

Feira de

Feira de **GASTRONOMIA**

Cozinha à Portuguesa

SHOWCOOING

24 AGO > Chef Milton Ferreira > Rabelo, The Vintage House Hotel > Pinhão



Robalo, Lula e "Caldeirada"

Para 8 porções

Ingredientes

2kg Robalo
flor de sal q.b.

1g sal fino
1 c.s Azeite

1 un. Vinho do porto branco

Puré de batata doce:

4kg Batata doce

40g Sal

4g Xantana

220g Creme vegetal

Molho caldeirada:

750g (5 pimentos) pimento vermelho	600g (4 a 5 un.) cebola branca
600g (4 un.) tomate maduros	800g (3 un.) curgete
200g (2 un.) alho francês	4 un. alho
500g polpa de tomate	15g açúcar
15g pimentão doce	5g caril
15g sal	3g pimenta preta
3l caldo de peixe	100g vinho branco
150 ml azeite	2 fl. louro
320g lula fresca (20g limpa p/pessoa)	

Método de Preparação:

Robalo:

Amanhar o Robalo e dosear.
Corar em azeite bem quente a parte da pele até alourar por todo e temperada com sal fino.
Numa travessa, deixar macerar em porto branco 4 a 5 minutos.
Levar ao forno cerca de 2 a 3 minutos a 180°C.

Lula:

Limpar
Fechar em saco de vácuo.
Cozer 2 minutos a 65°C.
laminar em forma de massa.
Puré de batata doce:
Assar a batata doce e colocar no forno a 160 °C 1h.
Assim que estiver cozida, escorrer a mesma e triturar na bimby com xantana e creme vegetal, passar pelo peneiro.
Por fim retificar temperos na hora de servir.

Caldeirada:

Refogar bem as cebola, azeite, alho e alho francês
Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
Juntar os pimentos pelados em juliana, tomate em cubos, polpa, açúcar e especiarias.
Deixar reduzir.
Juntar o curgete em camponesa e sem pele. Envolver bem.
Cobrir com um caldo de peixe.
Deixar reduzir. Retificar temperos.

Feira de

Feira de
GASTRONOMIA

Cozinha à Portuguesa

