

# Receitas

## Arroz de Míscaros

### Ingredientes-6 pessoas

2 kg de míscaros  
1 dl de azeite  
50 g de margarina Vaqueiro  
4 dentes de alho  
1 cebola  
1 salpichão médio  
400 g de arroz  
1 l de água  
1 cubo de caldo de galinha  
pimenta  
sal

### Preparação

Lave muito bem os míscaros para lhes tirar toda a areia e corte-os em bocados. Deite o azeite e a margarina Vaqueiro num tacho de ferro, ou de barro, e leve ao lume com os alhos esmagados. Deixe estalar, junte a cebola picada e deixe cozer suavemente até a cebola estar macia. Adicione o salpichão cortado em cubos, aumente um pouco o calor e deixe alourar bem a cebola. Introduza o arroz e os míscaros e mexa para o arroz absorver a gordura. Regue com a água a ferver e adicione o cubo de caldo de galinha. Tempere com pimenta e rectifique o sal. Introduza o tacho no forno já quente (225° C) e deixe cozer durante 15 minutos. Na altura de servir, polvilhe com a salsa picada.

## Guisado de míscaros com batata salteada

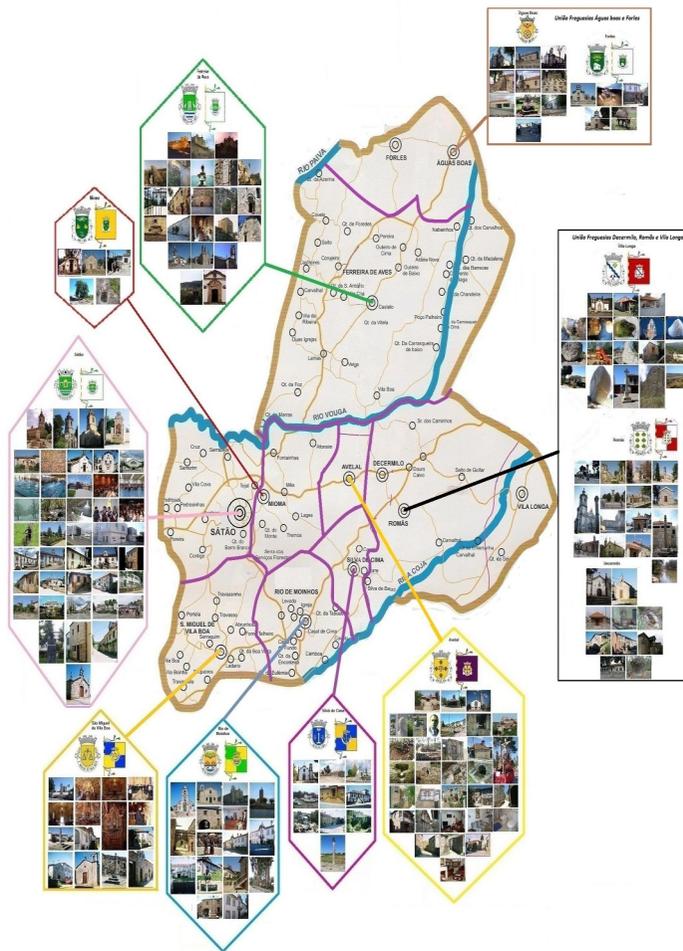
### Ingredientes-4 pessoas

Míscaros 400 g  
Azeite 100 ml  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Alho 2 dente  
Pimentão 1 colher  
Vitela barrosã 100 g  
Toucinho fresco 50 g  
Batatas com pele 400g  
Pão ralado 30 g  
Azeite 100 ml  
Salsa 10 g

### Preparação

Prepara-se um estrugido, com azeite, alho e cebola picados e uma colher de sopa de pimentão vermelho. Junta-se bocados de carne de vitela barrosã e toucinho, ou carne da pá de porco entremeada. Partem-se os míscaros aos quadradinhos médios, aproveitando tudo. Deitam-se no refogado, quando a vitela e o toucinho estiverem refogados, mas não tendo muita água (os próprios cogumelos vão largar a sua água e é nessa água que devem cozer). Junta-se-lhe, então os míscaros e tapam-se para apurarem. Temperam-se de sal. Deixam-se cozer e verifica-se os temperos, bem como a necessidade de acrescentar água, ou não. Acompanha-se este guisado de batatas cozidas, que tanto pode ser feito com míscaros como com tortulhos.  
Chefe Hélio Loureiro

Município de Sátão  
Praça Paulo VI  
tel 232980000



**Locais a visitar  
em cada freguesia**

Trabalho de Abel dos Santos de Campos Figueiredo  
Telemóvel 0351 966400012  
Correio electrónico: abelfigueiredo@sapo.pt  
Site: [www.satao-turismo.no.comunidades.net/](http://www.satao-turismo.no.comunidades.net/)

Município de Sátão  
Rota do Míscaro



PR  
1

# ROTA DO MÍSCARO

Percursos Pedestres  
de Sátão

## Descrição do Percurso

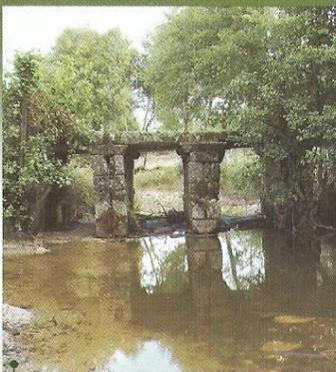
- O percurso PR1 "Rota do Misco" tem início no Santuário de Nosso Senhor dos Caminhos, em Rãs, freguesia de Romãs.
- Calcorreando por entre pinheiros e observando as magníficas paisagens do Rio Vouga, dirija-se à Fraga, na freguesia de Ferreira de Aves, onde encontra o Convento do Senhor Santo Cristo da Fraga. Respire o ar puro que se faz sentir entre os pinhais e siga para a serra de São Matias onde se vai deslumbrar com a magnífica paisagem verdejante que circunda a Capela de S. Matias existente nesse local, padroeiro da localidade de Vila Boa de Ferreira de Aves. Daqui siga para a Veiga e de seguida para o Convento de Santa Eufêmia. Descanse um pouco junto ao rio e aproveite para visitar o Convento.
- Suba em direcção a Vila Boa, atravesse a aldeia e repare nas casas de pedra ainda existentes e rume ao Trabulo onde encontra as poldras. Caminhe sobre elas, pé ante pé, atravesse o rio e admire as águas límpidas e espelhadas que certamente serviram de tema para muitos poemas e pinturas. Por fim rume ao Santuário de Nosso Senhor dos Caminhos, onde termina.



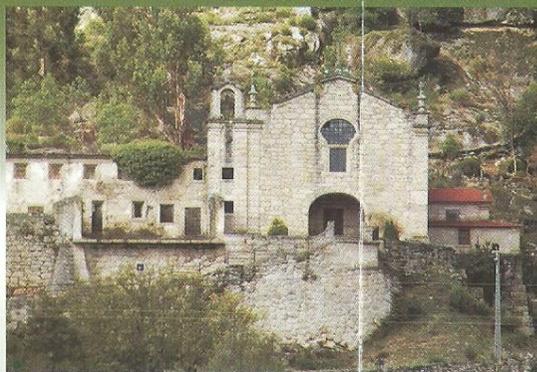
Veiga



Convento de São Eufêmia



Ponte / Rio Vouga



Convento da Fraga



S. Matias



Quinta do Trabulo



Caminho

