

Feira de

Feira de **GASTRONOMIA**

Cozinha à Portuguesa

SHOWCOOKING

28 AGO > Chef Maria Silva > Uva by Calém > V N Gaia



SOPA DE PEIXE e TRANCHE DE ROBALO COM ARROZ CREMOSO DE GRELOS

Sopa de peixe (4 pax)

Ingredientes:

Cabeça e espinhas de 1 robalo cerca 1 kg

Sal

2 tomates maduros pelados

Coentros qb

1 dl azeite

1 cebola

1 malagueta de chilli

20 gr massa cotovelinho

1 dl vinho branco seco

3 dentes de alho

1 folha de louro

Confeção:

Começamos por fazer o caldo de peixe com as espinhas e cabeças bem limpas, temperando de sal. Depois de ferver 5 minutos e depois repousa mais 15 minutos.

Coar o caldo e reservar.

Retiramos todo o peixe das espinhas e das cabeças e reservamos.

De seguida colocamos um fio de azeite num tacho quente, a cebola, o alho e deixamos dourar ligeiramente.

Depois colocamos o tomate, a malagueta, a folha de louro e deixamos cozinhar por 3 ou 4 minutos. Entretanto refrescamos com o vinho branco e deixamos evaporar. De seguida juntamos o caldo de peixe e cozinha por 15 minutos. Depois colocamos a massa cotovelinhos e deixamos cozinhar por 7 minutos. A sopa está pronta e podemos, ao servir, colocar coentros ou salsa picados.

Tranche de Robalo com arroz cremoso de grelos (4 pax)

Ingredientes:

1 robalo com cerca de 1 kg	Sal	Azeite
250 gr arroz <i>arborio</i>	1/2 cebola	2 dentes de alho
1 dl vinho branco seco	30 gr manteiga	50 gr parmesão
Caldo de legumes		

Confeção:

Começamos por fazer o caldo de legumes com os aproveitamentos dos legumes utilizados neste e noutros pratos.

Neste caso utilizei: cascas de cenoura bem lavadas, cascas de espargos, as aparas de cebola e alho, a rama do aipo, os talos da salsa, cascas de gengibre, a pele do tomate, as sementes e talo do pimento e da malagueta. Temperamos de sal, deixamos ferver por cerca de 20 minutos e coamos.

Para o arroz começamos por dourar ligeiramente o alho e a cebola num fio de azeite, de seguida colocamos o arroz e mexemos até ele ficar ligeiramente brilhante e translúcido. Refrescamos com o vinho branco e mexemos até este evaporar.

De seguida começamos por colocar caldo aos poucos mexendo sempre até que o grão fique cozido (cerca de 18 minutos).

Deve mexer-se sempre o risoto para que fique mais cremoso.

No final colocamos os grelos que foram previamente cozidos e arrefecidos de imediato para manterem a coloração verde. E posteriormente salteados em azeite e alho.

Para finalizar colocamos o parmesão e uma noz de manteiga.

O robalo é filetado e grelhado apenas num fio de azeite e temperado de sal.

Feira de

Feira de
GASTRONOMIA

Cozinha à Portuguesa

