

PEIXE EM LISBOA 2013 13 DE ABRIL



CHEF LUIS FIGUEIREDO
ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA

ROLINHOS DE PARGO, PURÉ DE PIMENTOS ASSADOS, AÇORDA DE OVAS, ESPARGOS E AZEITE DE POEJOS

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

Pargo de anzol - 0,8 Kg
Pimentos vermelhos - 0,4 Kg
Azeite Extra Virgem - 0,1 L
Sal grosso q.b.
Alho - 2 dentes
Tomilho - 1 colher de chá
Pão Alentejano - 0,5 Kg
Mini Espargos - 8 Und
Ovas de Peixe - 0,25 Kg
Coentros q.b.
Poejos q.b.
Ovo codorniz - 4 Und
Flor de Sal q.b.
Louro - 1 folha
Pimenta preta q.b.



O Melhor do Nosso Mar.

PREPARAÇÃO

- Retirar as laterais do pargo e remover as espinhas.
- Lavar os pimentos e assar no forno, depois de assados colocar num saco fechado para pelar melhor.
- Triturar e retificar temperos com flor de sal, pimenta e tomilho.
- Colocar o puré sobre as laterais do pargo e enrolar com película aderente para formar rolos.
- Cozinhar dentro de água a 75° durante 15m, ou num forno a vapor.
- Cozer ligeiramente as ovas em água aromatizada com alho, louro e sal.
- Reservar as ovas e demolhar o pão na água da cozedura.
- Estalar o alho picado em azeite num tacho e adicionar o pão espremido.
- Envolver bem, mexendo sempre.
- Adicionando água da cozedura das ovas sempre que necessário e até termos a consistência desejada.
- No final adicionar as ovas picadas e os coentros picados.
- Escalfar ovo de codorniz.
- Arranjar os espargos e saltear em azeite, temperar de flor de sal.
- Escolher as folhas dos poejos e triturar em azeite.
- Retirar a película dos rolinhos e cortar em rodela não muito finas.
- Colocar a açorda no prato e o ovo de codorniz por cima.
- Colocar os rolinhos e os espargos e salpicar com o azeite de poejos.



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



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