

Empadas

Parece que este pequeno e saboroso alimento teve origem na Antiga Grécia, chegando à Península Ibérica nos inícios do século II a.C.

Desde o camponês que trabalhava nas terras do seu senhor feudal até aos mais nobres monarcas e príncipes do reino, a **Empada** era o alimento mais atrativo, não só pela sua estaladiça massa, mas também pelo seu rico recheio de frutas ou carnes e vegetais.

Repolho, beterraba, cebola, alho, cenoura e ervilhas eram os vegetais mais comuns na preparação das **Empadas**. Quanto à carne, grossa parte dela provinha de animais domésticos (vaca, porco, cabra, ovelha e galinha); e uma ínfima parte de animais selvagens (veados, javalis, perdizes e lebres).

As **Empadas doces** eram preparadas com fruta fresca ou seca, tais como: limões, marmelos, romãs, maçãs, peras, ameixas, figos e tâmaras.

