

Prefácio	4
Introdução	5
Iconografia	6
Rissóis	10
Bola de Carne	14
Pasta de Atum	18
Croquetes	22
Salada de Feijão-Frade	26
Pastéis de Bacalhau	30
Gaspacho à Alentejana	36
Sopa de Feijão	40
Caldo Verde	44
Sopa de Pedra	48
Perninhas de Frango à Bordalesa	54
Caldeirada de Peixe	58
Empadão de Carne	62
Bacalhau à Brás	66
Arroz de Pato	72
Feijoada à Transmontana	76
Bolo de Maçã	84
Tarte de Amêndoa	88
Leite-Creme	92
Pão-de-Ló	98
Mexidos	102
Rabanadas	106
Bolo de Batata-Doce	110
Arroz-Doce	114
Aletria	118
Bolo de Noz	122
Bêbados	126
Portugal Gastronómico	132
Medidas e Pesos	136
Condimentos	138
Glossário	140
Soluções dos Exercícios	142
Créditos Fotográficos	158

