



[asociedade.pt](http://asociedade.pt) · [facebook.com/asociedade.pt](https://facebook.com/asociedade.pt) · [instagram.com/asociedade.pt](https://instagram.com/asociedade.pt)

AEG

COSTA NOVA  
HOTEL



KENWOOD



# M E N U

Oh deer!

## BEBIDAS {

INFUSÃO GELADA DE ERVA PRÍNCIPE  
ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO E MANJERICÃO  
COCKTAIL DE LARANJA, CHAMPANHE E HORTELÃ  
VINHO

## ENTRADAS {

SHOT DE CREME DE ERVILHAS COM OVO ESCALFADO  
CROSTINI DE PLEUROTUS  
SUMMER ROLLS DE CARAPAU FUMADO  
GRANOLA SALGADA

## PRATO {

ESPETADINHAS DE FRANGO COM GENGIBRE E CURCUMA  
COUSCOUS DE LIMÃO  
MOLHO DE IOGURTE  
LEGUMES SALTEADOS

## SOBREMESA {

BOLO DE CHOCOLATE COM MORANGOS  
CHOUX DE LIMA

*Preparado pela chef Maria João Fernandes da Kensho*

– *oh deer!*

# As receitas do evento.

## CREME DE ERVILHAS E HORTELÃ COM OVOS ESCALFADOS

ovos de codorniz	3 chalotas
água (1L para os ovos e mais para o creme)	400g ervilhas
2 colheres de sopa de vinagre	2 courgetes
manteiga	sal marinho
	pimenta preta (moinho)
	hortelã (folhas)

Leve um tacho com cerca de 1L de água ao lume e deixe levantar fervura. Adicione o vinagre, mexa no sentido dos ponteiros do relógio e adicione os ovos um a um. Escalfe em lume brando durante cerca de 30 segundos. Retire os ovos e arrefeça em água gelada. Seque com papel de cozinha e reserve.

Descasque e pique as chalotas.

Lave, descasque e corte as courgetes em pedaços.

Leve um tacho ao lume com um pouco de manteiga e a chalota. Deixe cozinhar em lume brando, até a chalota ficar translúcida. Junte as ervilhas e a courgete e envolva. Cubra com água e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Tempere com sal e pimenta. Retire do lume, junte as folhas de hortelã e triture com a varinha mágica, juntando um pouco de água quente, caso seja necessário para ajustar a consistência. Passe o creme pelo chinês. Rectifique os temperos.

Sirva o creme em copinhos com um ovo de codorniz em cada copo.

## PLEUROTOS ASSADOS MUITO VERSÁTEIS

350 g cogumelos pleurotos	sal marinho
azeite	oregãos secos

Pré-aqueça o forno a 210°C.

Retire as impurezas dos cogumelos, utilizando apenas um fio de água, para evitar que absorvam muito líquido.

Corte os pés dos cogumelos.

Coloque os cogumelos num piréx com a parte rendilhada para cima, tendo o cuidado de não os sobrepôr.

Regue os cogumelos com um fio de azeite e polvilhe com o sal e os oregãos.

Leve ao forno durante cerca de 10-15 minutos até ficarem tostadinhos. Caso libertem muito líquido no decurso da assadura, retire esse líquido, caso contrário os cogumelos ficarão cozidos e não assados.

Retire do forno e assim que arrefecerem um pouco desfie os cogumelos com as mãos.

Utilizações: servir os cogumelos desfiados numa sanduíche ou no cimo de uma fatia de pão tostada e barrada com queijo ricotta ou hummus (de grão ou feijão branco) ou creme de cajú ou dentro de um wrap com salada verde. Para um prato principal, juntar os cogumelos desfiados a arroz integral, couscous, bulgur ou massas. Servir como um simples acompanhamento.

## CREPES COM CARAPAU FUMADO E COULIS DE PIMENTO VERMELHO

4 chalotas	alface
3 dentes de alho	salsa
2 pimentos vermelhos	120g filetes de carapau fumado
azeite	8 crepes de arroz, com 16 cm de diâmetro
sal	(à venda nas lojas de produtos asiáticos)
pimenta preta	
40 ml vinho branco	
1 pepino	

Descasque e pique as chalotas e os dentes de alho.

Lave os pimentos e retire a pele, queimando-a com um maçarico (ou no bico do fogão) e mergulhando depois em água gelada (em alternativa, poderá utilizar um descascador). Retire as sementes e corte em cubos pequenos.

Leve um tacho ao lume com um pouco de azeite e a chalota. Deixe cozinhar em lume brando, até a chalota ficar translúcida.

Junte o alho e os pimentos e deixe cozinhar mais um pouco (cerca de 10 minutos). Tempere com sal e pimenta.

Junte o vinho branco e deixe reduzir.

Retire do lume e triture com a varinha mágica, juntando um pouco de água, até obter um molho cremoso e homogéneo. Rectifique os temperos. Arrefeça e reserve no frigorífico.

Lave o pepino, descasque parcialmente e corte ao meio no sentido longitudinal. Com uma colher retire as sementes. Corte em juliana.

Separe as folhas de alface e de salsa, lave e seque com papel de cozinha ou um centrifugador de saladas.

Se os filetes de carapau estiverem demasiado secos, hidrate-os submergindo-os em água morna durante uns minutos. Corte os filetes em pedaços de comprimento similar aos palitos de pepino.

Coloque água bem quente num prato fundo. Mergulhe um crepe de arroz na

água, até amolecer. Transfira o crepe para uma tábua e recheie com uma folha de alface, um pedaço de carapau, palitos de pepino e folhas de salsa. Dobre as pontas do crepe e enrole, corte ao meio na diagonal e reserve coberto com um pano húmido. Repita a operação até terminar os crepes.

Emprate os crepes com o coulis de pimentos e sirva de imediato.

Nota: Guarde o coulis que sobrar num frasco de vidro no frigorífico, até 1 semana, e utilize para acompanhar pratos de carne, peixe ou como dip. O carapau apresenta um teor muito elevado de ácidos gordos ómega 3.

## GRANOLA SALGADA

70 g flocos de aveia	abóbora
40 g sementes de girassol	40 g amêndoa palitada
40 g sementes de sésamo brancas	4 colheres de sopa de molho de soja
40 g pevides de	2 cm de gengibre

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Numa taça, misture os flocos de aveia, as sementes, as pevides e a amêndoa.

Junte o molho de soja e envolva bem para que toda a mistura fique húmida.

Descasque e rale o gengibre. Esprema a polpa para libertar o sumo e junte o sumo à mistura anterior, envolvendo bem.

Coloque a mistura num piréx e leve ao forno para alourar, durante cerca de 20-30 minutos, mexendo com um garfo de vez em quando para uniformizar.

Retire do forno e deixe arrefecer completamente.

Guarde num recipiente fechado em local seco e consuma no prazo de uma semana.

Utilizações: aperitivo, polvilhar saladas, polvilhar legumes salteados, juntar a couscous, bulgur, arroz, etc.

## LEGUMES SALTEADOS

4 cenouras	2 dentes de alho
2 courgetes	tomilho
1 ramo de bróculos	sal
azeite	pimenta

Lave, descasque e corte as cenouras em pedaços pequenos e uniformes entre si.

Lave e corte as courgetes em pedaços pequenos e uniformes entre si.

Lave os bróculos, corte o pé e separe os ramos em pedaços pequenos e uniformes entre si.

Leve uma panela com água e sal (tipo água do mar) ao lume e, quando levantar fervura, comece a escaldar a cenoura e os bróculos, separadamente e em pouca quantidade (para evitar que a temperatura da água baixe muito). Verifique a cozedura dos legumes, que deverão ficar crocantes mas não muito rijos. Assim que estiverem neste ponto, retire-os do lume com uma escumadeira e deite numa taça com água gelada (água e gelo) para parar a cozedura e fixar a cor. Depois de arrefecerem, coloque-os num tabuleiro forrado com papel de cozinha e seque-os bem.

Num wok, aqueça um fio de azeite com os dentes de alho esmagados.

Separe as folhas do tomilho.

Junte os legumes e o tomilho e deixe saltear. Rectifique o tempero com sal e pimenta.

Sirva os legumes como acompanhamento ou junte a arroz integral, couscous, bulgur ou massas. Polvilhe com granola salgada.

Nota: é importante cortar os legumes em pedaços uniformes entre si para que o tempo de cozedura seja o mesmo.

## ESPETADINHAS DE FRANGO COM GENGIBRE E CURCUMA

600 g peito de frango do campo	azeite
5 dentes de alho	sal marinho
3 cm de gengibre	pimenta preta (moinho)
curcuma (de preferência fresca)	

Descasque e rale, num ralador fino, o alho, o gengibre e a curcuma. Junte o azeite.

Corte o frango em cubos, enfie nos espetos e cubra com a marinada. Reserve no frigorífico durante pelo menos 3 horas.

Antes da confeção, tempere as espetadas com sal e pimenta. Leve ao lume uma chapa anti-aderente e braseie as espetadas.

Leve as espetadas ao forno (180°C), durante cerca de 10 minutos (até estarem bem cozinhadas).

Sirva com couscous e molho de iogurte (iogurte grego, côcô ralado, coentros picados, sal e pimenta).

## BOLO DE CHOCOLATE

340 g tâmaras medjool  
225 ml água  
300 g chocolate em barra com 70% cacau  
190 g manteiga  
9 ovos

Retire o caroço das tâmaras, corte em pedaços pequenos e demolhe na água durante cerca de 2 horas. Triture com a varinha mágica.

Derreta o chocolate e a manteiga em Banho-Maria.

Bata as gemas com o melaço de tâmaras até obter um creme fofo.

Junte o chocolate e manteiga derretidos ao creme anterior.

Bata as claras em castelo e envolva na mistura anterior.

Divida a massa em duas partes. Uma das partes, reserve no frigorífico. Deite a outra parte numa forma untada e leve ao forno (180°C) cerca de 10-15 minutos. O bolo não deverá ficar muito cozido na zona central.

Desenforme e deixe arrefecer. Antes de servir, cubra com a outra parte da massa. Sirva com amêndoas caramelizadas ou com granola, com morangos, frutos silvestres, creme de mascarpone, creme de cajú, etc.

## CURD DE LIMA

3 ovos  
200 g geleia de arroz  
3 limas (raspa e 80 ml sumo)  
40 g manteiga

Numa taça, bata os ovos, a geleia de arroz e o sumo de lima. Leve ao lume em Banho-Maria e mexa constantemente até engrossar. Retire do lume e arrefeça para evitar que forme grumos.

Junte a manteiga cortada em pedaços pequenos e envolva bem até a manteiga estar completamente derretida.

Junte a raspa de lima e deixe arrefecer. Pode guardar no frigorífico, num frasco de vidro, até 1 semana.

Sirva como recheio de tartes, tarteletes, choux, éclairs, etc.