

PEIXE EM LISBOA 2013 4 DE ABRIL



CHEF LUIS FIGUEIREDO
ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

PESCADA CONFITADA, ESMAGADA DE BATATA, TOMATE E AZEITONAS, ESTALADIÇO DE BROA E AMEIJOAS À BULHÃO PATO

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Pescada de Anzol - 0,8 Kg

Azeite Extra Virgem - 0,3 L

Tomilho - 1 colher chá

Pimenta Grão - 1 colher chá

Alho - 2 dentes

Batata média para cozer - 0,6 Kg

Tomate cherry - 0,2 Kg

Azeitonas pretas sem caroço - 0,08 Kg

Broa de Milho - 0,1 Kg

Flor de Sal - qb

Ameijoas Preta fresca - 0,2 Kg

Vinho branco - 2 colheres sopa

Coentros - qb

PREPARAÇÃO

- Retirar a lateral da pescada.
- Eliminar as espinhas e cortar a pescada em nacos com cerca de 100g.
- Colocar num tabuleiro a pescada, alho esmagado com casca, tomilho, grãos de pimenta.
- Adicionar o azeite até cobrir o peixe.
- Levar ao forno a 120° durante 10 minutos.
- Cozer a batata com casca.
- Pelar a batata depois de cozida e esmagar.
- Pelar o tomate cherry, retirar as sementes e cortar em cubos.
- Saltear o tomate em azeite, e adicionar a batata esmagada.
- Adicionar a azeitona picada.
- Envolver tudo e refritar temperos.
- Fatiar a broa muito fina e remover a cêdea.
- Levar ao forno fraco para secar sem queimar, com um fio de azeite e flor de sal.
- Aquecer azeite, adicionar alho e refrescar com um fio de vinho branco.
- Adicionar as amêijoas e deixar abrir, no final salpicar com coentros picados.
- Retirar o miolo da amêijoas e reservar.
- Colocar o molho resultante das amêijoas num cifão e fazer espuma.
- Empratar a esmagada no prato colocar a pescada por cima, as amêijoas à volta e a broa na pescada.
- Colocar a espuma à Bulhão Pato.



Avenida de Brasília - Pedrouços - 1400-038 Lisboa
Tel: 213 936 100 | Fax: 213 936 101
E-mail: docapesca@docapesca.pt
www.docapesca.pt



O Melhor do Nosso Mar.



Rua Saraiva de Carvalho, nº 41 - 1269-099 Lisboa
Tel: 211 148 900 | Fax: 218 493 130
E-mail: ehlisboa@turismodeportugal.pt
<http://escolas.turismodeportugal.pt>
<https://www.facebook.com/escolalisboa>