

ÍNDICE

- 7 **Nota prévia**
- 11 **Prefácio de António Borges Coelho**
- 13 **Prefácio de Helder Pacheco**
- 17 **Introdução**
- 23 **Depoimentos e receitas**
- 23 **Açorda**
- 27 **Cachola**
- 31 **Cozido Alentejano**
- 34 Cozido de grão com cardinhos
- 35 Cozido de feijão
- 36 Cozido de couve
- 37 Cozido de repolho
- 41 **Ensopado**
- 45 **Gaspacho**
- 49 Base ou gaspacho pobre
- 49 Alternativos para o gaspacho rico
- 51 **Migas de batata**
- 54 Migas de batata com tomate
- 57 **Migas com carne de porco**
- 59 **Migas com sardinhas**

60	Migas gatas
62	Variantes
65	Miolos
68	Miolos de espargos
69	Miolos de tomate
71	Molhaca
77	Sopa de batata
79	Variantes para a sopa de batata de carne
81	Sopa de feijão com batatas
85	Outras sopas de feijão
89	Sopa de cação
93	Sopa de espargos
95	Sopa de ervilhas
99	Sopa de beldroegas
103	Sopa de cebola
105	Sopa de rama verde de cebola
111	Sopa de favas
115	Sopa da panela
117	Sopa da panela, pobre
119	Sopa de pés de porco
125	Petiscos da minha aldeia
125	Salada de bacalhau assado
126	Bife à cabreiro
126	Bife pobre à cabreiro
126	Tiborna
127	Tiborna à lagareiro
127	Bacalhau assado com laranja
128	Sardinhas assadas no forno
128	Como eram (são) cozinhadas algumas ervas
131	Vocabulário