

1º FESTIVAL DA DIETA
MEDITERRÂNICA

ÍNDICE

Prefácio	04
Biografias dos elementos da equipa vencedora	09
Receitas	
Entradas	13
Peixe	35
Carne	55
Sobremesas	79
Cocktails	101

Livro cofinanciado pelo Programa Operacional Regional do Algarve - PO Algarve 21, no âmbito da candidatura "Articular para Intervir – 2ª fase" promovida pela CCDR Algarve.



Entre os muitos tesouros e prazeres que o Algarve tem para oferecer, alguns mais conhecidos do que outros, a gastronomia merece um lugar de destaque. A diversidade, a singularidade e a frescura dos produtos da terra, das rias e do mar, conjugados com técnicas e saberes antigos e/ou com abordagens inovadoras, resultam num universo de sabores, cores e odores a que é impossível resistir.

A gastronomia regional, embora com algumas especificidades próprias, traduz na sua essência aquilo que é a dieta mediterrânica: uma dieta simples e saudável, que celebra a natureza e os seus produtos, que acompanha os ciclos naturais e que se comemora no quotidiano da convivialidade informal e da alegria de viver, razões pelas quais a Unesco a reconheceu, em 2013, como

Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Com a inscrição da dieta Mediterrânica na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade foi reconhecido o seu estatuto de património ainda vivo e a proteger, valorizando-se a alimentação mediterrânica e a cultura que lhe está associada como fatores de identidade comuns entre os países e os povos da bacia do Mediterrâneo.

A dieta Mediterrânica não se reduz, contudo, a um contexto de consumo e produção alimentar, tendo-se convertido ao longo de séculos num estilo de vida que contribui para aproximar as pessoas e reforçar os laços sociais e intergeracionais, através da reunião das famílias e das comunidades à volta da mesa, no dia-a-dia e por ocasião de festas e rituais, e para a

preservação das paisagens, dos recursos naturais e das atividades tradicionais.

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional tem, desde sempre, apoiado e incentivado a promoção e divulgação dos valores identitários da região. Em Maio deste ano associou-se ao evento anual promovido pela Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve – “Sentidos e Tradições” - e organizou a **1ª edição do FESTIVAL DE GASTRONOMIA DA DIETA MEDITERRÂNICA**.

Este Festival integrou uma mostra e uma prova de produtos gastronómicos inovadores e ainda um concurso de gastronomia em que participaram sete equipas. Cada equipa foi liderada por um chefe de cozinha de restaurantes conceituados do Algarve: L14 do Salgados Dunas, Mème,



O Convento, Galeria dos Sentidos e os restaurantes do Sheraton Algarve, do Hotel Vila Monte e do Hotel Faro. Os vários menus foram submetidos à degustação e apreciação técnica de um júri de cinco chefes, dois dos quais com uma estrela Michelin.

Um livro representa sempre um valioso instrumento para o conhecimento e para a promoção de um valor, de uma ideia, de uma prática. Com a presente publicação pretende-se ir ainda mais além, esperando-se que constitua uma ferramenta útil e prática para divulgar as receitas da equipa vencedora, prestigiando a gastronomia do Algarve.

Para terminar, um agradecimento especial ao júri que, de forma dedicada, aceitou colaborar neste projeto, e os merecidos parabéns à equipa vencedora, a quem é dedicado este livro.

David Santos
Presidente da CCDDR Algarve

Foi renhida a disputa na atribuição do prémio à melhor equipa do concurso. Foram distinguidos os melhores pratos – Melhor entrada: Sheraton Algarve, restaurante o Pescador; Melhor prato principal: Hotel Faro, restaurante Ria Formosa; Melhor sobremesa: Salgados Dunas, restaurante L14; foi encontrada a melhor equipa de cozinha – Hotel Faro, restaurante Ria Formosa e ainda avaliada a melhor prestação no serviço de restaurante e bar, que culminou com a apresentação de um cocktail digestivo aos convivas, cuja melhor combinação de bebidas foi apresentada pelo Hotel Vila Monte Resort, restaurante À Terra.

No entanto, a melhor prestação de equipa segundo a ponderação previamente estabelecida (70% cozinha e 30% serviço de restaurante

e bar), ditou que a equipa do Salgados Dunas, restaurante L14, fosse a merecedora desta publicação de receitas mediterrânicas com um cheirinho de inovação.

Os resultados excederam as expectativas, já por si bastante elevadas, originando uma conjugação de ideias, aromas e sabores muito bem integrados na apresentação, pois “os olhos também comem”, combinando com a arte de bem receber e bem servir, de onde saiu o vencedor dos vencedores.

Um bem-haja a todos os participantes pelas excelentes criações, com especial reconhecimento à equipa que representou o Salgados Dunas, Restaurante L14.

Pedro Moreira, Direto da EHTA
Manuel Serra, Coordenador Técnico
Paula Vicente, Coordenadora Formação



EQUIPA VENCEDORA

Chefe Vitor Monteiro
Subchefe Rogério Bento
Pedro Batista
Idalina Santos



Equipa vencedora recebendo o prémio do Presidente da CCDD Algarve, Engº David Santos



OPINIÃO SOBRE PREMIO RECEBIDO

Muito trabalho e paixão foram os ingredientes chave para a conquista do primeiro lugar do Concurso do 1º Festival de Gastronomia - Dieta Mediterrânica.

Foi com agradável surpresa e satisfação que recebemos este prémio. O trabalho da equipa e a exigência

de conceber e preparar as receitas fez com que no final fosse uma experiência gratificante. O facto de termos ganho também o prémio de melhor sobremesa, realça ainda mais o compromisso, rigor e paixão que temos por esta arte. A oportunidade de participar na criação de um livro com

receitas personalizadas é por si só um desafio com uma grande recompensa, visto que podemos transmitir alguns dos conhecimentos que temos adquirido ao longo dos anos. E visto ser este um prémio de equipa, não poderíamos deixar de salientar o apoio, suporte e dedicação, daqueles que diariamente

nos acompanham na nossa cozinha. Em suma, uma Grande Equipa.

Ficaremos para sempre muito gratos por este prémio e esperamos que tenha um bom propósito no mundo dos amantes da gastronomia.

Chefe Vitor Monteiro
Subchefe Rogério Bento
Pedro Batista
Idalina Santos



VITOR MONTEIRO

Vitor Monteiro é um conceituado Chef português que, aos 33 anos, tem um curriculum profissional onde se destaca a sua liderança, enquanto Chef de cozinha, em grandes restaurantes e Hotéis nacionais.

Passou pelas cozinhas do Hard Rock Café, em Lisboa, da CS Hotels, Golf & Resorts na Herdade dos Salgados, Albufeira, Dunas Douradas Beach Club, em Al Mancil; e ainda, entre outros, pelo The Lake Resort, em Vilamoura.

Em 2007 foi o 3º classificado no Concurso Nacional de Cozinha, Chaîne de Rôtisseur, em Lisboa, e classificou-se com o mesmo lugar na etapa

regional sul/ilhas no Concurso Nacional Chefe Cozinheiro do Ano, realizado em 2006, em Faro.

Formou-se em cozinha e pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve em 1999. Tem ainda formação em áreas diversas, tais como a Gestão Comercial, Protocolo Empresarial, Higiene e Alimentar e fez também um Curso de Sushi.

Atualmente é Chef de cozinha na empresa Nau Hotels, na Herdade dos Salgados, das unidades Hoteleiras Salgados Dunas Suites e Salgados Vila das Lagoas onde se destaca o prestigiado Restaurante L14.



ROGÉRIO BENTO

Natural de Aveiro, Rogério Bento fez o curso de Cozinha na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. No ano em que terminou o curso, em 2005, rumou até a Geneve, Suíça, onde começou a trabalhar como cozinheiro no restaurante La Bouche-Cherie. Voltou a Portugal em 2007 e por cá passou pelo restaurante Degusto (Matosinhos), pela cozinha do Sweet Atlantic Hotel & Spa (Figueira da Foz) e pelo Flor de Sal (Mirandela). Em 2012 viajou para Macau a fim de participar na inauguração do Restaurante Fado, no Royal Hotel of Macau. Em Março de 2014 regressa para integrar a equipa do L14, restaurante do Salgados Dunas Suites, do grupo NAU Hotels & Resorts, enquanto subchefe de cozinha.

Com todo este percurso profissional, conseguiu aglomerar novas noções de cozinha que o acompanham em todas as suas aventuras gastronómicas.

Sendo uma pessoa a favor da inovação, comenta que é possível realizar-se quase tudo numa cozinha, desde que haja imaginação, as ferramentas adequadas e vontade para se fazer o que for preciso.

Contudo, o que é necessário é, ter gosto pela arte que se pratica e fazer a diferença positivamente.

Por todas estas razões, acredita que "Tudo aquilo que é feito com GOSTO tem muito mais valor"!



PEDRO BATISTA

Nasceu no ano de 1975, em Loulé e é filho único.

Frequentou o ensino básico na escola secundária de Loulé. Começou a trabalhar cedo e foi um trabalhador/estudante.

Iniciou-se na hotelaria como ajudante de cozinha no ano de 1999, no Sheraton Algarve, onde permaneceu cinco anos. Trabalhou e participou na abertura de duas unidades hoteleiras de cinco Estrelas, passando por mais cinco unidades hoteleiras de cinco Estrelas.

Tirou a carteira profissional de Sub Chefe de cozinha após doze anos de profissão.

É casado e pai de uma



IDALINA SANTOS

Idalina Santos trabalha, agora, no Hotel Nau Dunas Suites, em Albufeira.

Começou por tirar o curso de Restauração e Bebidas na Escola de Hotelaria e Turismo de Portimão, tendo realizado dois estágios profissionais, no Hotel D. João II de 4 estrelas e no Hotel Alvor Praia de 5 estrelas, ambos em Alvor. Finalizado o curso, trabalhou no Restaurante Pimenta Preta, no Carvoeiro, onde aprendeu muito sobre técnicas de serviço de mesa e de vinhos.

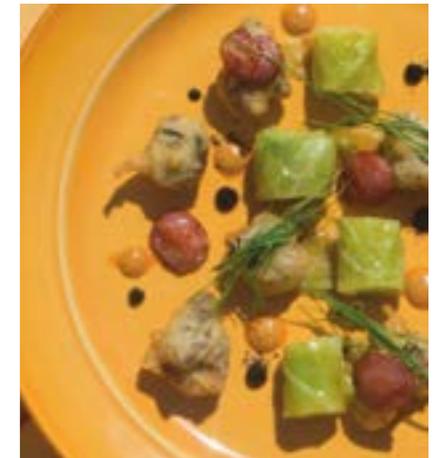
Um ano depois, querendo aprofundar os seus conhecimentos em bar, foi trabalhar para o bar O Outro, em Portimão. O "bichinho começa a pegar" e decide

começar a inovar e a tirar cursos específicos de bar americano, Gins entre outros.

Presentemente está a trabalhar num bar, o que permitiu fazer parte da equipa de concurso, elaborou um cocktail da sua autoria com produtos da gastronomia mediterrânica.



ENTRADAS





OVAS DE CHOCO CORADAS SOBRE MIGAS

de tomate e broa de milho, pimentos padron, algas cabelo de velha marinadas e redução balsâmico

4 pessoas

INGREDIENTES

600 g ovas de choco
100 g cebola
10 g alho
100 g tomate maduro
200 g broa de milho
160 g pimentos padron
q.b. redução balsâmico
80 g algas cabelo de velha
30 ml azeite
5 g flor de sal
q.b. vinagre de vinho branco
10 g germinados de ervilha

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para as migas de tomate e broa: pelar e cortar os tomates em cubos. Fazer um puxado com azeite, alho e cebola. Junte o tomate aos cubos, um pouco de sal e deixe apurar.

Juntar as migas de broa e envolver. Finalizar com mais um fio de azeite e retificar de sal.

Para as ovas de choco: coloque uma frigideira ao lume com um fio de azeite e core as ovas até que estejam douradas e cozinhadas. Finalize com flor de sal.

Para as algas cabelo de velha: demolhe as algas em água e escorra bem. Tempere com um pouco de sal, azeite e vinagre e deixe a marinar.

Para finalizar: frite os pimentos padron em azeite bem quente e finalize com flor de sal.

Emprate todos os preparados e finalize com a redução de Vinagre Balsâmico.



Receita criada pelo chefe Pedro Baptista



SALADA DE OVAS DE BACALHAU, PIMENTOS

e batata miúda grelhados, alface-do-mar avinagrados e emulsão de pimentos e azeitona

4 pessoas

INGREDIENTES

400 g ovas de bacalhau
500 g pimento vermelho
600 g batata miúda
6 dentes de alhos
1 ramo de salsa
30 g alface do mar (alga)
5 g sal
3 g pimenta preta em grão
50 g azeitona preta
40 ml azeite
50 ml vinagre de vinho branco

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para as ovas de bacalhau, pimentos e batata miúda grelhados: coza as ovas de bacalhau em lume brando sem ferver para não as desfazer e deixe arrefecer. Coza também a batata miúda até que seja possível espetar com palito facilmente. Corte as ovas às rodelas e o pimento em tiras. Tempere tudo incluindo a batata com um pouco de sal e azeite e grelhe na brasa.

Regar novamente com azeite no final e guarde.

Para a emulsão de pimento e azeitona: coloque alguns pimentos grelhados num copo de mistura juntamente com um pouco de azeite, azeitona, sal e pimenta. Triturar tudo muito bem com a varinha até ficar macio.

Para a alface-do-mar avinagrada: ferva 100 ml de água com 50 ml de vinagre, 1 dente de alho e quanto basta de sal. Deixe este caldo arrefecer e coloque as algas marinar. Não é necessário estarem muito tempo no caldo pois elas escurecem.

Para finalizar: emprate tudo de forma decorativa e finalize com lâminas de alho frito e pasta de azeitona.



Receita criada pelo chefe Pedro Baptista



SOPA CREMOSA DE OSTRAS

com cebolo fresco e tostas finas de pão rústico

4 pessoas

INGREDIENTES

12 un ostras frescas
100 g cebolo
100 g pão rústico
500 ml leite
100 g manteiga
1,5 cl sopa de farinha
q.b. sal
q.b. pimenta branca
q.b. pó de tomate
(facultativo)
q.b. flor de sal negro

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o creme de ostras: abra as ostras aproveitando a sua água e o miolo. Numa panela coloque 50 gr manteiga e 1,5 cl. de sopa de farinha. Junte o leite e a água das ostras e mexa muito bem até que a farinha esteja completamente dissolvida. Deixe levantar fervura e coloque o miolo de ostras durante 10 segundos. Retire as ostras deixando 4 dentro do creme. Triture tudo muito bem e finalize com as restantes 50 gr de manteiga e tempere com sal e pimenta branca. As ostras inteiras são colocadas no prato à parte.

Para finalizar: lamine pão rústico e coloque no forno a torrar. Lamine finamente o cebolo e emplate tudo na hora.

Servir bem quente.



Receita criada pelo chefe Pedro Baptista



CARACOLETAS EM TEMPURA DE ORÉGÃOS, couve avinagrado, emulsão de azeite, tomate seco, chouriço e germinados de cebolinho

4 pessoas

INGREDIENTES

24 un caracoletas
300 g couve branca
50 g tomate seco
5 g chouriço de colorau
20 ml azeite extra virgem
5 g germinados de cebolinho
200 g farinha para tempura
6 g sal
3 g açúcar
1 un ovo de galinha
1 un cebola
2 dentes de alho
10 g puré de alho negro
10 g mostarda de Dijon
4 g pimentão doce
q.b. malagueta (facultativo)
q.b. óleo para fritar

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para os caracoletas: lavar bem as caracoletas e certificar-se que tiveram o tempo de jejum necessário. Colocá-las numa panela com água à temperatura ambiente e levar ao lume de forma a aquecer a água gradualmente. Deixar aquecer até levantar fervura. Retirá-las da água da sua cozedura e da sua casca e lavar muito bem até sair o muco todo. Prepare um caldo bem temperado com orégãos, sal, alho seco, pimentão-doce, malagueta e cebola. Deixar as caracoletas, neste caldo, de um dia para o outro para absorverem o sabor do molho.

Na hora de preparar, escorra o miolo da caracoleta e mergulhe no polme de tempura e orégãos, fritando até dourar.

Para a couve: separe as folhas de couve e coze-as até ficarem tenras. Preparar um caldo avinagrado com 1 copo de vinagre, 1 copo de água, louro, açúcar, alho e sal. Deixar a couve a marinar neste caldo. Escorrer e servir.

Para a emulsão de azeite, tomate seco e chouriço: colocar uma caçarola ao lume com uma cebola, 2 dentes de alho, $\frac{1}{4}$ de chouriço e 3 cl. sopa azeite e deixar refogar. Juntar 50 gr de tomate seco por fim e deixar arrefecer. Colocar este preparado num copo de mistura e triture tudo com 1 ovo e 1 cl. Sopa de Dijon. Juntar azeite em fio até que este fique com a consistência de maionese.

Para a restante receita: fritar rodela de chouriço e emprarar tudo com os germinados de cebolinho e puré de alho negro.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



LAMINADO DE RAIZ DE AIPO

com cogumelos cozidos em caldo aromático, esmagada de beringela, mostarda de nozes, tomate cereja, queijo são jorge e alfaces picantes

4 pessoas

INGREDIENTES

- 1 un raiz de aipo
- 1 un cogumelos portobello grandes
- 10 g cogumelos morchella secos
- 150 g tomate cereja confitada ou tomate seco ao sol em azeite
- 50 g mostarda antiga
- 30 g miolo de nozes
- 100 ml vinagre de vinho tinto
- 50 g açúcar
- 80 ml azeite virgem extra
 - 1 ramo de tomilho
 - 3 dentes de alho
- 1 un cebola roxa
- 50 g queijo da Ilha de São Jorge
- 30 g agrião
- 30 g rúcula
- 200 g beringela
- q.b. sal
- q.b. pimenta preta
- 1 folha de louro

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o aipo: embrulhar o bolbo de aipo em alumínio e levar ao forno a assar inteiro com a pele, até que fique macio. Deixar arrefecer e laminar finamente.

Para a esmagada de beringela: descasque a beringela e corte a pele em cubos muito pequenos. Leve ao forno o miolo a 160° C durante 45 min. Retire do forno e pique bem com a faca.

Colocar uma caçarola ao lume com azeite, cebola roxa picada e um pouco de alho picado. Junte a pele da beringela, 1 folha de louro e 1 ramo de tomilho. Deixar puxar um pouco e juntar o miolo. Deixar apurar um pouco ao lume e retifique sal, azeite e pimenta. Guarde.

Para a calda de vinagre de vinho tinto: coloque ao lume 100 ml de vinagre de vinho tinto com 50 gr de açúcar e deixe reduzir até ganhar uma consistência espessa.

Para os cogumelos cozidos: colocar um tacho ao lume com água, Molho de soja, pimento verde, tomilho fresco, alho inteiro, sal, calda de vinagre de vinho tinto e um pouco de gengibre. Colocar os cogumelos Portobello e morchellas e deixa cozer em lume brando com tampa. Deixar arrefecer.

Para a mostarda de nozes: misture mostarda antiga com nozes picadas, vinagre de vinho tinto, sal e azeite.

Para a finalização: fazer uma “cama” de aipo laminado e cobrir de forma equilibrada com os morchellas, Portobello laminado, tomate cereja confitado, mostarda de nozes, cebola roxa fresca, esmagada de beringela, lascas de queijo São Jorge e as alfaces. Finalizar com um fio de azeite, a calda de vinagre e um pouco de flor de sal.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



PASTEL DE PERDIZ EM VINHO TINTO

e chicharos com saladinha agridoce de ervilha torta e presunto de perdiz

4 pessoas

INGREDIENTES

- 2 un perdiz inteira
- 2 un cebola roxa
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 40 ml azeite
- 200 ml vinho tinto
- 1 cl sopa de tomate concentrado
- 1 ramo de salsa fresca
- 100 g chicharos secos
- 300 g ervilha torta
- q.b. sal
- q.b. pimenta preta de moinho
- q.b. mel
- q.b. vinagre de vinho tinto
- 300 g farinha
- 150 g manteiga
- 3 un ovos de galinha
- q.b. sementes de papoila

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a massa: corte 150 gr de manteiga em cubos e congele. Juntar a manteiga a 300 gr de farinha e amasse com as mãos até os cubos se desfazerem em grumos pequenos. Bata 2 ovos com 50 ml de água gelada e sal. Junte à farinha e amasse um pouco. Envolve com película aderente e leve ao frigorífico a descansar. Estique a massa e recheie com a perdiz e chicharos no formato desejado.

Para o perdiz e recheio de chicharos: separe os peitos do resto da carcaça. Polvilhe os peitos com açúcar, sal e pimenta e colocar sobre uma grelha num local fresco, arejado e seco (resguardar de insetos e impurezas do ar). Vire o peito de vez em quando. Após 24 horas embrulhe o peito num pano seco e limpo e guarde no frigorífico. O peito estará pronto para consumir assim que tiver uma consistência mais firme.

Entretanto coloca-se um tacho ao lume com azeite, alho esmagado, cebola roxa, louro e salsa. Deixar alourar e juntar o restante da perdiz em pedaços e continue a refogar em lume alto para loursar um pouco. Junte um pouco de tomate concentrado e refresque com vinho tinto. Temperar com sal e deixe estufar com tampa e em lume brando. Uma vez cozinhado deixe arrefecer e separe a carne dos ossos. Coar o molho do guisado e guardar. Noutro tacho coloque os chicharos previamente demolhados e pelados. Temperar com sal e coza em água até que estes fiquem tenros. Deixe arrefecer e guarde alguns grãos inteiros para decoração. Triture os restantes chicharos em puré e levar de novo ao lume para engrossar. Juntar um pouco deste puré à perdiz desfiada, juntamente com ovo inteiro e um pouco do molho. Guardar o puré e as carnes para rechear.

Para a salada de ervilha torta: escaldar as ervilhas tortas e arrefecer com água gelada. Cortar em tiras finas. Marinar as ervilhas com vinagre, mel, azeite e sal.

Para finalizar: frite lâminas finas de alho e os grãos de chicharos. Pincele o pastel com ovo batido e polvilhe com sementes de papoila. Leve ao forno a 180° C até que este fique cozinhado e de cor dourado. Emprate tudo de forma decorativa e divertida finalizando com o molho do guisado por cima do pastel.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



SOPA CREMOSA DE ABÓBORA, feijão encarnado e tomilho

4 pessoas

INGREDIENTES

1,25 kg abóbora porqueira
madura
300 g cebola
800 g feijão encarnado cozido
400 ml água de cozer o feijão
5 g tomilho fresco
75 g manteiga
4 un claras de ovo
150 g farinha
10 ml azeite virgem extra
40 ml azeite para cozinhar

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o creme de abóbora e feijão: puxar bem 300 gr de cebola com o azeite até caramelizar. Junte a abóbora, o feijão (quase todo deixando alguns para guarnecer), o seu caldo e água.

Temperar com sal e deixar cozer até macio. Triture tudo muito bem até ficar cremoso.

Levar ao lume novamente e retifique sal e coloque o raminho de tomilho.

Para o crocante salgado aperitivo: bate ligeiramente 4 claras e junte os 150 gr de farinha mexendo sempre até ficar homogêneo. Juntar 75 gr de manteiga derretida e homogeneizar novamente. Deixe a massa descansar durante pelo menos 12 min e espalhar sobre uma manta de silicone. Levar ao forno a 150° C durante 12 a 15 min sem ventilação.

Para a a finalização: corte abóbora aos cubos e salteie em azeite com o feijão cozido, um pouco de alho e folhas de tomilho. Coloque este preparado sobre o crocante e guarnecer a sopa.

Finalizar com um fio de azeite extra virgem e sirva bem quente.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



SALADA DE BACALHAU

4 pessoas

INGREDIENTES

600 g lombo de bacalhau
demolhado
100 g cebola roxa
100 ml azeite virgem
40 ml vinagre de vinho tinto
200 g tomate
50 g cebola
100 g pepino
5 g alho
50 g pimento verde
50 g pimento vermelho
30 g azeitona preta
1 un baguete
50 g tomate cherry
5 g rebentos de coentros

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o bacalhau: desfiar o bacalhau. Cortar a cebola em meias-luas finas. Juntar a cebola ao bacalhau e temperar com azeite e vinagre.

Para o gaspacho: juntar o tomate, a cebola, o pepino, os pimentos, o alho, o azeite o vinagre branco e os orégãos e triturar tudo. Retificar com água até ficar cremoso e temperar com sal e pimenta a gosto.

Para a bruschetta: cortar a baguete em fatias finas e torrar. Cortar o tomate cherry e 2 dentes de alho em fatias bem finas deixar a desidratar no forno a 60° (dependendo do forno poderá levar várias horas).

Para o tapenade: descaroçar as azeitonas e triturar num robot de cozinha. Juntar azeite até ficar com a consistência de um puré.

Empratar: empratar colocando o gaspacho no fundo do prato, sobreposto pela salada de bacalhau, o tapenade e decorar com rebentos de coentros. Colocar à parte a tosta com o tomate e o alho desidratado.

DICA

Se desejar, substitua o alho e tomate desidratado por tomate em cubos temperado com alho picado, azeite, vinagre balsâmico, pimenta preta e flor de sal.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



ALBRICOQUES GRELHADOS

com requeijão e presunto

4 pessoas

INGREDIENTES

4 un albricoques
250 g requeijão
20 g tomilho
160 g presunto Ibérico
150 g rúcula
100 g beterraba
100 ml azeite
30 ml vinagre vinho branco
q.b. flor de sal
q.b. pimenta preta grão

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para beterraba: cozer a beterraba e fazer puré. Em frio adicionar azeite e vinagre mexendo com umas varas até ficar com a consistência de um vinagrete. Retificar de sal e pimenta.

Para o requeijão: esfarelar o requeijão e temperar com azeite, folhas de tomilho, flor de sal e pimenta.

Para o albricoque: abrir o albricoque ao meio e retirar o caroço. Pincelar com um pouco de azeite e grelhar em grelhador de carvão de preferência.

Para empratamento: colocar o requeijão dentro do albricoque. Juntar rúcula fresca e temperar com o vinagrete de beterraba. Adicionar o presunto.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



CEVICHE DE ATUM

4 pessoas

INGREDIENTES

480 g lombo de atum fresco
20 g rebentos de coentros
100 g limas
200 g abacate
40 g rama de aipo
100 g pepino
20 g flor de sal
80 ml azeite
a gosto pimenta do Reino
20 g malagueta

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para ceviche: cortar o lombo de atum em cubos com 1 centímetro. Temperar com flor de sal e sumo de lima.

Para emulsão de abacate: abrir o abacate, retirar o caroço e com a ajuda de uma colher de sopa, retirar da casca. Num copo, reduzir a puré com varinha mágica e adicionar o azeite em fio. No final juntar sumo de lima e temperar com flor de sal e pimenta do reino.

Empratamento: colocar o atum com a emulsão de abacate, o pepino em rodela fina, malagueta em cubos, rama de aipo e rebentos de coentros de forma harmoniosa no prato.

DICA

Adicione caviar de lumpo, ou salmão.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



PEIXE





CHERNE DO MAR CORADO

sobre esmagada de batata, ervilha torta salteada, tomate cereja assada e molho do seu fígado

4 pessoas

INGREDIENTES

600 g cherne
60 g fígado de cherne
600 g batata
200 g ervilha torta
200 g tomate cereja
50 ml vinho branco
20 g cebola
70 ml natas
20 g manteiga
q.b. sal
q.b. pimenta
30 ml azeite
q.b. cerefólio

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o cherne: escamar, limpar e retirar os lombos do cherne e aproveite o fígado. Guarde as espinhas para fazer um caldo de peixe. Corte umas tranches e tempere com sal, pimenta e azeite. Grelhe o peixe. Grelhe também um pouco dos fígados inteiros para guarnecer.

Para a esmagada de batata: cozer a batata no caldo de peixe. Depois de bem cozidas, escorra as batatas, esmague-as e envolva com manteiga, natas, sal e pimenta.

Para o molho do fígado: faça um puxado com azeite e cebola e deixe vitrificar. Refresque com vinho branco e deixe reduzir. Junte o caldo das espinhas, natas e os restantes fígados. Deixe apurar e triture tudo até homogéneo.

Para finalizar: coza as ervilhas de quebrar até ficarem al dente. Salteie-as numa frigideira com azeite, sal e um pouco de alho.

Asse os tomates cereja no forno com um fio de azeite e flor de sal.

Emprate tudo com apontamentos de cerefólio.



Receita criada pelo chefe Pedro Baptista



ENGUIA GRELHADA COM MANGA

sobre couve, suado com chouriço e cherovias glaceadas com mirtilos

4 pessoas

INGREDIENTES

700 g enguia grossa
800 g couve
100 g chouriço extra
300 g manga
60 g mirtilos
400 g cherovias
q.b. caldo de peixe
q.b. rum
q.b. açúcar
q.b. sal
q.b. pimenta
10 g manteiga
3 g salsa fresca
3 g coentros frescos
q.b. germinados mizuna
q.b. flor de sal

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a enguia grelhada e manga: filetar a enguia e temperar com sal, pimenta e azeite. Descasque a manga e corte em fatias grossas. Salpique a manga com azeite e leve a grelha juntamente com a enguia. Finalize com flor de sal.

Para a couve suada com chouriço: lamine a couve e o chouriço finamente. Coloque uma caçarola ao lume com azeite, o chouriço e deixe fritar um pouco. Junte a couve e tempere com sal. Coloque a tampa e deixe suar até que a couve fique al dente. Finalize com salsa e coentros picados finamente.

Para as cherovias glaceadas com mirtilos: descasque as xerovias e corte-as às rodelas. Coze as rodelas em caldo de peixe até ficarem al dente. Uma vez cozidas escorra-se o caldo quase todo e volta ao lume com manteiga, um pouco de açúcar os mirtilhos e refresca-se com um pouco de rum. Verificar o tempero de sal.

Para finalizar: emplate tudo de forma decorativa finalizando com os germinados de mizuna.



Receita criada pelo chefe Pedro Baptista



TAMBORIL ENCROSTADO COM CASTANHAS, guisado de lingueirão e legumes, molho do seu suco e germinados de mizuna

4 pessoas

INGREDIENTES

800 g tamboril (lombo)
200 g miolo de castanha
200 g broa de milho
50 g manteiga
300 g lingueirão
200 g cogumelos portobello
200 g cenoura
30 g grãos de mostarda
200 g couve branca
150 g alho francês
q.b. natas
q.b. germinados de mizuna
verdes e púrpura
q.b. sal
q.b. vinagre de vinho branco
q.b. açúcar

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o tamboril: retire os lombos da espinha e tempere com sal e pimenta. Coza os lombos a vapor lento a 60° C durante 6 a 8 min dependendo da sua grossura.

Coza as castanhas e escorra-as bem. Desfaça as castanhas com o miolo de broa de milho e manteiga até formar umas migas desfeitas. Cobrir o tamboril com este preparado e levar ao forno a torriscar um pouco.

Para o guisado de lingueirão e legumes: suar o alho francês, cenoura, cogumelos e couve branca numa caçarola com manteiga. Coloque um pouco de caldo de peixe feito a partir das espinhas do tamboril, tempere com sal e deixe cozinhar lentamente com a tampa. Junte o lingueirão fresco e deixe abrir com o vapor do guisado. Retire do lume, retire as cascas e aproveite o caldo.

Para o molho: coloque o caldo do lingueirão e legumes numa caçarola e deixe reduzir a metade. Ligue com um pouco de natas e retifique o sal.

Para a mostarda em pickle: passe os grãos de mostarda por 3 a 4 águas fervidas passando sempre por água limpa. Prepare um caldo feito a partir de 1 copo de água, 1 copo de vinagre branco, sal e açúcar.

Para finalizar: emplate o tamboril sobre o guisado dos legumes e lingueirão, acompanhando com as sementes de mostarda e finalizando com os germinados e o molho.



Receita criada pelo chefe Pedro Baptista



CARAPAU RECHEADO

com cebolada de alcaparras, cuscos de milho, espinafres e feijão-frade

4 pessoas

INGREDIENTES

4 un carapau médio
300 g cebola
4 dentes de alho
80 ml azeite
15 g alcaparras
150 g pimento vermelho
100 g farinha de milho
60 g milho doce
100 g feijão-frade cozido
100 g espinafres frescos
70 g toucinho fumado
q.b. vinagre
q.b. sal
q.b. pimenta preta

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o carapau: limpe o carapau e retire a espinha central abrindo pela barriga e deixando a parte superior intacta. Tempere com sal, pimenta e azeite.

Numa caçarola colocar alho picado, azeite, louro e deixar lousar. Junte a cebola aos gomos e deixe refogar mais um pouco. Junte um pouco de alcaparras ligeiramente picadas e por fim refresque com vinagre. Recheie o carapau com esta cebolada e uma fatia fina de toucinho fumado e enrole como demonstrado na foto. Leve ao forno até que esteja cozinhado.

Para os cuscos de milho, feijão-frade e espinafres: pique o milho doce finamente. Junte farinha de milho e um pouco de sal numa taça com o milho doce. Envolve este preparado com as mãos fazendo movimentos circulares até formarem grumos. Regular com água e/ou farinha até obter as condições ideais para formar o grão. Peneire os grumos mais pequenos e os maiores. Coloque o cusco a cozer a vapor durante 10 min e separe os grumos com a mão. Deixe arrefecer.

Numa Caçarola coloque azeite e alho e deixe lousar. Junte os milhos e deixe alourar um pouco. Adicione de seguida os espinafres e temperar com sal. Por fim junte o feijão-frade.

Retificar de sal e finalizar com um toque subtil de vinagre.

Para a finalização: assar pimento vermelho e pelar. Cortar na forma desejada e marinar em azeite, alho, sal, pimenta e vinagre. Frite as alcaparras em azeite e seque-as.

Emprate e sirva.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



LULA RENDADA COM MOLHO DE ALHO E SALSA, “nhoqui” de tinta de choco, Beterraba glaceada e aveludado de funcho e das suas óvas

4 pessoas

INGREDIENTES

4 un lulas de 200g frescas,
com as ovas
600 g batata (farinhenta)
1 un echalotas
2 dentes de alho
50 g funcho
30 g batata
200 ml natas
30 g salsa fresca
q.b. sal
q.b. pimenta
400 g beterraba
5 g tinta de choco
150 g farinha
2 un ovos de galinha
q.b. açúcar mascavado
5 g manteiga
q.b. vinagre de vinho tinto
q.b. azeite

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a lula rendada: limpar a lula e aproveitar as ovas (reservar). Abra a lula ao meio e faça golpes diagonais na parte interior da lula.

Tempere tudo com sal e grelhe sobre uma frigideira quente com azeite. Finalize com mais um pouco de azeite, alho e salsa picada e refresque com um pouco de vinagre.

Para o “nhoqui” de tinta de choco: coza 600 gr de batata, deixando cozer muito bem. Escorra bem a batata e descasque. Passe pelo peneiro ainda quente e junte os 2 ovos, tinta de choco, sal e a farinha. Amasse ligeiramente até homogeneizar. Forme os “nhoquis” no formato desejado com ajuda de farinha, apartando para não colar nos dedos. Coza os “nhoquis” em água a ferver ou a vapor. Core em azeite e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Para a beterraba glaceada: assar a beterraba no forno coberta com alumínio. Descasque e corte como desejar.

Numa caçarola coloque o azeite, pouco alho, açúcar, sal, um pouco de água e vinagre. Glacear a beterraba neste preparado até ficar quente e brilhante.

Para o aveludado de funcho e as ovas de lula: puxar a echalota, funcho e batata numa caçarola ao lume com azeite e manteiga. Juntar água e um pouco de sal e deixar cozer muito bem. Triture tudo com as natas até ficar macio e leve novamente ao lume. Retifique os temperos e junte as ovas. Emulsione novamente e sirva.

Para a finalizar: frite umas folhas de salsa para decoração, emprate a gosto e bom apetite.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



SARDINHA ASSADA COM AÇORDA DE CAMARÃO, coentros e ovo de codorniz, agrião fresco e puré de pimentos

4 pessoas

INGREDIENTES

12 un sardinhas frescas inteiras
200 g camarão inteiro fresco ou congelado
40 g polpa de tomate
2 un cebola
5 dentes alho
3 folhas de louro
10 g salsa
50 ml azeite
30 ml brandy
15 g coentros
50 ml vinho branco
2 un tomate fresco
q.b. sal
q.b. piri-piri
12 un ovos de codorniz
60 g agrião fresco
1 un pimentos vermelhos
300 g pão caseiro alentejano

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a sardinha: escamar, retirar as guelras e abrir pelas costas retirando somente a espinha. Temperar com sal, pimenta e azeite. Recheiar com a açorda, fazendo uma cavidade para colocar o miolo de ovo de codorniz. Levar ao forno até estar cozinhado.

Para a açorda de camarão: descascar o camarão aproveitando as cabeças. Cortar o miolo em pedaços e reservar.

Numa frigideira saltear as cabeças até ficarem dourados e flameja-os com o brandy.

Num tacho refogar a cebola, alho, azeite e louro até ficar tudo dourado. Juntar o tomate e a polpa de tomate e deixe apurar mais um pouco. Refrescar com o vinho branco e juntar as cabeças, a salsa fresca e água até cobrir. Deixar ferver 10 min e triturar tudo. Passar por um coador e guardar.

Colocar uma caçarola ao lume e refogue em azeite, cebola bem picada e alho. Junte o pão previamente demolido e escorrido e o caldo de camarão.

Deixar apurar mexendo sempre e retificar tempero de sal. Saltear o miolo de camarão à parte e juntar no preparado final juntamente com coentros frescos picados. Guardar.

Para o puré de pimentos: colocar os pimentos a assar na brasa ou no forno e pelar. Triturar o miolo muito bem até ficar macio. Engrossar ligeiramente com amido ou goma xantana e temperar com sal, azeite e um pouco de vinagre.

Para a finalização: lavar e escolher o agrião e empratado juntamente com a sardinha e o puré de pimentos.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



BACALHAU FRESCO

com puré de grão e chouriço

4 pessoas

INGREDIENTES

650 g filete de bacalhau fresco
200 g chouriço de porco preto
500 g grão-de-bico
20 g poejo
200 g ervilhas de quebrar
100 ml azeite
q.b. flor de sal

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para chouriço: cortar o chouriço em cubos e fritar num sauté com um fio de azeite. Reservar a gordura do chouriço.

Para bacalhau: cortar o filete de bacalhau em tranches e fritar na gordura do chouriço em lume brando. Juntar algumas folhas de poejo para aromatizar.

Para o puré de grão: cozer o grão em água e sal (20 min em panela de pressão). Retirar uma parte do grão para decorar o prato. O restante coloque no processador/robot para fazer um puré. Se necessário juntar água da cozedura para amaciar. Retificar temperos com flor de sal e pimenta.

Para ervilhas: cozer as ervilhas até ficar *al dente*. Saltear num fio de azeite.

Para grão: ao grão reservado, saltear num fio de azeite com algumas folhas de poejo.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



CAVALA COM PURÉ DE COUVE-FLOR

e salada de espinafres e aipo

4 Pessoas

INGREDIENTES

1 Kg cavala
1 Kg couve-flor
100 g manteiga
20 g alho seco
200 ml leite
200 ml azeite
100 g flor de sal
200 g folhas de espinafre baby
200 g rama de aipo
30 ml vinagre de sidra
20 g manjericão
1 un ovo
10 g chalota
30 ml vinagre de vinho branco

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o puré de couve-flor: cozer a couve-flor em água e sal. Passar no passe-vite para fazer o puré. Numa caçarola alourar um dente de alho picado e juntar a couve-flor. Adicionar a manteiga e o leite até ficar com a consistência desejada. Retificar temperos com sal e pimenta.

Para a cavala: filetar a cavala e temperar com azeite e flor de sal. Levar ao forno a 160° por 5 min ou até ficar cozinhada. Não cozinhar demasiado para não secar.

Para salada de espinafres: descascar o aipo rama e cortar em fatias finas. Fazer um molho vinagrete misturando o vinagre de sidra em 90 ml de azeite e temperar com sal e pimenta. Envolver o aipo com as folhas de espinafres baby e temperar com o vinagrete.

Para a emulsão de manjericão: picar a chalota e o manjericão e colocar num copo alto. Juntar a gema, o vinagre de vinho branco e triturar com a varinha mágica. Deitar 100 ml de azeite em fio até ganhar a consistência de uma maionese. Retificar temperos.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



SALMONETE COM ARROZ DE CAMARÃO E SALICÓRNIA

4 pessoas

INGREDIENTES

800 g salmonete em filete
500 g camarão 20/30
200 g cebola
20 g alho seco
200 g tomate
100 ml brandy
200 g arroz carolino
100 g salicórnica
q.b. flor de sal
100 g rabanete
200 ml azeite virgem
50 g echalotas
100 g rama de aipo
10 g coentros em grão
10 g poejo

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o caldo de camarão: descascar o camarão e reservar o miolo. Num tacho coloque a cebola e o alho com um fio de azeite e deixe refogar por 2 minutos. Juntar as cascas e deixe cozinhar, mexendo sempre até que as cascas ganhem uma cor caramelizada e comecem a agarrar ao fundo do tacho. Retire o tacho do lume, adicione o brandy e leve novamente ao fogo para queimar o álcool. Junte o tomate picado e 1,5 lt de água. Deixe cozer em lume brando e quando o caldo reduzir a 2/3 do seu volume passe a varinha mágica e depois por um passador. Reservar o caldo para o arroz.

Para o arroz: picar as echalotas e refogar num tacho com um fio de azeite. Juntar o arroz e envolver na gordura. Colocar o caldo de camarão e o miolo cortado ao meio. Retificar temperos e deixar cozer em lume brando. Se necessário juntar mais um pouco de caldo para que o arroz não fique demasiado seco.

Para o salmonete: temperar o salmonete com flor de sal. Cozinhar numa peixeira a vapor aromatizado com poejo, grão de coentros, uma rama de aipo, ¼ de cebola e um dente de alho seco. Juntar a salicórnica na peixeira e deixar cozinhar até ficar *al dente*.

Para empratamento: empratar e decorar com o rabanete as rodela.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



CARNE





GALO CASEIRO GUISADO EM VINHO TINTO, salva e echalotas com cenouras glaceadas no seu molho e puré de batata-doce

4 pessoas

INGREDIENTES

1,5 kg galo caseiro
600 ml vinho tinto de boa
qualidade
5 un echalotas
300 g cenoura
10 g salsa
10 g salva fresca
600 g batata-doce
50 g manteiga
q.b. sal
q.b. pimenta
q.b. pau de canela
q.b. louro
q.b. alho com a pele

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o galo caseiro guisado: corte o galo em pedaços. Corá-lo em azeite no tacho. Coloque o vinho a ferver com a salva, a cenoura e a echalota durante 10 min. Deixe arrefecer. Coloque o frango a marinar de um dia para outro. No dia seguinte guisar o galo na sua marinada até ficar tenro. Reduza mais um pouco o molho até que fique com a consistência desejada.

Para puré de batata-doce: assar a batata-doce com pele, num tabuleiro com pau de canela, alho esmagado e louro. Cobrir bem o tabuleiro com folha de alumínio e deixar cozinhar a 180° C durante 45 min ou até ficar bem macio. Descasque a batata-doce e passe pelo passe-vite. Leve a batata-doce ao lume e finalize com manteiga e sal a gosto.

Para finalizar: guarnecer o galo com a echalota, cenoura e puré. Cobrir com o molho e servir bem quente.



Receita criada pelo chefe Pedro Batista



LOMBINHO DE PORCO PRETO RECHEADO

com grelos cobre migas de cogumelos, cenouras baby caramelizadas e alcachofras

4 pessoas

INGREDIENTES

1 kg lombinho de porco preto
400 g alcachofras frescas
200 g broa de milho
400 g cogumelos portobello
400 g cenouras baby
q.b. flor de sal
800 g grelos
100 g cebola
80 ml azeite
200 ml vinho tinto
80 g echalotas
q.b. açúcar
10 g manteiga
q.b. sal
q.b. pimenta
100 ml demi-glacé

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o lombinho recheado: arranje os grelos e coza-os rapidamente em água a ferver, arrefecendo de imediato. Coloque uma frigideira ao lume e salteie em azeite os grelos e as echalotas e tempere com sal. Guarde. Arranje os lombinhos de porco e tempere-os com sal e pimenta. Abrem-se os lombinhos e recheiam-se com o preparado de grelos e echalotas. Leve ao forno a 64°C durante 45 min ou até que o interior esteja a 63° C. Desenformar e cortar em porções.

Para as migas de cogumelos: arranje os cogumelos retirando a pele do chapéu. Coloque a pele a desidratar e corte o resto do cogumelo em cubos pequenos. Numa frigideira junte echalotas picadas, azeite, os cogumelos e tempere com sal. Deixar ganhar um pouco de cor e junte as migas de broa. Retifique temperos de sal e pimenta. Guarde.

Para a alcachofra: arranje as alcachofras aproveitando o seu miolo. Coza-as em água a ferver com sal e azeite. Esfrie e guarde.

Para as cenouras baby: descasque as cenouras e coza-as em água a ferver com sal até que elas estejam al dente. Numa frigideira junte manteiga, açúcar e um pouco de água. Deixa caramelizar ligeiramente e junte as cenouras deixando-as glacear.

Para o molho de vinho tinto: coloque ao lume 200 ml de vinho tinto e 100 ml de demi-glacé. Deixe reduzir o molho até ganhar a consistência inicial do demi-glacé.

Para finalizar: coloque no prato as cenouras, a alcachofra recheada com as migas, o lombinho recheado, a pele do cogumelos desidratado e finalize com o molho de vinho tinto e germinados de ervilha.



Receita criada pelo chefe Pedro Batista



LOMBO DE COELHO RECHEADO

com cebola roxa e toucinho fumado com gratin de batata-doce, abóbora, beringela e courgete grelhados

4 pessoas

INGREDIENTES

800 g coelho
150 g alho francês
200 g cebola roxa
150 g toucinho fumado
1 kg batata-doce
300 ml natas
100 ml leite
q.b. noz-moscada
600 g abóbora
300 g beringela
300 g courgete
100 ml vinho tinto
1 ramo de tomilho fresco
q.b. sal
q.b. pimenta
1 un cebola

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o coelho recheado: desosse o coelho deixando o lombo e barriga intactos. Guarde os ossos para o molho. Picar as pernas, o toucinho fumado e as miudezas e tempere tudo com sal e pimenta. Numa caçarola puxe cebola roxa e alho francês picados. Deixe este preparado arrefecer e junte a carne. Recheie o lombo com este preparado e forme um cilindro com ajuda de folha de alumínio. Levar o coelho ao forno a 120° C durante 45 min. Deixe o coelho arrefecer e retire da folha de alumínio. Corte em medalhões e na hora de servir leve ao forno bem quente para dar um pouco de cor.

Para o molho: coloque os ossos no forno a torrar ligeiramente. Ponha uma panela ao lume com cebola e um pouco de azeite e deixe alourar bem. Refresque com o vinho tinto e junte os ossos e água até cobrir os ossos. Deixe cozer lentamente fervendo durante varias horas até restar metade do líquido. Coar o caldo e levar a reduzir até restar um fundo escuro e ligeiramente espesso. Retificar de sal.

Para os legumes grelhados: corte a courgete, a beringela e a abóbora. Tempere com sal, pimento, azeite e folhas de tomilho fresco. Grelhe os legumes.

Para o gratin de batata-doce: descasque e lamine a batata-doce e coloque num tabuleiro intercalando com natas, leite, sal, pimenta e noz-moscada. Levar ao forno a 160° C tapado com alumínio durante 30 min. Retire o alumínio e cozinhe durante mais 15 min ou até ficar dourado.

Para finalizar: emprate tudo de forma decorativa, finalizando com o molho por cima do coelho.



Receita criada pelo chefe Pedro Batista



BOCHECHAS DE NOVILHO CONFITADAS

em azeite de ervas com crosta de figos secos com cucosinhos de fungos e echalotas assadas

4 pessoas

INGREDIENTES

1 kg bochechas de novilho
1.5 L azeite
6 dentes de alho
4 folhas de louro
2 ramos de tomilho
1 ramo de alecrim
1 cl. chá pimenta preta em grão
q.b. sal
q.b. açúcar amarelo
200 g broa de milho
100 g figos secos
q.b. vinagre de vinho tinto
250 g echalotas
q.b. amido de milho (maizena)
q.b. vinho branco
150 g cuscus de vinhais
150 g cogumelos pleurotes
150 g cogumelos shimenji
150 g cogumelos portobello
40 g manteiga
q.b. parmesão ralado
q.b. molho de soja

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para as bochechas confitadas: arranje as bochechas tirando o excesso de gordura e marine-as numa salmoura de 7% de sal e 3% de açúcar amarelo. Deixar no mínimo 24 horas. Retire as bochechas da salmoura e escorra bem. Coloque as bochechas num tabuleiro com o tomilho, louro, alecrim, pimenta em grão e alho. Cobrir com azeite e coloque uma tampa sobre o tabuleiro e sele bem com folha de alumínio. Levar ao forno a 120° C durante 7 horas. Retire do forno e deixe arrefecer dentro do azeite. Uma vez frio, separe as bochechas do azeite e aproveite o suco que ficou no tabuleiro. Guarde o suco para fazer o molho. Retire o miolo de broa e triture com figo seco, sal, pimenta, um pouco de alho e um toque de vinagre de vinho tinto. Coloque esta broa por cima das bochechas e vai ao forno para aquecer e ganhar cor dourada.

Para o molho: numa caçarola refogar echalotas e alho com um pouco do azeite do confitado e deixe caramelizar bem. Refresque com um pouco de vinho branco de boa qualidade e coloque os sucos do guisado. Deixar apurar, coa os legumes e finalize com um pouco de figo seco bem picadinho e folhas de tomilho fresco e engrosse com amido se necessário.

Para os cucosinhos de fungos: coza os cuscus em água a ferver com sal até ficar al dente e esfriar com água corrente fria. Escorrer bem e envolver um pouco de azeite para os grãos não colarem. Faça um puxado com echalota picada e azeite. Deixe alourar. Junte os cogumelos cortados em pedaços e deixar corar um pouco. Junte os cuscus, um pouco de água e um pouco de molho de soja para acabar de cozer os cuscus. Finalize com manteiga, parmesão ralado e tomilho fresco. Os cuscus devem ficar cremosos.

Para a finalização: asse umas echalotas inteiras com a pele no forno a 200° C durante 10 min. Descasque as echalotas e core numa frigideira. Tempere com sal. Emprate os cuscus com as bochechas por cima e finalize com o molho.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



CODORNIZ RECHEADA COM ABÓBORA-MENINA, queijo de cabra e tomilho, feijão verde, physalis assado e molho de pistaccio

4 pessoas

INGREDIENTES

8 un codorniz
400 g abóbora
100 g queijo de cabra em salmoura
300 g feijão-verde
12 un physalis
60 g pistacho
3 dentes de alho
3 un echalota
q.b. azeite
q.b. mel
q.b. poejo
q.b. tomilho fresco
80 ml natas
q.b. sal
q.b. pimenta branca
q.b. vinagre de Xerez

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o codorniz recheada: limpar a codorniz de quaisquer penas e sujidade. Retirar os ossos do esqueleto central e temperar com sal e pimenta branca. Coloque a abóbora a assar no forno até que esteja meia cozinhada. Ela não deve ficar muito macia. Retire o miolo e guarde.

Numa caçarola coloque echalotas picadas, alho picado e azeite. Deixar alourar ligeiramente e junte o tomilho, poejo e abóbora. Tempere com sal e um pouco de pimenta branca.

Deixe arrefecer e misture o queijo esmigalhado.

Recheie a codorniz e até com fio de norte. Levar ao forno a 180° C até que este fique cozinhado.

Para o molho de pistacho: aproveite a carcaça da codorniz e leve ao forno juntamente com echalota, alho, azeite e louro. Deixe alourar e coloque os legumes e a carcaça numa panela com água. Deixe ferver em lume brando até que fique bem reduzido. Aproveite este caldo e junte um pouco de mel, vinagre de xerez, sal, tomilho, poejo e pimenta branca. Engrosse o molho com amido ou xantana e por fim coloque os pistachos torrados.

Para molho de queijo de cabra: ferver 80 ml natas e deixar arrefecer até ao 50° C. Junte 50 gr de queijo e tempere com sal. Triture com a varinha mágica até ficar macio.

Para a finalização: corte e coza o feijão-verde em água com sal, louro, azeite e um dente de alho. Tempere os physalis com azeite e flor de sal e asse-os com as folhas cobertas com folha de alumínio. Empratar como desejar.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



COXA DE PATO CONFITADO

em azeite de tomilho com couve roxa suada em especiarias, duo de batatas, puré de maçã e tomate cereja assada

4 pessoas

INGREDIENTES

4 un coxa de pato fresco
30 ml azeite
1 ramo de tomilho fresco
400 g couve roxa
2 un maçã casanova de Alcobaça
400 g batata-doce
400 g batata ágrea
80 g tomate cereja cacho
q.b sal
q.b pimenta
1 un canela pau
½ cl. chá cravinho
30 g mel
1 folha de louro
10 g alho
1/4 cl. chá alho em pó

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a coxa de pato confitado: tempere as coxas de pato com sal e pimento e deixe marinar de um dia para outro. Coloque as coxas num jarro de vidro e cubra com azeite, tomilho e dentes de alho. Colocar os frascos numa panela de pressão em fogo lento e deixar cozer durante 3 a 6 horas dependendo da qualidade do pato. Deixar arrefecer e guardar.

Retire as coxas e leve ao forno bem quente até tostar a pele.

Para couve roxa suada: corte a couve finamente. Coloque um tacho ao lume com alho esmagado, azeite, manteiga, pau de canela, cravinhos e louro. De seguida junte a couve, sal e mel e deixe suar com a tampa em lume medio/baixo até que esteja cozido ao seu gosto.

Para o puré de maçã: cozer a maçã no forno embrulhada em papel de alumínio ou coloque a maçã no micro-ondas envolvida em película aderente durante 5 min. Deixe arrefecer e aproveite o miolo. Desfaça em puré e guarde.

Para o duo de batata: laminar batata-doce e batata ágrea na mesma grossura e temperar com sal, alho em pó, um pouco de pimenta e queijo parmesão ralado. Sobreponha 4 fatias de batata-doce com 4 fatias de batata ágrea. Levar ao forno a assar cobertas com folhas de alumínio até que esteja cozinhado.

Para a finalização: asse os tomates cereja com um pouco de azeite e flor de sal. Emprate como desejar e seja feliz.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



NACO DE VAZIA BLACK ANGUS GRELHADO

com molho de manjerição púrpura, maçã e echalotas caramelizadas, morcela e grelos salteados

4 pessoas

INGREDIENTES

- 1 kg vazia Black Angus
- 1 molho manjerição púrpura
- 120 g morcela
- 2 un maçã
- 5 un echalotas
- 1 molho de grelos
- 100 ml azeite extra virgem
- 1 dente de alho
- 1 cl. chá mostarda de Dijon
- 1 un clara de ovo
- 2 cl. sopa vinho do porto
- q.b. açúcar mascavado
- q.b. flor de sal
- 1 cl. sopa vinagre de vinho branco

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o molho de manjerição: coloque num copo misturador uma clara de ovo, 1 cl. chá de mostarda, uma mão cheia de folhas de manjerição, 1 cl. de sopa de vinagre de vinho branco, sal, 2 cl. Sopa de vinho do porto branco, 1 dente de alho, um pouco de açúcar para regular e triture tudo. Juntar o azeite em fio emulsionando sempre de forma a criar uma emulsão. Regular a textura com um pouco de água se necessário e retifique os temperos.

Para o naco de Novilho e morcela: tempere com sal marinho e grelhe até que este esteja no ponto desejado. Grelhe também a morcela e corte às rodelas.

Para os grelos: escolha e lave os grelos em água com sal. Retire da água e arrefeça em água gelada. Coloque uma frigideira ao lume com azeite e alho picado e salteie os grelos.

Para a maçã e echalota: corte a maçã e a echalota em fatias e polvilhe ligeiramente com açúcar. Core tudo numa frigideira com um fio de azeite. Finalize com um pouco de flor de sal.

Emprate tudo como desejar e bom apetite.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



TERRINA DE LEITÃO ASSADO

com molho de alperce, esparregado de couve branco e telha de batata

4 pessoas

INGREDIENTES

1 leitão com 4 a 5 kg
100 g alho
q.b. sal
5 g pimenta preta em grão
200 g banha de porco
1 copo batata em pó
1 cl. sopa amido de batata
1 copo farinha de trigo 65
5 g fermento em pó
100 g alperce seco
500 g couve branca
q.b. vinagre de cidra
q.b. azeite
q.b. leite
q.b. maltodextrina

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o leitão: retire a cabeça e as patas do leitão a abra-o ao meio pelo centro da espinha. Tempere com sal e guardar. Entretanto, prepare o molho triturando 100 gr de alho com 5 gr de pimenta preta, 200 gr de banha e sal. Barrar o interior do leitão sem tocar na pele e colocar num tabuleiro. Asse no forno a 150° C durante 4 a 5 horas. Deixe arrefecer ligeiramente e desosse tudo deixando intacto a pele e a carne. Colocar numa forma de terrina com a pele para baixo e coloque um peso sobre a carne para prensar a carne e manter a forma. Deixe arrefecer e corte o leitão e triângulos ou outra forma que desejar. Na hora de servir é regenerado no forno a 220° C.

Para a telha de batata: dissolver 3 gr de sal em 1 copo de água e misture 1 copo de batata em pó, 1 cl sopa de amido de batata, 1 copo de farinha e 5 gr de fermento em pó. Estique na máquina de pasta fresca 2 a 3 vezes até ficar uma placa com 1 mm. Corte as placas na forma desejada e frite em óleo até ficarem dourados e estaladiços.

Para o molho de alperce: numa caçarola coza o alperce em água. Triture tudo muito bem num termomix até ficar macio. Regular textura com água e se necessário junte um pouco de açúcar.

Para esparregado de couve branca: laminar a couve finamente. Colocar num tacho alho picado, azeite e deixe puxar até lousar. Junte 500 gr de couve e tempere com sal. Retire metade da couve e coloque de lado. Continuar o processo no tacho juntando 50 gr de farinha e um pouco mais de azeite. Junte leite suficiente para dissolver a farinha e obter um creme espesso. Triture tudo muito bem. Junte a outra metade da couve a este creme e tempere tudo com um pouco de sal, pimenta e um pouco de vinagre de cidra.

Para a finalização: dissolva um pouco da gordura de assar o leitão com a maltodextrina de modo a formar um pó de leitão. Empratar a gosto.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



BARRIGA DE PORCO CONFITADA

4 pessoas

INGREDIENTES

1.2 kg barriga de porco
q.b. sal grosso
q.b. pimenta preta
150 ml azeite
30 g tomilho
30 g alecrim
200 g banha
20 g pimentão doce
20 g alho seco
200 ml vinho branco
200 g batata-doce
200 g cenoura
200 g beterraba
100 g pimento vermelho
q.b. flor de sal

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a Barriga: fazer uma pasta com a banha, pimenta preta, tomilho, alecrim, alho seco e pimentão. Lavar a barriga de porco com o vinho e esfregar com o sal grosso. Barrar a barriga com a pasta e deixar a repousar por 4 horas. Levar ao forno em tabuleiro fundo, a 80° durante 3,5 horas, ou até ficar bem tenro. Retirar o forno e deixar repousar por 10 minutos. Cortar em doses.

Para os Chips de legumes: lavar e cortar a batata-doce, a cenoura e a beterraba em fatias bem finas. Fritar em óleo abundante bem quente até ficar crocante e de cor dourada. Temperar com um pouco de flor de sal.

Para a emulsão de pimentos: assar os pimentos, retirar peles e sementes. Em frio triturar num robô ou varinha mágica, com azeite. Quando tiver uma consistência cremosa refina-se temperos com flor de sal e pimenta.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



LOMBINHO DE BORREGO COM MILHOS

4 pessoas

INGREDIENTES

600 g lombinho de borrego
200 ml azeite
20 g tomilho
250 g farinha/sémola de milho
200 g favas baby
20 g alho seco
200 g cogumelos selvagens
q.b. flor de sal

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o borrego: marinar o Borrego em azeite, alho e alecrim por 30 minutos. Colocar o azeite da marinada no sauté quente e corar o borrego até ficar no ponto. Retirar do lume deixar descansar a carne por 5 minutos antes de cortar em medalhões.

Para os milhos: num tacho alourar dois dentes de alho e um ramo de tomilho. Juntar água e a sémola de milho. Temperar com flor de sal, pimenta e um fio de azeite. Mexer sempre para garantir uma cozedura uniforme, e para não queimar o fundo. Quando estiver consistente, transferir para um tabuleiro untado com azeite e levar ao frigorífico até arrefecer e solidificar. Desenformar do tabuleiro e cortar às fatias. Fritar em azeite até ficar dourado.

Para as favas: cozer as favas em água abundante por 5 minutos e deixar arrefecer. Descascar as favas. Saltear as favas em azeite e temperar com flor de sal.

Para os cogumelos: saltear os cogumelos em azeite e temperar com sal e pimenta.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



MAGRET DE PATO COM BATATA-DOCE, salada de funcho e laranja

4 pessoas

INGREDIENTES

4 un magret de pato
800 g batata-doce
50 g manteiga sem sal
300 g funcho
400 g laranja
50 ml azeite
q.b. flor de sal
20 g endro
200 ml vinho tinto
q.b. mistura de pimentas

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para pato: limpar o magret de excesso de gorduras, e fazer uns golpes na gordura. Marinar o magret em vinho, mistura de pimentas e sumo de duas laranjas. Deixar marinar por 30 min. Numa frigideira bem quente, e sem gordura, colocar o magret com a parte da pele virada para baixo. Quando estiver bem corado, virar a pele para cima. Quando o magret estiver no ponto, retira-se do lume e deixa-se descansar 5 min. antes de trincar.

Para puré: assar a batata-doce com pele. Descascar e passar no passe-vite. Ligar ainda quente com manteiga e retificar temperos.

Para emulsão de laranja: do sumo das restantes laranjas juntar o azeite em fio, ligando com a ajuda da varinha mágica. Retificar de sal e pimenta.

Para salada de funcho: cortar o funcho bastante fino e colocar em água e gelo. Escorrer e temperar com a emulsão de laranja antes de servir. Juntar pontas de endro ao servir.



Receita criada pelo chefe Vitor Monteiro



SOBREMESAS





AZEVIAS DE CASTANHA

com gelado de jeropiga e puré de passas tintas

10 pessoas

INGREDIENTES

300 g farinha de trigo tipo 65
60 g banha de porco
2 un ovo de galinha
250 g miolo de castanha congelada
190 g açúcar
120 g gemas
½ cl. chá canela em pó
1 cl. chá raspa de laranja
500 ml natas
120 g açúcar moscavado
150 ml Jeropiga
160 g passas tintas
50 g glucose
100 g mascarpone
20 ml vinho do Porto tawny

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para as azevias: comece por preparar a massa tenra colocando 2 ovos, 50 ml de água fria, 60 gr de banha e 300 gr de farinha numa taça, amassando tudo ligeiramente. Cobrir com película aderente e deixar descansar no frigorífico.

Entretanto prepare o recheio cozendo 250 gr de castanhas e esmagando-as com um garfo. Colocar numa caçarola 150 gr de açúcar e 80 ml de água e deixar ferver até atingir os 120° C. Juntar a esmagada de castanhas a esta calda e cozer até formar ponto de Estrada.

Por fim junte 2 gemas, ½ colher de chá de canela e 1 colher de chá de raspa de laranja.

Tender a massa tenra, recheando os pastéis com o puré de castanha. Na hora são fritos em óleo abundante a 180° C e polvilhados com açúcar em pó e canela em pó.

Para o gelado de Jeropiga: ferver 500 ml de natas, 120 gr de açúcar amarelo, 150 ml de Jeropiga, 50 gr de glucose, e 60 gr de passas grosseiramente picadas.

Junte as natas a ferver sobre 70 gr de gemas pouco a pouco mexendo sempre. Levar novamente ao lume e deixe engrossar sem ferver para não talhar. Deixe arrefecer ligeiramente e junte 100 gr de mascarpone. Misture bem e coloque na máquina de gelados. Guarde no congelador.

Para finalizar: preparar o puré de passas fervendo 100 gr de passas e 40 gr de açúcar em 100 ml de água e 20 ml de vinho do porto. Triturar tudo até ficar macio. Finalmente emplate a gosto e sirva.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



BOLACHA DE CHEESECAKE

e crumble de frutos secos sobre maçã salteado em baunilha

10 pessoas

INGREDIENTES

250 g bolacha de aveia
25 g pistacho
25 g miolo de noz
50 g miolo de avelã
50 g miolo de amêndoa
200 g manteiga
300 g queijo Philadelphia
375 g iogurte natural grego
5 un gelatina em folha
200 ml natas
200 g açúcar
800 g maçã
1 un vagem de baunilha

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o crumble de frutos secos: triture ligeiramente 250 gr de bolacha de aveia juntamente com 25 gr de miolo de pistacho, 25 gr de miolo de noz, 50 gr de miolo de avelã e 50 gr de miolo de amêndoa. Misture 100 gr de manteiga derretida e coloque nas formas.

Para o aparelho do cheesecake: demolhe 5 folhas de gelatina em água fria. Aqueça ligeiramente 60 gr de iogurte para dissolver as folhas de gelatina e 100 gr de açúcar. Junte o restante iogurte, as 200 gr natas e as 300 gr de queijo Philadelphia. Bata bem até que tudo fique bem emulsionado. Coloque nas formas e cubra novamente com o crumble dando o efeito de bolacha. Leve ao frigorífico a solidificar.

Para a maçã salteada: numa caçarola coloque a manteiga, o açúcar e a vagem de baunilha. Junte a maçã e salteie tudo.

Para finalizar: sirva a bolacha fria sobre a maçã quente e coma antes que a bolacha derreta.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



CLAFOUTIS DE CHOCOLATE BRANCO, cerejas e castanhas caramelizadas

10 pessoas

INGREDIENTES

300 g miolo de castanhas congeladas
300 g açúcar
2 ml azeite
2 ml vinagre
230 g manteiga
140 g chocolate branco
4 un ovos
145 g farinha
400 g cerejas frescas
10 g folhas de poejo
q.b. goma Xantana

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para as cerejas e castanhas caramelizadas: retire o caroço das cerejas e polvilhe-as com açúcar deixando-as a curtir durante alguns minutos.

Numa caçarola coloque o açúcar a seco e deixe derreter e caramelizar, junte as castanhas, um fio de azeite e umas gotas de vinagre. Tape e deixe ferver durante alguns minutos até que as castanhas estejam cozinhadas e o caramelo completamente líquido, Coloque as castanhas a escorrer e guarde o caramelo.

Para o coulis de cereja: retire os caroços às cerejas ficando com 100 gr de polpa. Triture tudo muito bem e leve ao lume com 40 gr de açúcar. Deixe apurar e retire do lume. Deixe arrefecer e engrosse com um pouco de xantana. Guarde.

Para o aparelho de chocolate branco: derreter 230 gr de manteiga com 140 gr de chocolate branco. Bata 4 ovos com 200 gr de açúcar e junte o chocolate e a manteiga. Finalize com 145 gr de farinha peneirada.

Coloque nas formas com as cerejas curtidas e as castanhas caramelizadas. Coloque no forno a 160° C durante 12 min.

Para finalizar: emprate tudo de forma decorativa bom apetite.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



MORGADINHOS CROCANTES DO BUÇACO

com creme de mascarpone, nozes caramelizadas e ovos-moles

4 pessoas

INGREDIENTES

200 g claras de ovo
120 g açúcar amarelo
80 g mel
120 g farinha de noz crua
30 g amido de milho (maizena)
q.b. farinha de noz torrada
200 g gemas
500 g açúcar
250 ml água
50 g nozes inteiras
80 g queijo mascarpone
1/2 un vagem de baunilha

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o suspiro de nozes: junte 30 gr de amido com 120 gr de farinha de noz crua peneirada numa ceifa com uma rede grossa. Bata as claras até triplicarem de volume. Junte o açúcar amarelo peneirado e o mel pouco a pouco batendo sempre. Deixe bater até que o açúcar fique completamente dissolvido. Envolve cuidadosamente a farinha de noz e a maizena, espalhando sobre um tabuleiro antiaderente ou manta de silicone. Pode dar a forma que desejar.

Leve ao forno a 100° C durante 2h com saída para humidade. Se não tiver saída para a humidade coloque algo a impedir um pouco o fecho da porta do forno. Retire do forno, deixe arrefecer, desenforme e proteja da humidade.

Para creme de ovos: colocar uma caçarola ao lume com 250 ml de água, 500 gr de açúcar e a vagem de baunilha aberta ao meio. Deixar ferver até atingir 107° C. Juntar a calda a ferver sobre as gemas pouco a pouco mexendo sempre. Levar novamente ao lume medio e deixar cozer mexendo sempre até que ficar espesso. Arrefecer e guardar.

Para o creme de mascarpone e nozes: misturar 80 gr de mascarpone com 50 gr de creme de ovo e 15 gr de nozes picadas.

Para as nozes caramelizadas: numa caçarola coloque o açúcar a seco sobre lume médio forte. Deixe o açúcar derreter e chegar ao ponto caramelo. Molhe as nozes inteiras no caramelo e leve ao forno a 150°C para torrar um pouco a noz e criar uma capa mais fina de caramelo sobre a mesma.

Para finalizar: coloque o creme de ovo como recheio entre as placas de suspiro de noz e emplate tudo, servindo de imediato, pois pode perder o crocante rapidamente em contacto com o creme de ovo.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



MOUSSE DE CHOCOLATE BRANCO e pimenta rosa com crumble de limão e coulis de framboesa

4 pessoas

INGREDIENTES

230 ml natas 35%
1 cl. chá pimenta rosa em grão
2 un gemas
1,5 un folhas de gelatina
110 g açúcar
125 g chocolate branco
220 g farinha tipo 55
150 g manteiga
1 un raspa de limão
2 g ácido cítrico
10 g folhas de poejo fresco
100 g framboesas

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a mousse de chocolate: 180 ml de natas com $\frac{1}{4}$ de colher de sopa de pimenta rosa. Uma vez fervida junte estas natas a 2 gemas mexendo sempre. Leve novamente ao lume e deixe engrossar ligeiramente sem ultrapassar os 90° C. Retire do lume e junte estas natas ainda quentes a 125 gr de chocolate branco juntamente 1,5 folhas de gelatina e misturar tudo muito bem.

Bate mais 50 ml de natas até triplicarem de volume. Envolve a mistura do chocolate branco com as natas batidas e coloque numa taça ou saco pasteleiro.

Para o crumble de limão: aproveite raspas finas de 1 limão e misture isto com 100 gr de açúcar e um pouco de ácido cítrico. Derreta ligeiramente 150 gr de manteiga e misture 225 gr de farinha e o açúcar de limão. Mexa até formar grumos e leve ao forno a 150° C até dourar. Deixe arrefecer e guarde.

Para o coulis de framboesa: coloque numa caçarola 100 gr de framboesas e 40 gr de açúcar. Coza lentamente durante 5 min de forma a não perder muito vapor. Triture tudo e passe por um coador removendo as sementes.

Para finalizar: emprate a gosto e sirva bem frio.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



PIZZA DOCE DE VINHO DO PORTO, figo fresco, maçã reineta, creme de queijo da serra e manjericão

4 pessoas

INGREDIENTES

350 g farinha tipo 55
2 g fermento padeiro
75 g manteiga
100 g açúcar
2 un ovos de galinha
q.b. sal
25 ml água
100 ml vinho do Porto ruby
100 g queijo da serra
amanteigado
300 g maçã reineta
50 g queijo mascarpone
10 g manjericão
350 g figos frescos
30 g açúcar em pó
1 cl. chá raspa de limão

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o puré de maçã: descasque 300 gr de maçã, coloque ao lume com 100 gr de açúcar. Deixe cozer até desfazer e ganhar a consistência de puré. Finalize com um pouco de manjericão.

Para a base da pizza: dissolva o fermento em 25 ml de água morna juntamente com 1 colher de sopa de farinha. Deixe descansar em local morno durante 15 min. Entretanto bate 75 gr de manteiga com 100 gr de açúcar e 1 colher de chá de raspa de limão. Junte 2 ovos um a um batendo entre cada adição. Junte 2 gr de fermento e 20 ml de vinho do Porto. Quando tiver tudo uniforme, junte a restante farinha peneirada e amasse até formar uma bola. Deixe descansar durante 25 min. Prepare as bases e deixe descansar mais uns minutos. Cobre a base com o puré de maçã e leve ao forno a 180° C até cozinhar e dourar. Deixe arrefecer.

Para o doce de figo: descasque os figos e aproveite o miolo. Leve ao lume com metade do açúcar em relação ao peso do figo. Levar ao lume com meia vagem de baunilha e deixar apurar. Deixe arrefecer.

Para o creme de queijo da serra: com uma colher aproveite 100 gr de queijo da serra, misture 50 gr de mascarpone e 30 gr de açúcar em pó. Bater até ficar homogêneo. Se for necessário use uma varinha mágica para lhe deixar ainda mais homogêneo.

Para o xarope de vinho do Porto: leve ao lume 80 ml de vinho do Porto com 40 gr de açúcar e deixe reduzir até ganhar consistência de xarope em frio.

Para finalizar: coloque o doce de figo por cima da base da pizza, os gomos de figo fresco, xarope de vinho do Porto, folhas de manjericão e creme de queijo da serra, finalizando com um pouco de açúcar em pó. Gratinar ligeiramente o queijo com um maçarico e servir.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



QUEQUE DE ABÓBORA, amêndoa e especiarias com creme de queijo fresco

4 pessoas

INGREDIENTES

4 un ovos
100 g abóbora cozida
18 g azeite
530 g açúcar
1 cl. chá extrato de baunilha
320 g farinha de trigo tipo 55
8 g fermento em pó
6 g bicarbonato
q.b. sal
10 g canela em pó
2 g noz-moscada
450 g abóbora crua em cubos
80 g amêndoa palitada torrada
50 ml amêndoa amarga
100 g queijo mascarpone
150 g queijo fresco
q.b. folhas de hortelã fresco
100 g doce de abóbora

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o queque de abóbora: triture bem 100 gr de abóbora cozida com 18 gr de azeite, 4 ovos, 480 gr de açúcar, 10 gr canela em pó, 2 gr de noz-moscada e 1 colher de chá de extrato de baunilha. Junte 450 gr de cubos de abóbora, 320 gr de farinha, 8 gr de fermento em pó e 6 gr de bicarbonato. Mexer tudo com uma colher de pau até uniformizar. Unte a forma com manteiga e farinha e leve ao forno a 190° C durante 20 a 30 min dependendo do seu tamanho.

Ferva 50 ml de amêndoa amarga com 50 ml de água e 30 gr de açúcar. Pincelar o queque com esta calda.

Para o creme de queijo fresco: triture 100 gr de queijo mascarpone, 150 gr de queijo fresco, 50 gr de açúcar e uma pitada de sal, até ficar cremoso.

Para finalizar: emprate o queque acompanhado com o creme de queijo fresco, doce de abóbora, amêndoa torrada e hortelã fresca.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



QUINDIM DE LARANJA, creme de alecrim com terra de chocolate negro

10 pessoas

INGREDIENTES

800 g laranja
185 g gemas
401 g açúcar
202 g manteiga
3 gotas de água de flor de laranjeira
50 g farinha
207 g chocolate negro
25 ml rum
4 un clara de ovo
250 ml leite
1 cl. chá amido de milho (maizena)
1 ramo de alecrim fresco
1 pau de canela
q.b. sal

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o quindim de laranja e alecrim: derreta 31 gr de manteiga. Emulsionar a manteiga derretida com raspa de uma laranja, 78 gr de sumo de laranja, 125 gr de gemas, 156 gr de açúcar e 3 gotas de água de flor de laranjeira. Unte as formas com manteiga e açúcar. Leve a cozer em banho-maria no forno a 160° C, coberto com folha de alumínio até que fiquem sólidos. O tempo vai variar consoante o tamanho e qualidade da forma.

Para a terra de chocolate: coloque a 157 gr de chocolate e 50 gr de manteiga a derreter em banho-maria. Bata 4 claras em castelo e junte 95 gr de chocolate batendo sempre até dissolver e por fim 95 gr de açúcar. Junte 2,5 gemas ao chocolate derretido e envolver as claras. Coloque sobre um tabuleiro e leve ao forno a 170° C durante 7 a 10 min. Deixe arrefecer e desfaça com um garfo para dar aspeto de terra.

Para o crocante de chocolate: derreter 50 gr de chocolate negro com 20 gr de manteiga. Juntar 25 ml de água, 25 ml de rum e mexer bem. Adicionar 50 gr de farinha e por fim 125 gr de Açúcar e ligando tudo até formar uma pasta cremosa. Espalhar sobre uma manta de silicone e levar ao forno a 150° C durante 12 min. Deixar arrefecer e guardar.

Para o creme de alecrim: colocar numa caçarola 250 ml de leite, 1 colher de chá de amido, 1 ramo de alecrim, 1 pau de canela, 25 gr de açúcar e uma pitada pequena de sal. Levar ao lume e deixar levantar fervura mexendo de vez em quando. Coar tudo e arrefecer.

Para a finalização: emprar tudo no conjunto. Servir bem frio.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



TARTE DE ALFARROBA

com pêra bêbeda em alfarrobinha

10 pessoas

INGREDIENTES

320 g açúcar amarelo
70 g farinha de alfarroba
330 g farinha de trigo
170 g manteiga
5 un ovos
21 un gemas
160 ml natas
450 g puré de abóbora
5 g gengibre
3 g canela em pó
3 g noz-moscada
500 g pera rocha
100 ml licor de alfarroba
q.b. sal
q.b. poejo

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para a base da tarte: bata bem 100 gr de açúcar amarelo com 170 gr de manteiga amolecida até dissolver o açúcar. Junte 1 ovo e 15 gemas e bater até ficar homogêneo. Por fim junte 330 gr de farinha de trigo e 40 gr de farinha de alfarroba peneiradas, amassando tudo muito bem. Forrar a forma da tarte e guardar.

Para o recheio: coloque numa liquidificadora 160 ml de natas, 30 gr de farinha alfarroba, 70 gr de açúcar mascavado, 4 ovos, 6 gemas, 450 gr de puré de abóbora, 5 gr de gengibre, 3 gr de canela e 3 gr de noz-moscada. Triture tudo até ficar homogêneo. Coloque este aparelho na forma da tarte e coza no forno a 160° C durante 25 min ou até ver que o recheio fica sólido.

Para a pera bebida em alfarrobinha: descasque a pera e corte no formato desejado. Coloque a pera numa caçarola com uma calda feita a partir de 100 ml de licor de alfarroba, 100 ml de água, 1 colher de sopa de açúcar amarelo, 1 colher de chá de vinagre de cidra e uma pitada de sal, cozendo a pera lentamente.

Deixe arrefecer dentro do caldo.

Para finalizar: emprate tudo como desejar e finalize com folhas frescas de poejo.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



TARTE TATIN DE PÊSSEGO CARMELIZADO

com gelado de amêndoa amarga, suspiro de amêndoa e mirtilos frescos

10 pessoas

INGREDIENTES

900 g pêssego maduro
300 g açúcar
40 g manteiga
600 g massa folhada
120 g mirtilos frescos
100 g claras de ovo
80 g açúcar em pó
200 ml amêndoa amarga
100 g farinha de amêndoa
50 g amêndoas inteiras
torradas
500 ml natas
40 g gemas
30 g glucose

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Para o gelado de amêndoa amarga: coloque ao lume 200 ml de amêndoa amarga, 30 gr de glucose e 100 gr de açúcar. Deixe reduzir a metade.

Junte 500 ml de natas, deixando levantar fervura. Juntar estas natas a ferver sobre 40 gr de gemas pouco a pouco mexendo sempre. Levar ao lume de novo e deixar engrossar ligeiramente sem ferver. Arrefecer e levar a máquina de gelados.

Para a tarte tatin: comece por preparar um caramelo colocando 200 gr de açúcar a seco numa caçarola e deixar derreter em lume medio. Uma vez que o açúcar esteja derretido junte 40 gr de manteiga e umas gotas de vinagre. (cuidado com os salpicos quentes do caramelo).

Coloque o caramelo ainda quente para dentro das formas. Por cima do caramelo colocam-se os pêssegos em pedaços sem a pele e por fim cobrem-se os pêssegos e a forma com massa folhada. Faça alguns furos na massa e leve ao forno a 200° C durante 8 a 10 min mais ou menos. Desenformar ainda quente e com cuidado para não desfazer o pêssego.

Para o suspiro de amêndoa: torre 80 gr de farinha de amêndoa no forno a 160° C. Na Batedeira coloque 100 gr de claras e bate em castelo. Junte às claras 100 gr de açúcar pouco a pouco continuando a bater até dissolver os grumos do açúcar. Uma vez pronto envolva a farinha de amêndoa e açúcar em pó misturados. Levar ao forno a 80°C até que estejam secos. Arrefecer e guardar.

Para a finalização: emprate a tarte ainda quente com uma bola de gelado por cima. Finalize com caramelo, suspiro e mirtilhos frescos.



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



COCKTAILS





CÉSARTINI

receita criada por Idalina Santos

1 pessoa

INGREDIENTES

4 cl gin
3 cl vermute branco
3 un azeitonas verdes
2 un vagem de oregãos frescos
2 gr gengibre

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

1. Começamos por gelar o copo;
2. Fazer um smash das azeitonas, gengibre e oregãos frescos com vermute branco;
3. Adicionar o gin, gelo e shakerar;
4. Verter para o copo em double strain, decorar com uma vagem de oregãos frescos e servir.

TIPO DE COPO
Tipo Irish coffee



CHIQUITITA

receita criada por Idalina Santos

1 pessoa

INGREDIENTES

4 cl tequilla
1 cl mel
1 cl lima
1 cl xarope de açúcar
meia malagueta
meia tangerina

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

1. Gelar a taça a Cocktail;
2. Fazer um smash da malagueta sem caroço, tangerina, xarope de açúcar, mel e lima;
3. Adicionar a tequilla, gelo e shakerar;
4. Verter o preparado em double strain para o copo a servir;
5. Decorar com uma ponta de malagueta e servir.

TIPO DE COPO
Taça a Cocktail





CORIENTROS

receita criada por Idalina Santos

1 pessoa

INGREDIENTES

- 4 cl vodka
- 3 cl sumo de limão
- 5 gr coentros
 - 1 dash tabasco
- 2 gr gengibre
 - 2 gomos tangerina

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

1. Começamos por gelar a taça a cocktail;
2. Fazer um smash dos coentros, tabasco, gengibre, tangerina e sumo de limão natural;
3. Adicionar a vodka, gelo e shakerar;
4. Verter o preparado para a taça em double strain;
5. Decorar com uma folha de coentros e servir.

TIPO DE COPO

Taça a Cocktail



SUNSET

receita criada por Idalina Santos

1 pessoa

INGREDIENTES

- 2 cl licor de amêndoa amarga
- 3 cl sumo de laranja natural filtrado
- 10 cl vinho verde

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

1. Colocar em primeiro lugar o licor de amêndoa amarga;
2. Com a ajuda da colher a bar colocar em degradé o sumo de laranja filtrado;
3. Da mesma forma completar com vinho verde e servir.

TIPO DE COPO

Flute





TRAVIATA

receita criada por Idalina Santos

1 pessoa

INGREDIENTES

4 cl gin
3 cl sweet and sour
1,5 cl sumo de tomate
3 cl soda
5 gr tomate cherry
5 gr manjericão

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

1. Fazer um smash com manjericão, tomate cherry e sweet and sour;
2. Juntar o Gin Maré, gelo e shakerar;
3. Fazer double strain para o copo a servir;
4. Preencher com gelo picado;
5. Preencher com Soda;
6. Adicionar um float de sumo de tomate;
7. Decorar com uma folha de manjericão e servir.

TIPO DE COPO

Long Drink



TRIPLE ORANGE

receita criada por Idalina Santos

1 pessoa

INGREDIENTES

5 cl licor Orangea
3 cl Grand Marnier
4 cl Sweet and Sour
1 rodela laranja
meia lima
10 gr açúcar amarelo
2 cl sumo de ananás

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

1. Fazer um smash da Laranja, lima, açúcar amarelo e sweet and sour;
2. Adicionar o Licor Orangea e o Grand Marnier;
3. Adicionar gelo e Shakerar;
4. Encher 3/4 da Laranja com gelo picado e verter o preparado em double strain;
5. Shakerar o sumo de ananás com gelo até fazer espuma;
6. Fazer um topo de espuma de sumo de ananás, decorar com um gomo de lima e servir.

TIPO DE COPO

Copo / Laranja congelada



1º FESTIVAL DE GASTRONOMIA DA DIETA MEDITERRÂNICA

Reinventando Sabores Mediterrânicos

Produção e Coordenação geral
Comissão de Coordenação e
Desenvolvimento Regional do
Algarve

Conceptualização e coordenação
Catarina Cruz / Susana Faisca

Realização e Coordenação Editorial
CCDRAlgarve - Catarina Cruz e
Susana Faisca
EHTAlgarve – Manuel Serra

Fotografia
CCDRAlgarve – Vera Laura
Restaurante L14 - Rogério Bento e
José Carlos Salvador

Receitas
Chefe Vitor Monteiro
Subchefe Rogério Bento
Pedro Batista
Idalina Santos

Design Gráfico
Reticências

Impressão
Gráfica Comercial

Depósito Legal
401391/15

ISBN
978-972-643-148-0

Data
Outubro 2015

Edição
1.ª Edição

Tiragem
1000 exemplares

www.ccdr-alg.pt

