

Feira de

Feira de **GASTRONOMIA**

Cozinha à Portuguesa

SHOWCOOKING

29 AGO > Chef Manuel Ferreira > Hotel Renaissance > Porto



Cataplana de Sardinhas

Ingredientes:

8 a 12 sardinhas já amanhadas (consoante o tamanho)

Cebolas médias

Pimento verde

Creoso de Escabeche e Mexilhão

250 ml Caldo de Peixe/Legumes

4 Alhos

2 Pimentos vermelhos

2 c. sopa de azeite

Crema de mexilhão

Batatas

Ramo de cheiros (coentros ou salsa)

150g Mexilhão miolo

2 Cebolas

2 Tomates

2 c. sopa de vinagre de vinho

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.

Adicionar os mexilhões e deixar cozinhar.

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

No final passar o Mix, peneirar e reservar.

Lave muito bem as sardinhas debaixo de água corrente para lhes retirar as escamas. Enxugue em papel absorvente, tempere com sal e reserve.

Descasque as cebolas, os dentes de alho e as batatas. Corte tudo em rodelas finas.

Lave os pimentos e corte-os em tiras.

Colocar na base o creme de escabeche e mexilhão, disponha todos os ingredientes em camadas numa cataplana, terminando com as sardinhas.

Adicione o ramo de cheiros e tempere com sal.

Feche a cataplana e leve a lume moderado e deixe ferver cerca de 10 a 15 minutos, agitando-a de vez em quando.

