

PEIXE EM LISBOA 2013 9 DE ABRIL



CHEF NUNO DINIZ ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

FANeca COM CROSTA DE PASTEL, COULIS DE AGRIÃO E ESPUMA DE LIMA

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Faneca - 1 Un.

Batatas pequenas para assar - 100 g

Coentros - qb

Agrião - 200 g

Manteiga - 100 g

Lima - 1 Kg

Gelatina - 6 g

Ovos - 1 Un.

Açúcar q.b.

Azeite - 250 ml

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Alho - 5 g

Louro q.b.

PREPARAÇÃO

- Arrepiar a faneca (passar sal grosso no sentido oposto às escamas) e deixar assim pelo menos uma hora.
- Escamar a faneca e retirar os filetes. Retirar a pele aos filetes e cortar um pouco da parte do rabo, para tornar o filete mais quadrado. Guardar a parte mais fina que foi cortada para preparar o Pastel.
- **PASTEL:** Colocar as aparas dos filetes num tabuleiro, com um pouco de azeite, alho esmagado, louro, sal e pimenta. Levar ao forno a 180°C até estarem cozinhadas (entre 10 a 15 minutos).
- Lavar as batatas e colocá-las num tabuleiro. Juntar sal grosso e levar ao forno a 200°C até estarem cozinhadas. Quando estiverem prontas, retirar do forno e pelar enquanto ainda estão quentes.
- Juntar as batatas às aparas da faneca, esmagar e misturar bem tudo. Juntar coentros picados e misturar bem.
- Bater ligeiramente os ovos e pincelar o lado da pele dos filetes da faneca. "Colar" um pouco da massa do pastel, para criar uma camada fina. Guardar no frio.
- **COULIS DE AGRIÃO:** Cozinhar o agrião em água com sal. Retirar da água e triturar bem no Robot-Coupe. Se necessário, juntar alguma água da cozedura para rectificar a consistência. Juntar um pouco de manteiga e por fim, filtrar num chinóis ou etamine. Colocar numa garrafa doseadora.
- **ESPUMA DE LIMA:** Juntar o sumo de lima, gelatina (previamente amolecida em água fria) e água num tacho e levar ao lume para derreter a gelatina, sem deixar ferver. Provar e, se necessário, juntar um pouco de açúcar para contrariar o ácido da lima. Arrefecer, juntar as claras de ovo, misturar sem bater e colocar no sifão. Carregar o sifão e testar a consistência da espuma. Se necessário, carregar o sifão novamente.
- **FANeca:** Aquecer azeite numa frigideira e colocar os pedaços de faneca com o lado do "pastel" para baixo até dourar. Retirar da frigideira e levar ao forno a 180°C até o peixe estar cozinhado.

EMPRATAMENTO:

De preferência numa colher de lágrima, colocar um pouco de coulis, depois um pedaço pequeno do filete com o pastel virado para cima. Por fim, colocar um pouco da espuma de lima. Terminar com um pouco de raspa de lima.



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>