

Pargo Sea Bream

PARGO À MODA DA ÁSIA ASIAN STYLE SEA BREAM

Fotos | Photos: Nuno Campos
Chef: Boris Schijvens

PARA 4 PESSOAS

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozedura: 20 minutos

INGREDIENTES

4 filetes de pargo com pele, com aprox. 175 g cada • 2 dentes de alho descascados e finamente picados • 5 cm de gengibre fresco descascado e finamente ralado • Óleo vegetal • 2 colheres de sopa de pasta de tamarindo • 2 colheres de sopa de molho de soja • 2 malaguetas vermelhas ou amarelas, sem sementes e finamente cortadas • 1 ramo de coentros grosseiramente picados; guarde algumas folhas para a decoração • 400 g verduras, como salada de folhas ou acelgas, mantenha as folhas em tamanho grande e apare as extremidades • 2 cebolinhas cortadas em juliana (tiras finas)

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200 °C • Corte a pele lateral dos filetes com uma faca afiada e esfregue com o alho e o gengibre • Salpique levemente o tabuleiro de ir ao forno com óleo e disponha os filetes sobre o mesmo, com a pele para cima • Deixe assar durante 6 minutos • Misture a pasta de tamarindo numa panela pequena com 75 ml de água quente, até obter uma textura cremosa • Adicione o molho de soja e metade das malaguetas e aqueça em lume brando • Retire do fogão e adicione os coentros picados • Cozinhe as verduras a vapor durante 2 a 4 minutos, até estarem tenras • Coloque as verduras em pratos rasos aquecidos e cubra com o pargo assado • Salpique o peixe com a juliana de cebolinhas e decore com as restantes malaguetas e folhas dos coentros • Sirva imediatamente e acompanhe com o molho de tamarindo



SERVES: 4

Prep time: 15 minutes

Cook time: 20 minutes

INGREDIENTS

4 sea bream (pargo) fillets with skin, about 175g each • 2 cloves garlic, peeled and finely chopped • 5cm fresh ginger, scraped and finely chopped • Vegetable oil • 2 tablespoons tamarind paste • 2 tablespoons soy sauce • 2 small red or yellow chillies, deseeded, finely sliced • 1 bunch coriander roughly chopped; reserve a few leaves to garnish • 400g greens, like spring greens or red chard, keep the leaves large and trim the ends • 2 spring onions cut into julienne (fine strands)

METHOD

Preheat the oven to 200°C • Score the skin side of the fillets with a sharp knife and rub with the garlic and ginger • Lightly drizzle a baking tray with oil and arrange the fish fillets on it, skin side up • Roast for 6 minutes • Mix the tamarind paste in a small pan with 75ml hot water until smooth. Add the soy sauce and half the chillies, and gently heat • Remove from the heat and stir in the chopped coriander • Steam the greens for 2-4 minutes until tender • Transfer the greens to warmed dinner plates and top with the roasted sea bream • Sprinkle the spring onions over the fish and garnish with the remaining chillies and coriander leaves • Serve immediately with the tamarind sauce