

## Gastronomia Concelho a Concelho

A diferença geo-morfológica de cada local do Alto Ribatejo contribui para a diferente distribuição de produtos agrícolas e silvestres, que aliados às antigas tradições se tornaram manjares distintos e a assinatura gastronómica de cada concelho. Muitos têm o mesmo nome, mas o seu sabor encerra o aroma tradicional de cada lugar.

Abra o apetite com cada produto regional, cada prato que é apresentado:

**Abrantes:** Tigeladas, Palha de Abrantes, Lampreia de Ovos, Migas Carvoeiras

**Constância:** Migas Carvoeiras, Caldeirada de Peixe, Sopa de Peixe, Queijinhos do Céu, Tigeladas.

**Entroncamento:** Bacalhau no Forno, Pato com Arroz, Empadas de Carne, Bacalhau assado com Batatas a Murro, Tigeladas, Arroz Doce

**Ferreira do Zêzere:** Cabrito com Grelos, Leitão à Ferreirense, Tigeladas, Bons Maridos

**Golegã:** Sopa de Feijão com Carne, Requentado, Sopa de Peixe, Açorda de Sável, Caldeirada de Feijão Verde, Bacalhau Assado, Ensopado de Enguias, Favas com Azeite, Trouxas de Ovos, Bolos de Noiva, Toureiros.

**Mação:** Feijão de Matança, Seminata, Miolos, Arroz de Lampreia, Sopa de Lampreia, Maranhos, Sável assado na Brasa, Cabrito Assado, Sopa à pescador, Bucho recheado, Ensopado de saboga, achigã grelhado, Presunto de Envendos, Enchidos, Tigeladas de Cardigos, Fofas de Mação, Cavacas de Envendos, Bolos dos Santos, Bolos fintos de Cardigos.

**Sardoal:** Migas, Enchidos de Porco, Tigeladas, Broas secas dos Santos, Broas fervidas, Fritos de Abóbora, Bolos amassados à boca do forno.

**Tomar:** Cabrito Assado, Morcela de Arroz com Grelos, Lampreia com Molho de Sangue, Fatias de Tomar, Pudim de Queijo Fresco, Castanhas de Ovos, Queijinhos Doces, Beija-me Depressa, Bolos de Cama, Queijadas de Gila.

**Torres Novas:** Cabrito Assado, Migas à Pescador, Pastéis de Feijão, Bolo de Cabeça, Figos de Torres Novas.

**Vila de Rei:** Nos pratos típicos contam-se a sopa de peixe, bucho recheado, cabrito assado, maranhos, enchidos, arroz doce de Vila de Rei, broas de mel e tigeladas.

Enchidos, queijo e mel são os produtos gastronómicos mais procurados na vila mais ao centro do país.

**Vila Nova da Barquinha:** Sopa de Peixe, Caldeirada, Barbos de Molhata, Fataça na Telha, Açorda de Sável, Enguias à Pescadora, Cabrito Frito da Praia do Ribatejo, Velhoses, Doce de Natal.