Receitas de Natal

Bacalhau, puré de grão e molho de bacalhau

60 minutos/ 2 pessoas

Ingredientes

- Lombo de bacalhau (300/400 g, 1 unidade)
- 250 ml azeite
- Azeite virgem extra
- Alho (2 cabeças)
- 5 folhas de louro
- 1 kg de grão-de-bico, previamente demolhado
- Flor de sal (q.b.)
- 1 kg de aparas de bacalhau
- 1,5 l de natas vegetais
- 50 g de cebola
- 50 g de queijo da ilha ralado
- 20 g de tomate pelado e sem sementes
- 5 g de tomate seco picado
- 10 g de azeitona preta picada
- 5 unidades de alcaparras picadas

Preparação

1. Retire do lombo de bacalhau a pele e as espinhas.
2. Triture um dente de alho juntamente com uma colher de sobremesa de azeite.
3. Tempere o bacalhau com o preparado anterior e uma folha de louro.
4. Leve o bacalhau ao forno, previamente aquecido, a 200ºC por 12 minutos.
5. Leve ao lume 200 ml de azeite com uma cabeça de alho, sem deixar ferver.
6. Coza o grão com duas folhas de louro e vá retirando a espuma, sempre que necessário.
7. Reserve alguns grãos para utilizar posteriormente e triture o restante grão com o azeite de alho e flor de sal. Pode utilizar um pouco da água da cozedura para bater melhor.
8. Leve as aparas de bacalhau ao forno durante 15 minutos a 180ºC.
9. Lamine a cebola e três dentes de alho e refogue-os em azeite e louro.
10. Junte as aparas de bacalhau às natas e deixe ferver lentamente por 30 minutos. Retire do lume, tape com película e deixe infundir por mais 30 minutos.
11. Adicione o queijo ralado à mistura de natas e triture, retificando o sal se necessário.
12. Para a cobertura, pique o tomate pelado, o tomate seco, as alcaparras e as azeitonas. Misture tudo e junte azeite e flor de sal q.b.
13. Sirva o puré no fundo do prato, seguido do bacalhau e a cobertura por cima. Acompanhe com o molho e coloque alguns grãos pelados.

Receita recomendada por **Chef Rui Paula/Caxamar**

Capão no forno com limão e mel

Ingredientes

- 1 capão com miúdos
- 5 cebolinhas
- 4 cenouras descascadas e cortadas em longitudinal
- 5 dentes de alho
- Alecrim e tomilho a gosto
- 2 folhas de louro
- 150 ml de azeite
- 100 ml de vinho branco
- 50 ml de vinho do Porto
- 100 g de manteiga amolecida
- Sumo de um limão
- 2 colheres de sopa de mel
- Sal e pimenta q.b.

Arroz de miúdos

- 200 g de miúdos de frango
- 150 g de arroz
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 2 dl de azeite
- 1 pitada de pimentão-doce
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto

Preparação

1. Tempere o capão com os vinhos, o azeite, sal e pimenta e deixe marinar durante 15 minutos.
2. Faça uma pasta com a manteiga, o sumo de limão, mel, alhos picados e sal. Barre na pele do capão e reserve.
3. Num tabuleiro com um pouco de azeite coloque o capão com um limão no seu interior e ervas aromáticas. Coloque as cebolinhas cortadas ao meio, os restantes alhos, as cenouras, limões cortados ao meio e as ervas aromáticas em volta.
4. Regue com a marinada e leve o tabuleiro ao forno, pré-aquecido a 180ºC, durante 1h30, ou até estar assado. Regue de vez em quando com o próprio molho.

Para o arroz de miúdos

5. Arranje os miúdos de frango e leve-os a cozer em 0,5 l de água temperada com sal, pimenta, pimentão-doce, folha de louro e um ramo de salsa. Deixe cozer até os miúdos ficarem macios, retire do lume e reserve.
6. Descasque a cebola e os dentes de alho, pique tudo, deite num tacho, junte o azeite, leve ao lume e deixe refogar até que fique dourado. Adicione depois o arroz, envolva e mexa um pouco.
7. Regue com o caldo de cozer os miúdos, junte mais água quente se necessário, mexa e deixe cozinhar durante 15 minutos. Adicione então os miúdos e deixe cozer durante mais 5 minutos.
8. Retifique os temperos, retire do lume e sirva de imediato decorado a gosto.

Receita recomendada por **Chef Pedro Pinto / Grupo Lusiaves**

Tofu braseado com castanha, guisado de batata-doce, grão e espinafres

Ingredientes:

- 1,2 kg de tofu
- 0,4 kg de castanhas
- 100 g de gengibre
- 100 g de alho
- 500 g de cebola roxa
- 0,05 l de molho soja
- 0,1 l de óleo de avelã
- 100 g de mel
- 40 g de funcho em rama
- 4 laranjas
- 150 g de açúcar
- 1 kg de batata-doce
- 0,2 l de azeite
- 50 g de caril
- 1 ramo de coentros
- 200 g de grão-de-bico
- 500 g de tomate maduro
- 0,25 l de leite de coco
- 500 g de espinafres higienizados
- 1 malagueta vermelha

Preparação

1. Demolhe o grão-de-bico e depois coza-o. Reserve a água da cozedura.
2. Corte o tofu em nacos e coloque a marinar com alho, gengibre, sumo de laranja, mel, molho de soja, óleo de avelã, sal e pimenta.
3. Descasque e corte a batata-doce em cubos. De seguida, coza-os com água e sal.
4. Retire a pele e as sementes ao tomate, corte 20 gomos e o restante em cubos. Tempere os gomos com sal, pimento e açúcar. Confite no forno a 130ºC cerca de 30 minutos.
5. Descasque e corte a cebola roxa aos cubos.
6. Corte gomos de laranja e reserve.
7. Num tacho, coloque o azeite e refogue a cebola roxa e o alho picado. Adicione um pouco de gengibre e o tomate em cubos.
8. Adicione o caril em pó, a água da cozedura do grão, o leite de coco e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar durante 15 minutos.
9. Adicione o grão-de-bico, a batata-doce e os coentros picados.
10. Faça as castanhas caramelizadas com o açúcar e um pouco de água.
11. Numa frigideira, marque o tofu em azeite, refresque com a marinada e tape. Deixe cozinhar durante 10 minutos em lume brando.
12. Corte a malagueta em rodelas e reserve.
13. Salteie os espinafres em azeite e alho e tempere ligeiramente.
14. Emprate a gosto.

Receita recomendada por **chef Yannick Génard / Escola de Hotelaria de Fátima**