

CALDEIRADA DE PEIXE E MARISCO



INGREDIENTES

- 1 salmonete (150 g)
- 150 g de lombo de tamboril
- 250 g de raia limpa
- 4 sardinhas
- 4 camarões 16/20
- 150 g de filete de pregado
- 150 g de amêijoas
- 2 cebolas médias
- 1 pimento vermelho
- 2 tomates chucha maduros
- 4 batatas médias
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 150 ml de azeite
- 1 ramo de salsa
- 1 copo de vinho branco
- 1 pacote pequeno de tomate temperado Guloso
- 1 colher de sopa de pasta de pimentão Flor do Pereiro
- Pimenta preta moída e sal marinho a gosto

PREPARAÇÃO

Limpe os filetes de peixe, descasque os camarões e lave as amêijoas • Corte as cebolas em meias luas, os pimentos em juliana, pique os alhos e descasque as batatas, cortando-as em rodellas de 1 cm de espessura • Num tacho de barro, grés ou inox comece por dispor em cru todos os ingredientes, alternando o peixe com as batatas e a mistura de cebola, pimentos e tomate • Tempere cada camada com sal, pimenta, salsa picada, alho picado e alguma massa de pimentão • Repita as camadas harmoniosamente, tentando escolher para o fundo do tacho os peixes mais rijos e para o topo os mais delicados • No final, regue com o vinho branco e o azeite e leve a cozer em lume muito brando durante 15 a 20 minutos, podendo e devendo terminar o último quarto da cozedura já com o lume apagado e só com o calor do recipiente • Sirva com pão caseiro torrado

Dica: deixe sempre alguns bivalves no fundo do tacho, pois evitam que a composição se queime • Se usar o peixe já em filete, corte as batatas e os restantes ingredientes ainda mais finos, uma vez que a cozedura deverá ser menor • O segredo de uma boa caldeirada está na escolha de ingredientes muito frescos e na boa proporção dos seus constituintes

Revista
Jun. | Jul. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: Fernando Fonseca



Fácil