

**Chef PAULO ANDRÉ**

**Polvo à galega com batata Japonesa**

Colocar uma panela com água ao lume, juntar uma cebola, uma cenoura, louro. Quando a água começar a ferver, juntar o polvo. Deixar cozer durante 40/45 minutos. Retirar do lume. Arrefecer em água e gelo, reservar.

1200gr batata agria cozida  
2 gemas  
Qb sal

60gr manteiga sem sal  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
Qb pimenta preta (moída na hora)

**Preparação:**

Cozer a batata em metades e sem pele. Passar no passe-vite.

Levar a manteiga ao lume até ficar golden-brown (noisette) e juntar a batata, adicionar a fécula e as gemas. Temperar com sal e pimenta. Envolver o necessário. Colocar num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal, cobrir com película aderente e levar ao forno a 120cº misto durante 10 minutos.

**Maionese de salsa**

Colocar num recipiente fundo uma gema, qb de sal fino, 1 colher de chá de mostarda, qb de pimenta, sumo de meio limão. Bater com as varas enquanto se adiciona aos poucos meio litro de óleo.

Bringir 100g de folhas de salsa em água fervente. Arrefecer em água e gelo, escorrer bem, juntar à maionese e triturar. Reservar.

Colocar num prato a batata japonesa, colocar por cima o polvo fatiado, a maionese de salsa e polvilhar com pimentão doce.

**Chef DIOGO NOVAIS**

**Sopa de peixe**

Cebola 50 gr  
Tomate 50 gr  
Salsa 10 gr  
Salicórnia 5 gr  
Ameijoas 300 gr  
Brandi 50 ml  
Gel espessa 3 gr

Alho 10gr  
Talo de aipo 30 gr  
Coentros 10 gr  
Gengibre 10 gr  
Pão 50 gr  
Azeite 150 ml

Pimento 50 gr  
Limão 80 gr  
Poejo 5 gr  
Pescada fresca 500 gr  
Vinho branco 200 ml  
Sal q.b.

**Preparação:**

Amanhar a pescada, retirar os lombos e despenhar; cortar em supremo, fazer umas incisões na pele e levar à salmoura de 1% por 7 minutos; reservar. Acondicionar a restante pescada.

Colocar a cabeça da pescada em água e gelo para sangrar.

Cortar o tomate em concasê, reservar a pele e sementes.

Pelar o pimento e cortar em brunesa, reservar a pele e aparas.

Picar a cebola e iniciar um refogado com azeite e juntar o alho esmagado. Levar as aparas dos legumes ao forno a 180° por 30 min. Refrescar o refogado com vinho branco, reduzir e juntar água.

Adicionar a cabeça da pescada e as aparas dos legumes assados. Deixar cozinhar cerca de 40 minutos em lume brando.

Abrir as ameijoas com azeite, alho esmagado, casca de limão e aipo, flamejar com brandi.

Retirar as ameijoas da casca e reservar.

No caldo da ameijoas, escaldar as ervas aromáticas, retirar, triturar, coar e gelificar. Adicionar o sumo de limão.

Saltear os pimentos e a malagueta, colocar numa taça com o tomate, o gel de ervas e limão.

Cortar o pão em crotons, envolver em azeite de alho e levar ao forno a 180° 5 minutos.

Coar o caldo da pescada e infundir por 15 minutos com gengibre e os talos das aromáticas.

Filtrar, texturizar.

Corar a pescada do lado da pele e terminar no forno a 120°, 60% de humidade, 32° no interior.

No prato colocar os legumes, os crotons, a ameijoas, a pescada, a salicórnia e servir o caldo à parte.

**Chef SANDRO TEIXEIRA**

**Corvina, acelgas, molho de espumante**

Corvina

Num sauté com azeite, corar a corvina só de um lado, adicionar manteiga e banhar até atingir 40 graus internos. Colocar a cobertura.

Cobertura de corvina:

Azeitona kalamata 100gr                      Tomate seco 100gr                      Alho 40gr

Tomate fresco (sem sementes) 100gr      Manjericão- 40gr

Triturar todos os ingredientes à exceção do manjericão. Picar o manjericão e adicionar.

Acelgas:

Acelgas- 75gr                                      Tomate concassé- 8gr                      Chalota- 5gr

Num sauté com azeite, adicionar a chalota picada e as acelgas, saltear até ficar al dente.

Retirar do fogo, adicionar o tomate.

Molho de espumante:

Manteiga s/sal- 100gr                      Chalota- 100gr                      Espumante- 750ml

Creme&creme- 1000ml

Num tacho em lume médio adicionar a manteiga e quando derreter adicionar a chalota até amaciar. Juntar o espumante e sem nunca ferver, deixar reduzir 40%. Adicionar a nata e sem ferver reduzir para metade do preparado todo. Triturar tudo e passar a chinês de rede fina.

**Chef ANTÓNIO VIEIRA**

**Ceviche de peixe branco, guacamole e leite de tigre (4 doses)**

Para o leite de tigre:

50g de cebola	125g sumo lima	50g caldo peixe
40g aipo	75g de aparas de peixe	10g malagueta
2 pedras de gelo	5g de talos de coentro	

Coloque tudo dentro do liquidificador menos os talos de coentro, passe por 1 minuto, junte os talos de coentro e passe mais um pouco, passe no passador.

Para o ceviche:

400g de peixe limpo de peles e espinhas	250g de leite de tigre
100g de cebola roxa	Sumo de 1 limão
5g de flor de sal	5 g de folhas de coentro
5g de malagueta laminada sem sementes	

Guacamole:

1 abacate	1cs de cebola vermelha picada	1 c chá de malagueta picada
1 colher de sopa de coentros picados	3 tomate cherry sem sementes picados	
1 colher de copa de azeite, sal, sumo de lima		

Para decorar :

Tomate cherry	Rebentos de coentros
---------------	----------------------

**Chef MARTHE ALEXANDRINE**

**Torta limão & merengue francesa sem gluten,  
sem lactose, sem ovo**

**Ingredientes**

Base torta:	250g de farinha de arroz	60g açúcar coco	120g margarina vegetal
Recheio limão:	25g de farinha de milho	100g leite vegetal	100g açúcar coco
	90g óleo de coco	90g sumo de lima + zeste	

**Merengue vegetal:**

50g de aquafaba (1 lata de grão de bico). Usar a água dos grãos - "aquafaba", reservar os grãos de bico para uma outra receita  
80g açúcar em pó 1g goma de xantana

**Utensílios:**

Batedor manual e eléctrico, Tigela de cozinha, Formas de torta 6cm, Saco de pasteleiro.

1. Misturar a farinha de arroz com o açúcar de coco. Adicionar a margarina vegetal. Filmar e levar ao frio.
2. Entretanto, cozer o leite vegetal com o açúcar, a farinha de milho, sumo de limão e as raspas de limão. Quando a mistura começa a ser menos líquida, retirar do lume e emulsionar a mistura com o óleo de coco. Reservar.
3. Formar as bases das tortas. Cozer a "branco" 170° durante 10/15min.
4. Deixar esfriarem as bases e quando estiverem arrefecidas adicionar o recheio de limão.
5. Numa tigela de pastelaria, adicionar o aquafaba misturar com o batedor. Quando começa a ser "espuma" adicionar a goma de xantana. Quando a mistura começa a clarear adicionar os ovos em neve, adicionar o açúcar em pó até os brancos não caíram e formam "um bec d'oiseau".
6. Realizar a decoração com um saco de pasteleiro. Podem utilizar um maçarico para decorar, terminar com flores comestíveis e raspas de Limão.

**Chef ANA PATRÍCIA CORREIA**

**Sobremesa de Citrinos – Limão, Laranja e lima**

Elementos constituintes:

Bolo de limão                  Bolo de laranja                  Cremoso de laranja

Mousse de limão              Crocante de citrinos              Gel de laranja

Ganache Monté de lima

### 1. Bolo de limão/ laranja

Ingredientes:                  125g de açúcar                  125g de manteiga Tamb  
3 ovos                              125g de farinha                  Raspa e sumo de 1 limão/laranja grande

Procedimento:

Bater a manteiga até que fique bem macia, acrescentar o açúcar e bater bem durante 10 minutos.

Bater ligeiramente os ovos e acrescentar aos poucos, até que fique homogéneo.

Acrescentar a baunilha à farinha e peneirar. Envolver com cuidado no preparado.

Levar a cozer a 170°C durante 15 minutos

Tabuleiro com 1cm altura.

### 2. Cremoso de laranja

Ingredientes:                  150ml de sumo de laranja                  4 gemas de ovo  
2 ovos M                              105g de açúcar                  105g de manteiga T. ambiente

Procedimento:

Colocar o sumo de limão, gemas, ovos e açúcar numa caçarola e levar ao lume. Deixar ferver lentamente, mexendo sempre com as varas de arames.

Passar a mistura por um peneiro. Deixar arrefecer aos 30°C e misturar a manteiga até que fique homogéneo.

Colocar nos moldes e levar ao congelador.

### 3. Mousse de limão

Ingredientes:                  115g de leite MG                  3 folhas de gelatina  
40g de sumo de limão                  250g de chocolate branco                  350g de natas para bater

Procedimento:

Aquecer o leite a 80°C. Tirar do frio e acrescentar a gelatina já hidratada.

Verter sobre o chocolate, emulsionar com a varinha mágica.

Acrescentar o sumo de limão.

Bater as natas e acrescentar, usar a mousse de imediato.





**Chef MANUEL FERREIRA**

**Creme de Escabeche, Milhos,**

**Brandade de Bacalhau e Pó de Azeitona**

Creme de Escabeche - Ingredientes

2 cebolas	4 alhos	2 tomates	2 pimentos vermelhos
2 c. sopa de vinagre de vinho	2 c. sopa de azeite	Pimenta e sal q.b.	

Modo de preparação

Cortar as cebolas e os tomates em rodela.

Numa panela, aquecer o azeite e refogar, as cebolas e os dentes de alho laminados e os tomates. Adicionar os pimentos e cozinhar durante 10 minutos em lume baixo e temperar com sal e pimenta.

Após esse tempo adicionar o vinagre, aumentar o lume e deixar ferver.

No final passar o Mix e reservar.

Brandade de Bacalhau - Ingredientes

400 g. bacalhau demolido	450 g. batatas	1 cebola grande
2 dentes de alho	3 ovos	1 ramo de salsa
100ml Natas	Sal	Pimenta

Preparação

Descasque as batatas e coza-as juntamente com o bacalhau em água temperada com sal.

Quando estiver tudo cozido, escorra.

Reduzir a puré as batatas com ajuda de um passe-vite.

Limpar o bacalhau de espinhas e pele, e desfiar.

Picar a cebola, o alho e a salsa, juntar o bacalhau desfiado com o puré de batata.

Numa tigela bater os ovos ligeiramente, e juntar ao preparado anterior.

Retificar o tempero de sal e colocar pimenta a gosto.

No final juntar as natas e esta pronto a servir.

Pó de Azeitona

Utilizar azeitonas sem caroço e desidratar em forno por 8 horas a 45º

Depois passar num mix até reduzir a pó

Milhos fritos – Ingredientes



500 g de Farinha de Milho

Azeite q.b.

Q.B Sal

2,5 litros de Caldo de Legumes

3 Alho

Óleo para fritar

2 C. Sopa de Manteiga

Q.B Pimenta

### Preparação

Numa panela colocar um pouco de azeite, a manteiga, o alho picado, a pimenta e o sal. Deixe refogar um pouco e junte-lhe o caldo de legumes.

Quando estiver morna junte a farinha de milho e mexa bem para ficar sem grumos.

Deixe cozer, mexendo bem com uma colher de pau, até formar uma papa cremosa.

O milho estará bem cozido quando a colher de pau ficar segura no meio da panela sem cair.

Deite a papa de milho em tabuleiros e deixe arrefecer.

Quando frio, de preferência no dia seguinte, corte em cubos pequenos.

Frite-os em óleo, deixando-os lourinhos.