

Publicação a sul

Migas com conquilhas à algarvia, cozido de grão e beijinhos de amêndoa são apenas três das 61 receitas do livro *Cozinha Regional do Algarve*, editado pela Região de Turismo do Algarve. A publicação mostra passo a passo como se cozinham os pratos com sabor a serra e a mar. À venda nos postos de turismo por €5

**OEIRAS SOLAR DO MARQUÊS** Situado no centro histórico de Oeiras, é um restaurante com ambiente acolhedor e boa cozinha. Na ementa, destacam-se os fondues de peixe e marisco e de carne, as cataplanas de marisco e de peixe, o bacalhau e as lulas à lagareiro, o bacalhau frito com arroz de feijão, os «jaquinzinhos» fritos com açorda de alho, os arrozes de cherne e de tamboril, o medalhão de novilho na brasa à Solar, o cabrito no forno, o cozido (ao sábado), entre outros. **PM €20 M.G.S.** Lg. da Boavista, 4 T. 21 441 8480. 12h-16h, 19h-24h. Enc. Dom jantar e Seg. Fumadores: não

**OURIQUE CASTRO DA COLA** Num lugar ermo,

junto do antigo castro e do santuário da Senhora da Cola, que é um lugar de devoção, uma casa acolhedora com bar, sala, varanda. Mesas bem postas com toalhas de linho e copos de cristal. Ambiente tranquilo, elegante e discreto, serviço gentil, culinária competente ao serviço da cozinha alentejana. Da sopa de cação ao borrego de caldeirada, aos ensopados de cabrito e de borrego, às migas alentejanas com carne de porco, à sopa de lebre com feijão branco e à cabidela de galinha do campo tudo é apetecível, tal como o arroz-doce e a doçaria conventual para sobremesa. Bons vinhos alentejanos. **PM€25 M.G.S.** R. Castro da Cola T. 286 516 400/96 681 6150.

12h-15h, 19h-22h30. Enc. Ter (excepto Fer). Fumadores: não

**SINES BOM PETISCO** Ementa baseada no pescado. Dá gosto ver a montra de peixes e os mariscos, destinados à grelha ou ao tacho. Os peixes da costa grelhados, a caldeirada de peixe, a feijoada de chocos, a espetada de lulas, o arroz de tamboril estão sempre a sair. Garrafeira razoável. **PM €25 M.G.S.** Praia de Morgavel, S. Torpes T. 269 632 469. 12h-15h, 19h-22h. Enc. Seg. Fumadores: não

**VILA NOVA DA BARQUINHA ALMOUROL** No caminho de Vila Nova da Barquinha para Constância, à entrada

de Tancos, voltado para o Tejo, encontra-se um restaurante que, além da belíssima vista, oferece o conforto das instalações e o bom-gosto da cozinha regional. Enguias fritas, molhata de enguias, couvada de bacalhau à ribatejana, fritada de peixe de rio com açorda de tomate, ensopado de borrego com alecrim, cabrito e coelho à lagareiro e lombinho de porco com migas são algumas das propostas da ementa a ter em conta, bem como a lampreia e o sável, na sua época. Boa doçaria regional para sobremesa. Razoável carta de vinhos. **PM €17,50 M.G.S.** Tancos T. 249 720 700. 12h-14h30, 19h30-22h. Enc. Ter (excepto Jul-Ago). Fumadores: não

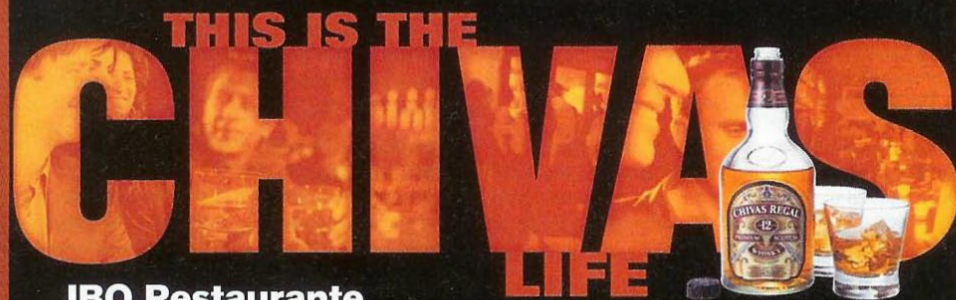


MAR À VISTA

SEMPRE E SÓ MARISCO

Onde se podem encontrar os melhores mariscos

Tem os sons, os cheiros e os sabores do mar, mas não a vista, ao contrário do que o nome sugere. Por muito pouco. Está encostada à praia dos Pescadores, no centro da Ericeira, quase sobre o mar. Foi remodelada no ano passado e ficou com duas salinhas, uma com 14 ou 15 lugares à entrada, diante do balcão e expositor de mariscos, outra com 20 lugares, junto da cozinha. O motivo de atracção é o marisco, razão pela qual, mal nos sentamos à mesa, aparece um pratinho com perceves e camarão da costa. Outras opções a ter em conta: amêijoas, canilhas, lagostas, lavagantes, santolas, sapateiras, ostras, às vezes navalheiras e outros frutos do mar, quase sempre para cozer e servir ao natural ou, em alternativa, para grelhar, como se faz com o camarão-tigre de Moçambique, que é o único congelado. A refeição prossegue com um dos seguintes pratos de marisco: arroz, massa, açorda, feijoada e cataplana. Só a base muda, porque os mariscos são os mesmos em todos os pratos: amêijoas, mexilhões, gambas e pedaços de lagosta ou de lavagante, que no caso da açorda são devidamente descascados. Todas as doses são para duas pessoas, excepto a açorda, que pode ser individual. Culinária competente, atenta aos pontos de cozedura e respeitadora dos produtos. A carta de vinhos é pequena, mas criteriosa, e muito razoável nos preços. Ambiente popular, alegre, descontraído, não raro ruidoso, em especial nos fins-de-semana. Sugere-se o estacionamento do carro no parque que fica junto do hotel e um pequeno passeio, à beira-mar, pela Rua das Furnas, até ao restaurante. **PM €30 MANUEL GONÇALVES DA SILVA • R. de St.º António, 16, Ericeira T.261 862 928. 12h-22h. Enc. Qua. Fumadores: não**



IBO Restaurante

É no Cais do Sodré, bem defronte ao estuário do rio Tejo, num armazém construído nos princípios do século XX, que renasce um novo restaurante cuja comida é inspirada na gastronomia de raízes portuguesas. A cultura de um povo passa pela gastronomia, que desperta paixões e sabores, interligando povos de diversas culturas e costumes. Cruza-se numa ligação cultural com África, bem visível nos pratos de sabores moçambicanos. O seu nome, liga ao IBO, uma ilha situada em pleno Oceano Índico e pertencente ao arquipélago das Quirimbas no Norte de Moçambique, cuja localização estratégica atraiu, a partir dos finais do século XVIII, pessoas de diferentes partes do mundo. A paixão pela arte, é bem visível na reconstrução arquitectónica do antigo armazém e levada a cabo pelo gabinete de arquitectos Conceição e Dante Macedo. A carta de vinhos, criteriosamente seleccionada e que apresenta uma variedade exclusivamente portuguesa, é digna de ser apreciada e experimentada.

Armazém A – Compartimento 2  
Cais do Sodré Tel 21 34 23 611 -Lisboa

Seja responsável. Beba com moderação.

sete **mix**  
 AMBIENTE   
 COMIDA   
 ATENDIMENTO   
 SALA   
 GARRAFEIRA