



1º FESTIVAL DE GASTRONOMIA
DIETA MEDITERRÂNICA

Receitas dos Chefes



1º FESTIVAL DA DIETA
MEDITERRÂNICA



O projeto TASA e as suas criações mais recentes inspiradas na Dieta Mediterrânica.

ÍNDICE

Prefácio	04
Júri	07
Receitas do Júri	12
Receitas das Equipas	
Restaurante L14, Salgados Dunas Suite Hotel, Nau Hotels & Resorts	23
Restaurante MÊM	33
Restaurante O Convento	43
Restaurante Galeria dos Sentidos	53
Restaurante O Pescador, Hotel Sheraton Algarve	63
Restaurante À Terra, Vila Monte Farm House	73
Restaurante Ria Formosa, Hotel Faro	83
Agradecimentos	95

Livro cofinanciado pelo Programa Operacional Regional do Algarve - PO Algarve 21, no âmbito da candidatura "Articular para Intervir – 2ª fase" promovida pela CCDR Algarve.



A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve tem vindo a promover a gastronomia algarvia, tesouro inquestionavelmente valioso. Em maio de 2015 esta CCDR associou-se ao evento anual promovido pela Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve: "Sentidos & Tradições" e organizou a [1ª Edição do FESTIVAL DE GASTRONOMIA - DIETA MEDITERRÂNICA](#).

Durante este Festival tivemos o prazer de apreciar a grande diversidade, qualidade e riqueza gastronómica das receitas apresentadas, quer no concurso, quer na cozinha inovadora, e que fazem parte da história, da cultura e da tradição da nossa região.

Em concurso estiveram sete equipas, cada uma liderada por um chefe de cozinha de restaurantes conceituados do Algarve: Restaurante L14, Salgados Dunas, Restaurante MÊM, Restaurante O Convento, Restaurante Galeria

dos Sentidos, Restaurante O Pescador - Hotel Sheraton Algarve, Restaurante À TERRA - Hotel Vila Monte Farm House e do Restaurante Ria Formosa - Hotel Faro, que submeteram os seus menus para degustação e apreciação técnica pelos cinco membros do júri, entre eles dois chefes de cozinha com estrela Michelin.

Um livro representa sempre um valioso instrumento para o conhecimento e a promoção do seu conteúdo. Neste caso, a presente publicação é mais do que isso, é uma ferramenta útil e prática para divulgar o que de melhor se confeccionou, prestigiando a cozinha do Algarve, cuja riqueza reside na especificidade e na diversidade de produtos que utiliza, alguns deles inovadores, bem como na forma original como absorveu sabores e técnicas de preparação, denunciando a herança cultural dos povos do mediterrâneo que por cá viveram. Foi esta herança,

que advém da conjugação de vários ingredientes aliando sempre à alimentação uma vida descontraída e saudável, baseada no respeito pela terra, numa dieta simples, na celebração da natureza e dos seus frutos e na partilha da alegria e saberes que contribuiu para que o Algarve/Portugal integrassem a candidatura da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, desde Dezembro de 2013, e que nos deixou a todos muito orgulhosos.

Para terminar, um agradecimento especial ao júri que, de forma dedicada, aceitou colaborar neste projeto, bem como às sete equipas a concurso pelo empenho e arte na confeção dos pratos apresentados, cujas receitas fazem parte deste livro.

David Santos, Presidente da CCDR Algarve



A Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve - EHTA tem como propósito que a formação nas áreas de hotelaria e turismo, possa ser o garante de um futuro de qualidade num setor primordial para a economia do País.

Para além da componente teórica, é de todo imprescindível dotar os jovens de ferramentas práticas munindo-os de uma melhor preparação para enfrentar a realidade competitiva deste setor.

Para tal, a EHTA contempla atividades práticas no seu calendário escolar, em formato de eventos pedagógicos, que são palco de experiências para os nossos alunos nas diferentes áreas de atuação: Turismo, Cozinha, Pastelaria, Restaurante, Bar, Receção e Andares.

Aliado a este objetivo, está também a responsabilidade de enaltecer os produtos

regionais que devem ser amplamente conhecidos e utilizados pelos jovens sob pena de caírem no esquecimento geracional.

Surge assim o evento “Sentidos & Tradições” que oferece aos alunos a possibilidade de demonstrarem plena autonomia e poderem colocar em prática o que aprenderam ao longo do ano letivo. É uma montra viva de produtores algarvios (de vinhos, licores, flor de sal, mel, doçaria, enchidos, azeite, entre outros) para além da apresentação de ícones musicais, de artesanato e outras peculiaridades regionais.

Este encontro de gerações e tradições reveste-se da maior importância ao nível pedagógico pois traz à Escola o que de melhor se produz na região do Algarve, para além de formar os jovens para ofícios e saberes antigos que são renovados diariamente e que devem ser sabidos

pelos futuros profissionais da Hotelaria e Turismo.

É aqui que se destaca a relação da EHTA com os stakeholders que direta ou indiretamente influenciam a identidade turística da região e que é o garante do sucesso deste tipo de eventos, sendo uma montra das diversas parcerias, acordos e protocolos desenvolvidos ao longo dos tempos.

Foi desta junção de sinergias que surgiu a realização do “1º Festival de Gastronomia da Dieta Mediterrânica”, que em parceria com a CCDR Algarve muito nos honrou dinamizar conjuntamente diversas atividades destacando de entre as quais, o “1º Concurso de Gastrostomia da Dieta Mediterrânica”, bem como o “Espaço Inovação”, de onde surgiram as mais variadas confeções inovadoras, num tributo aos produtos, usos, costumes e métodos de confeção mediterrânicos, sem esquecer os excelentes

vinhos algarvios presentes no certame. São estes os “ingredientes” que na sua génese constituem a espinha dorsal do estilo de vida associado à **Dieta Mediterrânica** que, cada vez mais deve ser valorizado e adaptado aos nossos tempos. Num contexto em que Portugal lança a discussão acerca de uma nova estratégia para o Turismo no horizonte 2016-2020 assente em cinco princípios (a Pessoa, a Liberdade, a Abertura, o Conhecimento e a Colaboração) e cuja ambição é “**TORNAR PORTUGAL O DESTINO TURÍSTICO MAIS ÁGIL E DINÂMICO DA EUROPA**”, estamos cientes que o caminho passa por promover a criatividade, a inovação e a interação entre os players.

Pedro Moreira, Diretor da EHTA
Manuel Serra, Coordenador Técnico
Paula Vicente, Coordenadora Formação



ELEMENTOS DO JÚRI

Chefe Leonel Pereira
Chefe Henrique Leis
Chefe Henrique Leandro

Francisco Guerreiro
Miguel Gião





LEONEL PEREIRA

Nasceu em Pessegueiro/Martinlongo, no Algarve. Tem uma carreira com 25 anos, Nacional e Internacional distinguida com as mais altas premiações. Passagens pelas escolas (Lenôtre, Alain Ducasse, Culinary Institut of América) e hotéis como (Sheraton, Meridian, Pestana, Pousadas de Portugal etc.). Pratica uma cozinha com profundas raízes nas receitas regionais/tradicionais e chama-lhe Irrequieta e Criativa, por tentar sempre aplicar a técnica mais recente para tirar o máximo sabor de cada produto. Mas sempre com o objectivo de reconfortar e surpreender os seus comensais, além

disto, acrescenta-lhe a parte Emocional e Sensorial para ir um pouco mais além através de lembranças e momentos únicos do passado representados no presente.

Desde março de 2013 abraçou o projeto do Restaurante São Gabriel, em Almancil, onde tem feito uma verdadeira revolução e revelação do que é para ele a evolução dos sabores locais. Em 2014 é distinguido com a sua primeira Estrela Michelin. Já em 2015 é novamente distinguido com o prêmio de Chef do Ano e o São Gabriel com o Garfo de platina (distingção máxima pelo mesmo guia).



HENRIQUE LEIS

Henrique Leis, chefe brasileiro, nasceu no Maranhão. Depois de ter passado por todos os sectores da restauração foi na cozinha que encontrou a sua verdadeira vocação. Tudo começou com a consultora gastronómica Margarida Nogueira, por quem nutre profunda gratidão, pois foi a primeira a oferecer-lhe, em 1982, a oportunidade de trabalhar como chefe de cozinha no seu restaurante "Bem Feito", no Rio. Desde então teve a oportunidade de trabalhar com os melhores chefes europeus, como Paul Bocuse, Pierre Troisgros, Guy Savoy, Gaston Lenôtre e Pierre Gagnaire. Passou por Itália, Alemanha e outros

países, mas foi em Portugal, no Algarve que realizou o seu grande sonho de abrir o seu grande sonho de abrir o próprio restaurante, em 1993. No ano 2000 foi agraciado com a consagração máxima para um chefe de cozinha, recebendo uma estrela no guia Michelin. Desde então, tem mantido a excelência da sua cozinha, marcadamente pessoal e com profundas raízes francesas, garantindo a estrela Michelin por 15 anos consecutivos, até aos dias de hoje. Na sua cozinha destacam-se as cores vibrantes, a sua visão, criatividade e extraordinário rigor. Intimamente cosmopolita, sincera, contemporânea e sem nostalgia, procura exercer a sua liberdade sem esquecer os valores de base, como o respeito pelo produto, seja ele nobre ou menos nobre. Uma cozinha que exalta a elegância e a importância dos pormenores.



HENRIQUE LEANDRO

Natural do Algarve. Foi aqui que começou a actividade que viria a abraçar. Aos 16 anos surge o primeiro contato com o hotel Sol e Mar mas é em Paris para onde foi aos 17 anos que ganhou experiencia em grupos hoteleiros de topo como o Holday Inn, o Sofitel, Inter Continental, Lenotre. Frequentou a escola profissional hoteleira Ferrandy em Paris durante 3 anos. Obteve o CAP profissional em 1970. Três anos depois foi para o liceu técnico hoteleiro, obtendo o diploma de técnico superior na arte de cozinha e mesa.

Em 1979 regressou a Portugal para uma experiencia de

seis meses no hotel Golfinho em Lagos. Porém diferentes perspectivas culturais e de desenvolvimento, levam-no a aceitar um convite para inaugurar a cozinha do restaurante Nautilus em Paris.

Em Dezembro de 1981 regressou a Portugal para chefiar as cozinhas do hotel Alfa Mar e ai permaneceu durante 6 anos. Desde então passou pelos hotéis Atlantis Vilamoura, sol e Mar e em 1998 aceitou o convite do INFT para ingressar na área da formação. Efetuou vários cursos de formação em hotéis, e restaurantes, nas áreas do Algarve e Alentejo, tendo sido determinante para aceitar o convite para chefiar a escola de hotelaria e turismo de Faro onde esteve até 2014.

Alguns prémios e actividades:

- Curso de formação no instituto superior de agronomia na área de cozinha molecular

- Conselheiro gastronómico da Confraria dos Gastrótomos do Algarve

- Presidente da Associação dos Cozinheiros e Pastelheiros do Algarve

- Vários cursos de actualização na área de cozinha e pastelaria em Portugal e no estrangeiro

- Estágio de actualização na Escola Superior de Cozinha Francesa (Ferrandi). Paris na área pedagógica cozinha de sous vide, e participando como júri nos exames de obtenção do CAP. Pastelaria específica, e laboratório de trabalhos em gelados e chocolate.

- Estágio de actualização no hotel Scribe, Paris nas áreas de cozinha, pastelaria e cozinha de vácuo com o chefe Yannik Alleno 3 estrelas michelim

- Participação nos concursos de formação profissional,

regional e Nacional, como presidente do júri e realizador das provas a concurso.

- Participação nos concursos de Gastronomia com Vinho do Porto como júri.

- Membro de júri internacional da WorldSkills (olimpíadas das profissões em cozinha e pastelaria, e presente em Saint Gallen Suíça, 2002, Finlândia 2004, e apurado para o Japão

- Juri do concurso Melhor Aprendiz da Europa que se realizou no Luxemburgo

- Participação em vários concursos de chefe cozinheiro do ano como júri.

- Medalha de bronze no concurso gastronómico de la Ville de Arpajon França.1978



FRANCISCO GUERREIRO

Tem dedicado a sua vida ao mundo do bar e dos barmen. Participou em inúmeros concursos tendo obtido honrosas classificações.

É defensor da aposta em formação contínua, tendo já frequentado diversos cursos sobre diferentes vertentes do mundo do Bar.

Para Francisco Guerreiro, um barman é aquele que se dedica à preparação dos cocktails e deve ter um elevado conhecimento acerca do mundo das bebidas, das suas características, da arte de misturar os vários produtos para que se torne possível uma apresentação

criativa das suas composições de bar.

Também tem participado como Júri nos mais diversos tipos de concursos relacionados com a coquetelaria. Actualmente, Francisco, é presidente da Associação Barman Barlavento Arade, Formador de bar e director hoteleiro. Pertence também ao grupo dos fundadores do mundo do bar em Portugal.



MIGUEL GIÃO

Desde muito cedo teve contacto com a atividade ligada à restauração e bebidas, o que o motivou a frequentar os cursos de Restaurante/Bar e de Técnicas de Gestão Hoteleira na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve. Estagiou nos Hotéis Vila Galé Marina, Quinta do Lago, Pinheiros Altos e Formosa Park.

Embora tenha iniciado a sua atividade profissional num Hotel em Faro, como responsável pela receção, o gosto pela profissão de barman levou-o a abrir o seu próprio negócio – O Columbus Cocktail & Wine Bar, onde ainda se mantém e faz o

seu melhor para oferecer momentos únicos aos seus clientes.

Durante os 11 anos de atividade recebeu vários prémios que foram contribuindo para que os seus sonhos e objetivos se concretizassem e também para atingir o seu principal propósito - o de fazer com que o cliente se sinta sempre especial.

A par desta atividade é também formador na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, participa em concursos, integra equipas de júri, presta consultoria a várias empresas e hotéis e faz voluntariado em diversas associações, sempre com o lema "Navega no essencial e faz o que está certo, não o que é mais fácil.



ATUM “RABILHO” CURADO

xarém e beterrabas, pickles de cebola e rabanete

4 pessoas

INGREDIENTES

450 g lombo de atum
2 cebolas
250 g vinagre
125 g açúcar
120 g azeite extra virgem
300 g beterraba
100 g rabanetes
40 g flor de Sal
1 g orégãos
100 g azeitonas verdes
s/ caroço
1 pimentão vermelho
3 dentes de alho
3 g ágar-ágar
20 g rebentos de agrião
150 g milho moído (xarém)

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Limpar e laminar o atum em fatias de 100 grs cada.

Temperar de flor de sal e corar em azeite só de um dos lados.
Reservar.

Picar e refogar as azeitonas com alho, orégãos e uma das cebolas.
Passar no processador, e com a pasta obtida barrar o atum de um dos lados.

Juntar o vinagre e o açúcar, levar a ferver por 2 m. Cortar a cebola em gomos e introduzir no vinagre e deixar por algumas horas a marinhar.

Assar as beterrabas com a pele sobre sal a gosto. Quando prontas, pelar e triturar até obter um puré bem cremoso. Adicionar 2/3 grs de ágar-ágar diluído e fervido com um pouco de água. Envolver com o creme e espalhar em bandeja com aproximadamente 1 cm de altura.

Laminar os rabanetes bem finos.

Assar os pimentões e desidratar. Quando bem seco, triturar até obter um pó bem fino.

Os rebentos de agrião usar ao natural.

Por fim fazer o xarém usando um caldo de peixe bem temperado.

Apresentar e montar o prato a gosto ou seguir o exemplo.



Receita criada pelo chefe Leonel Pereira



CALDEIRADA DE TAMBORIL E LAGOSTINS

4 pessoas

INGREDIENTES

- 600 g lombo de tamboril
- 12 lagostins grandes
- 1 cenoura cortada
- 1 cebola cortada
- 1 chalota cortada
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 dose de cognac
- ¼ lt. de vinho branco
- 2 tomates cortados
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 6 colheres de sopa de azeite, sal, pimenta, estragão, açafão
- ½ lt. de fumet de peixe

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Numa caçarola, aquecer 3 colheres de azeite. Dourar os lagostins e retirá-los da caçarola. Acrescentar dentro da caçarola no mesmo azeite quente, a cenoura, a cebola, a chalota e o alho. Deixar dourar por 3 minutos. Juntar os lagostins e flambeá-los com o cognac.

Acrescentar o vinho branco e reduzir quase a seco. Molhar com o «fumet» de peixe, acrescentar os tomates e o concentrado de tomate e deixar cozinhar com a panela coberta por 5 minutos.

Retirar os lagostins e descascá-los deixando as cabeças agarradas à carne. Juntar as cascas com as pinças ao molho. Cozinhar tudo por 30 minutos e passar no coador.

Cortar os lombos de tamboril em 8 pedaços. Acrescentar sal, pimenta e dourá-los em azeite bem quente.

Em seguida, numa caçarola, cobri-los com molho e cozinhá-los em lume médio durante 12 minutos.

Juntar estragão picado, açafão, sal e pimenta. Acrescentar os lagostins quentes e servir em seguida.



Receita criada pelo chefe Henrique Leis



CROCANTE DE POLVO

com pequenos legumes mediterrânicos e mangericão

4 pessoas

INGREDIENTES

Preparação

600 g polvo
2 L água
150 ml vinagre branco

Preparação do recheio

70 ml azeite
120 g batata-doce
60 g cebola
50 g gengibre
12 g alho seco
10 g caril
5 g curcuma
100 ml vinho branco
320 g leite de coco
25 g estragão fresco
30 g açúcar

Procedimento

90 g massa filo
80 g beringelas
30 g pimento vermelho
30 g pimento verde
30 g courgete
30 g aipo pé
10 g mangericão em folha

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Preparação: cozer o polvo durante 25 minutos em fogo lento, deixar arrefecer ligeiramente, retirar a pele com os dedos e cortar os tentáculos em rodelas finas.

Recheio: cortar a batata-doce em brunesa e a cebola. Num sauté deitar o azeite e a cebola com a batata-doce, deixando suar bem. juntar o gengibre em brunesa, o alho, o caril, a curcuma e regar com o vinho branco. Adicionar o leite de coco e o açúcar, deixando cozinhar em lume brando até à ligação adequada. Temperar, juntar o estragão fresco e, por fim, o polvo.

Procedimento: preparar os crocantes com 2 folhas de massa filo, adicionar o recheio e colocar no frio. Fritar em óleo. Cortar 1 fatia de beringela e saltear no azeite do cozinhado das beringelas, temperar e juntar 3 folhas de mangericão picadas.

Acabamento e empratamento: colocar num prato a rodela de beringela, em cima os crocantes de polvo, e ao lado uma linha de legumes salteados. Decorar com "chips" de batata-doce.



Receita criada pelo chefe Henrique Leandro



“BRISA DO ALGARVE”

after dinner

1 pessoa

INGREDIENTES

- 4.00 cl gin tangerine (Shilbnature, Silves, Algarve)
- 1,50 cl licor de amêndoa (Rgionalarte, São Marcos da Serra)
- 1,50 cl licor de mel cristinalda (Portimão)
- 1,50 cl licor de poejo e chocolate (Rgionalarte, São Marcos da Serra)
- 1 colher (sobremesa) compota de figo biológico, produto artesanal (doces Julinha, Monchique)
- 2 gomos de tangerina
- 2 zest de laranja

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Método de preparação: boston shaker, double strain.

Serve-se: na taça Coupe Glass

Decora-se: casca fina de laranja e raminho de rosmaninho.

Macerar 1 colher de sobremesa de compota de figo biológico com 2 gomos de tangerina para moderar os aromas e criar novos sabores.

De seguida, no boston Snaker, adicionar 1,5 cl de licor de poejo e chocolate, 1,5 cl de aguardente Gin Tangerine, gelo e agitar vigorosamente. Depois, verter na taça Coupe Glass.

Decorar com uma casca fina de laranja e um raminho de rosmaninho. Por fim, aromatizar com 2 zeste de laranja.

Como Pairing recomendo servir uma estrela de figo e amêndoa e 1 figo cheio flamejado com Licor de Poejo e Chocolate em cama de rosmaninho.



Receita criada por Francisco Guerreiro



ILHA DESERTA

1 pessoa

INGREDIENTES

- 5 cl gin
- 2 cl puré maracujá
- 2 gomos lima
- 2 folhas manjeriço
- 1 colher compota de laranja amarga
- 2 dashes Angostura Bitters

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Estilo: Muddling

Copo: Granity 42 cls.

Gelo: Picado

Decor: Maracujá & Majericão

Preparação: No próprio copo juntar um maracujá partido em quarto partir iguais, dois gomos de lima, duas folhas de majericão, o puré de maracujá da Monin e o Gin. Massarar com o martelo pilão e de seguida misturar com a ajuda do boston shaker durante 8 a 12 vezes.

Finalizar com mais gelo picado, dois dashes de angostura bitter metade do manjeriço e servir com palhinha.



Receita criada por Miguel Gião



RESTAURANTE L14
SALGADOS DUNAS SUITES HOTEL
NAU HOTELS & RESORTS

EQUIPA

Vitor Monteiro
Pedro Batista
Rogério Bento
Idalina Santos



ALHEIRA COM PÃO DE ALFARROBA

e nozes, pera marinada com estragão e salada de agrião

4 pessoas

INGREDIENTES

50 g farinha de alfarroba
200 g farinha de trigo
5 g levedura seca instantânea
150 g miolo de nozes
q.b. sal fino
200 g mel de rosmaninho
700 g pera rocha
40 g estragão
10 ml vinagre de vinho branco
400 g alheira de Mirandela
10 g cebola
20 g salsa fresca
30 g echalotas
20 g manteiga
10 ml azeite
20 ml molho de soja
4 g goma xantana
5 g flores comestíveis secas

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Pão de alfarroba: misturar 200 gr de farinha de trigo com 50 gr de farinha de alfarroba, 5 gr levedura, 40 gr miolo de noz, sal, 30 gr mel e 140 gr água. Deixar levedar, moldar, deixar levedar novamente durante 20 min e colocar no forno a 180° C durante 10 min.

Pera marinada: descascar 400 gr de peras e cortar em quartos, colocar dentro de um saco de vácuo com a calda feita a partir de açúcar amarelo, estragão, vinagre, água e sal. Colocar a cozer num banho de água de 80° C durante 10 min.

Doce de pera: descascar 300 gr de peras e remover o caroço. Cozer as peras e triturá-las com a varinha. Colocar ao lume novamente com o mel e deixar apurar. Por fim, juntar o estragão.

Molho de pera e alfarroba: colocar numa caçarola as echalotas, a pera, a manteiga e o azeite e deixar alourar. Juntar um pouco de água, molho de soja, mel e farinha de alfarroba e deixar cozer em lume brando. Aromatizar com salsa fresca e emulsionar com um pouco de xantana para regular a textura.

Rolo de alheira: trabalhar a alheira levando-a ao lume com um refogado de cebola, azeite e salsa picada. Laminar o pão de alfarroba e enrolar à volta da alheira formando um cilindro.

Empratamento: colocar doce de pera e o molho de alfarroba no fundo do prato. A seguir o agrião previamente lavado, a pera marinadada, o miolo de noz triturado, as flores comestíveis e, por fim, o rolo de alheira previamente assado no forno.

Maridagem: Vida Nova Espumante Bruto Rosé (Adega do Cantor)



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



POLVO E ECHALOTAS AFOGADAS

em azeite aromatizado de orégãos e alecrim, puré de cenoura assada, alho crocante e batata miúda

4 pessoas

INGREDIENTES

2 kg polvo 3 a 4 kg
800 g cenoura
500 g cebola
100 g alho
1 L azeite
10 g sal marinho
20 ml vinagre de vinho tinto
10 g orégãos
10 g alecrim
4 g pimenta preta
600 g batata miúda
3 g louro
14 g salsa fresca
250 g echalota
2 g flor de Sal

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Polvo: cozer durante 1 hora num tacho tapado, com um pouco de água, folhas de louro, azeite e alho. Escorrer e guardar.

Puré de cenoura assada: colocar num tabuleiro, a cenoura (600 gr), a cebola (150 gr), o alho, o azeite e o sal e deixar alourar. Colocar na bimby com um pouco de água e deixa cozer mais 10 min a 100°C. Triturar muito bem até ficar macio.

Picles de cenoura algarvia: cortar rodela de cenoura (200 gr) com 3 cm de diâmetro e 1 cm de altura. Cozer a vapor durante 8 min e colocar num saco de vácuo juntamente com alho esmagado, azeite, vinagre, orégãos, sal e pimenta.

Puré de cebola caramelizada: colocar a cebola (350 gr) e o azeite a refogar muito bem em lume brando até se desfazer. Temperar com um pouco de sal e triturar tudo até ficar macio.

Para a salsa frita e crocante de alho: numa caçarola, com azeite abundante, fritar o alho às lâminas a 160° C até ficar dourado e estaladiço. Fritar também as folhas de salsa durante alguns segundos.

Empratamento: Afogar as echalotas e a batata miúda previamente cozida e espalmada na caçarola de fritar o alho e a salsa, durante 5 min e juntar o polvo. Deixar mais 5 min até o polvo ganhar uma cor dourada. Finalizar com os orégãos, o alecrim e o louro. Retirar os ingredientes do azeite e emprar com o puré de cenoura assada, os picles de cenoura e o puré de cebola caramelizada.

Maridagem: Marquês dos Vales Grace Viognier (Quinta dos Vales)



Receita criada pelo chefe Rogério Bento



FONDANTE DE FIGO SECO E AMÊNDOA

com gelado de melosa e poejo, suspiro de amêndoa e mel de rosmaninho

4 pessoas

INGREDIENTES

15 g amêndoa amarga
250 g doce de figo seco
150 g manteiga
300 g açúcar
100 g farinha
6 un ovos
350 ml natas
120 g mel de rosmaninho
50 ml medronho

50 g poejo fresco
50 g limão
250 g glucose
25 ml sumo de laranja
100 g farinha de amêndoa
5 g sementes de papoila
100 g claras de ovo
100 g açúcar em pó
5 gotas de aroma concentrado de amêndoa

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Gelado: ferver 350 ml de natas com 25 gr de glucose, 75 gr de mel, casca de limão e pau de canela. Juntar estas natas a ferver sobre 35 gr de gemas mexendo sempre para não cozer as gemas. Levar novamente ao lume com a melosa (medronho misturado com mel) e deixar engrossar sem ferver. Coar tudo e juntar as folhas de poejo. Triturar as folhas e levar tudo para a máquina de gelados.

Suspiro de amêndoa: bater as 100 gr de claras em castelo. Juntar 100 gr de açúcar pouco a pouco batendo sempre e deixar dissolver o açúcar. Juntar também umas gotas de aroma de amêndoa e uma pitada de sal. Misturar o açúcar em pó com a farinha de amêndoa torrada (5 min a 120°) e envolver no merengue. Colocar sobre um tabuleiro e levar ao forno durante 1 hora.

Telhas de amêndoa: juntar o açúcar com 25 ml de sumo de laranja, 35 gr de manteiga e 62 gr de açúcar. Juntar 25 gr de farinha e mexer até ficar homogéneo. Juntar 20 gr de farinha de amêndoa e 1 gr de sementes de papoila. Espalhar nas formas e colocar no forno a 150°C durante 12 min.

Fondante: misturar 20 gr de doce de figo morno com 15 gr de amêndoa amarga e 100 gr de manteiga amolecida. Incorporar os 2 ovos e as 2 gemas sem bater. Juntar 60 gr de açúcar e 40 gr de farinha peneirada e misturar bem até ficar homogéneo. Untar as formas e colocar o aparelho. Levar ao forno a 200° C durante 7 min. Empratar com o gelado sobre o crocante, colocar umas pintas de doce de figo, folhas de poejo fresco e uma lágrima de mel.

Maridagem: Tapada da Torre Licoroso Reserva Tinto (Quinta do Morgado da Torre)



Receita criada pelo chefe Rogério Bento

★ melhor equipa



CAMINHO MEDITERRÂNICO

receita criada por Idalina Santos

4 pessoas

INGREDIENTES

120 ml gin Sharish
1 un toranja biológica
16 un morangos frescos
biológicos
12 ml Sweet & Sour
24 un folhas de manjeriço
fresco
60 ml licor de toranja
40 g açúcar amarelo

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Gelar a taça a cocktail. Juntar o manjeriço, o açúcar, a toranja e os morangos e macerar. Juntar o gin e o gelo e bater no shaker. Fazer um double strain e server na taça a cocktail. Decorar com toranja e manjeriço.



RESTAURANTE L14
SALGADOS DUNAS SUITES HOTEL
NAU HOTELS & RESORTS

CONTACTOS

Herdade dos Salgados
Rua Boca da Alagoa
8200-424 Guia - Albufeira

t. 289 244 850

Coordenadas GPS
N 37° 5' 22.8"; W 8° 19' 21.2"



RESTAURANTE MÊM

EQUIPA

Abílio Guerreiro
Amélia Diogo
Mauro Mendonça



GASPACHO DE COUVE ROXA, gelado de mostarda e crocante de salicornia

4 pessoas

INGREDIENTES

30 g gema de ovo L
10 g mostarda de Dijon
90 g óleo de grainha de uva
10 ml vinagre de vinho tinto
10 ml vinho tinto
1 Kg couve roxa
20 g fatia de pão de forma tradicional
20 g maionese de vinho tinto
20 ml vinagre de vinho tinto
360 ml leite gordo
140 g açúcar mascavado
80 g natas a 37% matéria gorda
35 g leite em pó meio gordo
120 g mostarda em grão
10 g mostarda inglesa
30 g salicórnia fresca da Ria Formosa
40 g açúcar branco em pó
40 g pepino
6 g sal
6 g pimenta preta em pó

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Maionese de vinho tinto: incorporar a gema com a mostarda e o óleo de grainha de uva com varas e emulsionar. Adicionar o vinagre de vinho tinto e vinho tinto até ficar homogéneo. Guardar no frio.

Gaspacho: remover a parte branca da couve roxa e reduzir a sumo. Usar 3/4 do sumo, colocar a fatia de pão dentro e deixar 1,5 horas no frio tapado. Depois coar o sumo com uma peneira e um pano usando uma espátula. Juntar o resto do sumo a este preparado. Juntar a maionese e o vinagre e emulsionar com a varinha.

Gelado: colocar um tacho em lume brando com o leite, o açúcar, o leite em pó e as natas batidas, deixar levantar fervura e desligar. Deixar arrefecer e juntar mostarda. Incorporar tudo e colocar na máquina de gelado. Pode misturar-se açúcar invertido e estabilizante neste gelado.

Guarnição: cortar o pepino em brunesa retirando a casca e as sementes. Desidratar a salicórnia a 90° C durante 2 horas com o açúcar em pó.

Maridagem: Quinta do Francês Branco (Quinta do Francês)



Receita criada pelos chefes Abílio Guerreiro e Amélia Diogo



CARRÉ COM PURÉ DE ERVILHAS, aipo, cogumelos selvagens e batatas esmagadas com hortelã

4 pessoas

INGREDIENTES

400 g ervilhas
10 g hortelã menta
100 g manteiga
200 g cogumelos selvagens
20 g rebentos de ervilha
800 g carré de borrego
100 g aipo
1 un alho francês
200 g natas
500 g batatas novas
20 g salsa
20 g cebolinho
10 g hortelã
40 ml azeite
40 g mel
40 ml sumo laranja
20 g chalotas
30 g figo da índia
20 g alho
6 g sal
6 g pimenta preta em pó

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Puré de ervilhas: cozer as ervilhas com água e sal, remover metade, triturar e colocar no gelo. Juntar à menta 2 colheres de manteiga e reduzir a puré até ficar homogéneo. Temperar com sal e pimenta. A outra metade saltear com cogumelos em azeite e temperar com sal e pimenta, ervas aromáticas e a menta picada.

Carré: temperar o carré com sal, pimenta, mel e laranja. Selar no sauté. Colocar num tabuleiro com água e alho francês e levar ao forno a 180°, durante 15 minutos. Finalizar com crosta de mel, laranja, menta e pão.

Molho: utilizar as aparas do borrego. Fritá-las em azeite, colocar o vinho tinto, chalotas, rosmaninho, compota de figo da índia, alho e reduzir até ficar homogéneo.

Puré de aipo: cozer o aipo em natas, sal e pimenta. Reduzir a puré. Finalizar com manteiga e retificar o tempero.

Esmagado de batata: assar as batatas no forno a 180° C, retirar a pele, esmagar grosseiramente com um garfo, temperar com um fio de azeite, manteiga, sal, pimenta, cebolinho e menta.

Maridagem: João Clara Homenagem Tinto (Essential Passion, Lda.)



Receita criada pelos chefes Abílio Guerreiro e Amélia Diogo



COULANT DE CENOURA E AMÊNDOA

com gelado de figo da índia e redução de tangerina

4 pessoas

INGREDIENTES

60 g cenoura cozida e triturada
30 g chocolate branco
40 g manteiga sem sal
3 un gemas de ovo
30 g amêndoa moída
15 g nozes moídas
25 g farinha de trigo extra fina tipo 65
70 g açúcar branco
1 kg tangerina
20 g mel
50 g açúcar mascavado
20 ml vinho do porto
10 ml azeite extra virgem
0,4 - 0,5 acidez
3 un claras de Ovo

Gelado de figo da índia

950 ml leite
50 g leite em pó
30 g açúcar invertido
130 ml natas
100 g polpa de tangerina
6 g estabilizante
300 g figo da índia
ou
300 g compota de figo da índia
350 g açúcar

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Coulant: bater as claras em castelo e juntar o açúcar. Derreter o chocolate branco em banho maria com a manteiga e, pouco a pouco, juntar a cenoura. Adicionar as gemas e envolver bem. Num recipiente à parte misturar os frutos secos e a farinha. Juntar aos poucos as claras batidas com o açúcar à mistura feita com o chocolate branco. Juntar os frutos secos, a farinha e envolver bem. Colocar no forno a 200° C durante 10 minutos.

Redução: juntar o mel e o açúcar ao sumo de tangerina e deixar reduzir. No final colocar o vinho do porto, deixar reduzir e finalizar com fio de azeite e criar uma emulsão.

Gelado de figo da índia: juntar uma parte do açúcar com o estabilizante. Aquecer o leite com as natas a 30° C e de seguida juntar o leite em pó e o restante açúcar e voltar a aquecer a 45° C. Juntar o açúcar invertido, o estabilizante, a polpa de tangerina e o figo da índia sem sementes ou a compota de figo e cozer a 84° C. Caso use compota de figo da índia em vez do fruto fresco reduza a quantidade de açúcar da receita para 200 gr. Deixar arrefecer e levar à máquina a gelar.

Maridagem: Quinta do Barranco Longo Oaked Rosé (Quinta do Barranco Longo)



Receita criada pelos chefes Abílio Guerreiro e Amélia Diogo



BELLINI MEDITERRANEUS

receita criada por Abílio Guerreiro e Amélia Diogo

1 pessoa

INGREDIENTES

- 25 ml compota de figo da Índia emulsionada
- 45 ml espumante rosé
- 15 g salicórnia desidratada e cristalizada a baixa temperatura
- 2 g folhas de manjeriço fresca
- 2 g folhas de salva fresca

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Incorporar a compota de figo da Índia no espumante rosé finalizando com a salicórnia desidratada e cristalizada a baixa temperatura. Refrescar o copo de flute e aromatizar com manjeriço ou salva fresca.



RESTAURANTE MÈM

CONTACTOS

E.M 1305 - Alto do Relógio
Goldra
8100-229 Loulé

t. + 351 914 506 558
+ 351 964 568 373
+ 351 962 538 575

Coordenadas GPS
N 37° 07' 70'' ; 7° 59' 83''



RESTAURANTE O CONVENTO

EQUIPA

Jorge Rodrigues
Sara Nunes
João Veríssimo



SOPA FRIA DO BARROCAL

com frutos do mar

4 pessoas

INGREDIENTES

800 g sapateira
4 un ostras
300 g cavala
400 g tomate maduro
10 g alho
1 g orégãos
1 g cebola
30 g pepino
60 g pimento vermelho
50 ml azeite
20 ml vinagre
10 g laranja
10 g limão
2 g flor de Sal
10 g cebolinho
10 g chalota

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Cozer a sapateira em água e sal, deixar arrefecer e desmiolar. Juntar chalota picada e cebolinho e reservar. Marinar o lombo da cavala com zestes de citrinos e flor de sal durante 15 minutos. Retirar o miolo da ostra ao natural e reservar. Elaborar o gaspacho e passar pelo chinês. Colocar, com a ajuda do aro, a polpa de sapateira no fundo do prato, o miolo de ostra e a cavala marinada. Juntar à sopa fria no momento de servir e aromatizar com orégãos frescos.

Maridagem: Vida Nova Espumante Bruto Rosé (Adega do Cantor)



Receita criada pelo chefe Jorge Rodrigues



MORMO, BARRIGA E LOMBO DE ATUM

numa tradição de sabores

4 pessoas

INGREDIENTES

80 g mormos de atum
80 g barriga de atum
80 g lombo de atum
10 g tomate
10 g cebola
5 g pimento verde
5 g pimento vermelho
1 g alhos
1 un folha de louro
10 g poejo
10 ml azeite
10 g hortelã da ribeira
60 g batatas
q.b flor de sal
10 g coentros
50 g pão tipo caseiro
400 g carabineiros
200 g berbigão
100 g sêmola de milho
100 g farinha de milho
25 g chouriço

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Colocar os mormos de atum num saco de vácuo com tomate, cebola, pimentos, azeite, alhos, poejo e hortelã da ribeira. Temperar, fechar e cozer em banho maria durante 1h30, a 70°. Descascar as batatas, cozer com aromáticas, preparar o esmagado e reservar. Descascar os carabineiros e, com as cascas, fazer o caldo para demolhar o pão caseiro, elaborar a açorda com alhos, azeite, e coentros, juntar os carabineiros previamente corados e colocar a barriga de atum grelhada por cima. Corar o lombo do atum na pedra de sal, de ambos os lados, e cortar na diagonal ficando rosado no interior. Abrir os berbigões com alho, azeite e coentros, reservar o caldo e os miolos. Elaborar o xarém com a sêmola, a farinha de milho e o chouriço, cortado finamente. Colocar o naco do atum corado por cima.

Maridagem: Quinta do Francês Branco (Quinta do Francês)



Receita criada pelo chefe Jorge Rodrigues



PUDIM DE REQUEIJÃO

e mel, gelado de poejo e areia da serra

4 pessoas

INGREDIENTES

250 ml leite
150 g requeijão
750 g mel
10 un ovos
150 g açúcar
q.b. caramelo
100 g noz
q.b. hortelã
100 g amêndoas
100 g farinha
100 g açúcar
100 g manteiga
100 g amêndoa em pó
1 g canela em pó
500 ml leite
500 ml natas
6 un ovos
4 un gemas
200 g poejo
80 g framboesa
5 ml espumante
100 ml sumo de laranja

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Colocar o requeijão, o leite e o mel num copo misturador e triturar até obter um creme bastante homogéneo. Bater ligeiramente os ovos com o açúcar. Envolver os anteriores aparelhos e colocar numa forma previamente caramelizada. Cozer em banho-maria a 180° C durante aproximadamente 1h30. Desenformar depois de arrefecer e guarnecer com um pouco de caramelo aromatizado com sumo de laranja. Para a areia, misturar todos os ingredientes e amassar muito bem e levar a congelar. Partir em pequenos pedaços e cozer a 200° C. Juntar o leite com as natas e o poejo e levar ao fogo até ferver. Misturar os ovos com as gemas e o açúcar. Depois do leite ferver juntar ao aparelho dos ovos e passar pelo chinês. Levar ao fogo, em banho-maria, até atingir os 84° C. Retirar do banho-maria imediatamente após atingir a temperatura, deixar arrefecer e colocar na máquina a gelar. Para o sabayon juntar as gemas com o espumante e as framboesas trituradas.

Maridagem: Colheita Tardia K O (Quinta do Barranco Longo)



Receita criada pela chefe Sara Nunes



“O ALLGARVIO”

receita criada por João Verissimo

2 pessoas

INGREDIENTES

5 ml amarguinha
2 ml medronho
3 ml brandy mel
10 g framboesas
10 g morangos
10 g mirtilos
1 folha de hortelã
5 ml água quente (chá)
30 ml natas

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Numa tigela colocar os frutos vermelhos juntamente com hortelã e esmagar com ajuda do pilão. Juntar água quente e deixar em infusão com os frutos durante alguns minutos e reservar. No shaker juntar as bebidas alccolicas e em seguida adicionar as natas e a infusão, tapar o shaker e agitar. Servir o cocktail em taça e decorar com frutos vermelhos.



RESTAURANTE O CONVENTO

CONTACTOS

Rua Arq. Eduardo Souto Moura, nº 2
8800-378 TAVIRA

t. 281 325 095

Coordenadas GPS
N 37° 7'16'' ; W 7° 38' 46''



**RESTAURANTE
GALERIA DOS SENTIDOS**

EQUIPA

Luís Costa
João Vicente
Catarina Barroso
Pedro Tiago



GAMBAS CARMELIZADAS

4 pessoas

INGREDIENTES

300 g camarão 40/60
100 g alface mista
200 g massa brick
9 g mel
1 g sal
1 g pimenta
1 un pêsego em calda
4 un tomate cherry
20 g azeite

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Descascar o camarão. De seguida, colocar azeite num sauté e juntar os camarões. Temperar com sal e pimenta. Adicionar o pêsego em calda. Por último, juntar o mel e deixar reduzir. Ripar a alface, cortar os tomates cherry ao meio e empratar. Levar a massa brick no forno até ficar crocante (5 min. a 180°). Colocar o pêsego e alguns camarões por cima da massa brick já tostada e empratar a gosto.

Maridagem: Marquês dos Vales Grace Vineyard Branco (Quinta dos Vales)



Receita criada pelo chefe Luís Costa



CARRÉ com batata gratinada

4 pessoas

INGREDIENTES

1 un carré
300 g batata
50 g alho francês
23 g natas
10 g molho bechamel
100 g cenoura bebé
300 g ervilhas tortas
1 un milho baby
1 un caldo de carne
25 ml vinho branco
1 ramo de alecrim
q.b sal
q.b pimenta
10 g noz moscada
60 g queijo ralado

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Descascar as batatas e cortar em rodela. Em seguida, brinde-se em óleo as batatas. Num sauté, colocar alho francês em juliana, com um pouco de azeite e deixar refogar. Adicionar as natas e o molho bechamel. Juntar as batatas e temperar com sal, pimenta e noz moscada. Colocar num pirex e levar ao forno com queijo ralado por cima. Num sauté, colocar azeite e deixar aquecer, depois colocar o carré para selar. Reservar o carré. Nesse mesmo sauté, juntar vinho branco, caldo de carne, alho e alecrim e deixar reduzir. Levar o carré ao forno juntamente com o molho. Descascar as cenouras e bringir em água. De seguida bringir as ervilhas e por último, saltear o milho baby, as cenouras e as ervilhas em azeite e temperar.

Maridagem: Herdade dos Pimentéis Touriga Nacional Tinto (Herdade dos Pimentéis)



Receita criada pelo chefe Luís Costa



CHEESECAKE DE TOMATE

4 pessoas

INGREDIENTES

200 g bolachas digestive raladas
100 g manteiga derretida
300 g queijo creme
150 g queijo cheddar
2 ovos
q.b. sal
q.b. pimenta
250 g tomates cherry
50 ml azeite
20 ml vinagre
q.b. cominhos
1 dente de alho
250 g tomate cherry
100 g açúcar
10 g manjericão picado
1 un limão
1 un pau de canela

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 180° C. Numa taça misturar bem as bolachas raladas e a manteiga. Colocar a mistura no fundo de uma forma redonda previamente untada e pôr no frigorífico enquanto faz o recheio. Juntar no liquidificador, o queijo cheddar, o queijo creme, os ovos, o sal e a pimenta até a mistura ficar com uma consistência macia. Verter o recheio por cima da base e levar ao forno durante 20 a 25 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer.

Misturar o azeite, o vinagre, o cominho, o alho, o sal e a pimenta. Cortar os tomates ao meio e misturar com o molho de vinagrete, alho e cominho. Colocar os tomates por cima do cheesecake e servir.

Lavar os tomates cherry, cortando-os em metades. Colocar num tacho juntamente com o açúcar e a água até cobrir os tomates. Deixar reduzir e adicionar o manjericão picado, o sumo de um limão e um pau de canela. Quando o tomate estiver totalmente cozinhado, retirar o pau de canela e triturar o preparado. Deixar arrefecer e por fim, colocar sobre o cheesecake.

Maridagem: Colheita Tardia K O (Quinta do Barranco Longo)



Receita criada pelo chefe Luís Costa



COCKTAIL AMARGUINHA

receita criada por Pedro Tiago

2 pessoas

INGREDIENTES

- 2 cl açúcar
- 4 cl sumo de limão
- 6 cl amarguinha
- 4 sementes de cardamomo
- 5 folhas de manjeriço

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Gelar as taças. Macerar o cardamomo, deitar as bebidas e juntar o manjeriço (apertando com as mãos). Encher boston com gelo e "shakar" até o gelo partir. Deitar para as taças cocktail com doble strainer e decorar.



RESTAURANTE GALERIA DOS SENTIDOS

CONTACTOS

Rua do Pé da Cruz nº 39
8005-469 Estoi

t. 289 047 004

Coordenadas GPS
N 37° 5' 49,3"; W 7° 53' 38,9"



RESTAURANTE O PESCADOR
HOTEL SHERATON ALGARVE

EQUIPA

Ovalde Silva
Vasco Ribeiro
Anabela Francisco
Emanuel Lopes



BARRIGA DE ATUM & TÁRTARO DE TOMATE

4 pessoas

INGREDIENTES

Barriga de Atum fresco

400 g barriga de atum fresco
 q.b. azeite extra virgem
 q.b. flor de sal
 q.b. pimenta
 2 dentes de alho
 2 un malagueta piri-piri red
 1 un sumo de laranja
 1 un sumo de limão

Tártaro de Tomate

4 un tomate
 1 un echalotes
 1 un alho picado
 q.b. gengibre
 q.b. laranja
 q.b. limão
 q.b. cebolinho
 q.b. azeite extra virgem
 q.b. vinagre

Creme de tépido de Alho

15 g echalotes
 5 g alho
 100 g alho francês
 q.b. sal
 q.b. azeite extra virgem
 q.b. xantana

Cremoso de Favas

15 g echalotes picadas
 5 g alho picado
 200 g favas descascadas
 10 g coentros
 1 L natas
 q.b. azeite
 q.b. sal
 q.b. pimenta
 40 g manteiga s/ sal

Pickle de Echalote

50 g echalotes picadas
 50 g açúcar
 50 g sal fino
 100 cl vinagre

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Barriga de Atum fresco: cortar o atum em doses e temperar. Fazer uma emulsão com o azeite e os citrinos e reservar em vácuo. Cozinhar a baixa temperatura 82° durante 8 min. Deixar descansar. Retificar o tempero e colocar o atum a corar.

Tártaro de Tomate: escaldar os tomates em água quente e arrefecer rapidamente. Retirar a polpa do tomate e secar em papel absorvente. De seguida, cortar o tomate em cubos e, os restantes ingredientes, cortar muito finamente e temperar com um sabor mais ácido.

Creme de tépido de Alho: branquear o alho, o alho francês e as echalotes em 2 águas. Aquecer o azeite e adicionar ao preparado anterior. Passar tudo pela varinha e pelo chinês fino (engrossar com xantana).

Cremsoso de Favas: fazer um refogado com as echalotes e o alho picado em azeite. Colocar as natas e deixar levantar levemente fervura. De seguida, adicionar as favas descascadas e temperar a gosto. Passar tudo pela varinha e adicionar a manteiga, para espelhar.

Pickle de Echalote: colocar todos os ingredientes num saco de vácuo. Levar a cozinhar a 85° em água quente durante 12 a 14 min. Retirar e deixar arrefecer.

Maridagem: Foral de Portimão Branco (Quinta da Penina)



Receita criada pelo chefe Osvalde Silva



LOMBINHO DE BORREGO

em manto de alfarroba

4 pessoas

INGREDIENTES

Lombinho de Borrego

750 g lombinho de borrego
q.b. azeite
q.b. flor de sal
q.b. pimenta

Farce de carne

100 g carne de frango moída
q.b. brandy
q.b. vinho de porto tawny
q.b. sal
q.b. pimenta
1 L natas
15 g salsa
5 g tomilho limão

Manto de Alfarroba

180 g gemas
40 g açúcar
200 g claras
q.b. sal
100 g farinha T55
50 g farrinha de alfarroba

Puré de batata-doce e aneto

200 g batata-doce
1 L leite
1 L natas
q.b. sal
q.b. pimenta
5 g alho picado
50 g aneto

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Lombinho de borrego: limpar o lombinho, temperar e marcar. Deixar descansar a carne. Colocar o manto de alfarroba, rechear com a farce de ervas e colocar o lombinho e enrolar com papel vegetal siliconizado. Levar ao forno e deixar concluir.

Farce de carne: marinar a carne com as bebidas, colocar no robot e triturar. Adicionar as natas e as ervas previamente picadas. Quanto estiver homogéneo retirar e guardar no frio.

Manto de Alfarroba: bater as gemas com 20 grs de açúcar numa tigela. À parte fazer o mesmo processo com as claras e o restante açúcar adicionando o sal. Ligar as farinhas e juntá-las ao aparelho das gemas. Envolver os preparados e levar ao forno durante 3 minutos a 180°.

Puré de batata-doce e aneto: descascar a batata-doce e cortar em camponesa, juntar numa panela: o leite, as natas, o alho picado, a noz moscada, o sal, a pimenta e o aneto. Cozer em lume brando e, assim que as batatas estiverem cozidas, retirar do lume e triturar com varinha até obter um preparado homogéneo. Rectificar os temperos.

Maridagem: Cabrita Reserva Tinto (José Manuel Cabrita)



Receita criada pela chefe Anabela Francisco



BISCOITO DE PERA e gelado de chá príncipe

4 pessoas

INGREDIENTES

Sablé de pera

150 g gemas de ovo
300 g açúcar
375 g manteiga sem sal
500 g farinha
50 g fermento em pó
5 g canela

Gelado de chá Príncipe

1 L leite
50 g manteiga sem sal
200 g açúcar
200 g natas
50 g açúcar invertido
200 g gemas de ovo
20 g leite em pó
50 g estabilizantes
q.b. chá príncipe

Compota de Pera

200 g pera
100 g açúcar granulado
2 un laranja
1 un baunilha
q.b. canela

Pera caramelizada

100 g pera
100 g açúcar granulado
1 un laranja
40 g manteiga sem sal
q.b. canela

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Sablé de pera: bater muito bem as gemas com o açúcar. Seguidamente, adicionar a manteiga e por fim envolver a farinha misturada com o fermento e a canela. Deixar repousar (cerca de 24 horas). Colocar num saco pasteleiro e encher as formas. Cozer a 150° durante 25 minutos.

Gelado de chá Príncipe: juntar o leite, as natas, a manteiga, o açúcar invertido e o chá príncipe e ferver. Depois de retirar do lume deixar arrefecer um pouco e colocar o restante chá príncipe. Passar com a varinha para que deixe além do sabor um pouco de cor. De seguida passar pelo chinês, misturar o açúcar com o leite em pó, o estabilizante e depois com as gemas. Mexer bem. Juntar este aparelho ao anterior e levar a cozer em banho-maria a 84° C. Deixar arrefecer e colocar na máquina a gelar cerca de 8 minutos.

Compota de pera: descascar as peras e colocar num tacho. Juntar a pera com o sumo e a casca de laranja, o pau de canela, o açúcar e a vagem de baunilha e levar ao lume mexendo de vez em quando. Quando obtiver o ponto desejado, retirar o pau de canela e a vagem de baunilha e triturar tudo muito bem.

Pera caramelizada: descascar as peras e cortar em laminas. Deixar derreter a manteiga juntamente com o açúcar. Adicionar o pau de canela e a pera. Refrescar com o sumo de uma laranja e deixar caramelizar lentamente.

Maridagem: Tapada da Torre Licoroso Reserva Tinto (Quinta do Morgado da Torre)



Receita criada pelo chefe Vasco Ribeiro



ALGARVIAN & MEDITERRANIC SOUR

receita criada por Emanuel Lopes

1 pessoa

INGREDIENTES

20 ml medronho
20 ml amarguinha
20 ml sumo de limão
10 ml clara de ovo

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes num Shaker e adicionar gelo.
Bater o conteúdo e servir numa taça a cocktail.
Decorar a gosto (mel e canela).



RESTAURANTE O PESCADOR HOTEL SHERATON ALGARVE

CONTACTOS

Praia da Falésia
8200 Albufeira

t. 289 500 100

Coordenadas GPS
N 37° 5' 37,2'' ; W 8° 10' 43,9''



RESTAURANTE À TERRA
HOTEL VILA MONTE
FARM HOUSE

EQUIPA

Adérito Almeida
Fábio Correia
Mara Brito
Paulo Santos



GASPACHO COM CAVALA MARINADA

em tomilho selvagem

6 pessoas

INGREDIENTES

3 un cavala
150 g tomate maduro
100 g pepino
150 g pimento vermelho
150 g pimento verde
100 g cebola
50 g alho
q.b. sal
q.b. pimenta branca moída
q.b. azeite
q.b. orégãos
q.b. tomilho selvagem
q.b. hortelã da ribeira
1 un laranja
1 un limão
pão caseiro

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Arranjar as cavalas e tirar todas as espinhas dos lombos deixando a marinar em laranja, limão e tomilho selvagem, durante 3 horas. No fundo do prato colocar cubos de pão caseiro fritos, os pimentos cortados em brunoise e por cima o filete de cavala. Terminar com um gaspacho previamente moído.

Maridagem: Vida Nova Espumante Bruto Rosé (Adega do Cantor)



Receita criada pelo chefe Adérito Almeida



POLVO DE TAVIRA, SARDINHA, XARÉM de coentros e amêijoas e crocante de batata-doce

6 pessoas

INGREDIENTES

3 kg polvo (tentáculos)
500 g amêijoas boas
150 g coentros
200 g sémola de milho (Espiga)
200 g pimento vermelho
150 g salicornia
100 g batata-doce
q.b. gengibre
q.b. poejo
q.b. cebola
q.b. cravinho
q.b. pimenta rosa e preta
q.b. azeite
q.b. sal
q.b. louro
q.b. alho
q.b. bicarbonato de sódio

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Polvo: levar um tacho ao lume com água, cebola com cravinho espetado, folha de louro, alho, pimenta rosa e preta em grão e fio de azeite. Quando a água estiver a ferver, mergulhar o polvo 3 vezes e deixar cozer 15 m por cada kilo e juntar uma colher de chá de bicarbonato de sódio. Quando estiver no ponto retirar, deixar arrefecer e cortar os tentáculos inteiros. Marcar na chapa e levar ao forno com a salicornia e vinho branco.

Xarém: lavar bem as amêijoas e levar ao lume com alho, fio de azeite e q.b. vinho branco até abrirem. Depois, polvilhar com coentros picados e reservar. Aproveitar os sucos da amêijoas levar a ferver e juntar a farinha de milho. Juntar mais água se necessário e quando estiver no ponto retirar do lume, retificar temperos e juntar algum miolo de amêijoas.

Crocante de Batata-doce: laminar a batata finamente na fiambreira, fritar a 160° e deixar secar em papel absorvente.

Molho de Pimentos: grelhar os pimentos, retirar as grainhas, triturar tudo na bimby com um fio de azeite e poejo e passar pelo coador fino para obtermos um molho sem grumos e cremoso.

Empratar: começar por colocar o molho de pimentos, o xarém, a salicornia, os tentáculos de polvo e a sardinha em cima, finalizando com o crocante de batata-doce.

Maridagem: Monte da Casteleja Branco (Guillaume Abel Luís Leroux)



Receita criada pelo chefe Adérito Almeida



BISCOITO DE ALFARROBA E CHOCOLATE

com creme de baunilha e crocante flor de sal de Tavira

8 pessoas

INGREDIENTES

120 g farinha de alfarroba
300 g farinha c/ fermento
45 g chocolate em pó
70 g miolo de noz
750 ml água
270 ml óleo
330 ml açúcar amarelo
15 g fermento em pó
1 un baunilha
500 ml leite
3 un gemas
75 g açúcar
4 un gelatina
q.b. poejo
q.b. estaladiço flor de sal
q.b. clara de ovo
q.b. farinha

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Ligar o forno a 180° C sem ventilação.

Na batedeira colocar a água, o óleo e o açúcar amarelo, deixando passar bem. Adicionar a farinha com fermento, a farinha de alfarroba, o fermento em pó, a baunilha e o chocolate em pó, até ficar homogéneo. Juntar a noz picada e o poejo laminado.

Levar ao forno em formas de Silpac durante 28 m até ficar no ponto desejado.

Estaladiço flor de sal: levar ao lume o fondant e o açúcar até atingir 155°c, espalhar numa folha de Silpac e deixar arrefecer. Moer na bimby até ficar em pó e reservar em lugar seco. Levar a 180° C ao forno e dar a forma desejada sem ventilação até criar bolhas durante 3 m. Retirar do forno, polvilhar com flor de sal e deixar arrefecer.

Maridagem: Muska - Licoroso Algarve Doce (J. Lopes, Lda.)



Receita criada pelo chefe Adérito Almeida

★ melhor cocktail digestivo



ALMONTINI

receita criada por Paulo Santos

4 pessoas

INGREDIENTES

12 cl gin Mare
8 cl aguardente de figo
4 cl licor de amêndoa
10 cl sumo de laranja
10 g tomilho
10 g alecrim
10 g salicórnia
20 g hortelã
2 un figos secos

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Colocar gelo na taça e no shaker. Depois, juntar todas as botânicas, o figo esmagado, o gin Mare, o licor de amêndoa, a aguardente de figo e o sumo de laranja. Agitar bem o shaker e servir de seguida.
A decoração será feita com metade de um figo e uma haste de salicórnia.



RESTAURANTE À TERRA HOTEL VILA MONTE FARM HOUSE

CONTACTOS

Sítio dos Caliços
8700-069 Moncarapacho

t. 289790790

Coordenadas GPS
N 37° 5' 55'' ; W 7° 47' 36''



**RESTAURANTE RIA FORMOSA
HOTEL FARO**

EQUIPA

Miguel Silva
Marilene e Silva
Marco Damas



SAPATEIRA EM DUAS MANEIRAS

4 pessoas

INGREDIENTES

Massa Corneto

1 un folha massa brick

Patê Sapateira

400 g carne de sapateira limpa
20 g maionese
10 g ketchup
20 ml macieira
80 g alho francês estufado
q.b. tabasco
q.b. sal

Bombom Sapateira

100 g carne de sapateira limpa
50 g pão alentejano
20 g pão ralado
30 g alho-francês
5 g raspa de lima
10 ml macieira
q.b. tabasco
q.b. sal

Polme

100 g farinha
50 g fermento
300 ml cerveja
50 g salsa
q.b. sal
q.b. pimenta

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Corneto: colocar num molde de cone a massa brick e de seguida no forno durante 10min a 100 graus.

Patê de Sapateira: começar por estufar o alho-francês durante 5min. Escorrer bem e cortar em brunesa. De seguida misturar todos os outros ingredientes. Colocar no frio por 30 min antes de servir. Convém servir bem fresco.

Bombom Sapateira: misturar todos os ingredientes e moldar pequenos bombons.

Polme: misturar todos os ingredientes. De seguida passar os bombons pela polme e fritar em óleo quente.

Finalização: rechear os cornetos com o patê de sapateira. Empratar como na fotografia.

Maridagem: Quê Super Reserva Rosé Bruto (Quinta do Barranco Longo)



Receita criada pelo chefe Miguel Silva



CALDEIRADA DE PARGO

com amêijoas, percebes e lagostim

4 pessoas

INGREDIENTES

Molho Caldeirada

800 g cebola
200 g alho
400 g pimento vermelho
400 g pimento amarelo
400 g tomate cacho
200 ml polpa de tomate
800 g batata-doce
100 ml vinho branco seco
400 ml caldo de peixe
400 ml caldo de marisco
8 un louro
100 g coentros
q.b. sal
q.b. piri-piri

Peixe

400 g pargo legítimo de mar

Mariscos

20 un amêijoas gradas de Santa Luzia
12 un percebes de Sagres
4 un lagostins de Sagres

Guarnição

200 g batata-doce de Aljezur
q.b. rebentos de coentros

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Molho Caldeirada: começar por refogar em azeite, a cebola e o alho, de seguida os pimentos e o tomate e alourar por 2 min. Refrescar com vinho branco, juntar a batata-doce, o louro e os talos do coentros e deixar cozinhar por mais 5 min. Entretanto cobrir o preparado com os dois caldos e a polpa de tomate e deixar cozinhar lentamente durante 30 min. Retificar temperos e passar a puré com a ajuda de uma termomix. Reservar.

Peixe: do filete retirado do Pargo, retirar todas as espinhas e cortar uma tranche com 100 gramas. Convém que o Pargo tenha pelo menos 5 a 6kg de tamanho. Cozinhar a tranche de pargo em vácuo com azeite e alho durante 8 minutos a 70 graus. Quando for para emprarar, marcar num sauté, só no lado da pele e temperar com flor de sal.

Amêijoas: abrir como se fosse à Bulhão Pato, mas sem os coentros. Retirar as cascas das amêijoas. Reservar só o miolo do molho.

Percebes: colocar água do mar a ferver e de seguida juntar os percebes. Cozer durante 30 segundos. Retirar e colocar em água do mar com gelo para parar a cozedura. Retirar a pele do percebe onde está o miolo e reservar.

Lagostim: descascar o lagostim e repetir o mesmo processo dos percebes. O lagostim vai ficar ainda cru no centro. Terminar num sauté quando for para emprarar.

Finalização: colocar no fundo do prato o puré de caldeirada. De seguida o Peixe no centro e os mariscos a volta. Cobrir com rebentos de coentros.

Maridagem: Malaca Branco (Sociedade Agrícola Quinta da Malaca, S.A.)



Receita criada pelo chefe Miguel Silva



TÁRTARO DE FRUTAS, SOPA GELADA

de morangos com lúcia-lima e eucalipto, gelado de limão

4 pessoas

INGREDIENTES

Frutas

100 g morangos
100 g melão verde
100 g maça granny smith
100 g laranja

Sopa de Morangos

1 Kg morangos
100 g açúcar
25 g lúcia-lima
25 g eucalipto
25 ml sumo de limão

Gelado de Limão

500 ml natas
500 ml leite
200 g açúcar
210 g gemas de ovo
250 ml sumo de limão

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Frutas: cortar todas as frutas em brunesa. Reservar.

Sopa de Morangos: misturar todos os ingredientes. Colocar num saco de vácuo e cozinhar durante 2h30 horas, a 80 graus. Coar pelo passador de rede fino e manter no frio pelo menos 2 horas. Servir bem gelado.

Gelado de Limão: misturar todos os ingredientes. Colocar num saco de vácuo e cozinhar durante 1 hora, a 83 graus. Passado este processo, arrefecer o aparelho ainda dentro do saco de vácuo em agua com gelo. De seguida coar pelo passador de rede fino e colocar na Pacojet.

Finalização: misturar todas as frutas. No fundo do prato com a ajuda de um aro, colocar o mix de frutas e prensar bem. De seguida o gelado de limão. Numa molheira colocar a sopa gelada de morangos, finalizando na sala.

Maridagem: Colheita Tardia K O (Quinta do Barranco Longo)



Receita criada pelo chefe Miguel Silva



BAILEY'S COCKTAIL

receita criada por Marco Damas

1 pessoa

INGREDIENTES

3 cl Bailey's
2 cl Grand Manier
1 cl Benedictine
q.b. chocolate em pó

MODO DE CONFEÇÃO/PREPARAÇÃO

Começar por refrescar a taça a cocktail com gelo. De seguida, no shaker, colocar todos os ingredientes e o gelo. Agitar fortemente durante 10 segundos. Por fim, verter o conteúdo para a taça a cocktail e pulverizar com chocolate em pó. Servir bem fresco.



RESTAURANTE RIA FORMOSA HOTEL FARO

CONTACTOS

Praça D. Francisco Gomes nº 2
8000-168 Faro

t. 289830830

Coordenadas GPS
N 37° 0' 59'' ; W 7° 56' 6,6''



O concurso contou com a presença do Ministro Adjunto e do Desenvolvimento Regional, Miguel Poiars Maduro, e do Secretário de Estado da Alimentação e da Investigação Agroalimentar, Nuno Vieira e Brito.

1º FESTIVAL DE GASTRONOMIA DA DIETA MEDITERRÂNICA

Receitas dos Chefes

Produção e Coordenação geral
Comissão de Coordenação e
Desenvolvimento Regional do
Algarve

Conceptualização e coordenação
Catarina Cruz / Susana Faísca

**Realização, Conceptualização do
Concurso e Coordenação Editorial**
CCDRAlgarve - Catarina Cruz e
Susana Faísca
EHTAlgarve – Manuel Serra

Fotografia
CCDRAlgarve – Vera Laura

Colaboração
Júris do Concurso: Leonel Pereira,
Henrique Leis, Henrique Leandro,
Francisco Guerreiro e Miguel Gião

Design Gráfico
Reticências

Impressão
Gráfica Comercial

Depósito Legal
399346/15

ISBN
978-972-643-147-3

Data
Outubro 2015

Edição
1.ª Edição

Tiragem
1500 exemplares

www.ccdr-alg.pt

Agradecimentos

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para a edição deste livro, deixamos um sincero agradecimento.

Uma referência especial à aluna da Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, Higia Laina, que criou o logótipo deste evento.

As receitas aqui apresentadas resultam dos contributos do júri e das equipas que participaram no concurso.



CCDR Algarve

DIETA MEDITERRANICA
Algarve / Portugal
Comunidade Representativa Tavira

ALGARVE 21
PROGRAMA OPERACIONAL

QREN
QUADRO DE REFERENCIA ESTRATEGICO NACIONAL

UNIAO EUROPEIA
FEDER

