

INTERNATIONAL CHEFS SHOWCOOKING!

CELEBRE O NATAL COM SABORES GOURMET

PROGRAMA • 17H



21 NOV.

CHEF NOÉLIA JERÓNIMO

Caldeirada de Litão Algarvia



22 NOV.

CHEF NIKITA

Empadas de Peru,
Laranja e Canela



28 NOV.

CHEF FÁBIO GOMES

Crocante de Pirão de Milho
com Peito Alto e "Macaca"



29 NOV.

CHEF ALESSANDRA BORSATO

Espetadinhos de Pato,
Molho Agridoce de Cachaça
e Migas de Farofa e Alheira



5 DEZ.

CHEF ROGÉRIO MIRANDA

Torricado de Bacalhau



6 DEZ.

CHEF NATALIE

Arroz Doce
com Lemon Curd



12 DEZ.

CHEF ELÍSIO BERNARDES

Pera em Porto grelhada
com Crumble de Noz-Moscada
e Canela



13 DEZ.

CHEF RUI REBELO

Taco de Castanhas, Lardo,
Queijo e Couve



19 DEZ.

CHEF VÍTOR SOBRAL

Arroz de Bochecha de Porco
com Feijão Vermelho
e Lombardo



20 DEZ.

CHEF MAFALDA CALDAS

Bacalhau à braz com gema de
ovo confeitada, óleo de salsa e
azeitona preta desidratada picada

FIGUEIRA
CHRISTMAS
GOURMET

← PRAÇA DA FIGUEIRA, LISBOA →

RECEITA – CHEF NOÉLIA JERÓNIMO

CALDEIRADA DE LITÃO ALGARVIA



Ingredientes

- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- 400 g de batatas doces de Aljezur
- 500 g de litão demolhado
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 dl de vinho branco
- 1 dl de vinagre de vinho branco
- 1,5 dl de azeite
- 40 g de coentros frescos

Modo de Preparo

Preparação

1. Cortar as cebolas em rodela finas.
2. Laminar os dentes de alho.
3. Descascar e cortar os tomates.
4. Cortar as batatas doces em rodela.
5. Deixar o litão demolhado de molho em água fria 24 a 48 horas antes da utilização.

Refogado

1. Numa panela grande, aquecer o azeite e fazer um refogado com as cebolas e o alho até que as cebolas estejam translúcidas.
2. Adicionar o vinho branco e deixar reduzir um pouco.
3. Juntar as batatas-doces e cozinhar até que estejam macias.

Adicionar o Peixe*

1. Juntar o Litão demolhado ao refogado e cozinhar por alguns minutos.
2. Regar com um pouco de vinagre de vinho branco e deixar apurar.

Finalização e empratamento*

1. Polvilhar com coentros frescos picados.
2. Temperar com sal e pimenta preta a gosto.
3. Servir quente.

*Dicas:

- Certifique-se de que o litão está bem demolhado antes de cozinhar.
- Ajuste a quantidade de vinagre e vinho branco ao seu gosto.
- Os coentros frescos para finalização aromática do prato. ★

RECEITA – CHEF NIKITA



EMPADAS DE PERU, LARANJA E CANELA

Quantidade

- 10/12 empadas

Ingredientes para o recheio

- 500 g de peito de peru cozido ou assado (ou sobras do peru de Natal)
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 40 g de manteiga
- 1 colher sopa de azeite
- Raspa de 1 laranja
- Sumo de meia laranja
- 1 pau de canela (ou ½ colher de chá de canela em pó)
- 40 g de farinha
- 100 ml de natas ou leite
- Sal e pimenta q.b.
- Salsa q.b.

Ingredientes para a massa

- 400 g de farinha
- 150 g de manteiga fria em cubos
- 1 ovo
- 2 a 3 colheres sopa de água fria
- Sal q.b.

Modo de Preparo

Recheio

1. Numa frigideira, refogar a cebola e o alho na manteiga e azeite até dourar.
2. Adicionar o peru desfiado, a raspa e o sumo de laranja, e a canela.
3. Polvilhar com farinha, mexer bem e juntar as natas para obter um creme ligeiro.
4. Ajustar o sal e pimenta e deixar arrefecer um pouco.

Massa

1. Mistura-se a farinha com o sal, junta-se a manteiga e desfaz-se com as pontas dos dedos até formar textura de areia.
2. Junta-se o ovo e a água fria, amassa-se até ligar.
3. Forma-se uma bola, cobre-se e deixa-se repousar 15 minutos no frio.
4. Estender a massa, cortar círculos para base e tampa.
5. Colocar o recheio frio no centro, cobrir com a tampa e selar as bordas com um garfo.
6. Pincelar com gema batida.
7. Decorar com flor de sal
8. Levar ao forno (pré-aquecido a 190 °C) durante 15–18 min, até ficarem douradas. ★

RECEITA – CHEF FÁBIO GOMES



CROCANTE DE PIRÃO DE MILHO COM PEITO ALTO E “MACACA”

Ingredientes para o crocante de pirão de milho

- 200 g de farinha de milho
- 600 ml de água
- 200 ml óleo para fritar

Ingredientes para o peito alto

- 500 g de carne de vaca (peito alto)
- 1 cebola média picada
- 2 tomates maduros picados
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de óleo de palma
- Sal e pimenta a gosto
- Água q.b.

Ingredientes para a “macaca”

- 20 g de flor de aloé vera desidratada
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate maduro picado
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal a gosto

Ingredientes para o crocante de amêndoa de mucua

- 50 g de amêndoa de mucua (triturada ou laminada)

Ingredientes para o picle de cebola roxa

- 1 cebola roxa média (fatiada finamente)
- 100 ml de vinagre
- 100 ml de água
- 1 dente de alho esmagado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar

Continua →

RECEITA – CHEF FÁBIO GOMES



Modo de Preparo

Crocante de pirão de milho

1. Levar a água ao lume com parte da farinha de milho até começar a ferver.
2. Adicionar a restante farinha de milho, mexendo sempre para não formar grumos.
3. Cozinhar em lume brando, mexendo continuamente até obter um pirão espesso e homogéneo.
4. Espalhar o pirão ainda quente sobre uma folha de papel vegetal, formando uma camada fina.
5. Deixar arrefecer completamente e cortar em pedaços.
6. Fritar a 160 °C até ficar crocante.
7. Reservar para a montagem final.

Peito Alto

1. Cortar a carne em cubos médios e temperar com sal e pimenta.
2. Numa panela, aquecer o óleo de palma e refogar a cebola e o alho até dourar.
3. Juntar o tomate e deixar apurar até formar um molho espesso.
4. Adicionar a carne e envolver bem.
5. Cobrir com um pouco de água, tapar e deixar cozinhar lentamente até a carne ficar tenra e o molho reduzir.
6. Retificar temperos e reservar.

“Macaca”

1. Triturar e hidratar a flor de aloé vera em água morna durante 15 a 20 minutos.
2. Escorrer e reservar.
3. Refogar a cebola e o alho no óleo até ficarem translúcidos.
4. Adicionar o tomate e deixar cozinhar até formar um molho leve.
5. Juntar a flor de aloé vera e envolver bem.
6. Deixar cozinhar em lume brando durante 5 a 10 minutos, até os sabores se fundirem.
7. Retificar o sal e reservar.

Crocante de amêndoa de mucua

1. Torrar ligeiramente a amêndoa de mucua numa frigideira antiaderente, seca, até libertar o aroma e ficar dourada.
2. Deixar arrefecer e reservar para finalizar o prato.

Picle de cebola roxa

1. Levar o vinagre, a água, o sal, o açúcar e o alho ao lume até ferver.
2. Colocar a cebola fatiada num frasco de vidro e verter o líquido quente sobre ela.
3. Deixar repousar até arrefecer e conservar no frio até à utilização.

Montagem Final

1. Colocar no prato a base do crocante de pirão de milho.
2. Dispor sobre ele uma porção do peito alto desfiado com o seu molho reduzido.
3. Acompanhar com uma colher de macaca de aloé vera.
4. Polvilhar com o crocante de amêndoa de mucua. ★

RECEITA – CHEF ALESSANDRA BORSATO



ESPETADINHAS DE PATO, MOLHO AGRIDOCE DE CACHAÇA E MIGAS DE FAROFA E ALHEIRA

Ingredientes para o molho agridoce de cachaça

- 40 g açúcar mascavado
- 60 ml cachaça
- 10 ml vinagre balsâmico ou sumo de laranja
- 200 ml fundo escuro de aves
- 15 ml molho de soja
- 5 g amido de milho (diluído em 10 ml de água) – opcional
- Sal e pimenta-preta q.b.

Ingredientes para as migas de farofa e alheira

- 150 g farinha de mandioca
- 40 g manteiga
- 40 ml azeite virgem extra
- 50 g cebola picada (1 pequena)
- 5 g alho picado (1 dente)
- 120 g alheira, sem pele e esfarelada
- 40 g azeitonas verdes picadas
- Sal e pimenta-preta q.b.

Ingredientes para as espetadinhas de Pato

- 1 peito de pato (magret) fresco

Modo de Preparo

Molho agridoce de cachaça

1. Caramelizar o açúcar em lume brando até ganhar cor.
2. Adicionar a cachaça (pode flambar) e o vinagre.
3. Juntar o fundo e o molho de soja. Deixar reduzir até obter textura de xarope leve. Se necessário, engrossar com o amido.
4. Ajustar temperos.

Migas de farofa e alheira

1. Refogar a cebola e o alho na manteiga e no azeite.
2. Juntar a alheira e saltear até dourar.
3. Adicionar a farinha de mandioca e envolver até ficar tostada e crocante.
4. Misturar as azeitonas e ajustar os temperos.

Espetadinhas de pato

1. Limpar a base do magret, retirando a aba e o excesso de gordura.
2. Cortar o peito em cubos de $\pm 2-3$ cm, mantendo a pele.
3. Colocar os cubos em espetos, pele para cima.
4. Temperar com sal e pimenta.
5. Grelhar na brasa ou numa frigideira bem quente, começando pela pele, até dourar e chegar ao ponto desejado. Por norma, é servido mal passado. ★

RECEITA – CHEF ROGÉRIO MIRANDA



TORRICADO DE BACALHAU - BACALHAU BRASEADO, CROCANTE DE BROA DE MILHO, ESPUMA DE PÃO TORRADO E AZEITE DE COENTROS

Ingredientes

- 2 lombos de bacalhau
- 300 g de pão da avó
- 500 ml natas para culinária
- 1 L leite gordo
- 200 g de broa de milho
- 20 g alho
- 50 ml azeite virgem
- 150 ml óleo de girassol
- 50 g coentros
- Sal, pimenta e louro q.b.
- 1 carga sifão cream

Preparação

1. Tostar o pão no forno a 220°C até ficar completamente torrado. Deixar arrefecer.
2. Ferver o leite e colocar sobre o pão. Adicionar ao pão metade das natas. Deixar absorver por 15 minutos.
3. Coar o restante do preparado e triturar na Bimby por 8 minutos na velocidade máxima a 100°C.
(Se for a Bimby mais recente, há que aquecer primeiro aos 100°C na velocidade 5.5 e depois aumentar para a velocidade máxima.) A ideia é criar um creme de pão torrado, dando textura com o leite infundido.
4. Retificar tempero com sal, pimenta e a restante nata se for necessário.
5. Passar o preparado por um chinês fino e colocar no sifão. Este deverá estar em banho-maria na hora de servir.
6. Colocar numa carga de sifão, abanar e reservar.
7. Triturar a broa de milho e levar à frigideira com o alho picado e azeite. Temperar com sal.
8. Quando estiver crocante, reservar.
9. Limpar o Bacalhau, retirando os dois lombos.
10. Colocar um fio de azeite, folha de louro e o restante alho, e selar os lombos na frigideira bem quente.
11. Verificar temperatura interior e retirar quando cozinhado.
12. Na Bimby, colocar os coentros e o óleo girassol, 8 minutos a 80°C à velocidade máxima.
Coar e reservar em biberão.

Empratamento

1. Colocar a broa de milho no fundo do prato, com o lombo de bacalhau em cima, flamear com o maçarico para dar o toque defumado.
2. Colocar a espuma de pão torrado ao lado do lombo bacalhau, e com a ajuda de uma colher, fazer uma covinha na espuma e colocar o azeite de coentros em cima. ★

RECEITA – CHEF NATALIE



ARROZ DOCE COM LEMON CURD

Ingredientes para o arroz doce

- 1/2 chávena de arroz basmati
- 1 colher de sopa de manteiga
- 7-8 cardamomos, esmagados
- 2 fios de açafrão
- Canela q.b.
- 1,5 L de leite gordo
- 0,5 L de natas
- 100 g de açúcar amarelo
- 6 colheres de sopa de pistácios e amêndoas laminadas

Ingredientes para o lemon curd

- 3 gemas de ovo
- 75 ml de sumo de limão
- 100 g de açúcar
- 30 g de manteiga sem sal em cubos.
- Raspa dos limões utilizados
- 100 g de amêndoas laminadas

Modo de Preparo

Arroz doce

1. Deixar o arroz de molho durante pelo menos 30 minutos. Depois escorrer.
2. Aquecer uma panela (lume médio) e derreter a manteiga. Juntar o arroz, os cardamomos, a canela e o açafrão. Mexer de vez em quando, durante 1 ou 2 minutos, até começar a sentir o aroma.
3. Juntar o leite e as natas, misturar bem e aumentar um bocadinho o lume. Deixar levantar fervura. Mexer de vez em quando para não deixar o leite pegar.
4. Quando estiver a ferver, baixar para lume brando. Cozer durante meia-hora. Mexer de vez em quando.
5. Juntar o açúcar e os frutos secos. Misturar bem. Deixar cozer mais 5 minutos.
6. Deixar arrefecer antes de servir.

Lemon curd

1. Bater as gemas com o açúcar.
2. Juntar o sumo e as raspas de limão, levar ao lume baixo, mexendo sempre sem parar até espessar.
3. Desligar o lume e juntar a manteiga mexendo rapidamente.
4. Cobrir com película aderente e colocar no frio para arrefecer.
5. Tostar as amêndoas numa frigideira, mexendo sempre para não deixar queimar.
6. Reservar e servir por cima. ★

RECEITA – CHEF ELÍSIO BERNARDES



PÊRA EM PORTO GRELHADA COM CRUMBLE DE NOZ MOSCADA E CANELA

Quantidade:

- 4 porções

Ingredientes para as peras

- 4 peras rocha médias
- 500 ml de vinho do Porto tinto
- 80 g de açúcar
- 1 tira de casca de laranja
- 1 pau de canela
- Água q.b. (se necessário)

Ingredientes para o crumble

- 80 g de farinha de trigo
- 50 g de açúcar mascavado
- 50 g de manteiga fria em cubos
- 1/4 de uma colher de chá de noz-moscada ralada
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal

Modo de Preparo

Peras

1. Descascar as peras mantendo o pé.
2. Colocar numa panela o vinho do Porto, açúcar, casca de laranja e pau de canela.
3. Juntar as peras e, se necessário, completar com um pouco de água até cobrir parcialmente.
4. Cozinhar em lume brando por 20–25 minutos, virando ocasionalmente, até ficarem macias, mas firmes.
5. Retirar as peras e reduzir o líquido até obter uma calda ligeiramente espessa.
6. Finalizar as peras na grelha quente durante 1–2 minutos de cada lado, até ganharem marcas douradas.

Crumble

1. Misturar farinha, açúcar mascavado, noz-moscada, canela e sal.
2. Juntar a manteiga e esfregar com a ponta dos dedos até formar migalhas.
3. Espalhar num tabuleiro e levar ao forno a 170 °C por 10–12 minutos, até ficar dourado e crocante.
4. Deixar arrefecer completamente para manter a textura. ★

RECEITA – CHEF RUI REBELO



TACO DE CASTANHAS, LARDO, QUEIJO E COUVE

Ingredientes

- Tortilhas para tacos q.b.
- 200 g de castanhas
- 400 ml de leite
- 2 folhas de louro
- 5 g de pimenta preta
- 100 g de manteiga
- 10 g de gengibre picado
- Sal a gosto
- 1 folha de couve
- 1 dente de alho
- 3 g de tomilho
- 20 g de azeite
- Lardo finamente fatiado a gosto
- Queijo em lascas a gosto

Preparação

1. Numa panela colocar as castanhas, pimenta, louro e sal. Cobrir com o leite e deixar cozer.
2. Separar as castanhas. Na Bimby juntar as castanhas, gengibre, manteiga e adicionar o leite até ficar um puré cremoso, corrigir de sal. Reservar.
3. Tirar o veio central da couve.
4. Numa panela com água a ferver e sal, escaldar a couve. Depois retirar e escorrer.
5. Rasgar a couve. Numa frigideira bem quente com azeite, alho e tomilho, saltear a couve. Corrigir de sal. Reservar.
6. Tostar a tortilha, barrar com o puré e alternadamente colocar a couve, o lardo e o queijo.
7. Opcional - depois de o taco estar pronto pode ir a gratinar levemente no forno.
8. Servir. ★

RECEITA – CHEF VÍTOR SOBRAL



ARROZ DE BOCHECHA DE PORCO COM FEIJÃO VERMELHO E LOMBARDO

Quantidade:

- 10 pessoas

Ingredientes para as bochechas

- 1,5 kg de bochechas de porco
- 6 dentes de alho em metades
- 50 g de massa de pimentão
- 2 dl de vinho branco
- 2 folhas de louro
- 1 dl de azeite virgem extra
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

Ingredientes para o arroz

- 800 g de arroz carolino
- 200 g de cebola picada
- 20 g de alho picado
- 300 g de feijão vermelho cozido
- 300 g de couve lombardo laminada
- 100 g de cenoura em cubos
- 100 g de barriga de porco fumada laminada
- 3 dl de vinho branco
- Caldo do feijão q.b.
- 0,5 dl de azeite virgem extra
- 10 g de coentros em folhas
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

Modo de Preparo

Bochechas

1. Temperar as bochechas com sal, pimenta e massa de pimentão.
2. Num tabuleiro colocar um fio de azeite com as bochechas e o vinho branco.
3. Tapar com papel alumínio e deixar assar em forno pré-aquecido a 150°C por aproximadamente 3 horas.
4. Reservar.

Arroz

1. Fazer um refogado com a cebola, o alho e adicionar a barriga de porco.
2. Juntar o arroz, o vinho e adicionar o caldo aos poucos.
3. A meio da cozedura do arroz, juntar a cenoura.
4. Quando faltarem 5 minutos para terminar a cozedura do arroz, juntar o feijão, a couve e as bochechas de porco laminadas.
5. Retificar os temperos e adicionar as folhas de coentro. ★

RECEITA – CHEF MAFALDA CALDAS



BACALHAU À BRAZ COM GEMA DE OVO CONFITADA, ÓLEO DE SALSAS E AZEITONA PRETA DESIDRATADA PICADA

Ingredientes por dose individual

- Tortilhas para tacos q.b.
- 40g de bacalhau demolido
- 60g batatas ágras médias (para fazer batatas-palha)
- 12,5g cebolas
- 2,5g de alho
- 5L de óleo vegetal
- 1 ovo tamanho M
- Salsa fresca q.b.
- Folhas de louro q.b.
- Sal & pimenta moída a gosto
- Azeite q.b.
- 5g de azeitonas pretas descaroadas

Modo de Preparo

1. Num tacho pequeno, colocar água e deixar ferver.
2. Assim que a água começar a ferver, colocar as postas de bacalhau com a pele virada para cima.
3. Deixar que volte a ferver e, nesse momento, tapar e retirar o tacho do lume.
4. Deixar repousar durante 15 minutos para o bacalhau lascas melhor.
5. Ao mesmo tempo, descascar e – com a parte mais larga de um ralador - ralar as batatas ágras.
6. Deixá-las numa tigela coberta com água fria e com um pouco de sal.
7. Colocar o óleo vegetal num tacho alto, levá-lo ao lume e deixar que vá ganhando temperatura.
8. Cortar a cebola em juliana.
9. Picar os dentes de alho.
10. Numa frigideira colocar azeite, as folhas de louro, acrescentar a cebola, o alho, pimenta moída a gosto e refogar até quase caramelizar.
11. Retirar a pele, despinhar e lascas as postas de bacalhau previamente cozidas.
12. Sobre o lava-loiça, verter as batatas raladas que estavam na tigela com água para um pano de cozinha limpo ou papel toalha. Deixar que a água escorra totalmente. Torcer o pano com as batatas raladas no seu interior para retirar bem o excesso de água.
13. Acrescentar as lascas de bacalhau ao refogado.
14. Quando o óleo vegetal tiver atingido a temperatura desejada, acrescentar as batatas raladas. Com a ajuda de uma escumadeira, ir separando-as para que não se aglomerem.
15. Deixá-las atingir a cor desejada e ficar crocantes.
16. Com a ajuda da escumadeira, retirá-las para uma tigela ou tabuleiro forrados com rolo de cozinha para absorver o excesso de óleo.

Continua →

RECEITA – CHEF MAFALDA CALDAS



17. Quando estiverem bem secas, descartar o rolo de cozinha e numa tigela temperar as batatas palha com sal a gosto enquanto as mexemos ou fazemos saltitar para que o sal fique distribuído de forma homogénea.
18. "Desclarar" os ovos. Reservar as gemas. Num tacho colocar as gemas com azeite a 65°C. Deixar cozinhar durante 6/8 minutos.
19. À parte fazer o óleo de salsa. Bringir a salsa durante 1 minuto. Passá-la por água fria com gelo. Depois, secar muito bem.
20. Na Bimby: cobrir a salsa de óleo vegetal, picar - 7min, em velocidade 10. Depois, coar numa super bag ou no chinês com filtro de café e pôr no biberón.
21. Desidratar as azeitonas no forno a 220°C ventilado, durante 40 minutos. Quando estiverem "crochantes", picar na Bimby ou picadora.
22. Empratar começando pela cebola caramelizada com as lascas de bacalhau. Em cima colocar as batatas palha, a gema de ovo confitada, o pó de azeitona preta e o óleo de salsa para finalizar. ★