

PEIXE EM LISBOA 2013 7 DE ABRIL



CHEF JOSÉ SERRANO
ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

PEIXE ESPADA PRETO COM BANANA

INGREDIENTES (1 PESSOA)

0,2 kg – Peixe espada preto

50 g - Banana

50 g - Bulgur

20 g - Chouriço

10 g - Cebola

10 g - Alho

40 g - Espargos verdes

10 ml - Mel

10 ml - Azeite

Sal q.b.

Pimenta Preta q.b.

10 g - Manteig

10 g - Limão

PREPARAÇÃO

- Arranjar o peixe, retirar os filetes com 200gr.
- Marinar o peixe em sal, pimenta, sumo limão, azeite, alho.
- Enrolar o peixe e prender com um palito e levar a assar a 165 graus durante 15 min.
- Descascar os espargos e bringir. Com as cascas dos espargos fazer um caldo para cozer o bulgur.
- Cozer o bulgur num tacho com tampa.
- Fazer um refogado com azeite cebola e alho picado, adicionar a brunesa de chouriço em seguida o bulgur e deixar fritar. Adicionar caldo de espargos e deixar cozer. (O bulgur deve ficar solto como o arroz).
- Caramelizar a banana com mel.
- *Azeite de chouriço*: Fritar chouriço lentamente em azeite. Deixar arrefecer e guardar num biberon.