

Mão de Vaca com Grão

(para cerca de 50 pessoas)

Ingredientes:

5 kg de grão
30 mãos de vaca
5 chouriços de carne
6 cenouras
massa de pimentão q.b.
sal q.b.
picante q.b.
salsa q.b

para o refogado:

azeite, cebola, alho e louro

Modo de preparação:

No dia anterior preparam-se as mãos de vaca – desossam-se e raspam-se e/ou chamuscam-se os pelos. Depois de lavadas, cozem-se as mãos de vaca em água com sal durante cerca de 2h30m. Depois de cozidas cortam-se aos bocados. Coloca-se o grão de molho.

No dia seguinte coze-se o grão em água, azeite e duas folhas de louro durante 2h30m. Quando estiver a ferver, e o grão quase cozido, põe-se o sal.

Faz-se um refogado com azeite, cebola, alho e louro. Quando estiver no ponto juntam-se as rodelas de chouriço e da cenoura.

Junta-se ao refogado a carne cortada e deixa-se apurar. De seguida junta-se o grão cozido, deixa-se ferver e no final retificam-se os temperos juntando a massa pimentão, o picante e, caso seja necessário, mais sal.

Serve-se a mão de vaca com grão salpicada de salsa.



Foto memoriamedia



Foto memoriamedia

Origem/histórico

Mão de vaca com grão é um prato típico da culinária de Portugal cuja origem é frequentemente associada ao ribatejo, região do país onde predomina a criação de gado. A mão de vaca tem uma consistência macia e gelatinosa e é muitas vezes servida guisada ou estufada.

Este prato tem também a designação de “Meia-Unha” uma vez que é usualmente servido com meia mão de vaca em cada dose, mantendo-se a unha na apresentação do prato.

Vários testemunhos referem que em várias casas de pasto, como sobrava muito dessas doses servidas com meia mão de vaca, as cozinheiras passaram a retirar, após a cozedura e antes de guisar, parte da carne junto aos ossos, confeccionando um novo prato de modo semelhante mas passando a chamar-lhe “roubada”.

O prato da mão de vaca com grão predominava em tabernas e casas de pasto da região Oeste e de Lisboa, sendo uma referência na Malveira, especialmente durante a feira local. A feira da Malveira realiza-se todas as quintas-feiras e ainda hoje há quem se dirija à Malveira neste dia para comer a mão de vaca com grão. Há referência a registos desta receita na Malveira desde o final do século XVIII.

O prato de mão de vaca com grão tendo por base carne barata e o uso em quantidade de grão torna-se um prato que “rende mais” e pode ser vendido por preços mais convidativos. Nas feiras de gado, vários testemunhos referem que os próprios feirantes, comerciantes do gado, eram clientes assíduos dos locais onde se confeccionava e vendia a mão de vaca com grão escolhendo muitas vezes este prato para as suas refeições.

Também o facto de ser um prato substancial fazia com que fosse muitas vezes preparado para as refeições dos trabalhadores agrícolas.

Nos Açores, mão de vaca é um guisado com batatas, no continente há ainda a variação de mão de vaca com feijão.

Atualmente, na região Oeste, é possível encontrar várias Associações e Clubes Recreativos que confeccionam este prato em almoços de angariação de fundos. Existe neste género de práticas uma dinâmica coletiva que envolve um número elevado de pessoas e permite a passagem do saber entre gerações.

Em Portugal, é ainda possível adquirir este prato pré-preparado em lata, em supermercados, para além de ser possível consumi-lo em restaurantes.

Links de outras receitas relacionadas (Região Oeste)

[Arroz de Castanha Pilada](#)

[Bolos de Perna](#)

[Sarrabulho](#)

[Uvada](#)