

20 Anos de  
'Gastronomia Património Cultural de Portugal'  
**Município de Montijo**



### **Um pouco de história**

O Concelho de Montijo tem parte da sua história alimentar ligada aos produtos da terra e do rio.

Primores, legumes, peixe, carne de porco e, nas zonas rurais, aves e outros animais de capoeira compõem a base da nossa alimentação. A proximidade do Rio Tejo, a riqueza, das suas águas e dos terrenos das suas margens foram os fatores determinantes de várias práticas agrícolas e alimentares.

O resultado é um conjunto ímpar de produtos de qualidade que originaram um receituário característico da Estremadura, com influências alentejanas, e onde o peixe, particularmente a enguia, tem vindo a ocupar o papel principal. O porco, devido ao seu historial de abundância na região, é determinante na confeção de vários pratos. Desde as iscas, até ao cozido, passando pelos coiratos e torresmos, o aproveitamento do animal é feito em quase toda a sua totalidade.

Os vinhos, têm como referência a região de Pegões, através da conceituada Cooperativa Agrícola Santo Isidro de Pegões, possuindo uma área vinícola de 1117 hectares, e a região vinícola de Palmela, região de eleição da Casta Periquita, também conhecida por Castelão Francês. Contudo, outras castas de cultivo mais recentes, têm proporcionado vinhos de grande qualidade diversificando a oferta tanto do concelho, como da região.

Venha ao Montijo e delicie-se com as nossas iguarias.

Saiba mais sobre Gastronomia e Vinhos do nosso concelho:

<https://www.mun-montijo.pt/pages/758>

## *Receita de Ensopado de Enguias*

### **Ingredientes:**

1 Kg de enguias grossas fatiadas  
Pão frito  
3 Cebolas picadas  
Tomate maduro q.b.  
Polpa de tomate q.b.  
2 Dentes de alho  
Coentros  
Hortelã  
Piripiri q.b.  
2 Colheres de sopa de banha  
1 Colher de sopa de azeite  
Sal

### **Confeção:**

Num tacho junte a cebola, o tomate, a gordura, o alho e a polpa de tomate. Deixe alourar um pouco, em seguida acrescente as enguias fatiadas, o sal e o piripiri, juntando água q.b.. Deixe ferver durante dez minutos, retifique os temperos e polvilhe com coentros picados. Acrescente a hortelã quando servir.

<https://www.mun-montijo.pt/pages/758>

<https://www.facebook.com/cmmontijo>