

SABOR LOCAL: ESTRATÉGIA Do PRADO ao PRATO NO ALENTEJO LITORAL

CHUTNEY DE MEDRONHO

INGREDIENTES:

- 1 kg de medronhos maduros
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento amarelo
- 1 cebola roxa
- 1 limão (sumo)
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 pau de canela
- 1 colher de café de piri-piri seco
- q.b pimenta
- 50 ml de azeite
- 1 ramo de coentros

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Refogue o azeite, a cebola picada e os pimentos aos quadrinhos.
2. Acrescente os medronhos inteiros e mexa alguns minutos para ajudar a desfazer os frutos, o pau de canela, o piri-piri e o açúcar.
3. Deixe reduzir até obter uma polpa.
4. Tempere com o sumo de limão, pimenta e acrescente os coentros picados.
5. Envolve bem, retire o pau de canela e guarde em frascos esterilizados.



SHOWCOOKING
com Chef André Lopes

SABOR LOCAL: ESTRATÉGIA Do PRADO ao PRATO NO ALENTEJO LITORAL

ARROZ DE CORVINA MALANDRINHO

4 PESSOAS

INGREDIENTES:

4 postas de corvina

1 folha louro

1 cebola

3 dentes alho

q.b Azeite

1 Lata de tomate pelado

3 colheres de sopa polpa de tomate

100 ml vinho branco

250 g arroz

800 ml água de cozer o peixe

q.b Sal e pimenta

q.b Coentros picados

1 raminho de hortelã

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Cozer o peixe em água com sal e louro.
2. Retirar as espinhas e as peles ao peixe, lascar, coar a água e reservar. Num tacho colocar o azeite, a cebola, os alhos e deixar refogar um pouco.
3. Acrescentar os tomates, a polpa de tomate e juntar o vinho branco.
4. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos.
5. Juntar o arroz, temperar com sal e pimenta.
6. Juntar a água do cozimento do peixe e deixar cozinhar.
7. Quando o arroz estiver quase cozido, adicionar o peixe em lascas.
8. Retirar do lume, polvilhar com os coentros picados grosseiramente e servir.



SHOWCOOKING
com Chef André Lopes