de lume por cima, va ce cozendo devagar até estar enxuto.

Deste modo se fazem frangãos, galinha, adem, ou cabrito.

Peru estirlado

Peru com salsa real, digo sal⁴¹² depois que hum peru estiver depenado e limpo lhe metirão dentro meio aratel de prezunto e huma pedra de asucar, que peze huma quarta, duas gemas de ovos, duas camoezas ou hum marmelo e não avendo estas frutas, duas maçãs azedas logo meta se o peru em huma panela com duas onças de manteiga de vaca, todos os adubos inteiros, sal e /fol.88/ vinagre e agua pouca como estiver tudo isto na panela, depois de barrada para que não saia abafo, ponha se a cozer devagar em lume brando mande ce à meza sobre fatias com sumo de limão por cima.

Deste modo se fazem gallinhas, pombos ou coelhos.

⁴¹² Riscado

Peru com sal real, digo sopa de branca

Ponha ce a asar no forno hum peru em huma frigideira com huma pequena de manteiga de vaca boa, adubos, hum dente de alho, hum golpe de vinagre e outro de agua como estiver asado, coar se ha o molho em huma tigela e deitando lhe huma quarta de amendoas pizadas ponha ce a ferver e tempere ce com especias pretas logo trinchando ce o peru e pondo ce sobre fatias se lhe deitará a calda por cima sumo de limão. Assim vai à meza.

Peru com salsa real

Asado hum peru do mesmo modo que dizemos asima no prato antecedente, se coará o molho em huma tigela de fogo, em o qual se porão a cozer seis quartos de marmelo e quatro de camoezas e o temperarão com vinagre e todos os adubos de sorte que fique picante. Feito o peru em pedasos se porá em hum prato sobre fatias e por cima se lhe deitará o molho com os quartos da fruta e limão. Assim vai à meza.

Peru em gigote

Depois de depenado o peru e limpo se poem asar com huma frigideira debaixo para apanhar o pingo em a qual deitarão hum golpe de vinho, outro de vinagre, pimenta, cravo, gengibre e nos noscada. Estando já o peru asado se espremerá sobre o pingo de maneira que deite toda a sustancia depois se pica com a faca, estando já picado derrete se meio arratel de toucinho e limpo dos torresmos se ajunta com o pingo do peru e posto tudo junto a ferver com o peru, se tempera outra ves de tudo aquele necesario poem ce no prato e manda se à meza com sumo de limão por cima. Se quezerem tambem se poderão escalfar alguns ovos. Este [gi]gote tambem se faz de qualquer carne.

Peru em potagem à francesa

Asado hum peru, asse ce o figado dele o qual depois de pizado deite se em huma pequena de mostarda já perparada e logo que tiverem derretido meio aratel de toucinho e limpo dos torresmos frijão se nele duas sebolas picadas e na mesma sertã lhe deitarão a mostarda mesturada com o figado para que tudo junto se torne a frigir tempere ce com pimenta, cravo, nos noscada, cardamomo de sorte que fique bem picante. /fol. 88v/ Se lhe quizerem deitar cheiros, não lhe deitem mostarda feita esta potagem poem se o peru asado no prato em pedasos com esta potagem, e sumo de limão por cima. O mesmo se faz para frangãos, pombos, coelhos, cabrito, tam[bem] se faz para perdizes mas en lugar de toucinho leva azeite e alhos.

Peru emsopado

Hum peru cortado em pedasos poem ce afogar com huã quarta de toucinho, cheiros, sal e vinagre tempere ce com todos os adubos, coalhe ce no fim com quatro ovos, (se lhe não quizerem os ovos, fasão lhe potagem de salsa) ponha ce sobre fatias e sumo de limão por cima e mande ce à meza. O mesmo se faz de pombos, frangãos e cabrito.

Peru estofado

Huma panela para se fazer peru estufado, leva hum peru ou o que quizerem, feito em pedasos, meio arratel de toucinho, duas cabeças de alhos, hum marmelo em quartos, duas macãs, canela, pimenta, gengibre, cravo, nós noscada, tudo inteiro, duas folhas de louro secas, hum golpe de vinho, outro de vinagre, agua pouca, sal, o necesario. Metido tudo isto na panela e barrada por fora muito bem, que não saia bafo, poem se em fogo brando por espaso de tres horas leva se depois fervendo à meza em pratos de prata ou frigideiras com sumo de limão por cima. Deste modo se faz galinha, frangãos, pombos, vitela, e tambem se faz lombo de vaca mas não leva muito vinagre.

Peru Mourisco

Tomarão um peru e o afogarão em quartos em hum aratel de toucinho, depois de afogado o botarão em huma frigideira sobre fatias com o mesmo toucinho. Terao feito fora um molho de caldo de carneiro com mea duzia de nozes pizadas e huma pequena de mostarda, feita com huma fatia de pão de rala o como este molho ferva o temperarão com todos os adubos e o botarão por cima dos quartos do peru po los na frigideira e assim o corarão e mandarão à meza.

Assim se fazem galinhas, frangãos e cabrito e pombos.

Peru de outro modo

Ponha ce a frigrir hum aratel de toucinho, cortado em dados e deite se o pingo limpo dos torresmos em huma tigela com o pingo de hum peru que ha de estar meio asado, hum golpe de vinho branco, pouco vinagre, agua a que baste, e ponha ce a afogar. Tempere a com todos os adubos, duas folhas de louro secas e coalhe se com duas gemas de ovos. Poen ce fatias por baixo e limão por cima e depois de corado vai à meza. Deste modo se faz pombos, cabrito e lombos.

/fol. 89/ Peru salchichado

Hum peru depois de limpo e depenado moese com o pão da masa e enteza na olha ou em [a]gua e sal e lardeando se primeiro com lardos de toucinho grosos, sal, pimentados, se mete em huma panela com toucinho picado, seis macãs azedas, todos os adubos inteiros e pizados (excepto acafrão), hum golpe de vinho, pouco vinagre e hum quartilho de agua logo barrada a panela para que não saia o bafo mete se no forno tres horas ou poen ce em hum rescaldo ao redor do lume quatro horas tendo se cuidado de ir virando a panela tanto que está feito poem se em hum prato sobre fatias com sumo de limão por cima, ou agraço, havendo o deste modo vai à meza.

Deste modo se fazem coelhos, lebre, vitela e lombos.

Peru salchichado de outro modo

Depois de muito bem lardeado hum peru novo ou perua, o meterão em huma panela

com hum pedaso de lombo de porco, huma posta de toucinho ou de presunto, todos os adubos pretos, hum golpe de vinagre e meio quartilho de agua. Logo barrarão a panela para que não saia o bafo e porão a cozer devagar ao lume brando. Como estiver cozida a abrirão para se temperar do que lhe for necesario ou faltar. E pondo ce sobre fatias com sumo de limão por cima mandarão o peru à meza, guarnecido com talhadas de limão digo talhadas de lombo lardeado.

Peru dourado

Depois que o peru estiver asado se fará em pedasos, queirão passando por ovos e frigin-do em manteiga. Farão logo em hum prato de prata ou frigideira baixa huma sopa de queijo que conste de huma quarta de queijo em talhadas, hum pão de des reis em fatias e huma quarta de asucar. Unte se o prato com manteiga e ponha se nele as fatias de pão em camas e sobre ele cama de talhadas de queijo com asucar e canela por cima e deste modo continoarão até se acabar o pão e o queijo. Finalmente sobre tudo isto se deita o ovo batido que sobejou de cubrir o peru ponha ce a corar e como estiver corado mande ce à meza com o peru, canela e limão por cima. Deste modo se fazem gallinhas, frangãos, pombos e cabrito.

Perus asados sobre sopa

Feito hum vintem de pão em fatias ponha se huma cama delas em huma frigideira grande untada de manteiga cubrão se de asucar e canela e sobre esta cama ponha se outra da mesma sorte e por cima della huma pequena de manteiga de vaca lavada e asafrão, deitem lhe hum pouco de caldo de galinha ou de carneiro e deixe se estofar devagar em pouco lume e logo tirando ce fora do lume deitem lhe huma duzia de ovos por cima (ou menos) conforme for a frigideira com asucar /fol.89v/ e canela. Feito isto, tome se huma tampa com lume e ponha se hum pouco alta ou levantada sobre a sopa até que toma cor boa tirada a frigideira e posta no prato trincharão o asado e podem ser galinhas ou frangãos ou pombos. Esta sopa he ordinaria para toda a casta de asado.

Perdiz cozida

Coza ce huma perdiz com huma quarta de toucinho, duas onças de manteiga e meia duzia de grãos, todos os adubos, cheiros e vinagre como estiver cozida com quantidade de caldo que encha huma tigela made se à meza com sumo de limão.

Perdiz cozida de outro modo

Po la ao fogo na panela cheia de agua e deitar lhe logo vinagre humas pedras de sal e como ferver deitar lhe grãos, nabos, huma cabesa de alhos, pimenta inteira e cravo inteiro e toucinho ou presunto. Depois de cozida tempera la de vinagre, asafrão e de tudo o mais que for necesario. E se lhe quizerem deitar podem mas seja depois de temperada, depois de cozido os ovos, tira la do fogo e meter lhe salsa e ortelã. Depois mando la à meza.

Perdiz emsopada

Poem ce a tigela no fogo com azeite e nele se frige a sebola e sal depois de bem afogado tudo deitar lhe a perdiz dentro partida em quartos e afoge ce tambem depois deitar lhe a agua que parecer necessaria para cozer e tempera la com todos os adubos, vinagre e colha la com tres ou quatro gemas de ovos. E manda las à meza sobre fatias e rodas de limão por cima. Se quizerem deitem lhe alhos inteiros ou pizados.

Perdizes asadas

Porão a asar a perdiz ou perdizes no espeto, depois tomem hum pouco de azei[te] e duas partes de agua e sal que parecer e bate lo muito bem como ovos até que fique branco e po lo junto ao fogo e ir untando a perdiz ou perdizes que se estão asando com ele e como estiverem asadas, manda las à meza com este mesmo molho e que va algum tanto salgado.

/fol.90/ Perdizes asadas no espeto

Depois de depenadas e compostas as perdizes se lhe meterá dentro manteiga e humas pedras de sal pizadas, huma pinga de vinagre ou sumo de limão avendo o e cozer se hão com agulha emfiem ce em o espeto e ponhão ce asar andando sempre com ele ao redor. Ponha ce lhe debaixo huma frigideira para apanhar o pingo ou o molho e com este mesmo molho a untem. Asada ela se porá nos pratos com canela por cima se mande à meza.

O mesmo se pode fazer a toda a ave de pena.

Perdizes asadas a prutugueza

Logo que estiverem entezadas as perdizes lhe darão em cada huma seis golpes ao comprido e lardeando as por dentro dos golpes com lardos de presunto e apertando as muito bem à roda com hũ cordel as porão a asar com lume por baixo e por cima em huã frigideira cova com azeite, vinagre e pimenta. Depois de asadas as porão em hum prato e deixarão ferver o molho com humas poucas de alcaparras de Fransa. Como estiver fervido a deitarão sobre as perdizes e as mandarão à meza.

Perdizes asadas a franceza

Asando se primeiro em huma frigideira com toucinho derretido duas perdizes inteiras com suas cabeças e bicos e pés se torrarão duas fatias de pão e pizando as em hum almofariz e desfazendo as com o mesmo molho das perdizes (como quem faz mostarda) botarão esta potagem em huma tigela de fogo com hũ golpe de azeite, dous de vinagre, pimenta, cravo e nós noscada e pondo se em humas brazas até que levante fervura a deitarão sobre as perdizes que hão de estar em hum prato sobre fatias de pão torrado, com sumo de limão por cima e assim vão à meza.

Perdiz de Migel Dias

Ponham ce a ferver em huma tigela duas perdizes asadas e partidas em quartos com dous dentes de alho, azeite, vinagre, sal, pimenta e duas folhas de louro secas como acabarem de ferver mandem ce à meza. Deste modo se fazem coelhos e vitela.

Perdigoens asados com potagem de salsa frita

Tomaram dous perdigoens e depois de asados os trincharão e os porão em huma tigela nova com azeite e vinagre fervendo com pimenta e depois os porão a esfriar e então lhe farão a potagem de salsa muito miuda e sebola em rodas muito bem delgadas e a botarão sobre os perdegões postos já no prato e assim se mandão à meza. Assim se fazem laparos.

/fol.90v/ Perdigos asados

Depois de muito bem lardeados os perdigos novos se asarão e asados se trincharão em hum prato. Pnhão ce algumas rodas de sebola por cima (que há de estra em agua) e salsa muito picada verde. Logo lhe deitarão azeite e vinagre fervendo, misturando com pimenta e alcaparras. Deste modo vão à meza.

Deste modo se fazem coelhos novos.

Perdiz asada e lardeada

Ponha se a asar huma perdiz no espeto e como estiver quaze mea asada, larde se com lardos de toucinho delgados do tamanho de meio dedo. Acabe ce de asar e serve ce à meza sobre a sopa que quizerem.

Deste modo se asão frangãos e coelho e cabrito.

Perdiz asada com azeite

Ponha ce a asar a perdiz que seja tenrra e tomar hũ pouco de azeite com duas partes de agua e sal, e barter tudo muito bem como quem bate ovos de modo que fique branco e em quanto se a perdiz está asando se va untando a perdiz com este molho em lugar de manteiga com humas penas. E como estiver asada a perdiz a mandarão à meza, com esta mesma salsa mas que vá algum tanto salgada a salsa.

Perdizes em potagem à franceza

Asadas as perdizes ase ce os seus figados os quais depois de asados se pizarão em hum almofariz como estiverem pizados os deitarão em huã pequena de mostarda já perparada. E logo lhe deitarão azeite digo, frigirão em azeite duas sebolas picadas e na mesma sertã lhe deitarão a mostarda misturada com os figados que já estão pizados e alhos pizados para que tudo junto se torne a frigir. Tempere ce com pimenta, cravo, nós noscada, cardamomo de sorte que fique bem picante. E se lhe quizerem deitar cheiros

não lhe deitem a mostarda. Feita esta potagem ponhão ce as perdizes asadas no prato feitas em pedaços com esta potagem e sumo de limão por cima se mandem à meza.

O mesmo se faz para frangãos, pombos, coelho e cabrito, mas em lugar de azeite levão a pingo de meio arrátel de toucinho derretido e não levão alhos.

/fol.91/ Perdiz cozida em branco

Huma perdiz depois de limpa e labada muito bem a porão a afogar em huma panela com huma posta de toucinho, outra de presunto, manteiga, cheiros, huã cebola partida pelo meio, adubos pretos e sal (tambem se quizerem lhe meterão coelho, pombos ou rolas). Como estiverem cozidas ou cozida a mandarão à meza com bem azedo.

Perdizes recheadas

Depois das perdizes limpas se recheão com gemas de ovos picadas com toucinho e salsa, depois de recheadas com isto se cozem com agulha. Depois de espetadas co espeto e po las a asar e andar sempre com o espeto ao redor para que se ase e não se queime. E depois de asadas manda las à meza com a salsa que quizerem. Assim podem fazer frangãos.

Perdizes, rollas e outras semelhantes aves bem se podem levar para longe depois de asadas e untadas com azeite e enbrulhadas cada huma a parte em papel que deste modo se concervão muito tempo sem corrupção pode uzar deste modo quem for de jornada.

Perdizes o mais ordinario he comeren ce asadas

A salça ou molho que se lhe custuma fazer he partindo as pelas juntas e deitar lhe hum pouco de sumo de limão e hum pouco de vinho e pimenta e nós noscada e po las no molho de modo que não fervão e se lhe quizerem deitar alguma manteiga de vacas fresca será bom.

Outra salça de limoens se custuma fazer para as perdizes asadas, tomar alguns limoens e escasca los e faze los quaze em selada depois deitar lhe hum pouco de vinagre e pimenta e sal e huma gota de vinho branco e deitar tudo isto por cima das perdizes assim como sahem do espeto e não ha de tornar ao fogo para que não amargem. E se lhe quizerem alguma vez deitar asucar de modo que vão agres e doses não sera mau.

/fol.91v/ Pombos em sopados

Depois dos pombos depenados e limpos e lavados se farão em quartos e poem ce a afogar em huma quarta de toucinho, cheiros, sal, vinagre. Tempere ce com todos os adubos coalhem se no fim com quatro gemas d ovos (se lhe não quizerem ovos fasão lhe potagem de salsa) ponhão se sobre fatias, sumo de limão por cima e mande se à meza.

Pombos afogados

Depois dos pombos limpos os farão em quartos ou em metades. Logo frigirão hũ pouco

de toucinho feito em dados mui miudo e deitar lhe sebola picada muito miuda e deitar lhe ali os pombinhos que se afoguem hum pouco. Depois deita los em huma tigela de fogo e deitar lhe caldo quanto se cubram. Depois tomar seis gemas de ovos duros e piza las em almofariz com salsa picada e com pimenta, nos noscada, gengibre e alguns cominhos e tanto pão como a metade de huma castanha. Tudo isto se há de pizar em o almofariz e desfaze lo com hũ pouco de caldo dos mesmos pombos e huã gota de vinagre e deite ce na tigela adonde estão os pombos e dê duas outras fervuras e temperados de sal se mande à meza sobre fatias de pão ou em a mesma tigela.

Pombos dourados

Logo que estiverem limpos os pombos abrindo ce pelas costas lhe meterão presunto e descaídas cortado tudo do tamanho de dados. Feito isto tornarão a juntar os pombos e assentando os em huma colher de caldo da panela. Pönhão ce ao lume a cozer devagar, juntamente com a tampa de brazas por cima e como estiverem cozidos se untarão por cima com huã gema de ovo. Poem ce sobre sopa dourada e assim se mandão à meza.

Deste modo se fazem rollas e frangãos.

Pombos de outro modo

Depois que tiverem asados os pombos, se afogará hũ pouco de toucinho com huma pouca de manteiga, todas as espécies, cheiros, vinho branco. Hũ golpe de vinagre, agraço inteiro se o houver, e quando não sumo de limão, para que fique apititozo. Estando temperado, pönhão se os pombos sobre fatias de pão, e lance se por cima o molho. Assim vai à meza.

/fol.92/ Pombos de salsa negra

Frigirão huns pombos novos meios fritos em toucinho derretido. Logo tirando se fora os pombos e o mesmo toucinho, frigirão huma pequena de sebola e salsa picada, como estiver frita a lansarão em huma tigela com huã pequena de salsa feita, todos os adubos pretos, hũ golpe de vinho branco, outro de vinagre e pondo os pombos por cima os acabarão de cozer neste molho, o qual se fará mais grosso com huã pequena de farinha bem parda. Poem se sobre fatias, e asim vai à meza.

Deste modo se fazem frangãos.

Pombos recheados digo enredados

Entezarão dous pombos inteiros em toucinho e temperados com adubos se irão asando metidos no espeto. Quando estiverem corados cobrirão cada hum per si com hũ pequeno de folhado portugês, logo embrulhando os em huma folha de papel e atando os com hũ cordel se irão asando outra vez no espeto até se cozer a masa. Tire se lhe o papel e quente mandem ce à meza. Deste modo se faz qualquer carne.

Pombos turcos

Dous pombos depois de limpos os partirão em a metades e os afogarão em meio arrátel de toucinho e hum quartilho de caldo ou agua quente, estando meios cozidos se temperarão com todos os adubos. Como estiverem temperados se tirarão fora do caldo e se porão em hũ prato sobre fatias de pão de lo molhadas em mea camada de leite que se ha de estar fazendo com seis gemas de ovos e huma pouca de farinha até que fique grosso. Entretanto que isto se faz porão a cozer dous cardos partidos em pequenos. Como estiverem meios cozidos se tirarão da primeira agua e se acabarão de cozer no caldo que ficou dos pombos e juntamente se temperarão com todos os adubos. Logo se comporão os pombos no prato encamando os com o cardo e lhe deitarão por cima o leite cozido. Corarão ce no forno com lume por baixo e por cima e corados mandem ce à meza.

/fol.92v/ Pombos à franceza

Asando se hum pombo se irá untando digo tomando o pingo até estar meio asado no qual pingo se deitará hum golpe de vinho branco e lançando se em huã tigela de fogo se porá a afogar nela o pombo inteiro com duas onças de manteiga, hum marmelo em quartos apartados e todos os adubos. Como estiver cozido o porão no prato sobre fatias tostadas com o molho, quartos de marmelo e limão por cima e deste modo se mande à meza.

Pombos de caldo amarelo

Dous pombos feitos em quartos poem se a afogar com huma quarta de toucinho e seus cheiros estando meio cozido bote lhe hum golpe de vinagre e depois de cozido tempere ce com todos os adubos. Coalhem se com quatro gemas de ovos e ponha se no prato sobre fatias de pão com çumo de limão e canela por cima. Assim irão à meza.

Pombos pretos

Depois de feitos em pedasos dous pombos ponhão se a afogar com meio aratel de toucinho e seu vinagre. Estando já cozido se tempere com todos os adubos pize ce logo huma quarta de amendoas e ponhão se a torrar até que fiquem pardas para que botando se nos pombos os fação pretos. Deite se neste molho algum asucar e sumo de limão para que fique agro e doce. Ponha-se no parto (*sic*) sobre fatias e leve se à meza.

Pombos estofados

Huma panela de pombos estofados leva dous pombos partidos pelo meio e meio arrátel de toucinho duas cabeças de alhos, hum marmelo feito em quartos, duas maçãs, canela, pimenta, cravo, gengibri, nós noscada, tudo inteiro, duas folhas de louro secas, hum golpe de vinho, outro de vinagre, agua pouca e o sal, nesenario metido tudo isto na panela e barrada por fora muito bem que não saia o bafo, poem ce em fogo brando por espaso de tres horas leva se depois fervendo à meza em pratos de prata ou frigideiras com sumo de limão por cima.

/fol.93/ Pombos de alfitete

Logo que estiverem asados os pombos se fará hum polme de farinha, ovos e vinho branco, huma quarta de toucinho derretido (ou de banha de porco) e huma quarta de asucar para que fique o polme doce. Depois de feito este polme se ira com hũa colher deitando sobre os pombos enquanto se vão asando que ha de ser em lume forte e esperto para que coalhe. Isto até se acabar o polme, depois vai à meza.

Pombos em potagem à franceza

Asados dous pombos ase se o fígado de ambos, os quaes depois de pizados deite se em huã pequena de mostarda já preparada e logo que tiverem derretido meio aratel de toucinho e limpos dos torresmos, frijão ce nele duas sebolas picadas e na mesma sertã lhe deitarão a mostarda misturada com os fígados para que tudo junto se torne a frigrir. Tempere se com pimenta, cravo, nos noscada, cardamomo de sorte que fique bem picante. Se lhe quizerem deitar cheiros não lhe deitem mostarda. Feita esta potagem poem se os pombos asados no prato em pedasos com esta potagem e sumo de limão por cima. E asim vai à meza.

Pombos recheados

Para se rechear dous pombos pica se em huma parte de hũ aratel de carneiro e noutra parte huã quarta de toucinho com cheiros tudo muito bem picado. Ponha se logo a afogar o toucinho e os cheiros com a metade do carneiro. Estando meio afogado se botarão no cepo e mesturando ce com a outra ametade do carneiro, pique se tudo junto com tres ovos, todos os adubos, vinagre e pão ralado. Feito isto rechea ce os pombos e poem ce a asar em huma frigideira ou a cozer se quizerem e pondo se sobre sopa dourada com sumo de limão por cima. Mande se à meza.

Pombos verdes

Feitos em pedasos os pombos que quezerem ponhão nos afogar com huma quarta de toucinho, hũ golpe de vinagre, os seus cherios e estando já cozido, tempere ce com todos os adubos. Fasa ce huma pequena de salsa pizada com coentros e depois de terem deitado os pombos em hum prato untado de manteiga, sobre fatias de pão com sumo de limão por cima, deite se a salsa nos pombos de modo que fique verde quando o quizerem mandar à meza.

/fol.93v/ Pombos à mourisca

Ponha se a frigrir hum aratel de toucinho cortado em pedasos em dados ou do seu tamanho, deite se o pingo limpo dos torresmos em huma tigela com o pingo dos pombos que hão de estar meios asados, hũ golpe de vinagre, digo de vinho, pouco vinagre, agua a que baste e ponha se a afogar. Temperem ce com todos os adubos, duas folhas de louro secas e coalhem se com duas gemas de ovos. Poem se fatias de pão por baixo e limão por cima. Deste modo vão à meza.

Pombos à mourisca de outro modo

Tomarão dous pombos e os afogarão em quartos em hum aratel de toucinho e afogados os botarão em huma frigideira sobre fatias com o mesmo toucinho. Terão feito hum molho de caldo de carneiro com meia duzia de nozes pizadas e huma pequena de mostarda, feita com huma fatia de pão de rala. E como este molho ferver o temperarão com todos os adubos e o botarão por cima dos pombos na frigideira e assim o corarão e mandarão à meza.

Pombos fritos de comserva

Depois que os pombos estiverem espaso de duas horas em comserva de vinho e vinagre, alhos e orégãos, se porão a frigar em manteiga de porco com suas fatias de pão. Como estiverem fritos derreta se hũ pequeno de toucinho picado, estando derretido, deite se em huma pequena de conserva dos mesmos pombos. Tempere ce com todas as especias e ponhão se neste molho a ferver os pombos, depois de passados pela fervura, mandem se à meza com sumo e talhadas de limão por cima.

Pombos com fidéos

Ponhão se a afogar dous pombos em pedaços com huã quarta de toucinho, cheiros e vinagre. Estando meios cozidos, temperem ce com todos os adubos. Logo se deitarã neste guizado huns com fidéos de masa que são com o pinhões torrados e tirando se fora do lume ponhão se em hũ rescaldo emquanto não vão à meza e quando forem lhe deitarão limão por cima.

Pombos de tegelada

Ponhão se a afogar os pombos em pequenos com toucinho com estiverem cozidos e temperados deem se em huma frigideira sobre fatias de pão e logo com seis ovos batidos por cima ponhão-se a corara (*sic*). Assim se fazem peitos de carneiros, vitela.

/fol.94/ Pombos em sopa de juldres

Cozidos e fritos os pombos se porão sobre huma sopa que se chama juldres. Para se fazer esta sopa baterão seis gemas de ovos cruas em hum tacho com meio quartilho de vinho branco, hum aratel de manteiga de vacas, duas colheres de caldo, huma quarta de asucar, hum pouco de vinagre, pimenta, nos noscada e sal. Porão tudo isto ao fogo e en comesando a ferver, que he sinal de estar feita a sopa, lhe meterão dentro os pombos que hão de por logo em hum rescaldo, para que se não cortem, e sobre fatias de pão se mandarão à meza.

Pombos estirllados

Depois que os pombos estiverem depenados e limpos lhe meterão dentro meio aratel

de presunto e huma pedra de asucar que peze huma quarta e duas gemas de ovos, duas camoezas ou hum marmelo, e não avendo estas frutas, duas maçãs azedas. Logo meta se os pombos em huma panela com duas onças de manteiga de vaca, todos os adubos inteiros, vinagre, sal, agua pouca. Como estiver tudo isto na panela, depois de barrada, para que não saia o bafo, ponha se a cozer devagar em lume brando. Mande se à meza sobre fatias com sumo de limão por cima.

Pombos trocazes

Asarão quatro pombos e parti los e afoga los em toucinho gordo e sebola picada, depois deitar lhe caldo da panela grande se cubrão e vão se cozendo pouco a pouco, tempera las com todas as especies e tomar huã quarta de amendoas e torra las depois de torradas piza las muito bem em o almofariz. Logo as desfarão com caldo e passa las pela manga e deitar estas amendoas adonde estão os pombos e deitar lhe seis onças de asucar e hum pouco de vinagre, vão se cozendo devagar, tempera las com todas as especies e canela e manda las à meza sobre fatias de pão torradas. Deste modo se temperão as chorchas e fizes, e outras aves selvagens, acrescentando lhe hum pouco de vinho e alguns xeiros como são, salva, manjerona e tomilho.

/fol. 94v/ Presunto frito

Frija se em toucinho meio aratel de presunto magro, cortado em talhadinhas e no mesmo toucinho fasa ce hum molhinho com hum golpe de vinho e duas folhas de louro secas, com alcarras e mande se à meza. Tambem este molho se faz agro e doce.

Pasarinhos asados gordos

Estes se espetão em hum espeto delgado atravessados e entre pasaro e pasaro hum[a] lasquinha de toucinho gordo e ponhão se a asar. Como estiverem asados deitar lhe pão ralado por cima e sal, de modo que fiquem bem cubertos e manda los à meza com rodas de limão por cima. Para estes pasarinhos se lhe pode fazer huma salsinha agro e doce com asucar e sumo de limão e canela e hum pó de pimenta e sal e hum pouco de caldo. Esta salsa he boa para todo o genero de asado e para figados de galinha, asados ou fritos e para carabonadas de vitela.

Pasarinhos afogados em tigela

Frigirão hum pouco de toucinho feito em dados muito bem miudo. Logo deitar lhe os pasarinhos limpos partidos ou inteiros e deitar lhe sebola picada bem miuda e afogue se tudo junto de modo que se não queime a sebola. Depois deitar lhe caldo quanto se cubrão ou agua quente. Logo se temperem com todas as especies e sal e deitar lhe cheiros, salsa, coentros, ortelã, e como estiverem os pasaros cozidos batão se quatro gemas de ovos e hum pouco de vinagre e coalha los. E se lhe não quizerem deitar os ovos, pizar os cheiros asima ditos com hum bocadinho de pão e desfazer esta salsa com o mesmo caldo e deita lo em cima dos passarinhos e manda los à meza.

Deste modo se pode fazer cabrito, frangãos, pombinhos, carneiro, de miudos de aves e de muitos peixes, deitando lhe em lugar de toucinho boa manteiga e pode lhe deitar algumas vezes asucar acrescentando lhe mais azedo.

Pipinos em conserva para todo o anno

Tambem os pepinos que sejam muito tenros e piquenos, de modo que não tenham pevides e em huã panela vidrada delles e logo a encherão de vinagre e deitar lhe sal e hum pouco de [...] em rama e tapa la com huma cortisa que fique bem justa e po la em parte fresca adonde lhe de o ar e estarão todo anno verdes como se estivessem nas ortas.

/fol.95/ Pistos para enfermos

Para huma tigela de pisto se cozera mea galinha que seja gorda e tenra em huã panela de barro nova. E como estiver bem cozida tomarão a carne do peito e a picarão depois piza la em gral de pedra muito bem pizada com huma migalha de pão molhado no mesmo caldo depois desfaze la com o caldo da galinha de modo que se fasa huma tigela de caldo ou de pisto, po-lo a cozer em outra panela ou tigela vidrada de modo que levante fervura não mais. Depois de estar fora do fogo, bem se lhe pode deitar algumas pingas de limão, se a enfermidade o prometri (*sic*) ou o doente o quizer deem no ao enfermo com culher para levar a carne com o caldo porque se custuma assentar no fundo da tigela, ainda que tenham pasado por manga, ou coado por pano, os caldos e sustancias hão de ser muito frescos principalmente no Verão porque se comrompem muito depresa, o que se avia de cozer em huma vez coza se de duas. E quando o enfermo esta com muita falta de mantimento que não come couza mastigada senão couza bebida he bom cozer com a galinha perdiz e picar lhe o peito com o da galinha e dar lhe no apisto as culheres. E deste modo lhe darão de comer e o sustentarão; outras vezes se lhe mistura sustancia no apisto ou em caldo só porque ainda que o enfermo tome pouco o ponto he que seja bem sustansial.

Hum prato de aves com humas ervas a que chamão azedas, pasou para os pombos⁴¹³

Tomarão as aves ou frangãos ou a que quizerem, cozidas e depois deita las em huma tigela de fogo e deitar lhe em sima muita azedas cruas (e frigi los muito até que estejam bem brancos) digo tomar toucinho picado em dados miudos e frigi los muito de modo que fiquem brancos e deitar lhe sebola cortada muito miuda e frigi la depois deitar tudo em sima das azedas e temperar com todas as especies e deitar lhe caldo quanto se cubrao e por tudo a cozer e em dando um par de fervuras tira los do fogo. Este prato não se coalha com ovos. Manda los à meza sobre fatias de pão e muito apititozo.

Pipitoria

Pelarão as azas e pescosos e mais miudos das aves (excepto os bicos e pes) em agua

⁴¹³ O comentário “pasou para os pombos” foi acrescentado por outra mão.

quente e em cada pescoso se dara hum golpe pelo meio, outro em cada cabeça para que se lhe posão comer os miollos. Coza se tudo junto em agua e sal com toucinho, sebolas inteiras e cheiros. Como estiver cozido tire se o toucinho, cebolas e cheiros, e pique se assim quente e deite se outra vez na panela e temperando a de adubos, se porá a cozer mais. Entretanto ponha se a ferver em huma sertã huma pouca de manteiga de porco e como estiver bem quente lhe /fol.95v/ deitarão huns pós de farinha, de sorte que se não fasa em masa na certã mas fasa sobre a manteiga humas empolas brancas que fiquem bem alvas. Logo deitarão isto com a mesma certa dentro na panela com vinagre e asafrão. Como estiver feita a pepitoria deite se no prato que se ha de cobrir com gemas de ovos duros e guarnece se com os figados asados ou fritos.

Prato de tutanos

Ponhão se a ferver em hum tacho os tutanos de tres ou quatro osos cortados em pedasos do tamanho de huma polgada com duas colheres de caldo, meio aratel de asucar, vinho branco, huma migalha de sal, cheiros picados, sumo de limão, canela, asafrão e todos os adubos. Como estiverem fervido com duas outras fervuras lhe deitarão duas duzias de gemas de ovos batidas por cima, pão ralado, canela e asucar (tudo isto misturado) e se poem a corar em huma frigideira com pouco lume por baixo e por cima, para que cozendo se devagar tomem boa cor. Logo despegando os da frigideira com a palheta, os porão assim direitos em hum prato sobre masa de pasteis frita, ou fatias torradas e com tres ou quatro canudos de ovos ao redor do prato, ou sem eles se mandarão à meza quentes porque frios não são bons.

Polegares de vitela

Depois que estiverem asados os polegares no espeto, se fará huma mistura de pão ralado, salsa picada miuda e tres gemas de ovos duros, que deitarão nos polegares untando os primeiro com manteiga. Logo se porão a corar e pondo os sobre sopa franceza os mandarão à meza.

Hum prato de picado

Pôr manteiga em huma frigideira como estiver de retida deitar lhe a carne picada dentro, ainda que seja já cozida, depois de muito bem afogada, deitar-lhe pimenta e huns pós de farinha, digo humas poucas de gemas de ovos e com limão por cima vão à meza e não avendo limão, deitar lhe vinagre e fica este prato como miollos.

Pitora que se faz de qualquer lombo ou de vaca ou de porco ou de veado

Tomarão hum lombo e o farão em pedaços ou talhadas muito delgadas e as frigarão em toucinho meas fritas, e depois lhe botarão pimenta e huma pequena de farinha torrada, quatro gemas de ovos, de sorte que engrosse o caldo que lhe hão de botar, o qual ha de ser duas colheres, e depois sobre fatias as mandarão à meza. Assim /fol. 96/ se faz de vitela e de perna de carneiro, e deste modo se fazem tortas e empadas.

Pastel de galinha para enfermos

Porão a cozer hum peito de gualinha ou de outras aves e como estiver cozido tira-lo e picar o peito todo muito miudo e muito limpo para que fique a carne muito branca e pique huã pouca de enxundia fresca da mesma galinha e mestura la com a carne, tempera la de sal e muy poucas especias e humas gotas de caldo e farão o pastelinho e coze lo e colha lo com duas gemas de ovos e caldo e sumo de limão e doce, digo algumas vezes o poderão fazer doce e agrio e algumas vezes lhe podem deitar figados e muelas de frangãos e molejas de cabrito fritas.

Outros pombos afogados de outro modo

Depois dos pombos e limpos os farão em quartos ou em metades, logo frigirão hum pouco de toucinho feito em dados muito miudos e deitar lhe huma pouca de sebola picada muito miuda, e deitar aqui tambem os pombos e afoguem ce no toucinho, depois deita los em huma tigela de barro e deitar lhe caldo quanto se cubrão: e picaras huma pouca de verdura a saber perraxil, hortelã pouca, coentro verde ou ceco, com hum bocado de pão duro e meio dente de alho e huns poucos de cuminhos, pimenta, nós noscada, e pizar tudo muito bem e desfazer tudo isto em caldo e hum pouco de vinagre e deita lo na tigela adonde estão os pombos e ferva por tempo que dê duas outras fervuras e manda los à meza, sober fatias de pão ou em a mesma tigela, este prato ha de sahir muito verde e o outro atras da gemas cozidas ha de sahir entre verde e amarelo.

Desta maneira farão carneiro verde cozendo o primeiro feito em pedaços como nozes, e depois da salsa pizada desfaze la com o caldo adonde se cozeo o carneiro e deitarão o carneiro em huma panela ou tigela e deitar lhe a salça em sima; e depois frigir hum pouco de toucinho gordo picado muito meudo e huma pouca de sebola e deitar lhe dentro tudo isto e de duas outras fervuras e manda lo à meza sober fatias de pão e quartor gemas de ovos duros em sima.

Deste modo se fazem coelhos, cabrito asando o primeiro e fazendo ce em pedassos e afogando os como os pombos.

Este molho tambe pode servir para peixe.

/fol.96v/ Pes de porco

Tomar ce hão os pes de porco depois de cozidos e po los em huma tigela de fogo depois de untada com boa manteiga de vacas ou toucinho picado e tempera los com todas as especias. Depois tomar seis ovos e bate los muito bem e deitar lhe leite o que for necesario e deitar lhe quatro ou seis onças de asucar e canela e assentar os pes rebucados na tigela ou frigideira e deitar lhe os ovos e o leite por cima de modo que fiquem bem mesturados tudo com os pes e deitar lhe manteiga fresca por cima e mete la no forno a colhar e nesta frigideira tambem se lhe deitão pinhões pizados e mexidos com o leite o ovos porque lhe dão bom gosto.

Pes de porco de outro modo

Cozidos os pes de porco lhe tirarão os osos ou com eles (digo se tirarem os osos sejam so

os grandes) e albardados em ovos se frijão em manteiga ou em toucinho e picar um pouco de toucinho gordo e tempera los com todas as especies e sebola e salca tudo afogado no mesmo toucinho ou manteiga sendo boa e tambem podem ser sem serem albardados nos ovos.

Pes de porco verdes

Cozidos os pes de porco e tirados os osos grandes e en albardados com ovos ou com farinha e fritos en toucinho ou manteiga, assenta los em huma tigela ou frigideira, depois picar salsa, coentros verde e pizar tudo no gral com hum bocado de pão bem pizado como para salça desfazer isto com vinagre e agoa quente. Depois frigir toucinho picado miudo e sebola picada e temperar com todas as especias e canela e deitar lhe seis onças de asucar de modo que fique agros e doces e po la a ferver e mexendo a para que ce não pegem e como der duas ou tres fervuras tira la para fora e manda los à meza quentes.

Papim tostado com tutanos e ovos mexidos

Fregirão huma folha de masa delgada e redonda e assenta la em hum prato untado com manteiga de vacas logo farão o papim com huma canada de leite e meio aratel de farinha de aros ou de trigo e hum par de tutanos em pedasos e oito gemas de ovos e hum pouquito de sal e meio aratel de asucar. Logo coalha ras este papim e deita lo no prato sobre a folha de masa frita e farão duzia e meia de gemas de ovos batidos e deita los por cima do papim e outros poucos de tutanos mal picados e deitar lhe asucar moido por cima de modo que faça codea e po lo no forno a tostar de algum modo e manda lo quente à meza.

Sober este prato se poderá por se quizerem un gigote de capam.

/fol.97/ Hum prato de frangos ou de pombinhos

Tomar meia duzia depois de depenados e bem limpos de tudo e coze los de modo que fiquem meios cozidos depois assenta los em huma tijela de barro e tomar humas alfaces já cozidas em agoa e sal pouco, e assenta las sobre os frangos ou pombos e logo picar cheiros verdes e logo tomar toucinho em dados muito meiudos, e frigi lo muito bem, depois deitar lhe sebola meiuda e frigi la com o toucinho e como estiver frita deitar tudo sobre os frangos ou pombos e tempera los com pimenta, nós noscada, e gengibre e deitar lhe caldo até que se cubrão os frangãos e po los a ferver até que se apurem, que tenham pouco caldo e logo baterão quatro gemas de ovos e huma gota de vinagre e tirar lhe primeiro a gurgura depois coalhar o caldo e chega lo ao fogo de modo que não ferva para que se não corte e porão humas fatias de pão em o prato. Logo deitar tudo em o prato sober as fatias com a mesma tigela e depois de composto o prato bem deitar lhe a gurdura por cima e hum pouco de sumo de limão ou de laranja e logo buscarão com que o adornar ou compor, que pode ser como são mollejas de cabrito ou de vitela.

Este prato se pode fazer sem alfaces e sem ovos mas hão lhe de deitar agração.

Pombinhos ensopados

Tomarão quatro pombinhos novos e os depararão em agoa quente e abri los pelas costas desde a cabeça até o rabo so a pele. Logo se hirão esfolando de modo que lhe não rompão a pele e lhe cortarão as pernas e azas pelas juntas de modo que vão pegados na pele os muscolos das juntas assim dos pes com os das azas. Depois estender a pele no boleiro e recheiar a pele com recheio que se terá feito da mesma carne dos pombos e de vitela ou de cabrito e se fará deste modo depois da carne picada, frigir toucinho em talhadinhas delgadas e como estiverem meias fritas deitar lhe sebola cortada em rodas e frigi la com o toucinho e deitar lhe ortelã, coentros verde ou ceco mas moido, manjerona, salsa pouca que faz amargar o rexeos. Depois deitar a carne na sertem e frigi la e deitar lhe outo ovos crus e mexer tudo junto até que esteja bem enxuto o recheio, depois torna lo ao tableiro e tornar a picar tudo muito bem e tornar lhe a deitar quatro ou seis ovos crus e temperar o recheio com todas as especias e limão e porão gemas de ovos duros dentro na pele e tutanos de vaca en pequeninos depo[is] meter lhe o recheio dentro e coze la pele com linha singela mui levemente e poram os pombos em huma tigela de fogão com lanchas de toucinho por baixo e por cima e po las asar com lume por baixo e por cima. E depois de asados puxar pela ponta da linha e tirar se ha inteira e manda los à meza em sima de fatias de masa firta a que en espanhol chamão ajuelas mui delgadas e deitar lhe por cima delas asucar em ponto sem tocar nos pombos. Depois por lhe por cima meia duzia de amendoas cortadas em fatias mui miudas, se quizerem fazer este recheio doce deitem lhe asucar e canela por cima acrescentando lhe mais sumo de limão. Se quizerem mandar à meza estes pombos sobre sopa podem ser sopas de natas ou sobre sopa dourada.

Este modo de pombos ponho aqui por cer a ave que mais se acomoda deste modo porque tambem se pode fazer de frangos e de galinhas

/fol.97v/ Peixe pao, seus temperos

Este não ha senão en Flandes, este peixe não remolha com agoa ainda que esteja de molho muitos dias. E o que se lhe costuma fazer he huma lexia que não seja muito forte e deixa la esfriar depois coa la que fique clara e po lo peixe dentro nela mas sempre a lexia ha de estar tibia ao meter do peixe dentro e dei lo estar da noute até pela manhã, e estar remolhado e muito brando. Este peixe antes de se deitar de molho se ha de bater muito bem com hum maso ou com hum pao, depois de remolhado se ha de cozer. Depois desfaze lo que tem lasca como badejo e frigir huma pouca de sebola com manteiga e depois deitar lhe o peixe dentro e afoga lo muito bem e deitar lhe pimenta, nós noscada, gengibre e deitar lhe leite quanto se cubra e dê duas outras fervuras, e manda lo quente à meza.

Este peixe só com manteiga pode hir à meza, e mostarda e com suas especias e deste modo tambem he bom de gosto.

Pes de porco em pastel

Cozerão os pes de porco e depois tirar lhe os osos grandes e albarda los com ovos e frigi los. Depois picar toucinho gordo e temperar com todas as especias e por hum pouco de

toucinho picado e assentar os pes no pastel e deitar outro pouco de toucinho por cima fexar o pastel e como estiver cozido baterão quatro ovos com claras e deitar lhe leite, o necesario para enxer o pastel e deita lhe huma quarta de asucar moido, e mesturado ovos, leite e asucar e sevar o pastel com este batido e deixa lo colhar e manda lo à meza assim quente e se ouver boa manteiga fresca, bem se poderá pôr em lugar de toucinho picado.

Presunto cozido sem se deitar de modo que fique sem sal

Cozerão hum presunto ou pernil em agua e sal que seja grande o caldeirão de modo que ande o presunto nadando e como estiver meio cozido enxer huma bacia de agua fria e po la junto ao caldeirão en que se está cozendo o presunto e tira lo presunto e deita lo na agua fria assim fervendo como está e deixa lo estar meio quarto de hora e torna lo a deitar dentor (*sic*) no caldeirão que ferva e dahi a outro meio quarto de hora tornem lhe a fazer outro tanto e se enternece e corta a febra e depois o podem acabar de cozer e estofar com bastante vinho e com hum quartilho de vinagre e deitar lhe salva, mangerona, hizopo em huma tijela de fogo e deitar lhe do cozimento en que se cozeo até que se banhe e tapa lo com sua cuberta e ferva meia hora e como o quizerem tirar, deitem lhe humas folhas de louro e não dê com elas mais do que huma fervura e tira lo e levantar lhe a pele e enrolar lha para o pezunho muito bem e meter lhe alguns cravos inteiros, pelo pernil e deitar lhe bastante canela por cima e huma pouca de pimenta.

A carne destes pernis depois de bem remolhados os torroresmos deles he bom deita los em leite ou em vinho meia hora antes que se asem.

/fol. 98/ Queijo de cabesa de porco e de javali

Coza se huma cabesa de porco muito bem cozida com salsa e tomilho, gengibre, pimenta, cravo e canela, tudo inteiro e manjerona, depois de bem cozida com pescoso e lingoa ou lingoas se lhe quizerem mais algumas se lhe tirara toda a carne sem levar pele nenhuma, depois a cortaram em talhadinhas e mais lingoas deitar esta carne em huma tigela e deitar caldo até que se cubra e deitar lhe hum quartilho de vinho branco antes mais que menos e meio quartilho de vinagre antes menos que mais coza se até que mingoe a quantidade que levou de vinho e vinagre e mais alguma couza depois se fasa hum aros de huma preita de esparto e ponha se hum pano debaixo do esparto em sima de hum taboleiro, pize se especias pimenta, cravo, nós nocada, gengibre e sal, deita dentro no sincho em sima do pano huma pouca desta especia logo deitar lhe huma escumadeira desta carne dentro no sinc[h]o e aplaina la muito bem co a mesma escumadeira depois tornar lhe a deitar por sima da carne mais especia e hi la logo calcando muito bem com huã colher e comtenue se deste modo até se acabar a carne e especia ou até se encher o sincho. Depois de cheo deitar a outras pontas do pano por sima e por lhe alguma taboa por cima a carrega la com o pezo de duas arrobas e deixa lo estar assim por tempo de vinte e quatro horas. Depois tire se o queijo e va à meza frio. E se quizerem mandar à meza algumas fatias deste queijo quentes dereta se tousinho gordo e deite se em huma sertã deste pingo e ali se podem aque[n]tar e tostar. As hervas que se cozem com esta

carne deitão se fora este queijo quando se manda à meza vai emramado com salva, salsa ou alecrim e assim frio se come.

Cabesa de porco em achar

Coza se huma cabeça de porco muito bem cozida com salva, tomilho, mangerona, canela, cravo, pimenta, gengibe, tudo inteiro, depois de cozida lhe tirarão os osos enquanto está quente e a dobrarão em hum pano grosso, fazendo a a modo de hum queijo tenha se em huma prensa 24 horas e corte ce em talhadas ao comprido, as quaes se deitarão em vinagre muito forte com espécies inteiras. Neste achar estará todo o tempo que quizerem.

/fol.98v/ Queijo de paio e presunto

Depois que hum paio e quatro arates de presunto estiver de molho 12 doze horas em vinho bom, se picará tudo muito bem e se afogará em toucinho derretido com bem pimenta, cravo, tomilho, manjerona e hum pequeno de vinho em que esteve de molho. Como tudo ferver se deitará em hum pano grosso em que farão queijo na forma que atras dicemos este queijo he fiambre.

Queijo da cabeça de porco para pratinho

Feito a queijo como dizemos atras na primeira receita, se cortarão dele humas talhadinhas as que bastarem para hum pratinho e com alcaparras e vinagre por cima se mandará à meza. Também se faz albardando as talhadinhas e passando as por molho agro e doce se mandão à meza

Queijo de tegelada

Deite se no fundo de huma frigideira huma pequena de manteiga de vaca cozida e huma cama de talhadinhas de queijo flamengo (o qual se for salgado lhe tirarão o sal, deitando o de molho em agua) sobre o queijo ponha se outra cama de pão ralado com huns bocadinhos de queijo e de manteiga, e huma colher de ovos batidos por sima. Encha se a frigideira destas camas e abrindo as com huma colher ou faca pelo meio e pellas ilhargas deitem lhe asucar clarificado e mandem na ao forno.

Queijadas fritas

Colharão o leite e como estiver colhado po lo sobre o lume de modo que se quente logo i lo ajuntando com as mãos pouco a pouco e se vira a juntar todo. Deita lhe fora o soro e espreme lo muito bem e deita lo em o almofaris ou gral de pedra e piza lo muito bem e deitar lhe huma a pouca de farinha e vão lhe deitando ovos até que fique brando o leite e deitar lhe ortelã moida e tempere se de sal logo amase ce huma mansinha fina sem asucar e estenda se huma folha sobre o taboleiro e ir deitando sobre esta folha algumas

colheres deste batido apartadas humas das outras e molhem os dedos da mão em agua e vão se aplainando todos que fiquem largas. Logo tomem huma faca e vão se cortando ao redor. Depois /fol.99/ se vão fazendo em biquinhos de modo que fiquem com sinco ou seis biqitos e para fazer isto não se molhem as mãos nem dedos porque quando se fazem os bicos ajuntem se com o mesmo batido e com isto pegam bem. Depois de feita huma sartejada ponha se a sertem no fogo de maneira que a manteiga se não aquece muito vão se deitando dentro com a boca para baixo e frijão se devagar vão se virando de modo que não fiquem muito torradas e como estiverem fritas terão hũ pouco de mel derretido e passa las por ele e i las asentando em hũ prato e en cada leito se va deitando asucar e canela por sima. Estas se podem guardar por muitos dias e quando derreter o mel deitem lhe huma gota de agua e escume se e as queijadas sejão pequenas adevirtão se quando se acabar de fazer huma queijada se prove em a sertã e se o batido se espalhar pela sertã deite se no resto mais farinha.

Queijadas de forno

Pizem queijo fresco e deitar lhe ovos até que fique brando e deitar lhe ortelã moida e deitem a cada aratel de queijo huma quarta de asucar e huma pouca de manteiga de vacas e fasão humas caixas e emchão se baixo e enche las deste batido e depois de cheios vão a cozer ao forno como estiverem cozidas deitar lhe mel por cima se quiserem.

Queijadas de masapão

Tomaras hum aratel de amendoas e piza las com outro aratel de asucar e fasão pasta de masapão e tomarão aratel de queijo da que se custuma asar ou de queijo frescal que seja bem amanteigado e piza lo muito bem e mestura lo bem com o masapão e deitar lhe quatro ovos com claras. Depois de tudo amassado deitar lhe gemas até que esteja algum tanto brando. Depois fasão as queijadinhas e po las a cozer no forno e deitar lhe meio aratel de manteiga de vacas em o batido, encher as queijadinhas e não vão muito cheas e como estiverem meias cozidas unta las com manteiga de vacas fresca e deitar lhe asucar por sima de modo que fasa côdea.

/fol.99v/ Queijadas

Colharão duas canadas de leite de cabras ou de ovelhas po las a escorrer do soro muito bem. Depois deitar a colhada sobre o tableiro e desfaze la muito bem co as mãos de modo que lhe não fique nada por desfazer. Depois deitar lhe hum aratel de farinha de trigo coada que seja alva e terão duas libras de manteiga fresca derretida e escumada e bem clara e deitar lhe a matade (*sic*) por cima antes mais que menos e libra e meia de asucar bem moido e limpo pela peneira e hum poucachinho de sal, fazer as quaixas de meia lua de masa fina amassada com a mesma manteiga sem asucar mas temperada mete las no forno cheas deste batido e como estiverem cozidas unta las com manteiga.

E advirtão que nestas queijadas se hão de deitar oito ovos, quatro sem claras e quatro com ellas, e se as quiserem fazer em masa doce, faras huã masa doce com a mesma

manteiga e com asucar moido e peneirado e em lugar de agoa se lhe deitara soro das mesmas colhadas e farão huma masa bem sovada que fique mui suave e farão as folhas da grusura de huma pataca e cortarão as tortas redondas e molhem lhe as pontas com huã pena molhada no soro e fazer lhe huns bicos en redondo e estas seião altas as quaixas. Depois fazer huma tira de masa aos bordos da caixa para que não caiam e pô las a cozer no forno e como estiverem cozidas tirar lhe a tira de masa da parte de dentro. Adevertencia cozão primeiro as caixas depois de cozidas enche las com o batido e po las a cozer. Depois de estarem aquaze cozidas unta las com manteiga e deitar lhe asucar por cima e acabem ce de cozer.

Outro modo de queijadas

Coalhem o leite muito bem de modo que não tenha soro, logo deitem a colhada sobre o tableiro e soba lo bem que fique bem desfeito, logo tomem asucar moido e peneirado e terão farinha coada e terão manteiga derretida e bem limpa e tomar huma colher de ferro e deitar em hum tacho de colhada de farinha, de manteiga partes iguais. E por o tacho no fogo e hir mexendo tudo até se incorporarem estas tres couzas de modo que não fervão, depois tira lo do fogo e tempera lo do sal. Depois amassar huma masa com soro do mesmo leite e hovers e manteiga e fazer as caixas com seus bicos e deixa las secar. Depois coze las no forno e como estiverem tezos enche los do batido e po los a cozer. E como se forem cozendo ou colhando deitar lhe asucar por cima e acabem ce de cozer.

Estas queijadas não levão ovos no batido e costumão a sahir muito bom.

/fol.100/ Repolho com aros

Depois de cortado grosso e lavado se poem em huma tigela e deita se lhe pouca agua e como ele estiver baixo e já ter fervido tirar lhe a agua que parecer e deitar lhe cheiros, sebola, coentros e huma cabesa de alhos inteira, pimenta pizada e en grão, azeite ou manteiga, sal e cravo, nós noscada e como estiver cozido e temperado do nesenario deitar lhe o aros dentro e se o quizerem amarelo deitem lhe asafrão e mexão o aros logo quando o deitarem e não lhe tornem a meter colhe dentro senão para o repartir e fique em bom ser nem muito emxuto e nem muito molle.

Sem aros leva o mesmo tempero e não lhe fique muito caldo.

Recheio para repolhos

Para rechearem algum repolhos os buscarão dos mais duros e compridos e não seião muito grandes, estes cortadas as folhas velhas lhe farão hum buraco pelo pé com huma faca de modo que fique oco como abobra. Piquem logo carne com toucinho e ovos e tempera la com espécies e sal e metão nesta carne alguns tutanos e algumas gemas de ovos duros feitos em quartos. Depois de recheados os repolhos com esta carnes lhe tapem os buracos com os mesmos pes, e po los a cozer em bom caldo que seja gordo e tempera los muito bem com [...] sem mais outra couza e quando os quizerem mandar

à meza, tira los e po los nos pratos em quatro quartos. Com a carne para sima e porão em sima deste repollo algum toucinho magro cozido ou alguns salcishoens ou outras chacinas.

Recheio de peixe

Picadas duas postas de pescada sem pelle nem espinha, ponhão se a frigar duas seboas picadas com salsa e deitem se na mesma frigideira dous ovos batidos com cheiros, me-xendo se tudo até se coalharem os ovos. Logo misture se tudo isto com a pescada que esta no cepo picada e picando a outra ves com mais tres ovos crus e sinco reis de pão ralado tempere se com todos os adubos, sal, vinagre e limão. Como estiver temperado este picado se pode recheiar com ele /fol.100v/ qualquer peixe que quizerem.

Com este picado se podem recheiar ovos, bringelas, cebolas e chicorias, alfaces, couves, repolhos, nabos, alcachofras. Tambem dele se fazem capellas, almondegas, trouxas e tudo o mais que quizerem acrescentando ou diminuindo conforme for a quantidade.

Requeijão em torrejias

Bata se hum requeijão com ovos e asucar de modo que fique o batido ralo, deite se em huma tortadeira baixinha untada de manteiga e não tendo mais altura que a de hũ dedo. Coalhe se ao fogo com lume por baixo e por cima mas seja pou[c]o lume por huma e outra parte e ponha se a esfriar. Como estiver frio dem em lhe tres golpes ao comprido e tres atravessados de modo que fiquem as torrejias quadradas. Albardando as com ovos batidos com claras frijão nas em boa manteiga e passem nas por asucar em ponto. Ponhão se sobre fatias de pão de ló e com canela por cima mandem se à meza quentes. Tambem se faz de pão rado ou farinha.

Requeijão de outro modo

Tome se o requeijão e desfaze lo em hum prato com asucar e canela e agua de flor e vinho branco, tudo bem misturado se compõem em o prato e assim se ma[n]da à meza.

Redovalho

/fol. 101/Robalo

O robalo o melhor he faze lo de sopas, picar sebola e afoga la em azeite depois deitar lhe salsa e hum ramo de ortelã tudo muito bem meudo e afoguem se com a sebola no azeite depois de tudo afogado, deitar lhe a agua que pareser bastante para o caldo e deitar lhe pimenta, cravo, nôs noscada, gengibre, asafrão e vinagre e sal, e como tudo ferver se tempere do necesario, depois de temperado meter lhe o peixe dentro e como quiser ferver tira lo do fogo porque he muito mimoso este peixe e se o deixarem ferver partir se a depois de composto mande se á meza ou coze lo na água só e com azeite limaõ e pimenta pode hir á meza.

Ruivo

Depois de lavado e estripado se fas em resoens depois se faz de sopas como asima ou cosido n agua com azeite, limão e pimenta. Este deixa se ferver porque he peixe duro.

Rato que tem o feitio de arayas pequenas

Estes depois de estripados se lavaõ muito bem, depois se fas em resoens, torne se a lavar e meta se em agua quente de modo que levante fervura no fogo tire se e lime se como a araya. Fasa se lhe hum molho de alho como o da mesma araya e de outro modo não presta por cer muito mole.

Rezemtal

Este se fara em meyas resoens e ponhaõ se a cozer em agua e como estiver mais de meyo cozido se lhe escoará agua e deitem lhe manteiga de porco ou azeite bastante e se vay frigindo quando estiver aquaze frito, deitar lhe alhos pizados, vinagre, pimenta, cravo, nõs noscada, gengibre e humas folhas de louro secas e ferva com todo este molho muito bem, e volte se para que se core de ambas as partes e como estiver feito e temperado manda lo á meza.

Se lhe quizerem o molho grosso deitem lhe huns pós de farinha ou paõ relado, e fique com gosto de vinagre.

/fol.101v/ Rollas cozidas em branco

Huma ou mais rollas depois de depenadas e lavadas muito bem, a poraõ a afogar em huma panela com huma posta de toucinho outra de presunto, manteiga, cheiros, huma cebola partida pelo meyo, adubos pretos, e sal (taõbem se quizerem lhe deitarão azedo bastante e a mandaraõ á meza com bastante azedo.

Rollas Douradas

Logo que estiverem limpas as rollas abrimdo ce pellas costas lhe meteraõ presunto e descaidas, cortado tudo do tamanho de dados. Feito isto tornarão a juntar as rollas e assentando as em huma colher de caldo da panela ponhaõ se ao lume a cozer devagar juntamente com a tampa de brazas por cima, e como estiverem cozidas se untaraõ por cima com huma gema de ovo poem se sobre sopa dourada e assim se manda á meza.

Recheyo de carneiro para qualquer recheado

Depois de picada muito bem huma quarta de toucinho com cebola, picar ce hão a parte dous arates de carneiro como estiver picado ponha se a afogar o toucinho como a metade do carneiro estando meyo afogado torne se ao sepo misture se com a outra ametade e tempere se com tres ovos, pão ralado, limão e de todos os adubos de sorte que fique bem azedo.

Serve esta carne para qualquer recheyo de carne e com ela se podem rechear ovos, bringelas, cebollas, nabos, alfaces, couves, repolhos e alcachofras, acrecentando ou demoindo conforme for a quantidade. Dela se fazem tambem capellas, escarramoens, trouxas, almonjavananas, cartuxas, almondegas, torrijas, rascão, arteletes, e pocatostes e tudo o que mais quizerem isto ha de ser com sua sopa ou caldo amarelo ou tambem sopa dourada e seja tudo bem azedo.

Carneiro para varios recheyos

Piquem se dous aratens de carneiro com meyo aratel de toucinho e seus cheiros e ponhao se a afogar em huma tigela com huma colher de caldo estando ja cozido tempere se com vinagre e todos os adubos e depois de enxuto coalhe-se /fol.102/ com dous ovos como carne de pasteis. Com este carneiro se podem rechear gallinhas, frangaões, pombos, pães de sinco reis, madres de gallinhas e os pescosos para fazer pratinho. Tambem serve para fazer pastelinhos sem masa.

Adevertencia sobre os recheyos

Todos os recheyos que ouverem de ser asados sejam frigindo toucinho e cebola e lo[go] deitar lhe a carne picada e deitar lhe osvos (*sic*) crus e frigir tudo até que fique seco como ovos mexidos, depois de enxuto deita lo no sepo e picar tudo deitando lhe mais ovos crus e temperar e rechear com este recheyo e no que se dis deitar sebola, cheiros se hão de conformar com a vontade de quem os ha de comer, porque ainda que não leve tudo o que se aponta sempre tera o mesmo gosto e os recheyos que hão de ser cozidos, hão de ser de carne temperada crua e deitar lhe bem toucinho e alguns tutanos de vaca e renhnhada de carneiro fresca e sumo de limão.

Relação de algumas quantidades para fazer tortas e juldres, costardas e outras couzas

Para cada juldres que seja bom leva aratel e meyo de farinha.

Cada da (*sic*) torta leva meyo aratel de farinha.

Cada costrada leva hum aratel de farinha.

As tortas de fruta verde, como são marmellos, peras, peros, levão tres aratens de fruta e tres quartas de asucar. Hão se escascar e fazer em talhadas delgadas e deitar a fruta e o asucar e quartilho e meyo de agua e por tudo a cozer escuma se e vay se pondo em ponto pouco a pouco.

As tortas da albicorques e alperches e maracotoens durazios, para cada aratel de asucar se deitem quatro aratens de fruta e ponha se o asucar em ponto alto. Este ponto se fas desta maneira deitar hum aratel de asucar e en este asucar se deite quartilho e meyo de agua deitem lhe huma clara de ovo batido dentro e po lo a cozer e não se escume até que se va pondo em ponto para que recolha toda a escuma a clara do ovo em si logo escuma lo com a escumadeira e se não ficar bem claro coa lo pela manga e torna lo ao

fogo e molhar a ponta de huma faca em o asucar e deixar cair huma pinga na cabeça de hu dedo e aperta la com o outro dedo e se fizer hum feito esta em o ponto que se quer para se deitar a fruta dent[r]o porque se poem em ponto mais depressa que a outra. Isto se entende para tortas, que para comserva não serve este ponto e /fol.102v/ este ponto serve para ovos mexidos, ou para algum prato, ou para passar frutas porque he o ponto mais bayxo que se da ao asucar.

As tortas de queijadas ou de queijo fresco, ou de requeijoens o mais ordinario he levarem dois arates de queijada ou de requeijaõ e outo ovos os seis misturados com a queijada e os dous para fazer a masa para esta quantidade se ha de mister meyo aratel de asucar moido e misturado com a queijada e os seis ovos. Estas tortas se podem fazer com hum aratel de farinha digo com hum aratel de mel em lugar de asucar.

Para huma torta de leite se hão de mister tres quartilhos de leite e outo ovos os dous para fazer a masa e com os quatro se fara huma crema como para pastel de leite e com meyo aratel de asucar e huma pouca de manteiga de vacas e po la a cozer em huma tigela de fogo até que fique grossa logo metre os outros dous ovos crus e fazer a pasta digo a torta se não ouver queixada e quizerem colhar leite po lo a entibiar ao fogo e deitar lhe flor de cardo e passa la primeiro por duas aguas mornas depois deitar a flor dentro em hum vazo branco e aspero com algum[a] agua morna e nele se esfregue muito bem a flor com os dedos ou colher pelo mesmo vazo e como a agua estiver algum tanto morena coa la por hum pano e maneando o leite ou mexendo o lhe deitem a agua dentro e po lo leito ao pé do lume e logo se colhara. E se não ou[ver] esta flor desfazer hum pouco de queijo em agua morna e deita lo em o leite e logo se colhará. Todas as vezes que digo que se coe se entende que não ha de ser por couza de lâ porque he muito suja para couza de gurdura ha de ser de estopa grossa e seja alva por se hão bem com decoada ou com sabão e ficão muito brancas.

Rabos de carneiro com agraso

Tomar hums rabos de carneiro e asa los nas grelhas de modo que fiquem meyos assados logo po los a cozer em agua e sal e toucinho gordo e como estiverem cozidos tomarão dous arateins de agraso limpo dos engasos e po lo a cozer em agua e como estiver cozido po lo a escorrer e logo passa los por hum coador e espreme lo de modo que não fique por passar não mais que os granitos de dentro e indo lhe deitando do caldo em que se cozerão os rabos depois tirar os rabos da panela e po las em huma tigela de fogo e deitar lhe o agraso depois de coado e temperar com todas as especies e hum pouquachinho de assafrão e fervão algum tempo com esta salsa e manda los á meza sober (*sic*) fatias de pão torradas.

/fol.103/ Hum repolho feito en quartos depois coze lo em agoa e sal e [de]pois de cozido manda lo a meza bem quente depois de cada hum tirar a que quizer para o seu prato deitar lhe manteiga a que parecer bastante e como estiver bem mexida e deretida com a quentura do repolho deitar lhe limão por cima e quem quizer deite lhe alguma pimenta. He muito bom prato.

/fol.104v/ Solho de comcerva

Depois que estiver o solho em comcerva de vinho e vinagre e alhos e (mais vinho que vinagre), ponha se a asar, e depois de asado a esfriar ferva se logo a metade da calda em que esteve, com outro tanto azeite, todos os adubos pretos, e humas folhas de louro secas: como estiver fervido, tempere se do que for necesario e ponha se a esfriar. Nesta comcerva se mete o solho frio, e he para se ir comendo logo porém se se ouver de guardar, ou mandar para fórá deitem lhe menos vinagre. Esta mesma comcerva serve para salmaõ fresco, atum e agulha. Tambem serve para qualquer casa meya assada.

Solho asado depois

Depois de asado se lhe fara hum molho da mesma calda azeite, pimenta, nos noscada, gengibre, canela e ouregaõ bem pizado ferva se tudo isto e deite se por sima do peixe nos pratos e va á meza. E leve seu dente de alho e se o quizerem grosso deitem lhe huns pos de farinha.

Solho cozido

Ponha se a cozer huma posta ou mais de solho, com hum quartilho de vinho, hum quartilho de vinagre, outro de agua, huma cabeça de alhos pizada, hum ramo de ouregaõs, duas folhas de louro secas, sal e pimenta; e como estiver meyas cozidas deitar lhe azeite (depois de cozidas, ponhaõ se) digo de azeite, ou mamteiga e tempere se com todos os adubos e com sumo de limaõ se mandara á meza.

Solho cozido de outro modo

Depois de feito em postas se lava, depois coze se naõ muito e logo lima lo, depois de limado, se fas em pequenos ou como quizerem, fasa se lhe hum molho de sal e sebola, azeite, vinagre ou limaõ, pimenta, cravo, nos noscada, gengibre e canela, asafraõ e neste molho se acabe de cozer o peixe e se o quizerem com o mo[lho] grosso deitem lhe huns pos de farinha desfeito no molho e temperado do necesario se manda á meza.

/fol.105/ Solho de empada

Ponha se a cozer huma posta de solho de dous aratens com hum quartilho de vinho, hum quartilho de vinagre, outro de agua, huma cabeça de alhos pizada, hum ramo de ouregaõs, duas folhas de louro secas, sal e pimenta e como estiver meya cozida, deitem lhe hum golpe de azeite depois de cozida, ponhaõ na a esfriar em huma frigideira, na qual deitem huma pequena de calda em que se cozeu, tempere se com todos os adubos, sumo de limaõ e hum golpe de bom azeite ou huma pouca de manteiga boa fasa se a cayxa de huma oitava de farinha e metendo lhe o solho dentro com o molho, coza se em lume brando, e mande se á meza.

Solho cozido de outro modo

Este se coze em agua, e sal, e vinho, e vinagre, e deitar lhe boa manteiga de vacas fresca, deitar lhe todas as especies, e quantidade de gengibre e mangerona e tomilho⁴¹⁴ e ouregaõs, coza se com tudo isto, e molharaõ a sopa com o mesmo caldo e po lo peixe em sima dela, ou com oruga que he a sua salsa.

O solho tem sinco filleiras de comchas antes de o partir se tirem todas estas conchas. Podem se cozer em o mesmo cozimento dito e tambem se podem fazer deste modo. Frigindo sebola em boa manteiga de vacas e afogar aqui as comchas e deitar lhe hum pouco de vinho e hum pouco de vinagre, menos do que o vinho e temperar com todas as especies e pizar salsa e fazer lhe mostarda como carneiro verde.

São muito bons pratos [...] do solho coze las não de todo depois deita las em comserva ou adovo de alhos, ouregaõs, vinagre, agua e sal como pasar duas horas tira las do adovo e enfarinha las com farinha, com pimenta e se ouver tubras da terra misture se tudo e mesturado se frijaõ e com picatostes o sumo de la[ranja] por cima vaõ á meza.

Pode se [fazer] do solho a que se fas da carne de vitela da perna que [tem muita] apparencia com ela.

Solho asado

O solho de nenhum modo he melhor e nem tam bom como asado, ponhaõ se a asar as postas de solho feitas em rodas, depois de estarem em adovo a qual adovo se fara deste modo. Tomem ouregaõs, alhos e sal e pize se tudo muito bem. [Junte se] tudo depois desfasa ce com vinagre e deitar tudo em huma panela de modo que fique bem cuberto o solho deitem lhe vinho branco bom e que saiba bem a elle, o[s] cravos inteiros, /fol. 105v/ e não lhe deitem outra especie e prova lo de sal de modo e que fique petitozo e meter lhe o solho em postas redondas no adovo e deitar lhe hum pouco de azeite em sima de modo que fique bem cuberto o solho no adovo e o azeite seja bom.

Este solho se asará nas grelhas e va se untando com o mesmo adovo quando se for asando, e com manteiga fresca e com este mesmo molho quente va á meza. Digo se quizerem fazer gigote dele se fara taõ branco como de campam e ponhaõ se em o prato humas fatias de paõ mui delgadas, e asemtem em sima delas huma posta de solho asado e pelos lados lhe deitaraõ outra posta feita em gigote picada, mas não muito miudo, e deitar lhe por cima hum pouco do mesmo adovo, e sumo de limão; e manda lo á meza.

E se não o mandarem á meza em gigote tomem huns pães pequeninos e partidos pelo meyo e fritos em manteiga, e posto o solho entre eles, como torresmos com seus limoens, ao redor e pimenta, e sal pellas bordas do prato.

Solho de allmondegas

Piquem muito bem a carne do solho, asim crua como está; logo lhe deitaraõ alguns

⁴¹⁴ Espaço em branco no texto original.

ovos crus e pão ralado temperar com todas a[s] especies digo con pimenta, gengibre, e nos noscada e tenhaõ caldo de grãos e temperado com boa manteiga de vacas faraõ as almondegas e deitar lhe salsa picada. Logo coalhar o caldo com quatro gemas de ovos batidas com hum pouco de vinagre. Manda las á meza sobre fatias de pão.

Solho em pastel embote

Picar huma pouca de sebola e frigi la em manteiga e picar o solho cru e deita lo dentro na tigela com a sebola e va se afogando de modo que fique loura, tempere se com todas a[s] especies e sal e deitar lhe salsa picada e huma pouca de agua quente quanto se cubra e coza se hum pouco, e coalha lo com humas poucas de gemas de ovos batidas com sumo de limaõ e manda lo á meza sobre fatias de pão, asem um pouco de solho e faze lo em fatias e adornem o pastel embote com ele, outras vezes com torr[e]jas e gemas de ovos duras.

Deste modo se tempera agulha paladar que he como o solho mas he mais branda que o solho e o melhor he asada, e naõ pode estar em adovo tanto como o solho.

/fol.106/ Salmaõ fresco

Depois de limpo o salmaõ, fasa se huma calda de duas partes de vinagre, huma de vinho e outra de agua, hum molho grande de salsa e bem pimenta pizada e ponha se a cozer como ferver, metaõ lhe o salmaõ dentro e en estando cozido, tire se fóra, e coma se frio. Nesta mesma calda andarã na meza todo o tempo que durara.

Salmonetes de empada

Deitem se os salmonetes em hum molho de azeite e vinagre com todos os adubos pizados espaso de duas horas amasando entretanto a masa fasaõ se as empadas do tamanho dos mesmos salmonetes com pimenta por baixo e por sima e depois de cozinhas mandem se á meza.

Desta mesma sorte se fazem todas as empadas de peixes comuns.

Salmonetes para pratinho

Depois de asados os salmonetes fasa ce huma potagem frigindo em manteiga huma pequena de sebola picada, salsa e alcaparras como estiver frita, deitem lhe por cima huma pequena de mostarda feita e dando lhe mais duas voltas na sertã cubraõ os salmonetes com esta potagem por cima, e mandem se á meza.

Desta sorte se fazem pratinhos de trutas, bogas, azevias, outro qualquer peixe miudo.

Savel cozido

Depois de escamado e partido se lava muito bem depois se poem a cozer em agua, depois de cozido vay á meza com azeite, pouco, e sumo de limaõ e pimenta. Ou tambem

se coze em aguã com algumas sebollas, alhos, pimento ou pimenta e huma gota de azeite e com este mesmo cozimento se come e leva vingre ou sumo de limaõ no prato, deste modo se chama de caldeirada.

Savel de asado de po[stas]

Depois de lavar as postas que querem asar e emxutas com hum pano se poem em sima das grellhas que ja haõ de estar quentes no fogo e debaixo das postas do savel folhas de limoeiro ou de lorangeira para se naõ queimarem e estas molhadas em azeite vaõ se asando e untando com azeite pimenta e sumo de limaõ depois de asadas se ma[nda]raõ á meza com este mesmo molho nos pratos, ou com outro qualquer busquem õ eme.

/fól.106v/ Sardinhas cozidas

Depois de escamadas e limpas das guelrras e lavadas se poem a tigela no fogo com agua e sebola, ouregãos e azeite e alhos pizados depois da sebola cozida deitar lhe vinagre, pimenta ou pemento, cravo e gengibre, sal e como o caldo estiver temperado do necessario meter lhe as sardinhas dentro e como levantarem espuma para ferverem tira las do fogo e o caldo ou molho fique esperto de vinagre e pimenta.

Se quiserem coze las em agua e sal e depois de cozidas desta mesma agua em que foraõ cozidas tirar a que parecer necessaria para o molho em outra couza e a que se fasa o mesmo molho que asima dizemos com sebola e se o quiserem grosso deitem lhe alguma farinha e piquem no de vinagre e deitem lhe asafraõ e depois ponhaõ as sardinhas nos pratos e deitem lhe o molho por cima e com ele vaõ á meza.

Sardinhas asadas de frigideira

Depois de escamadas, estripadas, tiradas as guelrras e lavadas se vaõ pondo na frigideira com as barrigas para bayxo, como estiverem postas ao frigideira chea deitar lhe vinagre e alhos pizados e sebola muito picada e huã gota de agua e azeite e deitar lhe huns pões de farinha por cima desfeitos na mesma agua, de modo que fasa o molho grosso naõ muito deitar lhe sal, pimenta ou pemento, cravo, nos noscada, gengibre, asafraõ e ouregão pizado ou moido e de tudo isto o necessario va ao forno e depois á meza com talhadas de limaõ por cima.

Sardinhas de tegelada de outro modo

Pique se sebola muito bem e ponha se a afogar em azeite, depois de afogada deitem lhe vinagre e asafraõ, pimenta, cravo, alhos pizados, fasa ce a quantidade de molho que for necessaria, vaõ se emfarinhaõdo as sardinhas e pondo na frigideira, com as barrigas para bayxo, temperem se do necessario e se lhe quezerem fazer hum polme solto de ovos e farinha deitem lho por cima, e postas em lume brando por baixo e por sima se coraraõ e mandaraõ á meza.

/fol.107/ Sardinhas recheadas em escabeche

Tomaraõ as sardinhas frescas ou ao menos frescaes escama las e tirar lhe as guelrras de modo que fiquem com o toutiço logo abri las pela barriga até a ponta do rabo e arimar sempre a faca sempre a espinha do lombo toda e tirar lha de modo que sem lhe fique o toutiso pegado na carne da sardinha e tirar lhe humas raspitas que tem en a ilhargas e se não forem frescas deita las assim abertas de molho o tempo que parecer conveniente logo se cozeraõ para doze sardinhas seis ou sete ovos duros, depois de escascados piza los muito que fiquem como mostarda que se não conhesa a gema da clara logo temperem com todas as especies e coentro seco pizado e se quizerem deite lhe alguns cominhos mas sejaõ poucos, como quem tempera huma mursela e sal o necesario e depois deitar lhe dous ovos crus os que parecerem de modo que não fique o recheyo muito brando. Hir se ão recheando as sardinhas pondo lhe o recheo ao comprido e logo fecha la de modo que fique com a mesma forma de sardinha ainda que não fique muito fechada a sardinha pela barriga por amor do recheyo não emporta, porque se não ha de abrir logo bateraõ tres ou quatro ovos e albardar ou pasar as sardinhas por eles e frigi las em bom azeite e como estiverem fritas as sardinhas se fará hum escabeche com vinagre e agua e especies e safraõ e doce de mel, ou asucar, e po lo a ferver e escuma lo e deixa lo esfriar e meter as sardinhas em huma panela com algumas rodas de limaõ e deitar lhe o escabeche por cima e deste modo podem estar hum mes ou perto dele e se quizerem mandar para fora podem lhe fazer o escabeche dos bezugos a portugueza com muito sumo de laranjas azedas e quando se vaõ frigindo passa las pelo escabeche e estofa las nele entre dous pratos como os bezugos e depois se podem mandar sem molho.

Sardas

Depois de linpas e estripadas se partem pelo meyo e vaõ ce frigindo em bom azeite, depois passa las por escabeche e assim se vaõ comendo e com ele mesmo vaõ á meza.

Sardas cozidas

Estas depois de estripadas e lavadas se lhe fas huma calda como de truta, a saber duas partes de vinagre huma de agua sal e salsa em rama. Depois de ferver, meter lhe as sardas dentro e en levantando fervura tira las do fogo e nesta calda podem estar muitos dias e daqui se podem hir gastando adevertindo o que se lhe não mete a maõ dentro para as tirar por se não comromper a calda e o peixe, tire ce com colher de pao ou gancho de ferro e nesta calda bem se podem cozer algumas sebolas as quois podem hir com o mesmo peixe á meza. Que o ordinario he come las com sebola. Esta tambem he boa asada.

/fol.107v/ Sargos

Depois de escamados e lavados se cozem e comen ce com azeite e pimenta ou ce fas deles o mesmo que se fas dos mais peixes frigindo os e asandõ os como os mais peixes.

Sapateira

Estas se cozem muito bem em agua e sal, adevertindo que se metem na agua depois que ela ferve e como estiverem cozidas haõ de ficar muito vermelhas. Estas depois de frias se lhe tira o carro e querendo o acrecentar se tira o peixe que tem nas bocas este se pica no cepo muito bem e junto tudo na fregideira com manteiga, vinho branco, pimenta e paõ relado da rala, nos noscada e fervendo tudo com bom tempero fas hum prato capas de hir á meza ou em pratos, ou na mesma fregideira e nela vay a milhor, do que em pratos.

Sapateiras de outro modo

Depois de cozidas as sapateiras tirar lhe as bocas parti las e tirar lhe o peixe de dentro e pica lo muito bem no cepo com sebola e afogado tudo muito bem em manteiga de vaquas deitem se lhe pimenta, vinho branco o que basta, nos noscada tudo muito bem mexido, e deitar lhe paõ da rala ralado o neseçario de modo que naõ fique muito dura nem muito branda e va á meza na fregideira.

E o carro como despojo que se lhe acha deitar lhe paõ da rala ralado e vinho branco, pimenta e huma migalha de manteiga, tudo muito bem mexido e posto em hum rescaldo de modo que ferva, depois vay a meza. O mesmo tempero se fas a lagosta e á santola.

Sapateiras de outro modo

Depois de cozidos temperaõ ce deitando lhe dentro hum pouco de vinho e pimenta, nos noscada e manteiga fresca e sumo de limaõ e se poem sobre as grelhas ou brazas a ferver, estas se podem rechear com a lagosta e por lhe as pernas ao redor.

Os carangejos pequenos cozem se vivos em agua e sal, vinho e hum pouco de vinagre e pimenta.

/fol.108/ Sardinhas fritas em manteiga deste modo hir frigindo as sardinhas e pondo as em huma frigideira que ha de estar em rescaldo quente para que as sardinhas se comcervem quentes e ponho ce deste modo vam nas frigindo e pondo em cama na frigideira e deitar lhe enquanto bem quentes queijo que ja estará ralado e alguns bocados de manteiga e cubri las muito bem para que naõ percaõ a quentura e deste modo se continuara ate se frigir a quantidade que quizerem depois deitar lhe canella e limaõ por cima e manda las á meza na mesma frigideira bem quentes que de outro modo naõ presta isto he frias naõ prestaõ.

Deste mesmo modo se podem fazer deitando lhe por cima em lugar de queijo xiculante ralado. Saõ dous pratos bons.

/fol.108v/ Sopas de peixe frito

Tomar sebola bastante e feita em rodas e salsa picada e afogar tudo em bom azeite muito bem depois de afogados os cheiros deitar lhe a agua necessaria e vinagre, pimenta, gengibre, nos noscada, coentro seco moido, cravo, asafraõ, sal, depois de tudo

temperado meter lhe o peixe dentro e como quizer levantar fervura, torna lo a temperar do nesecario e po lo fora do fogo a temperar, digo a compor depois deitar lhe algum sumo de limaõ e manda lo á meza.

Sopas brancas de peixe

Tomar sebola feita em rodas muito finas e salsa picada muito meuda, tomates no tempo e por tudo a afogar em azeite depois de tudo afogado deitar lhe a agua que for neseçaria para o peixe e deitar lhe pimenta, gengibre, nos noscada, cravo, coentro seco pizado e vinagre e sal depois de tudo temperado do necesario meter lhe o peixe dentro que ferva e fique picante do vinagre depois de temperado do nesecario tira lo do fogo adonde esteja quente a compor e aqui deitar lhe algum sumo de limaõ como pasar perto de meya hora mandar as sopas á meza e o peixe. E se quizerem o caldo adubado deitar lhe asafraõ e deitar lhe thomates sendo tempo deles.

Sopas a franceza em dia de peixe

Tomar humas poucas de sebolas verdes feitas em quartos e beldorgas e alfices e folhas de selgas e alguns olhos de couves e alhos verdes e por tudo em agua fervendo a cozer e deitar lhe sal, azeite ou manteiga boa e pimenta e nos noscada, cravo e coentro seco muido e coentro verde e endro verde e gengibre e como tudo isto estiver cozido e temperado deitar lhe algum vinagre depois fazer paõ em fatias e senta las em hum prato ou fregideira e deitar lhe o caldo por cima com as hervas e posto o prato ou fregideira no fogo brando que fe[r]vaõ manda las a meza quando for tempo.

/fol.109/ Sopas de leite

Fas ce o paõ em fatias e depois torra las e depois acenta las em hum prato ou fregideira cova com boa ordem molhar com leite muito bem cobri las e po las em sima de hum rescaldo adonde se estofem muito bem depois tomar mais leite e deita lo em huma fregideira ou tegela com hum pao de canela e sal, e asucer bastante para que as sopas fiquem com o doce neseçario e hi lo sempre mexendo para que se não pegue e como ele quizer ferver deitar lhe as gemas de ovos necessarias para que as sopas fiquem boas e amarellas e vaõ ce sempre mexendo com o leite e como o leite estiver algum tanto grosso deita lo por cima das sopas o que lhe for necesario de modo que vaõ emxutas em bom tempero e com canela por cima se mandaõ á meza. Tambem neste leite se deita alguns pos de farinha para o fazer mais grosso.

Sopas de leite de outro modo

Fazer as sopas nas tegellas e tomar o leite, coa lo em huma tigela de fogo e tempera lo do sal e deitar lhe asucar e hum pao de canela e po lo ao fogo e hi lo mexendo e como ele quizer levantar fervura deita lo nas tigelas por cima das sopas e po las ao ar do fogo a estofar, depois manda las á meza, com leite e canela por cima de modo que não vaõ enxutas, tambem neste leite se podem deitar gemas de ovos batidas com o mesmo leite.

Sopas de vacua fingidas em dia de peixe

Fase ce a couve em quartos e seja murciana, nabos inteiros e ponhaõ ce a cozer em huma panela de barro, deitar lhe sebola migada, cravo, pimenta, canela, tudo inteiro, duas ou mais cabeças de alhos, manteiga, e sal necesario, como tudo estiver cozido tirar lhe a gurdura ou manteiga em huma tigela de barro ou panela para se deitar depois por cima das sopas. Depois migar as sopas e molha las com este caldo e por lhe por cima as couves e mais os nabos e suas capelas de coentros, hortelã e segurelha e estes mesmos se metem na panela com as couves e nabos e depois de bem molhadas e enxutas deitar lhe a manteiga por cima e manda las á meza. A guarnição deste prato se fas de ovos batidos com pão ralado /fol.109v/e se lansa em huma fregideira com asucar, tudo batido e corado no forno. Depois se fas em fatias compridas que se põem por cima das sopas para as guarnecer. Ou com gemas de ovos pasadas por asucar em ponto, e assim vão á meza. E tambem vão sem esta guarnição.

Sopas douradas em dia de peixe

Tome ce o asucar que parecer bastante e alimpe ce no fogo depois se ponha em meyo ponto esteja o pão migado miudo e lansar lho dentro e dar lhe algumas voltas com huma colher até que estejaõ a quaze emxutas e tira las para fora e deitar lhe as gemas de ovos que parecer ser bastantes batidas e as mexeraõ com os ovos muito bem depois as deitaraõ em huma fregideira ou torteira ou bacía, e cubri las de asucar e canela, cravo e manda las corar ao forno ou cora las com a tampa de brazas e coradas elas se mandaraõ á meza em pratos ou na mesma fregideira.

Sopas douradas em dias de peixe de outro modo

Tomar um aratel de asucar e po lo limpo e deitar lhe hum aratel de manteiga boa sem ranço e sem sal, muito bem lavada e huma duzia de gemas de ovos batidos. Depois ponem (*sic*) ce no fogo uma tigela ou tacho com a agua que parecer ser necessaria, tempera la do sal, e como estiver para ferver deitar lhe a manteiga e o asucar e como ferver deitar o caldo nas sopas e depois de muito bem molhadas po las a estofar e como estiverem emxutas, deitar lhe as gemas dos ovos batidas, com o mesmo caldo que sobejou no tacho e deitar lhe canela por cima. Depois das gemas estarem algum tanto emcorporadas com o caldo do tacho no fogo e sempre se ha de hir mexendo para que se não cozaõ e escorridas as sopas do primeiro, entaõ se lhe deitará o ultimo que he este que leva as gemas, e por lhe por cima huma capela de coentros e hortelã e manda las á meza algum tanto emxutas e coradas com a tampa e vão bem quentes.

Sopas de fruta asim de marmelos como outra qualquer que seja

Dace lhe primeiro uma fervura, depois tirar lhe a casca e pevides fasa se lhe hum molho de salsa, coentro verde ou seco, pimenta, cravo, nos noscada, /fol.110/ asafrao, azeite ou manteiga, herva doce meter lhe a fruta dentro feita em talhadas grosas e aqui se acabará

de cozer tempere se de sal, en fervendo tudo e temperado muito bem se deite nos pratos, e por cima asucar e canela e cravo e assim vay á meza.

Sopa de vaca contrafeita em dia de peixe

Tomar repolhos ou couves murcianas, emcher huma panela e deitar lhe dentro quantidade de coentros verdes e alguns ramos de hortelã e huma man chea de azedas e deitar lhe huma pouca de manteiga de vacas e deitar lhe agua até que se encha tempera la de sal e po la a cozer e como as couves estiverem cozidas e temperadas molhar as sopas e ficaraõ com o mesmo gosto como se focem de vaca.

Sopas de amendoas

Deitem meya canada de leite, oito gemas de ovos, meyo aratêl de asucar, quatro onças de amendoas muito bem pizadas e huma quarta de manteiga tudo isto junto, depois de muito bem batido, ponha ce em hum tacho a cozer em lume brando e como for emgrosando, lance se em hum prato (ou frigideira) ponha se a corar na torteira ou no forno, e corada leve se á meza.

Sopas douradas de natas

Para sopas douradas de natas se fazem dois pães em fatias e depois de tostadas e pasadas por huma duzia de ovos muito bem batidos vaõ ce pondo em hum prato untado de manteiga em camas, e cada cama de fatias se ha de cobrir de asucar e canelas ponhaõ se a corar no forno ou com a tanpa e depois de coradas estas fatias, batem se lhe duas tigellas de nata no ovo (que sobrou das fatias) com asucar e canela muito bem batidas e deite se este polme por cima das fatias, as quais se tornaraõ a corar, deite se lhe por cima mais asucar e canela e mandem se á meza.

Sopas de natas

Hum prato para sopas de natas untado de manteiga se arma com fatias de paõ tostadas e com asucar em pó por cima delas e logo batendo se quatro tigellas de natas com oito gemas de ovos e hum pequeno de leite tudo junto se deite sobre as fatias com mais asucar em pó por cima e poem se a cozer no forno com fogo brando e se as natas se ensopaõ no paõ deita se lhe mais natas com ovos e asucar e tornaõ se a corar. Depois de coradas vaõ á meza.

/fol.110v/ Sopas de nata

Hum prato para sopas de natas untado de manteiga primeiro se arma com fatias de paõ tostadas e com asucar em pó por cima dellas e logo batendo ce quatro tigellas de nata com oito ovos, digo gemas de ovos, e hum pequeno de leite, tudo junto se deita sobre as fatias com mais asucar em pó por cima e poem se a cozer no forno com lume brando e se as natas

ce [e]ncorporaõ no paõ, deitar lhe mais natas com ovos e asucar e tornaõ se a tostar no forno.

Outra sopa de nata

Consta este prato de huma tigela grande de nata, quatro ovos com claras, meyo quartilho de azeite tudo muito bem batido e hum aratel de queijo, feito em fatias delgadas, outras tantas fatias de paõ, meyo aratel de asucar e alguma manteiga boa e lavada untado o prato ou frigideira e feita nela huma cama de fatias de paõ botar lhe hum pouco de polme das natas e ovos e asucar em pó por cima sobre esta cama, ponha se outra de fatias de queijo, com outro pouco de polme e asucar em pó por cima e huns pequenos de manteiga lavada, com esta ordem se vay enchendo o prato até se acabar tudo, e será a ultima cama de queijo e ha de ficar a sopa bem emsopada, feito isto ponha se a cozer no forno, e como estiver meya cozida, deitem lhe duas tigellas de nata por cima sem ovos nem asucar e assim se acabe de cozer e mande se á meza.

Adeverte se se não ouver nata e ouver boa manteiga fresca, bater os ovos com leite só e faraõ torrijas de paõ e untar se ha o prato com manteiga de vacas, e logo se iraõ molhando as torrijas de paõ em ovos e leite e hi las asentando no prato pela mesma ordem com as fatias de queijo e entre le[ito] e leito se deitara asucar moido e huns bocadinhos de manteiga fresca e deste modo vira a sahir de modo que parea de natas. Nesta sopa se pode botar canela com asucar. Em as sopas de nata não se deita muita vianda em cima porque só a sopa per ci fas prato. Pode se por alguns pombos novos, ou frangaõs recheados ou algumas murselas brancas e se for dia de peixe alguns arteletes de peixe ou ovos escalfados e seja couza que não desfasa as sopas.

Sopa dourada

Tomar fatias de paõ tostadas e armar a sopa e por o prato em cima do lume, assim em seco, e deitar lhe hum pouco de asucar por cima moido. E como o prato estiver bem seco, digo bem quente, deitar lhe caldo que se cubraõ /fol.111/ as sopas, e deitar lhe mais asucar por cima, e tapa lo com outro prato e deixa lo estofar muito bem e como a sopa tiver bebido o caldo, bateraõ oito gemas de ovos, e deitar lhe hum pouco de caldo e o sumo de meyo limaõ ou huma gota de vinagre e deitar este polme por cima de toda a sopa, e deitar lhe mais asucar por cima e por lhe huma cuberta que fique algum tanto levantada das sopas e deitar lhe hum pouco de lume em cima e deixa la coalhar e se lhe quizerem deitar huma pouca de manteiga fervendo por cima para se coalhar mais depressa bem podem, mas seja muito boa. E depois de feita se mande á meza.

Esta sopa se pode fazer de outro modo. Bater a oito gemas de ovos e deitar caldo sobre elas, o que for necesario para molhar as sopas e armar o prato com as f[at]ias torradas e deitar lhe asucar por cima e logo deitar o caldo com as gemas e seu azedo de limaõ ou vinagre e deitar lhe asucar moido por cima a canela e deitar lhe manteiga fervendo e po la no fogo por bayxo e por cima.

Deste mesmo modo se pode fazer outra sopa dourada, sem azedo, só com ovos, asucar e canela, tudo misturado e quando se asentar o paõ em o prato ao se lhe de hir deitando asucar e canela, e queijo entres as fatias do paõ. Depois deitar lhe por cima o caldo

com as gemas e mais asucar e canela e tudo muito bem mexido e por o prato no forno a coalhar, ou em lume brando por bayxo e por cima, e como estiver meyo coalhado deitar lhe huma pouca de manteiga fervendo por cima e depois manda la á meza.

Sopa de abobra redonda

Frigir a abobra em fatias, ou talhadas, do tamanho que quezerem emfarinhando a e frigindo a em azeite ou manteiga e armarão huma sopa de abobra frita e fatias de queijo fresco e asucar e canela e no meyo de huma couza e outra se porão ovos recheados e huns bocados de manteiga fresca e logo se baterão quatro ovos com as claras e deitar lhe hum quartilho de leite e molhar a sopa com ele de modo que fique bem empada e po la a cozer no forno. E como estiver feita manda la á meza. E he bom prato este.

Sopas de alfaces

Cozer se haõ as alfaces depois e os olhos inteiros com os tallos asentar estes em a tigela de fogo com as pontas para bayxo e os pes para sima todos os olhos e picar as demais alfaces meyas picadas e deitar lhas dentro na tigela depois frigir huma pouca de sebola muito miuda em manteiga de vacas e deita la dentro na tigela tempera la com todas as especias e canela e deitar lhe huma quarta de canela digo de asucar e agua quente quanto se cubraõ as alfaces e tempera las de sal e como derem duas ou tres fervuras logo deitar lhe duas ou /fol.111v/ tres gemas de ovos e hum pouco de vinagre e tomar fatias de paõ torradas e asenta las em hum prato e deitar lhe alfase com a mesma tigela de modo que fiquem bem compostas no prato e deitar lhe asucar e canela por cima e sumo de limaõ ou laranja depois escalfar seis ou oito ovos e po los em sima da sopa ou alfaces e se naõ ouverem alfaces podem ce fazer de borragens ou agriouens e de chicorias e de outras muitas verduras guardando ce a mesma compuzisaõ e ordem.

Sopas de vaca

Depois da olha composta de couve, nabos partidos pelo meyo ou inteiros se lhe meterá capelas de coentros e hortelã, segurelha, sebolas, cabeças de alhos inteiras, grãos, como estiver mais de meya cozida tirar lhe a gurdura em huma panela para depois se deitar por cima das sopas. Estas se faraõ se faraõ (*sic*) em huma tigela de fogo ou frigideira ou prato que posa hir ao fogo conforme for quantidade que se ha de mister. E feitas elas se cubraõ de caldo abafem nas muito bem, depois voltem se debayxo para cima para que se bobrem muito bem depois se lhe escoo o caldo e guarnese las com os nabos e talos de couve e rodas de payo e prezunto se ouver ou lingoas feitas em rodas pasadas por ovos e fritas em manteiga e pondo lhe capelas de cheiros por cima deitar lhe a gurdura por cima de tudo muito quente e manda las á meza.

Sopas de vaca de outro modo

Cozer vaca da perna e alcatra, que seja gorda e faze la em fatias, depois torrar fatias de paõ e untar o prato adonde se haõ de fazer com a gurdura da mesma olha e teraõ queijo ralado bom e deitar lhe da gurdura d[a] olha e mexer tudo de modo que fique como

papas, mas algum tanto ralo e vão ce molhando as fatias de pão neste polme, e vão ce asentando em o prato logo se fasa o mesmo as fatias da vaca e po las em sima das fatias do pão e deitar lhe mais queijo por sima da vaca e mais gurdura das olha. Em es[te] polme do queijo se há de deitar pimenta e nos noscada, e por tudo em o forno e deixa lo colhar alguma couza, e manda lo prato quente á meza.

Esta sopa de vaca se pode fazer de outro modo

Picando a vaca depois de cozida como quem fas gigote e tomar queijo ralado e gurdura da olha, com pimenta e nos noscada como esta dito asima e molhar as fatias de pão e este polme e asentar as fatias no prato, logo tomar as /fol.112/ fatias da vaca que hão de ser mais pequenas, e fazer lhe o mesmo e po las junto as bordas do prato depois deitar queijo ralado por sima da vaca picada com pimenta e nos noscada e caldo com muita gurdura e hum pó de asafraão e deitar lhe duas gemas de ovos tudo isto junto e deita lo no prato por lhe por sima fatias de queijo delgadas e huma cana de vaca tambem feita em fatias e metre (*sic*) o prato no forno e toste se ali alguma couza, o queijo seja bom.

Sopas de vaca de outro modo

Ponha se a cozer vaca gorda e deitar lhe dentro huma ave e hum pedaso de toucinho e de presunto e como estiver cozida deitar lhe capela de todos os cheiros e não leve espesias e deitar lhe tanto vinagre quanto cayba na casca de huma avelã e tempera la do sal fazer as sopas em huma sopeira o pão seja mole e parti lo com a mão do tamanho de nozes. Molha las com o caldo da vaca, de modo que não fiquem feitas em papas e por lhe em sima os tallos das couves e nabos com capelas de cheiros por cima manda las á meza.

Sopas de carne à franceza

Coze ce a carne, com o seu bocado de toucinho e presunto, depois de cozida e temperada do sal, se tira a carne da panela, em hum prato ou frigideira de modo que se ha de abafar muito bem e concervar quente até que vá para a meza. E no caldo que fica dentro na panela, se deite beldoregas, alfaces, olhos de couves, sebollas verdes e alhos verdes, e alguns olhos de selgas. Cozem se no caldo a vaca ou de carneiro muito bem e fazem se as sopas as em fatias em huma frigideira ou prato de fogo. Depois de compostas, deitar lhe o caldo por cima por o prato em hum rescaldo de modo que fervaão as sopas lentamente como se forem enxugando deitar lhe mais caldo com as hervas por cima e torna las a por no fogo e fiquem enxutas e no mesmo prato vão á meza.

Sopas de outro modo

Fazer as sopas como asima do caldo de qualquer carne que seja, depois de feitas e abobradas desfazer as gemas de ovos que parecer saõ necessarias em caldo de carne e po lo no fogo e deitar lhe hum pouco de agras e como este polme ferver deita lo por cima das sopas e manda las á meza.

Sopas a italiana

Cozaõ se dous arateis de carneiro e meyo aratel de toucinho em huma panela com canada e meya de agua, meyo quartilho de vinho, hum golpe de vinagre, cheiros e sebola cravejada com cravo e canela, inteiro tudo, e como estiver cozido tempere se com todos os adubos ponha se a ferver depois tire ce fora o /fol.112v/ toucinho e o carneiro de sorte que fique o caldo limpo e naõ ficando mais que en tres quartilhos deitem lhe huma quarta de manteiga e quantidade de pimenta, ponha se a ferver e como estiver fervendo o caldo deitem lhe dentro os dous bollos de asucar e manteiga em bocadinhos e ferva até que engrosse mexendo o sempre deitem lhe meya duzia de gemas de ovos batidas com quantidade de sumo de limaõ e canela como estiver bem grosso lancem no em hum prato, ponhaõ lhe o carneiro por cima, o qual estará sempre quente, armado com fatias de limaõ e cuberto com canela, mande se á meza

Sopa tostada

Hum prato de sopa tostada consta de hum paõ de des reis feito em fatias, meyo aratel de manteiga de vaca, e meyo aratel de asucar, untadas as fatias com manteiga e cubertas de asucar em pó de huma e de outra parte vaõ se pondo em hum prato (ou frigideira) até se acabarem e logo lanse ce por cima toda a manteiga que ficar e ponha se a córar em lume brando e asim vá á meza.

Tambem este prato serve para qualquer genero de asado, se delle quizerem uzar.

Sopas de queijo de caldo de vaca digo de payo

Coza se com vaca hum payo e depois de cozido ponha se a esfriar, fasa ce hum paõ em fatias grosas ponhaõ se em hum prato untado com manteiga de vaca e por cima dellas o payo, feito em rodas, por cima destas rodas ponhaõ se outras de paõ e sobre ellas outras digo tutanos de vaca e asim se vá enchendo o prato como estiver cheyo lancem lhe o caldo escalfando primeiro meya duzia de ovos nelle os quais se poraõ a corar e finalmente sobretudo ponha se huma capela de todos os cheiros e por cima delles lancem lhe a gurdura para que tome o sabor dos cheiros, fica hum prato bom desta sorte e mande se á meza.

Sopas de queijo e lombo de porco ou de vaca

Hum lombo de porco, ou de vaca, depois de estar quatro dias de vinho e alhos ponha se a asar e como estiver asado e feito em talhadas delgadas tome se huma frigideira untada com manteiga de vaca e ponhaõ lhe fatias de paõ e sobre elas fatias de queijo muito delgadas e por cima destas as talhadas /fol. 113/ de lombo deitem lhe miolo de paõ ralado e asucar e asim hiraõ enchendo a frigideira até cima (e desta maneira) digo e como estiver cheya, deitem lhe por cima meya duzia de ovos batidos e mande se ao forno a cozer e como estiver corado, façaõ lhe huns buracos com hum garfo e deitem lhe asucar por cima e mandem na á meza com canela pizada.

Sopas de caldo de vaca com frangãos

Cozeraõ os frangãos na gurdura da vaca com huma capela de todos os cheiros, pimenta, cravo, canela, tudo inteiro, depois de cozidos faraõ humas sopas do mesmo caldo da vaca e sobre ellas se poraõ os frangãos e com talhadas de payo ao redor do prato se mandaraõ á meza com a gurdura en que elles foraõ cozidos por cima a que for necessaria.

Sopa de Aragaõ

Tomar hum figado de vitela e coze lo. Depois rala lo como ralo muito bem meudo logo deitar lhe outro tanto queijo ralado e pimenta e misturar tudo. Depois tomar bom caldo da olha e deita lo sobre o figado e queijo de modo que fique algum tanto ralo depois fazer hum prato ou frigideira de sopa de fatias de paõ torrado e por a ferver o polme ou salsa, e en fervendo, deita lo sobre a sopa de modo que fique bem cuberta e bem molhada a sopa depois deitar lhe boa gurdura da olha por cima da sopa e deitar lhe hum pouco de queijo ralado e mete la no forno a corar. Esta sopa pode se acrescentar com paõ ralado digo com paõ torrado molhado em caldo e pizado no gral.

Sopa borracha

Asaraõ torresmos de [...] ou de outra parte, que sejaõ bons, e que naõ tenhaõ sal depois fasaõ torrejias de paõ branco e sejaõ hum pouco grandes e teraõ feito meyo aratel de asucar em ponto e molharaõ as torrejias em vinho tinto e logo as pasaraõ pelo asucar de modo que dehem huma fervura no asucar e logo fasaõ o mesmo ao toucinho e logo untaraõ hum prato com manteiga de vacas fresca e fasaõ hum leito de torrejias e deitar lhe canela por cima e depois asentar lhe outro leito de torresmos e deitar lhe canela por cima e asentar lhe outro leito de torrejias por cima dos torresmos de modo /fol.113v/ que se vejaõ as pontas dos torresmos e misturar hum pouco de vinho com o asucar que sobrar o que virem que poderá beber a sopa, molha la com este vinho e asucar, e deixa la estofar e ao se de mister para cada sopa borracha meyo aratel de asucar e se o prato for algun tanto grande, sera neseçario tres quartas de asucar em ponto.

Outra sopa borracha

Asaras os torresmos e hum lombo de carneiro que seja muy tenrro e faraõ humas poucas de torrejias lo faraõ os torresmos em fatias pequenas e compridas e cortaraõ o carneiro cada costela de per si depois untaraõ o prato com manteiga fresca de vacas e faraõ um leito de torrejias e deitar lhe asucar e canela por cima delas depois se vay armando sober este leito a sopa, pondo huma talhada de toucinho e huma torreja e logo huma costilha de carneiro, tudo isto muito junto huma couza com a outra, e algumas fatias de toucinho em o meyo e humas gemas de ovos duras logo deitar lhe asucar e canela por cima e molhar a sopa com vinho branco e deitar lhe asucar, e canela e deixa la estofar.

Outra sopa borracha

Asaraõ cabrito, frangos, perdizes, pombinhos ou aves e faze los em pedasos e se forem aves em quartos e albarda los com ovos e frigi los em manteiga, de porco ou de vacas bem fresca, logo faraõ torrejas e molha las em hum pouco de vinho que tenha hum pouco de asucar. Logo tomar o rebusado ou albardado e deitar lhe huma pouca de pimenta, sumo de limaõ e dar lhe huma volta que tome o gosto do limaõ e da pimenta logo se arme a sopa de torrejas, de cabrito, ou de aves albardadas, mesturado huma couza com outra e vao algumas torrejas de carneiro, e entre torreja e torreja hum pedaso de cabrito, ou quarto de ave, e asucar e canela e logo deitar lhe a que sobrou de molhar as torrejas, e se naõ ouver bastante deitar lhe mais vinho tinto ou branco como quizerem, e deitar lhe asucar e canela por sima e deixa la estofar. Esta sopa ha de levar meyo aratel de asucar e estes metereaes que se vao asinando, se vao pondo a respeito de hum prato medeano e se for hum prato grande, claro está que naõ se poderá fazer sem se acrescentarem os metereaes. E se quizerem fazer em /fol.114/ huma flamenga pequena naõ se averá mister tanto.

Outra sopa de borracha fria

Tomaraõ fatias de paõ mole que sejaõ algum tanto grosas e redondas e teraõ meyo aratel de asucar moído e mesturado com canela e tomaram meya canada de vinho que seja bom, e suave, e seja branco e hiraõ molhando estas fatias de paõ e asenta las, em o prato, e deitar lhe asucar e canela por sima e seja bastante e deste modo se hirá fazendo a sopa e deitando lhe asucar e canela até se acabar o paõ e fique cheyo o prato e deitar lhe bastante asucar e canela por cima. Esta todo ha de ser fria e pode se comer nas colasoefis.

Sopas de ovos escalfados em leite

Para esta sopa emporta que os ovos sejaõ frescos para o que poraõ a agua a ferver e quebraraõ huma duzia de ovos em hum prato, com cuydado que se naõ quebre alguma gema, e como a agua ferver bem, meter lhe huã colher limpa, e meter lha dentro n[a] agua e faze la andar ao redor com presa que se mova a agua logo tirar a colher e deitar lhe os ovos dentro e naõ lhe tornar a meter a colher dentro, se naõ dar humas punhadas com a maõ na aza do tacho, e deixar coalhar os ovos, de modo que estejaõ as claras coalhadas e as gemas brandas logo tirem o tacho do fogo e vaõ lhe deitando agua fria por hum lado e hira sahindo a quente por sima do bordo da pesa e deitem lhe agua fria até que fique tibbia a que esta em os ovos escalfados logo torrar fatias de paõ e armar huma sopa e deitar em huma tejela de fogo huma pouca de farinha coada e huma quarta de asucar e desfazer isto com perto de meya canada de leite e huma pedra de sal e deitar lhe huma pouca de boa manteiga fresca e por isto sobre o lume e hi lo mexendo até que de huma fervura logo [tira lo do fogo] e molhar a sopa que fique bem molhada, e hiraõ tirando os ovos escalfados com a escumadeira, e hi los asentantado sobre a sopa, depois de postos tornar a deitar [mais leite] da tigela sobre a sopa e sobre os ovos, e cubrir com outro prato, e [...] algum tempo, naõ muito.

Sopa de ovos esterlados com leite

Faraõ humas poucas de fatias de paõ torradas, estas se cortaraõ de modo que sejaõ compridas e largas, e esterlaraõ huma duzia de ovos que fiquem algum tanto duros logo bateraõ meya duzia, digo meya canada de leite com coatro ovos com claras, logo armaras huma sopa dos ovos esterlados e fatias torradas de modo que vaõ misturados os pos com as fatias e entre leito e leito se deite hum pouco de asucar e canela e huma pouca de manteiga de vacas boa e deitar lhe o leite com os ovos, de modo que se molhe bem a sopa e logo deitar lhe seu asucar e canela e po lo a coalhar en o forno.

Sopa de borragens

Cozeraõ as borragens,« e pica las muito bem miudas e espreme las de modo que lhe naõ fique agua nenhuma, e teraõ leite de amendoas, temperado con asucar, nem mais nem menos como se tempera a almendrada, e po lo ao fogo e ferva e andem sempre com ele ao redor para que se não pegue e como a almendrada estiver cozida, deitar lhe dentro as borragens picadas e deen duas fervuras logo tenhaõ huma sopa de paõ tostado feita e em sima dela alguns ovos frescos escalfados depois deitar lhe as borragens por cima com o leite das amendoas, e tomaraõ huma pouca de manteiga de vacas fresca, e deitar lha por sima. He muito boa sopa e pode se dar a enfermos.

Sopa de queijo

Faraõ em huma frigideira bayxa huma sopa de queijo que conste de huma quarta de queijo em talhadas, hum paõ de des reis em fatias e huma quarta de asucar, unte se a frigideira com manteiga, ponhaõ se nela as fatias de paõ em cama e sobre cada cama de fatias outra de talhadas de queijo com asucar e canela por sima. Finalmente sobre tudo isto se deite ovo batido e ponha se a corar e como estiver corado mande se á meza. Nesta sopa podem por em sima cabrito, galinhas, perus, frangaõs e pombos. Adevirtindo que depois de tudo isto asado e cuberto com ovos e frito em manteiga em pedasos. E depois de corado no forno mande se a meza com canela e limaõ por sima.

/fol.115/ Sopa de qualquer genero de assado

Frito hum vintem de paõ em fatias, ponha se huma cama delas em huma frigideira grande unta[da] de manteiga. Cubram se de asucar e canela e sobre esta cama ponha se outra da mesma sorte e por sima huma pequena de manteiga de vaca lavada e asafraõ, deitem lhe hum pequeno de caldo de galinha ou de carneiro e deixe estofar devagar em pouco lume e logo tirando se fora do lume e deitem lhe huma duzia de ovos por sima (ou menos) conforme for a frigideira com asucar e canela, feito isto, tome se huã tampa com lume e ponha se hum pouco alta ou levantada sobre a sopa até que tome boa cor tirada da frigideira e posta no prato se trincarã o asado, que podem ser gallinhas ou frangaõs ou pombos ou perus. Este he hum prato ordinario.

Salchichas de porco

Piquem se muito bem dous aratens e meyo de porco da perna e hum aratel gordo e no mesmo copo o temperem com sal, semente de funcho muito bem pizada, e hum golpe de vinho branco, fasaõ se em tripa de vaca, digo em tripa de porco bem limpa e pasando as primeiro por agua quente as pendurem na chaminé em huma cana, para que se enxuguem, fregem se na sertã em manteiga mandaõ se á meza.

Sa[l]picoens de porco

Piquem se muito bem dous aratens de prezunto magro e meyo aratel gordo e tenha se doze horas em calda de vinho vinagre e hum dente de alho pizado. Fasaõ se os salpicoe[n]s em tripa de vaca do tamanho das salchichas temperem se com bem pimenta e cardamomo passados por agua quente se poem a enxugar, fregem se em manteiga e mandaõ se á meza.

Salchichas para pratinho

Fritas as salchichas em talhadinhas com pimenta e limaõ por sima, mandem se á meza. Tambem se fas de payo ou de chouriso.

Salchichoens de carne de porco

Tomaraõ carne de pernil de porco fresco, e pica lo haõ com outra tanta carne gorda do mesmo porco. E logo lhe deitaraõ (e logo) lhe deitarão (*sic*) a tersa parte do pernil anexo bem picado e mesturar tudo muito bem, temperar com todas as especies, /fol.115v/ sal e deitar lhe sumo de limaõ e hum pouco de vinho e enchaõ as tripas que sejaõ algum tanto grosas e fasaõ os salchichoens pequenos e coze los em [a]gua e sal, naõ muito cozidos, depois frigi los ou asa los em as grelhas ou no espeto. Naõ saõ para guardar muito mas saõ bons em frescos.

Salchichas Castilhanas

Tomaraõ carne de porco, tanta quantidade da magra como gorda e pica la muito bem, e tempera la com pimenta e gengibre e semente de funcho, ou herva de sesal e deitar lhe vinagre bem forte para que entre mais quantidade e se humedesa a carne e tomaraõ tripas de porco das naõ muito grosas nem delgadas e enche las e depois passa las por agua a ferver e po las a enxugar. Haõ se de comer asadas e nam se podem de ter muitos dias.

Sus[t]ansia para pobres

Para fazer esta sustancia se naõ ouver mais de hum quarto de ave e ouver pouco lume tomaraõ este quarto de ave quebrando o ou pizando lhe os osos e feito em pequenos e hum aratel de carneiro da perna fresco e golpeado muito bem o faraõ em fatias pequenas

e po lo com o quarto de ave em agua por meyo quarto de hora e meter tudo em huma panela de barro vidrada, espremendo primeiro a carne da agua e po la sobre rescaldo e por lhe hum bordo de farinha feita em masa na boca e logo lhe poraõ huma tigela na boca cheya de agua de modo que fique bem tapada e justa na boca da panela e na masa e como virem que agua esta quente, a da tigela, a deitaraõ fora e deitar lhe outra fria que fique chea, e en estando quente outra ves, tor[n]e lhe a fazer o mesmo. Esta sustancia ha de estar ao lume hora e meya, e[n]charaõ huma tigela de sustancia e quando se tirar a temperaraõ de sal e seja muito pouco.

Sustancia de galinha

Para se fazer esta sustancia, meta se huma gualinha gorda em huma prensa, depois meya asada, na qual se apertará até se delirem os osos apanharaõ a sustancia em huma tigela e temperando a de sal se mesturará se for para saõ com outro tanto caldo de gualinha e se for para doente, em huma tigela de caldo se deitara huma ou duas colheres pequenas da dita sustancia.

Sustancia de outros modos

/fol.116/ Para tirar huma sustancia em vidro, se ha de tomar huma gallinha velha e gorda, e acaba de matar e depena la e tirar lhe os meudos e golpea la muito com as costas da cutela de modo que se quebrem todos os osos logo faze la em pequenos de modo que caybaõ por huma boca de huma redoma de vidro e deita los em agua por espaso de meyo quarto de hora para que se sangrem logo lava los e espreme los da agua, de modo que fiquem algum tanto humidos e mete los hum e hum na redoma e tapa la com cortisa e por lhe hum pano de masa por cima da boca, e asenta la sobre hum ladrilho, com uma pouca de masa por bayxo, e por este ladrilho no chaõ com a redoma em sima e por lhe a roda brazas por igual e por nenhuma das partes chegem as brazas ao ladrilho estejaõ desviadas quanto cayba hum pé. E deixa lo estar hum pouco, depois se lhe chegaraõ mais as brazas e veraõ se vay aqueitando o vidor (*sic*), e va se lhe chegando mais o lume, que esteja igual por todas as partes, desta maneira se ha de hir chegando o lume ao redor até que principie a ferver e se virem que ferve com muita furia, hir lhe desviando o lume de modo que numca deixe de ferver e ferva igualmente por todas as partes ha de ferver couza de duas horas e meya e neste tempo estará cozida a sustancia logo se aqueite hum pano e embrulharaõ a redoma com ele e levantando a redoma com a masa e ladrilho, a destaparaõ e deitaraõ a sustancia em huma panela de prata, coando a por huma estamenha, e deitar lhe sua pedra de sal e po la a [a]quntar e desta maneira ou modo se dará ao emfermo.

Esta sustancia assim como se tira em vidro em o fogo, se pode tirar em agua metendo a em redoma como esta dito e encheraõ hum caldeiraõ com hum pouco de feno dentro logo se atara a redoma com hum cordel e ataraõ a boca (da redoma com hum) digo do caldeiraõ e nele se pora a redoma que fique metida n[a] agua até ao gregalo e esteja entre o feno para que não toque no caldeiraõ. E desta maneira estará fervendo tres horas antes de mais que menos. E a sustancia estara feita e poraõ a estamenha sobre huma panela vidrada e deitaraõ em ela a sustancia sem espreme la porque quanto menos gur[du]ra

melhor será para o enfermo. Logo a temperarão de sal e aqueuta la deste modo se podera dar ao enfermo.

Adevirtão que se não tiverem redoma para tirar a sustancia se podera tirar em hum ourinol novo, em huma ventoza grande ou en outro vidro qualquer que seja e tenha a boca larga. A sustancia que fica dita do vidro em seco, e a do vidro em agua, se podera tirar em hum pucaro vidrado algum tanto alto e se pode tirar em agua; /116v/ porão a galinha no pucaro ou panela como esta dito e tapar lhe a boca com huma cortisa e com masa po lo em hum caldeiraõ com humas pedras ao redor para que se não entorne e logo enche lo de agua de modo que não cubra a panela depois po lo caldeiraõ a ferver e ferva tres horas e acharaõ a sustancia feita. Estes tres modos de fazer sustancias tudo he o mesmo, não se diferençã se não em as vasilhas.

Huma sustancia de gualinha se fas cozendo a galinha depois de muito pizada osos e carne ou moida em tendo a em huma panela que leve huma canada de agua e deitando lhe ali meya duzia de grãos e huns ramos de salsa e fazendo a cozer ate que esteja muito cozida e o caldo muito apurado, que não venha a ficar mais de hum quartilho de caldo, coando esta sunstancia cozida, e a outra do vidro, e mesturando as anbas, he a melhor sustancia que se pode fazer, porque a do vidro ainda que paresa branca ou clara como agua, he mais forte, e mais teza para rezestir que a cozida. E isto digo o porque assim o dizem graves medicos. E o que as sustancias haõ de levar dentro ha de ser com concelho dos medicos.

Sustancia asada

Asaraõ huma perna de carneiro e como estiver aquaze asada, tira la para hum prato e pica la com huma faca de modo que se pase de parte a parte muitas vezes logo lhe dobraraõ o jarete, apertando a com o garfo tiraraõ meyo quartilho de sustancia. A perna ha de ser de carneiro morto naquele mesmo dia. Esta sustansia se tira de aves e perdizes para esta he neseçario aver prensa para apertar estas carnes e se não ouver em acabando de a tirar do espeto se apertara entre dous pratos muito apertados picando as com a faca. Estas sustancias se haõ de por em hum prato sobre huma pouca de neve e deitar se ha toda a gurdura que tiver fora logo com humas penas de galinha para a borda do prato e a sustancia se deitará em outro vazo e tempera la de sal e aqueuta la de modo que não ferva, e assim se dará ao enfermo.

Salpicaõ de vaca

Ja que tratamos de salpicaõ, quero avizar que quando pedirem salpicaõ de vaca que procurem ter hum pouco de bom toucinho do pernil cozido e picado e mesturado com a vaca, deitar lhe pimenta e sal e vinagre e sebola picada, mesturado com a carne e com humas rodas de sebola para ornar o prato he muito e tem bom gosto.

/fól. 117/ Sonhos

Ponha se a ferver em hum tacho meya canada de leite como ferver deitem lhe huma

quarta de manteiga de vacas bem lavada, huma quarta de asucar e huma outava de farinha coza se este polme mexendo se até ficar bem duro tire se o tacho do lume e deitem lhe huma duzia de ovos de dous em dous, batendo se muito bem o polme até que fique brando va se frigindo em azeite, ou em manteiga fervendo, em bolos redondos não muito grandes, ou as colheres seraão milhores, e pasados por asucar em ponto com canela por cima mandem se á meza. Deste modo se fazem beillos ou fruta de seringa.

Salsa que se fas a qualquer carne emsopada

Depois de cozida e temperada do necesario se desfazem algumas gemas de ovos em o caldo da mesma carne e se poem no fogo a ferver não muito em a qual se deite agraço depois deitar a carne no prato em que há de hir á meza e como estiver nele deitar lhe esta salsa por cima e mandar o prato á meza.

Salsa para perdis asada no espeto

Depois de lardeada a perdis com toucinho, se barrará huma folha de papel com manteiga e enbrulhada a perdis no papel se porá á asar no espeto se lhe porá por bayxo huma frigideira com agua a tomar o pingo que deitar depois de muito bem asada tirar lhe o papel e por a ferver esta agua com o pingo deitar lhe pimenta, nós noscada, cravo, canela e vinagre que fique esperto o molho se quezerem deitem lhe sebola picada muito bem e se o pingo que deitar a perdis for pouco, deitar lhe mais manteiga, ou azeite depois por a perdis no prato com a salsa por cima, manda la á meza.

Salsa para perdigoens novos asados no espeto

Depois de asados os perdigoeñs os trincharaõ e os poraõ em huma tigela nova com azeite, vinagre, pimenta, po los as ferver, depois os poraõ a esfriar e entaõ lhe faraõ a potagem de salsa muito miuda e com sebola feita em rodas muito delgada e postas as perdizes no prato ou perdigoeñs lhe deitarão tudo por cima e as mandarão á meza.

Esta mesma salsa serve para laparos.

/fol. 117v/ Salsa negra

Frigiraõ em toucinho limpo dos torresmos huma pequena de sebola e salsa picada como estiver frita a lansarão em huma tigela com huma pequena de salsa feita, todos os adubos pretos, e hum golpe de vinho branco e outro de vinagre e para se fazer mais grosso deitar lhe huma pequena de farinha bem parda depois de torada ou rolaõ bem fino e posta a carne no prato sobre fatias se lhe deite esta salsa por cima. Serve para pombos e fragaõs, depois de albardados e fritos em toucinho.

Salsa real

Ponha se asar hum Perú em huma frigideira com manteiga de vaca boa, adubos, hum

dente de alho, hum golpe de vinagre, outro de agua como estiver asado, coar se ha o molho em huma tigela em a qual se poraõ a cozer seis quartos de marmelo e quatro camoezas e o temperaraõ com vinagre e todos os adubos de sorte que fique picante. Posto o peru ou frangãos ou pombos ou galinhas tudo isto feito em quartos e posto no prato sobre fatias se lhe deite o molho com os quartos da fruta com limaõ por cima asim vay á meza.

Salsa branca

Tomaraõ aves asadas ou frangaõs ou pombos novos ou outra qualquer ave de pena e parti las em quartos. Logo cortar sebola em rodas e frigi la em toucinho, digo em manteiga de vacas boa, depois deitar lhe dentro os quartos das aves asima ditas e a af[o]guem se muito bem. Logo deitar lhe hum pouco de vinho branco e especies e sal e sumo de limaõ e posta a carne no prato sobre fatias de paõ e manda las á meza.

Salsa para patos asados no espeto embulha[dos] em papel com lanchas de toucinho

Tomaraõ duas onsas de amendoas sem casca e torradas em sertã se pizaraõ muito bem depois asar dous figados de gualinha ou o do mesmo pato que fiquem bem secos e pize se tudo junto e deitem lhe duas onsas de asucar e como estiver tudo bem moido desfaze lo com caldo de galinha ou de carneiro ou de vaca mas sejaõ sem gurdura e deita lo em huma tigela de fogo e po lo a ferver de modo que de duas ou tres fervuras mexendo se sempre com huma colher depois coa lo por hum pano e deitar lhe canela pizada e sumo de limaõ. /fol.118/ Esta salsa há de hir fria a meza.

Salsa para capoeñs asados no espeto

A salsa mais ordinária para capoeñs he de romañs esta se fas deste modo: tomar duas romañs azedas para cada capaõ e desgrana las e tomar os graõs po los em huma manga e piza los com hu[ma] colher até que deitem toda a tinta e agrio ou azedo que tem logo deitar lhe duas onsas de asucar e hum pouco de vinho tinto e humas raxitas de canela, tres cravos inteiros e ferva até que esteja em ponto e deita la em hum prato e va a meza fria. Com esta salsa servir hum capaõ asado e feito em pedasos asado nas grellhas e asentado sobre fatias de paõ torradas; logo fazer a salsa de romañs (como esta dito) acrescentando mais romañs e mais asucar e deitar lhe a salsa por sima quente e asim va á meza.

Salsa para vitela que esteve em adovo ou comcerva e para a que naõ esteve em comserva

Tomar hum pouco de paõ de modo que fique bem negro, depois deita lo de molho em vinagre, logo moer huma pouca de [...] ⁴¹⁵ e deitar lhe quatro ou sinco partes do paõ

⁴¹⁵ Espaço em branco no texto original.

remolhado sobre e [...] ⁴¹⁶ e moer tudo junto com huma quarta de asucar de modo que não fique muito forte [...] ⁴¹⁷ e desfaze la com hum pouco de vinagre e coa la por hum pano e deitar lhe huma pouca de canela esta salsa vay á meza fria. Esta salsa he para vitela asada.

Salsa para pombas trocazes e asados no espeto

Depois de asadas se tiraõ do espeto e se cortao as pernas pellas juntas, depois deitar bastante sumo de laranja azeda em huma tigela com pimenta e sal e po las nesta salsa com o peito para bayxo e po la tigela com as pombas em humas brazas de modo que não fervaõ mandão se á meza quentes.

Outra salsa para pombas trocazes asadas de peito picado com toucinho ou mechado

Po las a asar no espeto e por lhe debayxo huma tigela com caldo e apanhar lhe o pingo delas e de outros asados se ouver na cozinha logo torrar algumas fatias de pão e po las no prato corta las pelas juntas e po las sobre as fátias no prato e temperar o caldo e o pingo dos asados, deitando lhe pimenta e nãos noscada, gengibre e sumo de limaõ e deitar esta salsa no prato por cima das pombas e poraõ o prato sobre hum pouco de lume antes de hir á meza, adonde hira quente.

/fol. 118v/ Salsa para pombas trocazes

Depois de tres ou quatro pombas trocazes asadas no espeto, e depois de asadas feitas em quartos, se metem em huma tigela na qual se deitará caldo da panela não mais que quanto se cubraõ po las a ferver devagar e tempera las com todas as especies, depois tomar huma quarta de amendoas e torra las com casca, dep[o]is piza las muito bem no almofaris depois desfaze las no mesmo caldo ou com outro e coa las por hum pano. E deitar estas améndoas dentro adonde estaõ as pombas e deitar lhe seis onças de asucar e hum pouco de vinagre e vaõ se cozendo pouco a pouco e tempera las com todas as especies e canela e manda las á meza sobre fátias de pão torrado.

Outra salsa para as mesmas pombas

Cozer hervilhas e coa las por manga de modo que não lhe fique mais que as cascas e na mesma agua adonde se cozerem se pode fazer a salsa e tempera la com todas as especies e canela, deitar lhe asucar, de modo que fiquem bem doces, e deitar lhe vinagre de modo que fiquem doces e agrias e que fiquem com a salsa algum tanto grossa como salsa de farinha e deitar lhe huma gota de vinho como se custuma deitar e a salsa de farinha queimada. Esta salsa he boa para pastelloens de lingoas de vaca ou para pes de porco e para adens e para outras muitas aves agrestes.

⁴¹⁶ Espaço em branco no texto original.

⁴¹⁷ Espaço em branco no texto original.

Salsa para perdizes asadas no espeto

As perdizes o mais ordinario he cortando as pelas juntas e deitar em huma tigela ou frigideira hum pouco de sumo de limaõ e hum pouco de vinho e pimenta e nõs noscada, e po las perdizes nesta salsa depois por a frigideira no fogo de modo que não fervaõ mas que tomem o gosto da salsa e se nesta salsa quiserem deitar hum bocado de manteiga de vacas fresca será melhor.

Outra salsa se custuma fazer para elas, tomar limoéns e tirar lhe a casca depois parti los e pequeninos e deitar lhe hum pouco de vinagre, não muito, e pimenta, sal, huma gota de vinho branco e deita lo por cima das perdizes assim como as tiraõ do espeto e não vá ao fogo por não amargar e se lhe quiserem deitar asucar de modo que vaõ agra e doce, seraõ milhores.

/fol. 119/ Salsa de grulhas (*sic*) asadas

As grullas asadas se custumaõ fazer deste modo: fazer gigote de meya grulla e a outra ámetade mecha la e asa la depois de asada asenta la em o prato sobre fatias de paõ torrado inteira, e poraõ o picado da outra ámetade ao lado, logo se lhe fará pribada, deitando em huã sertem huma quarta de asucar moido, meyo quartilho de vinho tinto a matade de meyo quartilho de vinagre, hum pouco de caldo, temperar com todas as especies e canela e ferva até que principie a tomar ponto e deita la em cima da ametade da meya grula picada e po la a estofar hum pouco. E se quiserem servir a metade de grula picada com adovo de vitela e pimenta e sumo de limaõ, sem doce, nem mais nada he muito boa.

Salsa para empadas de javali

Tomaraõ fatias de paõ e as porão em as grelhas sobre o lume que tenha muita chama e deixa las queimar de modo que fiquem muito negras e logo pasa las por agua fria para que lhe tire o fumo do queimado que tomou da chama e deitar lhe caldo quanto se cubraõ e deitar lhe vinho e vinagre e huma maõ cheya de hervas do jardim a saber, salva, manjarona, tomilho e azedas e sebollas e ortelã e ferva pouco a pouco até que o paõ se abrañde bem logo tudo isto se pasará por manga e como estiverem pasadas tempera la com todas as espesies.

Outra salsa para javali ou para empadas de javali quentes

Para esta salsa ha de ser mui negra, para aqui se poderá queimar farinha e desfaze la com hum pouco de vinagre depois deitar lhe caldo e vinho e huma mãn cheya de [s] alva e manjarona e tomilho e huma pouca de sebola frita em toucinho muito miudo e deitar lhe canela, pimenta, cravo, nos noscada e gengibre esta salsa seja bem negra e bem agra e doce, deitando lhe asucar nesario e vinagre de modo que fiquem agra e doces, mandaõ se quentes.

Outra salsa de javali quente

Tomar o javali e po lo a cozer em agua, vinho e vinagre, sal, manjarona e salva e tomilho

e como estiver a carne cozida ou aquaze tira la e po la a esfriar, logo queimar paõ e passa lo por agua fria para que se lhe tire o fumo, porque em o pasando logo se lhe tira. O cozeroã este paõ em caldo do cozimento da carne do javali e passa lo por manga depois de temperado com todas as especeis e sahira huma salsa parda e tempe[re] /119v/ com todas as especies e com asucar e vinagre de modo que venha a ficar agrã e dose e toda a salsa que levar doce ha de levar canela e sal sendo nesessario.

Outra salsa de javali

Deitar a carne do javali em comcerva de ouregaõ, sal, agua, vinagre e alhos, sem mais nada, deitar aqui a carne crua, adonde estará vinte e quatro horas. Depois asa lo nas grelhas, ou no espeto, depois fazer lhe a salsa para hir á meza da mesma comcerva sem ser coada, tempera la com todas as especies e asim quente manda la á meza. O ouregaõ seja moido muito bem.

Outra salsa de javali

Deitar carne das pernas mechadas co[m] mechas de toucinho, sal pementadas, depois de asada nas grelhas ou espeto e deita las em vinagre e sal, alhos e ouregaõ e hum pouco de vinho branco, sem agua nenhuma, e esteja nesta comcerva des horas torne se a asar e mande ce com alguma da mesma comserva temperada com todas as especies á meza.

Salsa para ades tenrras

Tomar marmellos e escasca los depois parti los pelo meyo e faze los em fatias delgadas e tomar toucinho partido em dados e frigi lo até que esteja branco e deitar lhe dentro huma pouca de sebola picada e os marmellos e afaguem ce as que estejao brandos logo temperar com especies pretas e canela e deitar lhe hum pouco de vinho e vinagre e asucar e hum pouco de caldo e teraõ as ades asadas e lardeadas e aparadas e postas sabre fatias de paõ tostadas e deitar lhe a salsa por cima. Esta salsa serve para toda a casta de pasaros bravos e para lebres novas. Se naõ ouver marmellos podem servir em seu lugar peros azedos.

Salsa para lebres o[u] pribada en castilhana

O comum he come las asadas e partidas em pedasos como gigote, com azeite e vinagre, e pimenta [...] ⁴¹⁸ ou deitar lhe huma salsa ou pribada a qual se fas deste modo em lugar de azeite e vinagre deitar em a sertã hum pouco de vinho tinto e hum pouco de vinagre e huma quarta de asucar para cada prato e hum pouco de caldo e temperar com pimenta, gengibre e canela e alguns cravos inteiros. /fol.120/ Ferva até que o asucar vá tomando ponto. Logo deita lo por cima do gigote da lebre e po la a estofar algum tempo. Esta salsa ou pribada pode servir para lebres armadas e para gigote de pombas e para fezoens

⁴¹⁸ Espaço em branco no texto original.

e para ades e para gigote de veado.

Salsa para coelhos

Estes o comum he come los com azeite e vinagre e pimenta e sebola picada se os quizerem comer com salsa de alcaparras tomaraõ hum pouco de azeite e frigir nele sebola picada muito miuda e teraõ as alcaparras bem adosadas do sal e cozidas deita las em huma sertã com a sebola e azeite e pimenta e hum pouco de vinagre e deém lhe huma ferv[u]ra e partir os coelhos e po los no prato e deitar lhe a salsa por cima. E se nesta salsa algumas vezes quizerem deitar asucar bem podem.

Salsa para frangãos asados no espeto

Para esta salsa, tomaraõ os grãos de agraso e teraõ em huma sertã toucinho frito em dados que estejaõ bem fritos, e tira los fora da sertã, logo deitar os grãos de agraso a frigir e dar lhe duas ou tres voltas sobre o fogo não mais por que se não cozaõ demaziadamente. Deitar lhe asucar e canela e pimenta e hum pouco de vinagre, asentar os frangaõs sobre fatias de paõ torrado e deitar lhe a salsa de agraso por cima.

Salsa para leitoens

Tomaraõ o figado do leitaõ asado e pizado com amendoas torradas, com casca e huma fatia de paõ torrado e molhada com caldo, se pizará tudo muito bem e coa la por manga e tempera la com todas as especies e canela, e ferva huma fervura, deitem lhe quatro onças de asucar e hum pouco de sumo de limaõ. E se quizerem fazer esta salsa doce deitar lhe hum dente de alho asado e hum pouco de queijo e suas especies e não se deita genero de azedo adonde entra queijo.

Salpicaõ de atum

O atum depois de salgado he muito bom, sendo da barriga gordo cozido e fazer o salpicaõ digo fazer humas fatias do mais gordo e magro fazer hum salpicaõ com sua sebola e poraõ as fatias gordas pela borda do prato e o salpecam no meyo logo outras fatias de atum por cima e rodas de sebola, deitar lhe azeyte e vinagre por cima de todo o peixe.

/fol. 120v/ Salsa para lingoas e ubres de vaca alaupreados

Depois de tudo cozido e depois asado e partido em fatias se lhe fas huma salsa deste modo deitar em huma tigela e deitar lhe hum pouco de vinho tinto e caldo ou agua até que se cubraõ tempera los com especies e canela e fervaõ algum tanto e deitar lhe mangerona e tomilho e deitar lhe doce de mel ou asucar que fiquem bem doces e se a salsa estiver rala deitar lhe huns pós de farinha torrada, ou paõ tostado e molhado em vinagre e depois pizado e depois pasado por hum pano e se quizerem deitem lhe humas folhas de louro mas não demais que huma fervu[r]a com elas e seja quando ja esta para se

tirar do fogo e neste tempo se lhe ha de deitar hum poucachinho de azedo e seja pouco. Tambem se lhes poderaõ deitar amendoas torradas e pasas partidas pelo meyo com os granitos fora. Nesta salsa tambem se lhe pode deitar marmellos juntamente com peros azedos.

Sopa de nabos

Cozer ce haõ os nabos em a olha com boa gurdura e logo tira los e pica los bem meudos e fazer huma sopa do mesmo caldo e hir lhe deitando os nabos picados sobre as sopas e entre leito e leito se deitará assucar e canela e sumo de limaõ ou de laranja e alguma pimenta e deste modo encheraõ o prato dos nabos e como estiver cheyo deitar lhe asucar e canella e pimenta e azedo como fica dito e deitar lhe da gurdura da olha e manda lo quente á meza.

Sopa de perdizes

Depois das perdizes assadas no espeto logo lhe apartaraõ toda a carne dos osos e faze la em bocadinhos pequenos depois faraõ huma sopa de paõ branco partidas com as mãos em pedasos de modo que fique a sopa alta. Logo lhe poraõ por cima a carne das perdizes e depois se lhe deite caldo da olha e deitar lhe hum pouco de bom azeite e vinagre, que fique azedo, e pimenta e sal por cima de tudo e po la a quantar e manda la a meza quente. Esta mesma sopa se pode fazer de coelhos beneficiando a do mesmo modo como a das perdizes.

/fol. 123v/ Trutas como se temperaõ

As trutas o mais ordinario he come las cozidas e se ellas estiverem acabadas de matar, naõ haõ de mister para as cozer que agua e sal e huñs ramos de salsa e agua quanto se cubraõ para as cozer e depois de cozidas se lhe quizerem deitar algum azedo por cima, bem podem, e do caldo das trutas se podem fazer sopas. E se as cozerem em caldo de carne seraõ milhores.

Outro cozimento de trutas

Tomaraõ agua e sal e vinagre e ramos de salsa e como este cozimento ferver deitar lhe as trutas dentro e quando forem para a meza deitar lhe mais vinagre por cima e pimenta e ramos de salsa.

Outro cozimento de trutas

Escamaraõ as trutas, e parti las pelo meyo fendidas ao comprido de modo que se fenda a cabeça e faze las em pedasos e po las em huma tigela e deitar lhe ali vinagre que se cubraõ e deitar lhe vinho logo poraõ agua ao fogo com muito sal e huma pouca de sebola e como esta ferver deitar lhe as trutas dentro com o vinagre e com o vinho e por lhe

huma cubota em sima da tegela. Estas haõ de ser grandes para se cozerem deste modo e o sal seja o neseçario para o tempero.

Trutas estofadas

Tomaraõ as trutas escamadas e lavadas e partidas em pedasos e asenta las em huma tigela de fogo e deitar lhe vinho e vinagre e pimenta e gengibre e nõs noscada e huma sebola inteira e hum molhito de hervas, mangerona, hortelã e hum pedaso de manteiga de vacas fresca ou salgada de Flandes por derreter e tempera las de sal e deitar lhe agua quanto se cubraõ não mais e po las no fogo com sua cuberta estofem se ali e torraraõ fatias de paõ e manda las á meza sobre elas, de modo que vam bem cubertas de caldo.

Adevertindo que todos ou os demais dos peixes saõ (*sic*) saõ bons deste modo e assim se diser de algum peixe estofado se entende que o haõ de fazer deste modo. Nestes peixes estofados sucede algumas vezes deitar peras ou marmellos e algumas pasas de uvas boas.

/fol. 124/ Trutas de sopas

Tomaraõ huma truta que seja grande e faze la em pedasos abertos pelo meyo e frigi la em toucinho sendo dia de carne e se o naõ for frigi la em manteiga de vacas. Logo tomar vinho tinto em huma sertã e huma pouca de agua e hum pouco de vinagre e deitar lhe asucar que fique bem doce e temperar com todas as especies e canela e sal, ponhaõ a cozer esta pribada até que comese a tomar ponto com o asucar e deitar as trutas dentro que se cozaõ, logo faraõ huma sopa com paõ torrado em fatias e asentar as trutas em sima e deitar lhe este molho que se molhem bem as sopas e deitar lhe huma pouca de manteiga fresca por cima ou hum pouco de toucinho deretido e deixa las estofar algum tanto e manda la á meza quentes.

Tigela de trutas

Frigir as trutas em bom azeite depois picar salsa, ortelã, coentro verde e pizar tudo isto no almofaris muito pizado logo deitar lhe hum bocado de paõ molhado em agua fria e pizar tudo e temperar com todas as especies e canela depois desfazer isto com vinagre e agua e deitar lhe doce de mel ou de asucar, do modo que fique agro e doce, e po lo no fogo mexendo o sempre até que ferva e deitar lhe sebola muito miuda frita em boum azeite logo asentem as trutas em huma tigela de fogo e deitar lhe o molho, fervaõ hum pouco nele e manda las á meza quentes. As trutas grandes tambem saõ boas feitas em pedasos e postas em adovo que se fas para o solho e asadas nas grelhas manda las á meza com pimenta e laranja e hum puoquito do mesmo adovo.

Tubras da terra de tegelada

Depois de lavadas e limpas, se fazem em talhadas, depois frigir sebola, salsa em azeite depois deitar lhe vinagre, agua, sal, pimenta, asafram, gengibre, nõs noscada e cozer as tubras neste molho e temperadas se fas hum polme de farinha e ovos a qual se lhe ha de

deitar por cima. Cozem ce no forno, com com a tampa, e mandem ce á meza. Tambem se fazem de caldo como castanhas secas e de esperregado em huma tigela com salsa, sebola fas se lhe em molho grosso com ovos, farinha, levaõ os adubos asima ditos.

/fol. 124v/ Tubras da terra de outro modo

Depois de muito bem lavadas e feitas em talhadas se to[r]naõ a lavar muito bem, depois afogar sebola e salsa só em azeite depois deitar lhe agua e deitar lhe as tubras dentro e po las a ferver como estiverem cozidas ou aquaze deitar lhe pimenta, gengibre, nõs noscada, cravo, asafrãõ, vinagre, coentro seco pizado e canela e ovos ou farinha, para fazer o molho grosso ou tudo junto.

Tubras da terra de outro modo

Cozeraõ as tubras em agua e sal depois de bem lavadas e escascadas e logo se afogaraõ em bom azeite e sebola miuda depois deitar lhe caldo de grãos e tempera las com todas as especies e asafrãõ e salsa muito miuda ou picada fervaõ hum pouco e tempera las de sal e logo coalha las com gemas de ovos e sumo de limaõ ou vinagre e manda las á meza sober fatias de paõ ou na mesma tigela.

Tubras da terra de outro modo

Depois de cozidas em agua e sal e escascadas se afogaraõ em bom azeite, com sebola e salsa como fica dito asima, se lhe fará hum molho pizando todas os cheiros que saõ, salsa, ortelã, coentros e hum bocado de paõ molhado n[a] agua, de modo que fique o molho muito verde, tempere se com todos os adubos e alguns cominhos e algum dente de alho e desfazer isto com caldo de grãos ou com agua quente e vinagre e sal, logo deitar tudo isto sobre as tubras e po las no fogo fervaõ e temperem ce do nesecario, depois deitar lhe dentro tres ou quatro ovos crus que se escalfem ali ate que fiquem duros e manda las á meza sobre fatias de paõ asim as tubras com os ovos tudo junto e deitar lhe por cima sumo de limaõ ou de laranja.

Tigela de tubras da terra de outro modo

Estas tubras podem temperar de qualquer dos modos asima ditos, e tenham pouco caldo, e coalha las com ovos com claras e tudo e sejaõ bastantes e deitar lhe hum pouco de paõ ral[a]do, e mete las em hum forno que se coelhem e colhadas se mandem á meza. Estas tubras saõ boas fritas com laranja e pimenta e se ouver ovas de peixe misturar tudo e frigrir tudo junto e manda las á meza com pimenta e laranja.

/fol.115/ Tubras da terra com ovos

Frigir as tubras, e logo bater huma duzia de ovos, em os quaes deitaraõ cominhos e sal e deitar estes ovos sobre as tubras e mexer tudo e se quizerem dei deitar lhe deitar (*sic*)

alguns dentes de alho, frigar os alhos, primeiro no azeite o ou manteiga, para que tome deles o gosto e os alhos deita los fora depois friguir as tubras e ovos e ficaraõ com o gosto dos alhos e asim quentes vaõ á meza.

Tegelada de ameijoas

Depois de abertas no fogo se tiraõ para fora, e se a partaõ os miollos das cascas e limpa los muito bem com huma toalha limpa, depois emfarinhadas em farinha se poem na frigideira compostas e por boa ordem deitar lhe azeite e vinagre, pimenta, asafrãõ, gengibre, alguns dentes de alhos e deitar lhe a algumas gemas de ovos por cima. Vaõ ao forno a corar, depois manda las á meza.

Deste modo se fas tegeladas de outros quaisquer mariscos de casca. Deitem lhe todos os adubos ecseto cominhos e se lhe for neseçario alguma gota d[e] agua seja da do mesmo marisco.

Tegelada de briguigoens

Lavados muito bem os briguigoens da area, ponhaõ se á abrir em hum tacho como estiverem abertos lavem se outra ves em agua limpa emxuguem se em hum pano lavado enfarinhando os com huns pós de farinha mandem se ao forno em huma tigela ou frigideira com azeite, vinagre, alhos e sumo de limaõ. Depois de cozidos mandem se á meza na mesma tigela. Deste modo se fas tegelada de mixilhoens.

Tegelada de comgro

Este se fas em postinhas nao do muito grosso tome se sebola, salsa, tudo muito bem picado e frija se em azeite na mesma frigideira, depois acresente se com agua metaõ lhe o peixe dentro, que ferva bem. Depois deitar lhe vinagre, pimenta e asafrãõ, cravo, gengibre e nos noscada e sal, e como estiver bem temperado, e aquaze cozido deitar lhe hum polme de farinha com gemas de ovos por cima e va ao forno a corar ou corar com a tampa de brazas e como estiver corado com sumo de limaõ por cima, se mande á meza.

A tegelada de peixe de escama tempera se como a de comgro asima e nao tem nescidade de ferver como o comgro pode se lhe deitar sumo de laranjas como em as tegeladas de sardinhas que as de comgro levaõ sumo de limaõ ao hir para o forno.

/fol.125v/ Tegeladas de bringellas

Cortadas as bringelas em quartos, e escaldadas por dentro, atem nas hum pouco, cozaõ se em agua e sal e depois de espremidas e enfarinhadas com farinha ponhaõ se em huma frigideira (naõ hindo humas sobre outras) deitem lhe por cima manteiga deretida, que as unte todas, e hum molho de vinagre destemperado com mel, quanto baste para o fazer doce e cravo pizado, cozam se no forno e mandem ce á meza com canela por cima.

Tegelada de senouras

Cozidas a[s] senouras, depois feitas em quartos, e pasadas por polme de farinha, ponhaõ se a frigar, e vaõ nas encamando em huma frigideira e deitem lhe por cima huma potagem, que se fará, afogando em manteiga de vaca hum pouco de perrexil, coentro, salsa, cebola e ortelaã, temperando se com vinagre, canela, e todos os adubos, mel ou asucar, para que seja bem agra e doce sobre esta potagem deitem se seis ovos batidos coza se em lume brando por bayxo e por cima e corada mande se á meza.

Tegelada de queijo

Deite se no fundo de huma frigideira huma pequena de manteiga de vaca cozida e huma cama de talhadinhas de queijo flamengo (o qual se for salgado o traraõ de molho em agua até se lhe tirar o sal) sobre o queijo ponha se outra de paõ ralado com huns bocadinhos de queijo e de manteiga e huma colher de ovos batidos por cima encha se a frigideira destas camadas e abrindo as com huma faca pelo meyo e pellas ilhargas deitem lhe asucar clarificado e mandem na ao forno com canela por cima.

Tegelada de leite

Depois de batida huma canada de leite com seis gemas de ovos, tres quartas de asucar, paõ de ló ralado ou farinha e huma pequena de agua de flor, deite se em huma frigideira ponha se a córar e depois de córada com canela por cima mande se a meza.

Tigela de carneiro

Piquem se dous arates de carneiro com meyo aratel de toucinho e seus cheiros e ponhaõ se a afogar em huma tigela com huma colher de caldo da panela estando ja cozido tempere se com vinagre e todos os adubos e depois de enxuto coalhe se com dous ovos, como carne de pasteis. Feito isto, ponha se a carne em huma frigideira sobre fatias de paõ e sobre a carne outras fatias pasadas por quatro ovos /fol.126/ batidos e o que sobrar dos ovos com sumo de limaõ bate se por sobre as fatias e depois de corado no forno ou com a tampa mande se á meza.

Tigelada de peitinhos de carneiro

Ponhaõ se a afogar os peitinhos em pequenos com toucinho como estiverem cozidos e temperados deitem se em huma frigideira sobre fatias de paõ e logo com seis ovos batidos por cima ponhaõ se a córar e mandem se á meza.

Tigelada de cabrito

Ponha se a afogar o cabrito em pequenos com toucinho como estiver cozido e temperado deite se em huma frigideira sobre fatias de paõ e logo com seis ovos batidos por cima ponha se a córar e depois mande se á meza.

Deste modo se fas vitella. Deste modo se fazem pombos. Deste modo se fazem frangãos.

Tigelada mourisca

Tomaraõ seis pombos e seis frangãos em ametades, duas gualinhas em quartos e depois de tudo meyo asado em toucinho o poraõ em huma frigideira e entre á metade e a metade poraõ talhadas de prezunto e encheraõ a frigideira até sima e como estiver chea, lhe deitaraõ huma duzia de gemas de ovos batidos mandem na corar ao forno e depois mandem na á meza.

Tegelada de qualquer casta de peixe

Piquem salsa e sebola muito bem picado tudo, depois af[o]lg[u]em se em bom azeite ou boa manteiga de vacas depois emfarinhar o peixe e asenta lo na frigideira depois de composto o peixe deitar lhe por cima os cheiros afogados e deitar lhe pimenta, cravo, gengibre, nos noscada, asafrãõ e vinagre e mais azeite ou manteiga e alguma agua e sal e temperado de tudo o nesecario manda lo ao forno e como estiver feito manda lo á meza, e podem lhe deitar se quizerem alguns dentes de alho esmastrusados ou pizados.

/fol.126v/ Torta de queijo fresco

Tomaraõ huma duzia, ou duzia e meya de ovos, e teraõ hum aratel de queijo fresco feito em fatias logo piquem huma pouca de ortelã e mangerona e alguma sigurelha, muito bem, e deitar tudo nos ovos e deitar lhe sal e especias depois ponhaõ a sertem no fogo com boa manteiga e deitar lhe os ovos dentro com as fatias de queijo e vaõ nas recolhendo o mais depresa que puderem para que se naõ deretaõ muito o queijo depois vira la da outra parte e manda la quente á meza com huns picatostes em sima.

Trutas fritas com hervas fritas

Tomaraõ huma truta grande e escama la, depois abri la da cabeça até o rabo e depois faze la em postas e frigi la com toucinho gordo e magro e teraõ talos de quaisquer hervas cozidos que sejaõ brancos e como acabarem de frigrir o peixe, frigrir os talos das hervas no mesmo toucinho, depois de fritos, frigrir fatias de paõ alvo e logo hir compondo o prato en que haõ de hir a meza, deste modo por leito de fatias de paõ fritas, outro de hervas e pedasos de trutas e deitando lhe pimenta e sumo de laranja e metendo lhe fatias ou picatostes que tudo he o mesmo de tucinho magro, digo picatostes de paõ, e toucinho magro mesturado com as trutas e hervas fritas, este prato se manda quente a meza, e he prato de muito gosto.

Se quize[re]m fazer este prato em dia de carne, digo en dia de peixe o que se avia de fazer com toucinho se fará com manteiga boa e fresca.

Trutas para pastelam

Estas trutas grandes saõ boas de empada digo para pastelam, estas depois de escamadas,

se fazem em pedassos e se metem no pastelaõ com fatias de toucinho magro e como estiverem cozidos fazer salsa negra e deitar lha dentro e se não quizerem salsa negra, faraõ huma pribada como para lebre. Procurem a receita no ele e sera o mesmo se for em dia de peixe, em lugar de toucinho seja manteiga boa e fresca de vacas e ferva com a salsa hum nada, e manda la a meza quente.

Estas trutas grandes, tambem saõ boas feitas em pedaços, e deitadas em adovo de solho, depois asa las nas grelhas, e manda las a meza, com pimenta e laranja, e hum pouco do mesmo adov[o].

/fol.128/ Torta de espargos

Cozidos os espargos em tres aguas, afoguem se em cheiros, que haõ de estar já ao lume afogados em azeite ou manteiga, depois de cozidos e temperados com todos os adubos e bem limaõ coalhem se com seis gemas de ovos e fique a calda grossa e ponhaõ se a esfriar fasa ce a torta de masa muito bem sovada com manteiga, asucar, ovos e vinho branco como estiver feita como os espargos dentro, coza se e mande se á meza.

Do mesmo modo se fazem tortas de abobra branca, de nabos. Levaõ todos os adubos.

De tallos de alfices, de alcachofras.

Torta de brigellas

Cozeraõ as brigellas inteiras, depois se lhe tirára o miolo que for neseçario para a torta pique se sebola com este miolo, frija se em manteiga ou em azeite mexendo se tudo muito bem para que se coza e fique enxuto deitem lhe gemas de ovos, paõ ralado, asucar, canela, cravo, asafrãõ estando bem temperado e a masa em conta se lhe deite sumo de limaõ e fazendo se o bolo se fas a torta e vay a cozer ao forno e depois de cozida vai á meza.

Com este picado se podem rechear bringellas ou ovos. En este picado se pode misturar carneiro ou outra qualquer carne.

Torta de grãos

Tomen a quantidade de grãos que quezerem ou a que for nesecaria deitem nos de molho 24 horas, depois ponhaõ se a cozer e como estiverem bem cozidos se deitem em hum alguedar e hum por hum se lhe va tirando a casca, depois piza los em hum gral muito bem depois tome se amendoas e tirem lhe as cascas em agua morna e depois piza las no mesmo gral e sejaõ tantas como os graõs na quantidade com pouca deferensa depois de tudo pizado se ajuntem em hum alguidar e se vai pasando a maõ deitem lhe gemas de ovos bastantes com o asucar nesecario e algum vinho branco bom, estando tudo bem amasado se deite nas frigideiras, com canela, comfeitos vermelhos, ou meudinhos /128v/ por sima, assim vaõ á meza, digo a corar ao forno não a forsa de fogo. Pode se fazer esta torta fora do dia em que ha de ser necessaria e no dia se pode aquentar em bom fogo, que se não queime, e assim vay á meza.

Tallos de alfices

Depois dos tallos escascados e limpos das linhas se poem a cozer em huma panela, depois de bem cozidos se poem a esfriar espremen se muito bem e depois se desfazem com huma colher muito bem desfeitos ajuntando lhe paõ relado com manteiga, ovos batidos, conforme pedir a quantidade, pimenta, bastante e sumo de limaõ bastante, sal, tudo isto bem mexido, não torne ao fogo, deite se em huma frigideira, e por cima gemas de ovos batidos para corar e mande se ao forno, e estando ja meia corada, deitar lhe asucar bastante por cima e canela, e acabada de corar, mande se á meza.

Torta de nabos e tallos de couve

Escascados os nabos e feitos em tiras ao comprido se poem a cozer em huma panela com os tallos das couves depois de muito bem cozidos e escoã e se poem a esfriar, depois de frios se piquem todos juntos, fasaõ lhe hum molho de sebola e coentros verde tudo muito bem picado ponhaõ se a frigir em azeite temperado do sal, deitem lhe esta potagem dentro e va se mexendo deitem lhe gemas de ovos batidos segundo a quantidade que pedir a potagem, mexido tudo se tire para fora e deitar lhe paõ ralado, sumo de limaõ e no cozimento deitem lhe pimenta e asafrãõ pouco fasa ce a masa e ponha se na torteira e mete la no forno a corar e não avendo torteira podem servir frigideiras, deitando lhe gemas de ovos batidas com algum miolo de paõ relado para fazer codea no forno e depois va á meza.

Torta de peras

Depois das peras cozidas e feitas em quartos, se escascaõ e se lhe tira o caroso, poem se a cozer em hum tacho limpo com hum aratel de asucar clarificado e haõ de ser tres arates de peras e se depois for nesecario mais asucar deitar lho fervaõ até que engrosem, depois de bem cozidas se ponhaõ a esfriar e no cozimento se lhe deita cravo e canela, tudo pizado, fasaõ ovos reais para que despois que a masa das peras estar na torta se lhe ponhaõ por cima /fol.129/ tapem a torta com o bolo que ha de ser de folhado, coza se no forno para hir á meza. Torta de fruta se fas como a das peras.

Torta de marmellos

Depois de escascados dous arates de marmellos em quartos, ponhaõ se a cozer em aratel e meyo de asucar com cravo e canela e como estiver a calda grossa ponha se a esfriar fasaõ se ovos reaes de huma duzia de gemas de ovos em hum aratel de asucar e ponhaõ se a esfriar metaõ se os marmellos na torta com a sua calda, canela e ovos por cima, fechem na e depois de cozida mandem na á meza.

Deste modo se fas torta camoezas e de outra qualquer fruta.

Torta de agraso

Depois de escaldados em agua quente digo fervendo dous aratens de bagos de agraso,

pasem se por agua fria e ponhaõ se a ferver em dous arratens de asucar em ponto de espadana com canela, cravo, cinco reis de paõ ralado para engrosar e almiscar ponha se a esfriar emquanto se fas a torta de folhado frances e depois de cozida mandem na á meza.

Torta de ginjas

Tirem se os pes de dous aratens de ginjas, passem nas por agua quente e tirando lhe os carosos ponhaõ se a cozer em dous aratens de asucar em ponto com canela e cravo da india e como estiverem bem grosas ponhaõ se a esfriar fasa ce folhado frances e amasando se huma oitava de farinha e depois de muito bem sovada estenda se esta masa na taboa muito bem estendida ponha se lhe por cima hum aratel de manteiga de vaca e vaõ virando a masa, que não aparesa a manteiga, e fasaõ lhe o mesmo mais duas vezes, estendendo a com o pao da masa fasa ce a torta metao lhe as ginjas e untando a mandem na ao forno.

Torta de aros

Emtezem hum aratel de arros em meya canada de agua digo de leite e não o avendo seja de agua coza se em hum aratel de asucar em ponto coalhe se com seis gemas de ovos, deitem lhe agua de flor e canela e ponha se a esfriar fasa ce a torta de folhado coza se e mande se á meza.

/fol.129v/ Torta de nata

Deitem se em hum tacho seis tigellas de nata, huma duzias de gemas de ovos, meyo aratel de paõ de lã ralado ou cinco reis de paõ ralado e hum aratel de asucar em ponto depois que tiverem tudo isto muito bem batido ponha se a ferver e como estiver grosso ponha se a esfriar fasa ce a torta de folhado frances metaõ lhe a nata, coza se e mande se á meza. Deste mesmo modo se fazem requeijoens e de leite mas leite leva mais ovos. Tam[b]en se fazem torrejas, almojavenas e pastelinhos pequenos em forma de meya lua. Tambem se recheaõ pães de des reis, tirando lhes o miolo e em seu lugar metendo lhes natas e mandem se córados á meza.

Torrejas de nata

Bata se huma pouca de nata com ovos e asucar de maneira que fique o batido ralo, deite se em huma torteira bayxinha, untada de manteiga, não tenha mais altura qua de hum dedo, coalha se ao fogo com pouco lume por bayxo e por sima e ponha se a esfriar como estiver frio dem lhe tres golpes a comprido e tres atravessados de modo que fiquem as torrijas quadradas albardando as com ovos batidos com as claras frijaõ nas em boa manteiga e passem nas por asucar em ponto ponhaõ se sobre fatias de paõ de lã e com canela por cima, mandem se á meza quentes. Tambem se fazem de paõ ralado ou farinha. Do mesmo modo se fazem torrejas de requeijão.

Torta de peixe

Pique se huma pequena de salsa e sebola muito bem e ponha se a afogar depois que estiver afogada, piquem se muito bem duas postas de qualquer peixe e ponha se a afogar nos mesmos cheiros com seu vinagre como estiver cozido tempere se com todos os adubos, deitem lhe camarões ou ameijoas ou mixilhoens coalhe se com quatro gemas de ovos e ponha se a esfriar fasa se a masa da maneira que quizerem feita a torta, mande se á meza.

/fol.130/ Torta de bacalhão ou de badejo ou de pescada seca ou de pescada fresca

Deitem de molho os peixes asima ditos o tempo que se lhe tire bem o sal depois tirar lhe a pele e as espinhas depois picar salsa e sebola muito bem e por tudo a afogar em manteiga ou em azeite e como estiverem afogados os cheiros deitar lhe o peixe dentro depois de muito bem picado no sepo e juntamente alguns ovos duros e tempera lo com pimenta, cravo, gengibre e canela e asafraõ pouco, depois coalhar isto com seis gemas de ovos batidos com algum miolo de pão ralado, sumo de limaõ depois de bem temperado, tira lo para fora a esfriar fasa ce o folhado e componha se a torta e depois de cozida mande se á meza. E sendo em frigideira se deita o picado nela com bem manteiga e fas se lhe hum polme de miolo de pão ralado e gemas de ovos bem batido tudo se lhe deita por sima, para fazer codea va ao forno a corar e depois de corada se mande na mesma frigideira á meza.

Torta de mixilhoens

Pique se muito bem huma pequena de salsa e sebola e ponha se a afogar depois de afogada deite se lhe os mixilhoens com seu vinagre como ferverem temperem se com ovos e pimenta e cravo e asafraõ depois de temperados do neseçario se ponhaõ a esfriar fasa ce a masa do modo que quizerem, feita a tarta (*sic*) e cozida mande se á meza.

Torta de carneiro

Picaraõ tres arates de caneiro da perna muito bem picados, limpos das pelles e nervos com meyo aratel de toucinho seis ovos e cheiros, ponhao se a afogar com hum golpe de vinagre digo com hum colher de caldo e hum golpe de vinagre e como estiver afogado tempere se com todos os adubos, coalhe se com quatro ovos para que fique a carne emxuta e ponha se a esfriar logo tomem a masa com agua e sal e sovem na muito bem façaõ o folhado frances, ou o que quizerem, e sendo o folhado de mantas ponhaõ seis por bayxo e seis por cima, como estiver a carne na torta com duas gemas de ovos picadas por cima e acabada de fazer cozaõ na em lume brando e mandem-na á meza.

Deste picado se fazem pasteis e capellas deitando se em huma frigideira este picado e para se guarneser se fas hum polme de pão ralado, gemas de ovos e batendo se muito bem se deita por cima da frigideira e se vay corando. Leva sumo de limaõ e canela por cima depois vay á meza.

/130v/ Com este picado se recheaõ gualinhas ou outra qualquer couza. Deste modo se fas torta de cabrito. Deste modo se fas torta de frangãos ou de guallinha. Deste

modo se fas torta de lingõas. Deste modo se fas torta de pombos, isto he como a torta de carneiro.

Torta de pombos e natas

Picada a carne de quatro pombos asados, misture se com seis tigellas de natas, doze gemas de ovos, meyo aratel de asucar, cravo e canela fasa ce a torta coza se e mande se á meza.

Torta de toucinho

Ponha se a cozer em hum tacho cõvo hum aratel de toucinho bem picado com hum aratel de amendoas doces escascadas e muito bem pizadas e hum aratel de asucar em ponto de espadana como estiver cozido deitem lhe almiscar ou ambar, canela, cravo da india coalhe se com oito gemas de ovos e ponha se a esfriar, fasa ce a masa de hum oitava de farinha co[m] meyo aratel de manteiga, quatro gemas de ovos, meyo aratel de asucar e hum copo de vinho branco bom depois de sovada fasaõ se dous bollos, sobre hum deles ponha-se adentro toucinho e cubra se com outro bolo, lavrada muito bem a torta, coza se em lume brando, e mande se á meza.

Torta de presunto agro e doce

Corte se em talhadinhas dous aratens de presunto depois de estar vinte e quatro horas de molho, coza se em hum aratel de asucar em ponto de espadana com hum copo de vinho branco, canela, cravo da india tudo inteiro e nõs noscada ralada e ponha se a esfriar feita a masa como a dos pasteis comuns, fasaõ ce dous bollos ponha se sobre elles digo sobre hum deles o presunto com alguma calda e cubra se com o outro feita a torta, coza se em lume brando, deitem lhe a calda que ficou em que se cozeu o presunto, por dous buracos, que lhe haõ de fazer no meyo, mande ce á meza bem quente.

Torta de borr[a]ges

Cozeraõ as borrages que forem necessarias em agua e sal depois escorre las e espreme las muito bem logo pica las e afoga las com hum pouca de manteiga fresca e cheiros depois po las a esfriar e deitar lhe ovos até que fique brando esta masa tempera la com pimenta, gengibre, nõs noscada e canela e deitar lhe meyo aratel de asucar moido e faraõ a masa e me[te]r lhe as borrages dentro tapa la e manda la ao forno a cozer e depois á meza. Deste modo se podem fazer tortas de outras quaesquer hervas podem, demenoindo ou acrecentando.

/fol.131/ Trouxas de cardos

Depois de cozidos os cardos em agua e sal, muito bem picados, afoguem se com cheiros e manteiga temperando os com todos os adubos. Fria se hum ovo batido á maneira de

huma filhó espalmada ponha se nesta filhó o cardo picado e dobrando a ponhao na no prato deste mo[do] se hiraõ fazendo as trouxas até encherem o prato.

Deste modo se fazem de qualquer peixe picado. Deste modo se fazem de qualquer marisco. Do mesmo cardo pica[do] se fazem tambem pasteis. Deste modo se fazem trouxas de peixe veja se no recheyo do mesmo peixe.

Trouxas de ovos

Bata se duas duzias de gemas de ovos em hum[a] bacia de fartens pequena com dous aratens de asucar em ponto de espadana como estiverem batidas deitem se em hum tacho e ponhaõ se no fogo a ferver como estiverem colhadós cortem se e virem se para se cozerem da outra banda depois de cozidos fasaõ ce as trouxas metendo lhe dentro (se quizerem) ovos molles pasem se por asucar em ponto e com canela por cima mandem ce á meza.

Trouxas de ovos molles

Ponhaõ o assucar em ponto alto, bataõ se as gemas cada huma de per ci e deite se dentro no tacho deixe se cozer daquela parte depois dobre se e tire se para fóra po la no prato asim comtinoarão até se acabarem, deitem lhe asucar e canela por cima e mandem nas á meza quentes.

Tubras de carneiro de gigote

Asadas as tubras depois de esfoladas se fazem em talhadas depois fas se lhe hum molho de azeite e vinagre e huma gota de vinho bom, pimenta, poem se a ferver e tempera se de sal e cravo, canela, depois deitar lhe as tubras dentro, como ferverem torna las a temperar do necesario, se tiraõ para fora e no prato deitar lhe sumo de limaõ e manda las á meza.

Tubras de carneiro de outro modo

Depois de asadas as tubras como asima dizemos (digo espetaõ se no espeto ao comprido) depois de entezadas no mesmo espeto se fazem em rodas andando com o mesmo espeto ao redor para cortarem melhor com a faca e depois de meyas asadas se tornem a correr com a faca pelos mesmos golpes para que se asem melhor e ficarem apartadas as rodas humas das outras /fol. 131v/ estando coradas ponhaõ se no prato com sal, pimenta e sumo de limaõ e mandem se á meza. E se as quizerem fazer com manteiga depois de feita do modo asima ditas, isto he depois de asadas e coradas, deitem nas em huma frigideira com manteiga e ovos batidos com pimenta e sumo de limaõ, mandem-nas á meza. Tambem depois de asadas se lhe fas hum molho de salsa, sebola e azeite ou manteiga, pimenta, cravo, nõs noscada, gingigre, asafraõ e vinagre ou limaõ, sal, depois de bem temperadas fazer lhe o caldo groço se quizerem com gemas de ovos e alguma farinha e compostas vaõ a meza.

Tubras de carneiro emsopadas

Depois de esfoladas e meyas asadas se partem em pequenos depois poem se sebola e salsa tudo muito bem picado a afogar em toucinho ou em azeite ou em manteiga e se for de porco melhor. Depois de afogados os cheiros deitar as tubras dentor (*sic*) e deitar lhe caldo da panela quanto se cubraõ tempera las com todos os adubos e vinagre ou limaõ. Coalha las com gemas de ovos e huns pões de farinha e manda las á meza.

Tubras de carneiro de outro modo

Fritas as tubras em toucinho ou em manteiga depois de feitas em talhadinhas pondo se no prato com pimenta e limaõ por cima, mandem ce á meza.

Tubras de outro modo

Fritas as tubras em talhadinhas e albardadas com ovos, com pimenta e limaõ por cima, mandem ce á meza.

Tubras de outro modo

Afagaraõ (*sic*) as tubras depois de meyas asadas em huma tigelinha com toucinho e cheiros coalhem se com gemas de ovos e com caldo amarelo, canela e limaõ por cima sobre fatias, mandem se á meza.

Tubras de outro modo

Cortadas as tubras do tamanho de dados, frijaõ se em toucinho deitem lhe pimenta por cima e dous ovos e fazendo huma cartuxa como filhós /fol.132/ com limaõ por cima, mande-se á meza.

Tubras de outro modo

Ponhaõ-se a fer[ver] em hum tacho as tubras, cortadas em pedasos com duas colheres de caldo, meyo aratel de asucar, vinho branco, huma pedra de sal, cheyros picados, sumo de limaõ, canela, asafraõ e todos os adubos como tiverem fervido com duas ou tres fervuras, lhe deitaraõ duas duzias de gemas de ovos batidas por cima, paõ ralado, canela, asucar (tudo misturado) e se poem a córar em huma frigideira com pouco lume por bayxo e por cima para que cozendo se devagar tomem boa cor, depois deita las em hum prato sober (*sic*) masa de pasteis frita ou em fatias torradas e com tres ou quatro canudos de ovos ou sem elles ao redor do prato se mandem quentes á meza.

Deste mesmo modo se fazem tutanos, de tres ou quatro ossos, do taman[ho] de huma polgada de comprido.

Tordos asados em frigideira

Por a asar no espeto hum pedaso de toucinho e os to[r]dos dentro em huma frigideira debaixo aonde caya o pingo do toucinho ou de banha de porco, depois do toucinho asado ou a banha e a frigideira com pingo bastante para os frigar, deitar lhe pimenta e frigi los, depois de fritos manda los com limaõ por cima á meza.

Tordos asados no espeto

Espetados os tordos no espeto, se hiraõ asando devagar e ao mesmo passo se estará asando hum pedaso de toucinho e com ele os hiraõ untando os tordos e como estiverem aquaze asados hi los untando e deitando lhe paõ ralado em sima delles e hi los untando sempre até se acabarem de asar depois manda los á meza.

Tordos fritos com limgoisa

Fazer a lingoisa em pedasos miudos e frigi los em huma frigideira, depois da lingoisa principiar a frigar deitar lhe os tordos dentro com tripas e tudo a menos as penas mexa se tudo até os tordos estarem fritos muito bem depois manda los á meza com limaõ por cima. Tambem se fregem em manteiga ou em toucinho, depois de fritos manda los á meza com pimenta e limaõ por cima.

/fol.132v/ Tempos em que os peixes são mais saborozos e melhores e salutiferos

Os lingoados do rio, azevias, redovalhos, cabras, pescada, são sempre bons em todo o anno e a lampreas no tempo que as ha, porém sáveis, gorazes, cachuchos, roballos, bogas e tamboril em Janeiro, Fevereiro e Março, comgros, sargos, abrotias, eirós, em todo o tempo de Janeiro até Setembro. Cibas e casoens de Fevereiro até ao fim de Mayo. Pargos, douradas, fanecas e sardas de Abril ate Outubro. Corvinas só em Mayo e Junho. Chernes, tainhas e carapaos em Junho e Agosto. Salmonetes, vezugos e choupas, em Agosto, Setembro e Outubro. Sardinhas e arraya em Novembro e Dezembro. Isto suposto vamos aos mariscos.

Tempos em que os mariscos são milhores e mais gostozos e salutifiros

Esta he a rezaõ porque as santolas, sapateiras e ameijoas são milhores no Inverno. As lagostas, camarõens, ostras, brégingoens no Veraõ e os mexilhoens e caranguejos, digo caramujos, no Outono porém devem ser colhidos desde a lua nova até a lua cheia, porque entaõ são mais cheyos e saborozos.

Tigela de ave

Tomaraõ huma ave qualquer que seja e coze la haõ depois de cozida parti la em pequenos logo frigiraõ hum pouco de toucinho feito em dados miudos e deitar lhe sebola picada muito miuda poraõ a ave em huma tigela de fogo e deitar lhe em sima o toucinho com

sebola frita adevirtão que nesta tigela se pode deitar tubras da terra cozidas e afogadas com o mesmo toucinho com a sebola ou com alguns talos de alfaces cozidos primeiro e se não ouver nada disto deitar lhe pontas de espargos cozendo os primeiro quaisquer destas couzas se haõ de cozer primeiro logo temperar com todas as especias deitar lhe caldo da olha quanto se cubra e de duas ou tres fervuras não mais. Logo tiraraõ huma pouca de gurdura e colharaõ isto com quatro gemas de ovos batidas com hum pouco de vinagre e ponha se no fogo. E não ferva mais que levante fervura, porque se não corte ou se coalhe demaziadamente depois por lhe fatias de paõ compridas e estreitas ao redor da tigela e deitar lhe a gurdura por cima e se a quizerem fazer agre e doce deitar hum pouco de asucar e canela ante de a colharem e acrescentar lhe mais o agrio ou azedo que antes lhe tinhaõ deitado no tempero.

/fol.133/ Tubras de veado são boas

As tubras de veado são milhores e mayores que as do javali e asim temperadas com os adovos ou comcerva do javali que tenho dito e mechados com toucinho e asadas e a lingoa do mesmo veado cozida e logo asim quente deitada no adovo e depois frita com toucinho deretida fendida pelo meyo he muito boa.

Torreas de paõ ou fatias

Tomaraõ paõ branco mole e os pães redondos cortem huma duzia de fatias redondas e sejaõ algum tanto grosas e passa las por leite e deitar lhe algum sal por cima poraõ a sartem no fogo com bastante manteiga e frigir cada fatia so per ci e bateraõ duzia e meya de ovos e molhar cada fatia neles e toma la haõ com huma colher cova de modo que va com a fatia a colher cheya de ovos e deita la fatia e os ovos que vaõ na colher tudo junto na sertem e far ce haõ como huma esponja logo carregaraõ a fatia com a colher e palheta vay se lhe recolhendo os ovos em sima da torreja e logo vira la com a palheta e frija se bem até que fique algum tanto morena e desta sorte poderaõ fazer as mais como estiverem feitas passa las por asucar em ponto e se o não ouver manda las á meza com mel e asucar raspado por cima.

Huma tigela de borragens com leite de amendoas

Tiraraõ o leite que não seja muito grosso faraõ a almendrada e en dando duas fervuras teraõ as borragens cozidas e picadas e espremidas da agua e deita las dentro na almendrada e deem duas ou tres fervuras e logo as poderaõ deitar na tigela. Ham de levar o mesmo asucar que se custuma deitar na almendrada. O que se pode buscar na segunda parte detes (*sic*) livro na letra A.

Torresmos lampreados

Tomaraõ toucinho do prezunto que seja bom, depois de bem adosado do sal que não tenha genero de sal e cortaraõ huns torresmos algum tanto compridos e grandes e po los a asar em as grelhas e depois de meyos asados cortem nos em talhadas delgadas,

atravesando a febra e po los em huma tigela de fogo e deitar lhe hum pouco de vinho tinto o[u] caldo ou agua, até que se cubraõ e tempera los com especie e canela e cozaõ se até que fiquem tenros e deitem lhe ervas, mangerona, tomilho e sigure[lha] e dose de mel ou asucar que fiquem bem doces e se a salsa estiver rala po la mais a cozer mais com huns pós de farinha queimada ou com paõ tostado e molhado em vinagre e pizado depois no gral e coado depois de pizado e se lhe quiserem deitar algumas folhas de louro bem podem mas não demais de huma ou duas fervuras somente e isto seja quando as quiserem tirar do fogo e neste tempo se lhe ha de deitar hum pouquito de azedo e seja pouco. Tambem poderaõ deitar nestes torresmos amendoas torradas e depois pizadas ou pasas partidas pelo meyo e com os granitos fora. /fol. 133v/ Com estas salsas alampreadas se podem mandar á meza lingoas de vaca, ubres da mesma cozendõ os primeiro e depois tostando os e depois de tostado alamprea los e tambem se lhe pode deitar marmellos, juntamente com peros azedos e tudo de mais que fica dito atras.

Como se pode fazer huma tijala de caldo para enfermos ou para quem se quizer regalar com ela.

Tomaraõ meya galinha velha e gorda, acabada de matar e golpea la bem com as costas da cutela e deita la em agoa por tempo de hum quarto de hora para que se sangre e logo po la a cozer em huma panela nova com seus graõs e humas pedras de sal e va ce cozendo devagar até que esteja cozida e o caldo apurado e quando a quiserem dar ao enfermo ou a outra qualquer pesoa bateraõ huma gema de ovo fresco em a tijela e esteja o caldo fervendo e vaõ deitando o caldo devagar e mexendo com huma culher de paõ muito bem, até que se encha a tijela este caldo ha de sahir de corzinha branca, a modo de almendrada e não há de tornar mais ao fogo porque se ele está fervendo ao deitar na tijela he o que bastará e não leva outra couza mais do que o dito, nem toucinho nem cheiros, nem carneiro, não mais do que a galinha. E he das milhores sortes de caldo que se fazem.

Como se pode fazer huma tijela de caldo para enfermos ou para saõs

Cozeraõ meya gualinha com hum pouco de carneiro, e picaram a carne do peito da gualinha em parte que fique branca depois de picada, teraõ pão ralado de hum dia para o outro e deitaraõ duas partes de pão ralado e hum do picado do peito da gualinha em huã panela nova em a qual teraõ ja deitado caldo de galinha e mexendo tudo com huma colher de modo que fique ralo e dar lhe duas fervuras e manda lo asim a meza branco, sem doce, nem outra couza mais do que o caldo estar bem sazanado.

Nesta tijala algumas vezes se custuma deitar asucar o qual ha de cer a gosto do enfermo. Adevirtaõ que este caldo não se ha de fazer até que se queira mandar ao enfermo para que vaõ ainda como fervendo na tijela, por iso se dis que o paõ esteja bem seco ou que se torre no fogo, com que se não ponha borno /fol. 134/ porque toda a bem feitoria deste caldo esta em sahir bem branco. Algumas vezes lhe costum[a] deitar duas gemas de ovos frescos outras vezes se fazem estas tijellas de caldo deixando cozer muito o pão, e

o asucar em o caldo e depois coalha sse com huma gema de ovo e sumo de limaõ, que venha a ficar agro e doce.

Outra tijela de caldo em dia de peixe para pessoas saãs

Para o que se naõ ha de mister outra couza mais do que ralar o paõ, como fica dito, e por huma pouca de agoa e sal, e o assucar ao fogo e deitar lhe huma pouca de manteiga de vacas fresca, seu paõ ralado de modo que fique ralo e ferva pouco depois bater duas ou tres gemas de ovos e desfaze los em o [mes]mo caldo e deitar lhos dentro e de huma fervura. Adevirtaõ que as couzas que fizerem para enfermos se moderem no sal porque a febre que padecem lhe fas parecer as couzas salgadas sem o estarem.

Tortulhos como se temperaõ

Tomaraõ os tortulhos e os cozeraõ em agua e sal e depois afoga los em bom azeite e deitar lhe sebola e xeiros pizados com hum miolo de paõ, de modo que fiquem bem pizados e temperem nos com todas as especias e cominhos e hum dente de alho e desfazer esta salsa com hum pouco de caldo de grãos e fervaõ com eles e quando os mandarem a meza deitar lhe sumo de limaõ por cima.

Estes tortulhos se podem afogar co[m] manteiga e depois deitar lhe hum pouco de vinho e huma gota de vinagre e tempera los com todas as especias e algum asaraõ e naõ levaõ xeiros nem mais nada. E deste modo vaõ a meza.

Tambem poderaõ pizar hum dente de alho dentro de hum prato e deitar lhe azeite e como estiver bem quente deitar lhe os tortulhos dentro crus e tapar com outro prato e deixa los ali afogar bem e de quando en quando mexe los e tempera los de sal e como estiverem bem afogados tira los e manda los a meza com pimenta e laranja por cima.

Estes tortulhos cozidos e escorridos e postos em hum barril com sal e funcho saõ bons e duraõ muito.

Tutanos de vaca de outro modo

Tomaraõ tutanos os mais que puderem de vaca e os partiraõ en pedassos do tamanho de hum dedo e po los em huma tijela de fogo e deitar lhe meyo aratel de assucar e cheiros picados e hum pouco de vinho branco e o sumo de meyo limaõ e temperen ce com todas as especias e canela e deitar lhe duas culheres de caldo e asafrãõ e sal e de duas ou tres fervuras e baterãõ duas duzias de ovos, gemas e claras, e deita los sober (*sic*) os tutanos e deitar lhe tambem paõ relado e asucar e canela, tudo bem mexido por cima dos ovos e po lo a cozer com fogo por bayxo e por cima e va se cozendo devagar até que esteja colhado e isto seja en huma torteira ou frigideira e que fique com boa cor por cim[a]. Logo o despegaraõ com huma palheta e despega lo da torteira ou frigideira e teraõ no prato en que haõ de hir a meza humas poucas de tabletas de masa fritas e deitaraõ os torresmos em sima de modo que fique com a flor para sima e teraõ tres ou quatro canudos de ovos encanudados e mete los pelo bolo dos tutanos para o compor e se naõ ouver os /fol.134v/ canudos de ovos nem as tabletas de massa frita com humas

fatias de pão torrado o poderaõ compor, este prato come se quente que frio não vale nada.

Tubras da terra para pastel

Depois de bem lavadas e escascadas e afogadas como fica dito atras e temperadas com todas as especias e sal e xeiros e metidas em hum pastel em estando a maca cozida bateraõ humas gemas de ovos com caldo de grãos e seu azedo e sebado o pastel custuma sahir muito bom e se lhe deitarem a metade de tubras e a metade de ostias frescas seriaõ muito boms pasteis.

Estas tubras em prato são boas com muitos riponces em castilhano e em portugues se chamaõ [...] ⁴¹⁹ e coalhados com gemas de ovos e sumo de limaõ he muito bom prato. Adevirtaõ que se lhe deitarem riponces e hostias frescas, que he muito bom prato e he hum pastel grave.

/fol.136/ Vaca sem couve

Depois de lavada a vaca se porá a cozer em huma panela com huã posta de toucinho como estiver escumada deitar lhe grãos, alhos, duas cabeças e depois de cozida deitar lhe seis sebollas grandes com alguns golpes em cada hum pelo meyo de modo que se não partam e espesies inteiras huma capela de cheiros, seguerelha, ortelã e coentros como estiver muito bem temperada a tiraraõ fora do fogo e depois de meya hora á mandaraõ á meza. Serve este prato para os mezes de Mayo, Junho, Julho e Agosto.

Vaca emsopada depois de cozida

Tomar huma pouca de sebola e migá la em rodas muito delgadas depois picar toucinho e po lo a dereter, depois deita lo na tigela adonde está a sebola, que na mesma se ha de ensopar a vaca depois de deretido, por a tigela no fogo e afogar a sebola neste pingo ou em manteiga de vacas boa ou em manteiga de porco como estiver afogada a sebola deitar lhe tomates, picados, avendo os, depois deitar lhe caldo da olha avendo á, ou agua, como ferver tempera lo caldo com todas as especies e canela, sal, e sumo de limaõ ou vinagre, o limaõ fora do fogo, se levar manteiga, se não tempera la com vinagre depois de tempe[ra] da do nesario desfazer humas gemas de ovos no mesmo caldo da vaca, e deitar lhe por sima esta potagem mas ja fora do fogo e mexer tudo depois abafa la muito bem e assim se coalharão, abafa la muito e depois de meya hora manda la á meza.

Vaca assada no espeto

Tomar huma pouca de vaca da cernelha hora e meya antes de a comerem e seja antes menos tempo que mais e espeta la no espeto vaõ na asando devagar em lume não muito

⁴¹⁹ Espaço em branco no texto original.

forte de modo que se lhe vá apanhado a sangoeira ou sustancia que ela de si for lansando em huma tigela de fogo e como estiver mais de meya asada a tirem do espeto ou no mesmo espeto a co[r]tem em bocadinhos sober (*sic*) a mesma tigela, de modo que o que for escorendo quando se vay cortando caya, dentro na mesma tigela em que se apanhou o pingo quando se estava asando e os mesmos bocados que se cortaõ se hiraõ /fol.136v/ deitando na mesma tigola (*sic*) depois de cortada toda e posta dentro na tigela deitar lhe azeite e vinagre, pimenta, sal, huma gota de vinho bom, dois dentes de alhos esmas-trusados, huma folha de louro seco como isto estiver feito e bem temperado, ponhaõ a tigela em hum rescaldo de modo que não ferva, porque se ferveo não prestará para nada, porque se fas a carne dura que parece cortisa quando se come e nem a deixem para muito tarde, porque se fas do mesmo modo ainda que não tenha fervido. E com este molho vay á meza.

Vitela asada n[a] agoa

Tomar a vitela e dar lhe huma fervuar (*sic*), depois de meya cozida, antes menos que mais, po la em huma tigela ou frigideira tudo a porposaçõ depois dereter toucinho em dados e deitar lhe o pingo e deitar lhe huma gota de vinho bom, outra gota de caldo da olha, dois dentes de alhos, huma folha de louro çeco, pimenta inteira e pizada, cravo inteiro, nõs noscada, sal, de tudo isto o neseçario e deitar lhe algumas talhadinhas de presunto deixa la apurar de modo que se core bem no pingo do toucinho, em lugar do pingo do toucinho se lhe pode deitar manteiga de vacas ou de porco depois de feita manda la á meza.

Vitella de alfetete

Como estiverem quaze asados dous arratens de vitela da perna se fará hum polme de farinha, ovos, vinho branco, huma quarta de toucinho derretido (ou de banha) e huma quarta de asucar, para que fique o polme doce, depois de feito este polme se irá com huma colher deitando sobre a vitela emquanto se vay asando, que ha de ser em lume esperto, para que se coalhe e isto até se acabar o polme.

Deste modo se fazem pombos, frangãos e qualquer lombo.

Vitella de almondegas

Pique se a vitela que for necessaria com toucinho a porposaçõ e cheiros, todos os adubos, miolo de paõ ralado e vinagre estará em pouco lume /fol. 137/ fervendo huma tigela com caldo da mesma panela em que se irão botando as almondegas e no cabo coalhe se com tres gemas de ovos, poem se sobre fatias com canela e limaõ por cima vaõ á meza.

Asim se fazem de gualinha, Perú e perdis.

Vitella de caravonada

Estando tres dias em comcerva quatro aratens de vitela da perna, cortando se toda em

talhadinhas muito delgadas lardeadas com lardos de toucinho, sal pimentado se frigiraõ em banha de porco ou em toucinho como estiverem fritas se poraõ a cozer espaso de huma hora com hum molho feito da comcerva e todos os adubos pretos logo se tiraraõ do molho e pondo se a córar nas grelhas, cubertas de paõ ralado e canela assim tostadas, se mandaraõ á meza.

O mesmo se fas a cabrito e lombo de vaca.

Vitella em gigote digo estofada

Huma panela para se fazer vitella estofada leva dous aratens de vitela da perna feita em pedasos, meyo aratel de toucinho, duas cabezas de alhos, hum marmelo en quartos, duas masans, canela, pimenta, gengibre, cravo, nõs noscada, tudo inteiro, duas folhas de louro seco, hum golpe de vinho bom, outro de vinagre, agua pouca, sal o necesario metido tudo isto na panela e barrada muito bem por fora, que naõ saya o bafo, poem se em fogo brando por espaso de tres horas, leve se depois á meza fervendo em pratos de prata ou en frigideiras com sumo de limaõ por cima.

Deste modo se fas carneiro, Perú, gallinhas, pombos, frangãos e lombo de vaca, mas naõ leva muito vinagre.

Vitella para pratinho

Asada a vitella depois de estar de comcerva e cortada em talhadinhas, mande se á meza. Tambem se fas albardando as talhadinhas.

Deste modo se fas de lombo de vaca depois de estar de comcerva e de lingos de vaca e ubre.

/fol. 137v/ Vitela salchichada

Tomar a vitela e lardea la primeiro com lardos de toucinho, sal pimentados e sejaõ grosos, depois mete la em huma panela com toucinho picado, seis masans azedas, todos os adubos inteiros e pizados (excepto asafrãõ), hum golpe de vinho, pouco vinagre e hum quartilho de agua logo barrando se a panela, para que naõ saya o bafo, meta se no forno tres horas ou ponha se em hum rescaldõ ao redor do lume quatro horas, tendo se cuidado de ir virando a panela tanto que está feita poem se em hum prato sobre fatias con sumo de limaõ por cima ou agraço hav[e]ndo o. Deste modo se fazem coelhos, lebres e lombos e Perú, mas entezaõ se primeiro na olha ou em agua e sal, todas estas couzas.

Vitella para capela

Depois de terem picado dous aratens de vitella da perna muy bem picada pique se á parte meyo aratel de tousinho com cheiros e frijao se em meya quarta de manteiga como estiverem fritos, lancen se na vitela picada e tornem se a picar tudo junto muy bem, tempere se com todos os adubos no cepo, deitem lhe dous ovos e hum paõ de des reis

ralado faça se a capela em huma frigideira, em que se deitará huma colher de caldo da panella e ponha se ao fogo com lume brando por bayxo e por cima quando se quizer mandar á meza, coalhe se com quatro ovos e com suas fatias por bayxo, canela e sumo de limaõ por cima. Desta sorte se fas de carneiro, guallinha, perú, picatostes, almojavenas e salchichas, mas não levaõ ovo nem asafraõ, excepto o carneiro.

A vitella o mais ordinario com ela asada

A vitella se custuma ordinariamente deita la em adovo de alhos, ouregaõ moido e vinagre e sal, depois de algum tempo asa la e para a que tem estado em adovo tambem para a que não tem estado a salsa ha de ser de uruga. Esta se fas tostando paõ, de modo que fique negro e deita lo de molho em vinagre depois piza lo com hum pequeno de oruga de modo que sejaõ mais de paõ que de oruga quatro ou sinco partes, a oruga piza se primeiro e depois se lhe deita o paõ e torna se a pizar tudo junto com huma quarta de asucar de modo que não /fol. 138/ fique muito forte a oruga desfazer tudo com vinagre e coa la por hum pano e deitar lhe huma pouca de canela, esta salsa se manda á meza fria.

Vitella de outro modo

Tomaraõ os jarretes da vitela feitos em pedasos e po los a cozer em agua e sal e como estiverem meyos cozidos tira los para fóra e po los em huma tigela de fogo e tomar toucinho em dados e frigi lo e teraõ quantidade de sebola picada e frigi la no toucinho e depois deitar tudo na tigela aonde está a vitella tempera la com pimenta, nõs noscada e gengibre logo deitar lhe caldo ate se cobrir e ferva pouco a pouco logo teraõ para cada prato destes seis gemas de ovos cozidos duros e hum milgalhito (*sic*) de paõ branco de molho em vinagre pizar tudo junto e desfaze lo com vinagre e depois pasa lo por hum pano e com isto coalharaõ o prato e quando o mandarem á meza teraõ huns poucos de cheiros picados e deitar lhos por cima.

He muito bom prato e se for tempo de senouras coze las primeiro e logo faze las em raxitas e frigi las com o toucinho e com a sebola e deita las en o prato, ha de ficar algum tanto agro.

Vitella de caravonadas

Tomaraõ tres aratens de vitela da perna e corta la em fatias muito delgadas a outra ves da fevra e piza las com as costas da faca logo picaraõ meyo aratel de tousinho gordo com cheiros, tudo muito bem picado, e untar o prato com ele, ou tigela de fogo e sentar hum leito das caravonadas e deitar lhe huma pouca de especie e toucinho por cima de todas e sal, logo deitar outro leito das caravonadas e hum pouco de toucinho com os cheiros por cima e tornar a deitar lhe por cima adubos e sal por cima e desta maneira gastaraõ todas as caravonadas e o toucinho logo por a tigela sobre o lume não muito forte e tapa la com hum prato e deixa la estofar por tempo de meya hora logo destapar a tigela e acharaõ as caravonadas todas pegadas humas as outras vira las asim juntas como estaõ e torna las a tapar e tornar a por a tigela no fogo por outra meya hora depois tirar a tigela do fogo

e despegar humas das outras todas e deitar lhe hum pouco de caldo da olha, quanto se cubram, deixa las cozer pouco e pouco por espaso de outra meya hora e acha las haõ cozidas, deitar lhe hum pouco de asafraõ e sumo de limaõ e se for tempo de agraso, bem lhe podem deitar alguns grãos dele, hum quarto de hora antes de se tirarem do fogo, manda las á meza sobre fatias de paõ este prato naõ há de levar ovos, nem mais cheiros que os que se picaraõ com toucinho e os cheiros haõ de ser salsa e coentro, e ortelã.

/fol. 138v/ Ubre de vaca e de vitella

Asado o ubre depois de estar em comcerva e cortado em talhadinhas mande se á meza. Tambem se fas albardando as talhadinhas com ovos e fritas em tousinho ou em manteiga se mandaõ á meza com limaõ por cima ou com asucar e canela e algum sumo de limaõ, naõ muito.

Ubre de vaca ou de vetela para picatostes

Cozeraõ o ubre em agua e sal e desvea lo muito bem e piza lo em o almofaris e no mesmo almofaris deitaraõ dous tantos de paõ ralado. Como he o ubre e deitar lhe sinco ou seis onsas de asucar e gemas de ovos, ate que esteja brando naõ muito asentar este batido sobre humas fatias de paõ branco e postas em huma torteira untada de manteiga, apartadas humas das outras, deitar lhe mais asucar por cima, e po las em fogo brando por bayxo e lume forte por cima. Adevirtaõ que deste batido se pode fazer huma boa torta deitando lhe mais ovos e mais asucar.

Ubre de javalina quando esta prenhe ou criando, isto he de porca montes ou de mansa⁴²⁰ por este ubre se entende a barriga das porcas asim motezes como mansas.

O ubre da javalina quando está prenhe ou criando se cozera e como estiver cozido deita lo asim quente em adovo ou comcerva de sal, ouragaõ e hum pouco de vinho e deitar lhe todas as especias e hum pou[co] de tomilho e mangerona e no fim de tres horas tira lo e mecha lo com tousinho e asa lo no espeto ou abri lo pelo meyo e tosta lo nas grelhas e manda lo á meza com hum pouco do mesmo adovo e sumo de limaõ.

Tambem se pode mandar á meza este ubre tostado, asentado sobre humas fatias de paõ torradas e logo faraõ huma privada com vinho tinto bom, e hum pouco de vinagre e asucar e pimenta, gengibre e huns cravos inteiros e canela e hum pouco de caldo, ponha se no fogo e ferva até que o asucar comese a tomar ponto depois deitar esta privada por cima do ubre e das fatias de modo que se molhem bem e po lo a estofar algum tempo e manda lo á meza quente.

Tambem poderaõ mandar á meza este ubre com salsa de ginjas tomando dous arr[a]tens de ginjas e tirar lhe os pés e os carosos e deitar lhe meyo aratel de asucar e hum pouco de vinho tinto e huns cravos inteiros e humas raxinhas de canela e deixar cozer tudo até

⁴²⁰ Seguem-se a frase *pe de vaca ou de vitella*, riscada pelo autor no texto original.

que estejaõ em bom ponto e deitar esta salsa sobre o uber (*sic*) e as fatias de paõ torradas e deitar lhe salsa de agraso por cima de tudo. Este ubre se poderá mandar a meza como está dito, sobre fatias de paõ torradas /fol. 139/ o[u] salsa de romans, estas saõ boas para outras muitas couzas. Em lugar de ubre de javalina, se poderaõ fazer todas as couzas que estam ditas com ubre de vaca e de vitella e de leitoas mansas.

Veado como se tempera

Em mantando o veado so ha de abrir e guardar o redenho e a tripa grande que chamaõ cagueira a lavarãõ muito bem em muitas aguas de modo que fique o sebo muito branco. Logo deitar lhe agua quente ou tibia e como ela abrandar vira la atar lhe as pontas mui bem e lava la com sal e depois em muitas aguas e po la a cozer em agua e sal e com toucinho até que esteja bem cozida depois tira la e parti la em pequenos e mete la em huma tigela de fogo e deitar lhe caldo e huma gota de vinho e huma pouca de manteiga fresca de vacas, tempera la com pimenta, nõs noscada e gengibre, nada mais de especies e com isto ferva hum pouco. Depois torrar fatias de paõ e deita las sobre elas e manda las á meza. E se lhe quizerem deitar alguns cheiros picados bem podem e as poderam coalhar com gemas de ovos e azedo ainda que não hera muito neseçario.

Adevirtãõ que na tigela se temperar a tripa se ha de deitar tambem huma migalha de manjerona, azedas e tomilho, se naõ ou manteiga fresca seja toucinho deretido. E se não quezerem mandar a tripa em pratinho deitar lhe hervas, manjerona, azedas e tumilho no cozimento e como estiver bem cozida tira la e embrulha la em paõ ralado asim quente como está e tosta la nas grelhas e manda la á meza sobre sopa dourada.

Como se salga o veado

Para sa salgar hum veado se fas em postas delgadas e compridas e que tenhaõ poucos ossos e seja logo em o matando para que fique mais segura a carne e esfrega las com sal moido e dependurar os trasalhos aonde lhe de ar e naõ ha de mister mais nada se quizerem fazer os trasalhos de quatro aratens po las em sal tres ou quatro dias tirando lhe primeiro os osos grandes e quanto menos osos tiver melhor será.

Como se pode levar a carne de hum veado vinte ou trinta legoas sem que se perca com as calmas

Faraõ as postas do tamanho que quizerem e far lhe haõ hum cozimento de agua e sal e vinho e vinagre e salva e mangerona e tomilho e cozer as postas do veado em este cozimento até que tenha morto o sangue e logo tira las e deixa las esfriar depois mete las em huma canastra pondo leito de palha de senteyo e outro de postas de carne de veado ou de gamo e deste modo se ira pondo leito de palha e leito de carne até /fol.139v/ se encher a canastra de modo que não chegue a carne huma a outra se não que carregue toda sobre as palhas de senteyo e desta maneira pode hir ainda que o caminho tenha de comprido trinta legoas com boa deligencia. Logo se poderá ir comendo como se ce acabase de matar e se a carne for para empadas asa la nas grelhas não muito asada depois

de bem lardeada com lardos de toucinho, sal pementados muito depois deita las em vinagre, por tempo de seis horas, depois tira las, escorrer do vinagre e encanastra las, pondo hum leito de palhas de senteyo e outro de carne e desta maneira se podem levar e en chegando adonde se haõ de comer se podem fazer as empadas e duraraõ tanto como se ce acabace de matar.

Como se pode salgar hum veado e come lo fresco o vaca

Se quizerem salgar hum veado gordo ou vaca gorda morta pelo mes de Outubro, e que a posaõ comer fresca todo o Inverno, e taõ fresca como se a naõ ouveraõ salgado e com a gurdura taõ fresca como se ce acabará de matar faramdes desta sorte. Tomaraõ pesas grandes de quatro ou de seis aratens cada huma e tirar lhe os osos grandes, como saõ os do espinhaso, os das espadõas e as canas das pernas e salga las esfregando as muito bem com o sal moido e i las haõ asentando em hum pote de barro ou tina boa muito bem salgadas e deixa las ali estar sinco ou seis dias até que se vaõ sangrando e fazendo salmoura logo tira las e sacudir lhe bem o sal e logo tomar toda aquela salmoura e mais sal e po la em hum alguidar vidrado ou em hum tacho ou caldeira e deitar lhe a quantidade de agua que for neseçaria para cobrir a carne e deitar lhe mais sal e mexe lo com huma colher até que esteja desfeito o sal logo tomar hum ovo fresco e deita lo na salmoura e se se for ao fundo deitar lhe mais sal, mexendo o com a colher e como estiver desfeito, tornar lhe a deitar o ovo dentro e seja fresco em salmoura e se ficar no ar de modo que se descubra a quaze a metáde do ovo está a salmoura em bom tempero porque o ovo fresco em agua doce vay ce ao fundo como huma pedra. Depois de cozer es[ta] salmoura e escuma la muito bem depois tira la do fogo e deixa la esfriar e ficará taõ clára como agua da fonte depois meter a carne na tina bem composta e deitar lhe a salmoura por cima depois de bem fria e cubra a carne bem de modo que tenha hum palmo de salmoura por cima da carne deixa la estar asim outros oyto dias logo ve la e ce a salmoura estiver algum tanto tru[...] tornar a tirar as pesas da carne, andando o menos que puderem com as mãos na carne e na salmoura, e tronar (*sic*) a fazer a prova do ovo na salmoura, tornando ao fogo, e torne se a esfriar. /fol.140/ Tornar a meter a carne na tina, deitar lhe a salmoura e podem se deixar estar asim todo o Inverno, que a salmoura estará sempre muy clará e carne muito fresca. Quando a quezerem cozer deita la de molho em agua doce o tempo necesario para lhe tirar o sal, mudando lhe as aguas algumas vezes e estará como se tivera vindo do as<o>ugue coze la e manda la á mezá sobre sopa branca com salsa em rama por cima.

O que se ha de fazer do redenho das tripas do veado

Deita lo em agua para que se sangre bem e depois espreme lo d[a] agua e corta lo em pequenos e po lo em huma tigela a dereter como se derete a banha de porco e como andarem aquaze fritos os torresmos, teraõ camoezas feitas em quartos e deitar lhas dentro a frigar juntamente com os torresmos e como estiver tudo frito deitar agua em o almofaris e sobre ela deitar a gurdura do redenho e deixa la esfriar e ficara como huma torta muito branca e guarda la muito limpa e asiada e quando se derete deita se lhe algum sal. Com a gurdura que fica nos torresmos se pode fazer huma torta de ovos

muito grossa e esponjoza e os torresmos se cequem bem e deitar lhe sal se o não tiverem levado quando se dereteraõ e deita los em sima da torta dos ovos com as camoezas tudo mesturado com fatias de paõ torradas ao redor mande se a torta á meza bem quente e bem picante do sal tambem custumaõ fazer torrijas desta gurdura de veado sem doce, mas picantes do sal.

Com a gurdura do veado se fazem migas

Desta gurdura do redenho do veado se podem fazer migas deste modo remolhar paõ com agua e sal, que esteja fervendo logo deitar na sertem huma pouca de gurdura do redenho do veado e frigir nela hum par de dentes de alho logo tirar os alhos e deitar lhe as migas e frigi las de modo que fiquem bem tostadas por ambas as partes estas tortilhas ou migas são boas para quem tem cameras se são fritas com a gurdura do redenho do veado. As tubras de veados são mayores que as [de] javali. E temperadas com os adovos que digo no javali e lardeadas com toucinho e asadas e a lingoa cozida, logo feita digo deitada em adovo, depois partida pelo meyo e frita em toucinho deretido he muito boa.

/fol.140v/ Veado estofado

Logo que tiverem a carne limpa de ner[v]os e peles o meteraõ em huma panela com e meyo aratel do toucinho, huma quarta de manteiga, hum quartilho de vinho branco, duas cabeças de alhos, hum golpe de canela, digo de vinagre, outro de agua, pimenta inteira, canela, nõs noscada, meya duzia de cravos, duas folhas de louro secas e alguns quartos de marmelos barrada a panela, a poraõ a cozer devagar, em lume brando como estiver cozida a temperaraõ da que lhe faltar e deitando se o veado sobre fatias, o mandaraõ á meza. Tambem deste modo se fas lardeado. Desta sorte se fas lombro de vitela ou de qualquer res ou carne.

Vitela em picado ou cabrito

Tomaraõ dous arates de vitela, ou de cabrito com meyo aratel de toucinho gordo e como estiver tudo bem picado deitar lhe quatro osros (*sic*) e tempere ce com todas as especias, e sal e sumo de limaõ ou vinagre e deitar lhe alguns tutanos de vaca em bocaditos e com este rexeo rexear quatro alfaces ou xicorias e e (*sic*) asentaraõ este picado e as alfaces em huma torteira bem untada de boa manteiga e po la no fogo com lume por bayxo e por cima e faraõ o seu prato pondo lhe o picado e alfaces bem composto tudo e no meyo assentar lhe hum bom pescoso de carneiro asado co[m] miolo de paõ ralado e bem composto o prato se mandará a mezá. Deitando lhe sumo de limaõ ou de laranja por cima. Com este picado poderaõ fazer rexeyos com redenho do carneiro. E tambem se lhe pode por pombinhos cozidos, sal pimentados com pimenta e sal e paõ relado e po los na torteira com as alfaces rexeadas e o obrar a que esta dito asima.

Vinagre da flor do sabugueiro

Colheraõ a flor do sabugueiro e deita la em huma sesta, adonde estará vinte e quatro

horas bem apertadas depois estender hum pano e sacudir lhe a flor em sima adonde cahira limpa dos paões depois secar a tal flor a sombra de mo[do] que lhe não de sol, porque lhe tira o gosto e como a flor estiver bem seca tomaram quanta couber em as duas maos juntas e a deitaraõ em redomas de vidro que levem cada huma tres canadas e enche las de vinagre branco que seja bom, e tapa las com rolhas de cortisa bem apertadas e com seus purgaminhos e po las adonde lhe dê o sol e o sereno e estejaõ ali, até que a flor se asente no fundo das redomas e dahi trafegar o vinagre para outros vidros e tapa los com rolhas de cortissas e com purgaminhos molhados para que não lhe sahá a força e muito bem atados se guardem que pode servir para todo o anno, e se com a flo[r] deitarem tambem tres ou quatro cravos secos ou tres ou quatro rozas secas, sabera o vinagre a qualquer destas couzas. E nas redomas donde tiramos o vinagre que ficou a flor as poderemos outras ves enxer de vinagre como a primei[ra] e no fim de tres mezes estará taõ bom como o primeiro ou aquaze.

/fol.143/ Adevertencias nesarias

Primeira adevertencia

Em qualquer receita de temperar, que se manda temperar com especias pretas, se emtenda por pimenta, cravo da India, nõs noscada, coentro seco, canela.

Segunda adevertenssia

Em qualquer parte ou receita que se nomearem todos os adubos ou especias se emtenda por pimenta, cravo, nõs noscada, canela, gengibre, coentro seco, asafrãõ.

Terceira adevertencia

Quando a quantidade que fizer for menos ou mais que o que se manda nas receitas, se ha de demenoir ou acrescentar nas especias e nos mais ingredientes que comduzem para o mesmo prato.

Primeiro segredo para fazer que o comer paresa que está cheó de bichos

Secretamente partiremos duas cordas de viola huma grosa e outra mais delgada, em pequenos, e se for asado sendo gallinha se lhe meterá secretamente pela abretura e sendo outra couza lhe daraõ hum golpe em que se lhe metaõ e se for cozido se deitaraõ na panela ao tirar do fogo e asim viraõ pegados na carne com a quentura que em si levaõ e como lhe der o ar se encolheraõ e estenderaõ como bichos que estaõ bolindo na carne.

Segundo segredo para que trazendo um galo á meza entre dous pratos se levante e cante

Secretamente lhe daraõ a comer hum miolo de paõ molhado em agua ardente a qualquer em o comendo ficará bêbado, de sorte que o poderaõ depenar sem ele sentir, e logo o asoutaraõ com ortigas para que empole, depois o untaraõ com hum pouco de mel com asafrãõ mesturado. E pondo o entre dous pratos o mandaraõ á meza na qual estará hum pano molhado em vinagre e fingindo /fol.143v/ que lhe queima, pegue com o pano molhado no vinagre pelo bico do galo e levantando a outra maõ com a faca, fingido que

o quer partir, o com o cheiro do vinagre tornara assi o galo, e encontinente se levantará, e cantará.

Terseiro segredo para que o asado no forno seja mais saborozo e gostozo

O que se mandar assar em frigideira ao for[n]o ou en fugareiro depois de composto e temperado lhe deitaram por cima meyo quartilho de agua e metido no forno ou asado no fugareiro asar se há depresa, e será muito mais saborozo.

Quarto segredo para que o cozido se coza mais depressa, o co melhor gosto

Quando se puzer a panela ao fogo botar se lhe há no lugar adonde se há de por huma maõ chea de palha moida, e asim ferverá mais depressa e metendo na panela com a carne a metade de hum pemento vermelho, ou huma cabeça de alhos, se cozerá porque a fortaleza destas couzas fas a carne mais tenrra e mais saboroza. A ortelaã frita em azeite e o tal azeite deitado na panela fas cozer a carne e o tal azeite serve de gurdura a vaca. Os cacos de lousa da India metidos dentro na panela com a carne a fas cozer mais depressa. Huma pouca de mostarda em graõ metida dentro em hum pano e deitado dentro na vaca a fas cozer mais depressa.

Os legumes que forem de maõ cozer depois de escolhidos se podem por em hum algiudar depois deitar lhe hum pano por sima e neste deitar humã pouca de sinza depois da mesma agua adonde se haõ de cozer que ja há de estar fervendo deitar lhe huma pouca na sinza e seja de modo que fiquem os legumes cubertos depois tirar o pano com a sinza e os legumes tira los da decoada sem os lavar e deita los na agua adonde se hao de cozer que há de estar fervendo e cozer se haõ melhor e mais depressa.

Quinto segredo para levar lus de noute sem se ver quem a leva

Tomar o miolo de uma nõs ou de duas nozes inteiros e mete los na ponta de humã vara de arame groso, que tenha o comprimento de sinco palmos, por lhe o fogo e tendo a ponta na maõ do arame fara tanto lume como o de huma tocha e naõ se verá quem leva na maõ.

/fol.144/ Quinto segredo para evitar o emgano que ha entre pezos e medidas a saber

Antes de outra couza se nóte que o gado vacuum quanto mais está depois de morto mais peza e pelo contrario o gado miudo e assim tambem para se dar o seu a seu dono, asim no pezo da carne como de outro qualquer, há se de por primeiro o pezo na balansa depois a carne, ou o que se pezar, porque se a carne se poem primeiro a mesma parte para se indireitar chama a si mais do que he dado ao pezo e asim se deve por os pezos primeiro depois o que pezarem seja carne ou o que for. E asim tambem nas medidas de vara, covado para se medir seda, linho, ou pano de cór, se deve medir sobre a meza, cayxaõ ou mostador e naõ nas mãos porque estira e se fas mais copia de varas ou de covados do que saõ. E quanto as medidas de vinho, azeite e vinagre que se mede em armazãens ou satos bayxos. Levaõ mais as vasilhas que nos altos, a rezaõ he que toda a couza se pertende igualar, com o globo da terra, e asim nas partes bayxas fas o azeite, o vinho e vinagre cogulo para sima. E nas altas naõ he a tanto e asim que para prova disto ponhaõ hum vazo, que leve meya canada de agua ou mais sobre huma meza, e se

lhe quizerem meter hum vintem em moedas e huma se entornará alguma agua, e se o puzerem no cham as levará deitando lhas huma e huma mansamente. E não deitar agua fora pela rezaõ que temos dito.

Sexto segredo pela experiencia que o tem mostrado

Huma aroba de banha de porcos he sinal certo que os porcos tem des arobas de toucinhos mais aratel menos aratel.

Remedio para a carne de vaca se cozer depresa

Lançar dentro na panella hum copo de vinho branco e logo se cozera com brevidade bem.

Outro remedio para quando a carne de vaca for magra

Põr a frigir huma sebola com os cheiros que se costumao deitar na mesma vaca em azeite depois de tudo frito deitar o azeite limpo dos cheiros na panela e logo parecera gorda e gostosa.

/fol.144v/ Adevertencia muito necessaria

Que em todos os pratos sôs de abobra, borragens ou alchofras, favas, ao meu parecer, nunca se haõ de colhar com ovos nem pititorias, se não ferver huma pouca de farinha, com manteiga, deitando lhe a farinha na manteiga depois que estiver deretida de modo que não se queime a farinha, nem se lhe deite muita para que não fique depois muito groço o caldo destas couzas, e logo na sarterm deixa rala e branca e como ela fizer humas enpollas mexendo a algum pouco, deita la com a mesma sertã aonde esta a potagem de qualquer destas couzas asima nomeadas.

Estas ervilhas se mandaraõ a meza sobe fatias de pão torrado e compor o prato com algumas torrejas cortadas, estas ervilhas são muito boas com pratinhos de carneiro, como são frangos, pombos, ou aves.

Outra adevertencia

Todas as vezes que frigirem toucinho e sebola para pratinhos que ha de ser em [...] dos miudos e o toucinho se ha de frigir antes de se lhe deitar a sebola na certã porque depois que a sebola entra na sertã ou na tijela ja o toucinho se não frege mais porque assim como esta fica e como isto são couzas que não daõ mais que duas ou tres fervuras, fica o toucinho cru, e sente ce quando se come.

Adevertencia para comcervar ovos frescos

Muytas pesoas tem para si que os ovos deitados em salmoura que aturaõ mais mas a

experiencia tem mostrado o contrario porque os ovos deitados em azeite vaõ até a India frescos sem currução.

/fol.146v/ Almondegas de carneiro

Alimpar se haõ dous aratens de carneiro da perna dos nervos e pelles e picar se haõ com huma quarta de toucinho e cheiros como estiver picado deitem lhe tres ovos, hum miolo de paõ ralado, adubos, vinagre e sal, feito isto pique se outra ves tudo muito bem picado tenha se ao fogo huma tigela com caldo da olha cozam se nela as almondegas em lume brando, as quais se faraõ do tamanho que quizerem, tornem se a temperar com todos os adubos e coalhe se com tres gemas de ovos e com sumo de limaõ tenha se no prato que estava untado com huma onsa de manteiga de vacas fatias de paõ ponhao se sobre ellas as almodegas com o caldo grosso e logo por cima canela e limaõ e levar se haõ á meza. Se as quizerem fazer de outro modo vejaõ carneiro para qualquer recheyo.

Almondegas castilhanas

Tomar huma perna de carneiro e depois de limpa de peles e nervos picar a carne com toucinho, cheiros e sebola, tudo cru, e deitar lhe quatro ovos crus com claras e gemas e temperar com todas as especies e sal, fazer as almõndegas e picar cheiros e deitar lhos dentro e fervaõ por tempo de hora e meya para que se cozaõ os cheiros e a sebola que tem e quando as quizerem mandar á meza colha las com ovos as gemas e sumo de limaõ, tirando lhe primeiro a gurdura, e depois de postas no prato deitar lhe a gurdura por cima.

Almondegas reais

Piquem carne de vitela com hum pedaso de toucinho gordo, tempera las com todas a[s] especies e quatro ovos crus logo teraõ gemas de ovos cozidas duras feitas em quartos e tutanos de vaca em pedasos, fasaõ as almondegas do tamanho de marmelos grandes, pondo dentro em cada huma alguns pedasos de tutanos e gemas de ovos e po las a cozer em bastante caldo da olha e quando as quizerem mandar á meza deita las no prato e abri las pelo meyo para que se vejaõ os tutanos e as gemas. Estas se haõ de coalhar com gemas de ovos e sumo de limaõ e se rechearem hum par de frangãos com esta mesma carne e os cozesem e depois puzesem em o prato, partidos tambem pelo meyo, compondo o prato com as almondegas e com os frangãos naõ se averiaõ mister ostras (*sic*) couzas para o comporem.

Almondegas de ave qualquer que seja ou de gualinha

Picar o peito, e seja bom, e teraõ hum migalhinho de paõ branco, tanto como huma castanha remolhado em agua fria, logo picaraõ outro tanto de toucinho gordo como o paõ e se for para emfermo, em lugar de toucinho se deitara huma enxudea /fol.147/ de gualinha ou capaõ, que seja fresca, picar se ha com o paõ e misturar o toucinho ou enxudia com o paõ e deitem lhe gemas de ovos e misturar tudo com a carne e deitar lhe

outras duas gemas de ovos e pique se tudo junto muito bem tempere se com pimenta, nãos noscada, gengibre e coentro seco e teraõ caldo de gualinha coado que não tenha nenhum genero de cheiros em huma panela ou tigela e faraõ as almondegas do tamanho de castanhas ou como quizerem e não deem mais de duas fervuras nem haõ de estar feitas se não quando as quizerem comer entaõ se haõ de fazer porque se ce fizerem mais sedo fazem se negras e se vaõ á meza acabadas de fazer vaõ muy brancas. Estas almõndegas não levaõ nenhum genero de azedo digo de cheiros nem asafrãõ porque o que se pertende é que sahão muy brancas depois coalha las com duas gemas de ovos e sumo de limaõ.

Almondegas de borragens

Cozeraõ as borragens e depois espreme las muito bem da agua e pica las em o sepo e deitar lhe hum pouco de paõ ralado e hortelaã picada e gemas de ovos até que esteja o batido algum tanto brando tempera lo com todas as especies e teraõ huma tigela com caldo de grãos, temperado com boa manteiga de vacas e sebola frita, faraõ as almondegas como se focem de carne e deem duas fervuras e coalha las com gemas de ovos e sumo de limaõ e manda llas á meza sobre fatias de paõ.

Alfases recheadas em dia de peixe

Cozer as alfases que fiquem meyas cozidas inteiras ou partidas pelo meyo porque pondo debayxo meya alface e logo o recheyo e a outra meya em sima vem a juntar o pé e parese alface inteira. Digo pois que picaraõ humas poucas de alfases cozidas meyas picadas e espreme las muito bem logo poraõ huma pouca de manteiga fresca a quentar em huma sertem e nela frigeraõ sebola cortada em rodas e deitar lhe ali a alface picada e dar lhe huma ou duas voltas em a sertem depois deitar lhe ovos em quantidade em a mesma sertem e po la sobre o fogo e va ce mexendo como ovos mexidos até que estejaõ bem secos logo deitar isto sobre o sepo e pique se tudo junto muito bem e deitar lhe ovos crus e paõ ralado e queijo ralado e asucar que fique bem doce temperar com todas as especies e canela o recheyo não ha de ficar muito branco, nem leva azedo rechear as alfases, asentar primeiros as metades em huma torteira untada com manteiga e acomodando as que não cheg[u]em humas as outras logo asentar lhe em sima o recheyo muito bem posto e logo por lhe em sima as outras ametades sobre o recheyo de modo que fique todo cuberto unta las com manteiga e po la torteira no fogo para que se qualhe o recheyo e não se queimem as alfases. Estas se podem mandar á meza, sobre sopa doce ou com torrijas e seu asucar e canela por cima e queijo relado.

/fol.147v/ Alfases recheadas em dia de carne

Aparelhaõ as alfases como esta dito atras logo picaraõ carne de vitela ou de carneiro com toucinho e tempera la de sal e com todas as especies deitar lhe ovos de modo que fique o recheyo brando, como para almondegas e metao lhe alguns tutanos de vaca e algum sumo de limaõ e rechear as alfases em a torteira pondo meya alface por bayxo depois o recheyo em sima e por lhe aõ a outra meya alface por cima unta las com manteiga

e cozaõ se em a torteira com fogo brando para que se não queimen as as (*sic*) [al]faces, manda la á meza, sobre sopa com huns pedasos de peito de vitela cozidos e tostados nas grelhas com paõ ralado entre alface e alface hum pedaso de peito ou pombos cozidos.

Almendrada

Tomaraõ quatro onsas de amendoas e escasca las em agua quente e deeta las em agua fria por espaso de meya hora e logo piza las em gral de pedra, molhando a maõ a miudo em agua quente isto he a maõ do mesmo gral, e como estiverem bem pizadas vao lhe deitando agua tibia, quantidade de hum quartilho, antes menos, logo depois de pizadas coa las por hum pano e tornar a pizar a que não pasar pelo pano e tornar lhe a deitar o leite ja coado e tornar a coar tudo outra ves depois deitar lhe tres ou quatro onsas de asucar e huma pedra de sal por a cozer esta almendrada em huma tigela de fogo mexendo o sempre com huma colher e como de duas ou tres fervuras estará feito e não se lhe deite nada que o engrose antes deitar lhe mais amendoas que fique o leite mais grosso, para isto se pode acrescentar mais tres onsas de amendoas e duas onsas de asucar, e feita nesta forma se chama manteiga de amendoas, em a qual se custuma deitar muitas couzas por ordem dos medicos, como saõ pevides de abobra, de melaõ, ou avelãs e a todas estas se ha de tirar as cascas e deita las de molho em agua duas oras, depois ajunta las com as amendoas e tirar leite de tudo junto, e fazer a almendrada que não fique muito grossa nem muito delgada ou rala. E deste modo se pade (*sic*) se pode fazer com almidom.

Agraso como se fas e pode servir para todo o anno

Tomar uvas bem verdes antes que premcapiem a modreser e piza las muito bem depois espreme las bem depois coa las por hum pano e po lo em huma pelágana para que asente depois muy claro como agua depois deita lo em humas redomas de vidro, ou de barro vidrado, as quais haõ de ter hum espicho no fundo enchaõ se de modo que por ele se ha de tirar o agraso quando quizerem uzar dele e no simo da vazilha ha de levar hum pouco de azeite grosura de hum /fol.148/ dedo para que não crié mofo nem se perca e não leve genero nenhum de pé e se não for feito com toda esta cautela se perderá com fasilidade e se fizerem muito e o deitarem em algum quartinho vá feito com a mesma cautela e va se tirando por bayxo como esta dito.

Agraso para todo o anno de outro modo

Faraõ o agraso, como esta dito, e coa lo haõ por hum pano e deitar este agraso em huns vidros largos e bayxos e asim sem deixa lo asentar e poraõ estes vidros ao sol todo o dia e com isto se vira a colhar e secar de modo que se posa moer e teraõ este agraso guardado em huma cayxa a quando quizerem uzar dele desfaze lo em hum pouco de caldo da olha ou em agua e terá o mesmo gosto do agraso e asim o poderaõ ter todo o anno. O sumo das cidras azedas se pode guardar para todo anno tirando lho para vidros como o agraso quando se colhem as sidras para fazer sidrada ou de asifrom (?) pelo mes de Abril, que fas ja bastante sol, e este azedo que fica das sidras o podem espremer e deita lo em vidros

e po lo a secar e se colhara e secara como o agraço e depois de seco o poderaõ guardado e quando quizerem uzar dele, desfaze lo a[o] com hum pouco de caldo da fervura da panela e sabera a sumo de limaõ.

Asucar rozado vermelho

Tomen hum aratel de rozas depois de lhe averem cortado os pes e piza las no gral e asim como a forem pizando lhe haõ de ir deitando algum asucar moido até que estejã muito bem pizadas e ha de ser a quantidade do assucar dous aratens para hum aratel de rozas e po lo no fogo até que ferva alguma couza. Se for para bocados, po lo ao sol e se for para calda que deite em frascos ou panelitas coze lo mais alguma couza. Se for para bocados há de ir ao sol depois de ir ao fogo.

Asucar rozado branco

Tomen quatro aratens de asucar e meya canada de agua com quatro claras de ovos e bate las com aquela agua conforme o assucar que deitarem, de modo que cada aratel de asucar ha de levar huma clara de ovo e meyo quartilho de agua, ferva o asucar com esta agua e com estas claras de ovos sober (*sic*) o fogo, para se clarificar, e não se lhe tire espuma nenhuma, depois coem o asucar por hum pano e po lo em huma tigela de fogo, quantidade de meyo aratel de asucar e vá fervendo e hi lo mexendo com huma colher até que fasa alguns olhos, logo deitar lhe algum sumo de limaõ e mexe lo e deitar lhe huma pouca de roza dentro e deita lo em sima de dous papeis brancos em duas tortas. E [a] devirtaõ que não seja o asucar nem muito brando nem muito seco misturem no para as tortas se irem boas e lizas.

/fol. 148v/ A flor do alechrim

Tomem hum aratel de flor e aratel e meyo de assucar e po lo asucar em ponto sobido e deitar lhe dentro a flor do alechrim e não de mais de duas ou tres fervuras e po lo fora e po lo em seu vidro ou panela vidrada.

Alfaces [e] outras ervas quaesquer

Meter as alfaces em agua fervendo, porque deste modo sempre a[s] ervas ficaõ com a cor verde e depois de cozidas tira las em o coador a escorrer e espreme las, logo tenhaõ toucinho frito em dados ou boa manteiga de vacas e nella frigiraõ sebola picada muito miuda e afog[u]em as ervas muy bem logo lhe deitaraõ agua quente ou caldo quanto se crubraõ e tempera las com especies e sal e se as quizerem coalhar com ovos e seu azedo poderaõ mas saõ milhores sem serem coalhadas e se as quizere picar meyas picadas saõ muito boas. Adevirtaõ que as ervas todas se temperaõ a quaze todas da mesma sorte, como saõ alfaces, chicorias, borrages e outras muitas ervas e se for dia de carne, coze las e pica las meyas picadas e afoga las e deitar lhe seu caldo e tempera las com especies, estaraõ boas deitando lhe seu azedo. Quando as quizerem coalhar, he bom deitar lhe asucar e canela e sumo de laranja.

Arobe como se fas

Tomar vinho em mosto na bica do lagar a quantidade que quizerem, depois coa lo muito bem e po lo em huma esperregadeira a cozer no fogo e deitar lhe marmellos em talhadas ou em quartos como quizerem, deitar lhe cravo da india e canela e ferva até mingoar a quaze duas partes do mosto depois deita lo e[m] panela vidra[da], tapa lo muito bem e uzar dele quando quizerem, principalmente no Inverno e tambem se pode deitar em frigideiras e manda lo ao forno a corar am[b]os quartos dos marmelos e fica como marmelada.

Abobra colhada com ovos

Da abobra branca ou da redonda se pode fazer deste modo. Coze la em agua e sal depois tira la e po la a escorrer muito bem e depois deita la no sepo e pica la muito bem e misturar lhe paõ ralado e queijo e asucar e tempera la com todas as especies e canela e deitar lhe ovos crus mexidos até que fique branda, untem huma torteira ou frigideira com manteiga e enche la daquele batido e por lhe por cima humas fatias de queijo e se for em dia de carne, em lugar de queijo sejam tutanos de vaca, coza se no forno e se lhe não quizerem deitar queijo a poderaõ faze[r] agra e doce, que tem bom gosto.

/fol. 149/ Abobra com tomates

Tomem huma puoca (*sic*) de abobra e coze la depois picar cheiros e sebola e por afogar tudo em azeite como estiverem afogados picar a abobra com tomates e deitar tudo em huma frigideira e deitar lhe os cheiros que estao afogados em azeite o[u] manteiga, se he que os não afogaraõ na mesma frigideira tempere ce de tudo o necessario, asim de adubos e sal vinagre ou limaõ. Depois coalhar tudo isto com ovos batidos e cora la no forno ou con a tampa por cima e mande ce a meza.

Deste mesmo modo a podem fazer doce, deitando lhe assucar e canella por cima.

Abetardas como se temperaõ. E todas as mais aves salvágens

Tomar a metade e faze la em gigote e a outra a metade mecha la com toucinho e asa la. Depois de asada asenta la em o prato sober (*sic*) fatias de paõ torrado e poraõ o picado da outra a metade ao redor, do asado logo se fara huma pribada deste modo, deitar em huma certaã huma quarta de asucar moido, meyo quartilho de vinho tinto e a metade de meyo quartilho de vinagre e hum pouco de caldo tempere ce com todas as especies e canela e ferva até que prencepie a tomar ponto, depois se lhe deitara por cima e po la a estofar por algum tempo.

Se quizerem mandar a meza esta betarda com hum pouco de adovo de vitela com pimenta e sumo de limaõ, sem mais outra couza he bom as molejas destas aves saõ grandes e tenrras estas depois de limpas se deitaraõ em adovo, logo abrir as tripas e lava las e deita las tambem se deitaraõ em adovo, depois espetar as muelas em hum espeto e enbrulhar lhe as tripas ao redor e asa las e manda las a meza com hum pouco do mesmo adovo e hum pouco de sumo de limaõ ou de laranja.

Tambem são boas estas aves, partidas pelo meyo e asadas em as grelhas e mecha las com toucinho e deita las en adovo antes de asadas depois faze las de empadas e masa negra e grossa e como estiverem acabadas de cozer, fazer lhe hum buraco e deitar lhe hum pouco de adovo dentro e deixa las cozer outra meya hora e custumaõ a sahir boas. Deste modo se temperaõ as grullas.

Todas as aves salvágens se podem temperar com estes molhos picantes, acrecentando lhe alguns cheiros, como he salva e mangerona e as poderaõ temperar com molhos negros de benaçom em potage[n]s ou en pasteloens os quais molhos ou salças se acharaõ escritas em o capitolo adonde se trata do javali.

/fól. 149v/ Ades estofadas

Depois das ades meyas assadas dar en cada huma hum glope (*sic*) no peito, depois frigar toucinho em dados com sebola e por a ade em huma panela e deitar lhe o toucinho, com a sebola por cima, e fervaõ hùm pouco com a ade depois deitar lhe dum pouco de vinho branco e hùm pouco de vinagre e agoa quente, de modo que contudo fiquem as ades cubertas, logo temperar todas as especies e sal e deitar lhe dentro dous ou tres marmellos en quartos depois por lhe hùm bordo de massa e por lhe em cima outra panela ou tijala cheya de agoa de modo que fique bem justa com a masa depois po la sobre hum pouco de rescaldo, de modo que ferva pouco a pouco, e como estiverem cozidas, manda las a meza sober (*sic*) fatias de paõ torrado e deitar lhe o molho por cima e não leve os marmellos porque como não leva asucar não sabem bem. E se lhe quizerem deitar asucar bem podem em estas ades e entaõ podem hir os marmellos com as ades a meza e se não ouver marmellos lhe poderaõ deitar sereijas secas, pasas, cozendo as primeiro e passando as por hum pano e desfazendo as no mesmo caldo da ades e deitar lho dentro e asucar õ bom mel e canela moida e deixar algumas sereijas ou ginjas inteiras tirando lhe os osos para que vaõ em cima das ades e manda las a meza do modo que fica dito asima.

Almodegas fritas

Tomaraõ quatro arates de vitela da perna, dois arates faraõ em tiras muito delgadas e glopea las (*sic*) com as costas da cutela e mecha las com toucinho muito bem e deita las em adovo logo picar os outros dois arates e tempera las como para almondegas, com espesias, ovos e toucinho logo faraõ as almondigas, não redondas se não bocados compridos e enfarinhadas as hiraõ pondo em hum taboleiro. Logo poderaõ assar as tiras ou crabonadas sobre as grelhas enquanto se vaõ frigido as almondegas asim enfarinhadas como estaõ em boa manteiga de porco e logo frigiraõ fatias de paõ branco groças e com tudo isto se armará hum prato com fatias de paõ, almondegas e crabonadilhas mesturando huma couza con outra e logo deitar lhe por cima sumo de limaõ ou laranja e ado[r]nar o prato com alguns figados fritos.

Desta mesma carne temperada para almondegas, poderaõ fazer digo fregir, rebusando

a com ovos e com humas torrejias e desta⁴²¹ carne frita faras depresa hum prato e deitem lhe limaõ por cima e se quizerem deitem lhe asucar e canela acrescentando mais limaõ ou laranja e terá muy bom gosto.

/fol. 150/ Aros doce ao modo castilhanao

Tomaraõ o aros depois de limpo das palhas e lava lo muito bem com agoa tibia até que a agoa saya clara logo abafa lo muito bem com o fato e po lo perto do fago (*sic*) e logo se enxugará e esponjar se ha alguma couza logo escolhe lo e poraõ tantas canadas de agoa a quantar quantos forem os arates de aros e deitar lhe o aros dentro e deixa lo dar duas fervuras depois tira lo do fogo e tapa lo bem perto do mesmo fogo e ele hirá crescendo de modo que embeba en si toda a agoa depois de enxuto deitar lhe outras tantas canadas de leite quantos soã (*sic*) os arates de aros e deitar lhe para cada aratel de arros 3 quartas de asucar e tempera lo do sal e po lo no fogo de brazas e va ce cozendo pouco a pouco e mexe lo muy poucas vezes para que se não desfaçaõ os grãos de arros, e com isto sahira o arros duro e inteiro adevirto que seja o aros bom e que não seja quebrado porque sendo o nunca sahirá bom, depois se lhe deite canela por cima e agoa de flor.

Arros feito em bollos

Depois do arros feito se pode apartar hum prato dele e deixa lo esfriar depois deitar lhe hum punhado de farinha de modo que antes seja mais que menos e deitar lha toda junta e não por vezes e dous ovos batidos, mexendo tudo junto com huma culher de mode que se misture tudo e não se mexa demaziado porque se deitará tudo a perder depois por a sertem ao fogo com manteiga e se faraõ bollos com huma culher de modo que fiquem espalmados compridos e do tamanho que quizerem fregi los de modo que fiquem asereijados e manda los com mel e asucar e canela á meza. Saõ milhores do que parecem.

Arros em tijela

Depois do arros feito com leite ou sem ele se pode apartar hum pouco e deitar lhe meya duzia de gemas de ovos e dous ovos com claras e hum pouco de paõ relado e canela moida e mexendo tudo deitar huma pouca de manteiga de vacas boa em huma tijela e deitar lhe o aros dentro e deitar lhe asucar por cima e mete lo no forno e como estiver bem cozido manda lo a meza na mesma tijela. Em lugar de pão ralado se lhe pode deitar requeijoens se quizerem.

Deste mesmo aros da tijela poderaõ fazer huma torta e poderaõ tambem fazer picatostes sobre fatias de pão e raspar lhe assucar por cima e coze los em huma torteira com lume por bayxo e por cima.

⁴²¹ Segue-se a palavra *manteiga*, riscada pelo autor no texto original.

/fol.150v/ Arros doce de outro modo

Faraõ a hum aratel de arros o mesmo que fica dito atras no arros doce e quando o quizerem tirar do fogo para o mandar á meza, bateraõ huma duzia de gemas de ovos muito bem e lhos hiraõ deitando e mexendo o arros depresa para que os ovos se encorporem com o arros e depois dos ovos dentro en dando huma fervura tira lo do fogo e deita lo nos pratos e com canela por cima manda lo á meza quente.

Arros de caldo de carne a espanhola

Depois de bem lavado e escolhido se deitará para cada aratel de arros canada e meya de caldo ou pouco menos e seus tutanos de vaca e tres quartas de asucar para cada aratel de arros, porque o de leite ha de mister menos asucar por cer o leite mais doce qua agoa.

E o que for feito com leite de amendoas tambem leva mais assucar e se mesturarem leite de amendoas com leite de cabras para fazer o arros doce e lhe deitarem hum aratel de asucar para cada aratel de arros, sera o mais bem feito arros de todos os que atras ficaõ e o mais gostozo deles.

Deste arros poderã fazer todas as couzas que tenho dito do arros de leite e sahiraõ milhores. O arros de azeite e o de manteiga de vacas se ha de fazer como este de cima de caldo de carne levando sua sebola e cheiros. Adevirto que todos estes arrozes atras, esetuando o de caldo de carne são feitos com leite e asucar.

Arros sem assucar de outro modo

Depois do arros escolhido e lavado a noute para o outro dia com agoa morna até que saya limpa en a ultima agoa deixa lo estar hum pouco em agoa mais quente e logo que o escorrerem asim mesmo quente o deitaraõ em roupa branca com duas ou tres dobras por bayxo cobri lo bem deixa lo asim até pela manhaã e acha lo am cucido (*sic*) e tenrro depois deita lo em humas tijelas de fogo ou frigideiras com agoa quente quanto se cubra o aros e tempera do de sal e pimenta e hum pouco de azeite bom e mete lo no forno com pouco lume e enbeberá a agoa e fiquará o arros inteiro e não se pegaráõ os grãos huns aos outros e muito tenrro e com bom gosto.

Almondegas de vitela que pareçaõ de aves

Picem a vitela, depois deitar lhe hum poucaxinho de miolo pão alvo, que tenha estado de molho em leite, depois piquem toucinho gorodo (*sic*) e rinhonhada de carneiro fresco do mesmo dia e piquem tudo junto e deitar lhe ovos crus os necesarios e mexendo tudo junto se torne a picar muito bem, tornem a deitar lhe mais ovos e temperem com pimenta, nõs noscada e gengib[r]e e deitar na carne humas pingas de leite depois coar caldo da olha na parte adonde se haõ de fazer as almondegas coando o primeiro e molharaõ a vazilha adonde as haõ de fazer com leite e caldo e deitem dentro na almondega algumas pingas de leite e com isto sahiraõ muito claras como as de peito de aves nestas não se deita azedo nem se coalhaõ com ovos porque sem iso tem bom gosto. Desta carne podem fazer rexeyos como redenho de car[n]eiro e asa los na torteira.

/fol. 151/ Almondegas de pão alvo ralado

Deitarão a cozer hum rim de vitela com toda a gurdura que tiver e como estiver meio cozido tira lo e picar a gurdura da dita com hum pouco de toucinho gordo tudo muito bem picado e logo deitar lhe tres partes de pão ralado e temperar com todas as especias e sal e deitar lhe quantidade de gemas de ovos e desta farão almondegas algum tanto grandes coalhadas com gemas de ovos e hum pouco de sumo de limão e manda las à meza em cima de fatias de pão alvo.

Abobra recheada em dia de peixe

Cozerão a abobra em pedasos do tamanho de pasteis de meia lua e tirar lhe tudo o que tem dentro e não os acabem de furar de parte a parte e coze los em agoa e sal e tomarão juntamente abobra feita em pedasos para o recheio e como estiver cozida po la a escorrer e frigir huma pouca de sebola cortada em rodas em manteiga de vacas. Como estiver frita deitar lhe a abobra dentro e afoguecentão junto e no sarthem e deitar lhe xeiros inteiros e como isto tudo estiver bem afogado deitar lhe ovos crus en quantidade e mexer tudo muito bem até que esteja bem seco, depois picar tudo muito bem e deitar lhe pão relado e queijo relado bom e temperar com todas as especias e asucar e canela e meter lhe ovos crus de modo que não fique o recheio muito branco e rechear os pasteis e deitar lhe queijo ralado por cima e assenta los em huma torteira untada com manteiga de vacas boa e deitar lhe por cima e cozam ce assim en ceco e manda los à meza sobre sopa doce que leve queijo. E se a quizerem mandar à meza en pratinhos como estiver acabada de cozer deitarem a mesma torteira caldo de grãos que a quaze cubra a abobra na torteira e temperem o caldo com cheiros e especias e se lhe deitarem agraço ainda que lhe não deitem queijo no recheio será muito bom parecera de frangos não lhe deitem o agraço até não terem feito o rexeio de todo para que os grãos fiquem inteiros e se o não quizerem o agraço inteiro deitem no no recheio espremido, digo o sumo dele, e serão o mesmo e tambem poderão ao rexear esta abobra cortar alguma compridas fendidas pelo meio que fiquem a modo de telhas e assenta las em torteira e rexea las e por lhe algumas gemas de ovos duros em sima e compor o prato com as redondas e com as compridas tudo junto com algumas torrijas entre saxadas que parecerá muito bem.

Abobra recheada em dia de carne

Esta se faz como a do dia de peixe salvo que en lugar de manteiga ou azeite há de ser toucinho frito em dados e no de mais tudo leva a mesma conta. A abobra recheada em dia de carne como esta dito não de mister de levar abobra dentro nem asucar nem queijo se não a carne e fazer o recheio como para rechear frangos, frigindo com tiras de toucinho e sebola cortada em rodas e xeiros e frigir a carne picada com os xeiros e como estivera algum tanto frita deitar lhe ovos crus e mexer tudo junto até que fique bem seco, depois torna lo a picar e deitar lhe ovos crus e temperem com todas as especias e rexea tres pasteis e ponhão hum asima do ovo en cada hum com algus tutanos de vaca em sima e piquem hum pouco de toucinho gordo e untem a torteira com ese e o asentem dentro os pasteis e cozam se assim en seco.

Adevirtão que estes pasteis de abobra que assim se cozem en ceco he melhor que sejam baixinhos a que avia de hir em hum que vá en dous e não enporta muito que estejam furados por abnas as partes porque como o recheio não he seco se coalhão logo os fundos e ficão en sua sezão. Manda los à meza en sima de alguma sopa ou compo los com algumas torrejas.

/fol. 151v/ Abobra (*sic*) recheada de outro modo

Rexeem abobra como está dito mas há de ser com carne crua picada com toucinho gordo e temperem na com todas as especias e ovos como se fora para almondegas e misturar com a carne alguns tutanos de vaca e algum agraço em grão e encher os pasteis e assenta los em huma tijela de fogo que fiquem bem juntos huns com os outros. Depois deitar lhe caldo da olha até que se cubrão e deitar lhe xeiros picados e se não tiverem bastante gurdura frigrirão hum pouco de toucinho em dados muito miudos e deitar lhe sebola mui miuda deitar tudo junto sobre os pasteis e deitar lhe xeiros picados e temperar com todas as es[pe]cias e quando quize[re]m tirar os pasteis do fogo coalhem o caldo com gemas de ovos e vinagre ou limão e se lhe quizerem deitar asucar e canela por cima bom será apartando primeiro a gurdura para se deitar por cima de tudo e deste modo se manda à meza.

Arteletes de solho

Picarão hũ pedaço de carne de solho crua depois frigrirão sebola en manteiga cortada em rodas e deitar lhe o picado do peixe dentro e frigi lo no sertem e deitar lhe ortelã e bater meia dúzia de ovos e deitar lhos dentro e mexer tudo junto frijão ce até que tudo esteja enxuto e tira lo para o tabuleiro e picar tudo outra vez de novo muito bem e deitar lhe mais tres ou quatro ovos crus e temperar com todas as especias e sumo de limão.

Logo tomarão outro pedaso de solho e o farão em fatias delgadas e bate las com as costas da faqua e rexea las com o recheio que temos dito e meter lhe suas broquetas de cana de quatro en quatro depois assenta las em huma torteira huntada com manteiga de vacas e como estiverem cozidos manda lo à meza sobe sopa doce. Neste prato não há de entrar azeite se não manteiga muito boa.

Adevertencia não se diz mais do solho por escuzarmos perluxidades porque dele se pode fazer todas as c[o]uzas que se podem fazer de carne, como são pasteis quentes de salsa negra, enpadinhas doces e outros recheios e na torteira tãobem com salça de ma[r]melhos e o mesmo he com o peixe agulha e com outros muitos peixes grandes que não tem espinhas nas carnes e que não tem sumo que os que tem sumo como são o comgro, a pescada e o cassão porque destes não se podem fazer estes pratos que estão ditos do sumo o seu modo de os guizar he asados, fritos, estofados e servem para enpadadas e de caldo ensopados e por esa cauza não ponho aqui muitas couzas de peixes. O solho feito em pedaços e em pastel com boa manteiga he muito bom.

Atum em pastelam

Tomar o atum e asa lo em as grelhas ou frigi lo em boa manteiga de vacas para que

seja moreno ou asireijado e fazer o pastelão de masa branca e en estando cozida a masa farão salça negra como esta dito para pasteis de javali e se a quizerem fazer de sereijas ou de ginjas secas que he muito boa para peixes a qual se faz deste modo tomaras sereijas ou gingas e coze las muito bem em agoa e depois pasa las por hum coador e servirão de farinha queimada e darão muito bom gosto de azedo logo temperar com todas as especias e asucar e canela e fique a salça bem agra e doce. Se quizerem fazer pratos /fol. 152/ diferentes com estas mostarda ou salsa de sereijas ou de gingas picaram o peixe crú com seus xeiros e temperar com todas as especias em ter lhe ovos crus e armarão huns almondegoens grandes e compridos ou huns bolos ou a que cada hum quizer en torteiras untando as primeiro com boa manteiga de vacas e po las a cozer com lume por baixo e por cima e como estivem cozidas deitar lhe a salça e as sereijas ou ginjas por cima com huma gota de vinho mesturada com a salça e manda las à meza sobre sopas digo fatias de pão torrado com a salça dita por cima.

Arteletes assados no espeto

Tomarão postas de vitela mui delgadas e compridas e bate las com as costas da cutela e deitar lhe sal depois picar muito bem hum pouco de toucinho gordo e por en cada posta hum pouco não mais quanto unte a posta e picar rinhoadas de vitela ou de carneiro que esteja tostada no fogo e piquem xeiros e mesturado tudo com duzia e meia de ovos duros e como tudo estiver mesturado temperar com todas as especias e sal e sumo de limão ou de laranja e va se deitando por cima das postas que não seja em muita quantidade, logo emrola las postas e terão hum pouco de recheio a parte e como as acabarem de enrolar a posta ou artelete por lhe nos cabos do recheio e aperta los e pegar ce hão com ele, vão nos espetando em hum espetinho delgado e se não ouver em hum broquete de ferro ou de cana e postos os arteletes en duas broquetas destas se atarão a hum espeto groço huma de huma parte e outra da outra parte e assados e farão huma sopa que te parecer e assenta los em cima e compo los com rodas de limão com a casca fora e assim vai à meza.

/fol. 152v/ Bacalhau desfeito de outro modo

Picar sebola e salsa muito bem e deita la em huma tijela de fogo e deitar lhe azeite e manteiga de tudo bastante por isto afogar com alguns dentes de alho machucados com os dedos, depois de tudo afogado deitar lhe alguma agoa so a que baste e deitar lhe pimenta e cravo, nós noscada, coentro seco, gengibre, asafram, vinagre e de tudo isto o necessario. Depois de temperado deitar lhe o bacalhao dentro mexe lo deixa lo ferver e se quizerem deem lhe huns pós de farinha para engroçar o molho depois de bem temperado. O vinagre seja pouco.

Bollos de queijo do Alentejo

Tomarão hum aratel deste queijo que seja bom e tirar lhe as côdeas e piza lo muito bem em hum gral de pedra com huma quarta de asucar como estiver pizado deitar lhe quatro

ovos batidos e couza de tres onças de farinha e pizar tudo junto muito bem e logo farão os seus bolos e manda los à meza com mel e com asucar e canela por cima.

Banho branco para varias couzas

O branqueado se faz deste modo tomarão hum aratel de assucar bom e deitar lhe quatro ou sinco claras de ovos e deitar lhe huã pouca de agoa e mexer tudo com huã colher de modo que fique groço como mostarda, e po lo no fogo e mexe lo sem descansar até que o asucar esteja desfeito logo deita lo em huã bacia e bate lo muito até que esteja groço e deitar lhe hũ pouco de sumo de limão e torna lo a bater muito e se porá muito branco, logo tomem hum eizope de penas ou de cabelo e vão untando o que quizerem e depois por a que juntar ao sol ou ao lume para que se enxuge em hum taboleiro. Com este banho se poderão untar tabeletas de masa doce frita em manteiga e biscoitos e outras muitas couzas.

De bofes de cabrito de vitela e dos de carneiro se pode fazer hum pastel em bote deste modo

Depois dos bofes cozidos em agoa e sal os picarão muito bem e frigrir huma pouca de sebola mui miuda em manteiga de porco e deitar lhe ali os bofes e afoga los depois deitar tudo em huma tijala (*sic*) de fogo e deitar lhe caldo da olha quanto se cubram e tempera los com todas as especias e sal, fervão hum pouco. Logo coalha los com coatro gemas de ovos e com limão. Adevirtão que como tiverem os bofes temperados para o pastel em bote os poderão deitar em huma tijela de fogo espalmada e deitar lhe sua sebola frita e asucar ou mel e temperar com todas as especias e canela e logo bater seis ovos / fol. 153/ com claras e deitar lhos dentro e mexer tudo para que se mesturem bem e por a torteira no fogo por baixo e por cima e coalhar ce hão. Logo cortarão este picado em talhadas e manda las à meza com asucar e canela e sumo de limão ou de laranja por cima. Adevirtão que nestes pasteis se podem compor com os figados destas mesmas rezes assados e mechados com toucinho

Bringelas recheadas

Cozerão as bringelas partidas pelo meio depois espreme las e tirar lhe o miolo de modo que fiquem as cascas como as das nozes e picar humas poucas de bringelas cozidas e frigrir huma pouca de sebola em manteiga de vacas ou en azeite e depois de frita deitar lhe dentro o picado das bringelas e hortelã e coentro verde e ovos crus e mexer tudo muito bem até que tudo isto esteja bem enxuto. Depois tira lo e torna lo a picar tudo junto muito bem e como estiver picado meter lhe ovos crus e hum pouco de pão ralado e hum pouco de queijo relado e temperar com todas as especias e canela e semente de bisnaga e asucar depois encher com este picado as a metades de bringelas e albarda las com ovos e frigi las em manteiga ou en azeite e manda las à meza com asucar e canela por cima. A estas bringelas se lhes pode fazer o recheio em dia de carne com carne mesturada com o miolo das mesmas bringelas ou com bofes de carneiros ou de vitela muito bem picados e com bringelas e no de mais guardar a ordem que esta dita em as de peixe.

Borrages fritas

Cozerão as borragens depois pica las muito bem e espreme las muito, depois piza las no almofariz gral com hum pouco de pão ralado e com hum pouco de asucar e humas poucas de especias e pimenta e canela e gemas de ovos crus. De tudo isto farão huns beilós do tam[na]ho de huma hostias ou quadrados sobre a meza ou tableiro e não sejam groças e albardados com ovos os frigarão em manteiga de [va]cas boa e não seja em muita quantidade de modo que fiquem bem fritas e manda las à meza sobre fatias de pão fritas ou torradas com asucar e canela por cima e sumo de limão. Destas borragens cozidas e picadas podem fazer bolos deitando lhe pão ralado e ovos. São muito bons e baratos. Tambem podem picar as borragens depois de cozidas e mesturadas com ovos e pam ralado e temperadas de sal e especias fazer huma torta e se lhe quizerem deitar asucar podem.

/fol. 154v/ Cabezas de cabrito cozidas

Tomarão as cabezas de cabrito depois de muito bem lavadas e parti las pelo meio sem se apartarem. Logo tomararão salsa e hortelã e huns ramos de manjerona pouca meter estes cheiros no meio das duas ametades da cabeça mesturadas com algumas lenchas de toucinho delgadas e especias de todas, depois unir as duas metades com isto dentro e atar a cabeça com hum cordel e deste modo podem fazer as demais, po las a cozer com agua e sal e hum pouco de toucinho e grãos e juntamente os bofes inteiros, temperar com especias e como estiverem cozidas tira las e dezata las e po las sobre sopa branca abertas as cabezas e os bofes por lhos ali tambem com os mesmos heixos em sima e com os grãos a modo de olha e não leva genero de azedo algum so agras no tempo em grão e se for posivel as cabezas não hão de ser esfoladas senão peladas.

Cabessas de cabrito e os bofes

Cozarão cabezas partidas pelo meio depois de cozidas pasa las por huma pouca de manteiga e logo deitar lhe muito miolo de pão ralado e asucar e canela tudo misturando assenta las em huma torteira ou frigideira untada com manteiga e po las no fogo com lume por baixo e por cima e como estiverem meias tostadas com humas penas, logo deitar lhe mais pão ralado por cima mesturado com asucar e canela e humas gotas de manteiga quente e deixa las acabar de tostar e logo manda las à meza sob sopa de leite. Esta se faz deste modo (untarão, digo farão humas fatias de pão branco, logo baterão quatro ovos com hum quartilho de leite e untarão hum prato com manteiga de vacas e irão molhando as fatias no leite e ovos e pondo as no prato e terão seis onças de [...] moido e ir lho deitando por cima e huns pedacitos de manteiga fresca e assim acabarão de fazer a sopa e deitar todo o leite e os ovos e manteiga por cima e por tudo a cozer em o forno em fogo brando e logo mandar as cabezas à meza em sima da sopa. E com este modo de sopa e humas fatias de queijo fresco ou ovos digo ou requeijoens se pode fazer huma tigela e por no fundo dela huns ovos duros, parese ce muito com a tigela de natas. E se quizerem mandar à meza as cabezas de cabrito assadas sob esta sopa, partirão as cabezas pelo meio e depois de lavadas lhe deitarão sal, nos miolos e pimenta e logo

lhe porão huma lancha de toucinho delgada em cima ata las muito bem com hum fio e espeta las no espeto e embrulhar lhe aredenho com [...] ⁴²² e sal e po las a asar e manda las à meza sobra sopa de leite.

/fol.155/ Cabrito recheado asado

Frigir humas fatias de toucinho gordo e deitar lhe huma pouca de sebola cortada em rodas grosas, digo delgadas e frigir tudo junto, depois de frito o toucinho e a sebola não de todo terão o figado do cabrito cozido em agua e sal digo o figado deitado n[a] agua a sangrar e os bofes cozidos, depois cortar o figado e bofes em talhadas delgadas e afoga las com a sebola e toucinho em a sertem e deitar lhe cheiros inteiros afogue se tudo e baterão seis ovos com as claras e deita los dentro na sertem e po la sobre o lume ate que esteja bem seco tudo. Logo tirar tudo isto ao sepo e picar tudo muito bem e temperar com todas as especies e sal e sumo de limão e depois de tudo picado deitar no mesmo picado mais dous ou tres ovos crus e huã migalha de asafão com isto recheiar o cabrito. Tomando meio cabrito e cortando lhe o pescoso e por entre a espada e o pescoso se fará hum bur<a>co entre a pele ou tes do cabrito e as costelas de modo que venha a ficar todo oco ate a perna. Logo vão lhe metendo o recheio que se encha todo o vão até à perna. Depois cozer a boca do buraco po lo n[a] aggua depois meche lo com toucinho na perna e na espada muito bem e no meio embrulha lo muito bem com huma folha de papel untado com manteiga, assa lo e manda lo à meza com fatias de pão alvo e rodas de limão por cima.

Cabrito recheado cozido

Picarão carne de vitela ou de cabrito com toucinho e huma pouca de renhonhada de carneiro ó de vitela e deitar lhe ovos até que o recheio fique brande e tempera lo com todas as especies e sumo de limão e sal e cortem hum tutano de vaca em pedasos e misture se tudo junto deitar lhe tão bem duas ou tres gemas de ovos duros partidos em quartos e tomarão meio cabrito e cortar lhe a perna pela ponta do vazio e meter a fauca digo fazer lhe hum buraco pela ponta do vazio e meterão a fauca entre as costelas e a tez ou pele de modo que fique todo oco até de baixo da espada recheado e cozer o buraco e por a cozer estas costitas e a espada em bom caldo com especies e cheiros picados e a perna a terão picada juntamente com o recheio e da que sobrar farão huma almondega grande que leve no meio gemas de ovos em quartos e pedasos de tutanos de vaca e como estiver digo e cozão se em caldo e quando estiver cozida a almondega colharão o caldo com duas ou tres gemas de ovos e sumo de limão tirar a almondega e faze la em quatro quartos e po los em cima de fatias de pão em hum prato en crus que sayão com as pontas foras até as bordas do prato como fatias de pão digo de melão e por lhe em sima o mais cabrito cozido e deitar lhe do caldo a donde se cozeo a almondega que esta colhado com os ovos ou gemas deles e com rodas de limão ao redor e algumas vezes lhe podem deitar talos de alfaces cozidos com o cabrito recheado.

⁴²² Espaço em branco no original.

/fol 155v/ Outro prato de meio cabrito

Cortarão a perna do cabrito e pica la hão, tempera la com todas as especies e sumo de limão e sal e o mais do meio cabrito recheado digo asa lo depois corta lo em pedasos e sal, pimenta lo com sal e especies. Depois albarda los com ovos e frigi los em manteiga de porco e a carne da perna que esta picada toma la em pedasos assim compridos e albarda la com ovos e frigi la e mandar à meza tudo junto com asucar e canela e sumo de laranja ou de limão e fatias de pão torradas por baixo avendo as mister.

Pratillo de cabrito

Este prato de cabrito recheado em pratillo que fica escrito na lauda atras se pode fazer da carne que sobejar do recheio de que se faz almondega grande só se podem fazer algumas vezes hum pastel em bote o qual se po[d]e buscar na letra pê e manda lo à meza saber (*sic*) fatias de pão e assentar o mais do meio cabrito asado em sima do pastel. Outras vezes poderão fazer almondegas pequenas e assentar o mais cabrito asado e recheado no prato e as almondegas ao redor dela. E outras vezes se poderá armar a perna do cabrito com a carne e com pinhoens e gemas de ovos e pasas de corinto e logo tostar o mais do cabrito recheado nas grelhas com hum pouco de pão ralado e fazer huma sopilha doce e assentar o cabrito tostado e a perna sober (*sic*) ela e adornar o prato com rodas de limão e manda lo à meza.

Cabrito de outro modo

Cortar o cabrito em pedaços e afoga los com toucinho e sebola e deita lo em huma panela e deitar lhe caldo ou agua quente quando se cubra logo tempera lo com especies pimenta, nós noscada, gengibre, sal e cheiros picados e terem seis gemas de ovos cozidos duros e hum migalho de pão tudo molhado em caldo logo pizar tudo e desfaze lo em caldo e coa lo e colhar o cabrito com esta salsa e deitar lhe azedo que se conhesa. O cabrito há de ser dous quartos dianteiros para hum prato, manda lo à meza sobre fatias de pão este prato so faz do carneiro e de passarinhos e de peito de vitela e de muitas couzas.

Cabesas de cabrito recheadas

Cozam se as cabesas partidas pelo meio depois frigr hum pouco de toucinho em talhadinhas e deitar lhe ali os miolos e huã pouca de carne pica[da] ou os bofes picados em lugar de carne do mesmo cabrito depois de cozidos e neste picado deitar lhe meia duzia de ovos crus e mexer tudo muito bem em a sertem até que esteja /fol. 156/ bem seco. Logo temperar com todas as especies e deitar lhe mais dous ovos ou tres crus e sumo de limão e sal rechear as ametades das cabesas e asenta las em huma torteira untada de manteiga e po la em fogo brando por baixo e por cima. Tambem se ha de deitar neste recheio cheiros picados e se alguma ves as quizerem fazer agras e doces poderão se levarem doce mando las à meza em sopa doce e se não levarem doce manda las em sima de sopa de queijo à meza.

Carneiro adubado

Tomarão carneiro do peito e parti lo em pedasos e logo po lo a cozer em agua e sal e toucinho e como estiver cozido tira lo e po lo adonde escorra e por hum pouco de mel em huma sertem no fogo e como estiver quente deitar lhe o carneiro dentro frija se em o mel até que esteja algum tanto corado. Logo deitar lhe hum pouco de vinho e hum pouco de caldo e humas amendoas torradas e escacadas, logo tempera lo com todos os adubos e canela e algum asafrão e deitar lhe algum asafrão e sumo de limão ou de laranja e manda lo à meza sobre fatias de pão tostadas.

Hum capão meio asado e meio cozido

Poram a cozer hum capão em huma panela e como estiver pouco mais de meio cozido tira lo e deixa lo esfriar depois mexe lo por hum lado com mechas muito miudas que va bem composto. Logo farão huma sopa de natas ou dourada e assim crua como este se lhe ponha em cima o capão com o lado que não está mechado para baixo e carrega lo para que se enterre bem até o meio na dita sopa e logo raspar lhe algum sal em cima da ametade mechada depois mete lo no forno com lume por baixo e por cima e va se tostando pouco e pouco e se hirá colhando a sopa e tostando o capão e se acabará de cozer a ametade de baixo e se tostará o toucinho e a parte de cima e assim parserá huma a metade asada e a outra cozida.

Costas de carneiro asadas

Tomem a quantidade de carneiro que quizerem da parte das costas e partidas delgadas que cada costa leve a quantidade de car[n]e que lhe couber e sal, pimenta las com pimenta e sal depois po las a assar em cima das grelhas e dar lhe huã unteira de azeite ou sem ele asa las e como estiverem asadas manda las à meza que são muito boas e com bom gosto que assim as comi em Marcelha de França adonde o carneiro he melhor que a vaca.

/fol. 156v/ Cabrito albardado

Como este estiver feito em postas do tamanho que quizerem as porão a cozer e como estiverem mais de meias cozidas se tirarão para fora depois se fará hum polme de pão relado, ovos, gemas e claras, cebola e salsa tudo bem picado todas as especies, sal o necesario e depois de tudo isto estar bem batido e encorpoado se vão albardando as reçoens com este polme e se vão frigindo em manteiga de vacas boa ou de porco ou em ambas as manteigas mesturadas e na mesma frigideira se deite nós noscada e a mesma pele da banha de porco.

Depois de tudo frito se lhe pode fazer hum molho de coelho a que chamão molho da que dil rey e como estiver feito e temperado meter lhe as resoens dentro e com o mesmo manda las à meza.

Capão asado no espeto

Como o capão estiver asado se lhe pode fazer este molho ou salsa e a mais ordinaria he

esta. Tomar duas romãs azedas para cada capão e debulha las e por os grãos em huma estomenha ou manga e esmastrusa los com huma colher até que soltem todo o sumo que tiverem depois deitar lhe duas onças de asucar e hum pouco de vinho tinto e huãs cascinhas de canela e tres cravos inteiros e ferva até estar em ponto e deita la em hum prato ou tigela e manda la à meza fria.

Com esta salsa se pode hum capão asado feito em carbonadas tostadas em as grelhas e po las sobre fatias de pão torrado depois fazer a salsa de romãs como esta dito acrescentando lhe mais romans e mais asucar e deitar lhe por cima quente e assim va à meza.

Coelhos

Os coehos o mais ordinario he tempra los ou manda los à meza com azeite e vinagre se os quizerem mandar à meza com salsa ou molho o podem fazer deste modo tomar hum pouco de azeite bom e frigir nele huma pouca de sebola picada bem miuda e tomarão alcaparras depois de bem adosadas do sal e cozidas e deita las em huma sertas com a sebola e azeite e deitar lhe pimenta e hum pouco de vinagre e dar lhe huma fervura depois por os coelhos no prato com alguns golpes e deitar lhe o molho ou salça por cima e manda los à meza e se lhe quizerem alguma vez deitar asucar bem podem.

/fol. 157/ Carneiro estofado

Tomarão huma perna de carneiro morto de fresco e dar lhe algumas pancandas com a mão do almofariz de modo que fiquem os ossos quebrados e mecha la com mechas de toucinho grosas de modo que a atravessem por dentro da febra e por lhe alguns cravos da india cravados nela e alguns dentes de alho depois mete la em huma panela e deitar lhe quanto vinagre caiba na casca de meia laranja e outra tanta agoa e huma pouca de pimenta e nós noscada e não leva outra especia. Deitar lhe algum sal, depois barrar a panela muito bem com outra paneleta ou tijela na boca cheia de agoa fria que ajuste de modo que não respire depois po la em lume brando e como estiver ao fogo por tempo de hora e meia abri[r] a panela fora do fogo e virar a perna e depois torna la a barar como estava e deitar na panela ou tijala da boca agoa fria porque de outro modo secar ce ha a panela dentro e deixa la acabar de cozer para a que será nesario estar mais ao fogo por tempo de hora e meia que virá a fazer todo 3 horas de fogo ou de cozer depois se achará muito tenrra e com duas tijalas de sustansia ma[n]da la à meza sober fatias de pão torrado e deitar lhe a sustancia por cima se lhe não quizerem dei[tar] alhos não emporta porque sem eles se pode fazer.

Outra perna de carneiro estofada de outro modo

Golpearão huma perna de carneiro muito bem e po la asar sober as grelhas ou no espeto e como estiver bem asadas meter lhe alguns cravos e alguns dentes de alho e mete la em huma panela e deitar lhe hum pouco de vinho tinto e hum pouco de vinagre e temperar com especies pretas e deitar lhe toucinho frito em dados com sebola picada e sal e agua ou caldo até que se cubra e tapa la com huma cuberta e pode ce lhe deitar dentro se

quizerem alguns marmellos ou peros azedos ou amendoas torradas e se alguma ves a quizerem fazer doce bem podem acrecentando lhe mais azedo e canela e se o molho ou salça estiver muito rala deitar lhe huma poucadinha de farinha queimada desfazendo a com o mesmo calda da panela.

Carneiro verde

Ponhão a cozer o carneiro partido em pedasos do tamanho de nozes em agoa e sal com hum pesaso de toucinho gordo e huma sebola inteira e como o toucinho e sebola estiverem cozidos tira los para fora e po los no sepo e deitar lhe quantidade de cheiros, perraxil que vem a ser salça e ortelã e coentro verde, picar tudo junto assim quente como está, depois de bem picado tudo e o carneiro bem cozido deitar lhe os cheiros com o toucinho e sebola dentro na mesma panela ou tijala e se tiver muito caldo deitar algum fora antes de lhe deitar os cheiros e temperar com todas as espesies e deitar lhe hum pouco de / fol. 157v/ agraço se for tempo dele e de duas ou tres fervuras logo baterão tres ou quatro gemas de ovos e desfaze las com hum pouco de vinagre e tirar toda a gurgura com os cheiros e colha los com as gemas dos ovos e mandar o carneiro à meza sobre fatias de pão e deite ce lhe por cima a gurdura comos cheiros e ovos por cima e assim vai à meza.

E se fizerem para muitos pratos não lhe deitem ovos senão tomar huma pouca de farinha e frigi la em manteiga de porco boa de modo que não fique muito negra, não mais que faça humas empolitas brancas e deita la na potagem e deitar lhe hum pouco de asafram e vinagre o limão e ficará bom e quando o mandarem à meza deitem lhe a gurdura e os cheiros por cima como esta dito.

Chouriços de porco

Tomar ce há carne de porco mais magra do que gorda e deita la em vinho e en hum pouco de vinagre, depois de cortada em bocados e o vinho não seja mais que quanto baste para cubrir a carne e tempra la com sal e especias pretas, depois de pasadas vinte e quatro horas fação os chouriços e as tripas que sejam antes groças do que delgadas depois de fritos passa los por agoa que esteja fervendo não mais que quanto fiquem tezos. Estes se guardem para todo o anno e comen ce cozidos. O vinagre que se deitar com o vinho nesta carne seja pouco de modo que ao come los se não conheça que o tiveram.

Ciba e polvos e chocos

Estas tres castas de peixe aquaze que são o mesmo porque todos tem ferrado este se lhe tire com muita cautela para que se não rompa porque ainda que muito os lavem nunca lhe tirarão a tinta. Estas tres castas de peixe depois de limpos e lavados muito bem se poram a cozer e nunca os tirem da agoa quente porque se fazem duros e temperarão deste modo.

Tomar da mesma agua quente e aqui se hão de a limpar e assim ficarão muito alvos. Frigir sebola e tirar o peixe da agoa e deita lo dentro na tijala e afoga lo e deitar lhe salça e tempera lo com todas as especies depois deitar lhe agoa quente a necessaria para

o cubrir e não lhe deitem vinagre se não quando o quizerem mandar á meza para que se não indureção e se os temperão com cuidado são tenros e brancos.

O polvo he mais duro e se custuma asoutar dando com ele nas pedras ou dando lhe com hum pao. Estes peixes são bons temperados agros e doces.

/fol. 158/ Comcerva de manjar branco

Tomarão huma libra de assucar digo de amendoas e deita las em agoa a ferver depois pela las e piza las no almofariz ou gral e hir molhando a mão do almofariz para que se não azeitem e como estiverem bem pizadas terão hum peito de gualinha cozida e desfia la co como para manjar branco e deita la dentro no almofariz com as amendoas e tornar a pizar tudo junto hum pouco e terão aratel e meio de assucar em ponto alvo e deitar lhe dentro as amendoas pizadas com o peito da galinha e deem dous ou tres até quatro fervuras e se ce engrossar muito deitar lhe digo huma quarta de assucar no mesmo ponto.

Esta comserva há de sahir algum tanto branda deita la em vasos de vidro e se lhe quizerem deitar algumas gotas de agoa de flor bem podem e se lhe quizerem deitar hum par de limoens de comserva pizados he bom.

Caracoos recheados

Deitarão os caracoos em agua quente como já fica dito atras e logo os lavaram com sal e depois em muitas aguas depois po los a cozer em agua e sal até que estejam bem cozidos logo tira los das cascas e tirar lhe tudo o que for mole que são as tripas e vão guardando as conxas maiores e mais brancas. Depois de tudo feito e bem lavados frigir sebola em manteiga de vacas boa fresca depois de frita deitar lhe os caracoos que se afogem bem com ela depois pizar xeiros com hum pouco de pão tudo muito bem pizado e temperar com todas as especias e cominhos e hum dente de alho e hum ramo de funxo e deitar esta salça sober os caracoos e afogue ce tudo junto muito bem e temperar de sal e sumo de limão. Depois tomarão as conxas e as hirão enchendo me[te]ndo a cada huma dous ou tres caracoos e vão nos compondo por sua ordem em huma torteira arimando huns aos outros e que fiquem cubertos de salça. Depois por lhe lume por baixo e por cima e tostem se hum pouco depois tora los e assenta los em hum prato aremando os huns aos outros e deitar lhe a salça por cima e deste modo vão à meza.

Cardo para pastel

Cozerão o cardo como está dito e afoga lo com manteiga de vacas e tempera lo com especias. Logo deitar lhe hum pouco de leite e sal e xeiros, afogue ce muito bem e deitar lhe mais leite a que for necesario para o pastel ou pasteis e para cada hum seis onças de asucar e como o cardo estiver cozido tira lo com huma espumadeira e deixa lo esfriar e deita lo nos pasteloens com sua manteiga e como a masa estiver cozida baterão para cada pastel quatro ovos com claras e deita los com o leite en que se tempera o cardo e enxer os pasteis deste leite e coalhem se os pasteis descobertos e como estiverem colhados lhe podem por as cubertas em cima e se quizerem mandar à meza descobertos bem podem

temperando primeiro os vasos dos pasteis e poderão deitar no cardo o leite com seus ovos.

Adevirtão que quando afogão o cardo que pode ter manteiga em quantidade e se quizerem fazer este pastel sem leite podem enxer o pastel so de cardo temperado com especias e seus xeiros e seu asucar e gemas de ovos batidas e nos pasteis digo e seva lo com caldo de grãos e gemas de ovos batidas e nos pasteis que levão leite podem afogar o cardo e deitar lhe leite a acoallar.

/fol. 158v/ Cabrito de outro modo

Tomarão quatro asadurilhas em espanhol de cabrito e em purtuges são [...] ⁴²³ e afogalas em agua e sal a ferver depois mexar os figados muito miudos com toucinho gordo ou embrulha los em hum redenho e espeta los en hum espeto e por a cozer os bofes em agua e sal e como estiverem cozidos pica los no sepo com bom toucinho gordo e com hum pouco de redenho e temperar de sal e especias e deitar lhe quatro ovos e sumo de limão ou vinagre e tomarão huns redenhos e hirão fazendo huns recheios embrulhando hum pouco de recheio en hum pouco de redenho e compo lo em huã torteira e por lhe lume por baixo e por cima e fervão até que estejam dourados e manda los à meza en sima de sopa com os figados asados entre eles. Adevirtão que quando tiverem os bofes temperados de especias e sal e ovos e sumo de limão poderão fazer deles huns pasteis de escudela acrescentando lhe mais hum par de ovos, asucar e canela. Estes se fazem cortando hum pedaso de masa e fazer humas caixitas e po las dentro nas tijelas e hi las sovando com o dedo polgar e liguala los com as bordas da tigela e enxe los dos bofes e por lhe meia gema de ovos en sima de cada hum e cozam ce assim descobertos e se os quizerem cubrir poderão e quando forem para a meza deitar lhe por cima asucar e canela. E se os quizerem fazer em pasteis bem poderão uzando da masa doce para as caixas como os das cabeças dos carneiros e são bons.

/fol. 161/ Escabeche de Peixe

Ferva ce em huma tijala hum pouco de vinagre destemperado com agoa e hum pouco de azeite, sal, folhas de louro seco, sumo de limão ou de lima, gengibre picado com as mais especies pretas como isto estiver fervido tempere ce do nesario de modo que não fique muito forte o escabeche e fasa ce a quantidade conforme for a do peixe para que ha de servir.

Empadas de javali

Huma perna de javali depois de cozida em agoa e sal, torne ce a cozer em vinho com salva e manjerona como estiver cozida larde se com lardos de toucinho salpementados muito bem. Depois amassem meio alqueire de farinha de senteio ou de trigo com manteiga de porco e fasa ce hum bolo grande e que caiba a perna inteira e deitem lhe tomilho

⁴²³ Espaço em branco no original.

e manjerona. Feche ce a empada e ponha ce no forno a cozer davagar e depois de cozida mande ce à meza quente.

Deste modo se fazem empadas de porco manço de vitela e de lombos de veado, corso, gamo e serva.

Empadas de miudos de patos ou de ganços

Tomarão hum miudo de pato que são azas, pescoços e pes e a muela, depois esfolar os pescoços e farão hum recheio com o figado do mesmo pato ou de outras aves ou de carne frigindo toucinho, sebola e os mesmo figado e deitar lhe hortelã e depois deitar lhe quatro ovos crus e mexer tudo muito bem sober (*sic*) o fogo até que esteja enxuto. Depois tira lo para o taboleiro e pica lo muito bem tudo e deitar lhe algum pão relado e deitar lhe mais dous ovos crus e temperem com todas as especias e sumo de limão e sal e com este recheio enxer a pele do pescoso do pato, depois cozer as mais couzas que estão ditas com a murcela do pescoso já recheada em agua e sal e toucinho como estiverem cozidas estas couzas tira las que se esfriem e fazer masa doce como se faz para empadas englezas e deitar lhe por baixo e por cima lanchas de toucinho e temperar de sal e especias e fexar a empada e po la a cozer. Adevirtão que para cada empada são necesarios dous miudos de patos com duas murcelas dos pescoços. Os ganços não tão bons en lugar do recheio de figados o podem fazer de carne.

/fol.162/ Frangos cozidos recheados com alfaces rexadas

Os frangos depois de depenados e limpos se rexearão com carne de vitela ou de carneiro temperada como para almondegas de sorte que não o tenham mais da que carne e toucinho e ovos de todas as especias depois recheiar os frangos por entre a pele e a carne e po los em huma tijela de fogo, depois cozer as alfaces não de todo e tirar lhe o olho do meio e en seu lugar se encherà da carne do mesmo recheio com que se rexearão os frangos e ata las pelas pontas se assentarão em a tijela adonde estam os frangos recheados, depois deitar lhe sebola frita com toucinho e xeiros picados e todas as especias e deitar lhe caldo da olha que se cubra tudo e ferva tudo junto até que o caldo se apure. Depois de temperado do necesario se fará o caldo groço deitando lhe 4 gemas de ovos batidos com vinagre ou limão tirando lhe primeiro a gurdura depois assentar os frangos no prato e meter entre frango e frango huma das alfaces recheadas. E como estiver o prato composto deitar lhe a gurdura por cima porque lhe da muita graça. Neste recheio se podem deitar gemas de ovos duras picadas com a carne no cepo e tutanos de vaca do mesmo modo. E tambem se pode deitar nestes pratos asucar e canela por cima acrescentando lhe mais azedo de limão ou de laranja. E quando tive[re]m muitos para fazer deste modo ou muita quantidade os podem fazer deste modo as alfaces depois de recheadas se podem fazer em huma pesa grande e os frangos recheados em outra e coalhar as alfaces e os frangos como esta dito asima e quando compuserem os pratos lhe porão de baixo fatias de pão torrado e asentando os frangos do mesmo modo que dizem os asima com as alfaces se lhe deitará o ca[]do que bastar para molhar as torradas e ha de ser do mesmo en que se cozerão os frangos e alfaces depois de compostos os pratos deitar lhe a gurdura

por cima como fica dito. Isto mesmo se pode fazer com galinhas e podem ce tambem rexear por dentro e se não ouver alfices se podem rexear xicorias en seu lugar de pombos se pode fazer o mesmo que se faz com os frangos.

Outro parto de frangos ou de outra qualquer ave de pena

Tomarão os frangos e depois de meios cozidos po los em huma tijala de fogo e tomara hervas depois de meias cozidas digo porque de cozidas em agoa e sal as quaes podem ser alfices ou xicorias doces ou amargozas que todas são boas e podem ser cada dia sua casta assim de ortalice como de aves e porão as ortalices sobre os frangos e frigir sebola com toucinho e deitar lho por cima e picar ortela e salsa e deitar lhos por cima depois deitar lhe caldo até que se cubrão e temperar com todas as especias e como estiverem tudo cozido coalhar o caldo com ovos batidos com vinagre tirando primeiro a gurdura para lha botar por cima. Outro modo de colhar as viandas que he muito bom ou o melhor a que se chama borbete e se faz deste modo batendo jemas de ovos e hum pouco de vinagre e caldo conforme o que for necessario e por tudo sobre o fogo mexendo o muito bem de modo que não se colhem os ovos e fique algum tanto ralo serão necessarias outo gemas de ovos para huma canada de caldo e esta quantidade pode servir para 4 ou 5 pratos.

/fol. 165/ Fricase de couzas fiambres

Os fricaces se fazem de muitas couzas de aves cozidas ou asadas com são de frangãos, pombos ou gualinhas e isto se há de fazer no instante que o quizerem mandar para a meza porque não he bom estarem feitos antes, frigirão toucinho em dados que fique bem frito e logo deitem lhe sebola picada e as aves quaisquer que sejam cortadas em pedasos e frigir tudo junto em sertem ou no que quizerem depois deitar lhe vinagre auguado com caldo da olha e huns poucos de cheiros picados temperem com todas as especies e sal e deixa lo cozer digo ferver duas ou tres fervuras, deita lo no prato sobre fatias de pão e se lhe quizerem deitar huma pouca de mostarda poderão porque dis muito bem particularmente se o fricace for de cabezas de cabrito ou de carneiro estes fricases sam muito bons para quando se vai de jornada que não há tempo para se fazer outro comer que com levar algumas couzas fiambres entretanto que se assa outra couza se faz o fricase pois que em alguma estalagem não faltar en que se posa fazer isto.

Farro como se faz

Este farro he de sevada e he mui fresco e assim se pode fazer para muitos enfermos sacudirão as palhas do farro e leva lo em muitas aguas tibias e logo o porão a cozer em huma panela com caldo de ave ou de outras carnes conforme para a pessoa para quem for ou a nesecidade que ouver coza se pouco a pouco ate que parea que esta cozido e o farro esteja algum tanto grosso. Logo tomarão quatro ou sinco amendoas depois de escascadas e piza las no almofariz com huma gota de agua, e logo lhe deitarão o farro dentro no mesmo almofariz ou gral e dar lhe algumas pizaduras e deitar lhe algum caldo. Passa lo por hum coador de modo que não fique nele se não alguns grãozitos e tornar a deitar tudo isto dentro da panela e deitar lhe assucar que fique bem doce e não de mais de duas fervuras para

que se não fasa preto que por isso se lhe deitão as quatro amendoas para que com aquele leite fique mais branco. Este farro se custuma mandar fazer com leite de amendoas e sahe melhor porque com caldo sempre sae algum tanto negro se se não tem muita conta com ele e com leite de amendoas sae branco ainda que não he tão sustancial e para se fazer com o leite de amendoas se há de cozer primeiro em agua ou com caldo e para huma quarta de farro se ha de mister huma quarta de asucar e outra quarta de amendoas.

Este farro costumão algumas pessoas com ele sem o coarem e nem pizarem se não cozido com caldo ou com leite de amendoas mas a mim parese me que melhor e o que se passa por se não entreterem nos grãos a o comerem no.

Farro de trigo de outro modo /fol.165v/ Farro de trigo

Tomar o trigo depois de escolhido deita lo em hum tacho a ferver em agoa limpa e como ele principiar a arrebentar tira-lo d[a] agoa e po lo a escorrer depois deita lo ao sol a secar como estiver seco manda lo ao moinho ou atafona a picar a que se pode fazer deste modo.

Faveta a qual he muito peitoral

Tomar as favas e tirar lhe os olhos e os carneiros depois po las a cozer em agua e sal como estiverem bem cozidas tira las do fogo e po las a escorrer e juntamente a esfriar como estiverem frias piza las muito bem depois das cascas fora e desfazer esta masa com a mesma agua aonde forão cozidas de modo que não fique muito dura depois por este polme no fogo que ferva com sentido que se não pegue e depois deita lo em pratos ou tigelas e manda lo à meza com mel por cima ou posto na meza para que cada hum lhe deite o que quizer a sua vontade.

Fruta de amendoas

Pizar meio aratêl de amendoas muito bem pizadas de mo[do] que se não azeitem depois deitar lhe dentro quatro gemas de ovos e huma pouca de farinha depois deitar lhe mais gemas e va ce mexendo de modo que fique bem brando. Logo tomaram huma sertã com pouca manteiga de vacas e po la a quantar depois deitar lhe do batido dentro com huma colher e farão humas torrijas muy delgadas que paresão abobra frita, depois passa las por asucar em ponto e manda las à meza com asucar raspado por cima e sua canella.

Favas de outro modo verdes ou secas

Escolher as favas e coze las em agoa e sal sendo secas depois afoga las em azeite ou em manteiga fresca com sua sebola e depois de afogadas deitar lhe caldo de grãos ou agoa quente quando se cubrão tempera las do sal e de todas as espezias e com muito coentro verde bem picado e se quizerem podem lhe deitar alfaces bem podem depois de cozidas e picadas não muito e depois coalhadas com ovos e azedo de limão se forem feitas com manteiga ou com vinagre se forem feitas com azeite.

Fruta de tutanos de vaca

Tomarão duas canas de vaca que sejam frescas e tira lhe os tutanos e parti los em pequenos e dar lhe huã fervura depois tira los e tomar huma duzia de gemas de ovos duros e mestura los com os tutanos e deitar lhe huma quarta de asucar moido e canela e misturar tudo muito bem depois de picado tudo junto logo farão huã masa fina da qual se farão empadas finas ou pequenas masa destas empadas seja doce estendida sober o taboleiro se fesarão as enpadinhas sem corda oi não⁴²⁴ que pegando a masa digo cortando a masa com a faca e molhando a com humas penas com agoa a golpearão pelas bordas como se lo de faca e depois pica la com hum alfenete por cima. Logo frigi las em man /fol. 166/teiga com muito cuidado que se não rompão en a sertaa porque botarão a perder a manteiga e po las em o prato e deitar lhe por cima asucar em ponto ou hum pouco de bo[m] mel e seu asucar raspado por cima este prato manda se à meza quente.

Frangos recheados asados no espeto e rebusados

Tomarão toucinho em fatias delgadas e frigi las e como estiverem meias fritas deitar lhe sebola cortada em rodas e como estiverem meia frita deitar lhe a carne crua picada e frija se tudo junto e mexendo tudo junto até que a carne esteja a quaze frita e deitar lhe ortelã, coentro verde ou ceco e manjerona e deitar meia duzia de ovos para frangos tudo na sertem e mexer tudo até que fique enxuto depois tornar tudo ao sepo e pique se tudo junto muito bem e meter lhe 4 gemas de ovos dur⁴²⁵ digo 4 ovos crus e temperar com especies pretas e asafrão e sal e sumo de limão este recheio he o comum. Se não ouver carne para este recheio com figados de galinhas e com os demais metereaes o poderão fazer. Se quiserem albardar ou rebusiar estes frangos recheados poderão deitar no recheio agro e doce e como os frangos estiverem rexeados e espetados no espeto e asados tomaras os pes dos mesmos cortados pela junta e agusa los de modo que posão entrar pela cabeça dos frangos e en cada cabeça ponhão 2 pes de modo que fiquem parecendo cornos de veado. Asem ce os frangos e depois albardem nos com gemas de ovos de modo que fiquem bem cubertos e os pes tambem se cubrão com os [mes]mos ovos e isto se faz com humas penas como estiverem bem cubertos tomem huã pouca de manteiga quente e deita la por cima dos frangos e espojarão muito os ovos e deitar lhe hum pouco de asucar por cima e manda los à meza sobre alveellas. Estes se compoem de modo que fiquem as cabessas sobre as espadoas.

Fatias de natas

Tomarão hum prato de natas ou seis tijelas que tudo será o mesmo e deitar lhe doze gemas de ovos e meio aratel de asucar moido peneirado e logo deitar lhe pão relado até que esteja incorporado com o batido de biscoutos e algua couza mais farão humas quayxinhas de papel que leve duas folhas e unta las por dentro com [m]anteiga de vacas e deitar lhe o batido dentro da grossura de polgada e meia e mete las no forno que se cozão

⁴²⁴ Riscado.

⁴²⁵ Riscado.

como biscoutos e como estiverem cozidas tira las e faze las em fatias e albarda las com ovos e frigi las em manteiga e passa las por outro meio aratel de asucar em ponto e farão hum prato de torrejas muito bonnas e regaladas e deitar lhe por cima canela e asucar.

/fol. 166v/ Miollos de vitela ou de outra qualquer res

Tomar os miolos e coze los, depois pica los e deitar lhe pão ralado e asucar e canela e de todos os adubos e deitar lhe algumas gemas de ovos de modo que fiquem algum tanto brandos e porão deste recheio sobre fatias de pão e po las em huma torteira untada com manteiga e cozam se com pouco lume por baixo e muito por cima. Estes picatostes se podem fazer picantes sem doce e algumas vezes lhe poderão deitar queijo e doce. Destes miolos se podem fazer beilos pondo os como esta dito e misturando os com pão ralado e seus ovos e adubos e frigi los. Estes miolos se podem picar muito bem depois de cozidos e logo deitar lhe sal e pimenta sem mais couza alguma e por destes miolos sobre huma fatia de pão e logo por lhe outra fatias em sima desta e aperta la algum tanto e ter a manteiga de porco muito quente e frigi los ali de modo que fique o pão bem tostado e frito. Estas empadas de miolos hão de ir à meza mui quentes e são muito boas para quem come pouco doce.

Marmellos assados

Escolherão os marmellos que sejam grandes e sanos e cortar lhe ão o pe para que fique com bom assento de modo que se tenha direito em o forno logo pela parte do olho lhe cortarão huma corozinha e por ali se lhe fasa hum buraco pelo qual se lhe tirem as pevides de modo que fique o marmelo bem limpo. Depois lava lo com vinho e deitar lhe humas pingas de agoa de flor e enche lo dentro de asucar moido. Logo tornar lhe a por a coroa que se lhe tirou na mesma parte e embrulha lo em meya folha de papel de modo que fique a abertura por embrulhar e po los assar no forno e como estiverem assados os acharão cheios de asucar em ponto, vaza lo todo em hum prato e deitar lhe mais asucar moido e humas gotas de agoa de flor e por o prato sobre as brazas de modo que de duas ou tres fervuras logo depois dos marmellos escascados po los em hum prato e deitar lhe por cima deste assucar em ponto de modo que vam cubertos e o mais que sobrar va no prato que foi ao fogo. Estes marmellos se podem asar de outro modo tirando lhe a casca primeiro e aparelha los como fica dito de agoa da flor, asucar e deitar-lhe /fol. 167/ nestes canela tudo moido e tapa los e carvar a tampa com duas ou tres estaquinhas digo com cravos da india. Logo fazer huma pouca de massa de senteio e fazer huma folha algum tanto groça e redonda e assentar o marmelo e logo ajuntar a masa de modo que se ajuntem as pontas sobre a abertura do marmelo e pega la muito bem molhando a com agoa de modo que se não despegue. Logo por a cozer estes marmellos empanados em o forno e como estiver bem cozida a masa como enpada tira los para fora direitos e partir a massa de modo que se não parta o marmello depois acha los ham muito bem assados e cheyos de asucar em ponto estes se costumão mandar à meza assim inteiros e na meza os escascarão da masa este modo de asar marmelos he bom.

Manjar branco de pescada

Tomarão huma pescada fresca e tirar lhe o lombo e po lo a cozer em agoa, depois tirar lhe as peles, osos e espinhas e tudo o que tiver que não for branco e desfazer todo este peixe muito bem com os dedos depois deita lo dentro na manga ou servilhetta e vão lhe deitando agoa fria e esfregando o peixe com a mão de modo que não fique nada inteiro se não como felpa logo tomarão tanta quantidade deste peixe como hum bom peito de gualinha desfiado pouco mais ou menos, deita lo em huma tijela de fogo e deitar lhe hum poucachinho de leite e bater tudo muito bem com huma colher de fazer o mesmo manjar branco de modo que não fique nenhum godilhão depois deitar lhe hum aratel de farinha de arros e vão lhe deitando leite pouco a pouco e mexendo tudo com a colher até a quantidade de seis quartilhos de leite e deitar lhe aratel e meio de assucar depois po lo a ferver sobe as trenpes por tempo de tres quartos de hora e vai ce sempre mexendo com a colher com deligencia sem descansar. Depois de estar fora do fogo deita lo em tejelinhas ou frigideiras e manda lo corar ao forno deste manjar branco se pode fazer todas aquellas couzas que se fazem do manjar branco da carne e com as mesmas quantidades poderão fazer papim de arroz e pela lo em pelas como o manjar branco e se a quizerem comer branco com deitar lhe mais hum quartilho de leite e quatro ovos e tempera lo do sal e sahira muito bom. Tambem se poderá fazer de lagosta e tabem se poderá fazer com leite de amendoas tirando 3 quartilhos de leite de cada aratel de amendoas.

/fol. 167v/ Manjar branco de carne

Depois de acabarem de matar huma galinha boa e gorda lhe tirarão toda a carne do peito e po la a cozer e como estiver aquaze cozida tira la e desfia la mui miuda e deita la em huma tijala de fogo e deitar lhe meio quartilho de leite e bater tudo muito bem com huma colher de modo que não se corte logo deitar lhe hum aratel de farinha de aros e deitar lhe mais hum quartilho de leite e bate lo bem e logo hir lhe deitando leite e mexendo e sempre sem descansar ate que tenha sinco quartilhos e deitar lhe aratel e meio de asucar e deitar lhe o sal necesario e po la tijela sobre as trenpes com lume de carvão por baixo e mexe lo sempre com muito cuidado para que se não queime ou tome fumo e como se comesar a coalhar bate lo muito bem gastara en ce cozer tres quartos de hora pouco mais ou menos para sabermos se esta cozido tome hum pouco em a ponta da faca e deixa lo esfriar e xega lo a mão se não pegar estará cozido. Adevirtão que se fizerem muitos peitos de galinha juntos como se forem seis não podem levar tanto leite que para os seis peitos bastarão sete canadas de leite se não forem muito bons ainda seria muito leite porque travão mais os peitos e se desfazem mais e por hiso não podem levar tanto leite porque sahira o manjar branco mais brando. Depois deita lo en tejelinhas e cora lo no forno se assim gostão mais delle.

Bolos de manjar branco

Aproveitarão o manjar branco que sobrar e deitar hum pouco de manjar branco no gral ou almofariz e piza lo muito bem e depois deitar lhe alguma farinha e gemas de ovos até que fique brando. Depois por huma sertem ao fogo com boa manteiga e como estiver

bem quente vão lhe deitando bolos com huma colher e vão ce frigindo e como estiverem aquaze fritos vão nos ajuntando com a polhete de modo que fiquem apartados huns de outros depois tira los e passa los por asucar em ponto e deitem lhe por cima canela estes se fregem com mui pouca manteiga.

Picatostes de manjar branco

Deitarão as pelas de manjar branco em o almofariz ou en gral e piza los muito bem com gemas de ovos até que esteja algum tanto brando depois vão no pondo sobre humas fatias de pão branco e seja mais manjar branco que pão e po las em huma torteira que esteja untada com manteiga e deitar lhe asucar e canela por cima e por lhe fogo moderado por baixo e por cima e como estiverem dourados tira los. Estes são bons ou para compor pratos de frangos rexeados ou pombinhos e tambe[m] se custuma ma[n] da los so a meza.

Murcelas brancas

Tomarão rinhoadas de vitela e se a não ouver seja da de vaca e devea la bem das veas e nervitos que tem e pica la muito bem miuda e deitar lhe outra tanta quantidade de pão relado como a de gurdura e piquem hum pouco de toucinho gordo bem miudo e po lo a frigir como estiver frito deitar lhe sebola bem picada e frigi la com ele como tudo estiver frito deitar tudo junto na gurdura e pam ralado e deitar lhe asucar de modo que fiquem bem doces e temperem ce com todas as especias e canela e deitar lhe ovos ate que esteja bem brando este batido e depois deitar lhe leite ate que esteja bem brando e temperem no de sal depois encher /fol. 168/ as tripas grandes da vitela e por huma tijela ao fogo com agua o sal e como ferver meter lhe as murcelas dentro e vão nas picando muitas vezes com hum alfenete para que não a rebentem e como estiverem cozidas tira las e tosta las em as grelhas e manda las à meza sobre sopas de natas ou conta feitas com leite e queijo fresco. Estas murcelas se podem tambem fazer com os bofes cozidos de vitela e muito bem picados e misturados com a gurdura da vitela e pão relado ainda que o pão não ha de ter tanto para estas murcelas como para as brancas asima e temperar ce hão como as asima e sahirão brancas e pardas e são mui boas.

Murcelas de porco doces

Tomarão o sangue do porco coado e não se manie quando se colher para que se coalhe logo e deixa lo coalhar muito bem e terão hum ralado como ha de gurdura e picar hum pouco de toucinho gordo mui miudo e frigi lo e com ele sebola picada muito bem miuda de crus a crus não he da receita de que falamos.

Murcellas de porco doces

Tomarão o sangue do porco coado e não o mane quando o estão colhendo para que se coalhe logo e dexem no coalhar muito bem e terão hum taxo ou tijala com agoa a

ferver e deitem lhe o sangue dentro e deixa lo cozer ate que esteja duro depois tira lo e po lo en hum pano a escorrer e carrega lo com a prença até que se esfrie e escorra a agoa toda. Depois relalo e deitar lhe hum pouco de pão ralado e asucar que fique bem doce depois tomar banha de porco e desvea la muito bem e piza la no almofaris e misturar toda a que te parecer com o sangue e desfazer tudo muito bem até que esteja bem misturada a banha com o sangue e tempere ce com todas as especias e canela e alguma herva doce e farão as suas murcelas mui pequenas e coze las estas não se podem guardar muito tempo ao cozer se pique com hum alfenete para que não arebentem.

Marmelos en quartos veja adiante a que para se asentar no eme.

/fol. 170v/ Queijadas de forno pizar queijo fresco e deitar lhe os ovos até que fique brando e deitar lhe [...] moida e deitar a cada aratel de queijo huã quarta de asucar e huã pouca de manteiga de vacas e farão huns vazitos largos e baixos e enche los deste batido e depois de cozidos deitar lhe mel por cima que seja bom.

Quartos de Marmellos

Tomem os marmellos crus e parti los pelo meio e tirar lhe os carosos depois tirar lhe as cascas e po los a cozer não mais que enquanto a agoa está para levantar fervura e tira los da agoa e po los a esfriar em huma tijala vidrada ou couza de cobre bem estanhada e tomar para cada aratel de marmelo outro de asucar clarificado e tomar da agoa adonde se cozerão e deitar lhe outra tanta quantidade como se lhe deitou de asucar e antes mais que menos e po los a cozer em lume brando que va fervendo devagar e tapa los como estiverem meyo cozidos com huma taboa e coze los até que vejão que fazem hum ponto groço e tira los do fogo e guarda los em vazos novos vidrados com a mesma calda e se no cozimento lhe quizerem deitar carvo da india pouco ou canela bem podem e ficão com bom cheiro e gosto.

Bolos de queijo fresco

Tomarão queijo feito no mesmo dia ou feito no dia antecedente e tirar lhe as codeas e sova lo muito bem de modo que lhe não fique caroso algum, depois deitar lhe alguma farinha e meter lhe algumas gemas de ovos até que fique brando. Logo por a sertem no fogo com muita manteiga de modo que se não aquece muito logo farão huns bolos grandes e redondos e deixar estar a sertem com pouco fogo que eles servirão sem que lhe bulão. Como estiverem fritos passa los por asucar em ponto ou por mel e deitar lhe canela moida por cima.

E deste mesmo queijo ou colhada bem esprimida poderão fazer bolos pizando a no almofaris ou deitando lhe ali huma pouca de farinha e ovos de modo que vanha a ficar bem branda e fação seus bolos com huma colher.

/fol. 171/ Este libro he de Domingos Gonçalves Chaves morador

Isabel Drumond Braga

S[e] este for achado quando venha a ser predido (*sic*) para ser vem conhecido leva seu dono asignado e se acaso for emprestado de se lhe bom tratamento para que não venha a ser libro do esquesimento.

Domingos Gonçalves Chaves

Doc. 2

[século XVIII] – *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas das Freiras da Visitação de Santa Maria.*

Lisboa, A.N.T.T., *Manuscritos da Livraria*, n.º 2403⁴²⁶.

Pão de Ló

/fol.1/ Para se fazer hum pão de lo perfeito he necessario hum arratel de assucar, vinte ovos, hum punhado de farinha.

Tomarão o arratel de assucar muito bem escolhido, deita lo hão em hũa panella vidrada e nove ovos com as claras e das outras nove so as gemas e um parzinho de pedras de sal muito limpas e estando tudo dentro na panella o baterão com hũa colher athe ficar bem groço e quando o levarem para o forno lhe deitarão o punhado de farinha e o baterão mais hum pouco de tempo e untarão hum tacho com manteiga e deitarão dentro nelle este polme que está na dita panella e logo sem dilação o meterão no forno cuberto com hũa folha de papel e o forno ha de estar em bom tempero, nem muito forte nem muito brando. Pera ver se esta cozido lhe meterão hum pauzinho, se sahir seco esta cozido e / fol. 2/ ainda quente se tirara do tacho.

Receita de Broinhas de Pão de Ló

Para se fazerem broinhas de pão de ló he necessario hum arratel de assucar, huma duzia de ovos, hũas pedras de sal, hum vintem de canella e farinha athe ficar o polme de tudo isto bem groço.

Deitarão o arratel de assucar bem escolhido em hum tacho e meya duzia de ovos com clara e meya sem ella e as pedras de sal e a canella muito pezada e passada pella pineira fina. Baterão tudo no dito tacho com hũa colher athe se desfazerem os ovos e o assucar e depois de desfeito lhe deitarão a farinha e em estando bem grosso untarão as bacias necessarias com manteiga e hirão deitando nellas o que ocupe hũa colher pequena do dito polme e fazendo feição de broinhas mandarão as bacias ao forno.

Receita de Melindres

/fol.3/ Tomarão duas duas (*sic*) dúzias e dez gemas de ovos deita las hão em hum tacho e nelle terão deitado dous com clara muito bem batidas (*sic*) e quando estiverem bem brancos e bem grossos os ditos dous ovos deitarão os asima ditos e hum arratel de assucar

⁴²⁶ Transcrição de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga. Revisão de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga e de Ricardo Pessa de Oliveira.

de lasca bem pizado e tudo baterão com toda a forsa com hũa colher e em estando muito brancos e grossos lhe deitarão a farinha que parecer necessaria e o levarão logo para o forno no mesmo tacho e hira a pessoa que os faz deitar ao pé do forno em humas folhas de papel com huma colher pequena huns bolinhos muito pequeninos e afastados huns dos outros. O forno estará bem temperado e se por hũa vez se não cozer tudo hirão batendo o que restar no tacho athe se deitar e se parecer delgado deite se lhe mais huns pos de farinha e em estando bem secos os tirarão do forno e do papel antes que se esfriem.

Receita dos Bollos das Freiras de Lagos

Limparão hum arratel de assucar e o porão em ponto de espadana e neste ponto o tirarão do lume e enquanto se esfria baterão em hũa tigela vinte gemas de ovos puras e estando o assucar frio /fol. 4/ as deitarão dentro e fora do lume as mexerão muito bem e estando bem misturadas com o assucar o porão ao lume que ha de estar muito brando e hirão sempre mexendo-os para que se não peguem e em mostrando bem o fundo do tacho está feito o recheyo e o guardarão athe o outro dia que tomarão hum arratel de farinha bem pineirada e meio arratel de assucar bem escolhido e hũa colher de manteiga bem lavada e outo gemas de ovos e hum bocadinho de formento e humas pedras de sal e com agoa quente, a que for necessaria, desfara tudo isto e amassarão tudo athe que fique massa de estender e a porão a levedar e sendo levada a sevarão muito bem e lhe hirão quebrando algumas côdeas que tiver com manteiga untando só as mãos com ella e a farão em empellos pequenos e cada hum se hira estendendo em hũa taboa com hum canudo de pau que untarão com manteiga e a dita taboa e sera estendido de sorte que fique como huma folha de papel e ficando nesta forma hirão untando o cumprimento da folha que fizer com o recheyo assima dito e polvorizado com algũa canella e estando bem cuberta dos ovos untarão outra vez o canudo com que estenderão e nelle hirão embrulhando esta /fol. 5/folha e tirarão do canudo o embrulho e com as mãos farão a feição de bollo fazendo-o muito chato e o cobrirão do dito recheyo e o deitarão em hũa bacia polvorizada de farinha e com os mais que fizerem os mandarão ao forno que estara em bom tempero. Da mesma massa das folhas destes bollos se fazem biscoutos que sabem muito bem.

Receita de Cavacas Tenras

Em hum quartã de pó de farinha deitarão seis duzias de gemas de ovos e tres claras, hum quartã de manteiga, meyo arratel de assucar escolhido, hum pequeno de formento, humas pedras de sal. O formento e sal se desfarão em agoa de flor ou do pote e sendo bem desfeito se misturará com o mais e se amassara tudo athe ficar a massa capaz de estender e se porá a levedar em empellos de sorte que não fique muito levada e se hirão lavrando em cavacas do tamanho que quizerem e as mandarão bem picadas em bacias polvorizadas de farinha /fol. 6/ ao forno e estando cozidas as tirarão e se passarão por assucar em ponto de cobrir e em estando cobertas as porão a enxugar em hum tableiro.

Receita de Fartinhos

Tomarão um salami de farinha coada, deitar lhe hão quartã e meya de manteiga

derretida e tres quartas de assucar escolhido farão huma preza na farinha donde deitarão hũa pedrinha de sal se a manteiga a não tiver e deitarão aly tudo e juntado muito bem ou unido farão hum bollo redondo e atirarão com elle ao fundo do alguidar muitas vezes athe fazer bom carão e parecendo capaz de obrar hyrão tirando delle e fazendo como biscoutos e com hũa faca hirão cortando talhadinhas como fartes e em bacias polvorizadas de farinha os mandarão ao forno.

Receita de Fartes de Especia

Far se ha para a especia hum bollo com pouca man/fol. 7/teiga sem fermento muito sovada (*sic*) e picado e redondo se mandara ao forno e sendo muito bem cozido o deixarão esfriar e o ralarão em hum ralho e passarão o ralado por hũa pineira porque não va codea de bollo. Terão dous arrates de amêndoa pellada e muito bem pizada e dous arrates de assucar limpo deitarão em hum tacho este assucar e em fervendo lhe deitarão amendoa e o bollo ralado e hum tostão de canella bem pizada, hum vintem de cravo da India e tudo mexerão com o dito assucar ao lume e em descobrindo bem o fundo do tacho esta feita a especia. Tirarão do lume o tacho e vazarão a especia em hũa vasilha vidrada e estando bem fria tomarão hũa pequena de farinha conforme a especia farão hum empello de maca com manteiga, assucar e ovos muito bem amassada de sorte que se possa estender muito fina cortando com hũa carretilha sendo bem estendida tirinhas muito estreitas hirão rechiano da especia e fazendo fartinhos muito pequeninos e mandando-os ao forno em bacias polverizadas de farinha.

Bollos Rechidados de /fol.8/Ovos Molles e de Fio de Ursula

Limpar se ha hum arratel de assucar e por se ha em ponto de fio. Deitar lhe hão dezouto gemas de ovos, quatro das ditas em ovos de fio que se farão primeiro que deite os outros ovos e estando feitos estes se farão os outros em recheyo de ovos molles e esfriando-se podem tomar hum arratel de manteiga, duas colheres de manteiga e quatro gemas de ovos e se amassara sovado muito bem athe ficar capas de se estender e em hũa taboa se estenderão os bollos e se rechearão dos ovos de aletria e molles fazendo-se do tamanho que quizerem se mandarão em bacias ao forno polvorizadas de farinha e depois de cozidos se os quizerem cobertos de assucar se pora ao lume o assucar que parecer necessario e estando este de ponto de espelho alto se passarão por elle os bollos.

Bollos de Fio Queimados de Orsula

Limpar se ha hum arratel de assucar e se pora em /fol. 9/ ponto de espelho baixo. Em hum tacho pequenino deitarão aquele que for necessario para fazer tres gemas ou quatro de fio e depois de feitos os ovos escorrerão o assucar ficando-lhe só aquella que possa corar os ovos que se hirão juntando em forma de bollo e depois de corado por baixo lhe darão volta com a colher para que de todas as partes core igualmente e lhes deitarão em cada hum dos bollos no tacho para despegar melhor e ficar mais tenro hum bocadinho de manteiga do tamanho de um grão de milho bem lavada e huma polegada de canella em pó e depois de corado o deitarão em hũa taboa mal molhada e o hirão juntando com

hũa caninha e sendo seco o voltarão para que de ambas as partes o fique.

Papos de Anjo de Ursula

Limpar se ha hum arratel de assucar por se ha em ponto de espelho alto, deitar lhe hão tres gemas em fio estando todas feitas no tacho se juntão com hũa cana e com ella se tirarão pegando pello meyo da meada e se porão /fol. 10/ a escorrer sobre hũa jueira e sendo feitos os que quizerem que todos levarão este feito e quantidade porão o assucar que ficar ou mais em ponto de espelho alto e fora do lume o baterão com hũa colher e pegando nas meadas com a dita canunha lhe botarão deste assucar por cima estando quebrado da queentura em caninhas se porão a enxugar.

Bollos de Ovos Rechidos de Ovos Molles de Ursula

Limpar se ha hum arratel de assucar por se ha em ponto de espelho alto e lhe deitarão quinze gemas muito bem batidas e estando o assucar frio e fora do lume o tacho o tornarão ao lume e se mecherão athe que mostre limpo o fundo do tacho e se tirarão pondo-se em parte que esfrie porão ao lume limpo outro arratel de assucar e pondo-o em ponto de espelho alto farão nelle dez gemas de ovos de fio e quando tirarem a meada se lhe deitara huma pouca de agoa fria e tiradas todas as meadas no assucar que ficar se lançarão duas gemas batidas e estando feita hũa folha à /fol. 11/ que darão geito com a colher se tirara fora e se hirão fazendo as mais que forem necessarias e nellas se deitirão dos ovos molles e de fio e se concertarão hum bollo que com os demais se mandara ao forno em bacias.

Tigelinhas de Ovos Molles de Ursula

Limo hum arratel de assucar se pora em ponto de fio e se baterão quatorze gemas de ovos e se lhe deitarão fora do lume e sem que mostre o fundo do tacho os tirarão e se deitarão em tigelinhas ou covilhetes bem cubertos de canella se mandarão ao forno e destes mesmos ovos se fazem pratos. Advirtam que vão frios ao forno.

Ovos Reaes de Ursula

Limo hum arratel de assucar se pora em ponto de espelho e lhe botarão dezouto gemas de ovos por hum funil finissimo e huma clara e sendo feitas as meadinhas /fol. 12/ as tirarão deitando lhe alguma agoa fria e se porão em hũa joeira a escorrer. Antes de frios se abrirão e se concertarão em hum prato e os cobrirão de assucar em ponto de espelho alto.

Broinhas de Ovos Molles e Castanhas

Limo hum arratel de assucar se pora em ponto de espelho e se baterão dous ovos com clara nestes deitarão dezaseis gemas e as baterão muito bem e fora do lume sendo frio o assucar as baterão muito bem e fora do lume sendo frio o assucar (*sic*) as botarão dentro

e porão o tacho em lume muito brando e as hirão mechendo muito bem athe que mostre limpo o fundo do tacho e logo se tirarão e se deitarão em couza que esfrie depressa e estando frio este recheyo se lavarão broinhas ou castanhas tendidas com farinha nas mãos as castanhas com huma caninha se lhe faz a feição e em bacias as mandarão ao forno e sem que faça codea as tirarão.

/fol. 12/Bollos de Ovos

Limpar se ha hum arratel de assucar e se pora em ponto de espelho e se lhe lansara dentro sincoenta gemas de ovos bem batidas fora do lume e a elle se tornara sendo muito brando e se hira mechendo athe que mostre o fundo do tacho e logo se tirara e deitara em couza que esfrie depressa e estando frio em hũa taboa de tender se deitaram pos de assucar de lasca e pos de sândalos e se hirão lavrando bollas e frutas novas perinhas com hum cravo da India na cabeça e se porão em hum prato concertado com todas as galantarias que quiserem fazer do dito recheyo.

Esponjas de Ovos das Freiras de Lagos

Pizarão dezouto miolos de amêndoa pellada de sorte que fique em massa deita los ham em hũa tigela com dezouto gemas e se baterá tudo emthe ficar muito grosso e branco / fol. 14/ terão agoa fervendo em hum tacho e em huma tigela da India muito fina deitarão este mixto e cuberta com hum prato e hum pezo em sima a meterão em a dita agoa fervendo e nella estará tendo grande cuidado não entre dentro na tigela agoa alguma. Para se ver se esta coalhado se lhe meterá hum pauzinho athe o fundo e sahindo limpo se tirara do tacho a porcelana e com hũa faca se despegará da porcellana o pamzinho que estará feito e se deitara em hũa taboa e com hũa faca se hira cortando em talhadinhas e neste tempo se porá ao lume hum arratel de assucar e sem ponto se lhe lansarão estas fatias e se hirão virando para que se não queimem e em estando o assucar em ponto de espelho se tirara do lume e se hirão deitando as talhadas em hũa tigella e cobrindo-as de canella e não sendo bastante o asucar para ficarem cobertas se fara mais no dito ponto e se lansara na dita tigella.

Receyta de Bollos Fofos

/fol.15/ Huma duzia de claras de ovos frescos muito batidas com hum molho de caninhas athe ficarem muito grossas e há de estar meyo arratel de assucar refinado muito pizado e peneirado pella peneira fina e depois se hirá botando nas claras muito devagar e mexendo-se com hũa colher de prata e para se cozerem há de estar o forno tam brando que se ha de aturar a mam dentro delle e depois se deitarão nos papeis com a culher do tamanho que os quizerem e os meterão no forno e para se ver se estão cozidos depois de frios os despegarão com hũa faca dos papeis.

Receita de Casquinha

Tomarão as cidras verdes que não tenham nada amarello, as grandes em quatro quartos e

as pequenas em dous, se lhe tirara o gomo de dentro de sorte que não toque na massa da cidra e a deitarão em hum alguidar grande vidrado novo que não tenha servido de outra couza e a botarão em agoa /fol. 16/ e sal que fique bem salgada e andara em esta salmoura nove dias mexida pella manhã e a noite muito bem mexida e aos dez dias a lavarão em sinco ou seis agoas e estará hum quarto de hora de molho e depois a porão em hum tacho muito bem arrumada com a casca para baixo e porão no lume coberta de agoa. Ha de se cozer em tres agoas a ultima se tirara do lume e se lavara com agoas frias em the ficar boa e a deitarão em outro alguidar novo que não tenha servido de nada. Neste andara nove dias mudando se lhe as agoas pella manhã e a tarde e no cabo dos nove dias se cozerá em hum tacho toda as camadas com o branco para baixo e o verde para sima. Aqui não tem as agoas conta porque no aparar com a faca se ve o cozido que não ha de ficar nem muito cozida nem muito crua se não em conta e depois se lavara em tantas agoas em the que a cidra fique fria e se aparara de hũa ilharga e da outra e nos meios e depois disto se arrumara em outro alguidar vidrado novo e toda /fol. 17/ se arrumara de ilharga e se fara neste alguidar hum buraco ao pe do fundo e se lhe fara hum torno com que se tapará e destapará e depois de estar arrumada se aquestrará hum tacho de agoa fervendo se lhe botara por sima de sorte que fique toda coberta e depois de esta agoa estar morna se escorrera pello dito torno de sorte que lhe não fique nada dentro e pella quantidade de agoa com que estava coberta se ha de julgar a calda e escorrida esta agoa se desmanchara o assucar que ha de ficar a calda em agoa mel e depois de muito bem limpa se deitará na mesma vasilha de onde se escoreo a agoa. Andará nove dias no doce aqueitando-o de manhã e de tarde, alimpando-o sempre com agoa de ovos emthe os cinco dias. Hão de ser estas caldas coadas porque dahi por diante entra ja em meya espadana emthe chegar aos nove dias que he espadana inteira de sorte que ha de custar a soltar da escumadeira. Não se poem em conta o assucar porque he a calda conforme a quantidade da cidra e leva o assucar estas quenturas de /fol. 18/ cada vez que vay ao lume pella manhã e a tarde e acabando os nove dias descansará hum dia na calda que fez os dez e nos onze pella manhã se porá em alguidares que não tenham servido se não só de doce com agoa do chafariz como as mais de sorte que fique muito bem lavada e passada pella outra agoa e tudo muito pouco a pouco de sorte que se não detenha na agoa não mais que emquanto se lava. Por se ha em hũa vasilha limpa em que escorra toda a agoa e depois a ponhão em cestos limpos ou jueiras e depois de bem escorrido se porá ao sol em taboleiros limpos com o verde para baixo e andará tres ou quatro dias desta sorte e outros tantos dias se virara com o verde para sima e sempre ao sol e se recolhera em a vazilha que quizerem que não leva outra casta de cobertura que com este se guarda.

Receyta para se fazer Tabefe

/fól. 19/ O tabefe para ser bom ha de ser só de leite de ovelhas. Poem-se no lume hũa canada, porque se fas muito junto, deitar se lhe há humas pedras de sal que seja pouco para ter gosto, deita se lhe farinha para engrossar mas tambem pouca quanta caiba em a casca de hum ovo então vai se mechendo sempre para hũa banda de sorte que não chegue a ferver ha de ser o lume brando vay então engrossando athe fazer hũa teazinha. Logo na colher se ve quando esta grço e não tem mais circunstancia. Todo o ponto esta em o não deixarem ferver.

Receita do Amendoim

Tira-se ao amendoim a capa de fora e a amendoa que tem dentro se lança em huma bacia de forno ou tacho e se poem em fogo lento no qual estarão mechendo emthe que se torre em termos que se não queime e fique sem sumo porque esta amaruja e he preciso que o fogo lho tire. /fol. 20/ Torradas que seão se alimpão e se poem em prato para a meza e conhece-se o estarem torradas quando perdem no fogo a segunda capa e ficam tostadinhas por dentro.

Receita de Alperchada

Aparão se os damascos e se lhe tirão os caroços e a seis arráteis de damascos se lhe deitão seis de assucar e depois de pezado se coze e depois de cozidos se vay tirando com hũa escumadeira e passando se por hũa peneira como se passa a marmellada, o assucar clarifica se e depois se poem em ponto de espelho alto e depois de estar com o dito ponto se reparte em duas partes sendo hũa de mais quantidade e nesta se lança o damasco e se vay cozendo athe mostrar o fundo do tacho depois se tira fora do lume e se poem o outro assucar no lume athe se por em ponto de cabelo e depois de estar em o dito ponto se lança no damasco /fol. 21/ que esta cozido com o outro assucar e se poem outra vez no lume e se torna a cozer o tempo de hum quarto de hora e sempre se vay mechendo com a colher e depois de cozido o quarto de hora se tira fora do lume e se deita nos covilhetes esta ultima vez que se coze ha de ser em lume brando.

Toucinho do Ceo

Em hum arratel de assucar hum de farinha, meya duzia de ovos, se forem pequenos costuma levar mais hum, um vintem de cravo da India, outro de canella se houver hum bocadinho de cachundé para mais graça, não porque necessite delle, muito bem pizado isto tudo.

Tomar se ha hum alguidar vidrado que não seja muito pequeno deitar se ha tudo junto nelle tirando os ovos que se deitão pouco a pouco e com huma colher grande se baterá muito quanto mais melhor. Fazer se hão humas formas de papel de hum quarto cada hũa e por se hão em bacias /fol. 22/ que fiquem muito direitas e aly se hira deitando de sorte que não fiquem muito cheyas. Hirão ao forno estando brando só a corar que fique capas de se tirarem do papel. Cortar se hão em talhadinhas com hũa faca e por se hão em bacias muito unidas humas com outras e tornarão ao forno a cozer. Advertindo que quanto mais se baterem melhores ficarão.

Broas de Milho

Meyo alqueire de farinha de milho pineirada pella peneira alva ralla, meyo alqueire de farinha de trigo ja pineirada. Poem se a cozer hũa abobora menina nem grande nem pequena com agoa que a cubra e se veja. Terão em hum alguidar so a farinha de milho e lhe deitarão menos de meyo arratel de erva doce pineirada meyo tostão de cravo da India, hum tostão de canella tudo pineirado tudo se deita por sima da farinha e se lhe

deita por sima abobora que lhe parecer basta para escaldar a /fol. 23/ farinha e se mexe muito bem com huma colher e lhe deitarão duas canadas de azeite fervendo e tudo junto hirão mechendo com hũa colher. Terão a derreter hũa canada de mel e quatro arrates de assucar que esteja fervendo se lhe deitara por sima e se hira mechendo o mel e o assucar se lhe ha de deitar por sima de hũa pineira depois de tudo bem mexido afastarão para hũa parte do alguidar e deitarão a farinha de trigo em que se ha de fazer a preza que seja bem pequena em que se ha de desfazer o formento que ha de ser da mesma farinha de trigo. Deitarão o sal na agoa da abobora advertindo que a agoa em que se deifizer (*sic*) o sal e o formento seja so a que bastar para se desfazer tudo com pouca agoa, misturarão tudo e se hira amassando pouco a pouco e se necessitar de mais agoa ha de ser da mesma abobora athe tomar a massa bom carão e em descansando hum pouco se tenderão e as hirão pondo em bacias com papeis com huns pos de farinha para se não pegarem aos papeis, tambem podem hir em taboleiros para /fol. 24/ forno.

Receyta da Olla a Luz

Dous arrates de vaca, dous de carneiro, arratel e meyo de presunto, meyo arratel de toucinho, dous pombos, hum coelho, galinha ou perdiz, se a quizerem meter, ou galinhola, tudo isto muito bem lavado e escorrido da agoa se metera dentro na panella que esteja muito limpa e no fundo da panella se ha de por primeiro tres folhas de louro e desta carne a que for mais dura se pora tambem no fundo e se lhe botara huma cabeça de alhos e huma cebolla partida em quartos mas que fique inteira e se lhe botara hũa mão cheya de grãos e huns grãos de pimenta e huns de cravao da India e se lhe botara meyo quartilho de vinho branco e quando não haja vinho meyo quartilho de agoa ardente e se tapara a panella muito bem e se accenderão as suas luzes e em estando meya cozida se lhe /fol. 25/ [...] ⁴²⁷.

/fol. 33/ para pão de ló se tendão os bollos como se quizerem e tambem em formas ficão bem.

Receita de Marmellada Vermelha Groça

Deita-se em cada arratel, arratel de assucar. O marmello he passado por pineira de cabelo e o assucar se poem (*sic*), em ponto de cabelo e se lhe lanza a massa de marmello dentro e se desmancha muito bem com as costas da colher e se poem em lume brando emquanto se coze se hira mechendo em the ficar bem vermelha e ligada e se deita nos covilhetes.

Receita de Marmellada Visquenta Vermelha

⁴²⁷ Ao manuscrito faltam os fólhos 25 a 32. Agradecemos ao Dr. Paulo Tremoceiro que confirmou no original a referida falta por nós detectada na versão digitalizada que consta *on line*.

A dous arrateis de marmello passado pella pineira alba fina se lhe deita sinco de assucar. Estes sinco arrates de assucar depois de clarificados se poem em ponto de cabelo e então se lhe deita a massa do marmello e se desmancha muito bem e depois se poem / fol. 34/ sobre o lume brando e se vay cozendo athe se fazer vermelha e em tendo a cor de vermelha se pode deitar nos covilhetes.

Receita da Jaleya de Marmello

Coze-se o marmello conforme a quantidade que quiserem e se expreme por hum panno limpo e se mete ao depois o sumo e a tres quartas delle se lhe deita sinco arrates de assucar e se poem a cozer no mesmo ponto da marmelada e estando o assucar no ponto da marmelada se lhe lansa o dito summo e se deyxa ferver meyo quarto de hora mas entendendo que não he o ponto da marmelada mais alto.

Receita da Compotta de Massas

Partem-se as massas em quartos com as cascas e deitão-se no assucar em ponto de espadana e se poem no lume e se deixam engrossar.

/fol. 35/ Receita de Alperchada

Pezão-se os alperches depois de bem aparados e descaroçados e se poem a cozer e depois de bem cozidos passão-se por hũa pineira muito fina e o assucar que ha de ser a mesma quantidade se faz em ponto muito alto e se lhe deita dentro o que se passou pella pineira e depois de bem cozido se deita nos covilhetes em estando frio hum bocadinho.

Receita de Quartos de Marmellos

Para cada arratel de marmello depois de bem aparado he necessario hum de assucar. O dito marmello feito em quartos se coze em agoa não muito e se poem a escorrer sobre hũa joeira e logo que o assucar estiver clarificado se lhe deita o marmello e se lhe dara hũa boa fervura e se deita nas vasilhas em que ha de ficar e o outro dia lhe darão outra fervura que fique bem apertado.

/fol. 36/ Receita de Tamerias de Ovos de Santa Clara

Para cada dous arrateis de assucar tres duzias de ovos para os ovos molles de que se faz o recheyo e para os taes ovos se poem o assucar em ponto de seda de se quebrar e os ovos hão de levar a cada duzia de gemas duas claras as quais se batem muito antes de se lhe deitarem as gemas que tambem se batem mas pouco e para as cobrir são necessarios quatro arrateis de assucar que se pora em ponto ainda mais subido que o que fica dito e nelle se vay deitando tamara e tamara enfarinhadas primeiro em farinha ou em assucar refinado bem pizado e pineirado e depois de cobertas no tacho se tornão a enfarinhar no mesmo assucar e nas mãos se lhe vay fazendo feição de tamaras ou bollas e as lustrosas

o excusão porque no mesmo tacho se fazem e cobrem se em tacho pequeno com pouco assucar que se lhe vay deitando pouco a pouco e pondo se sempre no mais subido ponto como atraz fica dito.

/fol. 37/ Receita dos Bollos de Tres Dias de Santa Clara

A cada alqueire de farinha em pó sinco arrates de assucar e tres de manteiga e de formento de farinha obra de meya quarta de pezo. O assucar se desfás com a mão a parte e juntamente o sal que será o que se costuma deitar em hum alqueire de pão e tudo se coara por hũa pineira de ralla e a manteiga se ferve athe se lhe ajuntar todo o sal no fundo e tudo se deitara em hũa preza pequena e se hira sovando em empellos que fique tezo e sempre sovando-os a hum à hum muito bem e deixando os descansar bem abafados algum tempo os tornarão a sovar muito bem athe que fiquem com bom carão e logo se lavra para hir ó forno e se poem em hum tableiro muito bem cobertos athe que se levedem e para ver se estão levados se tomão na mão batendo lhe no fundo emtoando fofo estão levados e em bacias afastados huns dos outros vão ao forno.

/fol. 38/ Receita dos Bocados de Perada

Em cada arratel de assucar se deita hum de pera e hũa quarta. Se aparão as peras e se cozem e depois de cozidas se escorrem e depois de escorridas se vão pizando e pondo em huma pineira de ralla para escorrerem alguma agoa que tem e dahi se prepara o assucar conforme a quantidade que quizerem e o porão em ponto de espadana alta e depois o repartirão em dous tachos na mayor parte do assucar se pora a perada a cozer hindo mechendo com hũa colher athe mostrar o fundo do tacho muito bem e que lhe cheire a cozida a tirarão do lume e a porão em o outro assucar no lume e o porão em ponto de caramello e como estiver nesse ponto lhe botem então a perada dentro sobre o lume e ferva meyo quarto de hora não mais que receba bem o assucar e dahi se botara nos alguidarinhos e hirão dous dias ao sol e depois podem fazer os bocados todas as vezes que quizerem.

/fol. 39/ Receita de Pessegada

A pessegada se faz da mesma sorte que a perada só he levar hum arratel de assucar arratel e meyo de pessego he o que tem de differença tanto o cozer das peras como o dos pessegos, tudo o mais he da mesma sorte não tem differença mais que ter a perada sinco quartas e a pessegada ter arratel e meyo quando partirem o assucar nos dous tachos aquelle em que hão de cozer o doce ha de ter duas partes e ha de se acabar em hũa parte.

Receita de Melindres de Manoel Pereira

Pizar se ha hum arratel de assucar refinado e se pineirara muito bem e depois disto feito se botará em hum tacho e se lhe botara quatorze gemas de ovos sem claras e tudo se baterá muito bem com as costas de hũa colher grande e em estando grosso se hira deitando a boca do forno em papeis com huma colher de prata pequena e os pingos se /

fol. 40/ rão como tremoços. A queitura do forno ha de estar como para os bollos fofos.

Receita de Ovos Molles Brancos

O ponto do assucar he o mesmo que dos ovos amarellos mas estes levão dezouto ovos e aquelles se deitão vinte, advertindo se que o assucar ha de ser brando e se hão de por em lume tão brando que sejião só cinzas quentes e se devem bater athe ficarem grossos e logo estão feitos.

Receyta dos Biscoutos de la Reyna

Pezão-se dez ovos em hũa balança pondo na outra tanto assucar refinado quanto pezão os dez ovos e depois se deita na balança em que esteve o assucar farinha muito limpa e da dos ovos se tirão tres para fora e se poem igual com a farinha e pezando esta tanto como a farinha e os sete ovos depois se baterá o assucar com as gemas dos dez ovos / fol. 41/ muito bem athe ficar muito grosso e quando esteja se lhe hira deitando a farinha que pezarão os sete ovos e sempre batendo muito bem athe a boca do forno e deitados nos papeis se polvoriza por sima com assucar em po e se metem no forno mais quente que para os bollos fofos e depois de tirados do forno já no prato se lhe torna a deitar assucar em pó por sima.

Receita de Bollos que não levão Amendoa

Hum arratel de assucar, vinte quatro gemas de ovos e de miollo de pao a quantidade que possa levar huma colher de prata. O ponto do assucar he de espelho, o cozimento he tirar-se hũa migalha na colher e deixar-se esfriar tanto que não pega na mão. Esta cozida tende-se e depois de fria untando-se as palmas da mão de azeite frio para se passarem leva o outro arratel de assucar o ponto he de vidro e no passar está toda a circunstancia porque se lhe deixão queimar o assucar não ficão capazes de aparecer. /fol. 42/ Os bollos que levão amêndoa he hum arratel de assucar, meyo de amêndoa menos alguma couza pizada de sorte que por esta massa o ponto he o mesmo. As gemas de ovos são dezouto ou vinte para se passarem he outro arratel de assucar. O ponto he o mesmo com que se passão os outros.

Receita de Bocados de Alperchada

Se apararão os damascos e lhe tirarão os caroços fora e se pizarão crus. Em cada arratel e meyo de damascos se deita hum arratel de assucar e se lavarão e se porão a cozer e depois de cozidos se deitão em hũa pineira a escorrer e depois de escorridos se botarão em hum alguidar de agoa fria adonde se lavará em quatro agoas e se alimpara o assucar e se porá em ponto de espelho alto e como estiver nesse ponto e se partirá em dous tachos e no em que estiver mais assucar se deitarão os damascos dentro e se hirão cozendo e mechendo athe mostrar bem o fundo do taxo e como o mostrar se tirara do lume e /fol. 43/ se porá a engrossar o outro assucar athe ficar em ponto de cabelo e em estando no dito ponto se ajuntará tudo e depois se porá a ferver obra de hum credo e se tirara fora do lume e se deitará nas bacias e se farão os bocados.

Receita de Suspiros

Em hũa tigella vidrada se deita hum arratel de assucar muito branco e muito seco com hũa duzia de claras de ovos e com hũa faca se bate muito athe ficar tão duro que com a mesma faca se possa a cortar em bocados e em estando assim se lhe bota hum vintém de almíscar ou hum bocado de chocolate e se torna a bater para se misturar e como esta feito se poem papeis nas bacias e com hũa colher e faca se vão tendendo sobre os papeis e vão para o forno. Mas adverte-se que se hão de estar sempre a bater e o forno ha de ser muito brando por que se he forte queimao se.

Receita de Mellindres

Em hũa tigella vidrada se deitarão arrateis /fol. 44/ dous de assucar tão seco que pareça de pedra e nove claras de ovos e se os ovos forem pequenos deitar se lhe hão dez. Torno a dizer que hão de ser só as claras e dous ou tres limoes azedos bem verdes. Raspa los hão muito bem e aquelle sumo que se tira da casca se lhe bota tudo dentro e huma pouca de canella muito bem pizada e pineirada e seja pouca e bate los hão muito bem e tende los hão como os outros mas estes quanto mais pequenos se tendem quanto melhor. Tendão nos afastados huns dos outros porque alastrão muito.

Receita de Bollos

Hum alqueire de farinha, seis arrateis de assucar, quatro de manteiga, quatro duzias de ovos. Desta mesma farinha se fará hum formento na vespora e clarificarão o assucar e se pora a engrossar mas que não chegue a ponto de espadanha e se derreterá a manteiga a que tirarão o sal porque os bollos se temperarão com a mesma quantidade que se deita no pam /fol. 45/ e se faz hũa preza no alguidar em que se deita a manteiga e a tersa parte do assucar e hũa duzia de ovos ahy se desfás o sal e o formento e se vão amassando com as mãos com os mais ovos e assucar que estará sempre morno e hão de amassa los por duas horas ou mais tempo se poderem porque dahy procede a ficarem fofos e hão de deixar a massa muito enxuta e abafada para que se levede que nisto são impertinentes e como estiverem bem levados os tenderão e os deixarão descansar duas ou tres horas antes que vão para o forno e se cozerão em bacias em forno que não esteja muito brando e advirtão que quando os amassarem lhe não deitem os ovos juntos se não hindo se enxugando dous deitar se lhe outros dous athe se acabarem e o assucar se vay tambem deitando pouco a pouco e não levão agoa nenhuma e he preciso que o trigo seja do melhor.

Receita dos Bollos de Rayva do Mosteiro do Sacramento

/fol. 46/ Hum arratel de amendoa pillada e muito bem pizada, hum arratel de assucar em pó bom e se mistura com a dita amendoa que fique muito unido e se lhe deita huma quarta de manteiga derretida e se amassa muito bem. Depois se lhe deitão nove ovos, dous com claras e se torna a massar depois de tudo unido se lhe vay deitando rollão muito fino athe que se possão estar em termos de se fazerem as broas e se lhe dão huns

riscos com a faca e se poem nas bacias e se vão tendendo com as palmas da mão untanda com manteiga e nas bacias se bota rolão.

Receita de Broinhas

Em cada arratel de assucar se deita duzia e meya de ovos e só tres com claras e os mais sem ella e muito bem batidas. Poem-se o assucar despois de limpo em ponto de bolla enchuta e despois se tira do lume e se lhe deitão os ovos e se poem a cozer muito bem athe limpar o fundo do tacho e como estão feitos se esfriam e se tendem redondinhas /fol. 47/ as broas despois se enfarinhão em assucar refinado quando estão bem frias e quem quer as poem ao sol mas não he couza muito precisa quem lhe quer deitar cheiro se lhe deita almíscar.

Receita de Bollos

A hũa quarta de farinha se bota arratel e quarta de assucar e arratel e quarta de manteiga e dez ovos. O assucar se clarifica com a agoa que parecer que basta para se amassarem os bollos que não cresça assucar e depois de tendidos se deixão estar hum pedaço de tempo a folgar da mão, então se cozem mas não seja tanto tmpo que se fação azedos.

Receita para as Azeitonas Esmagadas

No mes dos Santos, ou antes, se o anno for temporão se colherão nas oliveiras as azeitonas à mão das quaes se chamão verdeaes e se esmagão tirando lhe os caroços de sorte /fol. 48/ que lhe não fique nenhum e logo se lavarão em agoa fria e se lançarão em hum azado novo e terão hũa caldeira de agoa fervendo e se lhe lansara de sorte que fiquem cobertas e se abafarão e todos os dias lhe farão o mesmo athe que fiquem doces advertindo que em estando a agoa fria se lhe escorrera logo e se lhe lansara fervendo outra como digo e tanto que estiverem doces se tornara a lavar em agoa fria e se lhe fara a calda seguinte:

Tomarão tanto azeite como vinagre conforme for a quantidade das azeitonas e duas partes de agoa tanta como o azeite e o vinagre. Esta agoa somente se ferverá com tomilho fino e louro e humas cabeças de oregos e depois de ferver se deixara esfriar. Este cozimento e incorporado o azeite e vinagre se lansara nas azeitonas e juntamente cravo, pimenta e canella e gengibre e humas rodas de limão azedo e sumo de limas azedas e se mexerão muito bem athe que bebão muita parte desta calda e na agoa da calda estando fervendo se lhe lansara o sal proporcionado as azeitonas e feito isso assim se /fol. 49/ poderão comer e saberão muito bem.

Receita para Queijadas

Hão de ser duas partes de queijos muito bem desfeitas e hũa parte de farinha não tão avantajada como hũa das duas partes de queijos estas tres partes e queijo e farinha hão de se amassar com hum arratel de assucar, hum ovo com clara e gema e meya duzia de gemas sem clara, agoa de flor, não muita no cazo que lha queirão deitar. Adverte se

porem que se forem os queijos grandes deixar se lhes ha a quantidade de assucar que for bastante para ficar doce e para haver de ficar esta massa boa deve ficar branda. Este he o tempero para huma duzia de queijos quando se queira fazer maior quantidade de queijadas cada duzia de queijos levará o tempero que se tem dito. Adverte-se que o queijo ha de ser primeiro exprimido em hum pano.

/fol. 50/ Outra Receita para Queijadas

Sinco canadas de leite, tira-se obra de meya canada em huma vasilha vidrada e se lhe deita hum bocadinho de coalho em hum paninho e se desfaz muito bem athe ficar coalhado então se deita na vasilha em que está o mais leite e se lhe dá duas voltas para se unir e se abafa athe estar coalhado que fique o soro solto e se deita em hum pano e se espreme e bem espremido de sorte que não fique nada de soro despois se deita em hũa vasilha vidrada e se desfaz com hũa colher. Leva tres livras de assucar do mais fino e seco pizado e pineirado, meya libra de amendoa, hũa duzia de gemas de ovos, hũa quarta de pezo de farinha bem fina e se quiserem hum bocadinho de ambar tudo bem unido e temperado e fique grosso. A maça se toma com huma gotinha de leite e hum bocadinho de manteiga e pouco assucar lavrada que fique fina e se poem (*sic*) hum prato em sima e se vay cortando a roda com carretilha e se vão enchen /fol. 51/do e por se ha cada hũa em seu papel untado de manteiga. Vão em bacias para o forno o qual ha de estar temperado quazi para pão. Desta mesma especie se deita em frigideiras e vay ao forno.

Receita para Chouricos

O sangue de hum porco cozido e ralado por joeira e bem espremido por hum panno e se derrete o assucar e se alimpa e se poem (*sic*) em ponto de meya espadana e se deita duas partes delle clarificado a hũa de sangue. Deita-se em alguidar vidrado e se vay mexendo deita se arratel e meyo de biscouto bem fino, meyo quartilho de manteiga de porco derretida e meyo arratel de amendoa e tres quartas de cravo, bastante canella, hum bocadinho de âmbar ou almíscar, meyo quartilho de agoa de flor temperado de sal não muito, tudo bem unido e se deixa descansar hum pouco para dar lugar a inchar o biscouto. Feito isto se enchem as tripas, deixando algum espaço vazio. Ponha se um tacho ao lume com bastante agoa e como esti/fol. 52/ver para ferver se vão encalando hum e hum pello cordel com que se atão, de sorte que não toque no fundo e se vão pondo em hum taboleiro com toalha e se cobrirão. Ao outro dia se poem no fumo brando tres dias.

Modo de se Curar Meadas

Deitar se hão as meadas de molho em agoa aondo estarão hum dia e serão bem lavadas em outras agoa. Terão feito hum polme de cinza com bosta de boy no qual se molharão muito bem e se porão em hum tacho com hum tellador ou testo grande no fundo para que se não peguem e as terão sempre com bem (*sic*) agoa a cozer, mexendo as com hum pau de figueira preta andando a roda sempre com o pau dentro e quando ao dito pau cair

a pelle ou casca estará o fiado cozido. Tirando as do fogo depois de frias se lavarão de sorte que se lhe não tire de todo a cinza e se porão a curar ao sol e sereno as taes meadas com cuidado de estarem sempre molhadas voltando as de hũa e outra parte passados alguns dias se /fol. 53/ lhe fara outro polme de bosta grossa onde se meterão e depois serão bem lavadas e se porão a curar athe ficarem brancas com advertência de que se não deixem secar e não ficando bem brancas se meterão outra vez na bosta e se tornarão a lavar e curar e não serão cozidas em lua nova.

Receita de Termentina para se fazerem as Folhas das Rozas

Deitar se ha a tromentina em hũa tigella de barro vidrada com hum bocadinho de cera branca virgem e por se ha a derreter em lume brando e como estiver derretida a tirarão do lume e quando passar a furia da quentura lhe deitarão o verdete mexendo se tudo muito bem e tornar se ha a por ao lume e como estiver bem liquida meter se ha dentro hum bo[c]ado de papel para se ver se está de boa cor e se a quizerem mais escura deitar lhe hão mais verdete na forma dita e querendo a mais clara deitarão menos verdete e assim podem molhar as folhas. Advertindo que assim que as me/fol. 54/terem na tinta as vão sacudindo fora pelos arames.

Receita para se Pratear o Cobre

Derretão se em agoa forte pedacinhos de prata conforme a quantidade da composição que se quer fazer. A saber: a cada onça da dita composição lhe lansareis dos ditos pedacinhos de prata o pezo de hum dinheiro que he a tersa parte de hũa outava e da agoa forte lhe lansareis a que for bastante só para fundir ou derreter a dita prata. He necessario que haja hũa redoma de vidro que tenha a boca larga debaixo da qual se poem hũa vella aceza athe que pondo se hũa pessa de cobre ao fumo que sahir da redoma se não faça negra. Estando assim derretida a dita prata se lance dentro de hum vidro de agoa limpa dentro da qual se tenha deitado desfeito hum pouco de sal e assim se deixe ficar tudo por espaço de vinte e quatro horas para que a agoa forte se evapore totalmente depois se lhe lansara tanto de sal calsinado /fol. 55/ como de tartaro comum que he sarro de vinho conforme a quantidade de prata que se fundio a saber: por cada dinheiro huma onça dos dous engredientes de sorte que a seis dinheiros de prata se lhe lansa tres onças de sal calsinado e outras tres onças de tartaro, os quais seis dinheiros de prata se poderão fundir com hũa onça de agoa forte comtanto que a redoma seja pequena. Tudo assim feito se pora ao sol ou ao ar do fogo athe que tudo se possa pizar e fazer em pó sobre hum mármore e pizando-o he necessario remoe lo bem para que a prata se mescle bem com os mais ingredientes. Esta composição se pode guardar e conservar quanto tempo quizerem comtanto que esteja em vidro bem tapado e em lugar seco.

Para se uzar desta composição se tirara do vidro a que parecer necessario e na pedra juntando-lhe agoa comua se hirá remoendo que fique como papas nem muito liquidas nem muito espessas e com hum pano de linho se aplicará sobre o cobre que se quer pratear.

/fol. 56/ Receita para se fazer Pomada de Laranja

Tomarão a banha derrete la hão em huma sopeira grande alimpando a banha de pelles e bolor e bota la hão em hum boyão com hum pano na boca por que a coarão e acabada de alimpar a deixarão esfriar e por lhe hão huns papeis depois de fria e assim estará guardada athe a Pascoa, saberão no tempo que houver a flor nove dias antes ou doze piza la hão para ver os arrateis que tem. Se tiver tres arrateis deitar lhe hão meyo de flor de laranja e se a quizerem fazer a imitação da de Roma lhe botarão hum alqueire e mais se quizerem porem antes de lhe botar a flor a hão de trazer nove dias em agoa em que a lavarão duas vezes no dia e no fim dos nove dias lhe tirarão a agoa fora e misturar lhe hão a flor e botar lhe hão de manhã e da tarde passa la hão e ao outro dia derrete la hão em orinoes metidos em huns tachos de agoa fervendo com humas rodas de restias de cebollas em que as meterão porque não dem huns pellos outros nem cheguem ao /fol. 57/ fundo do tacho. E se acaso a agoa se gastar tirarão os ourinoes fora para lhe botarem outra porque não estalem e tanto que virem que a flor esta cozida deita la hão em huma emprença que he hum panno com duas bainhas largas e dous paus e ahy bem espremida a hirão deitando em couzas limpas e deixa la hão estar nos covilhetes hum dia e no outro dia com hũa colher farão arredar a pomada para hũa banda para lhe deitarem fora a agoa e escorrida lhe tornarão fora a agoa e escorrida lhe tornarão a fazer o que assim se diz como de novo duas vezes mais.

Receita de Abobora com Agraço e por outro Modo chamada de Fricace

Limpa de toda a casca dura que fique bem no branco e limpa das tripas cortad[a] em bocados bem miudos se bote em agoa a ferver e levantando fervura se tire e se coe levantando fervura se tire e se coe (*sic*) e se pora a refogar em manteiga que baste segundo a sua quantidade ou azeite ainda que com /fol. 58/ manteiga he melhor refogado com huma cebolla picada se polvoriza muito pouco com huns pos de farinha e se revolve de modo que não core e se lhe bota agoa quente a que baste para a cozer com hum molhinho pequeno de salsa, que depois se lhe tira, hũa cebolla pequena com hum ou dous cravos da India e hum pauzinho de canella cozida e apurada de todo temperada do sal se lhe deite o assucar segundo quizerem e a quantidade pedir e se terão promptas tres ou quatro gemas de ovos, mais ou menos, segundo a quantidade e se lhe ajunte o sumo do agraço que não seja mais azedo que o doce e se incorpore a dita abobora de modo que os ovos se não cortem e se manda à meza quando não há agraço, se tempera com limão e se lhe ajunta salsa picada. Tambem se fas com agraço sem ovos.

Da mesma sorte se faz o doce que depois de cozida quazi e apurada se lhe deita hũa pinga de leite para acabar de cozer em lume brando se incorpora como assim levando so assucar e alguma nata se quizerem se deita no /fol. 59/ prato e se a quizerem corar se cubra com pam de ló pizado ou com claras de ovos batidas como para bollos fofos, não com tanto assucar.

Receita para Entrita

Limpos e aparados que seião os pez de porco se porão a cozer com hum par de grãos,

duas cabeças de alhos inteiras, hũa cebolla cravada de alguns grãos de pimenta inteiros, huma capella de salsa. Estando isto meyo cozido se lhe ajunte carne de porco magra e gorda e se deixe cozer tudo athe ficar na proporção do caldo segundo a quantidade da carne pedida e o pam que houver mister este sera feito tão miudo como lentilhas, se botara em hũa tigella com o caldo que baste e se mexera athe dar hua fervura que fique como quem quer fazer pão cozido se lhe ajuntará hum ramo de ortelã feito que seja se tomara tres ou quatro ovos bem batidos com clara e gema e se incorpore com o dito pam que fique bem enxuto com sumo de limão segundo pedir a quantidade e se porá no prato escorrida toda a carne do /fol. 60/ caldo se lhe accommodara por sima guarnecida com seus nabos que tambem preciza levar. Adverte se que quem quer quando he ao incorporar do pam lhe deita huma colher de manteiga lavada e feito tudo como o dito he se manda a meza.

Receita de Bolinhos

Hum arratel de assucar se deita huma quarta de manteiga e outo ovos, quatro com claras e quatro sem ellas, e o assucar bem pizado, mexe-se tudo isto muito bem e vay-se botando farinha ou rolão muito fino, o que quizerem, athe fazer bolinha que não pegue na mão. Fazem-se as bolinhas e cozem-se em bacias com farinha por baixo.

Receita de Nodego

Dous covilhetes de amêndoa muito bem retalhadas com hum de mel se deitarão em hum tacho e com lume brando se hirá /fol. 61/ mechendo sem parar athe que cheire o mel e amendoa a torrado e se deitara logo hum bocado em agoa que estando pouco tempo se se unir e se endurecer se provará para ver se está com gosto de torrado e sendo assum (*sic*) molharão huma taboa de tender e se deitara dentro com brevidade e posto ao cumprimento molharão as mãos em agoa fria e se hira espalmado athe ficar da altura que quizerem e o deixem arrefecer para se cortar as talhadas com huma faca e depois de feito em talhadas se hira branquejando cada hũa por sy.

Receita de Bollos

Hum arratel de assucar bem seco, tres claras de ovos bem frescas, batido este assucar em as claras de ovos de sorte que fique em hum polme groço e ha de ser batido com as costas de hũa faca batendo sempre para hũa banda e experimenta se deitando hum pouco com hũa colher em hum papel e se não alastra está bom /fol. 62/ e tem-se preparado ovos feitos como para broinhas. Tênde-se então em bolinhas redondas com algũa farinha e tirando daquelle polme com hũa colher se deitão as bolinhas para se cobrirem do dito polme e se porão em papeis dentro de bacias para hirem ó forno e nelle se meterão quando o pam sahir.

Receita de Cocada com Ovos

Hum coco por maior que seja não leva hum arratel de assucar limpo este conforme o que

tiver dado de espécie o coco assim deitarão o assucar no tacho. O assucar estara em ponto de espadana baixa, deitar lhe hão quatorze gemas de ovos e so huma clara e se mechera em the mostrar o fundo do tacho para fora vazarão a especie em alguma couza em que se esfrie e tende las hão em bocados de obrea se mandarão ao forno a corar.

Receita para Sopa /fol. 63/ de Leite

Hum quartilho de leite, quatro gemas de ovos cazeiros e não o sendo são precizos seis e hũa quarta de assucar tudo junto se bate com as gemas e o assucar e bem batido tudo se lhe va ajuntando o leite em forma que fique incorporado e se lhe deitara dentro huma casca de limão e hum pao de canella e se pora a lume brando mechendo sempre que se não corte incorporado que seja se lhe tire o limão e canella e se deite sobre fatias de pam de ló e se mande à meza.

Receita para Carro de Lagosta

Aberta a lagosta com o seu sumo que tem dentro do carro e com algum coral e carne do pescoço se pique ou corte a faca e se lhe ajunte pouco pam de ralla, azeite, pimenta, cebolla picada, salsa huma gota de vinho branco e vinagre o que baste para o tempero se fara com huma e outra cou/fol. 64/za hum modo de picado o que baste para se encher o carro da lagosta e depois de estar cheyo se mande ao forno a corar com pam rellado por sima e se mande à meza com o mesmo carro.

O mesmo he santolla. O mesmo he sapateira e o mesmo he caranguejos ajuntando lhe alguma couza de peixe.

Receita para Abobora de Agraço ou Limão

Limpa que seja a abobora e cortada muito bem miuda se lansará em hũa pouca de manteiga ou azeite segundo sua quantidade com huma cebolla picada e refogada que seja se lhe bote agoa quente a que baste para cozer segundo a quantidade e temperada se terá o sumo de agraço espremido com gemas de ovos /fol. 65/ mais ou menos segundo a sua quantidade e junto com huns pos de assucar segundo a quantidade pedir se incorpore como quem incorpore hum fricace e incorporado se mande a meza. E se não houver agraço em lugar delle limão azedo.

Receita de Manjar Real

Hum peito de galinha leva tres arrates e meyo de assucar, meyo arratel de amendoa, o miolo de dous pains de vintem e se deitão de molho.

O assucar se clarifica e se poem (*sic*) a esfriar, piza-se a a amendoa e se desfia a galinha e depois junta com amêndoa e o pam espremido se piza tudo junto e tira se do assucar que esta clarificado hum poucochinho para hum tachinho e se deixa a massa no que fica e se desmancha muito bem com as costas da colher e se poem em lume brando e se vay cozendo bem athe mostrar o fundo do tacho muito bem e tira se para fora e /fol. 66/ se

engrossa o assucar que ficou em ponto de espadana baixa e se torna a por no lume com elle athe mostrar o fundo do tacho muito bem e se tira do lume.

Receita de Perada Vermelha

A cada arratel de pera se deita hum arratel de assucar e a pera bem pezada.

Farão a pera em quartos e apararão, clarificarão o assucar que quizerem fazer e o porão a esfriar e depois de frio lhe deitarão a pera dentro crua e a porão ao lume abafada e depois de estar a pera cozida no assucar se tire fora e se desmanche com as costas da colher e se torne a por no lume e se vay mechendo athe mostrar muito bem o fundo do tacho e então a provarão e se estiver bem cozida a tirarão e querendo-a vermelha he melhor de pera flamenga.

Receita de Bacalhau Albardado

/fol. 67/Depois de cozido o bacalhau se alimpe de pelle e espinhas e se desfie e piquem cebolla e salsa conforme a quantidade do bacalhau e se misture este com a cebolla e salsa e fação hum polme de farinha com ovos e batendo tudo muito bem se vay com hum colher lançando no azeite que estará fervendo e depois de frito se lhe faz molho como de peixe frito.

Receita para Birigellas

Cortem-se as biringellas em rodas e se cozão não muito e se escorrão e as rodas se vão embrulhando em farinha e se frijam como quem frege peixe e depois de fritas em hũa frigideira nova se vão pondo às camas e polvuorizando com assucar e queijo de Alemtejo ralado, canella e cravo da Índia, do cravo pouca quantidade e estando a frigideira cheya não muito se lhe deite hum gotta de agoa, azeite e vinagre e se ponha a ferver em lume brando e quanto que ferver /fol. 68/ que esteja em conta lhe lancem por sima huns ovos batidos e se core em hũa coradeira.

Receita de Sopas de Tutanos

Arratel e meyo de assucar a hum arratel de pam. No assucar em espadana se faz hum meada de outo ovos, depois de ella feita se lhe lança o pam em ponto mais baixo deitando lhe agoa e antes do pam se lhe deita os tutanos depois de estar o pam muito bem aboborado lhe lansarão quatro gemas de ovos muito bem batidas e depois as lansarão em a sopeira com os ovos por sima e pastilhas.

Receita de Cocada

Tomarão hum coco pequeno depois de escascado da casca pardinha e ralado se deitará hum arratel de assucar depois de limpo deite se o coco dentro athe estar bem enxuto e depois fora do lume lhe /fol. 69/ deitarão o cheiro e se o coco for maior leva mais assucar.

Receita de Geleya

A dous arrates de assucar hum quartilho de sumo e se lança este sumo em o assucar quando esta em ponto de marmelada e se tira despois que levanta fervura assim que então esta cozida.

Receita de Broas de Milho

Huma quarta de pó de farinha de milho outra quarta de farinha de trigo e a de milho se escalde a parte com hum arratel de manteiga e hum quartilho de azeite tudo fervendo e despois de escaldada a farinha de milho estando fria se lhe mistura a de trigo e lhe deitarão meyo tostão de canella e dez reis de erva doce tudo bem pizado e lhe ajuntarão hum arratel de assucar e hum quartilho de mel e não havendo se lhe deitará outro arratel de assu /fol. 70/car e despois se amassarão muito bem e estando em meya amassadura lhe deitarão a quantidade de formento que bastar e não deixem a massa mui tosta por que não endureção.

Receita para Azedas

Se tomarão molhos de azedas mais ou menos segundo o prato que se quizer fazer limpas do tallo, lavadas se deitem em hum alguidar e se escaldem com agoa fervendo e abafadas athe que se possam espremer a mão se piquem a faca e se deite a frigidã hũa ou duas cebolas em manteiga ou azeite, porem he melhor ambas as couzas se lhe deitem dentro as azedas picadas e se fervam em muito pouca agoa e estando apuradas se temperem de sal e pimenta e se incorpore com todo o ovo, clara e gema, porem muito bem batido e se mecha em termos que se não corte e se não ficarem azedas tudo que baste se lhe deite limão para esta quantidade serão necessario[s] tres ovos, feito que seja se deite em /fol. 71/ prato de prata e se faça huma filhó de dous ou tres ovos batidos e se lhe ponha por sima com pam ralado por sima da filhó se mande ao forno a corar.

Desta sorte se fazem trouxas ajuntandas no prato com pam rallado por sima. Tambem deste recheyo se fazem pasteis fritos e bollos de massa levada e pastelinhos folhados e pam recheado porem o pam depois de tirado o miollo e tirada aquella codea de fora com o rallador se doura com ovo e se frege em manteiga e despois se rechea e torna a dourar com ovo e se manda a corar ao forno.

Receita dos Bollos de Bispo

A cada arratel de assucar se deitão vinte e cinco ovos. A outo de ovos se deitam seis molles e dous de fio. Estes se fazem em ponto alto e se ajuntão misturando-se huns com outros tornão ao lume e se cozem athe que fação estrada no tacho. Tendem-se em farinha de trigo e /fol. 72/ vão a cozer ao forno e despois se passão por assucar em espelho e se enfarinhão em area muito bem pizada e peneirada por pineira de seda.

Os bollos filis he o mesmo recheio e so serem tendidos em pastas de ovos e assim vão a corar ao forno.

Receita de Castanhas

Suponhamos que queremos fazer huma quarta de castanhas, estas boas e escolhidas levão regularmente sinco arrateis de assucar bom. As castanhas se lhe tira a metade das cascas em crua e se ponhão a cozer só em agoa e depois de cozidas se lhe acaba de tirar a casca e a camiza e se deitem dentro do assucar limpo e clarificado e frio e se ponha em lume brando athe que recebam o assucar e depois se cobrem com assucar e se poem na rede os sinco arrateis de assucar são tres para as cozer e dous para as cobrir.

/fol. 73/ Receita para Sopas de Tutano

As sopas de tutanos se faz o assucar conforme a quantidade que cada hum a quer. Neste se faz huma ou duas meadas de ovos conforme a quantidade que se quer no assucar que fica dos ovos se deitam os tutanos a cozer e não os havendo deita se gordura e se as querem para dia de peixe deita se manteiga de vacca tirando se lhe o sal e em estando em espelho alto deita se o pam e estando algum tempo abafadas e depois se poem em tigellas huma cama de sopas e outra de ovos e canella e assim se vão concertando e por sima se poem huma cama de ovos e pastilhas e canella.

Receita das Tigelinhas de Lingoa

Quatro arrateis de assucar destes se fazem dous de ovos molles deitando vinte ovos a cada arratel estes se fazem em pon/fol. 74/to de fio e se faz hum arratel de carne de qualquer casta ou galinha ou coelho ou vacca tudo muito bem cozida e picada e depois de muito bem picada muito bem pizada feita no assucar a parte em ponto de espelho muito bem cozida faz-se hum arratel de amendoas muito bem pizadas tambem em assucar a parte em ponto alto e tambem muito cozidas e tudo se ajunta e se coze no lume athe fazer montinho em sima e quem quer deitar-lhe mais ovos são melhores e quando se querem tirar se lhe deita cravo da India pouco e canella bastante e cheiro cada huma o que quer e prove-se para se lhe deitar a canella que for necessaria.

Receita de Fartes de Ovos

Os fartes de ovos faz cada hum o que quer. A quatro arrateis de ovos de fio e molles tudo misturado se fazem a parte dous arrates de amendoas muito bem pizadas e cozidas e parte em dous arrateis de /fol. 75/ assucar de espelho e deixão se cozer hum pouco e se misturão com os ovos de fio e molles e se lhe mistura cidrão òs bocadinhos e misturado tudo em hum tacho fora do lume se lhe deita hum pouco de pam ralado o que baste para ficar durinho capaz de se meter em folha e se lhe deita canella bastante, cravo pouco, cheiro o que cada hum quer e desta sorte se faz huma folha e nella os fartes para hirem a provar ao forno e se deitão para fora mais do neccessario deita se lhe mais pam e vindo do forno ha de estar assucar feito e se cobrem.

Receita de Frigideira de Grãos

As frigideiras de grãos se fazem de grãos bons pizados se poem a cozer com o sal necessario e depois de muito cozidos se pizão e se lhe deita assucar em pó conforme a quantidade que he e se lhe deita manteiga de vacca e gemas de ovos e canella e cheiro e se deita nas frigideiras e se lhe dei /fol. 76/ta canella por sima e pastilhas e desta sorte vay a corar ao forno e se quiserem fazer de feijoens da mesma sorte pode ser e deste mesmo recheio se fazem tambem pasteis mas para estes se lhe deita pam rallado.

Receita de Chouriços Doces

A hum de ventre grande se lansa hum tostão de pam, o qual se ralla primeiro e depois se torra muito bem em huma bacia de fartes que fique com cor amarelinha outo arrates de assucar dos quaes se lanção primeiro seis arrates ao sangue e logo huma onça de cravo pizado e pineirado, outra de canella, meyo arratel de erva doce tambem pizada e pineirada e hum arratel de amendoa bem pizada e depois de tudo isto se ter deitado no sangue se lhe lança o pam que esta ralado e vendo-se que não esta muito doce, para o que se ha de provar, se lhe deitarão mais os dous arrateis. Tomarão mais duas banhas de porco e depois de bem lavadas se /fol. 77/ derretem em hum tacho e derretidas que sejião se lança quente sobre o sangue e mais espécies e se meche tudo muito bem e se vão enchendo os chouriços e passando-os depois de cheios por agoa fervendo e logo se pendurão em huma cana e se poem ao ar.

Receita de Bollos de Amor

A dez de assucar se fazem quatro de fio e tres de ovos molles, dous de amendoas muito bem pizadas e hum de cidra. A amendoa coze se à parte muito bem cozida e mistura-se com os ovos molles e de fio e depois de se juntar tudo se torna ao lume e se coze muito bem e se lhe deita canella e cravo e cheiro cada hum conforme quer.

Receita de Broas de Amendoa

Se deita a cada arratel de assucar hum de amendoas em ponto de vestir a colher e se lhe deitão outo dúzias de ovos e se /fol. 78/ cozem muito bem no lume. E os melindres he o mesmo. Deitarem se lhe só dous ovos a cada arratel com clara.

Receita de Fartes

A dez arrates de assucar em ponto de espelho se deitão sinco arrates de amendoas e depois de estar a amendoa bem cozida tira se para fora e se lhe mistura a cidra cada hum o que quer do cidrão, cravo, canella e cheiro e depois de se cozerem no formo se cobrem quando se tirão do lume depois de se lhe deitarem os adubos se lhe misturão sinco arrates de pam rallado.

Receita de Natas

Hum arratel de assucar em ponto de ovos molles depois de frio se lhe deita quatro tigellas de natta muito bem desfeita com a colher das côdeas que trazem /fol. 79/ por sima em estando as natas já no tacho se poem no lume a ferver athe que estejam bem desfeitas no assucar e se tirão do lume e se deixão esfriar e se lhe deita a cada tigella de natas tres gemas de ovos muito bem batidos e se torne a por o tacho no lume e se vay mechendo para que se não peguem ao tacho e se tirem do lume quando esta grosso como recheio de ovos para pasteis se tirem logo do tacho e se poem a esfriar para se fazer torta ou pasteis ou tigelinhas coradas no forno com canella por sima ou assucar grosso pouco que faça so hum vidrinho.

Receita de Chouriços Mouros

Tomar se hão os bofes e coração do porco e se farão em bocadinhos muito pequeninos com alguns bocados de gordura e tambem alguns bocadinhos de carne magra e aquelle sangue que se tira de dentro do porco quando se lava com o vinagre /fol. 80/ e se mistura tudo e se tempera de sal e lhe migão hum par de pimentoes conforme a carne que he e se pizão quatro dentes de alhos a cada forsura e se lhe deita dez reis de cominhos e huns grãos de pimenta tudo pizado e provar se há que fique bem temperado e tudo isto muito bem mexido e depois disto se hirão enchendo os chouriços e se porão ao fumo e dahi a quatro dias se podem começar a comer.

Receitas das Farinhas

Em hum arratel de assucar deita se huma duzia de ovos e batem-se como para pam de ló deita se lhe humas pedras de sal moído e huma pequena de canella bem pizada e hum golpe de agoa de flor e como estiver bem grosso deita se lhe a farinha e se vay revolvendo com o batedor e tanta que baste para se poder estender que não fique dura e então com a mam se vay tirando aos pequenos com farinha por se não pegar a ellas e se vay deitando em huma taboa de estender como /fol. 81/ quem faz biscoutos trocidos porem mais groços e assim mesmo compridas se vao pondo nas bacias de forno que lhe ham de deitar farinha por se não pegarem e depois de estarem nas bacias se lhe vão assinalando as costinhas com huma faca e como estiverem cheas as bacias se levão ao forno a engrolar e assim se tirão e desapegão as amendoazinhas humas das outras e se cortão as costinhas e se deitão outra vez nas bacias e assim soltas vão torrar ao forno.

Receita de Cocada de Tegilinha

Ralar se ha hum coco e leva cada hum hum arratel e quarta de assucar e huma duzia de gemas de ovos e o assucar depois de limpo ha de ficar em ponto de espadana baixo porque se poem no lume a cozer então se lhe deitão os ovos batidos e se tiverem algumas pastilhas brancas lhas deitem.

/fol. 82/ Receita de Cocada de Bocados

Hum coco rallado leva arratel e meyo de assucar e seja seco em ponto de espada no alto não muito lhe darão hũa volta no lume athe mostrar o fundo do tacho e o deitarão em huma taboa e hirão cortando os bocados estando meyo frio.

Receita de Cidrada

A cidra se a quizerem sem casca tira se e parte se em talhadas e tire se lhe o gomo que se poder tirar e peza se mal pezada, arratel por arratel e coze se muito bem athe que amolegue que se for mais não prestará e com a mão se vay tirando o gomo que ficar em alguidar de agoa fria e vay-se partindo em tiras delgadas e poem-se a cortir ao ar da noute e dia com mudanças de agoa. Prova-se se esta doce, poem-se a fazer como ja dice que se peza em crua arratel por arratel de assucar e limpo o assucar ponha-se ao lume e lhe deitarão logo a cidra /fol. 83/ e em estando em ponto de espadana esta feita e se as tiras estam compridas com a escumadeira se vão quebrando e emquanto não toma ponto se esta mechendo porque se não pegue e quer o lume esperto.

Receita de Flor de Laranja

Quando se apanha a flor se peza então se deita em agoa fria de molho depois de estar algum tempo se poem em huma taboa estendida e se corre por sima com hum pau depois se coze em agoa fervendo. Depois de fervida se ha de deitar em hum alguidar em agoa morna, esta se ha de mudar em outras da mesma sorte, depois de estar fria se ha de lavar em bastantes agoas frias, por se ha o assucar a clarificar e depois de frio se lhe deita a flor e se deixa estar athe o outro dia e entao se poem ao lume e se lhe dá o ponto de espadana. O assucar sera pouco mais de arratel do que o da /fol. 84/flo.

Receita da Flor de Laranja

Esbrugar se há muito bem a flor que não leve nada mais que a folha e então da se lhe huma boa fervura e depois coa-se e anda a adoçar em agoas athe que se lhe tire aquella fortidão. Cada arratel de flor, que se ha de pezar em crua, leva tres arrates de assucar sendo para calda e sendo para coberta leva dous. Clarifica-se o assucar e mete se lhe logo a flor que seja ou tudo quente ou tudo frio da se lhe tres fervuras abafando-a em cada huma muito bem e na ultima se acaba ficando em ponto de espadana larga e lhe botarão o ambar que quizerem.

Receita de Feijoadá

Cozem-se os feijoens muito bem cozidos passão se por hũa pineira como marmelada. A hum arratel de maça se deita /fol. 85/ dous de assucar e meio de amendoas muito bem pizadas. Limpo o assucar posto em ponto de espadana baixa bota se lhe a massa toda dentro desfaz se muito bem como manjar real, poem-se a cozer como parecer que esta cozida que ha de mostrar o fundo do tacho tira-se fora bota se lhe bastante cheiro como

pastilhas ou ambar ou almiscar athe que fique com bastante cheiro e se querem gemas de ovos. Comem se com muita saude no serviço de Deus.

Receita para Bollos de Leite

Tomar se ha hum ou dous queijos de ovelhas sem sal ou mais ou menos conforme a quantidade que quiserem fazer, exprerem se hão muito bem com as mãos de sorte que lhe não fique soro algum e havendo queijos de cabras havendo igual quantidade sera muito melhor quando não de qualquer dos queijos per/fol. 86/ sy so podem fazer despois de muito bem delida e amassada se apartara esta massa em dous quinhoens deitar se lhe ha tanta farinha como hum dos quinhoens apartada esta no mesmo alguidar e se vay amassando sem agoa alguna e so com os ovos que forem necessarios e so a metade se hão de deitar com claras e sua agoa de flor. E temperada a massa de sal lhe deitarão o assucar, este não seja demaziado porque as faz abatumar, ajuntarão esta massa com a dos queijos e se amassará tudo muito bem. Logo se hirão tendendo nas mãos sem farinha fazendo se bolinhos do tamanho que os quiserem fazer hi los hão pondo nos tableiros sobre folhas de parra ou de alface em falta das de parra e logo se botarão no forno que he muito preciso esteja bem temperado porque se estiver muito quente queimar se hão e se estiver frio ficam abatumados. O tempero do forno he o que da mais cuidado e a pá seja bem aguda porque os não esborrache ao tirar e quentes se mandão à meza.

/fol. 87/ Receita do Jercelim

Hum arratel de jercelim leva tres quartas de assucar, hũa quarta de pezo de mel meyo arratel de amendoa, a amendoa há-de ser partida e torrada em huma bacia juntamente com o jercelim. Alimpa-se o assucar e se poem em ponto de quebrar então se lhe deita o mel e se lhe deita logo dentro o jercelim e a amendoa e se misture tudo para ficar unido e bem mexido fora do lume e ha de estar ao mesmo tempo humas costas de hum tableiro molhado e se lhe ha de deitar com o mesmo tacho com brevidade e se ha de concertar por sima com hum canudo de estender massa e o farão da altura que quiserem as talhadas e logo se hão de partir com huma faca antes que se esfrie e por aqui se podem governar para a quantia que quiserem.

Receita de Marmellada Crua

Toma-se hum arratel de marmello aparado /fol. 88/ e feito em bocadinhos se poem a cozer e despois de cozido se tem posto dous arrates de assucar em ponto de cabelinho e neste ponto se lhe lansarão o marmello dentro e se hirá desfazendo na ilharga do tacho com a colher e fervendo dentro no assucar hum pouco de tempo segundo a grossura em que se quer tirarão para fora o tacho e se lança nos covilhetes.

Receita de Laranjas Cubertas

As laranjas se lhe tirará a casca quanto mais delgadinha melhor de sorte que ainda fique alguma couza de casca e lhe faram huns buraquinhos nos pes o que baste para se lhe

tirarem as gomas e as deitarão em hum alguidar de agoa e lhe deitarão hum punhado de sal com ambas as mãos se for hum cento de laranjas e se for meyo lhe deitarão a metade e passadas vinte e quatro horas se cozerão nesta mesma agoa e depois se deixarão andar sinco dias em agoa mudando-se a agoa duas vezes cada dia conforme /fol. 89/ a quantidade dellas se clarificará o assucar e depois se deixará esfriar e estarão as laranjas passadas por agoa quente e se meterão no assucar e se lhe hirão dando fervuras, as tres primeiras sera em assucar baixo e as mais se hira engrossando o assucar athe chegar a sete fervuras que então estará o assucar mais alto que ponto de espelho. Advertindo que se as quizerem com pressa se darão duas fervuras cada dia e se não huma basta e então se fará outro assucar para se cobrirem.

E para huma duzia se clarificará arratel e meyo de assucar e assim para as mais e em estando o assucar em ponto de espadanha baixa se lhe hirão deitando as laranjas e se hirão voltando athe chegar o dito assucar a ponto de fio e depois se hirão voltando com huma colher para tomarem bem o assucar e em hindo esfriando se hirão espetando em hum pauzinho e se hirão pondo em humas carquejas.

/fol. 90/ Receita de Mogangada

Hum arratel de assucar bem pezado, hum arratel de moganga crua. Esta se coze muito bem e se poem (*sic*) a escorrer em hũa pineira e em estando o assucar limpo em ponto de espadana se deita dentro e se desfaz muito bem e cozendo e unindo com o assucar athe se mostrar o tacho mechendo com grande cuidado e se tira do lume para se lhe deitar cheiro e se enchem os covilhetes os quaes em estando frios os levem ao forno a tomar côdea e ha de ser brando.

Receita de Gelea Branca

A cada dous arrateis de assucar hum quartilho de summo de marmello. Poem-se (*sic*) o assucar a engrossar, começa-se a aparar o marmello e se poem a cozer muito bem e se espreme em hum pano novo e como o sumo está feito se poem (*sic*) o assucar a tomar ponto de marmelada e se tira para fora /fol. 91/ do lume e com a mesma fervura se lhe deita o sumo e se meche e se lhe tira a escuma com huma colher de prata e se vão enchendo os covilhetes.

Receita de Murcellas

Tomarão dez arrateis de assucar e os derreterão em hum tacho e sinco arrateis de amendoa e lhe tirarão as cascas e as pizarão muito bem pizadas e as botarão dentro do dito assucar e tomarão hum pouco de pam ralado e o passarão por huma joeira. Pezarão sinco arrates delle e o botarão em hum alguidar limpo e pezarão quatro onças de canella e meia onça de cravo da India e pizando isto muito bem o misturarão com o pam que esta no alguidar e o tacho do assucar que esta com a amendoa o porão ao lume declarando que o assucar ha de estar sem ponto nenhum e o deixarão ferver athe que faça na escumadeira com que o mechem hum fio delgado como hum caldo de farinha e depois

o deitarão sobre o pam que está no alguidar mechendo muito bem com /fol. 92/ huma colher der pau e terão dous quartilhos e meyo de manteyga limpa e coada a deitarão bem quente por sima do recheyo e dahy a deixarão estar athe o outro dia e depois podem fazer e encher as murcellas. Quem quizer faze-las ha de ser em tripas de vitella que não tenham nenhuma gordura. E tambem se pode botar este recheyo em vasilhas e guarda-lo para se hir dando a quem o quizer comer.

Receita dos Alperches de Santa Clara

Apararão-se os alperches com hum canivete com toda a possível sutileza e pella bocca ou pé se lhe tirão com a mesma sutileza os caroços e depois se lanção em hum tacho de agoa fervendo mas de sorte que não cheguem a ferver os alperches e tanto que vierem asima da agoa estão feitos e logo se deitão em alguidares de agoa fria que mudarão de horas em horas para outras agoas sempre frias athe a agoa estar doce depois se alimpa o assucar. A cada cento de alperches /fol. 93/ hum arratel e meyo de assucar e nelle se lhe vay dando todos os dias sua fervura athe sinco dias depois dos quais se poem a escorrer em hũa joeira e se lavão hum por hum em agoa. E quantos centos são quantos arrates de assucar se alimpão e vão deitando no tacho a poucos e poucos e se lhe da sua fervurazinha e se deitão em huma bacia vidrada larga que não fiquem huns sobre outros e o assucar que ficar disto se ferve athe ficar em ponto que se chama de perola e depois ha de andar nas bacias ao sol tres dias e voltar-se cada hum de per sy ao jantar e a noute e ao depois se aquentão outra vez no tacho no lume e logo se vão pondo em tableiros e ao sol voltando-se muitas vezes ao dia.

Receita de Alperches

Esbrugão-se os alperches depois tirão-se-lhe os caroços com hum canivete e está em hum tacho huma pequena de agoa fervendo e vão se metendo dentro com muito cuidado não cheguem a ferver mais que só a trespas/fol. 94/ saem-se. Tirão-se para fora, deitão-se em agoa fria, estão dous dias na agoa mudando-se a agoa em cada hum dos dias e ha de se provar a agoa a ver se esta doce. Cada cento se forem grandes levão mais de quatro arrateis de assucar e dos pequenos bastão quatro arrateis. Limpo o assucar se metem nelle e da se lhe huma fervura e em levantando se tirão com huma escumadeira e se vão deitando em hum boyão e o assucar fica no lume athe ficar em espadaninha e bota-se dentro os alperches. No outro dia deita se tudo no tacho e da se lhe outra fervura e deixa se ferver mais hum bocadinho. Tirão-se da mesma sorte e deixa-se ferver o assucar athe estar em espadana larga hão de ser tres as fervuras na terceira deixam-se ficar huns dias no assucar no mesmo ponto da espadana larga, dous dias basta. Tirão-se e poem-se a escorrer em hũa joeira e aquenta-se huma pequena de agoa e deita-se por sima deles mesmo na joeira para se cobrirem. São tres arrateis de assucar que se hão de alimpar /fol. 95/e depois se vai deitando juntamente com os alperches a poucos e poucos e o assucar tambem athe ferverem e se porem em espadaninha e tirão-se para fora quem quer deita-lhe cheiro e com huma colher se vão pondo a hum e hum em huma bacia. Cobrem-se por sima por amor das moscas e depois de estarem secos de huma banda se vão tirando e

pondo em hum taboleiro e sima de humas palhas daquela lenha do forno, isto é, rama de pinho que esteja seca.

Receita de Tigelinhas de Lingoa de Joanna

A huma lingoa sete arrateis de assucar, tres duzias de ovos e hum arratel e quarta de amendoas muito bem pizadas, huma onça de canella, meyo tostão de cravo da India tudo muito bem pizado. A lingoa ha de se cozer e despois alimpar se de todas as pelles e nervos e pizar se muito bem. O assucar ha de ser clarificado e despois repartir-se em tres par/fol. 95/ tes. Em huma das partes do assucar se fazem as tres duzias de ovos molles e na outra se faz a amendoa em ponto de espadana alta, a outra parte se deixe esfriar sem ponto, despois de frio se lhe deita a lingoa só e se poem em lume brando desmanchando-se muito bem com as costas da colher e se coze athe mostrar o fundo do tacho e despois se ajunta tudo e se torna a por sobre o mesmo lume brando e se deixa cozer obra de meio quarto de hora e despois se tira do lume e se lhe deita a canella e cravo tudo peneirado e se meche tudo muito bem e se deita nas tigelinhas e despois de frio vão a corar ao forno.

Receita para Empadinhas de Marisco

Limpas despois de abertas as ameijoas ou cadelinhas ou migilhões se lhe deixe assentar aquella agoa que sahio do marisco e se coem e se ponha de parte e o marisco se lave em agoa tibia em /fol. 97/ razão de alguma area ou lodo e se lhe quiserem ajuntar camarões se lhe hão de guardar as cabeças dos ditos camarões e se lavem muito bem para amor do sal e se pizem muito bem em hum gral e se misture aquella agoa que sahio do marisco com mais alguma agoa ou caldo de peixe se houver que não seja salgado e se passe por hum pineiro muito bem que não fique mais que aquelle rollam sem sustancia e se ponha de parte. Se tome huma cebolla ou duas conforme a quantidade que quiserem fazer se faça frigir muito bem em azeite que baste e frita se lhe deite o caldo que se tirou do marisco e se faça ferver e se lhe ajunte salsa picada e dous dentes de alhos pizados e despois se lhe ajunte o marisco e fervendo o que baste se tempere com pimenta e pouco assafrão se tire e estando frio se lhe deite limão que baste e noz moscada. Faça-se a caixa da empadinha do tamanho que leve hum ovo inteiro e se recheie com marisco levando o molho /fol. 98/ que baste e fechada se mande ao forno. A massa não sendo para consoada com manteiga e sendo para consoada com azeite.

Receita de Codornada

Cada arratel de codorno leva outro de assucar, o qual se clarifica e despois se reparte em dous tachos na mayor parte delle se poem a cozer a fruta que estara aparada e com o caroço muito bem tirado e como estiver bem cozido se hira desfazendo com a colher na ilharga do mesmo tacho sempre em sima do lume cuidando muito em que se não pegue e em estando bem desfeito e enxuto se tira do lume e se poem nelle a outra parte do assucar e como estiver em ponto de espadana lhe deitarão o doce dentro. E neste segundo assucar o vão cozendo athe que quando se for mexendo descubra o fundo do tacho que he quando esta feito e lhe poderão deitar o cheiro que quiserem e encher os covilhetes.

/fol. 99/ Receita da Batatada de Manoel Nunes

Coze-se a batatada e passa-se pella pineira e depois peza-se e se deita a cada arratel de batata hum arratel e hũa quarta de assucar mal pezado por não ficar muito assucarado e se poem (*sic*) este assucar em ponto de espadana alto e se parte em dous tachos e se poem (*sic*) a batata a cozer em huma destas partes e em estando bem cozida se lhe bota a outra parte em sima e se deixa ferver athe mostrar bem o fundo do tacho e então se tira para fora e deitar nos covilhetes.

Receita para se fazer Arroz de Queijo

Estando agoa no lume com huma colher de manteiga estando fervendo se lhe deita arroz depois de estar meyo cozido se deita o queijo ralado depois de estar enxuto se deita nos pratos. A meyo arratel de arroz /fol. 100/ se lhe deita hũa quarta de queijo e huma colher de manteiga.

Receita de Marmellada, a melhor e mais fina de Santa Clara

Quatro arrateis de massa e dez de assucar, o qual se há de alimpar muito bem e por-se em bollo enxuto que não pegue nos dedos e então deitar se lhe ha o marmello estando o assucar hum pouco fora da fervura e desfazer se há muito bem e então po-lo no lume só por espaço de tres credos e nada mais por que não ha de ferver e deita se nas bacias se he para bocados e nos covilhetes e não se ha de por ao sol se não quando estiver fria porque quente não lhe faz bem.

Receita de Bollos Podres

Meya canada de azeite, meya de mel e huma pequena de erva doce deitarão tudo em hum tacho pondo-o ò lume e levantando /fol. 101/ fervura o deitarão em hum alguidar vidrado com hũa colher o baterão muito bem athe que esteja groço como pam de ló e então lhe deitem dez gemas de ovos e batendo tudo muito bem que fique grosso como estava lhe deitem menos de meya onça de canella e o mesmo de cravo da India e hum pequeno de formento desfeito em muito pouca agoa, e algumas pessoas o fazem em agoa de flor, e hum prato de rollão e outro de farinha. Mexerão tudo muito bem como quem faz pam de ló e em estando tudo muito bem unido o deitarão na bacia que estava untada com azeite e lhe porão humas amendoas partidas e mandarão ao forno. Advertindo que não esteja muito quente que se queime e vindo do forno antes de esfriar o partirão em talhadas.

Receita para se fazer Especie de Grãos

Devem depois de cozidas pezar-se muito bem e passados por hũa pineira se he para torta de pratos grandes costumão-se limpar dous /fol. 102/ arrateis de assucar a este deitarão pouco mais ou menos meyo arratel de massa e quando há ovos deita se lhe duzia e meia e quando os não ha se augmenta a massa e em estando em ponto de cabelinho

tira se fora e se os grãos e ovos e tudo junto tornem se a por no lume e ferve se como se fossem ovos molles. Podem deitar-lhe canella e por este pezo se podem governar para mais ou menos quantidade. Depois de fria a especie podem lavra la ou em torta ou em pasteis não tendo mais circunstancia. Adverte-se que não leva nenhuma clara.

Receita de Escarpeadas de Ovos

Hum arratel de assucar em ponto de espadana, hum miollo de pão de vintem ralado. Deite-se no assucar a cozer com hum duzia de gemas de ovos athe mostrar o fundo do tacho e como estiverem frias vão-se tendendo com canella na forma da amostra.

/fol. 103/ Receita de Mugangada, a melhor

Parte-se a muganga em bocados pequenos e depois de esbrugados bem e bem tirado o molle pezar se ha a hum arratel de assucar arratel e quarta de muganga e com esta conta por se ha a cozer a muganga que quizerem e depois de cozida deita la hão em agoa fria e a lavaram bem nella passando estas agoas e junto com a mesma muganga por hum pineira de cabelo porque como he a massa muito fina se não houver esta prevenção da pineira perder se ha a conta para o assucar porque se vay muita parte da massa na agoa e depois de estar desta sorte que digo bem lavada passa-se muito bem esta massa por hum pineira de cabelo e sempre em sima fica hũa pouca mais grossa que por totalmente se não poder passar se deita fora e depois disto se poem esta massa em sima da mesma pineira para escorrer toda a agoa que tem em sy e tem/fol. 104/do o assucar em ponto de cabelinho se deita a muganga dentro e se vay sempre mechendo athe se poder por no ponto de se poder tomar na colher sem cahir della voltando-a para baixo e estando desta sorte está feita. Advirto que este doce sem cheiro não presta basta que a cada tachada deste se deite hum vintem de almiscar.

Receita de Cavacas

A outo arrates de farinha sinco quartas de manteiga, e esta manteiga se lhe bota a ferver e com a farinha muito apinhoada e nestas cavacas não se lhe deita algua agoa se não hũa pinga de agoa flor couza que derreta o sal e estas se amassão com ovos e se lhe deita clara e gema tudo, mas se for muita quantidade das cavacas se lhe não deita a clara toda e se deixara a massa durinha e se querem muito amassadas athe levantarem bolla e se estende com farinha.

/fol. 105/ Receita de Cavacas Melhores

A quatro arrates de farinha hum de manteiga e meyo de assucar e não são amassadas se não com gema de ovo e se deixa a massa tão dura como a massa dos fartes e esta se estende com canudos como a massa dos fartes e se fazem cada hũa como querem ou pequenas ou grandes e cada qual dellas hão de ser cubertas de tacho e deita-las-hão no tacho quando o assucar vay para fazer fio e se botarão poucas juntas quem as não sabe fazer e se vão dando humas voltinhas sobre o lume e se poem (*sic*) então o tacho fora e se

acabão de secar fora e se vão mexendo athe o assucar branquejar.

Receita dos Morgados Bollos

Os morgados não tem couza nenhuma certa porque he hum recheyo que se faz /fol. 106/ conforme a quantidade que se quizer fazer e se lhe bota de cada casta doze arrateis, dous de cidra, dous de amendoa, dous de ovos reaes, dous de ovos molles e se ajunta tudo. Os ovos reaes se fazem primeiro no assucar e se tirão para fora e se coze a amendoa logo e depois se fazem os ovos molles tambem a parte e depois de tudo junto com todos os materiaes se ajunta tudo. Advirta se que levão vinte e sinco ovos por arratel e são só as gemas e nos ovos reaes se deitão dous com clara. E este recheyo ha de ficar mais tezinho e bem cozido e cada hum pode fazer o que quizer conforme a quantidade que quizer fazer. E se quiserem faze los com mais gravidade he fazer cada couza a parte e então quando se fazem os bollos se poem de cada couza sua cama, hũa de amendoa e outra de ovos reaes e outra de cidra e outra de ovos molles. E algumas pessoas gostam deles fritos em manteiga. Advertindo /fol. 107/ que esta massa feita para fritar se toma com manteiga e algumas gemas de ovos. Esta se faz muito fina para ficarem melhores mas não hão de ficar muito apertados porque estourão muito. E se os quiserem cozidos no forno custa menos e se toma a massa com seu bocado de manteiga mas sempre se quer fina e boa.

Receita de Broas de Amendoa

A cada arratel de assucar hum de amendoa e a cada arratel de amendoas outo ovos. E esta amendoa se não deita no assucar se não quando esta em cabelo e se deixa cozer muito bem athe fazer estrada no fundo do tacho e se tira do lume e se bate muito bem batida athe estar quazi meya fria e se tem cá os ovos batidos e se lhe deitão e dahy torna a sima do lume a dar uma voltinha e se tira para fora e se deitão em hum alguidar e se lhe deita conforme a quantidade /fol. 108/ a cada arratel huma manada (*sic*) de farinha e logo se ve se ficam muito molles ou dura[s] porque se ficão muito molles ficão muito baixas no forno.

Receita das Queijadinhas

Hé o mesmo só se bota a amendoa a cozer no assucar quando a colher que he o ponto mais alto e se bota a cada arratel de amendoa nove gemas e se bate como as broas e nestas se não deita farinha alguma e conforme virem que o recheyo fica, se ficar muito molle torne ao lume a ferver hum bocado e o melhor he que não torne ao lume que para isso coze a amendoa mais e se bota em assucar mais alto. E se quiserem cobrir algumas ficão muito galantes hão de ser barradas com a mam ou com hum pincele em ponto de gancho que he quando o assucar vay para fazer fio e passa de espadana.

/fol. 109/ Receita de Manjar Branco de Pescada

Hum arratel de pescada, dous de assucar e hum de arroz, seis gemas de ovos feitas em

ovos molles e seis quartilhos e meyo de leite. A pescada sendo fresca ha de andar tres dias em agoa escorrendo lha pella manhã e a noute. E depois se faz como o outro manjar branco de galinha.

Receita de Empadinhas de Passarinhos

Tome-se a massa com manteiga de porco e fazem-se as caixas os passarinhos aduba-se à parte com assafrão e coentro seco. Dentro na caixa bota-se canella e os passarinhos e manteiga de vaca muito bem lavada e fechão-se as empadinhas.

Receita de Boroas /fol. 110/das Freiras de Marvilla

Dous arrates de assucar limpo estes postos em ponto de bolla e deita se lhe hum arratel de amendoa muito bem pizada, coze-se com hum fervura de pescada. Estão duas dúzias de ovos quebrados sem clara muito bem batidos depois de fria a especie deita se lhe os ovos mechendo bem fora do lume depois poem-se no lume e da se lhe hum fervura pequena de sorte que fiquem os ovos cozidos. Tira-se fora e depois de dous dias ou quando estiverem frias se tendem para o forno mas não sucede as vezes não ficarem boas que he preciso que as tendão mãos boas para as tenderem. Advirto que se tendem com hum arratel de farinha e hão de ser trabalhadas nas mãos. E a manteiga derretida e sem sal he que se lhe ha de deitar.

/fol. 111/ Receyta de hum Colli para toda a Casta de carne de Pelle e tambem para Sopas

Tomarão dous arrates de vaca sem osso feita em pranchas batida com as costas de hũa cutella e hum arratel de presunto sem osso e sem ranço feito tambem em pranchas. Tomarão meyo arratel de toucinho feito em pranchas, po-las hão dentro em hum cassarolla e por sima as pranchas do presunto e por sima as pranchas de vaca e por sima tres cebolas cortadas em rodas, quatro sinoullas (*sic*) cortadas em rodas cobrir-se há esta cassarolla com hum tampa justa po la hão em lume brando athe estillar a sustancia toda no fundo da cassarolla e depois molha-la hão com caldo da panella antes de lhe botar sal nem couve e deitar lhe hão em the tres canadas de caldo desfarão hum mam cheya de farinha em hũa gotta de agoa botar lha hão dentro mechendo com hũa colher de pau /fol. 112/ que ferva devagar, botar lhe hão huns pos de pimenta, quatro cravos da India a metade de hum noz moscada, hum ramo de mangiricão seco ou verde, hum mam cheya de salsa, duas cebolas partidas, hum mam cheya de jãopinhão. Isto tudo ha de ferver hum hora e depois disto prova-lo que tenha bom gosto e boa cor de alambre. Tira-se com hum escumadeira toda a casta de carne e neste caldo que fica na cassarolla bota dentro de hum pineiro e em dentro em outra cassarolla e com este colli se da alma a toda a casta de carne grossa. Mas há de ser quem a saiba fazer.

Receita de Caril

Huma duzia de carangueijos cozidos, tres ovos cozidos, hum quarta de amendoa de casca, as cabeças de hum arratel de camarom, hum cabeça de alhos. Tudo isto botado

em hum gral de pedra e pizado muito bem e dahy passado por hum passador. /fol. 113/ Tomarão hum arratel de manteiga de vaca lavada de sal e bota la hão em huma caçarola e po-la hão ao fogo que tome cor de ouro. Botar-lhe-hão logo tres cebolas cortadas bem miudas e mecher se há com huma colher athe perder a cor de branca e bote se lhe huns ramos de salsa cortada bem miuda, botem lhe dentro canada e meia de agoa, botem-lhe huns pos de pimenta, quatro cravos da India e a metade de huma noz moscada e huns poz de gengivre pizado e dous didaes de coentro picado. Depois de ferver hum quarto de hora bote se lhe dentro duas postas de lingoado e duas postas de tainha e duas postas de outro qualquer peixe e hum arratel de camarões sem casca. Estando isto cozido tira lo fora do fogo e tomarão duas postas de salmão salgado tirem-lhe o sal em agoa quente e passadas por farinha serão fritas em manteiga para a por à roda do arroz. Tomarão o caldo /fol. 114/ da cassarolla e hira botando-se pouco a pouco no que esta pizado no passador, mechendo com huma colher pouco a pouco athe cahir toda a sustancia abaixa e em outra cassarolla depois de tudo passado bota se em a cassarolla donde esta o peixe e po lo hão ao pe do lume e botem lhe o sumo de seis limoes azedos de sorte que não ferva e prove se de sorte que fique em bom gosto. Tomarão tres arrates de arroz do melhor que houver que seja inteiro e bem escolhido lavado em quatro agoas e porão huma tigella no fogo com seis canadas de agoa com o sal que baste em fervendo esta agoa bote lhe dentro o arroz e que ferva com forsa e estando meio cozido botará o arros e a agoa dentro de hum passador a escorrer e depois delle escorrido bote-o dentro de hũa cassarolla abafado com hum panno lavado por sima e po-lo-hão ao pé do lume e passado hum quarto de hora bote-se em hum prato grande e farze se lhe há huma cova no meyo do arros /fol. 115/ e bote se lhe dentro a esta cova o peixe que esta na cassarolla e por sima do peixe a substancia e a roda do arroz o salmão frito.

Receita de Cidrada da Esperança

A cidra parte-se em quatro quartos e apara-se e quem gosta com o saibo de alguma casca apara-se ò de leve e se poem a cozer em hum forte de achar. Depois de cozida de sorte que não fique muito branda se bota em hum alguidar de agoa fria e se vay esgomando o miollo da cidra e se vay cortando em tirinhas ao comprido e se tras a adoçar e the ao cabo de tres dias de manhã e a tarde se lhe mudão as agoas e prova se que esteja doce e em o estando se porá em huma joeira a escorrer e a cada arratel de cidra a ouro e fio arratel de assucar e por aqui se poderão governar aos arrateis ou arrobas que se quiserem fazer. Alimpa-se o assucar depois /fol. 116/ de bem limpo se coa por hum panno grosso e se vay deitando no tacho e em hindo o assucar para riba que esteja em ponto de espadana se lhe deitara a cidra e vay-se mechendo a pouco e pouco athe ter outra vez o ponto de espadana e em o tendo se vay quebrando com as costas da escumadeira athe que torne a tomar ponto de espadana larga e se tirara o tacho do lume. Huma arroba não faz junta se não em dous pontos e não se enchem os covilhetes se não estando o doce morno e poem-se ao sol ou em parte seca que não humedeça.

Receita de Feijões Rajados

Os feijões cozem-se só em agoa e sal primeiro e estando muito bem cozidos em huma

panella se lhe faz o molho a parte em hũa tigella a qual leva bastante cebolla de roda e bastante salsa picada e pimenta e pon/fol. 117/do-se tudo a frigir em azeite que há-de estar na dita tigella e estando frito de sorte que não seja queimando-se lhe deita vinagre e alhos pizados e estando tudo junto na tigella se lhe deitão os feijões dentro e despois de ter fervido tudo muito bem se lhe deita hum ou dous ovos batidos para engrossar o molho e não tem couza alguma os ditos feijões que levar se não tira-los do lume e deitá-los no prato.

Empadinhas de Passarinhos de Sezimbra

Hum alqueire de farinha deita doze duzias de empadinhas e para se tomar a massa deita se lhe tres arrates de manteiga de porco no dito alqueire de farinha e toma-se a massa como para as outras, temperada de sal. Piza-se assafrão e cravo do Maranhão e da India e canella e mistura se tudo e quando se enchem as empadas deita no fundo deste adubo e despois de se /fol. 118/ lhe meterem os pássaros dentro que estarão limpos e enxutos, se lhe deita do mesmo adubo em sima e se acaba de encher a caixa de manteiga de vaca que terá a gosto de sal que lhe baste somente para lhe dar gosto aos passaros e se tapa como as mais empadas.

Receita de Manjar Branco

Hum peito de galinha, hum arratel de arroz, dous arrateis de assucar, o assucar se faz em arca, e sete quartilhos de leite de cabras. Coze-se o peito da galinha a qual ha de vir viva e despois de cozida se desfia muito bem. Piza-se o arroz e se pineira por pineira de seda muito fina. Ajunta-se a farinha de arroz com a galinha desfiada e se deita no tacho algum leite o que baste para se desfazer o dito polme e algum assucar e se poem ao lume e se vay mechendo com as costas de hũa colher e hũa /fol. 119/ rapadeira grande de sorte que se não dei[xe] encaroçar e estando quazi enchuto se tira para fora e se lhe deita mais leite e mais assucar e se torna a por no lume e isto se vay fazendo athe se acabarem os sete quartilhos de leite e o assucar. Alguma vez succede crescer alguma gotta de leite conforme o arroz cresce isto he mexido com a colher muito bem e a rapadoura para se não pegar no fundo do tacho e batido com as costas da colher para se não encarosar e para se saber se esta feito tira-se com a rapadoura pequena hum bocado e se deixa esfriar e se chega às costas da mão para ver se esta enxuto e se estiver enxuto está feito. Isto he depois do ultimo leite que se lhe deita e despois se deita com hũa colher em empellos em o que quizerem.

Broinhas de Batatada

Tomarão hum covilhete de batatada e o des/fol. 120/farão ao lume com meyo arratel de assucar e em estando incorporado lhe botarão duzia e meya de gemas de ovos e tornara ao lume a incorporar athe que se possão tender e em estando a massa fria se tenderão em farinha nas mãos e as porão em bacias com huns pos de farinha couza pouca e as mandarão ao forno.

Receita de Diacidrão de Joana, da Rainha Santa

A meyo cento de cidras sobre o verde se lhe tira a casca e o gomo, depois de aparada se partira em quartos e se terá hum alguidar com agoa em que caiba a dita quantidade e dentro a vontade e nella se lansarão dous punhados de sal com as mãos ambas e se derreterá na dita agoa e nella se deitara toda a dita cidra e na tal salmoura estará vinte e quatro horas e na dita agoa se cozerá a cidra lançando-a no tacho e /fol. 121/ se deixará ferver muito bem. E para saber se está cozida tira-se hũa talhada e se deita em agoa fria e dahi com hum pauzinho delgado na ponta e metera no meyo da talhada e apalpando-a sem fazer forsa, se esta cozida se tira do lume e depois se lança em bastantes agoas frias e em estando bem lavada em tres ou quatro agoas se poem em hum alguidar com agoa e se ira escorrendo todos os dias tres vezes, ou ao menos, duas vezes e aos sete dias cortarão hum bocadinho de hũa das talhadas e se provará para ver se tem algum amarujo e tendo-o torna-se a por em tachos em agoas quentes e se lhe dará na dita agoa huma fervorinha pequenina depois se lansa em agoas frias. Então se prepara o assucar conforme a cidra que serão athe vinte arrates e se clarificará e se poem a esfriar e estando frio e as talhadas da cidra muito bem escorridas da agoa sobre hum taboleiro prepararão hum tacho tambem arçado que fique com o dourado e se hirão metendo / fol. 122/ as talhadas de cidra que nelle couber às caminhas e quando toda a meya arroba de cidra não caiba em hum tacho se porão em dous e o assucar que já está clarificado se lhe lansara por sima de sorte que fique bem coberta de assucar e este será frio. Neste dia se não porão no lume, no outro dia se porão os tachos ou tacho a ferver e fervendo perto de meya hora se tira para fora. Leva nove fervuras deste modo, as pimeiras trez em ponto baixo e na quarta fervura ja ha de ficar em ponto de espadana e se o dito cidrão he bom vay tomando em sy todo o assucar e assim como isto vay succedendo se vay a parte clarificando outro assucar e engrossando-o em ponto de espadana alta e deste modo se lhe deita assim quente na cidra e torna a continuar as fervuras dando lhe hũa pella manhã e outra a noute e desde a quarta sempre em cada huma maior ponto athe que na ultima seja mais alto o ponto que de espadana alta e dahi se /fol. 123/ lansara em boyens. Advertindo que quando a ferverem esteja farto de assucar e tenham cuidado de bolirem o tacho e darem lhe abanos para que se não pegue no fundo do tacho e dos boyens que sejam novos se hira tirando para se cobrir o que se quizer cobrir.

Receita de Arroz de Leite

A quatro canadas de leite se lhe bota hum arratel de arroz e este ha de ser bem lavado e enxuto. Poem-se (*sic*) o leite ao lume e depois de estar morno então he que se lhe deita o arroz e meche-se sempre para hũa banda e o lume seja brando. Alimpão-se dous arrates de assucar e se poem em ponto de espadana larga e se deixa esfriar, mas não de todo, deita-se no leite depois de estar o arroz bem cozido e se deixa ferver athe prender bem na escumadeira. Tira-se para fora e deixa-se descansar hum bocadinho, bota-se então nas palanganas /fol. 124/ ou em pratos como quizerem.

Receita Particular para Arrós de Leite, o qual se faz la em aquella parte e se me deu com grande segredo

Quatro canadas de leite de ovelhas, seis natas muito bem mexidas e desfeitas dentro no leite e tres arrates de assucar refinado, pouco mais de tres quartas de arros, são os avia-mentos da tempera. O assucar se clarifica como se faz os outros. O leite se poem (sic) ao lume com o arroz que deve estar lavado hum pouco de tempo antes de se cozer para que fique bem cozido. Adverte-se que o leite e as natas se passará[o] tudo por hum panno primeiro que se misture com o arroz e depois se lhe deita o assucar que está clarificado em ponto de espadana e com elle se lhe darão algumas voltas de sorte que fi/fol. 124/ que bem unido o assucar com o leite e duas colheres de agoa de flor e se quizerem humas pedras de sal em forma que não fique salgado mas que lhe dé gosto.

Receita de Assucar Rozado

Desfolha-se a roza e escolhem-se as folhas que são capazes depois se pezará e estará hum tacho com agoa fervendo no qual se deitará a roza depois de pezada e ferverá o tempo de hum quarto de hora de sorte que fique a roza toda branca e depois se escorrerá em hũa pineira de cabelo e depois se deitará em hum alguidar cheyo de agoa fria e se escorrera logo na mesma pineira e assim se continuara em bastantes agoas athe deitar agoa clara. Se clarificara o assucar do qual se deitara quatro arrateis a hum de roza, e quem quer faze-lo mais delicado deita sinco, e se porá o assucar a ferver athe ficar em / fol. 126/ ponto de espadana alta e se espremera a roza muito bem na pineira que lhe não fique agoa e porão o assucar fora do lume e lhe deitarão a roza dentro e se porá a ferver athe ficar no mesmo ponto de espadana e não o mecherão com colher se não andando com o mesmo tacho à roda e depois se deitará em panelinhas ou em boyoens.

Receita de Caldo Bom para a Toce

Huma canada de agoa de almeirão, hum arratel de miollo de pam de trigo da terra e do rollão muito bem migado se deita na canada de agoa de almeirão e se deixa huma noute ao sereno e depois se deitara em hum panno rallo e se espremerá muito bem e na dita agoa se deitará hum arratel de assucar branco do melhor e se poem a ferver em hum tacho a engrossar em ponto de lambedor e depois de /fol. 127/ morno se lhe deita hũa duzia de gemas de ovos muito bem batidos mas sejam batidos em outra couza torna ao lume para engrossar alguma couza. E se toma duas colheres pella manha em jejum e duas depois de passadas tres oras depois de cear emquanto durar e seja sempre morno.

Receita para Conservar Peixe Fresco muitos Dias

Porão hũa tigella ao lume com agoa e vinagre de sorte que fique a agoa com gosto de vinagre e huma cebolla com quatro golpes e huns ramos de salsa. Depois de estar cozida a cebolla se lhe mete o peixe dentro e se for peixe mimozo antes que abra fervura se tira para fora a tigela com o peixe e se for peixe mais duro se deixa abrir fervura e tirada do lume se poem (sic) o pei/fol. 128/xe a esfriar em hum tableiro e se deita fora a cebolla e os cheiros e depois de a agoa estar bem fria se lhe mete outra vez o peixe dentro de sorte que fique coberto bem o peixe com agoa.

Receita dos Bollos chamados do Nicol

Lansa-se em hum alguidar quatro arrateis de assucar e quatro de manteiga bem lavada. Bate-se huma e outra couza muito bem athe ficar branco e grosso, deite se lhe hũa quarta de farinha e outra de rolão e amasse se tudo muito bem com dous vintens ou meyo tostão de canella em po depois formem-se os bolinhos e postos nas bacias vão ao forno.

Receita de humas Talhadinhas Admi/fol. 129/raveis para toda a Casta de Toce como a Experiencia tem mostrado

Tomarão duas dúzias de peros passados a que comumente chamam bofes e os porão a cozer enquanto baste de agoa comua the que fiquem bem cozidos tirados para fora e limpos da casca e caroço a polpa deles ou carne se lance em hum gral de pedra. Ajuntando a agoa em que estes se cozerão mais agoa se lance dentro nella huma grande mam cheya de flores de viollas e se deixem cozer the que se desfação e coadas se ajuntem no mesmo gral de pedra com a sobredita carne dos peros. Ajuntem no mesmo gral quatro colheres de folhas do assucar rozado exprimida toda a /fol. 130/calda o melhor que poder ser. Estes tres mixtos ou simples asima ditos assim juntos se desfação e mexão fortemente com a mão do gral the que se incorporem de sorte que não pareçam se não huma mesma couza. E na agoa em que se cozerão os peros e as viollas se limpe e ponha em ponto apertado o assucar que for bastante para que lançando lhe a dita massa se formem talhadas que se uzarão trazendo-as na boca a toda a hora.

Receyta de huma Massa para tirar Sezões

Tomem de boa quina-quina em pó sutil quatro outavas, de enula campana e visco que-reino de cada couza duas outavas tambem em pó, de assucar branco huma colher com o /fol. 131/ que for bastante de sumo de limão azedo se faça maca não muito dura. Desta massa se toma hũa colher de prata bem cheya na entrada da sezão, outra no augmento e outra na declinação e a massa que sobeja se toma no dia seguinte hũa colher de manhã e a outra de tarde. Adverte-se que he bom se purguem primeiro ou com vomitorio ou com purga conforme parecer conveniente. O regimento he de quinze dias e consiste em não comer ervas nem legumes e nelles comer sempre carne qualquer que ella for.

Receita para Sezoens

Em seis onças de vinho branco se lansará hũa mão cheya de folhas de arruda verde e em vasilha vidrada ou em tachinho bem aviado se ponha em /fol. 132/ sima de brazas vivas com sinza por sima por tempo de hum quarto de hora carregando na arruda para baixo, passado o dito tempo se coe o vinho por panno de linho e bem espremido e se lhe lansem seis grãos de tartaro emetrico sendo pessoa robusta e sendo mais fraca serão quatro ou sinco grãos o que se fará desfazendo o dito tartaro em hum pouco do dito vinho lançando-o dentro estando o vinho quente e se dará ao enfermo estando so quebrado da friura pella manhã em jejum ou seja em dia de sezão ou não ainda que se tem por melhor tomar este remedio no dia della ao entrar do frio.

Remedio para os Pleurizes do Padre Vasco de Mendonça

Em seis colheres de agoa de tanchaje, seis de agoa de cardo santo. Se lhe botarão seis galaduras de ovos que sejam frescos que se desfazem nas ditas agoas muito bem /fol. 133/ e depois de desfeitas se lhe botará de caldo de galinha o que bastar para amornar este remedio e se dá ao doente e se lhe repete segunda vez e athe terceira mas não em dias sucessivos. Porem segundo a experiencia não he necessaria terceira vez mas sendo precizo se lha dá. Este remedio tem feito prodigios.

Remedio aprovado para a Gotta

Em huma panella nova se botarão duas canadas de leite de cabras e depois se botará dentro na panella huma cegonha com penas e tudo o mais menos os pés e a cabeça que se lhe hão de cortar e logo se porá a ferver ao lume e quando se lhe for gastando o leite se hira reformando athe ficar bem cozida a cegonha e depois de cozida se porá em hum pano e se espreme muito bem a dita cegonha e depois de feito estando morno se dá hum banho na par/fol. 134/te queixoza e se lhe continua com panos molhados no mesmo leite. E feito isto logo experimentará melhoras e ficará livre.

Outro Remedio para a Gotta

Lançarão bastantes corações em hum alguidar vidrado e depois se tapará o dito alguidar athe que os corações tenham lansado bastantes escumas das que costumão lansar e com a dita escuma ou baba dos corações se esfregará a parte queixoza e logo achará alivio e ficará livre e continuando.

Receita para Almorreimas que se Sangrão para Deseca-las e para as que sahem Fora

Cozerão escoria de ferro pizada em vinho e as lavem com o tal vinho ou tenham na mão hum topazio grande que he experimentado para reter o fluxo dellas /fol. 135/ ou as untem com o suor de hum agonizante que não durão mais nem tornarão a perecer. Este he para desecar.

Para as Almorreimas que se Sangrão demasiadamente

Azebre, incenço feitos em pó sutil se misturem com claras de ovos que fique em consistencia de mel que posto nas almorreimas certamente se suspenderá o fluxo.

Emprastos que se Aplicão nas Febres

Tomarão em partes iguaes o sumo de agraço e vinho e nelle lansarão farinha da terra a que baste para engrossar e fazer huns emprastos e lansarão tudo nos ditos emprastos que devem ser dous os quaes se aplicarão ao doente hum sobre o estomago e outro sobre as cadeiras polvorizando primeiro com quina-quina em pó.

Receita de Alfazema Cortida

Estoraque, lobaina, algalia, almiscar, cravo da India inteiro, polvilhos pardos, beijoim, pastilhas de perfume pizadas e o vinagre fervido com cravo da India mas não se deita quente e em quanto se esfria se ha de tapar muito bem para não perder a forsa. O vinagre quanto mais forte melhor a quantidade de cheiros não he certa conforme o tamanho da tigella mas quanto mais melhor.

Pumada chamada Imperial para tirar os Signaes das Bexigas as Pessoas que ainda Crescem e para Adoçar a Pelle

Tomarão meya onça de magisterio de bismuto, logo direi o que he e como se faz, oleo de amendoas doces hũa onça, de espermaceti cinco outavas, de cera branca em grumos hua outava, se for verão se accres/fol. 137/cente a quantidade da cera tomando duas outavas e se faz deste modo. Em hũa tigella nova vidrada se deita o oleo e a cera e se derrete tudo isto sobre hum calor brando de brazas sem fumo e quando a cera esta derretida se deita na dita tigella spermaceti para que se derreta e se misture com o oleo. Em estando tudo liquido se tira a tigella e ca fora do lume se lhe deita o magisterio e se vay mechendo athe estar frio. Ha de bater-se muito bem quando estiver frio com hũa colher de pau nova então se acomoda em panelinhas e se guarda. O magisterio de bismuto sera bom manda lo fazer ao boticario de São Vicente de Fora, ou a outro que o faça bem doce com muitas lavações porque na dulcificação está toda a sua bondade. Eu não sei se os boticarios entenderão que couza seja bismuto porque por este nome o procurei ja e não sabião o que era. Bismuto he o que os esta/fol. 138/nheiros chamam altimgraxa he hũa materia metalica que lanção no estanho para o fazer duro estante. Receita *Bismuth* (*vulgo altimgraxa ej solvatur e precio, more merc. alb.*) *dulcificetur eximie secundum artem et scectetur in umbra.*

Receita para o Cabello não Perder a Cor e se Fortificar

Tomem hum quartilho de oleo de jertzilim, hũa onça do amarello que tem a cebolla semcem, meya outava se asafrão, huma pequena de canella e beijoim, almiscar e algalia de cada couza hum pouco porque tudo conforta a cabeça e ajuda a cor e tudo isto se mistura com oleo em huma garrafa de vidro e todo hum verão ao sol se porá a dita garrafa e quando quiserem usar delle tirarão em hum vidrinho hum pouco e untarão o pente com elle e pentear se hão ao sol e ponhão hum pano quente /fol. 139/ na cabeça. He couza muito boa de que tem uzado muitas senhoras.

Outro Remedio para o mesmo Efeito

Tomem pedaços de ruybarbo, ponha se em remolho em muito bom vinho branco ou em decoada clara e com isto despois que se houverem lavado a cabessa molhe ce os cabelos com hũa esponja e enxuga-se ao sol ou ao lume e quantas mais vezes se molharem se colherá mais fruto e não faz o menor damno.

Outro Remedio para o mesmo Efeito

Deitem em hum pequeno de oleo de jerlim todas as flores amarelas que se poderem haver e todas as hervas amarelas e com ellas huns poz de ruybarbo e ponhão-no ao sol em hũa garrafa alguns dias e fará hum oleo com que /fol. 140/ molherão o pente para se pentearem.

Receita para se fazer Pumada de Legação

As amendoas se deitarão em hum alguidar e lhe deitarão hũa pouca de agoa fervendo que fiquem cobertas e lhe hirão muito depressa tirando a pelle para que se não trespassem e depois as dividirão em ametades e as limparão em hum panno muito bem e as porão em hum taboleiro com hum pano debaixo e as cobrirão de legação por baixo e por sima e as porão ao sol todos os dias huma ou duas horas para que se não tome bollor e lhe mandarão o legação todos os dias conforme elle estiver que as vezes poderá estar dous dias com elle e depois pizarão estas amendoas muito bem e as meterão em huns saquinhos iguaes cozidos a roda e os porão na emprença e lhe tirarão o oleo. Prepare-se a banha como para as outras pomadas e piza-se /fol. 141/ com a flor de legação que seja muito e depois de pizada deita-se em hũa palangana em que fica vinte e quatro horas depois dellas se tem hum tacho com agoa a ferver e se mete a banha na mesma tigella a derreter e depois se coa com hum paninho que lhe cozerão hum pao em cada banda para se poder torcer melhor sobre humas tigelinhas que terão huns buracos no fundo com humas rolhinhas de cortiça e como a banha estiver coalhada nellas lhe tirarão as rolhinhas para escorrer a agoa e tornarão a pizar esta banha com a mesma flor e se continuarão estas mesmas deligencias tres ou quatro vezes e da ultima a tornarão a derreter dentro em hum orinol na mesma agoa e a coarão por hum paninho e a hirão deitando nas panellas ou vidros ou no que quizerem de modo que não lhe fique agoa nenhuma.

Receita para hum Verniz muy Claro e Alvo

Tome-se dez onças de espirito de vinho /fol. 142/ bem retificado e duas onças de goma sandaraça e de tromptina de Veneza bem moidas as quaes se metão em hum vidro de grandeza competente que fique bem tapado por sima. Ponha-se ao depois este vidro sobre algum lambique sem cabeça ou sobre alguma panella cheia de agoa em que assente bem o vidro e deixe se ferver a agoa por espaço de tres horas para que os ingredientes se dissolvão e misturem todos quando parecer que esta feita a mistura coe-se o verniz por hum panno de lã lançando-o em outro vidro de gargallo estreito o qual se tape muito bem depois que o verniz tiver arrefecido. Este verniz dá grande viveza e lustre às cores.

Receita do Paço para Verniz Branco e Fino

Tome-se hũa canada de spirito de vinho bem retificado a duas canadas e meya de oleo de espique ou spica nardi e lamcem-se em hum lambique de vidro sem ca/fol. 143/ beça onde se mechão muito bem, moam-se ao depois sete onças e meya de almesega moendo cada engrediente destes de per sy. Feito isto e estando o espirito de vinho e o oleo de

espique bem mexidos se vá lansando pouco a pouco a goma de sandaraça e almesega dentro do mesmo vidro mechendo tudo ao mesmo tempo para que não se assentem logo no fundo acabado de deitar, tape-se o vidro com grande cuidado para que não transpire algum vapor e deixem-no estar o espaço de hũa noute e ao depois se podera usar delle. E queria dizer-se que será bom mecher tudo junto pello espaço de meya hora continuamente antes de tapar.

Outra Receyta de Verniz

Dezasete onças de goma graxa da escolhida se lavarão em serrada de vides estando quentes tantas vezes que quazi branca depois se repetira a lavar em agoa fria quanto mais clara ficar melhor por-se há sobre /fol. 144/ papeis a enxugar muito bem ao sol. Sete onças de almesega da escolhida lavar se ha na dita senrada menos quente e menos vezes porque esta não se pode fazer tão branca e depois sera tambem lavada em agoa fria e posta tambem a secar ao sol depois de muitas seccas as escolherão para lhe tirem alguma sujidade que trazem e se pezarão justamente da goma gracha quinze onças e se pizarão em po bastantemente sutil, da almesega se perfarão sinco onças justas e da mesma sorte se pizarão. Estará em hũa garrafa de vidro que leve mais de hũa canada e seja de bojo, huma canada de spirito de vidro (*sic*) do muito bom, deitar se lhe ha dentro sinco onças de espirito de alfazema e juntamente as gomas e tapada muito bem a garrafa estarão sem descanço batendo tudo isto junto por tempo de tres quartos de hora depois se porá ao sol alguns dias que o purifica e aclara.

Receita do Balsemo Vital

/fol. 145/ Serve este balsamo para febres podres aplicado em hũa colher de caldo de galinha ou tintira de papoulas ou cordeal sem ser purgativo sinco ou seis gottas em the vinte conforme a disposzição do enfermo e assim que as ditas gottas do balsemo cahirem sem demora alguma as ha de beber o enfermo. Para pleurizes he efficacissimo remedio aplicado na forma sobredita e untando a parte da dor com o mesmo balsamo e pondo lhe hum papel pardo em sima e hũa couza e outra se repete tres ou quatro vezes de vinte em vinte e quatro horas. Para quedas e todo genero de pizaduras he a melhor solda dando as ditas gottas em huma colher de vinho ou de agoa ardente por que não havendo febre he melhor da lo em hũa destas couzas. Serve tambem para estupores frios e tolhimentos de nervos aplicado pella bocca na forma sobredita e fomentando a parte leza com o mesmo balsamo. Advertindo que em qualquer dos licores que /fol. 146/ aplicar seja sempre frio e não quente.

Receita para Estancar Sangue

A arvore chamada jacobá costuma dar duas rezinas, huma na raiz e outra dentro no ouriço da fruta, he a mais rara e mais medicinal e se chama anima porcam (*sic*) mais eficazes as virtudes que a outra da raiz e alem disso serve para estancar o sangue que se deita pella bocca trazendo-se a tal rezina anima ao pescoço e he contra estupores maos ares. E a da raiz serve tambem para estancar o sangue que se deita pella boca

tornando-se em po em quantidade de hum escorpio em agoa fria. Cozida a dita rezina quantidade de huma outava em agoa de dez ou doze chicaras serve para estancar todo o genero de cursos bebendo-se pella manhã huma chicara da dita agoa somente sem a /fol. 147/ rezina e outra a noute. Queimada a dita rezina he seu fumo muito eficaz para aplacar dores de cabeça e desfazer estupores.

Receita de Caldos Excelentes para o Peito

Agoas de almeyrões uma canada, pan blanco de trigo de la tierra una libra yn funda echo pedazos en la dicha agoa y pasadas veinte e quatro horas se expremira e se colara y en el caldo con leche colado se le dara punto a una libra de azúcar blanca y apartar lo del fuego y en estando morne se le acrescentará seis yemas de huevos frescos y se meneara muy bien de manera que nó se quaxe.

Receita para Sezões

Ourina de menino e formento alvo e hum vintem de azebre tudo se misture e se fara hum polme. Fazer se hão duas /fol. 148/ tiras de pano de linho da largura de meyo palmo huma ha de ter o comprimento desde o nó do pescoço athe o fim do espenhaço e a outra tira que sinja ao redor da cintura toda estas duas tiras hão de ser molhadas em o dito polme e ao apontar do frio he que se hão de por.

Na botica de Pedro Gonsalves, na Horta Seca, se vendem pos bons para alimpar os dentes. Tambem dous vintens de pam ou a quantidade que quizerem mal cozido com a quentura que sahir do forno e feito em bocados se lansa em lambique sendo de vidro he melhor e posto a distilar se uzara da agoa que se ha desta forma.

Tambem sinco onças de manhã com hũa outava de margaritas preparadas e hum escropolo de coral vermelho e sinco horas depois de comer outra tanta quantidade e nesta forma continue por vinte dias ou mais tempo se nestes não conseguir o fim para que se /fol. 149/ toma. Tem esta agoa virtude para dulcificar a massa de sangue de todas as particulas agudas de que abunda, tempera o flogoes das entranhas, he remedio experto nas tosses e fluxos, farinas, inflamaçoes de olhos, não só tomada interiormente mas lavando os expelle as areas e muitas mais virtudes que com a experiencia se qualeficação.

Receita para os Cursos

Tomarão humas poucas de beldroegas coze-las hão em vinagre e depois de bem cozidas se porão sobre o embigo e se hirão repetindo estes emprastos de hora em hora athe se tirarem os cursos.

Receyta para Lombrigas

De hortellam, de losna, de fel da terra, de artemija, de folhas de pessegueiro de cada couza hũa mão cheya. Pize-se tudo /fol. 150/ e com vinagre forte e poz de ferrugem se faça massa que se pora no ventre em hum pano de linho e renove se cada dia.

Receita para os que Perderão o Juizo como não seja o de Nascimento

Tomarão folhas de hera, não daquella que trepa mas da que lavra pella terra a que chamão terrestre tres mãos cheias, vinho branco o pezo de dois arrateis, azeite bom seis onças.

Preparação do remédio: Botarão em hũa panella nova o vinho branco com as folhas da hera fazer-se há ferver a lume brando por espaço de sinco ou seis horas mechendo-o diversas vezes com huma colher athe que toda esta quantidade se reduza somente a ter/ fol.151/sa parte ou pouco mais, depois pizarão tudo em hum almofariz bastantemente e o tornarão a botar na panella com as seis onças de azeite misturando tudo muito bem athe que fiquem perfeitamente incorporados. Cortar-se hão os cabelos do doente dous dedos a roda da testa, banharão os dedos neste licor e esfregar-se ha a testa do doente por espaço de hum quarto de hora. Depois se tomara a quinta parte do que ficar na panella e se pora entre duas tiras de pano novo de que se fara huma venda que cubra a parte tosqueada que será a testa e as fontes. Começar-se há a fazer a untura a noute continuar-se ha pella manha e se continuara por espaço de sinco vezes o mesmo.

Engoento Branco Regio de Clemente Bello

Serve para todo o genero de chagas e feridas aplicado sem fios e para todo o genero /fol. 152/ de tumores e fleumois aplicado da mesma sorte e para todo o genero de queimaduras de fogo ou de escaldaduras e para canelladas nas pernas com sangue ou sem elle as cura sem mais remedio e todas as mais assima porque he remedio que modifica, dirige e encarna e cicatriza. Leva este ungoento uvas de cão, alvayade, vitriolo branco, romano que he caparроза branca, pedra hume de roza, azeite, cebo de vaca.

Receita de huns Caldos Experimentados em Febres e Queixas de Peito e Magreza

Em meyo quartilho de leite de cabras se desfará meya quarta de assucar fino e se lhe lansarão duas gemas de ovos frescos, e hum ou dous pães de ouro, hum bocadinho de alcatira, a qual terá estado da vespóra de molho em huma pequena de /fol. 153/ agoa rozada. Tudo isto depois de muito bem desfeito se lansará em hum frasco de vidro que seja bem tapado e o meterão dentro em hum tacho com agoa e o porão sobre lume brando e quando a agoa tiver fervido tirarão o dito frasco e o vazarão em huma tigella que logo porão a boca tendo só a quentura que não ofenda.

Como se Uza o Oleo de Abobora

Aqueita-se o oleo o que se poder sofrer que não escale e se unta muito bem a parte toda adonde está a dor depois se lhe poem hũa estopada em sima perfumada com insenço e sobre tudo hum guardanapo tambem perfumado com incenso. A untura se faz pella manha e a noite e logo na segunda ou terceira vez se vé o seu efeito.

Receita para Quebraduras e Roturas

/fol. 154/ Primeiramente se ha de purgar e enxaropar o doente depois se da a beber

agoa de hũa erva que chamão a sempre noiva e de cada vez que se bebe a agoa se lhe deita meya outava de pos de asso preparado de sorte que tambem se levem para baixo os pos e se ha de beber pella manhã por espaço de trinta dias. E poem sobre a brilha emferma hum emplastro contra roturas polvorizado com poz de pedra de sevar, porque esta pedra de sevar chama o asso bebido àquella parte e a tapa e o emplastro fortifica tambem a parte e estes trinta dias se ha de estar deitado de costas se se levantar à couza alguma e se ha de fazer por não espirrar nem levantar, nem levantar a cabeça nem o corpo para poderem obrar os medicamentos. O comer ha de ser couzas secas e carne assada e como passarem os trinta dias se há de por funda porque como aquella parte está fraca he bom trazer couza que aperte e sustente emquanto a natureza vay fazendo /fol. 155/ aquella parte.

Receita para Lombrigas

Tomem folhas de sabina verdes com unto de porco. Cozão muito bem a sabina e coa-se e depois se torna a cozer nova sabina na mesma agoa e fazer-se há unguento com o qual se untará o estomago e a barriga e embigo. Isto se fará a noute e pella manhã.

Receita de hum Charope que Tomado pella Manhã

Tempera muito a Acrimonia das Ourinas

Recip

Agoa de escorcioneira 3 onças

Charope violado 1 onça

Charope de escorcioneira 1 onça

/fol. 156/Receyta das Amendoadas

Esbrugarão humas pevides de melão e mellancia e depois de esbrugadas se encherà hũa colher de prata e com huma amendoa limpa da casca se pizará tudo em hum gral e depois de muito bem pizadas se deitara no gral hũa chicara de agoa com a quantidade que se ha de tomar da dita amendoada e nella se hira desfazendo aquelle mixto e estando bem desfeito e agoa bastantemente incorporada se coara por hum pano fino e se deita na tigella em que se ha de tomar e nella se temperará com o assucar que gostarem e se porá a serenar tapada com hum paninho fino e pella madrugada se bebe.

Receita de hum Lavatorio eficaz para a Queixa de Almorreimas

/fol. 157/ Em quatro canadas de agoa se lança hũa mão cheia de cevada da terra tirando se lhe primeiro a pragana, hũa duzia de ameixas passadas, humas folhas de tanxage, athe meya duzia, hum vintem de alvayade em pedra, hum pedaço de chumbo do tamanho de sinco reis. Isto tudo se deitará em hum alguidar adonde estará de infusão duas athe tres horas depois se lansa em hum tacho e se poem em

lume brando e nelle estara athe ficarem em canada e meya as quatro canadas. Deste cozimento se hira tirando a quantidade precisa para se hir chapejando a parte. Advertindo que seja quebrado da fervura e quanto mais se uzar mais depressa se conheceria alivio assim nas dores como na inchação. He muito experimentado este remedio e efficacissimo.

Receita para Estuporas

Para se refazer a parte que se achar a/fol. 158/meaçada ou leza da queixa de estupor he remedio certo logo que se sentir a queixa ou ameaço della tomar hũa pouca de arruda verde ou seca, salva e marcella gallega verde ou seca hũa mão cheia e a maior porção de arruda e alem disto outo ou dez grãos de pimenta e humas poucas de raspas de pau agueda e posto tudo sobre hum fogareiro com brazas para receber o fumo destas couzas se chega a parte offendida ou ameassada e depois de tomar bem os fumos de todas ellas emquanto durarem se tem preparado huma pouca de baeta tambem quente no mesmo fumo para se embrulhar muito bem a parte offendida de sorte que lhe não entre ar e se logo não melhorar se repete outro fumo que com o favor de Deos não ha de chegar a huma hora que o doente se não veja livre de semelhante achaque e restituído de tudo o que o estupor lhe fez perder.

Receita para Febre Lenta

A huma abobora carneira se corta a cabeça redonda, isto he pella parte do pico que he por donde recebe da planta a criação. Tirem-se-lhe as tripas e se encha de assucar e se tape com o que se lhe cortou e para a segurar se lhe podem pregar huns tornos de pau. Meta se assim no forno em hũa bacía e liquidado que seja o assucar e suco da abobora se exprema e lance o licor em hum frasco e delle se dá as colheres pella manhã e logo do jantar e da cea. Estas bebidas de cada dia se podem refrescar ao sereno ou em agoa liquida e este remedio tem muitas maravilhas.

Receita para Tirar as Covas das Bexigas

Tres duzias de buzios brancos finos du/fol. 160/zia e meya de limas, hum tostão de solimão, seis vintens de alcanfor, meya onça de clarencia, dous vintens de alcatira, hũa pedra de alvayade, hum pouco de espellino.

Receita de hum Caldo bom para Tosse

A farinha de cevada do Império se vende aos Romullares, della se faz o caldo em huma tigella vidrada nova. Deita-se hũa colher e meya de farinha em cada caldo de agoa a que parecer bastante para se cozer, não ha de ficar liquido nem muito grosso. Posto isto ao lume se ha de estar sempre mechendo com hũa colher nova de pau para que se não pegue. Depois de muito cozido se tira do lume e se lhe deita hũa colher bem cheia de assucar cande bem pizado que não va algum graó e se meche muito bem outra vez o caldo que tenha tempo de se derreter e depois estará batida huma gema de ovo /fol. 161/

em a tigella por donde se ha de tomar o caldo e se hira deitando o ovo devagar como fio e outra pessoa mechendo e acabado de deitar bebe lo e continuando se hirá a tosse.

Virtudes do Balsemo Catholico

Este balsemo se denomina catholico pellos seus universais e admiraveis effeitos e por ser conveniente remedio para todas as queixas e enfermidades assim internas como externas. Prezervera da corrupção e conserva sempre incorrupta a carne morta de tal sorte que borrifando-se com este balsemo hum bocado de vitela ou outra qualquer carne sem duvida ficará incorruptível. E sendo este o seu efeito nas carnes mortas quanto mais perzervera de corrupção a carne viva. Com toda a felicidade e segurança cura todas as feridas /fol. 162/ ou sejão feitas de pancada, cutilada ou sejão de estocada ou de arma de fogo e em qualquer parte que seja do corpo e ainda que tenham contusão, fractura de ossos ou carne fora e ainda que seja com lezão de casco e cerebro sem ser necessario usar de leyra e aplicar se lançando algumas gottas na ferida e untando-se as partes adjacentes à ferida com hum bocado de algodão untado no mesmo balsemo ao depois liga-se a ferida sem ser necessario mais emplasto ou ungoento em cima nem fios que so servem de impedimentos physicos para a cura e se a ferida for penetrante toma-se o balsemo em seringa e se introduz dentro da mesma ferida. Ao sangue extravasado das veas ou coalhado com a sua volatilidade, subtilidade e espirito o penetra este balsemo, atenua e purifica e reduz à tam insensível transpiração que o poem fluido e tam capaz de circular que o tornão a recolher as veas para o uso de sua circulação vital e se /fol. 163/ o sangue principia a corromperse ou apodrecer atalha a podridão e a expulsa por transpiração ou a halito. Solda os ossos quebrados, une a carne desunida e cortada, faz criar nova carne, tira as inflamações e corrobora as partes vizinhas, impede os fluxos de sangue, desfaz os tumores e mitiga as dores. Ditozo o chyrurgião que nas feridas usar deste balsemo ou não sei se diga infelis porque não uzando de degistivos tambem não poderá degirir a bolsa do enfermo. Em todas as feridas de qualquer corpo ainda que tenham materias, intemperança e excrecencia de carne, ossos podridos ou corcomidos, erysipella, corrupção, bichos, torturas e da mesma sorte gangrena e cancro he este balsemo salutifero e singular remedio. Nas feridas das orelhas he singular remedio e sem semelhante e da mesma sorte nos tumores já descobertos dellas. Tira a dor dos dentes /fol. 164/ só com lhe tocar e o mesmo o pasmo ou desboto dos dentes e aos abalados os consolida, cura as gengivas, gasta as feridas relaxadas ou podres, cura a garganta e gosgomillos exulcerados e feridos. Em todos os effeitos dos olhos he prompto remedio lansando se huma gotta nos olhos tira toda a inflamação ou cor vermelha preserva-os da deflução, deseca lhe as lagrimas consolida lhes as pústulas e lhes cura as feridas e fritulas qualquer mancha, nevoa ou unha que criem lha tira corrobora-os da debilidade aclara a vista e preserva das cataratas. As dores de ciatica, gotta e todas as mais das juntas untando-se a parte offendida frequentemente com este balsemo se as não tira de todo ao menos as mitiga. Consome as carnosidades da via siringando a parte. Aos que padecem dor de cabeça, ver/fol. 165/tigos e aos apopléticos só com o cheiro os conforta, consome os fluxos e mitiga as dores de colica untada por fora com elle a parte offendida. Para os defluxos catarraes, tosse asthma os postem a interior ptivica posthema do bofe e para outros quasquer achaques do peito he notavel remedio este balsemo ou seja tomado

rella boca ou untando-se com elle o peito. Para o estomago he especifico remedio ou tomado pella boca ou untando se por fora porque conforta o estomago, fas boa degistão, excita a apetencia de comer e para todas as doenças que se formão e nacen do estomago he singular remedio como para as dezinterias diharreas. He singular remedio para os tremores do coração, palpitações, desmayos e faltas de pulsar. Expulsa e purifica todo o veneno as feridas feitas com qualquer instrumento que leve veneno e das mordeduras de cam rayvozo /fol. 166/ viboras, aspides e escorpioens e pella mesma cauza febres malignas e pestilências he admiravel bezoartico. Em achaques de molher se não uze deste balsamo para que não succeda com a sua muita suavidade e cheiro que na sua composição admite lhes prejudique e lhes excite efeitos uterinos.

Remedio Balsamo Catholico chamado do Papa Innocencio XI Emendada a Receita e Acrescentada pello Illustrissimo Senhor João de Mendonça Bispo que foi da Guarda

Remedio flor e semente de hipericão, incenso, myrrha, azebre, eupático, rais de angelica cheiroza, consolida maior. De cada couza destas hũa onça, beijoim, estoraque /fol. 167/ calamita, balsamo previano branco, balsamo previano negro, de cada couza duas onças, espirito de vinho retificado tres quartilhos.

Preparar-se há tudo na forma seguinte: as raízes pizadas subtis na trituração subtil, as gomas mediocres, as sementes machucadas com a flor e junta com os balsamos se infunda no espirito de vinho tudo e se ponha ao sol em garrafa bem tapada por todo o tempo da canicula, depois de passado o tempo se tire e se coe por inclinação e se guarde para o uzo em garrafa de vidro bem tapada. Adverte-se que a semente se ha de colher quando estiver perfeitamente feita, semente e flor se hão de secar a sombra.

Remedio de balsamo do Peru hua onça, estoraque duas onças, beijoim tres onças, azebre, mirrha, incenso /fol. 168/ raiz de angelica, flores de hipiricão de cada couza hũa onça. Pizados todos os simples que se devem pizar se metão em hum frasco de vidro bem tapado com meya canada de espirito de vinho que seja bom depois do frasco se tapar muito bem com rolha lacre e hũa bexiga molhada se expoem ao sol o tempo de hum mez sem o bolir ainda que chova. Advertindo que há de ficar a tersa parte vazio.

Receita para Vedar os frouxos de Sangue do Nariz

Tomarão o esterco de burro que seja negro e o deitarão em hũa panella que porão ao ar do lume de sorte que se seque e se possa pizar e em estando em pó o introduzirão nas ventas do nariz duas ou tres vezes que o fação logo ficará vedado.

/fol. 169/ Receita para não Repetirem as Sezões

Depois de purgada a pessoa se toma huma onça de quina em pó, quatro onças de assucar ordinario, hum quartilho de sumo de limão. Derreta-se o assucar no sumo de limão e

coe se e ponha-se no lume the dar hũa fervura com a quina misturada. Divide-se em quatro ou sinco partes e se toma hum pella manhã e outra a noute.

Receita para se Eluminar em Vidro

Deve-se aqueitar o vidro e depois de lhe darem por hũa das partes com boa tromentina tambem quente se lhe estendera a tampa da parte da empregação depois de a ter hum quarto de hora em espirito de vinho, depois do vinho estar frio se lhe tirará docemente com a ponta do dedo molhado em agoa /fol. 170/ a mayor parte do papel que se ponha de sorte que apenas fiquem os signaes da empreção, depois por hum quarto de hora se fará cozer em agoa quente hũa boa parte da tromentina com quatro do espirito de vinho e dando-se duas demãos desta composição sobre os signaes da estampa que ficarão no vidro depois de estar seco se lhe applicarão as cores de que se uza com a goma ou oleo de nozes.

Receita de Agoa para os Olhos em Qualquer Defluxo

Hum ovo fresco tirar lhe a clara e bate la em hum quarto de estanho e sera batida com hũa gotta de agoa de tanchagem e de pez de roza que seja hum vintem dellas misturadas e sendo muito bem batida a escuma que fizer se hirá deitando em hum copo e se faz escuma de sorte que não fique na /fol. 171/da no prato e ficando alguma gotta se deita no copo e o que estillar a escuma se deita em huma chicara e nella se lhe deita tres pitadas como de tabaco de assucar cande e outro tanto de tutia preparada. Com este remedio se tem achado muita gente bem.

Receita para Fazer Salcichas

Dois arrateis de lombo de porco gordo muito bem picado se ajunte como hum bolo e se lhe deita por sima espalhando 6 outavas de sal bem moido, mais 2 oitavas de pimenta, 4 de cravo da India e 4 de canela muito bem moidos todos os adubos e para humedecer o picado se lhe deita duas vezes duas cascas de ovos de vinho branco, hum depois da pimenta e outra depois da canela e se meche muito bem de ambas as vezes e com hum ceringa de folha de flandres se vaza o picado em tripas de carneiro que se tem lavado em agoa e em vinho branco e para se fazer a separação se aperta a tripa com a unha e se lhe dá hum volta. A seringa hé como as com que se fazem as frutas so tem bico do comprimento de tres dedos e grosso na ponta mais comprido de hum banda que da outra. Quem as quer menos adubadas na mesma conta de carne deita só hum oitava de pimenta mal pezada, 4 de cravo do Maranhão, digo 3, a mesma conta do sal e nada de canela da India ou tãobem em lugar das 3 oitavas de cravo do Maranhão, duas e hum da India.

Alcaxofras

Partidas em quartos tira se lhe o feno e meias cozidas em agoa com hum bocado de manteiga de vaca se passão por hum polme feito em agoa com farinha, hum clara de

ovo, hum fio de azeite, pimenta e sal se fregem em mamteiga refinada e salsa. Tãobem inteiras, cortadas por sima metendo lhe entre as folhas azeite, sal e pimenta postas em huma torteira com huma couradeira por sima e em brazas por baxo e por sima té se torrarem por fora e se chamão assadas.

/fol. 173/ Novena de São João Evangelista, começa Quinta-feira

Quinta-feira – O que alcançou no peito de Christo e noute de cea.

Sexta-feira – A grande dor que teve ò pé da cruz quando vio seu Mestre crucificado.

Sabado – As saudades que teve de seu Mestre quando o vio sepultado.

Domingo – A allegria que teve quando vio seu Mestre resucitado.

Segunda-feira – As saudades que teve quando vio seu Mestre subir ao ceo.

Terça-feira – A alegria que teve quando lhe derão a nova da sua morte.

Quarta-feira – O grande gosto que teve quando se vio na gloria com seu divino Mestre.

Quinta-feira – O que alcançou no peito do Mestre na noute da cea.

Sexta-feira – A dor que teve ao pé da cruz quando vio seu Mestre crucificado.

/fol. 174/ Em cada dia desta novena se rezão dous terços de Ave Maria e Padre Nosso e no fim dos Padre Nosso se diz esta oração que se segue: *Valde honorandus es beatus Joannes qui supra pectus domini in cana recubuisti.* E no cabo desta novena se manda dizer hũa missa à Paixão de Christo ou a vay ouvir quem a não pode mandar dizer.

/fol. 175/Novena do Arcanjo São Rafael qua Alcança muito de Deos e se faz em trinta e seis Dias

Faz-se na forma seguinte:

Cada dia se reza trinta e seis Padre Nosso e outras tantas Ave Maria ao Arcanjo São Rafael.

Mais seis Padre Nosso e Ave Maria ao Menino Tobias pello gosto que teve quando se vio socorrido pello Arcanjo São Rafael.

Seis Padre Nosso e Ave Maria ao mesmo Arcanjo pello gosto que teve de socorrer a Tobias.

Nove Salve Raynha a Nossa Senhora da Graça com hũa ladainha.

E no ultimo dia se mandão dizer tres missas a Nossa Senhora da Graça.

He devoção notavel para alcançar de Deos muitas merces e graças do que há muitas experiencias que comprovão e certificação esta verdade.

(Página deixada propositadamente em branco)

FONTES E BIBLIOGRAFIA

FONTES MANUSCRITAS

Braga, Arquivo Distrital de Braga (A.D.B.)

Fundo Monástico Conventual. Franciscanos, n.º 219, fols 2-9v; n.º 220, fols 1-9v; n.º 484, fols 34-46v.

Visitas e Devassas, liv. 68, fol. 44, 62v, 72.

Évora, Biblioteca Pública de Évora (B.P.E.)

Cod. CXXXI/2-22, fols 12v, 41, 60-60v.

Cod. CXXXI/2-23, fol. 32.

Convento das Servas de Nossa Senhora de Borba, liv. 8, fol. 20.

Lisboa, Arquivos Nacionais Torre do Tombo (A.N.T.T.)

Arquivo das Congregações, liv. 843.

Casa Real, cxs 3603, 3605, 3609, 3610, 3612, 3613, 3618.

Conselho Geral do Santo Ofício, maço 3, doc. 2.

Inquisição de Lisboa, proc. 10200.

Manuscritos da Livraria n.º 2403.

Lisboa, Biblioteca Nacional de Portugal (B.N.P.)

Cod. 158.

Cod. 7376.

Cod. 11390.

FONTES IMPRESSAS

ALTAMIRAS, Juan de, *Nueva Arte de Cocina*, introdução de José María Pisa Villarroya, Huesca, La Val de Onsera, 1994.

Arte Nova e Curiosa para Conserveiros, Confeiteiros e Copeiros, estudo e actualização do texto de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, Sintra, Colares Editora, 2004 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6581199/>).

Caderno do Refeitório. Comezainas, Mezinhas e Guloseimas, 2.^a edição, Lisboa, Barca Nova, [s.d.].

- CARVALHO, Maria Amália Vaz de, *Arte de Viver na Sociedade*, estudo e actualização do texto de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga e Paulo Drumond Braga, Sintra, Colares Editora, 2004 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6581183/>).
- Delícias das Sinhas. História e Receitas Culinárias da segunda metade do século XIX e início do século XX*, organização de Fernando António Abrahão, textos de Héctor Hermán Bruit, Eliane Morelli Abrahão, Deborah D’Almeida Leanza e Fernando António Abrahão, prefácio de Leila Algranti, Campinas, Arte Escrita Editora, CMU Publicações, 2007.
- Doces e Manjares do século XIX. O Livro do Padre Brito*, prefácio de Maria José Azevedo Santos, leitura e notas de Paulino Mota Tavares, Coimbra, Fora de Texto, 1995.
- Livro (O) da Última Freira de Odivelas*, introdução, actualização do texto e notas de Maria Isabel de Vasconcelos Cabral, Lisboa, Verbo, 1999.
- Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, prólogo, leitura, notas aos textos, glossário e índices de Giacinto Manuppella, Lisboa, Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1987.
- MONTE DO CARMO, Soror Maria Leocádia do, *Livro das Receitas de Doces e Cozinhados vários d’este Convento de Santa Clara d’Évora. 1729*, apresentação e notas de Manuel Silva Lopes, Lisboa, Barca Nova, 1988.
- PINTO, Frei Heitor, *Imagem da Vida Cristã*, prefácio e notas de Alves Correia, 2.^a edição, vol. 1, Lisboa, Livraria Sá da Costa, 1952.
- PINTO, Pedro, “Inventário Medieval do Convento de São Domingos de Azeitão”, *Revista de Artes Decorativas*, n.º 4, Porto, 2010, pp. 231-236.
- QUESADO NIETO, Lola, *Dulces de los Conventos de Clausura de Granada y de su Provincia*, Málaga, Sarriá, 2002.
- Receitas da Casa do Mosteiro de Landim. 1.^a Metade do século XX*, textos de Maria Adelaide Sampaio da Nóvoa de Faria e de Isabel Maria Fernandes, s.l., Despertar Memórias, 2011.
- RIGAUD, Lucas, *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha*, Sintra, Colares Editora, 1999.
- RODRIGUES, Domingos, *Arte de Cozinha*, leitura, apresentação, notas e glossário por Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria, [Lisboa], Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1987.
- Sacrosanto (O) e Ecumenico Concilio de Trento em Latim e Portuguez*, 2 tomos, Lisboa, Oficina Patriarcal de Francisco Luís Ameno, 1781.

CATÁLOGOS, DICIONÁRIOS E OUTRAS OBRAS DE REFERÊNCIA

GERHARDS, Agnès, *Dictionnaire Historique des Ordres Religieux*, prefácio de Jacques Le Goff, Paris, Fayard, 1998.

Livros Portugueses de Cozinha, 2.^a edição, coordenação e pesquisa bibliográfica de Manuela Rêgo, Lisboa, Biblioteca Nacional, 1998.

ESTUDOS

AAVV, *O Pastel de Tentúgal na Literatura. Poesia e Prosa para a História de um Doce do Convento do Carmo de Tentúgal*, coordenação de Olga Gonçalves Cavaleiro, s.l., Edição da Confraria da Doçaria Conventual de Tentúgal, 2012.

ABAD ZARDOYA, Carmen, “Herramientas Curiosas para Cosas Particulares y Extraordinarias. Tecnología, Espacios y Utillaje en la Cocina Histórica Española”, *La Cocina en su Tinta*, Madrid, Biblioteca Nacional de España, 2010, pp. 85-117.

ALGRANTI, Leila Mezan, “Alimentação, Saúde e Sociabilidade: a Arte de Conservar e Confeitar os Frutos (séculos XV- XVIII)”, *História. Questões e Debates*, n.º 42, Curitiba, 2005, pp. 33-52.

———, “‘Bebida dos Deuses’: Técnicas de Fabricação e Utilidades do Chocolate no Império Português (séculos XVI-XIX), *O Império por Escrito. Formas de Transmissão da Cultura Letrada no Mundo Ibérico séculos XVI-XIX*, organização de Leila Mezan Algranti e Ana Paula Megiani, São Paulo, Alameda, 2009, pp. 403-426.

———, “Doces de Ovos, Doces de Freiras: a Doçaria dos Conventos Portugueses no Livro de Receitas da Irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729)”, *Cadernos Pagu*, n.º 17-18, Campinas, 2001-2002, pp. 397-408.

———, “Os Doces na Culinária Luso-Brasileira: Da Cozinha dos Conventos à Cozinha da ‘Casa Brasileira’ séculos XVII a XIX”, *Anais de História de Além-Mar*, n.º 6, Lisboa, 2005, pp. 139-158.

———, “Refeições Festivas e Quotidianas no século XVIII: as Religiosas do Convento de Nossa Senhora dos Remédios (Braga)”, *Corpo: Sujeito e Objeto*, organização de Marta Mega de Andrade, Lise Fernanda Sedrez, William de Souza Martins, Rio de Janeiro, Ponteio, 2012, pp. 203-218.

ALMEIDA, Fortunato de, *História da Igreja em Portugal*, nova edição preparada e dirigida por Damião Peres, vol. 3, Porto, Lisboa, Civilização Editora, 1970.

ATIENZA LÓPEZ, Ángela, *Tiempo de Conventos. Una Historia Social de las Fundaciones en la España Moderna*, Madrid, Marcial Pons, Universidade de La Rioja, 2008.

- ARON, Jean-Paul, *Le Manguier du XIX^e siècle*, prefácio de Marc Ferro, Paris, Payot, 1989.
- BARATA, Eduardo A. F., *Cosméticos. Arte e Ciência*, Lisboa, Porto, Coimbra, 2002.
- BARROS, Anabela Leal de, *As Receitas de Cozinha de um Frade Português do século XVI*, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014.
- BASSO, Paula, NETO, João, “O Real Mosteiro de São Vicente de Fora”, *A Botica de São Vicente de Fora*, Lisboa, Associação Nacional de Farmácias, 1994, pp. 11-18.
- BEAUVALET-BOUTOUYRIE, Scarlet, *Être Veuve sous l’Ancien Régime*, Paris, Belin, 2001.
- BEIRANTE, Maria Ângela V. da Rocha, *Santarém Quinhentista*, Lisboa, [s.n.], 1980.
- BOLOGNE, Jean Claude, *Histoire de la Coquetterie Masculine*, [Paris], Perrin, 2011.
- BORGES, Nelson Correia, *Doçaria Conventual de Lorvão*, Penacova, Câmara Municipal de Penacova, 2013.
- BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond, “Alimentação e Sociabilidade à Mesa: um Percurso Historiográfico Recente”, comunicação apresentada ao 1.º Colóquio de História e Cultura da Alimentação. *Saber e Sabor... História, Comida e Identidade*, Curitiba (Paraná-Brasil), 19 a 21 de Agosto de 2007, inédita.
- , “A América à Mesa do Rei”, *A Mesa dos Reis de Portugal*, coordenação de Ana Isabel Buescu e David Felismino, Lisboa, Temas e Debates, Círculo de Leitores, 2011, pp. 336-349 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6679763/>).
- , “Medicina Popular *versus* Medicina Erudita no Portugal de D. João V (1706-1750)”, *Assistência, Saúde Pública e Prática Médica em Portugal (séculos XV-XIX)*, Lisboa, Universitária Editora, 2001, pp. 93-125 (*on line* em <https://www.academia.edu/6581210/>).
- , “Enfermement et Résistance: Les Religieuses Portugaises et la Transgression au XVIII^e siècle”, *Colloque International Rapports Hommes/ Femmes dans l’Europe Moderne: Figures et Paradoxes de l’Enfermement* [on-line], Montpellier, 2012 (Disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6816184/>).
- , “O Caminho de uma Delícia”, *Revista de História da Biblioteca Nacional*, n.º 6, Rio de Janeiro, 2005, pp. 62-65 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6678850/>).
- , “O Chocolate à Mesa: Sociabilidade, Luxo e Exotismo”, *Colóquio Formas e Espaços de Sociabilidade. Contributos para uma História da Cultura*

- em Portugal*, Lisboa, Universidade Aberta, 2008 [cd rom] (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6931933/>).
- , “Confeiteiros na Época Moderna: Cultura Material, Produção e Conflituosidade”, *Ensaios sobre o Património Alimentar Luso-Brasileiro*, coordenação de Carmen Soares e Irene Coutinho de Macedo, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2014, pp. 165-192 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/9095235/>).
- , “O Consumo da Neve e os Novos Hábitos Alimentares de Sociabilidade (séculos XVII-XIX)”, *A Fábrica de Neve da Serra de Montejunto*, [s. l.], Real Fábrica do Gelo, 2008, pp. 27-33 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6580703/>).
- , “A Doçaria num Receituário Conventual Masculino. O Caderno do Refeitório de 1743”, Tibães, 2014, [em linha]. Disponível *on line* em <https://www.academia.edu/8466241/>.
- , *Gelados. História de uma Doce e Fresca Tentação*, Sintra, Colares Editora, 2003.
- , *A Herança das Américas em Portugal. Trópico das Cores e dos Sabores*, Lisboa, CTT- Correios, 2007.
- , “A Higiene”, *Portugal e a Instauração do Liberalismo*, coordenação de A. H. de Oliveira Marques, (= *Nova História de Portugal*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, vol 9), Lisboa, Presença, 2002, pp. 529-531.
- , “O Livro de Cozinha de Francisco Borges Henriques”, *Do Primeiro Almoço à Ceia. Estudos de História da Alimentação*, Sintra, Colares Editora, 2004, pp. 61-99 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6581297/>).
- , “À Mesa com Grão Vasco. Para o Estudo da Alimentação no século XVI”, *Mathesis*, vol. 16, Viseu, 2007, pp. 9-59 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6739937/>).
- , *Missões Diplomáticas entre Portugal e o Magrebe no século XVIII. Os Relatos de Frei João de Sousa*, Lisboa, Centro de Estudos Históricos da Universidade Nova de Lisboa, 2008 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/8751001/>).
- , “Morue”, *Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, direcção de Jean-Pierre Poulain, Paris, PUF, 2012, pp. 889-893 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/8114236/>).
- , “Para o Estudo da Bateria de Cozinha Conventual no início do século XIX”, *Lusitana*, II série, n.º 4, Lisboa, 2007, pp. 201-225 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6581096/>).
- , “Parenética e Profissão de Religiosas em Seiscentos: a Glorificação

- da Vida fora do Século”, *Opsis*, vol. 13, n.º 2, Goiás, 2013, pp. 419-447 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6526791/>).
- , “Representação, Poder e Espectáculo: o Auto da Fé”, *Turres Veteras VIII. História das Festas*, coordenação de Carlos Guardado da Silva, Lisboa, Torres Vedras, Edições Colibri, Câmara Municipal de Torres Vedras, Instituto Alexandre Herculano, 2006, pp. 177-185 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6606524/>).
- , “Vaidades nos Conventos Femininos ou das Dificuldades em deixar a Vida Mundana (séculos XVII-XVIII)”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 10, tomo 1, Coimbra, 2010, pp. 277-294 (disponível *on line* em <https://www.academia.edu/6555044/>).
- BRAGA, Paulo Drumond, “Igreja, Igrejas e Culto”, *Portugal da Paz da Restauração ao Ouro do Brasil*, coordenação de Avelino de Freitas de Meneses (= *Nova História de Portugal*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, vol. 7), Lisboa, Presença, 2001, pp. 90-129.
- BRAMBILLA, Elena, *La Giustizia Intolerante. Inquisizione e Tribunali Confessionali in Europa (secoli IV-XVIII)*, Roma, Carocci Editore, 2006.
- BUESCU, Ana Isabel, FELISMINO, David, “Sob a Construção de um Campo Historiográfico”, *A Mesa dos Reis de Portugal. Ofícios, Consumos, Cerimónias e Representações (séculos XIII-XVIII)*, coordenação de Ana Isabel Buescu e David Felismino, Lisboa, Temas e Debates, Círculo de Leitores, 2011, pp. 14-24.
- BURGO LÓPEZ, María Concepción, “El Consumo Alimenticio del Clero Regular Femenino en el Antiguo Régimen: El Ejemplo del Monasterio de San Payo de Antealtares”, *Studia Historica. Historia Moderna*, n.º 5, Salamanca, 1987, pp. 221-240.
- BURRIEZA SÁNCHEZ, Javier, *El Claustro de las Salesas. 150 Años de la Presencia de la Orden de la Visitación en Valladolid*, Valladolid, Madres Salesas, Monasterio de la Visitación, 2013.
- CAEIRO, Maria Margarida Castro Neves Mascarenhas, *Clarissas em Portugal. A Província dos Algarves. Da Fundação à Extinção. Em busca de um Paradigma Religioso Feminino*, Lisboa, Dissertação de Doutoramento em História e Teoria das Ideias apresentada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, 2006.
- CAFFIERO, Marina, *Legami Pericolosi. Ebrei e Cristiani tra Eresia, Libri Proibiti e Stregoneria*, Turim, Einaudi, 2012.
- CANDAU CHACÓN, María Luisa, “Disciplinamiento Católico e Identidad de Género. Mujeres, Sensualidad y Penitencia en la España Moderna”, *Manuscripts*, vol. 25, Madrid, 2007, pp. 211-237.
- , “Femmes et Enfermements Conventuels. Evasion, Adaptation et Rejet d’un Destin Imposé (Andalousie Occidentale, XVII^e-XVIII^e siècles)”,

- Colloque International Rapports Hommes /Femmes dans l'Europe Moderne: Figures et Paradoxes de l'Enfermement*, Montpellier, 2012 [on-line], disponível em <<http://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00839192>>.
- CANELAS, Carlos Augusto Ponces, “História dos Conventos de Beja”, *Arquivo de Beja*, vol. 22, Beja, 1965, pp. 5-27.
- CAPPATI, Alberto, “Le Goût de la Conserve”, *Histoire de l'Alimentation*, direcção Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, Paris, Fayard, 1996, pp. 795- 807.
- CARNEIRO, Henrique, *Comida e Sociedade. Uma História da Alimentação*, 4.^a edição, Rio de Janeiro, Elsevier, 2003, pp. 155-164.
- CASAGRANDE, Giovanna, *Gola e Preghiera nella Clausura dell'ultimo '500*, 2.^a edição, tradução e notas etimológicas de Giovanni Moretti, Foligno, Edizioni dell'Arquata, 1989.
- CASTELLANI, Andrea, “Il Cibo, le Virtù e i Vizi Alimentari nella Letteratura Emblematica tra Cinquecento e Seicento”, *Storia della Lingua e Storia della Cucina*, direcção de Cecilia Robustelli e Giovanna Frosini, Florença, Franco Cesati Editore, 2009, pp. 161-173.
- CONDE, Maria Antónia Fialho, *Cister a Sul do Tejo. O Mosteiro de São Bento de Cástris e a Congregação Autónoma de Alcobaça (1567-1776)*, Lisboa, Colibri, 2009.
- CORABI, Gilda, “Le Mense dei Frati: Il Cibo nella Letteratura degli Ordini Mendicanti”, *La Rassegna della Letteratura Italiana*, n.º 2, Florença, 2005, pp. 43-53.
- COSTA, António Pereira da, *Dos Animais (O Direito e os Direitos)*. Coimbra, Coimbra Editora, 1998.
- D'AMBROSIO, Angelo, "Il Cibo fra Regole e Bilanci. L'Alimentazione dei Gesuiti a Roma secoli XVI-XIX", *Studi Romani*, ano LXII, n.º 1-4, Roma, 2014, pp. 209-231.
- , "Regimi Penitenziali e Cibo nella Regole Alimentari Francescane: Clarisse e Cappuccine (secc. XVII-XIX)", *Collectanea Franciscana*, n.º 85, Roma, 2015, pp. 237-262.
- D'AMBROSIO, Angelo, SPEDICATO, Mario, “L'Alimentazione Monastica nella Tradizione Gastronomica Italiana”, *Alimentazione, Salute e Ambiente. Atti del Convegno di Studi*, Lecce, Edizioni Grifo, 2012, pp. 37-64.
- , *Cibo e Clausura. Regimi Alimentari e Patrimoni Monastici nel Mezzogiorno Moderno (sec. XVII-XIX)*, Bari, Cacucci Editore, 1998.
- DEMELLO, e Margo Demello, “The Presente and Future of Animal Domestication”, *A Cultural History of Animals*, direcção de Linda Kalof e de Brigitte Resl, vol. 6, Oxford, Nova York, Berg, 2011, pp. 67-94.
- DIAS, Geraldo J. A. Coelho, “São Bento: o Alimento do Corpo e do Espírito”, O

- Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e outros, Braga, CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar ‘Cultura, Espaço e Memória’, 2012, pp. 9-15.
- DIAS, José Pedro Sousa, *Droguistas, Boticários e Segredistas. Ciência e Sociedade na Produção de Medicamentos na Lisboa de Setecentos*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2007.
- , PITA, Rui, “A Botica de S. Vicente e a Farmácia nos Mosteiros e Conventos da Lisboa Setecentista”, *A Botica de São Vicente de Fora*, Lisboa, Associação Nacional de Farmácias, 1994, pp. 19-25.
- Doçaria (A) Tradicional de Pelotas*, São Paulo, Editora Senac Nacional, 2004.
- EHLERT, Trude, “Les Manuscrits Culinaires Médiévaux témoignent d’un Modèle Alimentaire Alemand”, *Histoire et Identités Alimentaires en Europe*, direcção de Martin Bruegel e Bruno Laurioux, Paris, Hachette, 2002, pp.121-136.
- EIRAS ROEL, Antonio, “La Historia de la Alimentación en la España Moderna; Resultados y Problemas”, *Obradoiro de Historia Mooderna*, vol. 2, Santiago de Compostela, 1993, pp. 35-64.
- EVANGELISTI, Silvia, *Nuns. A History of Convent Life 1450-1700*, Oxford, Oxford University Press, 2007.
- FARRICA, Fátima, “A Alimentação no Mosteiro Bom Jesus de Viana do Alentejo na Época Contemporânea”, no prelo.
- FERNANDES, Maria Eugénia Mata, *O Mosteiro de Santa Clara do Porto em meados do século XVIII (1730-80)*, Porto, Arquivo Histórico da Câmara Municipal do Porto, 1992.
- FERREIRA, Fernando E. Rodrigues, “Ensaio para uma Leitura Económica e Social do Contexto Arqueológico de São Vicente de Fora”, *Olisipo*, 2.^a série, n.º 6, Lisboa, 1998, pp. 11-38.
- , “Mil e Cem Anos na História do Local de São Vicente de Fora”, *Almadan*, n.º 2, Almada, 1983-1984, pp. 10-13.
- FLANDRIN, Jean-Louis, “Internationalisme, Nationalisme et Régionalisme dans les Cuisines des XIV^e et XV^e siècles”, *Manger et Boire au Moyen Âge*, tomo 2, Nice, Centre d’Études Médiévales de Nice, 1984, pp. 75-91.
- , “Le Sucre dans les Livres de Cuisine Français du XIV^e et XV^e siècles”, *Journal d’Agriculture Traditionnelle et de Botanique Appliquée*, 35.^o ano, n.º 1, Paris, 1988, pp. 215-232.
- FONTES, Paulo, “Da Extinção à Restauração das Ordens e das Congregações Religiosas em Portugal”, *A Restauração da Província Dominicana em Portugal. Memórias e Desafios*, Coimbra, Edições Tenacitas, 2012, pp. 11-26.
- FONTOURA, Ofélia Rodrigues, *As Clarissas na Madeira. Uma Presença de*

- Quinhentos Anos*, Funchal, Centro de Estudos de História do Atlântico, Secretaria Regional do Turismo e Cultura, 2000.
- FREIRE, Gilberto, *Casa-Grande e Senzala. Formação da Família Brasileira sob o Regime de Economia Patriarcal*, Lisboa, Livros do Brasil, [s.d.].
- GÓES, Maria Antónia, *Doces de Frutos, Compotas e Geleias. A Viagem do Paladar*, Sintra, Colares Editora, 2003.
- GOMES, Eduarda Maria de Sousa, *O Convento da Encarnação do Funchal. Subsídios para a sua História (1660-1777)*, Funchal, Centro de Estudos de História do Atlântico, 1995.
- GOMES, Saul António, “Doces Obrigações. O Exercício Abacial no Mosteiro de Jesus de Setúbal. Séculos XVI a XVIII”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 9, Coimbra, 2009, pp. 43-85.
- GÓMEZ DÍAZ, Donato, “‘Buen Alimento, Mejor Pensamiento’: El Consumo en un Convento Almeriense a fines del siglo XVII”, *Manuscrits*, n.º 20, Barcelona, 2002, pp. 133-155.
- GRAS I CASANOVAS, M. Mercè, “Cuerpo y Alma en el Carmelo Descalzo Femenino. Una Aproximación a la Alimentación Conventual en la Cataluña Moderna”, *Studia Historica. Historia Moderna*, n.º 14, Salamanca, 1996, pp. 207-221.
- GRECO, Gaetano, “Monasteri ed Esperienze Religiose Femminili nella Toscana Moderna. Problemi ed Ipotesi di Ricerca”, *Nobildonne, Monache e Cavaliere dell’Ordine di Santo Stefano: Modelli e Strategia Femminili nella Vita Publica della Toscana Granducale*, direction de Marcella Aglietti, Pisa, Edizione ETS, 2009, pp. 140-142.
- GRIECO, Sara F. Matthews, “O Corpo, Aparência e Sexualidade”, *História das Mulheres no Ocidente*, direcção de George Duby e Michelle Perrot, vol. 3 (*Do Renascimento à Idade Moderna*), coordenação de Arlette Farge e Natalie Zemon Davis, tradução revista por Maria Helena da Cruz Coelho e Leontina Ventura, Porto, Afrontamento, 1994, pp. 71-119.
- HYMAN, Philip et Mary, “Les Livres de Cuisine Imprimés en France du Règne de Charles VIII à la fin de l’Ancien Régime”, *Livres en Bouche. Cinq siècles d’Art Culinaire Français du Quatorzième au Dix-huitième siècle*, Paris, Hermann, Editeurs des Sciences et des Arts, Bibliothèque National de France, 2001, pp. 55-102.
- IGNACE, Jean-Claude, LABORIE, Yan, “Approche du Régime Alimentaire des Moines dans les Couvents Franciscains, Dominicains et Carmes de Bergerac à la Fin du XVIII^e siècle”, *Du Bien Manger et du Bien Vivre à travers les Ages et les Terroirs*, [s.l.], Maison des Sciences de l’Homme d’Aquitaine, 2002, pp. 263-299.
- INFANTES, Víctor, “Letras en la Cocina. El Primer Recetario Feminino: el Libro de Apuntaciones de Guisos y Dulces (c. 1740) de María Rosa

- Calvillo de Teruel”, *Revista de Escritoras Ibéricas*, n.º 1, Madrid, 2013, pp. 31-50.
- LALANDA, Margarida Sá Nogueira, “Leitura e Mediação de Freiras de Clausura”, *Ponto de Acesso*, vol. 8, n.º 2, Salvador, 2014, pp. 61-81.
- LAURIOUX, Bruno, “Entre Savoir et Pratiques: le Livre de Cuisine à la fin du Moyen Âge”, *Médiévales*, n.º 14, Vincennes, 1988, pp. 59-71.
- LAVEN, Mary, *Monache. Vivere in Convento nell’Età della Controriforma*, Bolonha, Il Mulino, 2004.
- LEAL, Bruno, *La Crosse et le Bâton. Visites Pastorales et Recherche des Pêcheurs Publics dans la Diocèse d’Algarve 1630-1750*, Paris, Centro Cultural Calouste Gulbenkian, 2004.
- LIROSI, Alessia, *I Monasteri Femminili a Roma tra XVI e XVII secolo*, Roma, Viella, 2012.
- LÓPEZ-YARTO, Amelia, TÀRRAGA, María Luisa, “Ceremonias de la corte de Fernando VI y de Bárbara de Braganza: Inauguración del Monasterio de la Visitación de Madrid”, *España Festejante. El siglo XVIII*, direção de Margarita Torrione, Málaga, Servicio de publicaciones, Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga, 2000, pp. 239-247.
- MADIGNIER, Jacques, “Enquête sur l’Alimentation dans une Communauté Religieuse en Boulogne au XIII^e siècle d’après l’Obituaire de Saint-Androche d’Autun”, *Alimentazione e Nutrizione secc. XIII-XVIII*, direção de Simonetta Cavaciocchi, Florença, Le Monnier, 1997, pp. 507-514.
- MAIA, Fernanda Paula Sousa, “À Mesa com os Monges de Bustelo: algumas regras de conduta”, *Humanistica e Teologia*, ano 14, fasc. 3, Porto, 1993, pp. 355-370.
- , “O Regime Alimentar no Mosteiro de Bustelo entre os séculos XVII e XIX”, *Poligrafia*, n.º 2, Arouca, 1992, pp. 173-196.
- MANCIO, Michele, ROMEO, Giovanni, *Clero Criminale. L’Onore della Chiesa e i Delitti degli Ecclesiastici nel’ Italia della Controriforma*, Roma, Bari, Laterza & Figli, 2014.
- MARCOCCI, Giuseppe, PAIVA, José Pedro, *História da Inquisição Portuguesa (1536-1821)*, Lisboa, Esfera dos Livros, 2013.
- MARWICK, Arthur, *A History of Human Beauty*, Londres e Nova Iorque, Hambleton and London, 2004.
- MATA, Aida, “Da Panela ao Prato: o Universo Cerâmico dos Beneditinos”, *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e outros, Braga, CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar ‘Cultura, Espaço e Memória’, 2012, pp. 17-28.
- MEA, Elvira Cunha de Azevedo, “A Igreja em Reforma”, *Portugal do Renascimento à Crise Dinástica*, coordenação de João José Alves Dias,

- (=*Nova História de Portugal*, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, vol. 5), Lisboa, Presença, 1998, pp. 413-446.
- , “1621-1634. Coimbra, O Sagrado e o Profano em Choque”, *Revista de História das Ideias*, vol. 9, tomo 2, Coimbra, 1987, pp. 229-248.
- MELO, Maria Teresa Osório de, *Doçaria Conventual de Semide*, Lousã, Edição do Autor, 1999.
- MONSON, Craig A., *Nuns Behaving Badly. Tales of Music, Magic, Art and Arson in the Convents of Italy*, Chicago, The University of Chicago Press, 2011.
- MONTANARI, Massimo, *Gusti del Medioevo. I Prodotti, la Cucina, la Tavola*, Roma, Bari, Laterza, 2012.
- , *I Racconti della Tavola*, Roma, Bari, Laterza, 2014.
- MOTA, Salvador Magalhães, “À Mesa com os Monges Bernardos: Contributos para o Estudo dos Regimes Alimentares nas Ordens Monásticas Regulares”, *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e outros, Braga, CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar ‘Cultura, Espaço e Memória’, 2012, pp. 39-50.
- , “O Regime Alimentar dos Monges Bernardos no Final do século XVIII”, *Revista de Ciências Históricas*, vol. 5, Porto, 1990, pp. 271-290.
- MOYANO ANDRÉS, Isabel, “La Cocina Escrita”, *La Cocina en su Tinta*, Madrid, Biblioteca Nacional de España, 2010, pp. 17-59.
- MUZZARELLI, Maria Giuseppina, “Donne e Cibo. Storia di una Relazione fra Medioevo et Età Moderna”, *La Cucina Medievale tra Lontananza e Riproducibilità*, direcção de Barbara Garofani e de Ugo Gherner, Turim, Fondazione Torino Musei, 2006, pp. 203-213.
- , TAROZZI, Fiorenza, *Donne e Cibo. Una Relazione nella Storia*, Milão, Bruno Mondadori, 2003.
- O’MALLEY, John W., *Trent. What Happened at the Council*, Cambridge (Massachusetts), Londres, The Belknap Press of Harvard University Press, 2013.
- OLIVEIRA, Ricardo Pessa de, “Para o Estudo da Alimentação no século XVIII: O Agasalho dos Prelados no decurso das Visitas Pastorais”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, vol. 10, tomo I, Coimbra, 2010, pp. 323-342.
- PALOMBO, Irene, *Il Sistema dei Monasteri Femminili in una Terra di Confine. La Diocesi di Sora, Aquino e Pontecorvo*, Veneza, Dottorato di Ricerca in Storia Sociale Europea dal Medioevo all’Età Contemporanea, Università Ca’ Foscari Nenezia, 2009.
- PALOMO, Federico, “ ‘Disciplina Christiana’ Apuntes Historiográficos en torno a la Disciplina y el Disciplinamiento Social como Categorías de

- la Historia Religiosa de la Alta Edad Moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, n.º 18, Madrid, 1997, pp. 119-136.
- , *Fazer dos Campos Escolas Excelentes. Os Jesuítas de Évora e as Missões do Interior de Portugal (1551-1630)*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2003.
- PARZIALE, Lavinia, “Per il Vivere di una Monaca’. I Consumi Alimentari nei Monasteri Milanensi fra Cinque e Seicento”, *Dimensioni e Problemi della Ricerca Storica*, n.º 2, Roma, 2008, pp. 257-275.
- PEREIRA, Ana Marques, *Licores de Portugal (1880-1980)*, s.l., s.n, 2013.
- PEREIRA, Virgínia Soares, “Celebrando Portugal: Bruxelas, 1531, e o *Genethliacon* de André de Resende”, *Congresso Internacional Damião de Góis na Europa do Renascimento. Actas*, Braga, Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia, 2003, pp. 879-902.
- PÉREZ SAMPER, María de los Ángeles, *La Alimentación en la España del siglo de Oro. Domingo Hernández de Maceras. Libro del Arte de Cocina*, Huesca, La Val de Onsera, 1998.
- , “La Alimentación Catalana en el Paso de la Edad Media a la Edad Moderna. La Mesa Capitular de Santa Ana de Barcelona”, *Pedralbes*, vol. 17, Barcelona, 1997, pp. 79-120.
- , “Actitudes ante la Alimentación en la España Moderna: del Placer a la Mortificación”, *Baetica. Estudios de Arte, Geografía e Historia*, vol. 23, Málaga, 2001, pp. 543-528.
- , “La Historia de la Historia de la Alimentación”, *Chronica Nova*, n.º 35, Granada, 2009, pp. 105-162.
- , *Mesas y Cocinas en la España del siglo XVIII*, Gijón, Ediciones Tream 2011.
- , “Mujeres en Ayunas. El Sistema Alimentario de los Conventos Femeninos de la España Moderna”, *Contrastes. Revista de Historia*, n.º 11, Murcia, 1998-2000, pp. 33-79.
- , “Los Recetarios de Mujeres y para Mujeres. Sobre la Conservación y Transmisión de los Saberes Domésticos en la Epoca Moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, n.º 19, Madrid, 1997, pp. 121-154.
- , “Recetarios Manuscritos de la España Moderna”, *Cincinnati Romance Review*, n.º 33, Cincinnati, 2012, pp. 27-58.
- PITA, João Rui, “Breve História dos Cosméticos”, *Munda*, n.º 32, Coimbra, 1996, pp. 17-28.
- , *Farmácia, Medicina e Saúde Pública em Portugal (1772-1836)*, Coimbra, Minerva Editora, 1996.
- PITA, João Rui, PEREIRA, Ana Leonor, “Botica, Farmacopeia Conventual

- e Farmácia. *A Pharmacoepia Lusitana* de D. Caetano de Santo António (1704)”, *Mosteiro e Saúde. Cerca, Botica e Enfermaria. Actas do III Encontro Cultural de São Cristóvão de Lafões*, São Cristóvão de Lafões, [s.n.], 2008, pp. 95-107.
- POMATA, Gianna, “Medicina delle Monache. Pratiche Terapeutiche nei Monasteri Femminili di Bologna in Età Moderna”, *I Monasteri Femminili come Centri di Cultura fra Rinascimento e Barroco*, Roma, Edizione di Storia e Letteratura, 2005, pp. 331-363.
- PROSPERI, Adriano, *Il Concilio di Trento: una Introduzione Storica*, Turim, Einaudi, 2001.
- , “Riforma Cattolica, Contrariforma, Disciplinamento Sociale”, *L’Età Moderna*, direcção de Gabriele De Rosa e Túlio Gregory, Roma, Bari, Laterza, 1994, pp. 3-48.
- , *Tribunali della Coscienza. Inquisitori, Confessori, Missionari*, Turim, Einaudi, 1996.
- RAMBOURG, Patrick, “Sucre et Mets Sucrés dans les Traités Culinaires de la fin du Moyen Âge au début du XX^e siècle”, *Du Sucre. Actes de la Journée d’Études Le Sucre dans la Littérature*, direcção de Véronique Duché-Gavet e Jean-Gérard Lapacherie, Biarritz, Atlantica, 2007, pp. 173-188.
- RAMOS, Anabela, CLARO, *Alimentar o Corpo e Siciar a Alma. Ritmos Alimentares dos Monges de Tibães. Século XVII*, Vila Real, Direcção Regional de Cultura do Norte, Porto, Edições Afrontamento, 2013.
- RAMOS, Anabela, SOARES, Deolinda, OLIVEIRA, Paulo, “A Festa de São Bento: uma Viagem pela Gastronomia Beneditina”, *Mínia*, 3.^a série, n.º 11-12, Braga, 2004-225, pp. 73-112.
- REDON, Odile, LAURIOUX, Bruno, “Histoire de l’Alimentation entre Moyen Age et Temps Modernes. Regardes sur Trent Ans de Recherches”, *Le Désir et le Gout. Une Autre Histoire (XIII^e-XVIII^e siècles)*, direcção de Odile Redon, Line Sallmann e Sylvie Steinberg, Saint-Denis, Presses Universitaires de Vincennes, 2005, pp. 53-84.
- REINHARD, Wolfgang, “Disciplinamento Sociale, Confessionalizzazione, Modernizzazione. Un Discorso Storiografico”, *Disciplina dell’Anima, Disciplina del Corpo e Disciplina della Società tra Medioevo ad Età Moderna*, coordenação de Paolo Prodi e Carla Penuti, Bologne, Società Editrice Il Mulino, 1994, pp. 101-123.
- REIS, Maria de Fátima Dias dos, “Um Conflito de Poderes: A ‘Sedição’ das Freiras do Convento de Santa Clara de Santarém e os Problemas da Aplicação do Beneplácito Régio em Meados do Século XVIII”, *Amar, Sentir e Viver a História. Estudos de Homenagem a Joaquim Veríssimo Serrão*, vol. 2, Lisboa, Colibri, 1995, pp. 929-952.
- REVEL, Jean-François, *Um Banquete de Palavras. Uma História da Sensibilidade*

- Gastronômica*, tradução de Paulo Neves, São Paulo, Companhia das Letras, 1996.
- REY CASTELAO, Ofelia, RIAL GARCIA, Serrana, *Historia das Mulleres en Galicia. Idade Moderna*, Santiago de Compostela, Xunta de Galicia, Nigratrea, 2010.
- , *Historia de las Mujeres en Galicia, siglos XVI al XIX*, Vigo, Nigratrea, 2009.
- RIBEIRO, Margarida, *Olaria de Uso Doméstico na Arquitectura Conventual do século XVI*, Montemor-o-Novo, Grupo de Amigos de Montemor-o-Novo, 1984.
- RIERA I MELIS, Antoni, “Alimentació i Ascetismo a Europa Occidental em el segle XII. El Model Cluniacenc”, *I Col.loqui d’Història de l’Alimentació a la Corona d’Aragó*, Lleida, Fundació Pública Institut d’Estudis Ilecceus, 1995, pp. 39-105.
- , “Os Regimes Alimentares do Clero”, *História da Alimentação*, vol. 2, *Da Idade Média aos Tempos Actuais*, direcção de Jean-Louis Flandrin e de Massimo Montanari, tradução de Maria da Graça Pinhão e de Catarina Gândara, Lisboa, Terramar, 2001, pp. 20-25.
- SÁNCHEZ MARÍN, José A., “Características de la Obra Poética de Manuel da Costa”, *Humanismo Português na Época dos Descobrimentos. Actas*, Coimbra, Instituto de Estudos Clássicos, Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos, 1993, pp. 271-300.
- SANTOS, Eugénio dos, “O Homem Português perante a Doença no século XVIII: Atitudes e Receituário”, *Revista da Faculdade de Letras. História*, 2.ª série, vol. 1, Porto, 1984, pp. 187-201.
- SANTOS, Georgina Silva dos, “Entre Jesús y Moisés: el Marranismo en los Conventos Ibéricos durante el siglo XVII”, *Historias Compartidas. Religiosidad y Reclusión Femenina en España, Portugal y América, siglos XV-XIX*, León, Universidad de León, 2007, pp. 195-210.
- , “A Face Oculta dos Conventos: Debates e Controvérsias na Mesa do Santo Ofício”, *Império de Várias Faces. Relações de Poder no Mundo Ibérico da Época Moderna*, organização de Ronaldo Vainfas e de Rodrigo Bentes Monteiro, São Paulo, Alameda, 2009, pp. 141-150.
- , “Isabel da Trindade: o Criptojudaísmo nos Conventos Portugueses Seiscentistas”, *Retratos do Império. Trajetórias Individuais no Mundo Português nos séculos XVI a XIX*, organização de Ronaldo Vainfas, Georgina Silva dos Santos e Guilherme Pereira das Neves, Niterói, Eduff, 2006, pp. 333-340.
- SANTOS, Zulmira da C. T. M. C., *Literatura e Espiritualidade na Obra de Teodoro de Almeida (1722-1804)*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2007.

- SCHILLING, Heinz, “Chiese Confessionali e Disciplinamento Sociale. Un Bilancio Provvisorio della Ricerca Storica”, *Disciplina dell’Anima, Disciplina del Corpo e Disciplina della Società tra Medioevo ad Età Moderna*, coordenação de Paolo Prodi e Carla Penuti, Bologne, Società Editrice Il Mulino, 1994, pp. 125-160.
- , “L’Europa delle Chiese e delle Confessioni”, *La Radici Storiche dell’Europa. L’Età Moderna*, direcção de Maria Antonietta Visceglia, Roma, Viella, 2007, pp. 69-81.
- SCHULZE, Winfried, “Il Concetto di ‘Disciplinamento Sociale nella prima Età Moderna’ in Gerhard Oestreich”, *Annali dell’Istituto Storico Italo-Germanico in Trento*, vol. 18, Bologne, 1992, pp. 371-411.
- SEIJAS MONTERO, María, “La Mesa como Diferenciador Social: El Consumo de los Cistercienses Gallegos a fines del Antiguo Régimen”, *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e outros, Braga, CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar ‘Cultura, Espaço e Memória’, 2012, pp. 51-71.
- , “El Privilegio de Comer Bien en las Instituciones Cistercienses Gallegas a fines del Antiguo Régimen”, *Instituciones y Centros de Reclusión Colectiva. Formas y Claves de una Respuesta Social (siglos XVI-XX)*, coordenação de Laureano M. Rubio Pérez, León, Universidad de León, 2012, pp. 287-307.
- SERRA ALONSO, María Amparo, “Orientación Productiva y Alimentación en el Monasterio del Puig de Santa María en la Primera Mitad del siglo XVIII”, *Estudis*, n.º 11, Valencia, 1984, pp. 181-197.
- SILVA, Ana Margarida Dias da, “Sair da Clausura: único remédio para a salvação”, *Boletim do Arquivo da Universidade de Coimbra*, vol. 25, Coimbra, 2012, pp. 195-213.
- SILVA, José Sidónio Meneses da, *O Mosteiro das Chagas de Lamego 1588-1906*, Coimbra, quarteto Editora, 2002.
- SILVA, Ricardo Manuel Alves, “Alimentar o Corpo e o Espírito no Convento de Nossa Senhora dos Remédios de Braga no século XVII”, *O Tempo dos Alimentos e os Alimentos no Tempo*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e outros, Braga, CITCEM – Centro de Investigação Transdisciplinar ‘Cultura, Espaço e Memória’, 2012, pp. 73-90.
- , *Casar com Deus. Vivências Religiosas e Espirituais Femininas na Braga Moderna*, Braga, Dissertação de Doutoramento em História da Idade Moderna apresentada à Universidade do Minho, 2011.
- , “Dotar para Casar com Deus em Guimarães no século XVII”, *Tomar Estado: Dotes e Casamentos (séculos XVI-XIX)*, coordenação de Maria Marta Lobo de Araújo e de Alexandra Esteves, Braga, CITCEM, 2010, pp. 179-192.

- SIMÓN PALMER, María del Carmen, “La Dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, *La Cocina en su Tinta*, Madrid, Biblioteca Nacional de España, 2010, pp. 63-81.
- SOARES, António Franquelim Sampaio Neiva, *A Arquidiocese de Braga no século XVII. Sociedade e Mentalidades pelas Visitações Pastorais (1550-1700)*, Braga, Edição do Autor, 1997.
- SOUSA, Cristina Maria André de Pina e, GOMES, Saul António, *Intimidade e Encanto. O Mosteiro Cisterciense de Santa Maria de Cós (Alcobaça)*, Leiria, Edições Magno, 1998.
- SOUSA, Dina Fernanda Ferreira de, *Arte Doceira de Coimbra. Conventos e Tradições. Receituários (séculos XVII-XX)*, prefácio de Irene Vaquinhas, Sintra, Colares Editora, 2013.
- , *A Doçaria Conventual de Coimbra*, prefácio de Maria Helena da Cruz Coelho, Sintra, Colares Editora, 2011.
- SPEDICATO, Mario, D’AMBROSIO, Angelo, “L’Alimentazione delle Comunità Religiose nel Mezzogiorno Moderno (secc. XVII-XIX)”, *Alimentazione e Nutrizione secc. XIII-XVIII*, direcção de Simonetta Cavaciocchi, Florença, Le Monnier, 1997, pp. 773-786.
- STJERNA, Kirsi, *Women and the Reformation*, Oxford, Blackwell, 2009.
- STROCCHIA, Sharon T., *Nuns and Nunneries in Renaissance Florence*, Baltimore, The John Hopkins University Press, 2009.
- STOUFF, Louis, “L’Approvisionnement des Ménages et des Maisons Religieuses (Communautés Religieuses, Ecoles, Hôpitaux) aux XIV^e et XV^e siècles”, *Alimentazione e Nutrizione secc. XIII-XVIII*, direcção de Simonetta Cavaciocchi, Florença, Le Monnier, 1997, pp. 643-702.
- SUIRE, Eric, “Les Pratiques Ascétiques Liées à l’Alimentation dans la Littérature Edifiante de l’Ancien Régime”, *Du Bien Manger et du Bien Vivre à travers les Ages et les Terroirs*, [s.l.], Maison des Sciences de l’Homme d’Aquitaine, 2002, pp. 163-174.
- TAVARES, Maria José Pimenta Ferro Tavares, “Hospitais, Doenças e Saúde Pública”, *Congresso Comemorativo do V Centenário da Fundação do Hospital Real do Espírito Santo de Évora. Actas*, Évora, Hospital do Espírito Santo, 1996, pp. 49-64.
- TRINDADE, Sara Dias, GAMBINI, Lígia Inês, *Mosteiro de Santa Clara de Coimbra. Do Convento à Ruína, da Ruína à Contemporaneidade*, Coimbra, Direcção Regional de Cultura do Centro, 2008.
- VERÍSSIMO, Nelson, *O Convento de São Bernardino em Câmara de Lobos. Elementos para a sua História*, Câmara de Lobos, Centro Social e Paroquial de Santa Cecília, 2002.
- VIEIRA, Maria do Pilar S. A., “Ordem da Visitação de Santa Maria”, *Dicionário*

de História Religiosa de Portugal, direcção de Carlos Moreira Azevedo, vol. J.-P., Lisboa, Círculo de Leitores, 2000, pp. 334-335.

VINYOLES I VIDAL, Teresa M., “El Rebost, la Taula i la Cuisina dels Frares Barcelonins al 1400”, *Alimentació i Societat a la Catalunya Medieval*, Barcelona, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Institució Milà i Fontanals, 1988, pp. 137-166.

ZARRI, Gabriella, MEDIOLI, Francesca, CHIAPA, Paola Vismara, “*De Monialibus* (secoli XVI-XVII-XVIII)”, *Rivista di Storia e Letteratura Religiosa*, vol. 34, Florença, 1998, pp. 643-715.

ÍNDICE DAS RECEITAS*

- Abetardas como se Temperam. E todas as mais Aves Selvagens: 304.
- Abóbora Branca: 108.
- Abóbora Coalhada com Ovos: 304.
- Abóbora com Arroz: 109.
- Abóbora com Tomates: 304.
- Abóbora de que se faz o Mogango: 109.
- Abóbora Picada: 110.
- Abóbora Recheada de outro Modo: 309.
- Abóbora Recheada em Dia de Carne: 308.
- Abóbora Recheada em Dia de Peixe: 308.
- Abóbora Redonda Frita: 114.
- Açúcar Rosado Branco: 303.
- Açúcar Rosado Vermelho: 303.
- Ades de outro Modo: 114.
- Ades Estufadas: 305.
- Ades Ordinárias ou Extraordinárias: 113.
- Advertência para conservar Ovos Frescos: 299.
- Advertência sobre os Recheios: 245.
- Advertências Necessárias: 297
- Agraço como se faz e pode servir para todo o Ano: 302.
- Agraço para todo o Ano de outro Modo: 302.
- Agriões: 112.
- Agulha como se Tempera: 106.
- Alcachofras Assadas: 111.
- Alcachofras de Outro Modo: 111; 112.
- Alcachofras: 110; 111; 376.
- Aletria de Ovos: 190
- Aletria: 181.
- Alface: 110.
- Alfaces e outras Ervas quaisquer: 303.
- Alfaces Recheadas em Dia de Carne: 301.
- Alfaces Recheadas em Dia de Peixe: 301.
- Almadrada: 302.
- Almôndegas Castelhanas: 300.
- Almôndegas de Ave qualquer que seja ou de Galinha: 300.
- Almôndegas de Borragens: 301.
- Almôndegas de Carneiro: 300.
- Almôndegas de Pão Alvo Ralado: 308.
- Almôndegas de Peixe: 113.
- Almôndegas de Vitela que pareçam de Aves: 307

* Por João Henrique Martins.

- Almôndegas Fritas: 305.
Almôndegas Reais: 300.
Amêijoas com Arroz: 108
Amêijoas de Forno: 107.
Amêijoas de outro Modo: 107; 108.
Amêijoas de Tigelada: 108.
Amêijoas Fritas: 107.
Amêijoas sem Arroz: 108.
Antepate de Descaídas: 114.
Aqueantar Empadas: 114.
Arroz com Peixe: 114.
Arroz como se faz: 304.
Arroz de Caldo de Carne à Espanhola: 307.
Arroz de Cebola: 109.
Arroz de Manteiga: 109.
Arroz Doce ao modo Castelhana: 306.
Arroz Doce de outro Modo: 307
Arroz Doce: 109; 110.
Arroz em Tijela: 306.
Arroz Feito em Bolos: 306.
Arroz Fingido: 110.
Arroz sem Açúcar de outro Modo: 307.
Arteletes Assados no Espeto: 310.
Arteletes de Solho: 309.
Atum Alampreado, o qual tem bom gosto: 107.
Atum Alampreado: 106
Atum como se Tempera: 107
Atum em Pastelão: 309.
Azeitonas de Conserva: 112.
Azeitonas de Salmoeira: 112.
Azeitonas para se Comerem Dentro e 19 (?) dias: 113.
Azevias Fritas: 112.
Bacalhau de Cebolada: 118.
Bacalhau de Manteiga: 118.
Bacalhau de Sopas: 117.
Bacalhau Desfeito de outro Modo: 118; 310.
Bacalhau Desfeito: 118.
Bacalhau para Particular: 117.
Banho Branco para várias Coisas: 311.
Barbos em Moreta: 119.
Barbos Estufados: 119.
Berbigões de Tigelada: 117.
Berbigões para Pastéis: 117.
Berbigões: 119.
Beringelas de Escabeche: 121.
Beringelas de outro Modo: 115; 116;
Beringelas de Tigelada: 121
Beringelas em Dia de Carne: 121.
Beringelas em Tigela: 121
Beringelas para Torta: 115.
Beringelas Recheadas: 311.
Besugos de Escabeche: 119.
Bofes de Carneiro Ensopados: 121
Bofes de Coentrada: 120
Bofes de outro Modo: 120.
Bofes de quaisquer Rês: 120.
Bofes Picados como Miolos: 120.
Bolos de Fio Queimados de Úrsula: 331.
Bolos de Manjar Branco: 325.
Bolos de Ovos Recheados de Ovos-moles de Úrsula: 332.
Bolos de Ovos: 333.
Bolos de Queijo do Alentejo: 310
Bolos de Queijo Fresco: 327.
Bolos Recheados de Ovos-moles e de Fio de Úrsula: 331.
Borragem: 116
Borragens de Sopas: 116.
Borragens em Dia de Carne: 121.
Borragens Fritas: 312.
Broas de Milho: 335.
Broinhas de Batatada: 362.
Broinhas de Ovos-moles e Castanhas: 332.
Cabeça de Porco em Achar: 240.

- Cabeça de Vitela: 148.
 Cabeças de Cabrito Cozidas: 312.
 Cabeças de Cabrito de Outro Modo: 151.
 Cabeças de Cabrito e os Bofes: 312.
 Cabeças de Cabrito e Tripas do mesmo: 151.
 Cabeças de Cabrito Recheadas: 314.
 Cabidela: 146.
 Cabrito à Mourisca: 143.
 Cabrito Albardado: 315.
 Cabrito Assado e Lardeado: 142.
 Cabrito Assado no Espeto: 143.
 Cabrito Assado no Forno de Frigideira: 143.
 Cabrito de Outro Modo: 314; 319.
 Cabrito de Tigelada: 146
 Cabrito Dourado: 142.
 Cabrito Estufado: 143.
 Cabrito Frito: 148.
 Cabrito Oriental: 142.
 Cabrito Recheado Assado: 313.
 Cabrito Recheado Cozido: 313.
 Cação Assado nas Grelhas: 126.
 Cágados Temperam-se como Coelho: 130.
 Caldo de Carimã: 133.
 Caldo de Farinha de Cevada para Doentes: 132.
 Caldo de Grãos Comum: 122.
 Caldo de Grãos de Outro Modo: 123.
 Caldo de Grãos Doce: 123.
 Caldo de Grãos: 122.
 Caldo de Lentilhas: 124.
 Caldo de Miolo de Pão: 133.
 Caldo de outro digo outro Caldo de Peixe: 130.
 Caldo de outro Modo: 123; 134.
 Caldo de Pão de outro Modo: 133.
 Caldo de Tapioca: 133.
 Caneja de Tigelada: 129.
 Capado Cozido: 143.
 Capão (Um) Meio Assado e Meio Cozido: 315.
 Capão à Tudesca: 150.
 Capão Assado no Espeto: 315.
 Capão Recheado com Peixe: 150.
 Caperotada de Pato: 148
 Caracóis como se Temperam: 132.
 Caracóis Recheados: 318.
 Cardo de outro Modo: 126.
 Cardo para Pastel: 318.
 Cardos à Italiana: 125.
 Cardos Comuns: 125.
 Cardos Cozidos: 127.
 Cardos das Hortas: 125.
 Cardos de Fernão de Souza: 125
 Cardos Galegos: 125.
 Caril para qualquer Peixe e para Carne: 134.
 Carne de Porco Assada na Frigideira: 147.
 Carne de Porco Assada no Espeto: 147.
 Carne de Porco Assada no Forno: 147.
 Carne de Porco Cozida: 147.
 Carne de Porco de Vinho e Alhos: 147.
 Carne Estofada qualquer que Quiserem: 148.
 Carneiro Adubado: 315.
 Carneiro Assado de outro Modo: 138; 139.
 Carneiro Assado no Forno: 138.
 Carneiro com Arroz: 137.
 Carneiro com Couve Murciana ou com qualquer outra Hortalixa: 140.
 Carneiro Cozido como Vaca: 137.
 Carneiro Cozido: 136.
 Carneiro de Alfitete: 142.
 Carneiro de outro Modo: 139.
 Carneiro de outro Modo: 139

- Carneiro de Tigelada: 140.
Carneiro de Vinho e Alhos: 139.
Carneiro Desfeito: 142.
Carneiro em Gigote: 137.
Carneiro Ensopado: 137.
Carneiro Estufado: 139; 316.
Carneiro Mourisco: 141.
Carneiro para vários Recheios: 141; 245.
Carneiro Picado: 141.
Carneiro Preto: 140.
Carneiro Verde: 140; 317.
Casanitos a que chamam Litões: 126.
Castanhas com Arroz: 123.
Castanhas Cozidas de Caldo: 123.
Castanhas de outro Modo em Potagem: 124.
Cebola Cozida: 128;
Cebolas Cozidas: 134.
Cebolas Recheadas: 134.
Celgas com Grãos: 128.
Celgas: 128.
Cenouras com Arroz: 127.
Cenouras de outro Modo: 127.
Cenouras de Tigelada: 127, 128.
Cenouras Fritas: 128.
Cenouras: 127; 130.
Chicharros Assados nas Grelhas: 135.
Chicharros Assados no Forno: 135.
Chicória: 126.
Chocolate: 132.
Chorchas: 151.
Chouriços de Porco: 317.
Coelho Albardado: 148.
Coelho Assado de outro Modo: 145.
Coelho Assado no Espeto: 146.
Coelho Assado: 145.
Coelho Cozido em Branco: 144.
Coelho Cozido: 144
Coelho d'Aqui d'el Rei: 144
Coelho da Horta: 146
Coelho de outro Modo: 145; 146;
Coelho em Potagem à Francesa: 144.
Coelho em Potagem: 144.
Coelho Ensopado: 144.
Coelho Preto: 145.
Coelhos com Molho: 150
Coelhos: 316.
Coentrada de outro Modo para Pardelhas ou Barbos do Rio: 135.
Coentrada para toda a Casta de Peixe: 135.
Com a Gordura do Veado se fazem Migas: 296.
Como se pode fazer uma Tigela de Caldo para Enfermos ou para quem se quiser regalar com ela: 287.
Como se pode fazer uma Tigela de Caldo para Enfermos ou para Sãos: 287.
Como se pode levar a Carne de um Veado vinte ou trinta Léguas sem que se perca com as Calmas: 294.
Como se pode salgar um Veado e comê-lo fresco ou Vaca: 295.
Como se salga o Veado: 294.
Como se tempera Peru, Galinha ou outra Casta de Aves de Penas: 147.
Como se tempera uma Cabeça de Vitela: 150.
Como se usa o Óleo de Abóbora: 371.
Congro assado no Forno: 131.
Congro de Caldo: 131.
Congro de Molho Branco: 131.
Congro de Molho Grosso: 131.
Congro deste Peixe se fazem muitos Guisados: 130.
Conserva de Linguiça: 149.
Conserva de Manjar Branco: 318.
Conserva de Mexilhões em Achar: 149.

- Conserva de Peixe: 134.
 Conserva de Qualquer Carne: 149.
 Conserva de Solho: 149.
 Costarda de Coelho: 136.
 Costas de Carneiro Assadas: 315.
 Couve de Outro Modo: 124.
 Couve: 124.
 Cuscuz como se temperam e guisam: 136.
 Cuscuz fazem-se como se faz o arroz: 129.
 Da Qualidade da Azeitona, do Azeite e do Vinagre: 115.
 De Bofes de Cabrito de Vitela e dos de Carneiro se pode fazer um Pastel em Bote deste Modo: 311.
 De Toucinho: 267.
 Descaída Assada no Espeto: 153.
 Descaída de outro Modo: 152;
 Descaídas: 151.
 Desfeito de Carneiro e Cabrito: 153.
 Empadas de Congro: 156.
 Empadas de Espeto: 157.
 Empadas de Galinhas: 156
 Empadas de Javali: 319.
 Empadas de Miúdos de Patos ou de Gansos: 320.
 Empadas Romanas: 157.
 Empadinhas de Passarinhos de Sesimbra: 362.
 Emplastos que se aplicam nas Febres: 366.
 Enguias de Tigelada: 156
 Enguias de Vinho e Alhos: 155.
 Enguias Ensopadas: 155.
 Enguias o mais Ordinário é o Comê-las Assadas: 155.
 Entrecosto de Porco Frito: 156.
 Ervilhas Secas de Esparregado: 154.
 Ervilhas Verdes de Outro Modo: 154.
 Ervilhas Verdes: 154.
 Escabeche de Outro Modo: 155.
 Escabeche de Peixe: 319.
 Escabeche para Peixe Frito: 155.
 Escabeche para Peixe principalmente para Besugos Fritos: 157.
 Espargos: 154.
 Esparregado de Espargos de Outro Modo: 153.
 Esparregado de Espargos: 153.
 Espinafres: 153.
 Esponjas de Ovos das Freiras de Lagos: 333.
 Esta Sopa de Vaca se Pode Fazer de outro Modo: 258.
 Farinha de Pau Doce: 160.
 Farinha de Pau em Caldo de Carne ou de Peixe: 160.
 Farinha de Pau: 160.
 Farro como se faz: 321.
 Farro de Trigo de outro Modo: 322.
 Fatias de Natas: 323.
 Fatias de Parida: 160.
 Favas ainda mais Duras: 159.
 Favas de outro Modo Secas: 159.
 Favas de outro Modo Verdes ou Secas: 322.
 Favas em Dia de Carne: 160.
 Favas Secas Fingidas Verdes: 159.
 Favas Verdes à Espanhola: 160.
 Favas Verdes Tenras: 159.
 Faveta a qual é muito Peitoral: 322.
 Feijões Brancos de Caldo: 158.
 Feijões Brancos: 158.
 Feijões Frades digo Brancos de outro Modo: 158.
 Feijões Pretos: 158.
 Feijões Verdes a que chamam Vagens: 158.
 Fígado de Porco de outro Modo: 162.
 Fígado de Porco: 161.
 Fígados de outro Modo: 161.

- Fígados de qualquer rês: 161.
Flor (A) do Alecrim: 303.
Frangões Assados e Lardeados: 164.
Frangões Assados no Forno: 163.
Frangões Cozidos em Leite mas se são Novos: 162.
Frangões de Caldo Amarelo: 164.
Frangões de Caldo de Vaca para Enfermos
Frangões de Fricassé: 163.
Frangões de Salsa Negra: 164.
Frangões Dourados: 164.
Frangões em Potagem à Francesa: 165.
Frangões Ensopados de Outro Modo: 163.
Frangões Fritos: 165.
Frangões Recheados: 163.
Frangos à Francesa: 164.
Frangos Assados no Espeto: 162.
Frangos Cozidos Recheados com Alfaces Recheadas: 320.
Frangos de Molho Pardo: 162.
Frangos Ensopados: 162.
Frangos Recheados Assados no Espeto e Rebuçados: 323.
Fricassé de Coisas Fiambres: 321.
Fruta de Amêndoas: 322.
Fruta de Seringa: 161.
Fruta de Tutanos de Vaca: 323.
Galinha Agridoce: 173.
Galinha Assada na Água: 166.
Galinha Assada no Espeto de outro Modo: 166.
Galinha Assada no Espeto: 165.
Galinha com Arroz: 172
Galinha Cozida: 165.
Galinha de Caldo Amarelo: 170.
Galinha de Fricassé: 171.
Galinha de Molho Pardo: 166.
Galinha de outro Modo Cozida: 165.
Galinha Dourada: 171.
Galinha em Gigote: 173.
Galinha em Potagem à Francesa: 171.
Galinha Ensopada de outro Modo: 171.
Galinha Ensopada: 170.
Galinha Estufada: 172.
Galinha Mourisca de outro Modo: 172; 174.
Galinha Mourisca: 172.
Galinha para Enfermos: 175.
Galinha Recheada de outro Modo: 173.
Galinha Recheada: 173.
Galinha Verde: 170.
 Galinhas Assadas em Sopas de qualquer Assado: 174.
Galinhas Cozidas: 175.
Geleia de Agraço: 175.
Geleia de Carne: 169; 177.
Geleia de Galinhas ou de Capões: 179.
Geleia de Maçãs a qual é boa para Cursos: 175.
Geleia de Romã: 176.
Geleia de Uvas: 169.
Geleia de Vinho: 178.
Gemas de Ovos Passadas por Açúcar: 168.
Gigote de Carneiro: 169; 170.
Gigote de Lebres: 169.
Gigote de Qualquer Peixe: 168.
Ginjas de Conserva: 169.
Grãos de Esparregado de outro Modo: 167.
Grãos Doces com Marmelos: 166.
Grãos Doces de outro Modo: 167
Grelos (Os) de Nabos de outro Modo: 167.
Grelos de Couve de outro Modo: 167.
Grelos de Couve e sendo Misturados com os de Nabos é melhor: 167.
Grelos de Nabos: 167.

- Guisado de Leite de outro Modo: 168.
 Guisado de Leite: 168.
 Guisado de Peras de outro Modo: 168.
 Guisado de Peras: 168
 Guisado de Vitela ou de Lombo de Vaca: 174.
 Javali como se beneficia: 177.
 Javali como se salga: 178.
 Javali Cozido Fresco: 177.
 Javali em Conserva: 177.
 Lagosta de Salada: 180.
 Lagosta Ensopada: 180.
 Lagosta Recheada: 179.
 Lampreia Assada:179.
 Lampreia Cozida: 180; 191.
 Lampreia de Empada: 192.
 Lampreia de Outro Modo a que Chamam de Chacina: 191
 Lampreia em Conserva: 180.
 Lampreia para Pratinho: 180.
 Leborada de Outro Modo: 182.
 Leborada: 182.
 Lebre Assada no Espeto: 183.
 Lebre Cozida de Outro Modo: 181.
 Lebre Cozida: 182.
 Lebre em Potagem: 183.
 Lebres de Gigote: 191.
 Leitão Assado: 189.
 Leitão com Salsa: 189
 Leitoa Assada no Espeto de outro Modo: 188.
 Leitoa Assada no Espeto: 188.
 Leitoa Assada no Forno 189.
 Lentilhas:181.

 Limonada: 190
 Língua de Vaca de outro Modo: 189
 Linguados à Mourisca: 181.
 Linguados: 183.
 Linguariças: 190.

 Línguas de Carneiro para Pratinho: 185.
 Línguas de Fricassé: 184.
 Línguas de outro Modo: 183; 184.
 Línguas de Vaca Alampreadas: 185.
 Línguas de Vaca de Conserva: 184.
 Línguas fazem-se deste Modo: 190.
 Línguas: 183.
 Linguiça Assada: 185.
 Linguiça de outro Modo: 185.
 Linguiça:185.
 Lombo de Porco Assado na Água: 187.
 Lombo de Porco: 187.
 Lombo de qualquer Casta de Rês Estufado: 185.
 Lombo de Vaca Assado na Água: 187.
 Lombo de Vaca de Caravonada: 186.
 Lombo de Vaca de Conserva: 186.
 Lombo de Vaca de Empada de Espeto: 186.
 Lombo de Vaca Estufado: 186.
 Lombo de Vaca Recheado ou de outra Qualquer Rês: 191.
 Lombo de Vaca Salsichado: 187.
 Lombo de Vitela Estufado: 186.
 Lombos à Mourisca: 186.
 Manir as Aves para serem Tenras: 203.
 Manjar Branco de Carne: 325.
 Manjar Branco de Pescada: 325.
 Manteiga de Porco: 200.
 Mãos de Cabrito ou de Carneiro: 203.
 Mãos de Cabrito: 206.
 Mãos de Carneiro com Arroz: 201.
 Mãos de Carneiro de outro Modo: 201.
 Mãos de Carneiro em Sopa de Joldres: 201.
 Mãos de Porco Albardadas: 202.
 Mãos de Porco de Caçoula: 204.
 Mãos de Porco de Caravonada: 202.
 Mãos de Porco de Judeu: 202.
 Mãos de Porco de outro Modo: 203.

- Mãos de Porco Verdes: 204.
Mãos de Vitela de outro Modo: 202;
204.
Mãos de Vitela: 202.
Marinelos Ensopados: 194.
Mariscos: 193.
Marmelos Assados: 324.
Marmelos em Achar: 192.
Marmelos em Quartos Veja Adiante a
que para se Assentar no Eme: 327.
Marquesotas: 192.
Marrã Assada de Outro Modo: 199.
Marrã Assada no Forno: 198.
Marrã com Arroz: 198.
Mexilhões de Casca Preta: 192.
Mexilhões em Achar: 192.
Mexilhões para Pratinho: 197.
Migas de Alho: 193.
Migas de Gato: 193.
Migas de Leite: 193.
Migas Doces: 194.
Miolos Albardados: 200.
Miolos com Túberas de Carneiro: 199.
Miolos de outro Modo: 199.
Miolos de Porco ou outros quaisquer:
199.
Miolos de Vitela ou de outra qualquer
Rês: 324.
Modo de se curar Meadas: 342.
Molejas de Vitela: 204.
Molho de para Peixe de Escama e para
Congro: 194.
Molho de Peixe à Francesa: 196.
Molho de Peixe Assado de outro
Modo: 196.
Molho ou Escabeche para Passar o
Peixe Frito: 195.
Molho ou Potagem para Salmonetes
Assados: 197.
Molho para Azevias: 197.
Molho para Bacalhau Cozido: 196.
Molho para levar o Peixe a Mesa: 198.
Molho para o Cozido: 198.
Molho para o Peixe assado levar à
Mesa: 198.
Molho para Peixe Assado assim para o
Untar como para a Mesa: 195.
Molho para Peixe Assado de outro
Modo: 196.
Molho para Peixe Assado se untar com
Ele quando se Assa: 198.
Molho para Peixe Assado: 197.
Molho para Peixe Frito de outro
Modo: 195.
Molho para Peixe Frito: 195.
Molho para Pescada Assada de outro
Modo: 195.
Molho para Pescada Assada: 194.
Molho para qualquer Assado assim
Peixe como de Ave de Pena: 196.
Molho para Sardinhas Cozidas: 197.
Molho para se untar o Peixe enquanto
se Assa nas Grelhas: 198.
Molho para toda a Casta de Peixe Frito
Cozido ou Assado: 195.
Molho Verde para Peixe de Couro: 194.
Morcelas Brancas: 326.
Morcelas de Porco Doces: 201; 326.
Morcelas de Sangue: 200.
Morcelas Doces: 200.
Mostarda de outro Modo: 206.
Mostarda Negra: 205.
Nabos Coalhados: 208.
Nabos com Arroz: 207.
Nabos Comuns: 206.
Nabos Cozidos: 206.
Nabos de Frigideira: 207.
Nabos de outro Modo: 207.
Nabos Lampreados: 208.
Nabos Recheados com Carneiro, veja
Carneiro para qualquer Recheio:
208.

- Nabos Recheados com Peixe veja Recheio de Peixe: 208
- Nabos Recheados: 207.
- Olha Castelhana: 213.
- Olha de Atum: 213.
- Olha de Lebre: 212.
- Olha de Vaca: 211.
- Olha Entrida: 212.
- Olha Francesa: 212.
- Olha Podrida: 212.
- Olha se coze mais: 213.
- Outra Advertência: 299.
- Outra Perna de Carneiro Estufada de outro Modo: 316.
- Outra Receita de Verniz: 369.
- Outra Receita para Queijadas: 342.
- Outra Salsa de Javali quente: 269.
- Outra Salsa de Javali: 270.
- Outra Salsa para as mesmas Pombas: 268.
- Outra Salsa para Javali ou para Empadas de Javali Quentes: 269.
- Outra Salsa para Pombas Trocazes Assadas de Peito Picado com Toucinho ou Mechado: 268.
- Outra Sopa Borracha: 260; 261.
- Outra Sopa de Borracha Fria: 261.
- Outra Sopa de Nata: 256.
- Outra Tigela de Caldo em Dia de Peixe para Pessoas Sãs: 288.
- Outras Empadas de Espeto: 157.
- Outro Cozimento de Trutas: 272.
- Outro Modo de Queijadas: 242.
- Outro Molho para Peixe Cozido: 198.
- Outro Parto de Frangos ou de outra Qualquer Ave de Pena: 321.
- Outro Prato de Meio Cabrito: 314.
- Outro Remédio para a Gota: 366.
- Outro Remédio para o mesmo Efeito: 367; 368.
- Outro Remédio para quando a Carne de Vaca for Magra: 299.
- Outros Pombos Afogados de Outro Modo: 236.
- Ovas de Pescada: 214.
- Oveiros de Galinhas Recheados: 213.
- Ovos Cozidos: 208.
- Ovos de Fricassé: 209.
- Ovos de outro Modo: 209.
- Ovos de Pasta: 211.
- Ovos de Trouxa: 211.
- Ovos Encanudados em Massa: 213.
- Ovos Ensopados: 209.
- Ovos Escalfados: 208.
- Ovos Fingidos: 209.
- Ovos Fritos em Azeite: 209.
- Ovos Fritos em Manteiga: 209.
- Ovos quais sejam seus Efeitos: 213.
- Ovos Reais de Úrsula: 332.
- Ovos Reais: 211.
- Ovos Recheados de outro Modo: 210.
- Ovos Recheados: 210.
- Ovos Revoltos com Vinho: 210.
- Ovos-Moles: 211.
- Panela de Vaca sem Couve: 220.
- Pão-de-ló: 329.
- Papas de Farinha de Trigo: 219.
- Papas de Leite: 218.
- Papim Tostado com Tutanos e Ovos Mexidos: 237.
- Papos de Anjo de Úrsula: 332.
- Para as Almorreimas que se sangram demasiadamente: 366.
- Passarinhos Afogados em Tigela: 233.
- Passarinhos Assados Gordos: 233.
- Pastel de Galinha para Enfermos: 236.
- Pato Assado com Salsa Fria: 221.
- Pato com Molho: 220.
- Patos à Mourisca: 221.
- Patos de Piverada: 220.
- Patos Dourados: 220.
- Peixe (O) Espada Ensopado: 216.

- Peixe Assado nas Grelhas Qualquer que for dentro de Escama: 215.
- Peixe Assado no Forno: 215.
- Peixe Cozido com Couve Murciana: 216.
- Peixe de Coentrada: 215.
- Peixe de qualquer Casta Sendo de Escama: 216.
- Peixe Espada Frito: 216.
- Peixe Frito: 216.
- Peixe Miúdo: 217.
- Peixe Mourisco: 217.
- Peixe Pão, seus Temperos: 238.
- Peixe Seco: 217.
- Pepinos em Conserva para todo o Ano: 234.
- Perdigões Assados com Potagem de Salsa Frita: 227.
- Perdigotos Assados: 227.
- Perdiz Assada com Azeite: 227.
- Perdiz Assada e Lardeada: 227.
- Perdiz Cozida de outro Modo: 225.
- Perdiz Cozida em Branco: 228.
- Perdiz Cozida: 225.
- Perdiz de Miguel Dias: 227.
- Perdiz Ensopada: 226.
- Perdizes Assadas à Francesa: 226.
- Perdizes Assadas à Portuguesa: 226.
- Perdizes Assadas no Espeto: 226.
- Perdizes Assadas: 226.
- Perdizes em Potagem à Francesa: 227.
- Perdizes o mais Ordinário é comerem-se Assadas: 228.
- Perdizes Recheadas: 226; 228.
- Pernis de Porco: 219.
- Peru Assado: 222.
- Peru com Arroz: 222.
- Peru com Sal Real, digo Sopa de Branca: 223.
- Peru com Salsa Real: 223.
- Peru Cozido: 222.
- Peru de outro Modo: 224.
- Peru Dourado: 225.
- Peru em Gigote: 223.
- Peru em Potagem à Francesa: 223.
- Peru Ensopado: 223.
- Peru Estrilado: 222.
- Peru Estufado: 224.
- Peru Mourisco: 224.
- Peru Salsichado de Outro Modo: 224.
- Peru Salsichado: 224.
- Perus Assados Sobre Sopa: 225.
- Pés de Porco de outro Modo: 236.
- Pés de Porco em Pastel: 238.
- Pés de Porco Verdes: 237.
- Pés de Porco: 236
- Pescada Assada no Forno: 214.
- Pescada Cozida: 214.
- Pescada de Sopas: 215.
- Picatostes de Manjar Branco: 326.
- Pipitoria: 234.
- Pistos para Enfermos: 234.
- Pitora que se faz de qualquer Lombo ou de Vaca ou de Porco ou de Veado: 235.
- Polegares de Vitela: 235.
- Polvos de outro Modo: 217.
- Polvos em Dia de Carne: 218.
- Polvos Fritos: 217.
- Pomada chamada Imperial para tirar os Sinais das Bexigas às Pessoas que ainda crescem e para adoçar a Pele: 367.
- Pombinhos Ensopados: 224.
- Pombos à Francesa: 230.
- Pombos à Mourisca de Outro Modo: 232.
- Pombos à Mourisca: 231.
- Pombos Afogados: 228.
- Pombos com Fidéus: 232.
- Pombos com Marmelos: 221.

- Pombos de Alfitete: 231.
 Pombos de Caldo Amarelo: 230.
 Pombos de outro Modo: 229.
 Pombos de Salsa Negra: 229.
 Pombos de Tigelada: 232.
 Pombos Dourados: 229.
 Pombos em Potagem à Francesa: 231.
 Pombos em Sopa de Joldres: 232.
 Pombos Ensopados: 228.
 Pombos Estrilados: 232.
 Pombos Estufados: 230.
 Pombos Fritos de Conserva: 232.
 Pombos Pretos: 230.
 Pombos Recheados digo Enredados: 229.
 Pombos Recheados: 231.
 Pombos Trocazes: 233.
 Pombos Turcos: 230.
 Pombos Verdes: 231,
 Potagem de Abóbora Branca: 219.
 Potagem de Trigo: 219.
 Pratinho de Cabrito: 314
 Prato (Um) de Frangos ou de Pombinhos: 237.
 Prato (Um) de Picado: 235.
 Prato de Tutanos: 235.
 Presunto Cozido sem se Deitar de Modo que fique Sem Sal: 239.
 Presunto Frito: 233.
 Presuntos (Os) se Cozem deste Modo para se Comerem de Fiambre: 220.
 Presuntos como se fazem para durarem: 220
 Primeiro Segredo para fazer que o Comer Pareça que está Cheio de Bichos: 297.
 Quartos de Marmelos: 298.
 Que (O) se Há de Fazer do Redenho das Tripas do Veado: 295.
 Queijadas de Forno: 241.
 Queijadas de Massapão: 241.
 Queijadas Fritas: 240.
 Queijadas: 241.
 Queijo da Cabeça de Porco para Pratinho: 240.
 Queijo de Cabeça de Porco e de Javali: 239.
 Queijo de Paio e Presunto: 240.
 Queijo de Tigelada: 240.
 Quinto Segredo para evitar o engano que há entre Pesos e Medidas a saber: 298.
 Quinto Segredo para levar luz de noite sem se ver quem a leva: 298.
 Rabos de Carneiro com Agraço: 246.
 Rato que tem o Feitio de Raias Pequenas: 244.
 Receita da Batatada de Manuel Nunes: 357.
 Receita da Compota de Massas: 337.
 Receita da Flor de Laranja: 352.
 Receita da Geleia de Marmelo: 337.
 Receita da Olha a Luz: 336.
 Receita das Amendoadas: 372.
 Receita das Queijadinhas: 359.
 Receita das Tigelinhas de Língua: 349.
 Receita de Açúcar Rosado: 364.
 Receita de água para os Olhos em qualquer Defluxo: 376.
 Receita de Alfazema Curtida: 367.
 Receita de Alperces: 355.
 Receita de Alperchada: 335.
 Receita de Arroz de Leite: 363.
 Receita de Bacalhau Albardado: 347.
 Receita de Bocados de Alperchada: 339.
 Receita de Bolinhos: 345.
 Receita de Bolos de Amor: 350.
 Receita de Bolos Fofos: 333.
 Receita de Bolos Podres: 357.
 Receita de Bolos que não levam Amêndoa: 339.
 Receita de Bolos: 341; 345.

- Receita de Broas das Freiras de Marvila: 360.
- Receita de Broas de Amêndoa: 350; 359.
- Receita de Broas de Milho: 348.
- Receita de Broinhas de Pão-de-ló: 329.
- Receita de Broinhas: 341.
- Receita de Caldo bom para a Tosse: 364.
- Receita de Caldos excelentes para o Peito: 370.
- Receita de Caril: 360.
- Receita de Casquinha: 333.
- Receita de Castanhas: 349.
- Receita de Cavacas Melhores: 358.
- Receita de Cavacas Tenras: 330.
- Receita de Cavacas: 358.
- Receita de Chouriços Doces: 350.
- Receita de Chouriços Mouros: 351.
- Receita de Cidrada da Esperança: 361.
- Receita de Cidrada: 352.
- Receita de Cocada com Ovos: 345.
- Receita de Cocada de Bocados: 352.
- Receita de Cocada de Tigelinha: 351.
- Receita de Cocada: 347.
- Receita de Codornada: 356.
- Receita de Diacidrão de Joana, da Rainha Santa: 363.
- Receita de Empadinhas de Passarinhos: 360
- Receita de Escarpeadas de Ovos: 358.
- Receita de Farteis de Ovos: 359.
- Receita de Farteis: 350.
- Receita de Fartes de Espécie: 331.
- Receita de Fartinhos: 330.
- Receita de Feijoadá: 352.
- Receita de Feijões Rajados: 361.
- Receita de Flor de Laranja: 352.
- Receita de Frigideira de Grãos: 350.
- Receita de Geleia Branca: 354.
- Receita de Geleia: 348.
- Receita de Laranjas Cobertas: 353.
- Receita de Manjar Branco de Pescada: 359.
- Receita de Manjar Branco: 362.
- Receita de Manjar Real: 346.
- Receita de Marmelada Crua: 353.
- Receita de Marmelada Vermelha Grossa: 336.
- Receita de Marmelada Visguenta Vermelha: 336.
- Receita de Marmelada, a melhor e mais fina de Santa Clara: 357.
- Receita de Melindres de Manuel Pereira: 338.
- Receita de Melindres: 329.
- Receita de Mogangada, a melhor: 358.
- Receita de Mongagada: 354.
- Receita de Morcelas: 354.
- Receita de Natas: 351.
- Receita de Nodego: 345.
- Receita de Perada Vermelha: 347.
- Receita de Pessegada: 338.
- Receita de Quartos de Marmelos: 337.
- Receita de Sopas de Tutanos: 347.
- Receita de Suspiros: 340.
- Receita de Tâmaras de Ovos de Santa Clara: 337.
- Receita de Termentina para se Fazerem as Folhas das Rosas: 343.
- Receita de Tigelinhos de Língua de Joana: 356.
- Receita de um Caldo Bom para Tosse: 373.
- Receita de um Cólí para toda a Casta de Carne de Pele e também para Sopas: 360.
- Receita de um Lavatório Eficaz para a Queixa de Almorreimas: 372.
- Receita de Um Xarope que Tomado Pela Manhã : 3 72
- Receita de uma Massa para tirar Sezões: 365.

- Receita de umas Talhadinhas admiráveis para toda a casta de Tosse como a experiência tem mostrado: 365.
- Receita de uns Caldos Experimentados em Febres e Queixas de Peito e Magreza: 371
- Receita do Amendoim: 335.
- Receita do Balsamo Vital: 369.
- Receita do Gergelim: 353.
- Receita do Paço para Verniz Branco e Fino: 368.
- Receita dos Alperches de Santa Clara: 355.
- Receita dos Biscoitos de la Reyna: 339.
- Receita dos Bocados de Perada: 338.
- Receita dos Bolos chamados do Nicol: 365.
- Receita dos Bolos das Freiras de Lagos: 330.
- Receita dos Bolos de Bispo: 348.
- Receita dos Bolos de Raiva do Mosteiro do Sacramento: 340.
- Receita dos Bolos de Três Dias de Santa Clara: 338
- Receita dos Morgados Bolos: 359.
- Receita para Abóbora de Agraço ou Limão: 346.
- Receita para Almorreimas que se Sangram para secá-las e para as que saem fora: 366.
- Receita para as Azeitonas Esmagadas: 341.
- Receita para Azedas: 348.
- Receita para Beringelas: 347.
- Receita para Bolos de Leite: 353.
- Receita para Carro de Lagosta: 346.
- Receita para Chouriços: 342.
- Receita para Conservar Peixe Fresco muitos dias: 364.
- Receita para Empadinhas de Marisco: 356.
- Receita para Entrida: 344.
- Receita para estancar Sangue: 369.
- Receita para Estuporas: 373.
- Receita para fazer Salsichas: 376.
- Receita para Febre Lenta: 373.
- Receita para Lombrigas: 370, 372.
- Receita para não repetirem as Sezões: 375.
- Receita para o Cabelo não perder a Cor e se fortificar: 367.
- Receita para os Cursos: 370.
- Receita para os que perderam o Juízo como não seja o de Nascimento: 371.
- Receita para Quebraduras e Roturas: 371.
- Receita para Queijadas: 341.
- Receita para se fazer Arroz de Queijo: 357.
- Receita para se fazer Espécie de Grãos: 357.
- Receita para se fazer Pomada de Laranja: 344.
- Receita para se fazer Pomada de Legação: 368.
- Receita para se fazer Tabefe: 334.
- Receita para se iluminar em Vidro: 376.
- Receita para se pratear o Cobre: 343.
- Receita para Sezões: 365; 370.
- Receita para Sopa de Leite: 346.
- Receita para Sopas de Tutano: 349.
- Receita para Tirar as Covas das Bexigas: 373.
- Receita para um Verniz muito claro e alvo: 368.
- Receita particular para Arroz de Leite, o qual se faz la em aquela parte e se me deu com grande segredo: 363.
- Receitas das Farinhas: 351.
- Recheio de Carneiro para qualquer Recheado: 244.
- Recheio de Peixe: 243.
- Recheio para Repolhos: 242.

Relação de algumas quantidades para fazer Tortas e Juldres, Costardas e outras coisas: 245.

Remedio aprovado para a Gota: 366.

Remedio para a Carne de Vaca se cozer depressa: 299.

Remedio para os Pleurises do Padre Vasco de Mendonça: 366.

Repolho com Arroz: 242.

Requeijão de outro Modo: 243.

Requeijão em Torrejas: 243.

Rezental: 244.

Robalo: 243.

Rodovalho: 243.

Rolas Cozidas em Branco 244

Rolas Douradas 244

Ruivo 244

Salada de Alface: 129.

Salada de Couve ou Repolho: 129.

Salada de Laranja de China: 129.

Salada sem Azeite e nem Vinagre: 129.

Salchichas Castelhanas: 263.

Salchichas de Porco: 263.

Salchichas para Pratinho: 263

Salchichões de Carne de Porco: 263.

Salmão Fresco: 249.

Salmonetes de Empada: 249.

Salmonetes para Pratinho: 249.

Salpicão de Atum: 271.

Salpicão de Vaca: 265.

Salpicões de Porco 263

Salsa Branca: 267.

Salsa de Grulhas (*sic*) Assadas: 269.

Salsa Negra: 266.

Salsa para Ades Tenras: 270.

Salsa para Capões Assados no Espeto: 267.

Salsa para Coelhos: 271.

Salsa para Empadas de Javali: 269.

Salsa para Frangões assados no Espeto: 271.

Salsa para Lebres ou Pribada em Castelhana: 270.

Salsa para Leitões: 271.

Salsa para Línguas e Ubres de Vaca Alampreados: 271.

Salsa para Patos Assados no Espeto embrulhados em Papel com Lanchas

Salsa para Perdigões Novos Assados no Espeto: 266.

Salsa para Perdiz Assada no Espeto: 266; 269.

Salsa para Pombas Trocazes e Assados no Espeto 268

Salsa para Pombas Trocazes: 268.

Salsa para Vitela que esteve em Adubo ou Conserva e para a que não esteve

Salsa que se faz a qualquer Carne Ensopada: 266.

Salsa Real: 266.

Sapateira: 251.

Sapateiras de outro Modo: 252.

Sardas Cozidas: 251.

Sardas: 251.

Sardinhas Assadas de Frigideira: 250.

Sardinhas Cozidas: 250.

Sardinhas de Tigelada de outro Modo: 250.

Sardinhas Fritas em Manteiga: 252.

Sardinhas Recheadas em Escabeche: 251.

Sargos: 251.

Sável Cozido: 249,

Sável de Assado de Postas: 250.

Segundo Segredo para que trazendo um Galo á Mesa entre dois pratos se levante e cante: 297.

Sexto Segredo pela experiencia que o tem mostrado: 299.

Siba Cozida: 129

Siba e Polvos e Chocos: 317.

Siba em Gigote: 130.

- Solha Assada depois: 247.
 Solha Assada: 248.
 Solha Cozida de outro Modo: 247;
 248.
 Solha Cozida: 247.
 Solha de Almôndegas: 248.
 Solha de Conserva: 247.
 Solha de Empada: 247.
 Solha em Pastel Embote: 249,
 Sonhos: 265:
 Sopa Borracha: 260.
 Sopa de Abóbora Redonda: 257.
 Sopa de Aragão: 260.
 Sopa de Borragens: 262.
 Sopa de Nabos: 272.
 Sopa de Ovos Estrelados com Leite:
 262.
 Sopa de Perdizes: 272.
 Sopa de qualquer género de Assado:
 262.
 Sopa de Queijo. 262.
 Sopa de Vaca Contrafeita em Dia de
 Peixe: 255.
 Sopa Dourada: 256.
 Sopa Tostada: 259.
 Sopas à Francesa em Dia de Peixe: 253.
 Sopas a Italiana: 259.
 Sopas Brancas de Peixe: 253.
 Sopas de Alfices: 257.
 Sopas de Amêndoas: 255.
 Sopas de Caldo de Vaca com Frangões:
 260.
 Sopas de Carne à Francesa: 258.
 Sopas de Fruta assim de Marmelos
 como outra qualquer que seja: 254.
 Sopas de Leite de Outro Modo: 253.
 Sopas de Leite: 253.
 Sopas de Nata: 255.
 Sopas de Outro Modo: 258.
 Sopas de Ovos Escalfados em Leite: 261.
 Sopas de Peixe Frito: 252.
 Sopas de Queijo de Caldo de Vaca digo
 de Paio: 259.
 Sopas de Queijo e Lombo de Porco ou
 de Vaca: 259.
 Sopas de Vaca de Outro Modo: 257;
 258.
 Sopas de Vaca Fingidas em Dia de
 Peixe: 254.
 Sopas de Vaca: 257.
 Sopas Douradas de Natas: 255.
 Sopas Douradas em Dia de Peixe: 254.
 Sopas Douradas em Dias de Peixe de
 outro Modo: 254,
 Substância para Pobres: 263.
 Sustância Assada: 265.
 Sustância de Galinha: 264.
 Sustância de Outros Modos: 264.
 Talos de Alfices: 279.
 Tempos em que os Mariscos são
 melhores e mais gostosos e
 saudáveis: 285.
 Tempos em que os Peixes são mais
 saborosos e melhores e saudáveis:
 285.
 Terceiro Segredo para que o Assado no
 Forno seja mais saboroso e gostoso:
 298.
 Tigela (Uma) de Borragens com Leite
 de Amêndoas: 286.
 Tigela de Ave: 285.
 Tigela de Carneiro: 276.
 Tigela de Trutas 273
 Tigela de Túberas da Terra de outro
 Modo: 274.
 Tigelada de Ameijoas: 275.
 Tigelada de Berbigões: 275.
 Tigelada de Cabrito: 276.
 Tigelada de Cenouras: 276.
 Tigelada de Congro: 275.
 Tigelada de Leite: 276.
 Tigelada de Peitinhos de Carneiro: 276.

- Tigelada de qualquer Casta de Peixe: 277.
- Tigelada de Queijo: 276.
- Tigelada Mourisca: 277.
- Tigeladas de Beringelas: 275.
- Tigelinhas de Ovos-moles de Úrsula: 332.
- Tordos Assados em Frigideira: 285.
- Tordos Assados no Espeto: 285.
- Tordos Fritos com Linguiça: 285.
- Torrejadas de Nata: 280.
- Torrejadas de Pão ou Fatias: 286.
- Torresmos Lampreados: 286.
- Torta de Agraço: 279.
- Torta de Arroz: 280
- Torta de Bacalhau ou de Badejo ou de Pescada Seca ou de Pescada Fresca: 281.
- Torta de Beringelas: 278
- Torta de Borragem: 282.
- Torta de Carneiro: 281.
- Torta de Espargos: 278.
- Torta de Ginjas: 280.
- Torta de Grãos: 278.
- Torta de Marmelos: 279.
- Torta de Mexilhões: 281.
- Torta de Nabos e Talos de Couve: 279.
- Torta de Nata: 280.
- Torta de Peixe: 281.
- Torta de Peras: 279.
- Torta de Pombos e Natas: 282.
- Torta de Presunto Agridoce: 282.
- Torta de Queijo Fresco: 277.
- Torta de Toucinho: 282.
- Tortulhos como se temperam: 288.
- Toucinho-do-céu: 335.
- Trouxas de Cardos: 282.
- Trouxas-de-ovos moles: 283.
- Trouxas-de-ovos: 283.
- Trutas como se temperam: 272.
- Trutas de Sopas: 273.
- Trutas Estufadas: 273.
- Trutas Fritas com Ervas Fritas: 277.
- Trutas para Pastelão: 277.
- Túberas da Terra com Ovos: 274.
- Túberas da Terra de Outro Modo: 274.
- Túberas da Terra de Tigelada: 273.
- Túberas da Terra para Pastel: 289.
- Túberas de Carneiro de Gigote: 283.
- Túberas de Carneiro de outro Modo: 283.
- Túberas de Carneiro de outro Modo: 284.
- Túberas de Carneiro Ensopadas: 284.
- Túberas de outro Modo: 284.
- Túberas de Veado são boas: 286.
- Tutanos de Vaca de outro Modo: 288.
- Ubre de Vaca e de Vitela: 293.
- Ubre de Vaca ou de Vitela para Picatostes: 293.
- Unguento Branco Régio de Clemente Belo: 371.
- Vaca Assada no Espeto: 289.
- Vaca Ensopada depois de Cozida: 289.
- Vaca sem Couve: 289.
- Veado como se tempera: 294.
- Veado Estufado: 296.
- Vinagre da Flor do Sabugueiro: 296.
- Virtudes do Balsamo Católico: 374.
- Vitela (A) o mais Ordinário com ela Assada: 292.
- Vitela Assada na Água: 290.
- Vitela de Alfitete: 290.
- Vitela de Almôndegas: 290.
- Vitela de Caravonada: 290; 292.
- Vitela de outro Modo: 292.
- Vitela em Gigote digo Estofada: 291.
- Vitela em Picado ou Cabrito: 296.
- Vitela para Capela: 291.
- Vitela para Pratinho: 291.
- Vitela Salsichada: 291.

(Página deixada propositadamente em branco)

OBRA PUBLICADA
COM A COORDENAÇÃO
CIENTÍFICA



C ECH

CENTRO DE ESTUDOS
CLÁSSICOS E HUMANÍSTICOS
DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA



• U



C •

I
IMPRESA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
COIMBRA UNIVERSITY PRESS
U