



SEA2SEE 

LIVRO DE RECEITAS

COZINHA SUSTENTÁVEL

ÍNDICE

Introdução	03
Património Culinário	04
- Consumo de pescado no mundo e na Europa	05
- Destaques nacionais e regionais	08
Porque a rastreabilidade e a sustentabilidade são importantes?	09
Receitas	11
Peixe	12
Crustáceos	35
Moluscos	38

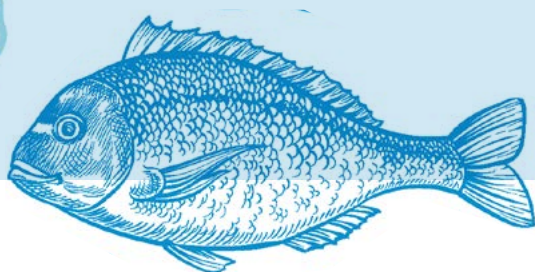


Este livro de receitas foi criado no âmbito do projeto europeu SEA2SEE. Oferece deliciosas receitas à base de pescado Proveniente das águas europeias ou cultivado na União Europeia. Também encontrarás uma visão geral dos principais desafios relacionados com este recurso, bem como dicas práticas para uma compra responsável de pescado.

O SEA2SEE visa reforçar a confiança e a aceitação dos consumidores relativamente aos produtos do mar capturados ou criados de forma sustentável na Europa. Para atingir este objetivo, o projeto visa desenvolver e implementar um modelo inovador de rastreabilidade baseado em blockchain, cobrindo toda a cadeia de valor do pescado. Além disso, o SEA2SEE implementa estratégias sociais e setoriais focadas na cocriação, comunicação e sensibilização sobre os benefícios do consumo de pescado sustentável e nutritivo.

Convidamos-te a descobrir estas receitas, a explorar as questões de sustentabilidade para fazer escolhas esclarecidas e a partilhar a tua experiência com quem mais gostas. Bom apetite!

Parceiros do SEA2SEE



PATRIMÓNIO CULINÁRIO



Consumo mundial de pescado

Um consumo mundial que não para de crescer

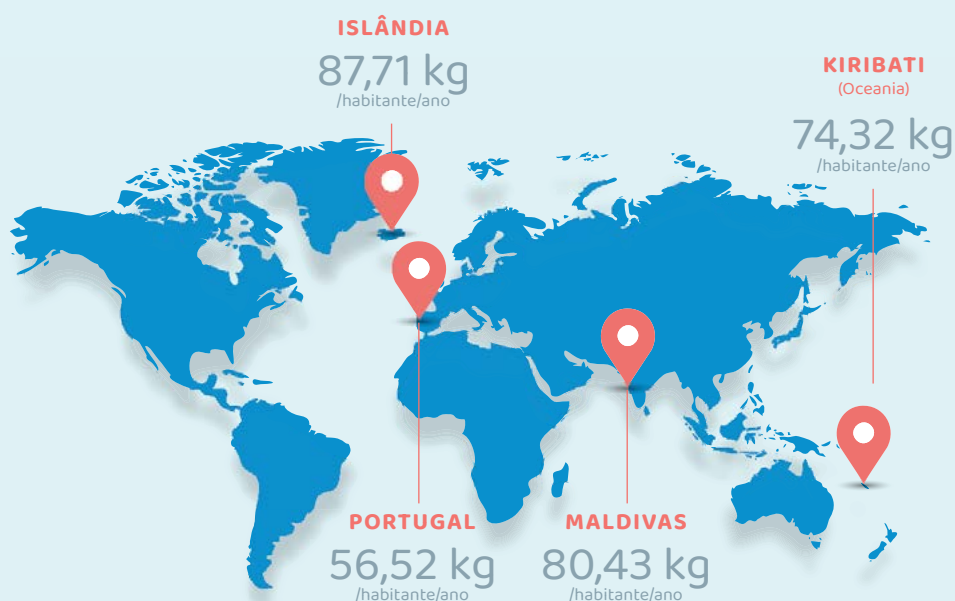
O consumo mundial de pescado (pesca e aquacultura) duplicou nos últimos 50 anos, passando de 9,9 kg per capita por ano em 1961 para 20,6 kg per capita por ano em 2021, com a Ásia e a Europa a serem os maiores consumidores de peixes, crustáceos, moluscos e algas.

Fatores culturais, económicos e geográficos explicam disparidades regionais significativas, incluindo dentro de alguns países, onde o consumo anual per capita pode variar entre menos de 1 kg e mais de 80 kg.

Uma fonte importante de proteína no mundo

Para 3,2 mil milhões de pessoas, os produtos aquáticos (oriundos de água doce ou salgada) fornecem pelo menos 20% da sua ingestão de proteína animal. Em 2021, o pescado representou 15% da proteína animal e 6% da proteína total consumida no mundo.

Países do mundo com maior consumo de pescado per capita



CONSUMO DE PESCADO NA EUROPA

A Europa: o maior comprador mundial de pescado

A Europa é o maior comprador de pescado no mundo, em valor. As despesas das famílias com produtos da pesca e aquacultura nos Estados-Membros da União Europeia (UE) atingem cerca de 140 € per capita por ano.

Há disparidades no consumo entre os vários países da UE e, nas últimas décadas, as mudanças socioeconómicas também contribuíram para a alteração os hábitos alimentares: os europeus consomem menos produtos inteiros e não processados e mais produtos preparados e prontos a comer (como salmão fumado, patés, terrinas e surimi).

As espécies mais consumidas na Europa são: Atum (todas as espécies), Salmão, Bacalhau, Paloco do Alasca, Camarão (todas as espécies), Mexilhões.

A mercadoria mais comercializada no mundo

A produção europeia (pesca e aquacultura) ronda os 4,05 milhões de toneladas. No entanto, a procura ultrapassa a oferta, tornando as importações necessárias. Os europeus são os maiores importadores de pescado no mundo.

A UE importa pescado de 150 países, totalizando 8,87 milhões de toneladas em 2021.

Os principais exportadores para a UE, em valor, são a China, o Equador e Marrocos. Além disso, a UE exporta cerca de 2,32 milhões de toneladas de pescado, num valor de 8,1 mil milhões de euros. Os principais destinos em termos de volume são a Noruega, o Reino Unido, a Nigéria, a China e os Estados Unidos da América.

Principais espécies exportadas e importadas

- **Exportações (em valor):** salmonídeos (como o salmão), pequenos peixes pelágicos (arenque, cavala, etc.), produtos não alimentares (farinha e óleo de peixe) e peixes demersais (bacalhau, verdinho, etc.).
- **Importações (em valor):** salmonídeos, crustáceos (camarões, etc.), peixes demersais (bacalhau, paloco do Alasca, etc.) e tunídeos (bonito e albacora).

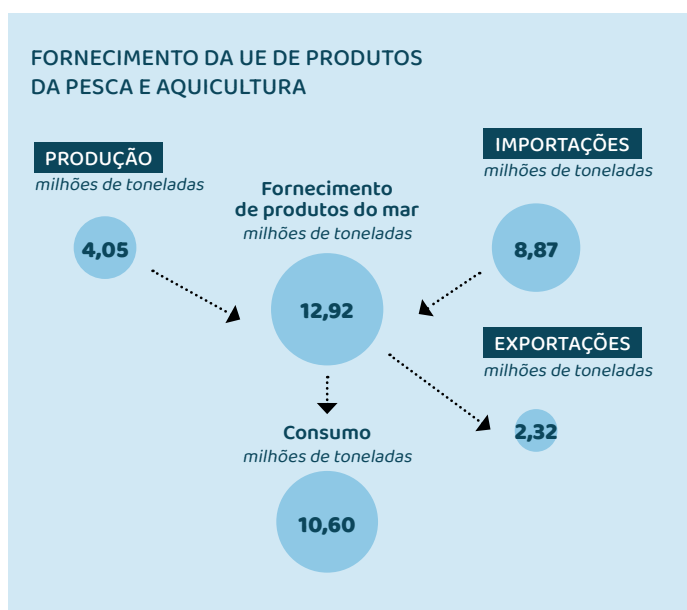
Comércio intra-UE

O comércio dentro da UE também é significativo, atingindo 6 milhões de toneladas em 2022 (27,4 mil milhões de euros). Os salmonídeos e os peixes demersais são as espécies mais comercializadas entre os países da UE.

Transformação

Uma parte do pescado produzido na Europa é exportada para a China para transformação (filetagem, congelação, embalagem a vácuo, etc.) para depois ser reimportada para a Europa. Embora isto reduza custos de mão-de-obra, acarreta um elevado custo ambiental e suscita questões sociais.





→ Na Europa, a maioria do pescado que consumimos é importada, seja de pesca ou de aquacultura. Alguns produtos percorrem milhares de quilómetros antes de chegar às nossas mesas. No entanto, as águas europeias abrigam peixes, crustáceos e moluscos frequentemente desconhecidos ou subvalorizados. Redescobrir estas espécies valoriza os nossos recursos marinhos e reduz a nossa pegada de carbono. Ainda assim, é vital garantir a sustentabilidade destes produtos, verificando o estado dos stocks pesqueiros e os métodos de produção (pesca ou aquacultura) antes de qualquer compra. Este guia foi elaborado para te ajudar nessa abordagem.

Consumo de produtos do mar (kg/habitante/ano) na Europa (UE 27)

Portugal	56,52
Espanha	42,98
França	32,18
Luxemburgo	31,42
Itália	30,15
Chipre	27,94
Letónia	24,47
Suécia	22,71
Croácia	22,12
Bélgica	21,79
Países Baixos	21,08
Finlândia	20,63
Grécia	19,56
Lituânia	17,80
Estónia	15,00
Irlanda	14,56
Polónia	14,26
Áustria	12,67
Alemanha	12,51
Eslovénia	11,71
Eslováquia	10,32
Chéquia	10,04
Roménia	8,12
Bulgária	7,17
Hungria	6,55
Média UE	23,71

Fonte: EUMOFA 2023

DESTAQUES NACIONAIS E REGIONAIS DOS PAÍSES PARCEIROS DO SEA2SEE

PORTUGAL

Portugal é o maior consumidor de pescado da UE, com 56,5 kg por habitante/ano. As regiões costeiras, especialmente no Norte e no Centro, são as maiores consumidoras, sobretudo de sardinha, polvo e bacalhau. Lisboa e o Algarve destacam-se pelos seus mercados de peixe e pratos emblemáticos. Nas zonas interiores, o consumo é menor, preferindo-se a carne, embora o bacalhau salgado continue a ser usado em inúmeras receitas e pratos nacionais. A elevada procura por espécies populares exerce pressão sobre os stocks e os ecossistemas. É crucial diversificar o consumo, escolhendo espécies menos consumidas e de fontes sustentáveis, contribuindo para oceanos mais saudáveis e preservando o património marinho de Portugal para as gerações futuras.

CONSUMO DE PRODUTOS DO MAR

56,5 kg

por habitante/ano



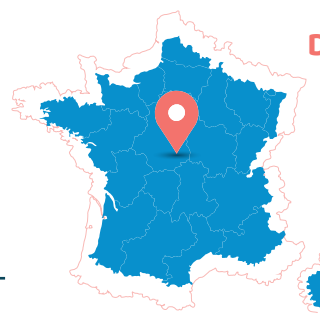
FRANÇA

Nem todos os franceses têm os mesmos hábitos de consumo de pescado, variando conforme a sua localização. Algumas espécies são emblemáticas de regiões específicas, como o arenque no norte, o peixe-galo em Charente ou o bacalhau salgado no País Basco. Em geral, as regiões costeiras — lideradas pela Bretanha — são as maiores consumidoras de pescado. O Grande Oeste (da região de Pays de la Loire até a Normandia) representa um quarto do consumo nacional de pescado. Por outro lado, a região Grande Leste consome a menor quantidade de pescado. Essas diferenças têm origem em tradições e culturas locais diferentes, com as regiões costeiras naturalmente mais voltadas para o mar.

CONSUMO DE PRODUTOS DO MAR

32 kg

por habitante/ano



ESPAÑA

CONSUMO DE PRODUTOS DO MAR

43 kg

por habitante/ano



A geografia costeira da Espanha e o seu rico património marítimo fazem do país um paraíso para os amantes de pescado, com uma variedade excepcional de pratos que refletem a diversidade do Mar Mediterrâneo, do Oceano Atlântico e do Mar Cantábrico. Cada região traz as suas especialidades: por exemplo, o País Basco é conhecido pelo bacalao al pil-pil (bacalhau com molho de alho), a Andaluzia pelo pescaito frito (peixe frito), a Galiza pelo seu famoso marisco (como vieiras, berbigões, amêijoas e mexilhões) e a Catalunha pelos pratos como o suquet de peix (ensopado de peixe) e camarões vermelhos de Palamós. A crescente procura por pescado, juntamente com as pressões relacionadas com as alterações climáticas, desafia a indústria pesqueira espanhola a adotar práticas mais sustentáveis que priorizem a apanha responsável, protejam os ecossistemas marinhos e garantam a viabilidade a longo prazo das populações de peixes. Por exemplo, os esforços da Galiza para a apanha sustentável de marisco garantem a preservação de espécies como mexilhões e vieiras, enquanto a Catalunha prioriza a pesca seletiva para manter a biodiversidade.

BULGÁRIA

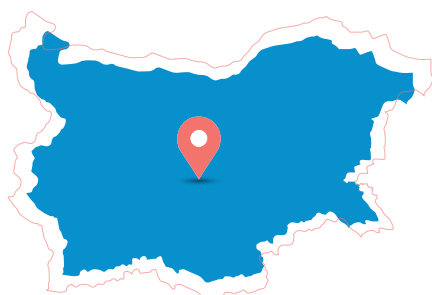
O consumo de pescado na Bulgária varia consideravelmente de acordo com as regiões, sendo amplamente influenciado pela geografia e tradições culturais. As cidades costeiras do Mar Negro, como Varna e Burgas, apresentam os níveis mais altos de consumo de pescado, com peixes como a espadilha, o carapau, as tainhas do Mar Negro e o linguado sendo particularmente populares, especialmente durante a temporada de verão. Outras espécies de pescado, como os búzios e mexilhões, também são muito apreciadas pela população costeira. A proximidade com o mar permite fácil acesso a pescado fresco e também molda as práticas culinárias locais.

As regiões do interior do país, como aquelas ao redor de Sófia ou Plovdiv, consomem menos pescado vindo do mar, preferindo dietas mais focadas em carne e peixes de água doce, como a carpa, um alimento comum nas celebrações de Natal. O consumo de pescado nas áreas interiores geralmente depende de opções congeladas ou importadas de produtos marinhos. Essas diferenças estão profundamente enraizadas em contextos históricos e culturais. As comunidades costeiras têm tradições de pesca bem estabelecidas, que integraram o pescado nas suas cozinhas regionais, enquanto as zonas interiores dependem historicamente da agricultura e dos recursos de água doce para o fornecimento de proteína. Além disso, fatores económicos influenciam o consumo, já que o pescado tende a ser relativamente caro em comparação com outras fontes de proteína, especialmente nas regiões mais distantes da costa.

CONSUMO DE PRODUTOS DO MAR

7 kg

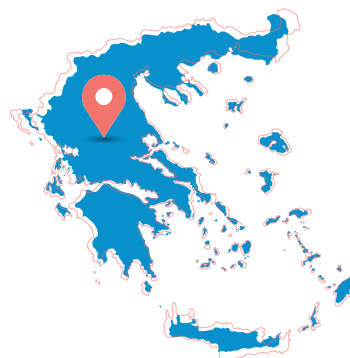
por habitante/ano



CONSUMO GREGO DE PESCADO

19,6 kg

por habitante/ano



GRÉCIA

A Grécia tem uma forte tradição de consumo de pescado, influenciada pela sua geografia costeira e pelo regime mediterrânico. Os gregos preferem peixe fresco às opções congeladas ou processadas, com espécies populares como dourada, robalo, sardinhas, anchovas e polvo. A pesca artesanal e o setor de aquacultura estão em pleno crescimento, especialmente para dourada e robalo, abastecendo tanto os mercados locais quanto a exportação. O consumo de pescado é sazonal e influenciado pelas tradições do jejum ortodoxo, com forte procura por polvo, lulas e mariscos. Métodos de confeção tradicionais, como grelhados e ensopados, são amplamente usados, e as tabernas de peixe desempenham um papel fundamental nas comunidades costeiras. Apesar das suas ricas pescarias, a Grécia depende de importações de pescado para dar resposta a esta grande procura. No entanto, as preocupações com a sustentabilidade e a sobrepesca influenciam cada vez mais os hábitos de consumo.



PORQUE É QUE A RASTREABILIDADE E A SUSTENTABILIDADE SÃO IMPORTANTES?

Os recursos marinhos não são infinitos

Hoje, somos cada vez mais conscientes da fragilidade dos recursos marinhos face às alterações climáticas e às pressões da pesca. A incrível capacidade de regeneração das espécies marinhas pode ser reduzida — ou mesmo destruída — pela sobrepesca. Diversas populações de espécies marinhas já entraram em colapso devido à exploração excessiva (por exemplo, o bacalhau da Terra Nova e o robalo do nordeste do Atlântico).

Nos últimos 15 anos, houve uma mobilização significativa na indústria pesqueira europeia para melhorar as práticas de pesca e abastecimento, apoiada por uma reforma ambiciosa da Política Comum das Pescas (PCP) da UE, com foco em objetivos ambientais.

Até 2020, todos os stocks de peixes da Europa deveriam ser explorados em níveis sustentáveis (objetivo da PCP) e o ambiente marinho deveria alcançar um bom estado ecológico (objetivo da Diretiva-Quadro Estratégia Marinha). Infelizmente, estes objetivos não foram atingidos, nem no Atlântico nem no Mediterrâneo.

- **No Atlântico Noroeste:** 30% dos stocks avaliados ainda estão sobre-explorados e o ambiente marinho não atingiu um bom estado ecológico. Embora a proporção de stocks sobre-explorados tenha diminuído lentamente desde o início dos anos 2000, o progresso acelerou em 2020 e 2021 devido à redução da pesca relacionada com a crise da COVID-19. Contudo, em 2022, a percentagem de stocks sobre-explorados voltou a aumentar ligeiramente.

- **No Mediterrâneo e Mar Negro:** a pressão de pesca continua a ser extremamente elevada, cerca do dobro do nível sustentável máximo. Entre os stocks avaliados cientificamente, 61% estão sobre-explorados e a maior parte dos stocks permanece sem avaliação. Isto torna o Mediterrâneo e o Mar Negro uma das regiões mais sobre-exploradas do mundo.



Desafios globais

Globalmente, persistem problemas significativos: 37,7% dos stocks mundiais estão sobre-explorados, as técnicas de pesca destrutivas continuam a impactar os ecossistemas e a pesca ilegal ainda é comum. Ainda há muito por fazer para salvaguardar a biodiversidade marinha, preservar os recursos e garantir a sustentabilidade dos meios de subsistência dependentes destes ecossistemas.

Entretanto, os peixes, moluscos e crustáceos continuam muito populares entre os consumidores. Nas últimas três décadas, os seus benefícios nutricionais têm sido amplamente promovidos. A produção mundial aumentou de 40,5 milhões de toneladas na década de 1960 para quase 185 milhões de toneladas atualmente.

Questões chave a serem abordadas

Como satisfazer a crescente procura por proteína aquática de alta qualidade enquanto preservamos a vida marinha e promovemos práticas sustentáveis?

- Quais as espécies que devemos procurar?

COME DE FORMA CONSCIENTE, ESCOLHE BEM: DICAS PARA UM CONSUMO RESPONSÁVEL DE PESCADO

Entender a origem e os métodos de produção do pescado é fundamental para proteger os ecossistemas marinhos.

Verifica se o nome científico está indicado

Isto permite confirmar a espécie que estás a comprar. Um mesmo nome comum pode corresponder a várias espécies cujos stocks podem estar em situações de exploração diferentes.

Considera a origem

Verifica a proveniência e o estado da população para evitar a compra de espécies sobre-exploradas.

Considera o tamanho

Verifica o tamanho mínimo de captura que corresponde ao tamanho a que a espécie já tem capacidade de se reproduzir; esta é muitas vezes superior ao comercial (alguns animais são capturados antes de se poderem reproduzir).



Examina o método de produção

Pesca ou aquacultura, considera os impactos dos métodos no ambiente. Escolhe a opção menos prejudicial.

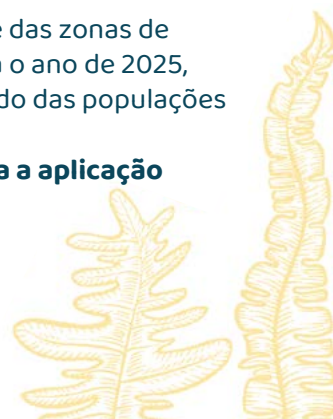


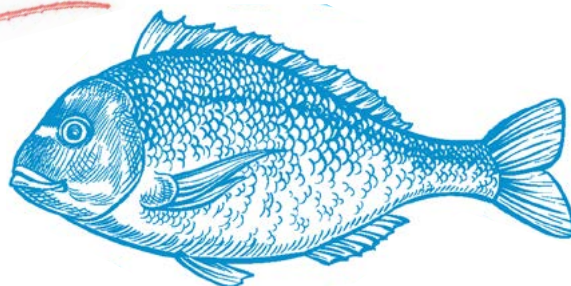
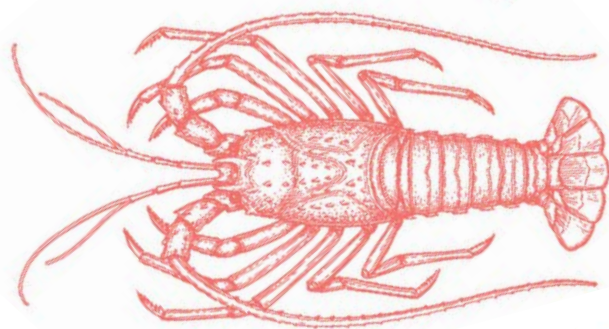
Procura rótulos e eco-certificações



As informações sobre a sustentabilidade das zonas de pesca para cada espécie são válidas para o ano de 2025, mas podem evoluir dependendo do estado das populações de peixes e da gestão das pescarias.

Para informações atualizadas, consulta a aplicação móvel Ethic Ocean (acesso gratuito).





RECEITAS

PEIXE

Barracuda	12
Bonito	13
Bacalhau	14
Pescada	15
Tamboril	16
Carpa	17
Carapau	18
Congro	19
Paloco	20
Arenque	21
Corvina	22 e 24
Paloco	25
Badejo	26
Tainha-liça	27
Robalo	28 e 29
Dourada	30, 31, 32, 33 e 34

CRUSTÁCEOS

Santola	35
Lagostim	36
Caranguejo azul	37

MOLUSCOS

Mexilhões	38 e 39
Polvo	40



BRANDADE DE BARRACUDA EUROPEIA com Puré de Batata-Doce e Folhas de Espinafres em Tempura

Chef: Quim Casellas, restaurante Casamar em Llafranc, Espanha.

Espécie: Barracuda europeia (*Sphyraena sphyraena*).

INGREDIENTES

Para a brandade:

- 500 g de barracuda-europeia, escamada e sem espinhas
 - 300 ml de azeite
 - 4 dentes de alho
- ### Para o puré de batata-doce:
- 1 batata-doce
 - Sal e pimenta a gosto
 - Manteiga a gosto

Para as folhas de espinafres em tempura:

- 12 folhas grandes de espinafres
- 30 g de fermento em pó
- 180 g de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Água mineral

MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho, aquece um fio de azeite e refoga o alho picado. Desfia a barracuda e escorre o excesso de líquido.

Junta a barracuda ao alho e cozinha em lume brando até o peixe ficar macio.

Transfere para um liquidificador, adiciona gradualmente o azeite e bate em alta velocidade até obter uma emulsão cremosa. Ajusta o sal e reserva.

Para o puré, envolve a batata-doce inteira em papel de alumínio, tempera com sal e assa a 185 °C durante 35 min. Quando estiver tenra, retira a casca e amassa com manteiga até obter um puré liso.

Para a tempura, mistura a farinha, o fermento, a água e o sal até obter uma massa lisa. Leva ao frio. Lava e seca bem os espinafres.

Passa as folhas pela massa fria e frita em óleo quente até ficarem crocantes. Escorre em papel absorvente.

No prato, coloca uma colher de brandade, um ninho de puré de batata-doce e finaliza com as folhas de espinafres crocantes.



Sabores com História

Quim Casellas é reconhecido pela sua capacidade de unir tradição e inovação, valorizando ingredientes locais e práticas de pesca sustentável. Cada prato centra-se no diálogo entre o mar e a terra, homenageando o território e as suas comunidades.

A barracuda europeia (espet, em catalão) (*Sphyraena sphyraena*) não é um peixe comum em livros de receitas, mas é exatamente isso que o torna tão empolgante! Este predador esguio e prateado faz parte da família dos peixes azuis. É uma espécie pelágica que frequenta as camadas superiores da coluna d'água até 100 metros de profundidade, embora os indivíduos menores sejam frequentemente encontrados mais próximos do fundo marinho. Estas barracudas são criaturas sociais, formando cardumes de dez a mais de duzentos peixes. A sua alimentação? Principalmente outros peixes, mas também se alimentam de cefalópodes e crustáceos. Devido à falta de dados científicos sobre o estado das populações, recomenda-se consumi-la com moderação. É aconselhável preferir barracudas capturadas com palangre e com mais de 28 cm de comprimento. Nesta receita, destacamos o espet – não apenas pelo seu sabor único, mas também para mostrar como esta espécie menos conhecida pode brilhar. Ao transformá-lo numa brandade saborosa, mostramos que estes peixes azuis podem ser tão versáteis e deliciosos quanto os seus parentes mais populares. Além disso, ao escolher um peixe como este, estás a apoiar práticas sustentáveis e a Economia Azul.

MARMITA DE BONITO

Chef: Carlos Mazorra de Quero cozinheiro amador em Santander, Espanha.

Espécie: Bonito-do-Atlântico (*Sarda sarda*).

INGREDIENTES

- 600 g de bonito fresco cortado em cubos
- 4 batatas médias descascadas e cortadas em pedaços irregulares
- 1 cebola grande picada
- 1 pimento vermelho picado
- 1 pimento verde picado
- 4 tomates pelados e picados
- 4 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1,5 c. chá de pimentão doce
- 600 ml de caldo de peixe (ou água)
- 5 c. sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela grande, aquece o azeite. Refoga a cebola, os pimentos e o alho cerca de 5 min até amolecerem.

Adiciona os tomates e o pimentão doce. Cozinhava 10 min até o tomate se desfazer.

Junta as batatas, a folha de louro e o caldo de peixe. Tempera com sal e pimenta. Tapa e cozinhava 20 min até as batatas ficarem tenras.

Acrescenta os cubos de bonito. Cozinhava em lume brando, mexendo gentilmente, até o peixe ficar opaco (podes usar o calor residual).

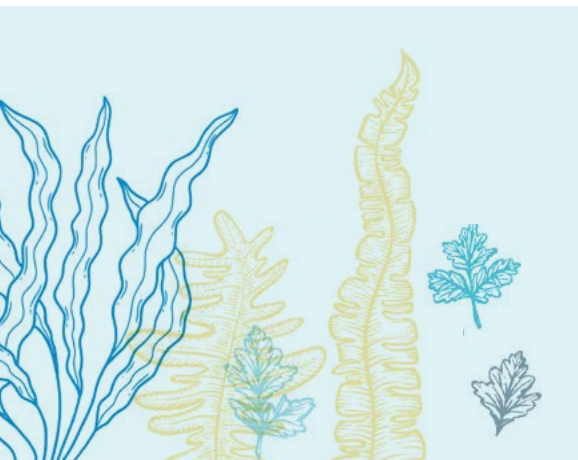
Ajusta os temperos.

APRESENTAÇÃO

Serve em tigelas, acompanhado de pão rústico para mergulhar no molho.



Tenho a certeza de que existe uma versão deste prato em cada vila piscatória — diferentes peixes, mesma ideia. Esta receita do Norte de Espanha era feita a bordo das embarcações de pesca durante a época do bonito e depois servida em reuniões familiares.



O bonito-do-Atlântico (*Sarda sarda*) é um peixe migratório de corpo esguio e coloração azul-acinzentada no dorso, contrastando com um ventre prateado. Vive nas águas do Atlântico Leste, no Mar Mediterrâneo e no Mar Negro. Na primavera e no verão, migra em grandes cardumes, seguindo as correntes quentes ao longo da costa, especialmente no Mediterrâneo. O bonito é muito apreciado uma vez que, devido à sua natação rápida, a sua carne é firme e saborosa. Devido à falta de dados científicos sobre o estado das populações, recomenda-se consumi-lo com moderação. Aconselha-se o bonito capturado com palangre.



BACALHAU COM TOMATE

Chef: Carlos Mazorra de Quero cozinheiro amador em sua casa, Santander, Espanha.

Espécie: Bacalhau (*Gadus morhua*).

INGREDIENTES

- 4 filetes de bacalhau (demolhado)
- 800 g de tomates pelados (frescos ou enlatados)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- Azeite virgem extra
- Sal
- Ervas de Provença (opcional)
- Pimentão doce ("Pimentón de la Vera doce")
- Bicarbonato de sódio (1/2 colher de chá, para ajustar a acidez dos tomates)
- Farinha e ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

MOLHO DE TOMATE

Numa frigideira grande e funda, adiciona três colheres de sopa de azeite e refoga a cebola picada com o alho fatiado. Adiciona uma pitada de sal. Quando a cebola estiver translúcida, junta os pimentos verde e vermelho cortados em tiras. Cozinha em lume médio até que os pimentos fiquem macios. Adiciona uma colher de chá de pimentão doce, se tiver.

Adiciona os tomates pelados e as ervas de Provença. Cozinha em lume médio/baixo durante cerca de 20-30 minutos, mexendo de vez em quando. Ajusta a acidez dos tomates com uma pitada de bicarbonato e retifica o sal a gosto.

BACALHAU

Enquanto o molho cozinha, corta cada filete de bacalhau em dois ou três pedaços.

Prepara um prato com farinha e outro com ovos batidos.

Aquece bastante azeite numa frigideira, de modo a obter cerca de 2 cm de líquido.

Passa levemente os pedaços de bacalhau na farinha, eliminando o excesso, e depois mergulhá-los no ovo batido.

Frita o bacalhau em lume médio durante cerca de 1 minuto de cada lado, até que a crosta esteja selada. Retira-os para um prato (os pedaços de bacalhau irão largar algum líquido, que será incorporado no molho).

Coloca os pedaços de bacalhau cuidadosamente no molho de tomate (incluindo o líquido libertado pelos pedaços de bacalhau) e cozinha em lume brando durante 5-10 minutos, até que o bacalhau esteja bem cozido e tenha absorvido os sabores do molho.

Agita a frigideira de vez em quando para garantir que o molho envolve bem o bacalhau.

O bacalhau com tomates é servido com arroz branco ou, melhor ainda, com uma boa fatia de pão rústico para acompanhar o molho.

O **bacalhau-do-Atlântico** (*Gadus morhua*) é um peixe demersal que vive próximo ao fundo do mar, geralmente encontrado desde a costa até profundidades de 600 metros no Atlântico Norte, desde as águas canadianas até o Mar de Barents. É mais comum encontrá-lo entre 150 e 200 metros de profundidade. Com um corpo robusto e alongado, e ventre pálido e prateado, apresenta o dorso caracteristicamente verde-escuro ou acastanhado. O bacalhau tem grande importância na pesca comercial, mas as suas populações sofreram quedas dramáticas devido à sobrepesca. Perante as preocupações com o estado dos stocks, é recomendável consumir bacalhau com moderação e dar preferência a opções de origem sustentável ou certificada, garantindo assim a sua preservação a longo prazo.



TÁRTARO DE PESCADA COM CORAÇÃO DE WAKAME

Chef: Gurvan Le Meur, França.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (1º prémio, 2023).

Espécie: Pescada europeia (*Merluccius merluccius*).

INGREDIENTES

- 200 g de filete de pescada
- 60 g de algas wakame
- 225 g de cenouras
- 6 cl de azeite
- 5 maracujás
- Sal
- Pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

TÁRTARO DE PESCADA

Corta o filete de pescada em tiras finas e regulares, depois corta em cubos pequenos e uniformes de aproximadamente 5 mm. Pica finamente as algas wakame e preparar um brunoise de cenouras. Mistura a pescada, o wakame e o brunoise de cenouras.

VINAGRETE

Separa as sementes do sumo de 3 a 5 maracujás. Reserva as sementes para a apresentação. Incorpora o sumo ao azeite, tempera com sal e pimenta. Adiciona o vinagrete à mistura do tártaro.

MONTAGEM

O tártaro pode ser moldado em formato redondo, mas sente-te à vontade para ser criativo na apresentação. Decora com as sementes de maracujá reservadas.



A **pescada europeia** (*Merluccius merluccius*) é facilmente reconhecível pelo corpo alongado, a grande boca com dentes longos e afiados, e pelas duas barbatanas dorsais. Vive em águas costeiras até 1.000 metros de profundidade no Atlântico Nordeste, no Mediterrâneo e no Mar Negro. É preferível escolher a pescada capturada com palangre tamanho mínimo de 57 cm (Atlântico) ou 28 cm (Mediterrâneo). Prefira a pescada europeia do Atlântico Nordeste (evite a pescada do Mediterrâneo).



SOPA TRADICIONAL GREGA DE TAMBORIL com Limão, Estragão e Açafrão

Chef: Nikolaos Agrafiotits, Grécia.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (3º prémio, 2019).

Espécie: Tamboril (Common monkfish *Lophius piscatorius* ou Blackbellied monkfish *Lophius budegassa*).



INGREDIENTES

- 1 kg de tamboril
- 300 g de batatas
- 300 g de cenouras
- 200 g de cebolas
- 200 g de aipo
- 2 limões
- 0,1 molho de estragão
- 1 g de açafrão vermelho
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

PEIXE

Limpa o peixe. Retira a pele e fileta-o.

Coloca as espinhas e a pele numa panela pequena com água fria e leve a ferver. Retira a espuma do caldo e deixa cozinhar durante 15 minutos.

SOPA

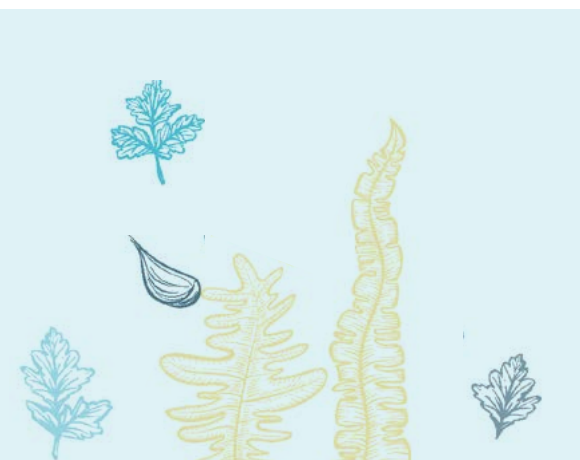
Limpa, descasca e corta os legumes em pequenos cubos. Reserva. Numa frigideira, refoga os legumes no azeite. Cobre com o caldo de peixe e adiciona o açafrão.

Cozinha durante 10 minutos em lume brando.

Quando os legumes estiverem macios, adiciona os filetes de tamboril cortados em pedaços grandes. Deixa cozinhar lentamente durante 5 minutos.

Tempera com sal, pimenta e sumo de limão.

Antes de servir, polvilha com estragão e serve quente.



O tamboril (*Lophius piscatorius* ou *Lophius budegassa*) vive a profundidades entre 100 e 1.000 metros. Não é um bom nadador, permanecendo discreto e atraindo as suas presas com o seu filamento de pesca. *Lophius piscatorius* é uma das duas espécies de tamboril presentes no Atlântico, juntamente com *Lophius budegassa*. Essas espécies não estão em perigo, ao contrário do tamboril chinês (*Lophius litulon*), cujos indivíduos maiores são cada vez mais raros.

FILETES DE CARPA POCHÊ

com Chips de Abóbora, Salada de Maçã Verde e Maionese



Chef: Martin Pacsaj, Hungria.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (1º prémio, 2019).

Espécie: Carpa comum (*Cyprinus carpio*).

INGREDIENTES

- 600 g de carpa comum
- 500 g de aipo
- 500 g de abóbora
- 100 g de limão
- 500 g de maçãs verdes
- 100 g de laranja
- 100 g de lima
- 1 gema de ovo
- 100 g de pão ralado
- 2 g de sal
- 2 g de açúcar
- 30 cl de azeite
- 20 cl de óleo de girassol
- Caldo de lagosta

MODO DE PREPARAÇÃO

ACOMPANHAMENTO

Corta o aipo e as maçãs verdes em pequenos cubos. Marina-os em azeite, sal e açúcar. Prepara o molho emulsificado com a gema de ovo, o pão ralado, o azeite e o sumo de limão, laranja e lima.

Corta a abóbora em palitos e frita-os no óleo de girassol. Reserva.

PREPARAÇÃO DO PEIXE

Fileta e retira as espinhas da carpa. Cozinha os filetes no caldo de lagosta. Mantém-nos aquecidos.

MONTAGEM

Coloca os filetes de carpa aquecidos de forma harmoniosa, acompanhados pela salada de aipo e maçã, as chips de abóbora e o molho de citrinos. Polvilha com salsa fresca picada antes de servir.



A **carpa comum** (*Cyprinus carpio*) tem um corpo espesso coberto de escamas. A sua coloração é verde escura ou bronze na parte dorsal, com uma tonalidade mais clara no ventre. É a espécie de água doce mais conhecida na Europa e uma das mais produzidas no mundo. Verifica as condições de produção da carpa de aquacultura.



CARAPAU SALGADO

com Espargos à Flamenga e Puré de Batatas

Chef: Michael Angelo Van Liere, Bélgica.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (2º prémio, 2022).

Espécie: Carapau (*Trachurus trachurus*).

INGREDIENTES

- 600 g de filetes de carapau
- 750 g de espargos brancos
- 400 g de batatas Bintje
- 20 g de salsa
- 1 limão
- 7 ovos
- 125 g de manteiga sem sal
- 20 g de vinagre de xerez
- 5 g de noz-moscada
- 10 g de pimenta branca
- 20 g de mostarda Dijon forte
- 50 g de açúcar mascavado
- Sal fino ou sal grosso

MODO DE PREPARAÇÃO

PURÉ DE BATATAS

Descasca, corta e coze as batatas em água salgada. Quando estiverem cozidas, escorre e esmaga-as com um espremedor de batatas. Adiciona 25 g de manteiga, sal, pimenta, noz-moscada e mostarda.

PEIXE

Numa panela, mistura o vinagre de xerez e o açúcar mascavado. Leva a ferver e deixe reduzir por 2 a 3 minutos.

Cobre os filetes de carapau com sal fino ou grosso durante 30 minutos, depois lava-os e seca-os.

Pré-aquece o defumador. Quando estiver quente, coloca os filetes dentro por 5 minutos. Retira-os do defumador e pincela com a mistura de vinagre de xerez e açúcar mascavado.

OVOS

Cozinha os ovos até ficarem duros. Separa as claras das gemas, pica-os separadamente e depois mistura-os. Tempera com sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão. Adiciona 75 g de manteiga derretida e a salsa picada.

ESPARGOS

Descasca os espargos e cozinha-os em água salgada com 10 g de manteiga durante 6 a 7 minutos, observando o ponto de cozedura. Grelha-os ligeiramente.

MONTAGEM

Coloca os espargos grelhados no centro do prato, com o puré de batatas ao lado. Dispõe os filetes de carapau fumados sobre os espargos, evitando as cabeças. Adiciona a mistura de ovos sobre o puré de batatas. Finaliza com um pouco de raspas de limão sobre os ovos. Serve quente.



O carapau do Atlântico (*Trachurus trachurus*) tem um corpo alongado e fusiforme, com uma barbatana caudal profundamente recortada. A sua linha lateral é curva e a parte posterior possui escamas ósseas. Uma mancha preta distintiva é visível perto das brânquias. Esta espécie migratória é encontrada nas águas do Atlântico Este, Mediterrâneo e Mar Negro. Geralmente, vive em grandes cardumes, nadando ativamente perto da superfície ou na coluna de água. Devido ao seu papel importante nos ecossistemas marinhos e ao seu grande valor comercial, recomenda-se escolher carapau com pelo menos 27 cm e provenientes de stocks sustentáveis.

BLANQUETTE DE CONGRO com Legumes Glaciados



Chef: Antoine Moal, França.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (3º prémio, 2018).

Espécie: Congro (*Conger conger*).

INGREDIENTES

- 1 kg de congro
- 250 g de espinhas de peixe
- 300 g de cenouras
- 20 g de chalotas
- 250 g de nabo
- 1 ramo de ervas aromáticas (tomilho, louro e salsa)
- 10 g de limão
- 40 g de cebolas grandes
- 10 cl de natas
- 150 g de manteiga
- 1 gema de ovo
- 30 g de farinha
- 30 g de açúcar
- Cogumelos
- Sal
- Pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

LEGUMES

Descasque e lave os legumes.

Corta as cenouras e o nabo em pedaços. Salteia os cogumelos na manteiga. Reserva.

CONGRO

Retira as escamas, corte e filete o peixe. Deixa as espinhas de molho em água para eliminar as impurezas. Mantém-nas no frigorífico.

Prepara o caldo de peixe: numa frigideira, salteia uma cebola picada, junta as espinhas de peixe e cobre com água até meio. Coze durante 50 minutos com o ramo de ervas aromáticas. Deixa arrefecer. Coze o congro e prepara o molho: corta os filetes de congro em pedaços de 50 g, doura-os na manteiga numa frigideira com as chalotas picadas, depois adiciona o caldo de peixe frio até cobrir os pedaços. Deixa ferver, depois retira os pedaços de peixe.

MOLHO

Prepara o molho velouté (roux: 50 g de manteiga, 50 g de farinha, 1 litro de caldo de peixe).

Adiciona o caldo de peixe quente ao roux frio, leva a ferver.

Junta as natas e, no final, engrossa com a gema de ovo e adiciona sumo de limão. O molho não deve voltar a ferver.

Quando o molho da blanquette estiver pronto, adiciona os pedaços de congro.

MONTAGEM

Em pratos fundos e aquecidos, coloca os pedaços de congro e adiciona os legumes quentes. Cobre com o molho.



O **congro** tem um corpo longo e serpenteado e vive no fundo rochoso entre 0 e 300 metros de profundidade no Atlântico, no Mediterrâneo e no Mar Negro. Esconde-se nas pedras, fendas e naufrágios durante o dia e sai à noite para caçar. As suas características biológicas ainda são pouco compreendidas, por isso deve ser consumido com moderação. Tem muitas espinhas, mas a sua carne firme é muito apreciada pelos conhecedores.

TERRINA DE PEIXE

Espécie: Arinca (*Melanogrammus aeglefinus*)
ou Paloco (*Pollachius virens*).

INGREDIENTES

- 500 g de filetes de peixe sustentável (por exemplo, Arinca ou Paloco, sem espinhas)
- 3 ovos
- 100 g de natas espessas ou creme fresco
- 1 chalota bem picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pequeno molho de salsa (cerca de 10 g), picado
- 50 g de pão ralado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de 1/2 limão

PARA SERVIR:

- Maionese leve ou molho de iogurte com limão
- Uma salada verde fresca e crocante

MODO DE PREPARAÇÃO

PEIXE

Lava e seca bem os filetes de peixe. Corta-os em pedaços e coloca-os num robot de cozinha. Processa até que fiquem bem picados, mas não em puré, para manter um pouco de textura.

PREPARAR A MISTURA

Numa tigela grande, bate os ovos e as natas. Adiciona a chalota, o alho, a salsa e o pão ralado. Mistura bem. Depois, junta o peixe picado e mexe até obter uma massa homogénea. Tempera com sal, pimenta e sumo de limão.

COZEDURA

Pré-aquece o forno a 180°C. Unta uma forma de pão com azeite e coloca a mistura. Leva ao Forno durante 40 a 45 minutos, ou até que a terrina esteja firme e dourada por cima. Para teres a certeza que está pronta podes inserir uma faca no centro da terrina, esta deve sair limpa.

ARREFECER

Deixa a terrina arrefecer à temperatura ambiente antes de desenformar. Este prato pode ser servido quente, à temperatura ambiente ou frio.

APRESENTAÇÃO

Serve a terrina em fatias grossas com maionese caseira ou molho de iogurte com limão. Acompanha com uma salada de rúcula ou agrião para uma refeição leve e equilibrada.



A Arinca (*Melanogrammus aeglefinus*) tem um corpo fusiforme com dorso cinza prateado, ventre branco e uma mancha escura sob a linha lateral. Possui uma pequena barbatana na mandíbula inferior. Esta espécie demersal encontra-se perto dos fundos marinhos rochosos e de cascalho, a profundidades entre 40 e 300 metros no Atlântico Nordeste, na Islândia e no Norte da Noruega até à Baía da Biscaia, assim como no Atlântico Noroeste. Recomenda-se escolher Arinca com mais de 46 cm, proveniente de stocks sustentáveis.



ARENQUE MARINADO EM BETERRABAS CHIOGGIA

com batatas, leite e maçã

Chef: Marcin Popielarz, Polónia.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (2019).

Espécie: Arenque (*Clupea harengus*).

INGREDIENTES

- 600 g de arenque (salgado)
- 300 g de maçãs Reineta
- 150 g de beterrabas Chioggia
- 120 g de endro
- 25 g de alho
- 200 g de cebolas
- 400 g de batatas
- 150 ml de azeite
- 125 ml de leite
- 500 ml de óleo de girassol
- 100 g de manteiga sem sal
- 250 ml de natas semi-espessas
- 200 ml de natas leves
- 500 ml de leite magro
- 1 ovo
- 10 g de mostarda Dijon
- 3 g de folhas de louro
- 275 g de açúcar
- 175 ml de vinagre de maçã
- 175 ml de vinagre de vinho branco

MODO DE PREPARAÇÃO

MARINAR O ARENQUE EM BETERRABAS CHIOGGIA E MARINADA DE VINAGRE: coupez Corta finamente as beterrabas Chioggia. Numa panela, aquece o vinagre de vinho branco, vinagre de maçã, 150 g de açúcar, folhas de louro, alho picado e metade do endro até que o açúcar se dissolva. Deixe arrefecer um pouco. Mergulha os filetes de arenque na marinada e refrigera por 24 horas.

PURÉ DE BATATA COM MANTEIGA E NATA: Descasca e corta as batatas em pedaços. Cozinha em água salgada até ficarem macias. Escorre e esmaga-as enquanto ainda estão quentes. Adiciona 100 g de manteiga sem sal, 250 ml de natas semi-espessas 200 ml de natas leves até obter um puré liso. Tempera com sal e mantém quente.

CEBOLAS BRANQUEADAS EM VINAGRE: Corta finamente as cebolas. Ferve 100 ml de vinagre de vinho branco e 50 g de açúcar granulado. Branqueia as cebolas por 10 a 15 segundos e depois deixa arrefecer.

ENDÍVIA BRANCA: Corta e separa as folhas internas. Pincela ligeiramente com azeite e tempera com sal. Refrigera.

ÓLEO DE ENDRO E PLÂNCTON: Mistura 500 ml de óleo de girassol, 50 g de endro e plâncton (se disponível). Coa a mistura numa peneira. Armazena numa garrafa para regar.

ENDRO MARINADO E MAÇÃ COMPRIMIDA NO ÓLEO DE PLÂNCTON: Mantém as pontas de endro em água gelada. Fatia finamente a maçã Reineta e embala a vácuo com o óleo de endro e plâncton. Caso não tenhas vácuo, faça a marinada por 30 minutos.

MOUSSE RANCH (MAIONESE, CREME FRESCO E SORO DE LEITE): Bate a maionese, 100 ml de creme fresco e 125 ml de soro de leite. Adiciona 10 g de mostarda Dijon. Tempera com sal e refrigera.

VINAGRETE SIMPLES PARA FINALIZAÇÃO: Mistura azeite, algumas gotas de vinagre e sal para um vinagrete leve. Usa para temperar os vegetais.

MONTAGEM E APRESENTAÇÃO: Dispõe os filetes de arenque marinados em forma curva. Coloca o puré de batatas e decora com maçãs comprimidas e endro fresco. Adiciona as cebolas branqueadas em vinagre e coloca a endívia branca para dar volume. Faz um swirl de molho ranch no prato, rega com o óleo de endro e plâncton e finaliza com o vinagrete simples.



TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30' | TEMPO DE COZEDURA: 10' | DOSES: 4

FALSO CEVICHE DE CORVINA

Chef: Carlos Alberto Espinal.

Espécie: Corvina (*Argyrosomus Regius*).

INGREDIENTES

- 700 g de filetes de Corvina (1,3 a 1,5 kg de peixe)
- 2 cebolas roxas
- 4 talos de aipo
- Um molho de coentros
- 4 maracujás
- 1 laranja grande
- 2 limões grandes
- Azeite
- Sal e pimenta
- Pimenta fresca ou piri-piri (a gosto)

Este prato refrescante e ácido é chamado de "Fake Ceviche" porque não utiliza peixe cru. Em vez disso, o prato apresenta filetes de corvina em cubos, com pele. A pele crocante da corvina frita na frigideira contrasta com os sabores refrescantes semelhantes ao ceviche, resultando num prato que funciona bem tanto no inverno como no verão.

1

PREPARAR O CORVINA

Corta os filetes e retira cuidadosamente as espinhas laterais. Corta os filetes em quadrados de 4 cm x 4 cm, deixando a pele. Reserva.

2

PREPARAR OS LEGUMES

- Corta as cebolas roxas em juliana fina.
- Corta os talos de aipo em fatias finas ou em cubos.
- Pica grosseiramente as folhas de coentros.

3

PREPARAR O "LEITE DE TIGRE" (marinada de citrinos)

- Retira a polpa dos maracujás com uma peneira e espreme para extrair o sumo, descartando as sementes.
- Espreme o sumo da laranja e dos limões, depois mistura com o sumo do maracujá.
- Pica finamente a pimenta fresca ou o piri-piri e adiciona ao sumo, ajustando conforme o seu gosto.

4

COZINHAR O CORVINA

- Aquece uma frigideira ou chapa em lume alto. Unta com azeite.
- Coloca os quadrados de corvina com a pele virada para baixo. Cozinha sem virar até que a pele fique crocante. Se preferires um peixe mal passado, cozinha por 3 a 5 minutos. Para um ponto médio ou mais, reduz o lume e cozinhe por 7 a 10 minutos.
- Tempera com sal e pimenta a gosto.
- Adiciona um pouco de azeite à mistura.
- Incorpora as cebolas fatiadas, o aipo e o coentro na marinada.
- Deixa marinar por 15-20 minutos.

5

SERVIÇO

- Depois de pronto, coloca os quadrados de corvina num prato de servir.
- Rega generosamente com o Leite de Tigre sobre cada filete de peixe.
- Serve imediatamente, acompanhado de bolachas ou pão velho, como o dakos grego ou as friselles italianas.





CORVINA ASSADA PESCADA À LINHA

com algas, risoto de citrinos e molho de limão

Chef: Florian Pereira, França.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (3º prémio, 2021).

Espécie: Corvina (*Argyrosomus regius*).

MODO DE PREPARAÇÃO

PEIXE

Mantenha os filetes de corvina refrigerados até ao momento de cozinhar.

RISOTTO

Refoga as cebolas picadas em azeite, adiciona o arroz e mexe até que fique ligeiramente translúcido. Deglacha com o vinho branco e deixa reduzir. Adiciona gradualmente 1,35 L de caldo de peixe, mexendo, e cozinha por cerca de 14 minutos.

MOLHO

Flambeia o Ricard numa panela, depois adicione os 150 ml restantes de caldo de peixe. Infunde com o capim-limão, reduz e depois bata com 75 g de manteiga e 75 g de manteiga com algas. Adiciona o sumo de um limão amarelo e ajusta o tempero.

COZEDURA DO PEIXE

Doura os filetes de corvina em 75 g de manteiga com algas por 2-3 minutos. Rala um limão verde sobre os filetes. Refoga as chalotas picadas, adiciona as amêijoas e deglacha com o vinho branco. Finaliza o risoto adicionando o parmesão (reserva algumas lascas para a apresentação) e 75 g de manteiga. Corta um limão verde e um limão amarelo em gomos, retirando apenas os segmentos da fruta. Adiciona os gomos de citrinos, as azeitonas picadas e o manjericão finamente picado ao risoto.

APRESENTAÇÃO

Coloca o risoto no centro do prato e disponha o filete de corvina por cima. Polvilha finamente algas nori picadas sobre a pele do peixe e coloca as amêijoas ao redor. Usa uma mandolina para cortar o funcho finamente, a fim de adicionar altura, e adiciona lascas de parmesão. Emulsiona o molho e despeja-o quente sobre o prato.

INGREDIENTES

- 600 g ou 4 filetes de corvina (pescada à linha)
- 400 g de amêijoas limpas
- 2 folhas de algas nori secas
- 1,5 L de caldo de peixe
- 250 g de arroz arbório
- 50 g de azeitonas verdes
- 100 g de cebolas
- 2 limões amarelos
- 2 limões verdes
- ½ molho de capim-limão
- ½ molho de manjericão
- 50 g de funcho
- 100 g de queijo parmesão
- 125 g de manteiga com algas Bordier
- 20 ml de Ricard ou outro aperitivo com sabor a anis
- 200 ml de vinho branco
- Sal
- Pimenta

A Corvina (*Argyrosomus regius*) é um peixe migratório com corpo alongado, de cor prateada, com uma coloração mais escura no dorso. Vive nas águas do Atlântico Leste, Mediterrâneo e Mar Negro. Em França, na primavera, sobe o estuário da Gironda para se reproduzir. Devido à falta de dados científicos sobre o estado das suas populações selvagens, deve ser consumida com moderação. Prefira a corvina pescada à linha ou produzida de maneira sustentável.



PALOCO ASSADO

sobre polenta cremosa com espuma Dubarry

Chef: Natacha Morin, França.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger, para a preservação dos recursos marinhos (4º prémio, 2012).

Espécie: Paloco (*Pollachius virens*).

INGREDIENTES

- 800 g de filete de paloco (com pele)
- ½ couve-flor
- Alguns raminhos de cerefólio
- 120 g de sémola de polenta fina
- 0,8 L de natas espessas
- 0,7 L de leite
- 40 g de manteiga sem sal
- Azeite
- Pimenta branca
- Sal, sal grosso e flor de sal

MODO DE PREPARAÇÃO

LEGUMES E POLENTA

Aquece o leite, as natas espessas e a manteiga numa panela. Adiciona a polenta gradualmente, mexendo. Cozinha em lume brando por alguns minutos, mexendo constantemente. Tempera a gosto e mantém aquecido.

PEIXE

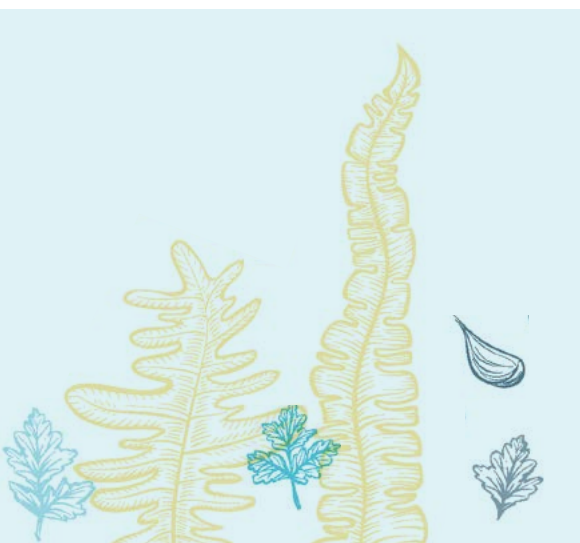
Certifica-te de que os filetes estejam sem espinhas. Corta os filetes em 4 porções iguais. Coloca-os numa assadeira (com o lado da carne para baixo), tempera e pincela levemente com azeite de oliva. Cozinha no forno a 120°C por 10 minutos.

MOLHO (Espuma Dubarry – espuma de couve-flor)

Retira as folhas da couve-flor e corta-a em floretes. Cozinha suavemente a couve-flor numa panela com as natas espessas, evitando que ferva. Tempera. Bate a couve-flor com as natas até obter uma textura lisa. Passa por um passador fino para remover os pequenos pedaços. Coloca o líquido num sifão, fecha-o e mantém-no aquecido em banho-maria. Carrega o sifão com gás.

MONTAGEM

Usa um aro de apresentação para colocar a polenta. Coloca o filete de paloco por cima. Cubre com a espuma Dubarry. Polvilha com flor de sal e decora com raminhos de cerefólio. Finaliza com um fio de azeite.



O Paloco (*Pollachius virens*) tem um corpo alongado, comprimido lateralmente, com uma cabeça pontiaguda e uma mandíbula inferior ligeiramente proeminente. A sua linha lateral é clara e reta. Esta espécie é encontrada nas águas do Atlântico Norte, desde a costa até profundidades de 200 metros. Vive na coluna de água ou próximo do fundo marinho, onde caça a sua presa. O paloco é frequentemente confundido com o bacalhau, mas pode ser distinguido pela sua aparência e preferências de habitat. Prefira o paloco com mais de 55 cm, pescado à linha, proveniente de stocks sustentáveis.



BADEJO PANADO COM ERVAS

com limão e puré de batatas

Espécie: Badejo (*Merlangius merlangus*).

INGREDIENTES

- 4 filetes de Badejo
- 2 colheres de sopa de pão ralado
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 2 colheres de sopa de cebolinho picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 limão (raspas e sumo)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta
- 800 g de batatas
- 20 cl de leite
- 40 g de manteiga
- Sal e pimenta



MODO DE PREPARAÇÃO

PURÉ DE BATATAS

Descasca e corta as batatas em pedaços. Cozinhadas numa panela com água salgada durante cerca de 15 minutos, até ficarem macias. Escorre e esmaga-as com a manteiga e o leite quente. Tempera com sal e pimenta.

PANADO COM ERVAS

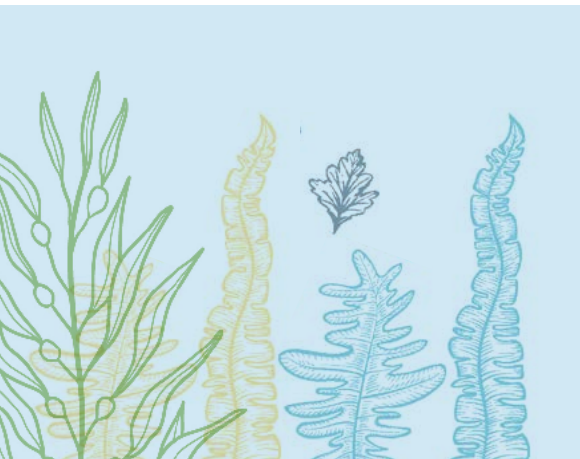
Numa tigela, mistura o pão ralado, a salsa, o cebolinho, o alho picado, as raspas de limão, sal e pimenta.

BADEJO

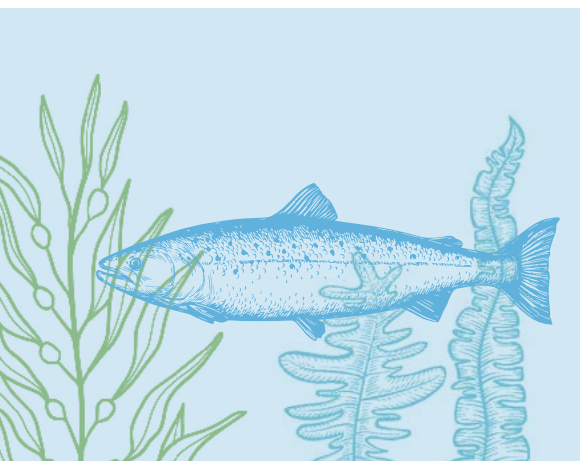
Pré-aquece o forno a 200°C. Coloca os filetes de badejo num tabuleiro forrado com papel vegetal. Rega com azeite e sumo de limão. Distribui uniformemente o panado com ervas sobre os filetes. Coze durante 10 a 12 minutos, até ficarem dourados e bem cozinhados.

SERVIÇO

Serve os filetes de badejo dourados acompanhados do puré de batatas cremoso. Rega com um pouco de sumo de limão adicional e serve com uma salada verde fresca ou legumes assados.



O badejo (*Merlangius merlangus*) tem um corpo alongado com uma mandíbula superior proeminente, uma mancha preta na base da barbatana peitoral e uma linha lateral escura. Esta espécie demersal vive perto do fundo marinho, geralmente em fundos de cascalho, areia ou lama, a profundidades que variam entre 10 e 200 metros. É encontrado nas águas do Atlântico Nordeste (da Noruega ao norte até Portugal), no Mar Mediterrâneo e no Mar Negro. Prefere o badejo com mais de 25 cm, pescado à linha, proveniente de stocks sustentáveis.



TAINHA-LIÇA À LA MEUNIÈRE E CONDIMENTOS

Chef: Sébastien Delorme, França.

Receita apresentada no concurso culinário europeu Olivier Roellinger para a preservação dos recursos marinhos (2º prémio, 2023).

Espécie: Tainha-liça (*Chelon labrosus*).

INGREDIENTES

- 800 g de filetes de tainha-liça
- 2 limões verdes
- ½ couve-flor
- ¼ de molho de salsa
- 500 g de pak-choi
- 50 g de pinhões
- 40 cl de natas frescas
- 2 cl de azeite
- 150 g de manteiga
- Sal
- 100 g de farinha
- Pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

PEIXE

Passa os filetes de tainha-liça na farinha dos dois lados. Doura-os na frigideira com a manteiga restante até ficarem bem dourados. Rega generosamente com manteiga durante a cozedura.

CREME DE COUVE-FLOR

Corta a couve-flor em pedaços e cozinha-a nas natas durante cerca de 20 minutos, até que uma faca a perfure facilmente.

Tempera com sal e pimenta.

Tritura a couve-flor até obter uma textura lisa e cremosa.

Reserva quente.

ACOMPANHAMENTO:

Branqueia as folhas de pak-choi em água salgada durante 1 minuto. Antes de servir, salteia-as na frigideira com azeite e tempera.

MOLHO

Prepara uma manteiga noisette com 100 g de manteiga. Fora do lume, adiciona os pinhões ligeiramente tostados, os gomos de limão verde e a salsa picada.

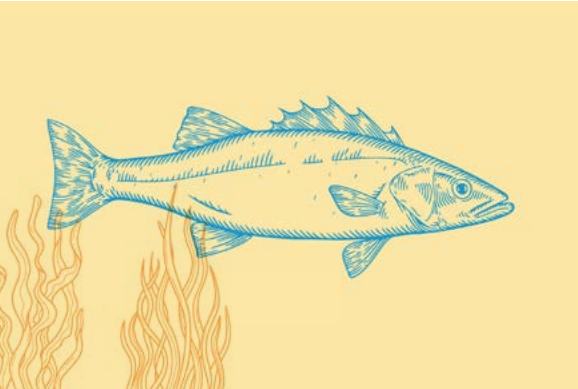
MONTAGEM

Espalha uma camada de creme de couve-flor no prato.

Adicione o pak-choi.

Coloca o filete de peixe por cima e regue com o molho.

Existem várias espécies de tainha: a tainha-liça (*Chelon labrosus*), a Tainha-garrento (*Liza aurata*), a tainha-olhalvo (*Mugil cephalus*) e a tainha-fataça (*Liza ramada*). Na primavera, estes peixes migram em cardumes para os estuários, lagoas e rios para se alimentarem de pequenos vermes, algas e crustáceos, antes de regressarem ao mar para desovar. Embora pouco conhecido pelos consumidores, a tainha é uma alternativa sustentável às espécies sobreexploradas. Contudo, devido à falta de dados científicos sobre a sua população, o seu consumo deve ser moderado.



ROBALO COM BELDROEGAS E OUZO NA PANELA

Chef: Nena Ismirnoglou.

Prato proposto pela empresa "The Concrete Project"

Espécie: Robalo (*Dicentrarchus labrax*).

INGREDIENTES

- 1 kg de filetes de robalo, temperados com sal e pimenta
- 1 200 g (peso bruto) de beldroegas limpos (separar as folhas dos talos tenros, conservar as folhas inteiras e picar finamente os talos)
- 1 cebola grande, cortada em cubos
- 1 ramo de hortelã, picado
- 60 ml de sumo de limão
- 60 ml de ouzo
- 70 ml de azeite de oliva
- Sal, pimenta moída na hora

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela grande, aquece o azeite em lume alto e doura os filetes de robalo cerca de 1 a 2 minutos de cada lado, até ficarem dourados.

Retira-os com uma escumadeira e reserve.

Na mesma panela, refoga a cebola e os talos de beldroegas picados durante 4 a 5 minutos, até amolecerem.

Adiciona as folhas de beldroegas, a hortelã, o sal, a pimenta e cerca de 100 ml de água. Deixa cozinhar durante 6 a 7 minutos, até os vegetais ficarem ligeiramente macios.

Coloca delicadamente os filetes de peixe sobre os vegetais, tempera com sal e pimenta e rega com ouzo e sumo de limão.

Continua a cozedura por mais 7 a 8 minutos, até o peixe estar bem cozinhado e os sabores se fundirem.

Retira do lume e serve imediatamente.



O robalo europeu (*Dicentrarchus labrax*) tem um corpo alongado com dorso cinzento e barriga branca, além de uma mandíbula inferior mais longa que a superior. É uma espécie costeira que vive perto de fundos arenosos ou rochosos e também se pode adaptar a águas salobras. Pesca: Verifique a sustentabilidade da zona de pesca antes de comprar robalo selvagem. Prefere indivíduos capturados à linha que tenham mais de 42 cm (Golfo da Biscaia), 37 cm (Golfo do Leão) ou 45 cm (outras regiões). Aquacultura: Verifica as condições de produção.

FILETE DE ROBALO

em papelote com aipo, alcaparras e tomate cereja

Chef: Panagiotis Siafakas.

Espécie: Robalo (*Dicentrarchus labrax*).

INGREDIENTES

- 4 robalos, desossados e cortados em filetes (peça ao peixeiro)
- 3 talos de aipo tenro, picados
- 8 a 10 tomates cereja, cortados ao meio
- 1 colher de chá de alcaparras em sal
- 2 chalotas picadas
- 60 ml de azeite de oliva
- Sal, pimenta moída na hora

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Numa superfície plana, coloca duas grandes folhas de papel vegetal sobrepostas e dispõe os filetes de robalo.

Tempera com sal e pimenta e rega com azeite.

Distribui o aipo, os tomates cereja, as alcaparras e as chalotas picadas sobre os filetes. Fecha bem o pacote em papelote.

Coloca numa assadeira e leve ao forno por cerca de 20 minutos.

Retira do forno, abre cuidadosamente o papelote para evitar queimaduras com o vapor e coloca os filetes com as ervas num prato.

Rega com o sumo da cozedura e serve imediatamente.





DOURADA MARINADA SOBRE PURÉ DE ABÓBORA

Chef: Nena Laura Mazoy / Ana G Cabado
Cidade, País: Chenlo, Pontevedra, Espanha.
Espécie: Dourada (*Sparus aurata*).

INGREDIENTES

PURÉ DE ABÓBORA

- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 pimento vermelho e 1 pimento verde
- 1 tomate grande
- 1 iogurte magro
- 1 abóbora grande
- 1 abacate
- 3 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- Sal, azeite virgem extra

PEIXE

- 2 filetes grandes de dourada
- ½ copo de vinho branco
- Sumo de meio limão
- Salsa
- Pó de cebola
- 1 dente de alho
- Azeite, pimento, sal



MODO DE PREPARAÇÃO

PURÉ DE ABÓBORA

Corta todos os ingredientes.

Refoga a cebola, o alho e os pimentos. Adiciona a cenoura e o tomate.

Junta a abóbora cortada em pedaços. Cozinha em lume brando por 35 a 40 minutos, mexendo de vez em quando.

Deixa arrefecer, depois adiciona o abacate e o iogurte. Bate até obter um puré liso.

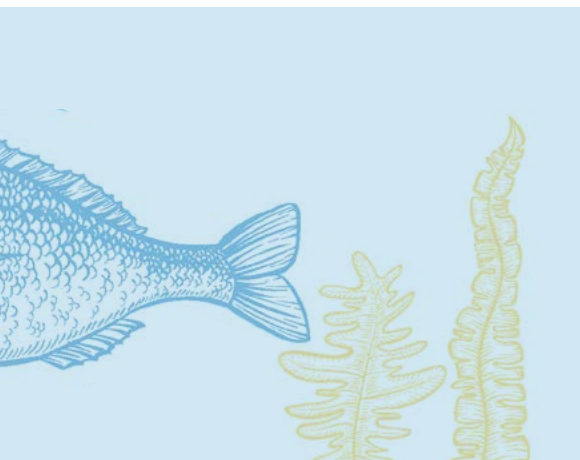
DOURADA MARINADA

Desossa os filetes e corta-os em pedaços.

Prepara a marinada com o limão, o vinho, a salsa, o sal, a pimenta, o pó de cebola e o alho amassado.

Adiciona o peixe e deixa marinar no frigorífico durante 1 hora. Escorre e frita no azeite.

Coloca sobre papel absorvente.



A dourada (*Sparus aurata*), tem um corpo robusto e oval com uma faixa dourada característica entre os olhos. Vive em fundos rochosos ou arenosos nas águas costeiras, principalmente no Mar Mediterrâneo, no Mar Negro e no Atlântico Leste. Devido à falta de dados científicos sobre o estado dos stocks, o seu consumo deve ser moderado. Escolha dourada pescada à linha ou de aquacultura sustentável.

DOURADA NO FORNO COM BATATAS ASSADAS

Chef: Lazarina Dimitrova.

Local: Feito em casa em Sofia, Bulgária.

Espécie: Dourada (*Sparus aurata*).

INGREDIENTES

- 4 douradas limpas e evisceradas
- 2 limões
- 1 kg de batatas
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- Alecrim fresco
- Tomilho fresco
- Sal
- Pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquece o forno a 180°C.

Forra um tabuleiro com papel vegetal.

Lava e seca os peixes, fazendo pequenos cortes para permitir melhor absorção das especiarias. Corta os limões em rodelas finas.

Tempera o interior e o exterior dos peixes com sal.

Rega com azeite e polvilha com pimenta no interior do peixe.

Descasca um dente de alho e corta-o em fatias finas.

Insera no peixe, juntamente com algumas rodelas de limão.

Separa as folhas de tomilho e, com os ramos de alecrim, coloca-os dentro do peixe.

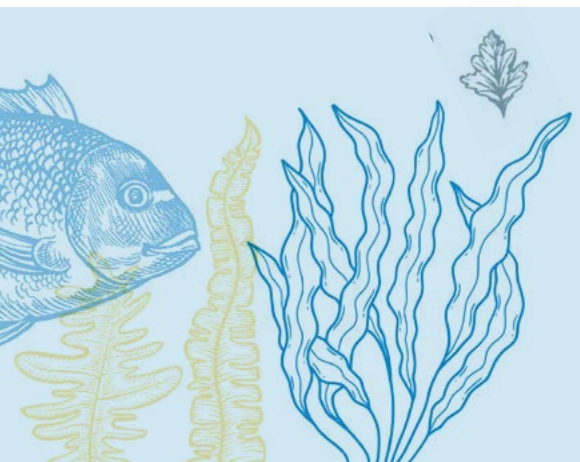
Descasca as batatas e corta-as em pedaços grandes.

Coloca as batatas ao redor dos peixes no tabuleiro.

Tempera com sal e pimenta e rega com azeite.

Descasca e pica os dentes de alho restantes, distribuindo-os sobre as batatas. Adiciona alguns ramos de alecrim entre as batatas.

Leva ao forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos ou até que o peixe e as batatas estejam dourados.



A **dourada** (*Sparus aurata*) é reconhecida pela faixa dourada na testa, situada entre os olhos, que se assemelha à forma de uma coroa. Apresenta também uma mancha preta no início da linha lateral. Os seus lados são de cor cinzento-prateada e têm uma forma oval.

DOURADA SOBRE UMA "CAMA" DE LEGUMES

Chef: cheffe Dina Nikolaou.

Espécie: Dourada (*Sparus aurata*).

INGREDIENTES

- 4 douradas inteiras, limpas
- 1 abóbora pequena
- 1 batata-doce grande, descascada e cortada em pedaços médios
- 3 cenouras, descascadas e cortadas em pedaços médios
- 1 cebola roxa, cortada em pedaços médios
- 20 tomates cereja
- 1 dente de alho picado
- 300 ml de vinho branco
- 100 ml de azeite
- 80 g de manteiga
- 2-3 ramos de manjerona fresca
- 2 c. de chá de sementes de funcho doce
- Sumo de 2 limões
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquece o forno a 200°C com ventilação. Limpa a abóbora, corta-a em pedaços pequenos, tempera com sal e pimenta e rega com um pouco de azeite. Espalha a abóbora, a batata-doce e as cenouras numa assadeira forrada com papel vegetal e asse por 15 minutos.

Tempera os peixes com sal e pimenta e rega com o sumo de 1 limão. Retira a assadeira do forno, adiciona a cebola, o alho e os tomates cereja.

Coloca as douradas sobre os legumes, faz 2 a 3 cortes leves na pele de cada peixe e polvilha com a manjerona e as sementes de funcho. Rega com o vinho branco, o restante do azeite e o sumo do segundo limão.

Leva novamente ao forno e assa por mais 25 a 30 minutos. A meio do tempo, abre o forno e, com uma colher, rega os peixes com um pouco do líquido da assadeira. Espalha a manteiga sobre os peixes e continua a assar até que fiquem bem macios.



DOURADA NO FORNO COM CROSTA DE CENOURA

Chef: chef Nena Ismirnoglou.

Espécie: Dourada (*Sparus aurata*).

INGREDIENTES

- 4 douradas de aproximadamente 450-500 g cada, limpas

- 1 limão cortado em quartos

PARA A MARINADA

- 2 colheres de chá de mostarda tipo Dijon

- 3 colheres de sopa de sumo de limão

- 7 Fios de açafrão de Kozani

- 1 cenoura, ralada grosseiramente

- 1 colher de chá de raspas de laranja doce

- Raspas de 1 limão pequeno

- 1 dente de alho

- Sal, pimenta preta moída na hora

MODO DE PREPARAÇÃO

Para preparar a dourada com crosta de cenoura no forno, esfrega o peixe com um pedaço de limão e sal.

Numa pequena panela, ferva a cenoura ralada com o açafrão de Kozani em ½ chávena de água por cerca de 10 minutos, até ficar macia.

Deixa arrefecer um pouco e, em seguida, bate com os restantes ingredientes da marinada.

Pré-aquece o forno a 200°C.

Cobre bem as douradas com a marinada espessa e coloca-as numa assadeira adequada ao tamanho dos peixes.

Assa no forno por cerca de 15 minutos, até que o peixe esteja cozinhado, mas não seco.



A dourada (*Sparus aurata*), como todas as espécies de sparídeos, é um animal hermafrodita que sofre mudança de sexo durante o seu ciclo de vida. Inicialmente desenvolve-se como macho e mais tarde transforma-se em fêmea. Esta característica biológica torna as espécies de sparídeos particularmente sensíveis à pressão da pesca.

DOURADA NO FORNO COM LEGUMES E ERVAS

Chef: chef Niki Chrysanthidou.

Espécie: Dourada (*Sparus aurata*).

INGREDIENTES

- 4 douradas (250 - 300 g cada), limpas
- 2 cenouras (preferencialmente biológicas), cortadas em rodelas finas
- 2 batatas (preferencialmente biológicas), cortadas em rodelas finas
- 1 brócolo (apenas as Flores), lavado
- 2 ramos de aipo com folhas, picados
- 4 a 5 ramos de salsa fresca, picada (apenas as folhas)
- 2 dentes de alho, cortados em fatias finas
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sumos de 1 limão
- Sal, pimenta
- 1 copo de vinho branco seco

MODO DE PREPARAÇÃO

Lava e corta os legumes.

Pré-aquece o forno a 180°C.

Unta ligeiramente uma assadeira.

Coloca as douradas na assadeira e distribui à volta os legumes: cenouras, batatas, brócolos, alho, aipo, salsa e folhas de louro.

Numa tigela, mistura o azeite de oliva, o tomilho, o sumo de limão, o sal, a pimenta e o vinho branco.

Deita essa mistura sobre os peixes e leve ao forno por 20 a 25 minutos.



GRANCEOLA DO

Por: Restaurante italiano Mori Venice Bar, Paris.
Um restaurante comprometido com a preservação dos recursos marinhos, assinante da carta Ethic Ocean.

Espécie: Santolas (*Maja brachydactyla* no Atlântico ou *Maja squinado* no Mar Mediterrâneo).

INGREDIENTES

- 4 santolas ou 240 g de carne de santola
- 150 g de coração de alface romana e chicória
- 100 g de aipo cru
- Azeite virgem extra
- Raspa e sumo de laranja e limão a gosto
- 1 laranja fresca ou desidratada, dependendo da época
- Frutas da estação (groselhas, etc.)
- Cebolinho
- Sal e pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

Retira a carne da santola e tempera com azeite, raspa e sumo de citrinos, cebolinho, sal e pimenta.

Coloca a carne temperada na carapaça limpa e vazia (ou noutro recipiente fundo).

Cubre com o coração de alface e chicória cortados em tiras finas.

Decora com «tagliatelle» de aipo previamente imersos em água fria.

Adiciona duas fatias finas de laranja fresca ou desidratada, dependendo da época, ou outras frutas.

Bom apetite!



“ O restaurante Mori Venice Bar suspendeu as suas receitas com caranguejo devido à sobreexploração dessa espécie e substituiu na carta pela santola, uma espécie atualmente muito abundante no Atlântico. A carne de santola é muito apreciada pelos clientes, sendo descascada pela equipa do restaurante ou entregue já descascada por uma jovem empresa da Bretanha. ”

A Santola (*Maja brachydactyla* no Atlântico ou *Maja squinado* no Mar Mediterrâneo) é facilmente reconhecida pela sua carapaça triangular e espinhosa, bem como pelas suas longas patas finas. O seu corpo pode ser de cor castanho-avermelhada a amarela. Habita fundos rochosos e arenosos até 150 metros de profundidade, principalmente no Oceano Atlântico e no Mar Mediterrâneo. Este animal lento e carnívoro é muito valorizado pela sua carne delicada e saborosa.

SALADA DE LAGOSTIM

Chef: Natacha Morin, em casa.

Espécie: Lagostim (*Nephrops norvegicus*).

INGREDIENTES

- 200 g de lagostim cozidas
- 200 g de batatas
- 10 rabanetes
- ½ cabeça de alface (ou espinafres)
- ¼ de cebola roxa (ou cebola comum)
- 4 pickles
- 1 cenoura
- Salsa
- Sementes de sésamo ou abóbora
- Óleo de colza
- Vinagre de nozes
- Mostarda

MODO DE PREPARAÇÃO

BATATAS

Cozinha as batatas com casca (não descascadas, inteiras, em água salgada). O ideal é cozinhá-las no dia anterior para que fiquem bem frias.

SALADA E GUARNIÇÃO

Lava a alface.

Corta os rabanetes e pickles em rodelas.

Fatia finamente a cebola crua.

Descasca a cenoura e corta em tiras finas usando um descascador.

Pica a salsa.

Corta as batatas frias em cubos.

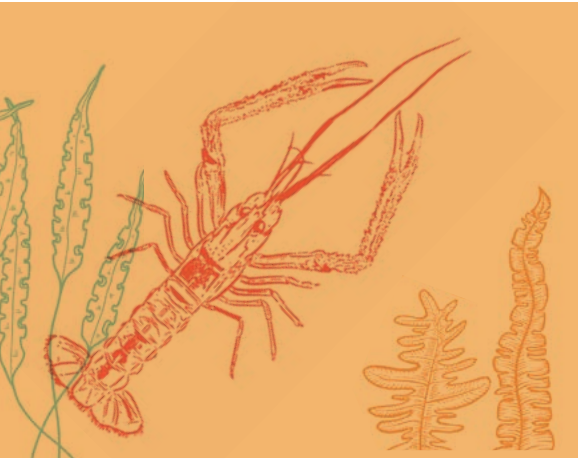
MOLHO VINAGRETE

Prepara um molho vinagrete clássico com 2/3 de óleo, 1/3 de vinagre e mostarda a gosto.

MONTAGEM

Arruma todos os ingredientes numa grande travessa.

Rega com o vinagrete e polvilhe com sementes de sésamo ou abóbora antes de servir.



O lagostim, (*Nephrops norvegicus*), também chamado de «Lagosta da Noruega», tem um corpo alongado coberto por uma carapaça dura, rosa-alaranjada, e longas pinças finas. Vive em tocas no fundo de águas lamacentas, entre 20 e 800 metros de profundidade, no Atlântico Norte-Oriental e no Mar Mediterrâneo. Este crustáceo noturno é muito valorizado pela sua carne tenra e doce. Prefere lagostim capturado em zonas sustentáveis.

ARROZ COM CARANGUEJO AZUL E CHOCO

Chef: Joan Capilla Pepiol.
Restaurante: L'Algadir del Delta.

Espécie: Caranguejo azul (*Callinectes sapidus*)
e choco (*Sepia officinalis*).



“ **DICA:** O refogado (cebola, alho, pimento vermelho ligeiramente frito e, neste caso, sépia) é a base dos pratos de arroz à espanhola. Joan Capilla é um chef catalão conhecido pelo seu compromisso com a sustentabilidade e a gastronomia local. Em 2007, com apenas 25 anos, fundou o L'Algadir del Delta em Poble Nou del Delta, Tarragona, Espanha. Este hotel-restaurante reflete a sua paixão pela cozinha local e pelo meio ambiente, priorizando o fornecimento de produtos locais e reduzindo o consumo de recursos.



INGREDIENTES

Refogado de choco

- 2 chocos (aprox. 200 g cada)
- 50 ml de azeite
- 200 g de cebola (bem picada)
- 2 dentes de alho (picados)
- ½ colher de chá de pimentão doce
- 150 g de tomate pelado e picado
- 1 colher de chá de polpa de pimento ñora
- 4 raminhos de açafrão
- 1 folha de louro

Caldo de caranguejo azul

- 25 ml de azeite
- 3 caranguejos azuis grandes
- 1500 ml de fumet de peixe

Para o arroz

- 200 g de arroz Carnaroli do Delta do Ebro (ou outro arroz para risotto)
- 2 colheres de sopa de alho e salsa picados
- 2 colheres de sopa de amêndoas picadas, pão seco, etc.
- 2 colheres de sopa de refogado de choco (preparado anteriormente)
- Aproximadamente 1300 ml de caldo de caranguejo azul com pedaços de caranguejo
- Sal marinho (se possível, sal INFOSA do Delta do Ebro)

MODO DE PREPARAÇÃO

Refogado de Sépia

Corta o choco em cubos de 1 cm. Aquece o azeite numa frigideira e refoga a cebola até dourar. Adiciona o choco e o alho, e cozinha por alguns minutos. Acrescenta o tomate picado, o pimentão doce e a polpa de pimento ñora. Cozinha rapidamente e depois adiciona o açafrão e a folha de louro. Reserva.

Caldo de Caranguejo Azul

Limpa os caranguejos azuis retirando a carapaça da cabeça, limpando o ventre e cortando cada caranguejo ao meio. Aquece o azeite numa frigideira grande e doura os caranguejos. Transfere os caranguejos dourados para uma panela com o fumet de peixe. Deixa ferver por pelo menos 30 minutos para aromatizar bem o caldo.

Arroz

Na mesma frigideira onde os caranguejos foram cozidos, adiciona o refogado de choco e o arroz. Mistura. Adiciona o alho e a salsa picados para reforçar os sabores. Aquece o arroz e depois despeja o caldo de caranguejo azul. Deixa ferver em lume alto. Mistura bem durante os primeiros minutos, depois adiciona o sal e as amêndoas picadas. Cozinha em lume alto por 10 a 14 minutos, dependendo da fonte de calor. Por volta do sexto minuto, ajusta o sal, se necessário. Entre o oitavo e o décimo segundo minuto, verifica a textura do arroz (ela pode variar de acordo com a qualidade da água, o pH do caldo, a pressão atmosférica ou a fonte de calor). Deixa repousar por alguns minutos antes de servir.

O caranguejo azul (*Callinectes sapidus*), originário da Costa Este dos Estados Unidos, é agora uma espécie invasora encontrada no Mediterrâneo. Este crustáceo pode crescer até 20 cm de largura. É altamente agressivo e omnívoro, representando uma ameaça séria para os ecossistemas locais. Coloca em perigo as espécies nativas ao competir por alimento e espaço. A sua presença também afeta as atividades de pesca, pois danifica redes e devora as capturas. O caranguejo azul exemplifica os desafios complexos colocados pelas espécies invasoras. É valorizado pela sua carne e começa a ser apreciado na gastronomia.

MOLUSCOS AO VAPOR

Chef: Marc Magrans.

Espécie: Mexilhões (*Mytilus Galloprovincialis*).

INGREDIENTES

- 1 kg de mexilhões
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- Azeite (o suficiente para cobrir o fundo da panela)
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Lava bem os mexilhões, retirando os filamentos presos às conchas. Elimina os que estiverem abertos, pois podem estar mortos. Para garantir a sua frescura, verifica a data de captura ao comprar.

Depois de limpar os mexilhões, aquece uma panela com o azeite, o alho e a folha de louro.

Quando o azeite estiver quente, adiciona os mexilhões e deixa cozinhar durante cerca de 8 minutos. Mexe a panela a cada 2-3 minutos para garantir uma cozedura uniforme.

Os mexilhões irão libertar água, o que ajudará no processo de cozedura.

Não adiciones sal. Podes adicionar pimenta, mas a água salgada dos mexilhões geralmente é suficiente.

Após 8 minutos, verifica se todos os mexilhões estão abertos e desliga o lume. Serve imediatamente.

APRESENTAÇÃO

Coloca os mexilhões numa travessa grande e deita uma parte do caldo restante num pequeno recipiente para servir como molho de acompanhamento.



Nota sobre os mexilhões do Delta do Ebro (*Mytilus galloprovincialis*)

Estes mexilhões vêm da aquacultura, produzidos numa área marinha protegida e numa reserva da biosfera. São produzidos de forma ambientalmente responsável e cumprem todos os requisitos legais da União Europeia.

MEXILHÕES À BÚLGARA

Chef: Ana Hristova, Bulgária.

Espécie: Mexilhões (*Mytilus galloprovincialis*).

INGREDIENTES

- 2 kg de mexilhões
- 300 a 400 g de arroz
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 3 tomates
- 100 a 150 ml de vinho branco
- 2 folhas de louro
- Hortelã
- Óleo, 1 limão, sal e pimenta preta a gosto
- Endro e salsa

MODO DE PREPARAÇÃO

Lava os mexilhões. Elimina os que estiverem partidos ou abertos. Coloca-os numa panela grande e cobre com água. Mexe vigorosamente e depois descarta a água. Repete o processo até que a água fique limpa. Escorre os mexilhões numa peneira.

Refoga as cenouras e a cebola finamente picadas.

Adiciona água quente e o arroz. Assim que o arroz começar a cozinhar, adiciona os mexilhões (com as conchas). Tempera com vinho branco, as folhas de louro, hortelã, sal e pimenta a gosto.

Corta os tomates em cubos e adiciona 5 minutos antes de terminar a cozedura. Os mexilhões abrir-se-ão progressivamente enquanto cozinham. Estarão prontos ao mesmo tempo que o arroz, após cerca de 15 minutos de cozedura.

Pica finamente o endro e a salsa e polvilha sobre o prato. Corta o limão em fatias para decorar.

Serve imediatamente.



O mexilhão (*Mytilus galloprovincialis*) é um molusco bivalve com concha lisa e alongada, geralmente de cor azul-escura a preta, com reflexos ligeiramente iridescentes. É comumente produzido em zonas costeiras, onde filtra o plâncton e outros nutrientes presentes na água. É preferível escolher mexilhões provenientes de aquacultura sustentável e bem gerida.

POLVO CONFITADO

Chef: Chef Nuno Batista.

Espécie: Polvo comum (*Octopus vulgaris*).

INGREDIENTES

- 2 kg de tentáculos de polvo congelados
- 500 ml de azeite
- 5 ramos de alecrim
- 5 dentes de alho
- 4 folhas de louro
- 200 g de cebolas
- 500 g de gengibre picado
- 20 g de manteiga
- 1 litro de vinho tinto
- 300 g de uvas pretas cortadas ao meio
- 2 cabeças de pak choi
- 1,5 kg de batatas lavadas
- Sal
- Manteiga
- Óleo de ervas

MODO DE PREPARAÇÃO

POLVO

Descongela o polvo. Lava-o e coloca-o numa assadeira. Rega com azeite, adiciona metade do alecrim, dois dentes de alho esmagados, a cebola picada e as folhas de louro. Cobre com papel alumínio e cozinha no forno a 160°C por cerca de 2 horas.

BATATAS

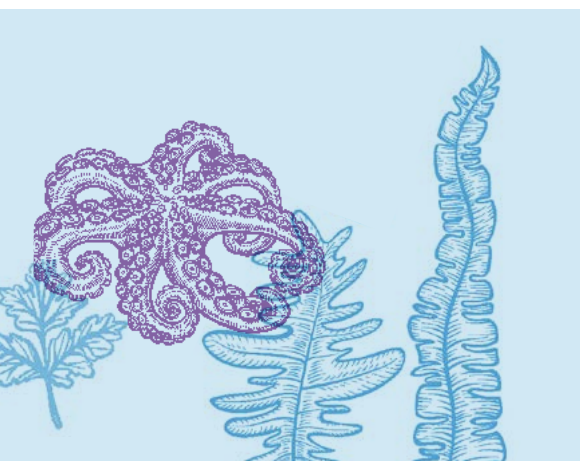
Aquece uma frigideira, adiciona uma colher de sopa de azeite e refoga suavemente 3 dentes de alho picados. Corta as batatas em pedaços (com a casca) e coloca-as numa assadeira. Tempora com sal, folhas de louro e alecrim, depois rega com o azeite de alho. Cozinha no forno por 30 minutos e depois escorre.

PAK CHOÏ

Numa frigideira, refoga o gengibre na manteiga até dourar levemente. Adiciona o vinho e deixa ferver suavemente. Lava as uvas, retira as cascas e corta-as ao meio. Corta a pak choi ao meio e branqueia antes de servir, depois escorre.

APRESENTAÇÃO

Coloca as batatas no centro do prato. Adiciona o polvo e o pak choi. Decora com as uvas pretas e rega com o óleo de ervas.



O polvo comum (*Octopus vulgaris*) é constituído por um manto amplo, que protege os seus órgãos internos e o estileto (vestígio da sua concha) e conecta os seus tentáculos, e por oito tentáculos, cobertos por mais de 200 ventosas. Esta é uma espécie bentónica que vive em fundos rochosos e arenosos, alimentando-se de crustáceos e peixes perto da costa em águas temperadas e tropicais por todo o mundo, geralmente até 100 metros de profundidade. O polvo comum tem um ciclo de vida curto, com as fêmeas a morrer logo após a desova, num processo conhecido como "senescência".

POLVO À LAGAREIRO

Chef: Carlos Lopes Maciel.

Espécie: Polvo comum (*Octopus vulgaris*).

INGREDIENTES

- 1 kg de polvo inteiro
- 500 g de batatas novas
- 5 dentes de alho (descascados)
- 1 folha de louro
- Folhas de salsa
- Sal
- 250 ml de azeit

MODO DE PREPARAÇÃO

BATATAS

Preaquece o forno a 160°C. Lava bem as batatas. Coloca-as numa assadeira com bastante sal grosso, cobre com papel alumínio e assa por cerca de 50 minutos, até ficarem macias. Depois de assadas, retira do forno.

POLVO

Ferve uma grande quantidade de água numa panela, adiciona o polvo e cozinha por cerca de 30 minutos. Verifica a textura espetando um garfo num dos tentáculos: deve estar firme, mas não duro. Retira do fogo e deixa arrefecer no líquido de cozedura.

Após 15 minutos, retira o polvo. Separa a cabeça dos tentáculos.

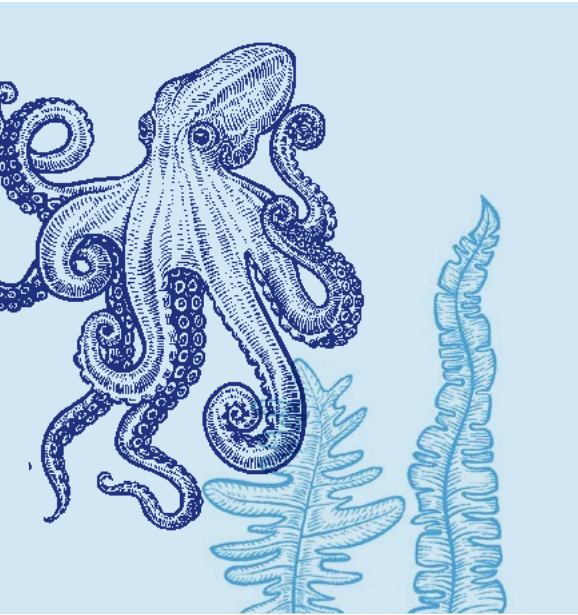
Adiciona os tentáculos do polvo às batatas, tempera com sal grosso.

Adiciona os dentes de alho, as folhas de salsa, as folhas de louro e cobre com azeite.

Aumenta a temperatura do forno para 210°C e assa por 20 minutos, até ficar bem dourado.

APRESENTAÇÃO

Serve diretamente na assadeira para manter a temperatura.



SEA2SEE

www.sea2see.eu



Este projeto foi financiado no âmbito do Programa Horizonte Europa, acordo de subvenção n.º 101060564

Os pontos de vista e opiniões expressas são exclusivamente dos autores e não refletem, necessariamente, as da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Investigação (REA). Nem a União Europeia nem a entidade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

