

PEIXE EM LISBOA 2013 9 DE ABRIL



CHEF NUNO DINIZ ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

ESPETADA DE FANeca, TOMATE CHERRY E BOLA DE ARROZ FRITA

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Faneca 1 Un.
Tomate Cherry – 4 Un.
Tomilho qb
Azeite - 0,5 L
Alho – 100 g
Arroz Carolino – 120 g
Chalotas – 200 g
Tomates Caqui – 500 g
Farinha - 100 g
Ovos – 2 Un
Pão Ralado – 100 g
Manteiga – 100 g
Vinho Branco – 250 ml
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Óleo Vegetal – 1 L

PREPARAÇÃO

- Arrepiar as fanecas com sal (passar sal grosso no sentido contrário às escamas) e deixar assim durante pelo menos uma hora.
- Escamar o peixe, e retirar os filetes, deixando a pele.
- Aquecer azeite numa frigideira e colocar os filetes com o lado da pele para baixo, até a pele ficar crocante. Colocar no forno a 180°C durante 5 minutos para acabar de cozer o peixe. Cortar em porções individuais e reservar.
- Em outra frigideira, aquecer azeite e juntar um dente de alho esmagado e um pouco de tomilho fresco. -Saltear os tomates cherry nesta frigideira durante 1 a 2 minutos e reservar.
- Cozinhar os tomates caqui em água a ferver durante 3 minutos. Retirá-los da água e remover a pele e a haste. Esmagar os tomates à mão para um tabuleiro e colocar na célula de arrefecimento, sem, no entanto, deixar congelar completamente.
- Quando estiverem bastante gelados, passar o puré por um filtro (pano fino), para retirar a água. Ter cuidado ao fazer pressão, para não passarem partículas de tomate, mas sim apenas água límpida. Reservar a água de tomate.
- Aquecer um pouco de azeite numa frigideira e suar as chalotas. Adicionar o arroz e cozinhar ligeiramente até translúcido. Juntar o vinho branco e deixar reduzir. A partir daqui, juntar aos poucos a água de tomate aos poucos, à medida que for sendo absorvida, mexendo sempre o arroz. Quando o arroz estiver cozido, juntar um pouco de manteiga e temperar com sal. Arrefecer na célula.
- Quando o arroz estiver frio, fazer pequenas bolas. Passá-las por farinha, ovo e depois pão ralado e fritar logo ou congelar para fritar mais tarde.
- Finalmente, colocar na espetada um tomate cherry salteado, depois uma porção de faneca e finalmente uma bola de arroz frita e servir.



O Melhor do Nosso Mar.