

## **Sarrabulho**

### Ingredientes:

(para 50 pessoas)

carne de porco (250g por pessoa):  
conjuntos de fígado, coração, bofe, língua e goela  
febra

banha do bucho  
banha  
azeite

10 cebolas médias  
2 batatas médias por pessoa

sangue de porco  
vinagre de vinho

para temperar (q.b.):  
louro, noz-moscada, cravinho moído, pimentão-doce,  
massa de pimentão, piri-piri, sal  
e vinho branco

### Modo de preparação:

No dia anterior cortam-se as carnes aos pedaços – “conjuntos” de carne de porco - fígado, coração, bofe, língua e goela - e febra de porco. No dia seguinte faz-se um refogado com banha de bucho, banha normal, azeite e cebola. Refogam-se as carnes e temperam-se com louro, noz-moscada, cravinho moído, pimentão-doce, massa de pimentão, piri-piri, sal e vinho branco. Deixa-se apurar. Quando a carne estiver quase pronta junta-se a batata cortada aos cubos (ou arroz, conforme a zona do país ou a preferência de cada um. Por vezes também se coze a batata à parte).

Noutro recipiente junta-se vinagre de vinho ao sangue até ficar com uma consistência cremosa.

Quando a batata estiver cozida junta-se o sangue previamente diluído no vinagre a todo o preparo. Mexe-se bem e serve-se.

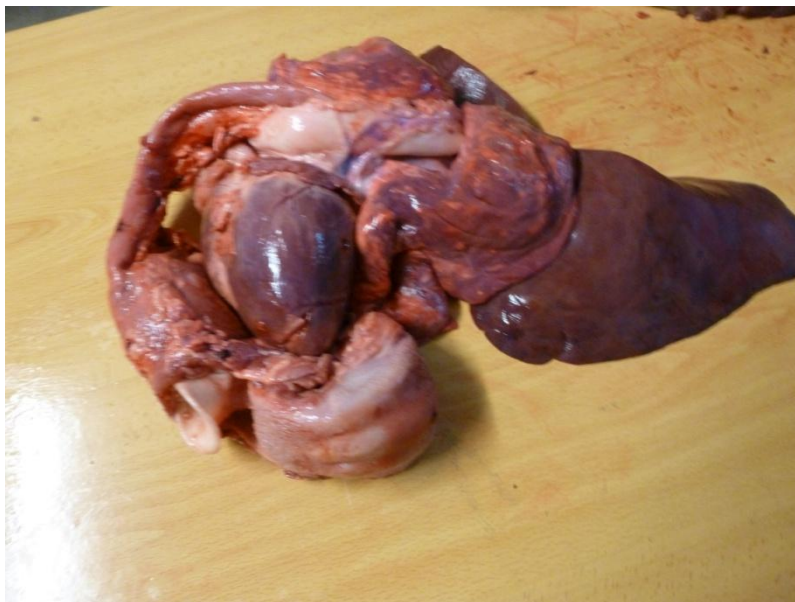
Observação: O sangue só deve ser colocado depois da batata estar bem cozida porque senão encrua a batata e estraga o prato.

## Origem/histórico

O Sarrabulho é um prato tradicional da culinária Portuguesa que está associado à Matança do Porco, um momento de reunião da família e vizinhos que envolvia diferentes tarefas – a matança do porco, o aproveitamento do sangue, a queima dos pelos e limpeza do porco, o desmanche, a divisão das carnes e a preparação dos primeiros pratos com as carnes preparadas, entre eles o sarrabulho.

Esta atividade durava o dia todo e realizava-se principalmente no Inverno, altura favorável à conservação das carnes e época em que a atividade agrícola abrandava. Em algumas regiões do país o Carnaval era a uma das ocasiões em que se matava o porco e se confeccionava o Sarrabulho. Atualmente, na região oeste a preparação do sarrabulho é idêntica à que se realizava antigamente, contudo, a criação dos porcos deixou de ser uma atividade familiar e compram-se das carnes no talho.

Há várias zonas do país conhecidas pelo Sarrabulho, nomeadamente no norte de Portugal. O Arroz de Sarrabulho e as Papas de Sarrabulho são duas das variações possíveis deste prato guisado, de alto teor calórico e cujas principais características são: o uso das “miudezas” do porco, os chamados “conjuntos” - fígado, coração, bofe, língua e goela; o uso do sangue e o tempero com cominhos. Existem ainda variações da receita de Sarrabulho em que este prato é confeccionado com carne de cabrito.



“Conjuntos carne de porco” - fígado, coração, bofe, língua e goela  
foto Memoriamedia



Carne cortada - foto Memoriamedia



Banha do bucho – foto Memoriamedia



Refogado de cebola - foto Memoriamedia



Batata cortada aos cubos - foto Memoriamedia





Carne para Sarrabulho - foto Memoriamedia



Sangue para Sarrabulho - foto Memoriamedia



Sarrabulho - foto Memoriamedia



Sarrabulho - foto Memoriamedia

[Links de outras receitas relacionadas \(Região Oeste\)](#)

[Arroz de Castanha Pilada](#)

[Mão de Vaca com Grão](#)

[Bolos de Perna](#)

[Uvada](#)