

Este menu de inspiração nos santos populares, tem a sardinha como alma. Inicia com um escabeche de sardinha preparado a partir de uma marinada de sumo de citrinos, que contrasta com a suavidade de um puré de pimento e batata doce e com um crocante de broa de milho, que a acompanham. No prato principal a sardinha é novamente a estrela! É escalada e assada no seu próprio suco, e é servida numa cama de couve-galega migada e aromatizada com alho e tomilho e acompanhada com um chutney de tomate cherry. Imperdível esta sinfonia de sabores tradicionais com uma marca de modernidade.

Nome da receita:

Escabeche de Sardinhas com Citrinos, em cama de Puré de Batata-doce e com crocante de Broa de Avintes.

Lista de ingredientes para 2 pessoas:

- 1 Batata-doce cor-de-laranja
- 100ml de Azeite Virgem Extra
- 1 Sardinha
- 50g de Pimento Vermelho
- 30g de Broa de Avintes
- 20g de Cebola picada
- 2 dentes de Alho
- Sumo de meio limão
- Sumo de 1 Lima
- Sumo de meia Laranja
- 1 ramo de salsa fresca
- 1 colher de sobremesa de Coentros picados
- 3 colheres de café de Pimenta moída
- 1 colher de chá de folhas de Tomilho fresco
- 1 g de Sal

Modo de preparação:

1. Azeite de Salsa

- Lava-se bem a salsa, removendo-se as raízes e reservando-se uma pequena parte para o crocante de Broa de Avintes;
- Coloca-se numa panela água a ferver e prepara-se uma tigela com água bem fria;

- Em seguida, deve-se ferver a salsa durante 10 a 15 segundos, na panela de água a ferver, retirando-se em seguida a mesma para a tigela de água fria;
- Escorre-se bem a salsa e, numa liquidificadora, tritura-se a mesma, junto com 100ml azeite virgem extra, até se obter uma solução de aspecto homogéneo;
- Este azeite será o azeite a usar-se durante todos os seguintes passos.

2. Crocante de Broa de Avintes

- Remove-se o miolo da Broa de Avintes e picam-se 1 dente de alho e a restante salsa;
- Desfaz-se a gosto a Broa de Avintes para uma taça, usando-se as mãos;
- Mistura-se a Broa de Avintes com uma colher de café de azeite de salsa, o dente de alho picado, a salsa picada e uma colher de café de pimenta moída;
- Num tabuleiro forrado em papel vegetal, dispõe-se o preparado de modo a ficar bem espalhado e leva-se ao forno, pré-aquecido a 140°C, durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- Retira-se do forno o tabuleiro e deixa-se arrefecer o crocante à temperatura ambiente.

3. Escabeche de Sardinha

- Fileta-se a sardinha, obtendo-se assim os seus dois lombos;
- Espreme-se para uma só taça pequena as frutas, obtendo-se assim o sumo de limão, lima e laranja;
- Verte-se os sumos sobre os filetes de sardinha, juntamente com um dente de alho bem picado;
- Reserva-se os filetes marinados no frio durante 12 minutos;
- Picam-se 20g de cebola e remove-se do ramo de tomilho o equivalente a uma colher de chá de folhas de tomilho;
- Retiram-se os filetes da marinada, cobrindo com 1 colher de café de azeite de salsa, a cebola picada e as folhas de tomilho fresco;
- Reserva-se o escabeche de sardinha no frio, até ao momento de empratamento.

4. Puré de Batata-doce

- Lavam-se bem a batata-doce e o pimento;
- Fazem-se pequenos (mas profundos) furos por toda a batata-doce

- Num tabuleiro forrado a papel vegetal, colocam-se a batata-doce e o pimento e leva-se o tabuleiro ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 35 minutos.
- Retira-se o pimento do forno e coloca-se de imediato numa tigela de água fria;
- Reduz-se a temperatura do forno para 150°C e deixa-se a batata-doce assar por mais 10 minutos;
- Remove-se a batata-doce do forno, corta-se ao meio e remove-se o interior da batata-doce para uma liquidificadora;
- Remove-se a pele ao pimento, tal como todas as suas sementes, e coloca-se o resto na liquidificadora, junto com a batata-doce;
- Acrescenta-se à liquidificadora uma colher de café de azeite de salsa, 1g de sal grosso e 1 colher de café de pimenta moída e tritura-se tudo, até se obter um puré.

5. Empratamento

- Coloca-se num prato, sem se misturar, o escabeche de sardinha e o puré de batata-doce;
- Coloca-se o crocante de Broa de Avintes por cima dos filetes de sardinha em escabeche;
- Serve-se.

Composição nutricional por 100g:

Energia (kcal) - 157

Lípidos (g) - 8,1

Hidratos de carbono (g) - 13,6

Proteínas (g) - 7,1

Nome da receita:

Sardinha Assada escalada em cama de Couve-Galega e Batatas Chips com Chutney de Tomate Cherry e Pickle de Cebola Roxa

Lista de ingredientes para 2 pessoas:

- 200g Couve-Galega ripada/200g Caldo Verde;
- 100g Batata Branca, finamente laminada;
- 100ml Vinagre de Cidra;
- 1 Sardinha;
- 50g Couve Roxa;
- 50ml Azeite Virgem Extra
- 5 Tomates Cherry;
- Sumo de meio Limão;
- 1 colher de sopa de Açúcar Branco;
- 1 colher de sobremesa de Mel;
- 2 dentes de alho picados;
- 2g de Sal Grosso;
- 1 pau de Canela;
- 1 folha de Louro inteira;
- 3 colheres de café de Pimenta Moída;
- 1 colher de chá de Tomilho Picado;
- 1 colher de café de Alecrim.

Modo de preparação:

6. Pickle de Cebola Roxa

- Lava-se a cebola, lamina-se finamente e reserva-se;
- Num tacho, coloca-se o vinagre, o mel, a folha de louro, a pimenta moída e o alecrim;
- Deixa-se o preparado ferver até o mel se dissolver e os aromas dos condimentos se intensificarem;
- Retira-se o preparado do calor, tapa-se e deixa-se arrefecer durante 5 minutos;
- Num recipiente esterilizado, disponha-se cuidadosamente as rodela de cebola roxa e verta-se, sem seguida, o preparado, até perfazer o recipiente;
- Deixa-se arrefecer um pouco à temperatura ambiente e coloca-se no frio pelo menos durante 1h antes de se servir.

7. Chutney de Tomate Cherry

- Cortam-se os tomates Cherry em metades;

- Colocam-se os tomates numa travessa pequena, temperados com uma colher de café de pimenta moída e 1g de sal grosso e rega-se com 25ml de azeite virgem extra;
- Leva-se ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 25 minutos;
- Retira-se a travessa do forno, escorrendo o azeite em excesso e separando-se os tomates Cherry para um tacho;
- No tacho, junta-se o pau de canela e uma colher de sopa de açúcar branco;
- Confecciona-se em lume brando, mexendo sempre, durante 15 minutos;
- Deixa-se o preparado arrefecer num recipiente e reserva-se.

8. Cama de Couve-Galega e Batatas Chips

- Lava-se bem, em água corrente, a couve-galega e a batata branca, ripa-se a couve-galega (caso se use caldo verde, este passo não se aplica), descasca-se e lamina-se a batata branca e picam-se os dentes de alho;
- Removam-se as folhas de um ramo de tomilho fresco;
- Num tabuleiro, disponham-se as rodela de batata, temperando-se com 1g de sal grosso, 1 colher de café de pimenta moída e uma parte das folhas de tomilho;
- Leve-se o tabuleiro ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos;
- Enquanto se aguarda, coloca-se a couve-galega/caldo verde numa frigideira, acrescentando-se uma colher de sopa de azeite virgem extra, o alho picado e as restantes folhas de tomilho;
- Salteia-se tudo durante 3 minutos, temperando-se com 1g de sal e pimenta moída.

9. Sardinha Escalada no Forno

- Lava-se bem a sardinha e escala-se a mesma;
- Tempera-se a sardinha com 1 colher de café de pimenta moída
- Disponha-se a sardinha num tabuleiro, levando-se o mesmo ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.

10. Empratamento

- Faça-se uma "cama" de couve-galega e coloque-se a sardinha escalada por cima;
- Guarneça-se o resto do prato com as Batatas Chips, o Pickle de Cebola e o Chutney de Tomate Cherry.



Composição nutricional por 100g:

Energia (kcal) - 130

Lípidos (g) - 7,0

Hidratos de carbono (g) - 7,7

Proteínas (g) - 5,3