

Cachupa: Uma receita com sabor a Cabo Verde

Calhau – São Vicente. A meio côvado das bordas do mar, não mais, estava a superfície da água, iluminada pelo sol brilhante, trememente e encrespada com as lestadadas das seis. Ainda mais à frente, no fim da água marulhosa avistei Santa Luzia, a única ilha deserta do arquipélago, como se fosse parte de uma tela de um reino enfeitado. Tudo em volta estava tão imóvel, tão silencioso, como um sonho, um sonho fantástico, um sonho de sodade...

Acabei por me apaixonar por estas terras crioulas, onde o mar chapinha levemente, aqui tão perto de nós. Quando o vento de leste se vai, as noites tornam-se calmas e bonitas e ótimas para degustar os mais variados sabores da terra e do mar, combinações maravilhosas criadas com a morabeza das gentes, temperadas pelas moranas e coladeras (mornas e coladeras).

Aprendi que um bom cabo-verdiano não dispensa pela manhã uma cachupinha refogada, ovo, linguiça, leite e café. Um couscous com queijo de cabra é uma iguaria também muito apreciada.

A Street Food também faz parte de Cabo Verde, com vendedoras ambulantes que andam de balaio à cabeça a vender de tudo um pouco.

Raras e saborosas são também as calabaceiras, as azedinhas e as tambarinas. O vinho do Fogo, com uvas amadurecidas pelo Vulcão, que é o rei dos vinhos e o vinho dos reis.

As mangas são pequeninas mas o seu perfume intenso invade os lugarejos. Nem falo das garoupas, atuns, cavalinhas e gorazes, do xerém e da succulenta lagosta que é uma verdadeira perdição e tantos outros manjares.

Que mais será preciso para nos sentirmos bem?



Cachupa

Arnaldo Calhau – São Vicente. A meio côvado das bordas do mar, não mais, estava a superfície... Atualidade Cachupa: Uma receita com sabor a Cabo Verde European [Imprimir](#)

Pessoas: 6 Tempo de Preparação: 30 minutos Tempo de Confeção: 90 minutos 90 minutos

Nutrition facts: 200 calories 20 grams fat

Rating: 5.0/5

(1 voted)

Ingredientes

- 1kg de milho para cachupa
- 500gr de feijão manteiga
- 500gr de feijão encarnado
- 150gr de bacon fumado
- 1 pé de porco
- 500gr de costelas de porco
- 2 linguiças de terra
- 500gr de frango
- 500gr de mandioca
- 500gr de inhame
- 500gr de banana verde
- 500gr de batata doce
- 1/4 de repolho
- 4 folhas de couve
- 2 chouriços
- 2 cebolas médias
- 1 pimento
- 4 colheres de sopa de vinho

- 2 dentes de alho
- Malagueta q.b
- Folha de louro q.b
- Azeite q.b
- Sal q.b.

Instruções

1. De véspera, demolhar os feijões e o milho em água fria.
2. No dia da confeção, colocar numa panela, cobrir com água e levar ao lume para cozer.
3. Quando o milho e os feijões estiverem quase cozidos, acrescentar os enchidos.
4. Numa frigideira, dourar a cebola, o alho e o pimento no azeite.
5. Adicionar as carnes e o toucinho já cortados e temperados com sal, malagueta e vinho. Deixar refogar.
6. Acrescentar este preparado à panela, onde o milho, os feijões e os enchidos estão a ser cozidos.
7. Cortar as hortaliças e acrescentar à panela juntamente com folha de louro.
8. Deixar ferver em lume brando até ficar bem apurada.