

PEIXE EM LISBOA 2013 5 DE ABRIL



CHEF JOÃO SÁ
ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

ENSOPADO DE SAFIO COM TOSTADA DE CASTANHAS

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

500gr de safio (posta do centro)
30gr de cebola picada
10gr de alho picado
1dl de vinho branco
1 folha de louro
1dl de caldo de camarão ou de peixe
1 gema de ovo
Sumo de um limão

Para o puré de castanhas:

200gr de castanha sem pele
3dl de leite
2gr de sementes de funcho ou erva doce
Para a tosta de pão alentejano
Pão alentejano fatiado fininho

PREPARAÇÃO

- Cortar em cubos o congro/safio tendo atenção às espinhas do centro.
- Num tacho ao lume alourar as cebolas e o alho e a folha de louro com um fio de azeite.
- Adicionar o safio deixando ganhar cor.
- Refrescar com o vinho branco e deixar evaporar.
- Adicionar o caldo e quando este reduzir a metade do volume, retirar do lume e ligar com a gema de ovo e o sumo de limão. Reservar.
- Num tacho juntar os ingredientes do puré de castanha e deixar cozer. Triturar os ingredientes até ficar um puré.
- Tostar o pão no forno a 180°C com um fio de azeite.

EMPRATAMENTO

Barrar tosta de pão com o puré de castanha e servir o ensopado sobre a tosta. Regar com um fio de azeite.



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: ehl Lisboa@turismodeportugal.pt
<http://escolas.turismodeportugal.pt>
<https://www.facebook.com/escolalisboa>