



### Petinga Frita

Amanha-se a petinga, tempera-se com sal e passa-se em farinha de milho, envolvendo-as bem. Levam-se a fritar em óleo quente, tendo o cuidado de as ir virando até ficarem com um aspeto dourado. Retiram-se e enxugam-se em papel absorvente para

conservarem a sua característica crocante. Pode ser servida como entrada ou, então, como prato principal, acompanhado com arroz “malandro” de tomate.



### Petinga à Moda das Caxinas

A “Petinga à Moda das Caxinas” é uma Caldeirada de Petinga com batata acompanhada de farinha de pau que usa uma diversidade de ingredientes: cebolas às rodelas, alho picado, tirinhas de pimentos, salsa picada, loureiro e massa de tomate, juntando-se as

batatas em rodelas e a petinga aliada à arte e dedicação do povo das Caxinas. O tempero baseia-se no sal, vinho maduro e azeite. A tradicional farinha de pau é feita usando a calda da petinga, o que lhe transmite um gosto excepcional.



### Arroz de Polvo

Arranja-se o polvo, lava-se muito bem e bate-se com o rolo de madeira sobre a mesa de pedra. Cortam-se em bocados regulares os tentáculos e o saco. Introduzem-se em água a ferver durante alguns minutos. Escorrem-se. Com a cebola

picada e o azeite faz-se um refogado pouco apurado ao qual se juntam os bocados de polvo bem escorridos. Junta-se ainda o tomate, tempera-se com um pouco de sal e deixa-se cozer durante 10 minutos. Rega-se nesta altura com o vinho branco e introduzem-se no tacho a salsa e o dente de alho. Deixa-se então cozer brandamente, com o recipiente tapado, até o polvo ficar macio. Depois do guisado pronto, acrescenta-se o vinho ou água suficientes para cozer o arroz (o dobro do volume do arroz). Retificam-se os temperos e serve-se em prato coberto.



### Cabrito Assado

Para fazer o Cabrito Assado, lava-se bem, salga-se e tempera-se com alho, cebola, louro, salsa, colorau, vinho verde branco e azeite. Deixa-se marinar um dia. Leva-se ao forno a assar. Acompanha com arroz de forno e batata assada.