



### **Bacalhau à Zé do Pipo**

Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau
- Leite
- Pimenta
- Batatas para puré
- 1 ovo
- Margarina
- Azeite
- 2 cebolas
- 6 dentes de alho
- Maionese
- Azeitonas pretas
- Salada de alface e de tomate

Receita:

Ponha a demolhar 4 postas de bacalhau, durante 24 horas, não esquecendo de lhes mudar a água várias vezes. Escorra o bacalhau, ferva-o durante 10 minutos no leite temperado com pimenta. Retire a pele e as espinhas de modo a que as postas não se desfaçam. Faça um puré de batata, aproveitando o leite da cozedura do bacalhau, coando-o previamente. Junte uma gema e uma clara batida em castelo ao puré. Unte com margarina um tabuleiro de barro que possa ir ao forno. Disponha o puré em coroa, deixando o meio livre. Aloure em azeite as cebolas e os dentes de alho, cortados em rodela muito fininhas. Deite-os no centro do tabuleiro. Por cima, coloque as postas de bacalhau e cubra-as com maionese. Leve ao forno para gratinar. Enfeite com azeitonas pretas e acompanhe com salada de alface e de tomate.

Bom apetite

### **Besugo no Forno**

Ingredientes:

- 2 besugos médios
- 2 folhas de louro
- 2 colh. sopa de margarina
- 1 colh. sopa de sumo de limão
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa
- 2 fatias de presunto
- Oregãos, sal e pimenta
- Tomate maduro
- Batatinhas para assar
- 1 pacote de base de molho para peixe

Receita:

Amanhe e tempere os besugos com sal, pimenta e sumo de limão. Coloque uma folha de louro e uma de presunto dentro de cada besugo. Coloque os peixes num pirex e, por cima, disponha a cebola às rodela, o tomate também às rodela, salsa e a margarina em pedaços. Salpique com oregãos. Faça o molho para peixe, de acordo com as instruções da embalagem, cubra com ele o peixe e leve ao forno rodeado de batatinhas.

Bom apetite

### **Bifes de Atum**

Ingredientes:

- 750 gr de bifes de atum cortados finos
- 0,5 dl de vinagre
- 1,5 dl de vinho branco
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta q.b.
- 1 ramo de salsa
- 1,5 dl de óleo ou azeite
- 1 colh. sobremesa de mostarda

Receita:

Deixe os bifes de atum a marinar de um dia para o outro no frigorífico com o vinagre, o vinho, os alhos bem picadinhos, o louro cortado em bocados, a salsa, sal e pimenta. No dia seguinte, escorra bem os bifes e frite-os no óleo ou azeite bem quente. Adicione a marinada e a mostarda à gordura. Mexa e deixe ferver durante alguns minutos, para engrossar um pouco. Sirva os bifes de atum regados com este molho e acompanhados de batatas cozidas.

Bom apetite



### **Camarões à Grega**

#### Ingredientes:

- 600 gr de camarões congelados
- Sumo de 1/2 limão
- 3 colh. sopa de azeite
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 lata grande de tomate pelado
- 1 pitada de oregãos
- 75 gr de queijo *Feta*
- Sal e pimenta q.b.

#### Receita:

Deixe os camarões descongelar um pouco e descasque-os. Aproveite as cabeças para cozer em 3 dl de água, sal e limão. Coe o líquido, pressionando bem as cabeças para que libertem todo o suco. Leve o caldo ao lume até reduzir para cerca de 1,5 dl. Aloure ligeiramente as cebolas picadas com o azeite e o dente de alho esmagado. Junte os tomates desfeitos, sem as grainhas, os oregãos, o caldo de cozedura, sal e pimenta. Deixe cozer em lume brando até o molho reduzir. Retire, junte os camarões, despeje para um prato para levar ao forno untado e polvilhe com o queijo desfeito com um garfo. Coloque no forno já quente a 180°C e deixe cozer durante cerca de 15 minutos.

Bom apetite

### **Caldeirada de Lulas**

#### Ingredientes:

- 1,2 kg de lulas
- 1 kg de batatas
- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 2 cebolas
- 500 gr de tomates maduros
- 2,5 dl de vinho branco
- 200 gr de amêijoas ou berbigão
- Sal e pimenta q.b.
- Salsa
- 8 fatias de pão torrado

#### Receita:

Amanhe as lulas, lave-as bem e corte-as ao meio. Descasque e pique os alhos. Descasque e corte em rodela as cebolas. Faça um refogado com o azeite, o alho, a cebola e a salsa. Quando começar a alourar, junte o tomate cortado aos pedaços, sem pele nem pevides, e as lulas. Deixe refogar um minuto, junte o vinho branco e tempere com sal e pimenta. Quando as lulas já estiverem meio cozidas, junte as batatas descascadas e cortadas em rodela. Por fim, junte o berbigão bem lavado. Vá mexendo com cuidado, para não pegar, e rectifique de sal e pimenta. Sirva quente, polvilhado com salsa picada e acompanhado com fatias de pão torrado.

Bom apetite



### **Caril de Gambas**

#### Ingredientes:

- 500 gr de gambas
- 1 cebola
- 1 colh. sopa de azeite
- 1 colh. sobremesa de margarina
- 1 ramo de cheiros
- 1 colh. sopa de farinha
- 2 colh. chá de caril
- 2,5 dl de água
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 tomate
- 150 gr de manga
- 1 dl de leite de coco
- 1 colh. sopa de leite condensado
- Sal e pimenta moída q.b.
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 colh. chá de sumo de limão

#### Receita:

Pique a cebola e aloure-a no azeite e na margarina. Junte o raminho de cheiros, a farinha, o caril, mexa, junte a água e o caldo de galinha. Deixe cozer em lume brando durante cerca de 5 minutos. Retire a pele, as sementes e esmague metade da manga e do tomate. Junte à mistura anterior. Adicione o leite de coco, o leite condensado, tempere com sal, pimenta, gengibre e sumo de limão. Finalmente, junte as gambas. Sirva com arroz branco, decorando com a restante manga.

Bom apetite

### **Cherne com Rum**

#### Ingredientes:

- 4 postas de cherne
- Sal q.b.
- 1 colh. chá de pimenta verde em grão
- 1 colh. sopa de azeite
- 2 colh. sopa de margarina
- 1 copo de caldo de peixe
- 1 colh. chá de farinha maizena
- 2 colh. sopa de natas
- 1 colh. sopa de rum

#### Receita:

Limpe e tempere com sal e pimenta as postas de peixe. Frite na margarina e no azeite. Depois de fritas, regue-as com o caldo do peixe, mexa e cozinhe em lume brando durante 10 minutos. Retire o peixe e coloque-o numa travessa previamente aquecida. Incorpore a farinha, incorporada num pouco de água, o rum e as natas, no molho. Rectifique os temperos, mexa, junte o peixe novamente, deixe apurar durante uns minutinhos e está pronto a servir.

Bom apetite

### **Choquinhos à Malandro**

#### Ingredientes:

- 1 kg de choquinhos
- 1 cebola
- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 malagueta
- 1/2 pimentão
- 1 ramo de salsa
- 1 tomate maduro
- 1 dl de vinho branco
- Sal q.b.

#### Receita:

Lave os choquinhos, retire-lhes o olho que está no centro dos tentáculos e tempere com sal. Num tacho, deite o azeite, a cebola cortada às rodela, os alhos picados, a malagueta, o pimentão, o ramo de salsa, o tomate picado e o vinho branco. Por cima, coloque os chocos. Tape o tacho, leve ao lume e deixe ferver durante cerca de 30 minutos. Quando prontos, retire do lume e sirva com batatas cozidas.

Bom apetite



### **Croquetes de Atum**

**Ingredientes:**

- 300 gr de atum em conserva
- 1 cebola
- 75 gr de margarina
- 3 colh. sopa de farinha
- Leite q.b.
- Sal, pimenta e salsa picada q.b.
- 2 ovos
- Farinha e pão ralado q.b.

**Receita:**

Pique a cebola muito bem e leve-a a lume brando com a margarina. Junte o atum previamente escorrido e esmagado com um garfo, misture bem e polvilhe com farinha. Acrescente leite quente aos poucos e vá mexendo até obter uma massa com a consistência necessária para poder enrolar os croquetes, deixando a farinha cozer bem. Adicione salsa picada, tempere com sal e pimenta e deixe arrefecer. Forme os croquetes, passe-os por farinha, ovo e pão ralado. Frite em óleo bem quente, escorrendo depois em papel absorvente.

Bom apetite

### **Filetes de Salmão com Pepino**

**Ingredientes:**

- 4 postas de salmão
- 1 tomate
- 1/2 pepino
- 1 raminho da salsa
- Margarina
- Molho de peixe
- 50 gr de natas

**Receita:**

Descasque, retire as grainhas, corte em pedaços longitudinais e deixe ferver em vapor durante 5 minutos o pepino. Acrescente as natas e o pepino ao molho de peixe, rectifique os temperos e junte salsa picada. Coloque o peixe numa travessa untada com margarina e leve ao forno durante cerca de 5 minutos (termóstato 7). Cubra o fundo do prato com o molho, coloque sobre ele o filete e decore com tomate pelado e cortado.

Bom apetite

### **Garoupa com Cogumelos**

**Ingredientes:**

- 4 postas de garoupa congelada
- 1 cebola grande
- 125 gr de cogumelos
- 1 ovo
- 3 colh. sopa de pão ralado
- 2 colh. sopa de sumo de limão
- 4 colh. sopa de vinho branco
- 25 gr de margarina
- Salsa picada
- Sal e pimenta q.b.

**Receita:**

Pique a cebola e os cogumelos, à parte. Espalhe-os no fundo duma assadeira. Descongele, lave e enxugue a garoupa. Passe por ovo batido e pão ralado. Coloque sobre os cogumelos, na assadeira, e regue com o limão. Tempere com sal e pimenta. Junte o vinho branco e polvilhe com pedacinhos de margarina. Leve ao forno durante 40 minutos, nos 160°C. Sirva decorado com salsa picada, podendo rodear com amêijoas abertas.

Bom apetite



### Guisado de Peixe

Ingredientes:

- 800 gr. de filetes de solha ou de salmão
- Sumo de limão
- Molho inglês
- Sal e pimenta q.b.
- 4 colh. de chá de manteiga
- 4 colh. de sopa de cebola picada
- 80 gr. de cogumelos
- 1/4 de litro de vinho branco seco
- 100 gr. de gambas
- 200 gr. de berbigão sem concha
- 200 gr. de natas

Receita:

Tempere os filetes com o sumo de limão, molho inglês, sal e pimenta. Corte-os em pedaços médios. Derreta a manteiga numa caçarola e coloque dentro a cebola, os cogumelos cortados às fatias e, em cima, o peixe. Regue com o vinho. Tape e deixe cozer em lume brando durante 5 minutos. Junte as gambas, o berbigão e as natas. Mexa com cuidado e deixe levantar fervura. Rectifique os temperos e sirva de imediato, acompanhado de arroz e salada de pepino.

Bom apetite

### Lombos de Garoupa em Molho de Estragão

Ingredientes:

- 600 gr. de lombos de garoupa
- Sumo de limão
- Molho inglês
- 4 colh. de chá de manteiga
- 4 colh. de sopa de cebola picada
- 1/4 de litro de vinho branco seco
- 2 dl de natas
- 2 colh. de chá de estragão
- Sal e pimenta

Receita:

Tempere o peixe com o sumo de limão e o molho inglês. Derreta a manteiga numa caçarola; espalhe a cebola picada e coloque por cima o peixe. Regue com o vinho branco. Tape a caçarola e deixe cozer entre seis a oito minutos em lume brando. Retire os lombos da garoupa e mantenha-os quentes. Adicione ao molho as natas e deixe levantar fervura, mexendo sempre, até obter um creme homogéneo. Junte o estragão e tempere com sal e pimenta. Regue o peixe com o molho. Acompanhe com batatas douradas e salada de agriões.

Bom apetite

### Lulas com Laranja

Ingredientes:

- 500 gr de lulas cortadas em anéis
- Farinha q.b.
- 1 colh. sopa de margarina
- 1 cebola
- 1 dl de caldo de peixe
- Raspa da casca de 1/2 laranja
- Sal e pimenta preta moída na altura
- 1,5 dl de natas
- Salsa fresca q.b.

Receita:

Enfarinhe as lulas, fechando-as num saco de plástico juntamente com a farinha e sacudindo-o vigorosamente. Derreta a margarina num tacho, junte a cebola picadinha e deixe alourar durante 2 minutos. Acrescente as lulas e deixe-as ganhar côr e paladar. Mexa e regue com o caldo de peixe. Junte a raspa de laranja, deixe levantar fervura, tempere de sal e pimenta, tape e deixe cozinhar em lume brando. Junte as natas e rectifique os temperos. Deixe as natas ferver, sacudindo o tacho. Sirva as lulas no molho, acompanhadas de arroz branco, decorado com raminhos de salsa.

Bom apetite



### **Medalhões de Tamboril com Camarão**

**Ingredientes:**

- 200 gr de camarão
- 500 gr de lombo de tamboril
- Farinha q.b.
- Óleo para fritar
- 100 gr de margarina
- 1 dl de vinho branco
- Sal e pimenta q.b.
- 1 dl de natas

**Receita:**

Coza, descasque e reserve a água de cozedura do camarão. Corte o tamboril em medalhões, passe-os por farinha, frite em óleo e ponha num prato. À parte, numa frigideira, misture a margarina com o camarão e polvilhe ligeiramente com farinha; refresque com o vinho, adicione um pouco do caldo onde cozeu o camarão e deixe reduzir um pouco. Ligue com as natas, rectifique o sal e a pimenta e deite sobre o tamboril. Sirva com arroz branco.

Bom apetite

### **Pastéis de Bacalhau**

**Ingredientes:**

- 0,5 kg de puré bem enxuto
- 300 gr de bacalhau limpo de peles e espinhas
- 3 colh. sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- 1 colh. sopa de salsa picada
- 3 ovos
- Sal e pimenta q.b.
- Óleo para fritar

**Receita:**

Coza cerca de 600 gr de batatas, o que dará cerca de 500 gr de puré. Junte ao puré o bacalhau já desfeito. Pique finamente a cebola e o alho, refogue em azeite até alourar um pouco e junte de imediato ao puré e ao bacalhau. Junte a salsa e as gemas, amassando muito bem. Adicione as claras batidas em castelo, mexendo de baixo para cima. Rectifique o sal e pimenta. Frite em óleo quente, enrolando os pastéis com duas colheres.

Nota: Podem-se congelar antes de fritar, tirando do congelador no momento em que se deseja fritar.

Bom apetite

### **Pargo com Pimentos**

**Ingredientes:**

- 1 pargo com 1,5 kg
- 1 pimento verde
- 1/2 pimento vermelho
- 1 kg de batatinhas
- 300 gr de tomates pequeninos
- 1,5 dl de azeite
- 1 raminho de funcho
- 1 limão
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.

**Receita:**

Amanhe, lave e dê golpes ao peixe. Coloque-o num pirex, juntamente com as cebolas cortadas às rodelas, os alhos, os pimentos às tiras e o funcho. Regue com o azeite e leve ao forno com as batatinhas e os tomatinhos. Deixe assar nos 220°C, durante cerca de 35 minutos. Sirva acompanhado de salada.

Bom apetite



### **Pataniscas de Peixe**

#### Ingredientes:

- 200 gr de farinha
- 1 colh. sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 3 ovos
- 0,5 dl de água
- 300 gr de peixe cozido ou bacalhau cru
- 1 colh. sopa de salsa picada
- Óleo para fritar

#### Receita:

Deite a farinha numa taça, abra uma cavidade no centro e deite-lhe o azeite, o sal, a pimenta e os ovos. Comece a mexer no centro com uma colher de pau, até envolver a farinha toda e depois, mexendo sempre, junte em fio a água, obtendo uma massa leve. Junte o peixe previamente cozido (podem ser restos), escolhido e desfiado, a salsa e a cebola. Mexa tudo muito bem e rectifique de sal. Deite óleo numa frigideira até cerca de 1,5 cm de altura, deixe aquecer e vá deitando, com uma colher de sopa, porções separadas. Vire assim que estiverem coradas do lado de baixo. Escorra bem e sirva acompanhado de arroz e salada.

Bom apetite

### **Pilaf de Salmão**

#### Ingredientes:

- 1 kg de salmão
- 0,5 L de espumante
- Sal, pimenta e noz-moscada
- Sumo de limão
- 40 gr de margarina
- 50 gr de farinha
- 1 colh. sopa de polpa de tomate
- 2,5 dl de leite
- 2,5 dl de natas
- 0,5 L de caldo onde cozeu o salmão
- 1 colh. sopa de salsa picada
- Arroz branco

#### Receita:

Limpe o salmão, corte-o em cubinhos e tempere com sal. Leve o espumante ao lume e, quando ferver, junte o salmão, deixe ferver 30 segundos, escorra e aproveite o caldo. À parte, leve ao lume a margarina e, quando derretida, junte a farinha e mexa bem com a colher de pau. Junte o caldo onde cozeu o salmão aos poucos, mexendo sempre, adicione o leite, de seguida, a polpa de tomate e as natas. Mexa sempre até borbulhar e retire. Tempere com sal, pimenta, noz moscada e sumo de limão. Junte a salsa picada. Junte o salmão, mexendo cuidadosamente. Sirva com arroz branco, em coroa, com o salmão e o seu molho no meio da coroa de arroz.

Bom apetite

### **Rodvalho com Mostarda**

#### Ingredientes:

- 4 filetes de rodvalho com cerca de 150 gr cada
- 1/4 L de caldo de peixe
- 2 colh. sopa de mostarda
- 3 colh. sopa de natas
- Sal, pimenta e salsa
- 1 colh. sopa de farinha

#### Receita:

Tempere os filetes com sal e pimenta e cozinhe-os a vapor durante 8/10 minutos. Desfaça a farinha no caldo de peixe. Deixe ferver durante uns minutos em lume brando e junte a mostarda. Tempere com sal e pimenta e adicione as natas. Num prato, coloque os filetes, cubra com o molho e polvilhe com salsa.

Bom apetite



### Solha Dourada

Ingredientes:

- 1 solha com cerca de 1 kg
- Sal, pimenta, leite e sumo de limão
- Farinha para polvilhar
- Óleo para fritar

Para o molho:

- 1 dl de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 colh. chá de colorau
- Sal e pimenta q.b.
- 2 dl de vinagre

Receita:

Amanhe, limpe e corte em 4 postas a solha. Tempere com sal, pimenta, leite e sumo de limão. Deixe em repouso durante 30 minutos. Prepare o molho: Leve ao lume o azeite com os alhos bem picados e a cebola cortada às rodelas. Refogue sem deixar alourar. Junte o colorau, mexa e tempere com sal, pimenta e vinagre. Passe a solha por farinha e frite em óleo, deixando-a lourinha. Coloque numa travessa e espalhe o molho sobre as postas da solha.

Bom apetite

### Soufflé de Caranguejo

Ingredientes:

- 250 gr de carne de caranguejo (pode ser congelada)
- 6 ovos
- 400 dl de natas líquidas
- 30 gr de margarina
- 60 gr de queijo *Emmanthal* ralado
- 30 gr de maizena
- Cebolinho
- Sal e pimenta moída na altura

Receita:

Dilua a maizena num pouco de água, ponha-a num tacho e aqueça em lume brando, sem deixar de mexer, até espessar um pouco. Retire do lume. Numa taça, misture a margarina com as gemas, uma a uma, batendo sempre. Tempere com sal e pimenta. Junte o queijo, as natas, a carne de caranguejo cortada em pedaços e uma colher de cebolinho picado. Misture e junte as claras, previamente batidas em castelo. Mexa suavemente. Encha uma forma própria para *soufflé* untada com margarina e coza no forno durante cerca de 25 minutos, nos 180°C. Sirva de imediato.

Bom apetite

### Soufflé de Peixe

Ingredientes:

- 200 gr de restos de peixe já cozinhados
- 30 gr de margarina
- 1,5 colh. sopa de farinha
- 0,5 l de leite
- 3 ovos
- Sal, pimenta e noz moscada

Receita:

Derreta a margarina num tacho, polvilhe com a farinha e deixe cozer um pouco. Retire e regue com o leite morno. Dissolva muito bem e volte a levar ao lume, mexendo sempre, até levantar fervura, e retire. Junte o peixe já sem peles nem espinhas. Tempere com sal, pimenta e noz moscada. Bata as claras em castelo e junte as gemas ao creme do peixe. Adicione as claras em castelo. Leve ao forno num pirex untado com margarina, cozendo durante cerca de 20 minutos. Sirva de imediato.

Bom apetite





### **Tortilha de Gambas e Azeitonas**

**Ingredientes:**

- 20 azeitonas recheadas de pimento
- 4 ovos
- Sal e pimenta preta moída
- 1 pitada de pimentão doce
- 1 pitada de noz moscada
- 120 gr. de gambas cozidas e descascadas
- 3 colh. sopa de azeite

**Receita:**

Corte as azeitonas em rodela. Bata os ovos com o sal, a pimenta preta moída, o pimentão e a noz moscada moída na altura. Misture as azeitonas cortadas e as gambas escorridas, com os ovos. Aqueça o azeite numa frigideira, deite os ovos batidos e deixe-os cozer em lume brando. Assim que a tortilha cozer dum lado, vire-a com o auxílio dum prato. Deixe cozer cerca de 2 minutos do outro lado. Sirva a tortilha acompanhada com uma salada.

Bom apetite

### **Truta com Amêndoas**

**Ingredientes:**

- 6 trutas
- Vinagre q.b.
- Farinha q.b.
- 100 gr de amêndoas
- 1 dl de azeite
- Sal e pimenta
- 1/4 L de natas
- Sumo de 2 limões

**Receita:**

Lave bem as trutas, em água com vinagre. Abra-as, tire-lhes as espinhas e as tripas, passando os dedos com cuidado por detrás da espinha dorsal para se desprender sem partir o peixe. Tempere as trutas com sal e pimenta, por dentro e por fora e passe-as por farinha. Frite as trutas numa frigideira de fundo grosso, em azeite quente, deixando-as uns quatro minutos de cada lado. Na mesma frigideira, aloure as amêndoas. De seguida, prepare o molho: ainda na mesma frigideira, coloque o sumo de limão, raspando com uma espátula de madeira, para descolar bem a gordura aderente ao fundo e às paredes. Misture as natas, tempere e acrescente as amêndoas. Mexa e cubra com este molho as trutas, colocadas numa travessa. Fica bom acompanhado de batatas cozidas.

Bom apetite