

Produtos do Mar Marinados em Limão, com Salada de Meloa da Graciosa

Produtos do Mar Marinados em Limão

250g de encharéu ou de lírio
6 uni de lapas (150g)
7 bicos de cracas (100g)
1/2 mão de lulas (100g)
Q.b. água do mar
1 limão em sumo (25g)

Salada de Meloa da Graciosa

1/2 mão de tiras de aipo (30g)
1 colher de sopa cheia de gengibre picado (12g)
1/4 de pimento amarelo (35g)
1/2 tomate pequeno (35g)
1/2 cebola roxa (35g)
1 pitada de malagueta picada (0,3g)
1/2 meloa (200g)
1 pé de coentros (3g)

Salada de Folhas com Tomate Cereja e Basilíco

1 mão de salada de folhas (50g)
3 folhas de basilíco (manjericão) (0,6g)
1/2 mão de tomate cereja
1 colher de chá de azeite extra virgem (6g)

Nota: Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 312 kcal Proteína: 43,3 g
Gordura: 8,8 g HC: 15 g





Confeção de Produtos Marinados em Limão

- Lavar as lapas em água do mar e colocar numa sertã
- Escaldar as lapas em água do mar
- Retirar a carne das lapas e colocar em água do mar fria (atenção que esta água já foi fervida e arrefecida)
- Cozer os bicos de cracas e realizar o mesmo processo das lapas
- Escaldar lulas em água do mar durante 2 minutos
- Arrefecer as lulas em água do mar fria
- Cortar as lulas em cilindros
- Limpar o peixe, retirar a espinha e a pele
- Cortar o peixe em cubos e colocar numa taça
- Marinar com o sumo de limão
- Adicionar a carne das lapas, das cracas e das lulas
- Envolver bem e deixar marinar por 30 minutos (reservar)

Confeção da Salada de Meloa da Graciosa

- Assar o pimento na brasa, extrair a pele e cortar em tiras (reservar)
- Cortar o aipo em tiras, (aproveitar também as folhas do aipo) e colocar numa taça
- Adicionar gengibre picado, pimento amarelo, tomate aos cubos, cebola roxa em meia lua fina, malagueta picada e coentros picados
- Temperar com azeite extra virgem
- Retirar a polpa da meloa e cortar em cubos
- Envolver bem a salada(reservar)

Confeção da Salada de Folhas com Tomate Cereja e Basilíco

- À parte envolver a salada bio com tomate cereja aos gomos e as folhas de basilíco picadas

Finalização da confeção

- Numa taça envolver o preparado do mar, com a salada de meloa
- Deixar marinar por 15 minutos
- Na altura de servir envolver tudo com a salada de folhas, tomate cereja e basilíco
- Aromatizar com fio de azeite

**Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação
Boa degustação**