

## PEIXE EM LISBOA 2013 6 DE ABRIL



**CHEF MARLENE VIEIRA**  
**ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE LISBOA**

### CARAPAU COM SABORES DE ESCABECHE

#### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

0,500g de Carapau

0,150g de Farinha de milho

2dl de Azeite

Sal fino q.b.

Pimenta preta em grão q.b.

1 Limão

0,200g de Cenoura

15g de Alho

10g de Coentros

1 colher de sopa de Vinagre vinho branco

1dl de Vinagre vinho tinto

1 colheres de sopa de Açúcar mascavado

2 Cebolinhas

#### PREPARAÇÃO

- Limpar o carapau de peles e espinhas.
- Cortar em filetes pequenos.
- Temperar com sal fino, pimenta preta moída ao momento e sumo de limão e um fio de azeite.
- Deixar marinar durante 15min.
- Passar os filetes por farinha de milho e reservar.
- Descascar a cenoura e cortar em rodela.
- Colocar a cenoura num tacho com água e levar a cozer com um pouco de sal.
- Retirar da água depois de cozidas e escorrer bem.
- Colocar a cenoura cozida, 1 dente de alho, azeite, coentros, vinagre vinho branco e sal fino.
- Num recipiente fundo e triturar com varinha mágica até formar um creme homogéneo.
- Descascar as cebolinhas e cortar ao meio longitudinalmente.
- Colocar um tacho com 1dl água, o vinagre de vinho tinto, açúcar mascavado e sal fino.
- Ao lume e deixar levantar fervura.
- Colocar as cebolinhas neste preparado e deixar ferver 5min.
- Retirar e colocar num frasco, tapar e levar ao frio.
- Colocar uma frigideira ao lume e deixar aquecer ligeiramente.
- Adicionar um pouco de azeite e de seguida começar a fritar o carapau.
- Retirar depois de cozinhados.
- Numa outra frigideira colocar azeite, deixar aquecer ligeiramente e fritar o alho já previamente cortado em rodela muito fininhas, não deixar queimar e retirar para cima de papel absorvente.
- Empratar a gosto



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>



O Melhor do Nosso Mar.