

A MINHA COZINHA PORTUGUESA

A MINHA COZINHA PORTUGUESA

JOSÉ AVILLEZ

FOTOGRAFIAS DE ARLEI LIMA

UMA VIAGEM PELA
TRADIÇÃO E MODERNIDADE
DE PORTUGAL





Índice

7	Prefácio
8	Portugal, a origem da globalização
33	Receitas
35	Caldos, molhos e bases
57	Petiscos e entradas
95	Sopas
117	Mariscos
139	Vegetarianos
157	Arrozes
177	Açordas e migas
193	Bacalhau e outros peixes
211	Pratos de carne
245	Sobremesas
277	Índice de receitas



Prefácio

Tive a sorte de crescer numa pequena quinta junto ao mar, rodeado pela natureza. Ali pude vivenciar as diferentes estações do ano no campo: o aroma da resina dos pinheiros, das camarinhas e do jasmim, o som das ondas ao longe (com vento de poente), o cheiro da terra molhada depois de chover, a fruta apanhada diretamente da árvore (nêsporas, peras, figos, anonas, ameixas e maçãs). Havia uma verdade simples, quase poética, em tudo aquilo. Cozinhar começou como a consequência lógica desta conexão com a terra e o mar, e logo me apercebi de que comer bem era uma forma de celebrar a vida. Sempre gostei de comida e sempre tive muita curiosidade. Queria saber o que fazia com que um prato soubesse de determinada maneira, que segredos escondiam as especiarias, os caldos e as mãos de quem cozinhava.

Neste ambiente, a meio caminho entre a terra e o mar, nasceu a minha paixão pela cozinha portuguesa, uma paixão que se acentuou com o tempo, à medida que fui viajando por todo o país. Cada região ensinou-me algo novo e apercebi-me de que todos os pratos contam uma história. Percebi isto, sobretudo, graças a Maria de Lourdes Modesto, com a sua *Cozinha Tradicional Portuguesa*, que li inúmeras vezes. Este livro foi (e continua a ser) como uma bíblia para mim; uma ponte entre gerações; um guia dos sabores autênticos que formaram a identidade gastronómica do nosso país.

Ao longo dos anos, recriei as receitas dando-lhes o meu toque pessoal, sempre com um profundo respeito pela tradição. A cozinha portuguesa é deliciosa e variada, e creio que continua a ser uma das mais apaixonantes do mundo. Tem alma, carácter e a magia que nos consegue transportar a lugares, recordações e sentimentos através de um simples prato.

Este livro que agora vos apresento nasce dessa recordação e dessa emoção. É uma seleção de receitas portuguesas pensadas para fazer em casa, para a família, para os amigos, para os momentos em que queremos partilhar algo autêntico à volta da mesa. Algumas destas receitas estão tal e qual como as aprendi, enquanto outras incorporam algum matiz, adaptação ou homenagem da minha autoria. Mas partem todas do mesmo lugar: o respeito pela nossa cozinha e o desejo de lhe prestar homenagem.

Este livro foi pensado para ser usado. Para que se manche de azeite e se salpique de vinho, como acontece com os bons livros de culinária. Que esteja presente nas refeições de domingo, nos jantares improvisados, nos aniversários e no dia a dia. Que seja um convite para cozinhar, saborear e partilhar.

Porque a cozinha portuguesa é isso: uma forma de partilhar o que somos com as pessoas de quem gostamos.

José Avillez

Portugal, a origem da globalização

Portugal, o país mais ocidental do continente europeu, faz fronteira com a Espanha a norte e a leste e é banhado pelo oceano Atlântico a sul e a oeste.

Tem Lisboa por capital, mas o seu nome, Portus Cale, advém da sua segunda maior cidade, o Porto. Além do território continental, Portugal inclui dois arquipélagos, o dos Açores e o da Madeira.

Apesar de ser um país com uma área pequena, Portugal tem uma grande diversidade paisagística: a costa é muito extensa, o interior norte é montanhoso, quase todo o território é cruzado por vários rios (o mais emblemático é o Tejo), e a sul o relevo é caracterizado por planícies. O clima, na maior parte do país, é temperado mediterrânico.

A sua história enquanto nação começa em 1143. Antes desta data, o território foi povoado por vários povos celtas, integrado na República Romana, colonizado por povos germânicos e mais tarde conquistado pelos mouros. Além da inegável influência destes povos e

culturas tão diferentes, Portugal iniciou no século xv um período de expansão marítima que o levou à África, à Ásia, à Oceânia e à América do Sul. De acordo com vários investigadores, Portugal foi a primeira potência mundial a desencadear o processo a que hoje chamamos globalização. Foi após as viagens realizadas pelos navegadores portugueses que o termo «comércio internacional» começou a fazer sentido, tornando-se global e abrangendo quatro continentes. As trocas de produtos, alimentos, hábitos, costumes e ideias decorrentes deste contacto enriqueceram de forma única todas as vertentes da cultura portuguesa.

A gastronomia portuguesa é tão contrastante, rica e variada como a paisagem, as tradições e a história do país. A história gastronómica de cada região é determinada por muitos fatores diferentes, tais como a disponibilidade de alimentos, a geografia, o clima, a flora, a fauna, a religião e outros aspectos culturais. A coexistência de circunstâncias que resultam destes fatores durante um extenso período criou tradições na preparação de alimentos que são perpetuadas no quotidiano dos habitantes dessa região.



Entre Douro e Minho

Esta região é marcada por contrastes geográficos: costa atlântica e interior serrano e vales atravessados por rios. O solo fértil proporciona produtos variados e abundantes.

A vinha é omnipresente na paisagem e é aqui que se produz o inconfundível vinho verde português.

A variedade de cereais permite a coexistência de diversos tipos de pão, que podem ser de centeio, de milho ou de trigo.

A costa proporciona o marisco. Os moluscos bivalves da região são de qualidade superior. Há também polvo e muito peixe. Os rios oferecem a lampreia, que é celebrada em várias receitas, a solha, a truta e o sável, levados à mesa fumados, empanados e de muitas outras maneiras.

O bacalhau é indispensável e surge acabado de mil e uma maneiras: à Gomes de Sá, à Zé do Pipo, à lagareiro, à moda de Viana, em roupa-velha, à minhota.

A abundância de pasto permite a criação de gado ovino e caprino, cuja carne é apreciada. Além destas carnes, o porco tem um papel fundamental na dieta, e a matança, a preparação e a conservação da carne adquiriram um caráter quase ritual. Do porco aproveita-se tudo para vários pratos e preparações emblemáticas da região, como os rojões à moda do Minho, as tripas à moda do Porto e o cozido minhoto.

As carnes de caça também são apreciadas, bem como a galinha, cujo sangue, além da carne, é a vedeta de outro prato singular da região – a cabidela.

Como acontece com o bacalhau, as sobremesas também são comuns a quase todo o território nacional e incluem essencialmente doçaria conventual, além dos eternos arroz-doce, leite-creme e pudim de ovos.





Trás-os-Montes e Alto Douro



Esta região tem uma paisagem mais homogénea do que a de Entre Douro e Minho, mas apresenta uma riqueza de recursos naturais semelhante, oferecida por serras altivas, vales férteis e rios que ziguezagueiam por todo o território.

Também aqui a vinha é omnipresente na paisagem e a vitivinicultura tem um papel central na economia e na cultura com a produção de vinho do Porto.

A gastronomia transmontana é feita de combinações singulares, com características mediterrânicas – pão, azeite e vinho – e atlânticas – castanha, centeio e gado, destacando-se as raças autóctones bovinas, a mirandesa, a maronesa e a barrosã, e suínas, com o porco bísono.

A rudeza do clima, associada à riqueza de produtos, deu azo a uma cozinha pouco elaborada, mas extremamente cuidada, em que o produto é muito valorizado.

O pão encabeça a lista de ingredientes transmontanos e está presente na maior parte das receitas emblemáticas, como as migas, os ensopados e as alheiras.

O porco é transformado e preservado num manancial de enchidos e presuntos e celebrado em cozidos.

O gosto pela carne estende-se ao cabrito e ao borrego, que aparecem assados no espeto e recheados, e à vaca, assada, grelhada, cozida ou simplesmente em bifes.

Também a caça é amplamente apreciada e fazem-se ensopados de perdiz, fritadas de tordos, arrozes com lebres, pombos e patos. A carne de javali protagoniza feijoadas famosas.

Os folares também marcam presença, sendo preparados com enchidos.

Nesta região há também lugar para o peixe, e os rios oferecem trutas, escalos, barbos e enguias. Como não podia deixar de ser, o bacalhau também aqui encontra adeptos, e as receitas da região incluem-no cozinhado à transmontana, assado na brasa, com batata a murro...

Nas sobremesas encontramos leite-creme queimado, aletrias, sopas secas e doçaria conventual.

Beira Litoral

Nesta região, o elemento marítimo é muito forte, mas também as serras e planícies, contraste que inevitavelmente se reflete na diversidade gastronómica.

Nas terras baixas cultivam-se arroz, hortas e pomares.

Nas zonas costeiras, a pesca foi durante séculos a principal fonte de sustento. As caldeiradas têm lugar cativo e podem levar tudo, sendo que em Aveiro têm a particularidade de incluir peixe de mar, de rio e de ria. A enguiça é amplamente apreciada em caldeiradas, sopas e ensopados, servida em escabeche ou apenas frita.

O arroz de marisco é um dos pratos preferidos da região e cada zona tem a sua receita, apesar de todos concordarem que deve ser muito aromático e com um toque picante. A qualidade do marisco também permite que seja consumido em preparações muito simples, apenas cozido com sal.

A sardinha é servida assada, frita com molho de vinagre ou no recheio de bolas.

Foi deste litoral que saíram os primeiros bacalhoeiros portugueses, o que explica o gosto ainda mais acentuado da região por bacalhau. Aqui, preparam-se línguas de bacalhau, recheiam-se bolas com bacalhau e come-se marisco com bacalhau. A receita mais original é a de bacalhau à Zé do Gato, que o combina com camarão, mexilhão, berbigão e ainda presunto.

Nas terras de interior, criam-se cabras, carneiros, porcos e galinhas. A chanfana, um dos pratos mais emblemáticos da região, pode ser confeccionada com carne de cabra ou de carneiro.

O leitão, incontornável na Bairrada, é outro dos emblemas da Beira Litoral, onde se diz que o segredo está na forma de o assar. Esta carne é também apreciada em feijoadas e cabidela, e o seu molho chega a servir para barrar a galinha que é depois assada.

A gastronomia da região também inclui carnes de aves para cabidela e outras preparações.

As sobremesas da região também são famosas, e entre as melhores representantes encontramos os pastéis de Tentúgal, os ovos-moles de Aveiro, as lampreias de ovos e as barrigas de freira. A Beira Litoral guarda a receita do arroz-doce mais delicado de todos, que é cozido em água e não leite e leva uma maior quantidade de gemas.

Os espumantes da Bairrada, produzidos a partir da casta baga, têm ganho muitos adeptos na última década.



Beira Interior

Esta região, delimitada pelo rio Douro a norte e pelo rio Tejo a sul, oferece serras e planaltos por onde serpentiam rios e lagoas de águas frias.

Entre as serras, a da Estrela oferece o pasto para a ovelha bordaleira, que dá o leite que é transformado no memorável queijo da serra da Estrela. A gastronomia da região é muito caseira e tradicional, e a agricultura de subsistência e a pecuária foram durante muito tempo as principais fontes de bens alimentares.



A qualidade do mel, da fruta, dos vinhos, das compotas, dos queijos, dos enchidos e do fumeiro é motivo de orgulho na região.

A sopa é o alimento base de todas as refeições e a mais tradicional é confeccionada com couves, presunto e farinha de milho.

Aqui, tal como em muitas outras regiões de Portugal, o porco tornou-se a estrela de muitas receitas e enchidos, como o arroz de carqueja, o salpicão, as morcelas e as alheiras.

O cabrito é outra das carnes mais apreciadas, e é preparado no forno, com arroz, em caldeirada e, o mais emblemático, estonado e depois assado.

A aridez dos terrenos obrigou a que o centeio fosse o cereal mais cultivado por se adaptar melhor a este tipo de terrenos, fazendo do pão feito com a sua farinha um alimento base da região.

A carne de caça tem também um papel preponderante na gastronomia beirã, e há várias receitas de lebre, coelho e perdiz assados no forno, guisados e estufados. Um dos pratos tradicionais mais apreciados da região é a perdiz de escabeche.

O molho de escabeche tradicional também é utilizado nas receitas de peixe de rio, como a truta, que também é preparada no forno e recheada com presunto.

Nas sobremesas, as receitas são austeras e de origem popular, e predominam os bolos e biscoitos com uma base simples de farinha, ovos, azeite e açúcar ou mel, aromatizados com laranja, limão, erva-doce ou canela.

É das vinhas que crescem nesta região que se produzem os vinhos da Região Demarcada do Dão.

Estremadura e Ribatejo

Região de terras férteis, com abundância de fruta, legumes, cereais, azeite e vinho e grande atividade vinícola e piscatória. A Estremadura oferece uma gastronomia diversificada em que se destaca a cozinha de sabores marinhos.

Nos concelhos costeiros, onde abundam o peixe e o marisco, há inúmeras receitas de caldeirada em que variam os peixes a misturar. Em Peniche, cozinhama-se robalos e pargos, no forno ou cozidos, sardinhas assadas e a ilustre lagosta suada. As receitas de arroz de marisco também são habituais, bem como as açordas, que também podem ser apenas de lagosta ou camarão, tamboril ou cherne cozido.

O Ribatejo, marcado pela influência do rio que lhe dá o nome, é dominado por um modo de vida ribeirinho. O sável, o linguadinho e a solha fritos fazem-se acompanhar de açordas, e também as enguias, fritas, em ensopados, caldeiradas e de escabeche, são pratos tradicionais da região.

O bacalhau, omnipresente, é estrela habitual de petiscos, desfiado e mergulhado em cebola e azeite, com grão-de-bico e coentros, em pataniscas... A mais singular forma de confeccionar o «fiel amigo» é combiná-lo com batatas, macarrão, tomate, pimento e alho refogados em azeite com várias ervas aromáticas, preparando uma massa à barrão.

As zonas férteis do vale do Tejo oferecem muitos legumes, estrelas numa profusão de sopas e cúmplices em pratos de carne. Há ensopados, de cabrito e de borrego, e um sem-fim de pratos e preparações com porco, como sarrabulhos e arrozes. O cabrito também pode ser frito ou assado, e a caça, especialmente o coelho, aparece na brasa, frita, com feijão ou assada com couve-lombarda. Aqui, o tradicional cozido é feito com carnes bravas.

O porco também é usado em enchidos e morcelas, de arroz ou de sangue, que pululam em feijoadas, em cozidos e na célebre sopa da pedra de Almeirim. O Cartaxo tornou famosa a sua receita de iscas em cebolada.

A abundância também se reflete nas receitas de sobremesas, que incluem broas de azeite, farófias, sonhos, trouxas de ovos, cavacas, beijinhos, lampreias de ovos, fatias da China, palha doce, bolinhos de pinhão e, com especial fama em Rio Maior, pão de ló, bem como os familiares pudim de ovos, arroz-doce e leite-creme.

A inconfundível pera-rocha da região do Oeste é uma sobremesa excepcional por si só, mas é também mote para a famosa pera bêbada, cozida em vinho, com açúcar, canela e limão.



Lisboa e Setúbal

Lisboa

Nesta região fica Lisboa, cidade capital onde convivem diferentes tempos e lugares, levados e trazidos pelo Tejo e pelo mar. Ponto de encontro de culturas e sabores, Lisboa é simultaneamente urbana e moderna, bairrista e tradicional.

A gastronomia da região é pródiga em pratos de peixe miúdo, como sardinha, carapau e faneca, e graúdo, como cherne, pargo, sargo e linguado, preparados geralmente de maneira muito simples, grelhados ou assados.

Da zona de Cascais são célebres o camarão, a gamba, os lagostins, a santola, a lagosta, o lavagante, o polvo, as lulas, os chocos e os linguados de rio.

A famosa receita de amêijoas atribuída ao poeta e *bon vivant* Raimundo Bulhão Pato parece ter surgido na região de Lisboa, fruto da criatividade citadina.

Aqui, o bacalhau não tem contestação, e é servido à Brás, à João do Grão, à lisbonense, nos tradicionais pastéis, que se encontram em quase todos os cafés da cidade, que também oferecem os tradicionais petiscos, como caracóis e peixinhos da horta.

Apesar da predileção pelo peixe e marisco, a carne tem o seu lugar. O frango, geralmente assado, em cabidela ou estufado; o novilho, num bife de Lisboa ou à Marrare, receita famosa que terá servido de base a todos os bifes «à café»; o coelho ou a lebre, estufados ou com feijão, e a perdiz, como a emblemática perdiz à Convento de Alcântara, receita tradicional, rica e cuidada, em que a perdiz é recheada com *foie gras* e servida numa cama de trufas com redução de vinho do Porto.

Nas sobremesas, os doces conventuais são o ex-líbris, o que parece óbvio, visto que a região concentrou, em tempos, muitos conventos. O maior ícone lisboeta é talvez o pastel de nata, com receita também de origem conventual.

De Sintra são célebres as queijadas, os travesseiros, os papos de anjo, as orelhas de abade e o manjar divino. Em Cascais são famosas as nozes, feitas de miolo de noz, açúcar, gemas e, em certas receitas, amêndoas moída. De Torres Vedras, os pastéis de feijão são apreciados um pouco por todo o país.





Setúbal

A gastronomia da região de Setúbal também se define com os sabores do rio e do mar, apesar da abundância de gado bovino, caprino e ovino, além do sal, do azeite e das frutas e legumes de excelente qualidade.

A região é conhecida pela sua abundância de peixe. Destacam-se as caldeiradas de peixe fresco variado com lulas e camarões. A mais emblemática é a caldeirada à fragateiro.

As massadas, principalmente de cherne, são pratos reorrentes, e o salmonete e o linguado são célebres pela qualidade e servidos simplesmente assados ou grelhados.

Combinada com a abundância de peixe e marisco, a influência resultante da migração de alentejanos e algarvios para a região motivou receitas de açorda de marisco e de peixe, sendo a mais famosa a de sável.

O marisco também é protagonista de feijoadas e marriscadas, como a de Sesimbra, a mais celebrada. Os moluscos (navalhas, berbigão, vieiras e caracóis do mar) enriquecem arrozes e caldeiradas.

As ostras do Sado, que até à década de 1970 eram exportadas para a Europa, estão a ressurgir no rio, e os seus adeptos por todo o lado. O rio oferece ainda sotolha, sapateira e navalheira.

O choco à setubalense é talvez a receita mais conhecida das terras do Sado. Panado com farinha e frito, é servido com batatas fritas na maioria dos restaurantes da região.

Também se diz que a melhor sardinha assada mora em Setúbal, o que se explica pela frescura com que chega às mesas da região.

As receitas de sobremesas incluem queijadas, tortas e barquinhos de casca de laranja, feitos com laranjas produzidas na região.

Os queijos de Azeitão são considerados dos melhores de Portugal.

O moscatel de Setúbal, um vinho generoso, é uma denominação de origem controlada. Também Palmela produz vinhos amplamente apreciados e a sua história está profundamente ligada à cultura vitivinícola.





Alentejo

O Alentejo é a região mais vasta de Portugal.

As suas planícies imperturbáveis e as condições climáticas que propiciam a cultura de trigo, aveia, cevada e girassol deram azo a que a região ficasse conhecida como «o celeiro de Portugal».

O Alentejo tem excelentes condições para a produção de vinhos de qualidade, onde o sol escaldante no verão, o frio seco no inverno e a particularidade dos solos dão aos vinhos a tipicidade que os caracteriza e fazem da vitivinicultura uma área em crescimento.

Também a oliveira encontrou no Alentejo um lugar onde prosperar e o azeite da região é mundialmente famoso.

Na gastronomia, o Alentejo distingue-se de todas as outras regiões de Portugal, com uma cozinha aparentemente muito simples e pobre, mas, na realidade,

opulenta em aromas e sabores subtils. Sobre a mesa alentejana não podem faltar pão, azeite, azeitonas, queijo de cabra e enchidos de porco ibérico.

As ervas aromáticas, como os coentros, os poejos, os orégãos, a hortelã, o manjericão e a sálvia, conferem aos pratos um exotismo que tem raízes na cozinha árabe, recriada com graça e gosto pelos alentejanos.

O Alentejo foi marcado por períodos de muita escassez de alimento e por isso o pão tem um papel incontornável na cozinha e é usado das formas mais originais em migas, sopas, açordas e ensopados, sem jamais faltar à mesa.

As sopas, de bacalhau, de sarapatel, de cação, de favas, de espinafres, com borrego, de tomate, de toucinho... são infindáveis e podem ter ingredientes tão inesperados como figos ou sardinhas. Também o gazpacho



cabe nesta categoria e há receitas muito emblemáticas que listam apenas tomate, cebola, alho, azeite e sal nos ingredientes.

Apesar da vastidão da costa, não se encontram tantas receitas de peixe de mar como no Algarve, mas os ensopados de enguia, as caldeiradas de peixe ou o peixe simplesmente grelhado são muito bem preparados. O cação é muito utilizado no litoral e no interior, e estrela de sopas, coentradadas e escabeches. O peixe de rio tem um maior protagonismo e é preparado com ervas aromáticas.

No Alentejo, a carne é a proteína de eleição, principalmente a de porco de montanheira. Aqui, como em todo o país, do porco tudo se aproveita. Da orelha, assada e servida com molho e coentros, aos torresmos, às bochechas assadas e ao entrecosto frito. As receitas de porco incluem ainda ensopados de leitão, pezinhas de coentradada, enchidos e ainda o presunto alentejano, único em sabor e textura.

O borrego, assado no forno, preparado frito ou guisado e acompanhado de ervilhas, servido em ensopado, e ainda à camponesa, generoso em alho e azeite.

A carne de caça abunda e é um produto celebrado das mais variadas formas. O coelho, à São Cristóvão ou na panela; o javali, em ensopados, empadas e arrozes; a lebre, a perdiz e o faisão, que também são mote para muitas receitas de arroz.

Os recursos das florestas, além da proteína e das ervas, servem esta culinária também com cogumelos, que se preparam com ovos e linguiça ou simplesmente se assam com sal.

As sobremesas do Alentejo incluem várias receitas de doçaria conventual, de ovos, açúcar, amêndoas e a não consensual abóbora-gila, a par do eterno toucinho do céu, das trouxas de ovos e das encharcadas, entre outras. Quanto à sericaia ou sericá, diz-se que a receita veio do Oriente.



Receitas



Petiscos e entradas

Pataniscas de bacalhau com azeitonas

As pataniscas são uma receita cheia de história. Alguns autores indicam que é da região da Estremadura, outros incluem-na especificamente no receituário de Lisboa. As pataniscas podem ser servidas como petisco ou como prato principal, acompanhadas com arroz de tomate ou de feijão ou por uma salada fria de tomate e orégãos ou de feijão-frade.

Ingredientes

300 g de bacalhau cru, demolido e desfiado
3 ovos
30 ml de água
135 g de farinha
80 ml de cerveja
20 ml de azeite
Sumo de limão q. b.
70 g de cebola picada
60 g de azeitonas galegas picadas
30 g de salsa picada
Sal marinho q. b.
Pimenta-preta moída no momento q. b.
Azeite ou óleo para fritar
Raspa de limão (só a parte amarela) q. b.

Para a maionese de alho, limão e alcaparras

200 g de maionese
30 g de alcaparras picadas
1 g de alho picado, sem gérmen
Sumo e raspa (só a parte amarela) de 1 limão

Preparação

1 | Numa taça larga, coloque a farinha e junte um pouco de sal marinho e de pimenta-preta moída no momento. Envolva bem com a ajuda de uma colher e deixe reposar no frio durante, pelo menos, 30 minutos. Mantenha no frio até servir.

2 | Numa taça larga, coloque a farinha e junte um pouco de sal marinho e de pimenta-preta moída no momento. Envolva bem. Bata os ovos até ganharem volume, acrescente a água, misture e enrole com a farinha. Junte a cerveja, o azeite e o sumo de limão e enrole lentamente para que o polme ganhe estrutura e leveza.

3 | Acrescente o bacalhau cru desfiado, a cebola picada, as azeitonas galegas picadas e a salsa picada e enrole com cuidado. Deixe descansar esta mistura no frio durante 30 minutos.

4 | Aqueça o azeite ou o óleo a 180° C e frite 1 colher de sopa do preparado para cada patanica. Deixe dourar de ambos os lados e, assim que estiverem douradas, retire com a ajuda de uma escumadeira e passe para um prato forrado com papel absorvente. Sirva com raspa de limão, maionese de alho, limão e alcaparras.



Saladinha de ovais com cebola e tomate

As ovais têm um sabor e uma textura muito interessante. Antes de serem preparadas, as ovais devem ser lavadas com cuidado para que a membrana que as envolve se mantenha intacta. Nesta receita, as ovais escolhidas são as de robalo. O robalo encontra-se no Atlântico Nordeste e no mar Mediterrâneo e alimenta-se de peixes, crustáceos e moluscos. A sua dieta variada torna-o interessante em termos gastronómicos.

Ingredientes

400 g de ovais de robalo
30 g de cebola picada
5 g de alho picado, sem gérmen
100 ml de azeite
50 ml de vinho branco
Sal q. b.
Pimenta q. b.

Para a cebola frita

80 g de cebola roxa cortada em rodelas
Água q. b.
Gelo q. b.
100 g de farinha de trigo
Sal fino q. b.
200 ml de óleo para fritar

Para o picadinho de cebola e tomate

150 g de tomate-cereja
20 g de cebola picada
100 ml de azeite extra
10 g de cebolinho picado
20 ml de vinagre de vinho tinto
Molho da preparação das ovais
Sal q. b.
Pimenta-preta moída no momento q. b.

Para finalizar

Raspa de 1 limão (só a parte amarela)
Flor de sal q. b.
Pimenta-preta moída no momento q. b.

Preparação

1 | Escalde as ovais em água fervente com sal durante 20 segundos. Escorra e reserve. Num tacho refogue ligeiramente a cebola e o alho em azeite. Junte as ovais inteiras, tempere com sal e pimenta, tape e deixe estufar cerca de 6 minutos.

2 | Retire a tampa, refresque com o vinho branco, tape novamente e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Confirme se as ovais estão cozinhadas. Logo que estejam cozinhadas, retire do lume e deixe repousar cerca de 30 minutos no frio. Após este tempo, retire as ovais do molho. Corte as ovais em rodelas e reserve. Quanto ao molho, irá usá-lo na preparação do picadinho.

3 | Para preparar o picadinho de cebola e tomate, comece por aquecer o forno a 160° C. Num tabuleiro de forno, tempere o tomate-cereja com 20 ml de azeite e um pouco de sal e pimenta-preta moída no momento. Leve o tomate ao forno durante 6 minutos. Retire e deixe arrefecer. Numa taça junte os restantes 80 ml de azeite,

a cebola picada, o cebolinho picado, o vinagre, o molho da preparação das ovais e bata com uma vara de arames.

4 | Junte o tomate assado e envolva. Reserve à temperatura ambiente.

5 | De seguida, passe à preparação da cebola frita. Aqueça o óleo a 160° C. Corte a cebola em rodelas e separe os aros. Coloque os aros de cebola em água com gelo durante 2 minutos. Depois, retire da água sacudindo um pouco, passe cada aro de cebola por farinha de trigo e retire o excesso. Frite em óleo quente até estarem dourados. Coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo e tempere com sal fino e pimenta-preta. Reserve.

6 | Passe as ovais fatiadas para um prato de servir colo- cando-as numa só camada. Por cima, acrescente o picadinho de cebola e tomate e, por fim, os aros de cebola frita. Finalize com flor de sal e raspa de limão.

