



BRAGA  
Cidade autêntica



QUINTA  
PEDAGÓGICA  
DE BRAGA

CENTRO DE FORMAÇÃO  
E EXPERIMENTAÇÃO  
AMBIENTAL

# Fidalguinhos

Os “**fidalguihos**” são uns biscoitos secos tradicionais bracarenses, cuja receita tem origem no receituário do Convento de Nossa Senhora dos Remédios de Braga. A forma entrelaçada destes biscoitos assemelha-se a duas pernas cruzadas, uma sátira aos Fidalgos, que por pertencerem à chamada nobreza, classe social mais abastada da altura, não tinham de se esforçar para trabalhar, ou seja, estariam sempre “de pernas cruzadas”...

A Quinta Pedagógica valoriza as tradições e os costumes, incentivando assim a que as crianças participem ativamente na elaboração dos fidalguinhos, cumprindo as regras de higiene e segurança alimentar próprias da cozinha, e assim tenham oportunidade de aprender a fazer os seus próprios fidalguinhos! Damos prioridade à utilização dos ingredientes do antigamente para sermos fiéis à doçaria conventual de outros tempos e também usamos ingredientes produzidos na Quinta, como é o caso dos ovos e dos limões.

Dado que no século XV a gordura que era usada nos doces conventuais era o azeite, por ainda não existir a manteiga, a Quinta Pedagógica usa também na sua receita o azeite, com a vantagem de ser uma gordura mais saudável devido aos seus ácidos gordos monoinsaturados.

Os fidalguinhos exigem paciência e alguma destreza de mãos, para que fiquem religiosamente bem feitos. Como exigem bastante mão de obra, são um doce caro hoje em dia. Um quilo, numa pastelaria pode custar entre 15 a 20 euros.



# RECEITA DE FIDALGUINHOS DA QUINTA PEDAGÓGICA

(adaptada pela nossa monitora do ateliê de Cozinha, D. Helena Costa - receita indicada para 15 crianças)

## INGREDIENTES:

- 500 gr de farinha de trigo com fermento (tipo “Branca de Neve”);
- 1 colher de chá de canela em pó;
- Raspa de um limão;
- 150 ml de azeite;
- 150 gr de açúcar;
- 4 ovos inteiros;

## MODO DE PREPARAÇÃO:

- Bater os ovos inteiros juntamente com o açúcar à moda antiga (com as mãos e não com a batedeira);
- Acrescentar o azeite, a canela em pó e a raspa de limão;
- Misturar pouco a pouco a farinha, mexendo sempre com as mãos até se formar uma bola de massa;
- Deitar a massa sobre uma bancada e amassar juntamente com farinha até ficar “mais rija/durinha”;
- Dividir a massa em pequenas porções e estender delicadamente com os dedos formando uma tira comprida. Depois entrelaçar uma ponta na outra para formar um fidalguinho;
- Colocar com delicadeza os fidalguinhos num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido durante 5 minutos à temperatura de 180°C.
- No final, deixar arrefecer e provar. Bom proveito!



Confeção de fidalguinhos em ateliê de cozinha

Este doce é um excelente acompanhamento para uma boa infusão (chá) nos dias de inverno!



**Quinta Pedagógica** - Centro de Formação e Experimentação Ambiental

Caminho dos Quatro Caminhos (junto à capela de S. Frutuoso)

Real - 4700-288 BRAGA - Telef. 253 623 560

[quinta.pedagogica@cm-braga.pt](mailto:quinta.pedagogica@cm-braga.pt)

