

# PANKORAS DE LEGUMES



Revista  
Dez. | Jan. 11

Fotos: Virgílio Rodrigues  
Chef: Fernando Fonseca



## INGREDIENTES

1 cebola branca • 1 batata nova média ou 1 batata-doce •  
1 beringela • 1 curgete • 1 pimento vermelho

### Massa:

300 g de farinha de trigo • 1 colher de café de sal • 1 colher de café de chili em pó • 1 colher de sopa de cardamomo em pó • 1 colher de chá de fermento em pó  
• 2 malaguetas verdes picadas • 2 colheres de sopa de coentros picados • 3 colheres de sopa de óleo de amendoim • Água morna • Sal e pimenta a gosto

## PREPARAÇÃO

Lave e corte os legumes em fatias uniformes, com 0,5 cm de espessura • Tempere ligeiramente com sal e pimenta e reserve enquanto prepara o polme • Coloque as farinhas numa tigela e adicione os restantes ingredientes, misturando bem • Comece a adicionar a água morna, mexendo sempre para incorporar bem • Adicione água até obter uma massa homogénea, fina o suficiente para cobrir uniformemente cada fatia de legume, deixando descansar 15 minutos • Seque os legumes para remover a água que têm à superfície e passe no polme antes de fritar numa fritadeira a 150 °C • Não exceda esta temperatura para evitar que ganhem a cor final sem estarem bem cozinhados por dentro • Escorra sobre papel absorvente e sirva imediatamente como aperitivo ou petisco • O sabor condimentado vai contrastar harmoniosamente com o adocicado do “relish”

## RELISH DE HORTELÃ

### INGREDIENTES

150 g de folhas de hortelã • 1 pera • 3 ameixas negras •  
Sumo de meio limão • 1 csp de açúcar • 2 malaguetas verdes •  
1 csp de gengibre ralado • 1 csp de sementes de coentro •  
1 csp de sementes de cominhos • 1 chá de cardamomo moído

### PREPARAÇÃO

Lave as folhas de hortelã e enxugue-as • Descasque a pera e as ameixas, retire o caroço e corte em pedaços • Numa frigideira salteie as sementes de cominhos e as sementes de coentro e quando começarem a crepitar, adicione o gengibre ralado e o cardamomo e deixe secar durante 3 min. • Num copo misturador triture a hortelã, a fruta, o açúcar, o sumo de limão e as malaguetas e adicione ao preparado anterior