

Boca Negra na Grelha com Arroz de Açaflor e Hortícolas

Caldo de Peixe para Arroz

100g de aparas de peixe (cabeça, espinhas)
2 colheres de sopa de cebola meia lua (15g)
1 folha louro (1g)
4 pés de salsa (5g)
1 dente de alho (3g)
2 colheres de sopa de aipo meia lua (13g)
2 colheres de sopa de alho-francês rodela (13g)
1 colher de sopa cenoura em meia lua (7g)
2 pitadas de açaflor (1g)
1 pitada de pimenta preta em pó (0,2g)
1 colher de café de sal grosso (1g)
1,5 colheres de sopa de azeite (10,5g)
2 chávenas de água (500g)

Praliné de Amendoim

1 colher de chá de amendoim (7g)
1 colher de chá de açúcar mascavado (7g)

Molho de Caranguejo

1 caranguejo (60g)
1 dente de alho (3g)
Q.b. água do mar
1/4 de cebola (22g)
1 colher de sopa rasa de manteiga (15g)
1/4 de limão (20g)
1 colher de café de sal grosso (1g)
3 gotas de picante (0,2g)

Peixe Grelhado

1 boca negra (350g inteiro)
1/2 limão (40g)
1 colher de sopa de azeite (7g)
Q.b. água do mar

Arroz de Açaflor

Q.b. caldo de peixe
1 colher de chá gengibre fresco picado (7g)

1 mão cheia de arroz carolino (60g)
2 pitadas de açaflor (1g)
1 pitada de sementes de coentros (0,3g)
1 dente de alho (3g)
1/4 de cebola (25g)
1 colher de sopa de azeite (8g)
1 folha de louro (1g)
1/4 limão (20g)
1 colher de sopa de praliné de amendoim (9g)
1 pé de salsa (1g)
2 colheres de sopa de vinho branco seco (15g)

Salada Tépidia de Folhas Selvagens

1 mão de perretil (30g)
1 pitada de sal refinado (0,3g)
1 mão de espinafre do calhau (40g)
1 pitada de pimenta preta em pó (0,2g)
1/2 colher de sopa de azeite (4,5g)

Salteado de Couve-flor e Brócolos

1 cabeça de couve-flor (35g)
1 pitada de sal refinado (0,2g)
1 cabeça de brócolos (40g)
1 pitada de pimenta preta em pó (0,2g)
1/2 colher de sopa de azeite (4g)
1/2 dente de alho (1,5g)

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

Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 1120,9 kcal Proteína: 52,1 g
Gordura: 72,8 g HC: 59,8 g



Preparações Iniciais

- Recolher plantas selvagens (perrexil, espinafre do calhau)
- Amanhar a boca negra, (golpear o peixe, para cozer de forma mais rápida) lavar e marinar em água do mar, juntamente com o caranguejo fidalgo, por um mínimo de 30 minutos

Confeção do Caldo de Peixe para o Arroz

- Colocar sobre as brasas uma caçarola com um pouco de azeite
- Adicionar a cebola em meia lua, alho esmagado, cenoura em meia lua, alho-francês às rodelas, aipo em meia lua e salsa picada grosseiramente
- Deixar refogar os legumes e temperar com pimenta moída na hora, sal e açafior
- Adicionar cabeças de peixe, espinhas e aparas de peixe
- Mexer e tapar com papel de alumínio ou tampa (para destilar, de forma a libertar os sucos do peixe e dos legumes, dando um melhor sabor ao caldo)
- Após o destilar, adicionar água
- Levantar fervura e retificar temperos
- Deixar cozer durante 20 a 30 minutos
- Reservar para a confeção do arroz

Confeção do Praliné de Amendoim

- Fazer um caramelo seco com açúcar mascavado
- Adicionar amendoim e mexer
- Retirar do lume e colocar o preparado espalhado num tapete de silicone ou numa superfície pincelada com um pouco de óleo, para que o praliné quando frio se solte com facilidade
- Picar e reservar para polvilhar o arroz

Confeção do Molho de Caranguejo

- Cortar os caranguejos e refogar em azeite, juntamente com alho esmagado, cebola picada e louro, (durante o refogar convém esmagar os caranguejos, de forma a libertar os sucos)
- Adicionar um pouco de brandy e deixar arder para que evapore o álcool
- Temperar com sal e picante
- Adicionar manteiga fria cortada em cubos, envolver lentamente, de modo a que o molho fique cremoso

- Espremer limão e mexer
- Retificar tempero e passar por passador
- Reservar até à hora de servir

Confeção do Arroz

- Colocar azeite num tacho e deixar aquecer
- Refogar alho picado, cebola picada e folha de louro
- Adicionar pimento vermelho picado
- Adicionar gengibre fresco e açafior
- Adicionar sementes de coentros
- Mexer e adicionar o arroz para glaciá-lo (dar brilho ao arroz)
- Adicionar vinho branco seco
- Adicionar o caldo de peixe passado por passador de rede (adicionar o caldo de peixe aos poucos, como se fosse a forma de confeccionar arroz doce)
- Temperar com sal se necessário, deixar ferver e retificar tempero
- No final adiciona-se manteiga fria cortada aos cubos e envolver
- Aromatizar com limão, mexer e servir em taça
- Polvilhar a taça de arroz caldoso com salsa e praliné de amendoim

Confeção do Peixe

- Retirar o peixe da marinada de água do mar e aromatizar com limão
- Colocar o peixe a grelhar e borrifar com azeite

Confeção da Salada Tépidia de Folhas Selvagens

- Corar as folhas em azeite, temperar com sal e pimenta moída na hora
- Empratar a salada de folhas sobre uma pedra vulcânica

Confeção do Salteado de Couve-flor e Brócolos

- Picar grosseiramente a couve-flor e brócolos
- Corar em azeite as couves e temperar com sal, pimenta moída na hora e limão
- Colocar numa taça

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