

# A Cozinha do Bom Pescador

NARBAL CORRÊA

© Narbal Corrêa, 2012

FOTOS

Acervo do Autor

Alberto Goulart

Alemão Bayer

Marcos Quint

Clóvis Medeiros

DESIGN

Matraca Criações

REVISÃO E PREPARAÇÃO

Emerson Gasperin

PRODUÇÃO

Leonita Fernandes

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Infinitta Leitura



[infinittaleitura@gmail.com](mailto:infinittaleitura@gmail.com)

Dedico este livro a meu pai  
e minha mãe, que sempre  
me incentivaram, permitindo  
que meus sonhos se  
transformassem em realidade





## Prefácio 5

Prefaciар um livro de qualquer tema é tarefa de muita responsabilidade, ainda que honrosa, e por isso mesmo quase sempre difícil de fazê-lo, por mais que tenha sido otimizada sua leitura. Este, porém, não é o caso da primeira incursão, do primeiro ensaio na literatura gastronômica deste exímio mergulhador e consagrado chef, meu querido amigo Narbal Corrêa, em *A Cozinha do Bom Pescador*.

Nele narra seu passado, as peripécias, decepções, as alegrias de suas conquistas com singeleza, com a humildade característica da sua personalidade.

No texto descreve a sua definição, depois de um exitoso mergulho de seu tio que fora “caçar” os frutos do mar para serem servidos como iguarias de um almoço familiar, ocasião que ele afirma ter passado em sua mente: “Meu destino estava traçado, seria um caçador submarino que sabia cozinhar”. Era apenas um menino, mas já revelava sua determinação e pertinácia, qualidades que o tornaram um campeão da pesca submarina e um requisitado chef de cozinha.

Com minha vinda para Florianópolis de forma definitiva no ano de 1980, tive alguns encontros com o Narbal, que me narrava suas pescarias e o seu gosto pela arte culinária.

Quando eu e meu filho Ricardo, depois de muitas noites de conversa e troca de ideias – ele, que vivera anos em Paris, vendo, saboreando e estudando a culinária, tornando-se um chef que, embora amador, cozinha diariamente e o faz de maneira maravilhosa –, inconformados com a modesta gastronomia desta linda e esplendorosa Ilha do Desterro, resolvemos fundar um Clube de Gourmets. Em uma audaciosa empreitada, convidamos 28 apreciadores da boa mesa que gostassem de cozinhar e, entre os 30 componentes do clube estava, a meu convite, o Narbal. Conheci de perto o jovem mergulhador e o incentivei a se tornar profissional, pois levava a vantagem de, sendo mergulhador, ter à sua disposição as melhores e fresquíssimas

## ► PREFÁCIO ≡

# 6

iguarias para ser o que é hoje, um renomado chef com especialidade em frutos do mar, reconhecido nacional e internacionalmente.

O que pesou para o seu sucesso foi a sua determinação, procurando aprender, estudar a culinária, aqui e no exterior, não se deixando abater pelos insucessos que na vida de um profissional no setor são rotineiros.

Hoje sua condição de mergulhador e chef admirável confunde-se e agrega-se com a de um pesquisador dos mistérios marinhos e a arqueologia aquática.

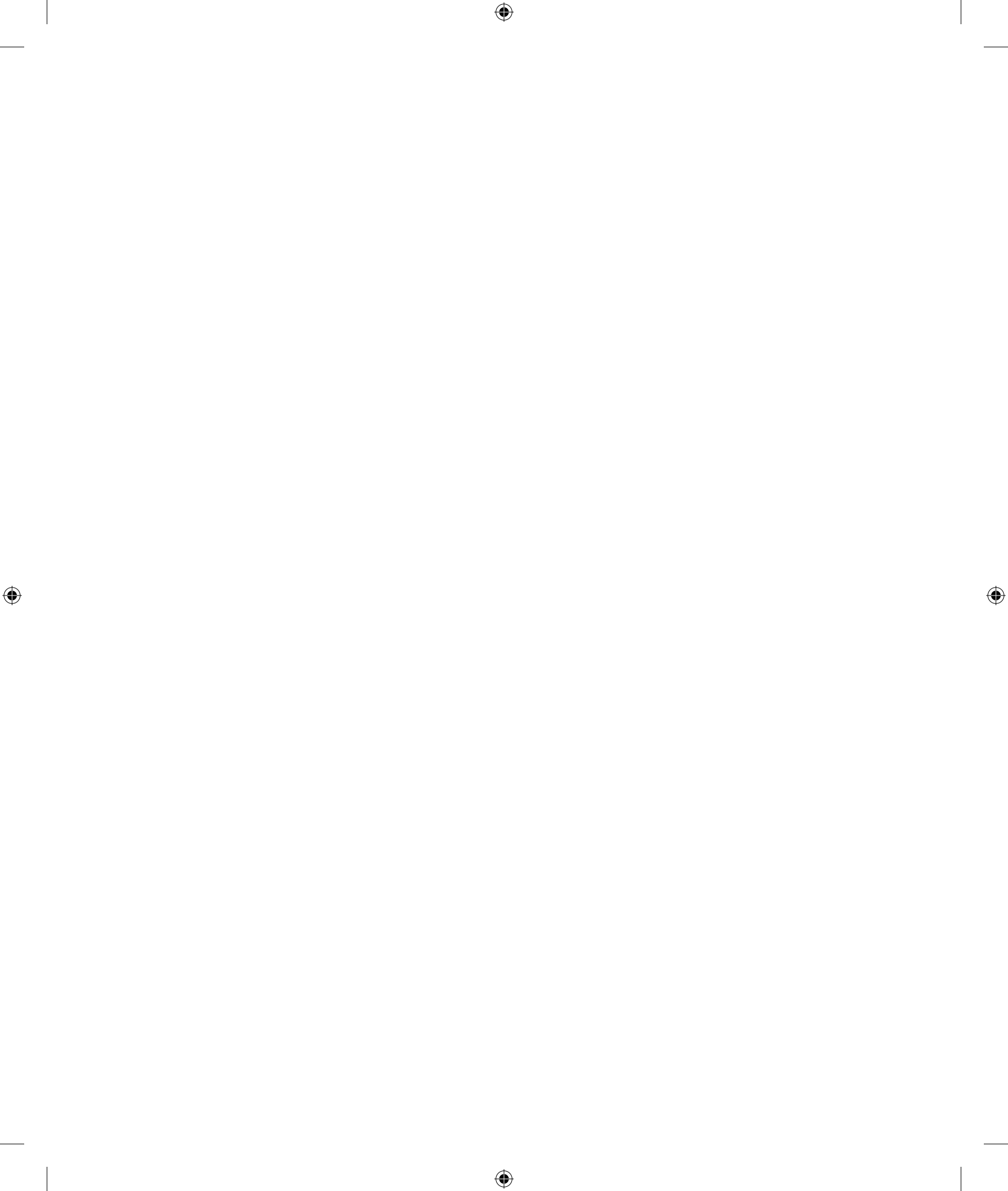
O Narbal é o chef do Recanto dos Brunidores, que mantém com o sócio Fabio

Luciano no canto da praia dos Ingleses. Os frutos do mar do restaurante, do qual sou assíduo frequentador, fazem sucesso retumbante entre os turistas, sendo considerado os melhores do Sul do Brasil.

A gastronomia não conhece fronteiras. Sua língua é universal e é tão valorizada pelos apreciadores de um sabor autêntico quanto pelos amantes de sabores extravagantes. Isso quer dizer que o sabor dita a qualidade de um prato, seja ele proveniente de receitas tidas como “caseiras”, por mais simples que sejam, ou as receitas mais sofisticadas. Ambas as hipóteses transmitem-se por meio dos sentidos e dependem muito da qualidade das iguarias. Como complementar de muita influência, além do sabor, há a apresentação do prato que é servido, para aguçar o paladar de quem vai degustá-lo.

É isto que nos ensina o Narbal nos pratos servidos em seu restaurante, traduzidos com singeleza e harmonia nas receitas que apresenta em *A Cozinha do Bom Pescador*. Sua simples leitura é de deixar “água na boca”. Tenho orgulho de ser seu incentivador, amigo e admirador.

*Paulo Konder Bornhausen*  
Clube dos Gourmets de Florianópolis





# Do arpão ao garfo 9

— Mãe, homem cozinha?

— Claro, meu filho!

Nasci em Florianópolis em 1963. Ainda criança, fui com meus pais e minhas irmãs Josiane e Andrea morar no Rio de Janeiro, pois meu pai foi designado para auxiliar na instalação da primeira agência do Banco do Estado de Santa Catarina (Besc) naquela cidade. Voltamos à terra natal em 1966 com minha mãe grávida do Kiko, meu único irmão homem. Naquele ano, meu pai foi convidado para assumir o cargo de assessor técnico na secretaria estadual da Fazenda. O chefe dele era um homem austero a ponto de dar medo e um excelente cozinheiro. Até o dia em que o conheci, nunca tinha visto um homem cozinhar. Foi em uma noite de uma sexta-feira, quando me deparei com aquele homem enorme com um avental na cintura, que eu soube que um dia seria cozinheiro. O nome do meu inspirador é Ivan Luiz de Mattos.

Para iniciar minha formação, tive total apoio da minha avó Ida, que aprendeu a cozinhar com a sogra Albertina d’Aquino Alves de Souza, conhecida carinhosamente na família como vó Bitoca. Eu adorava estar na cozinha da casa centenária da rua Bocaiúva, presenciando muitas vezes a avó Ida brigando com o vendedor de camarões. Naquela época, os camarões eram oferecidos em nossa porta e sempre transportados em cestos de vime instalados no lombo de cavalos. Imagine todo este evento aos olhos de uma criança...

O vendedor não tinha uma balança. Os camarões eram vendidos por medida. O padrão era uma lata de óleo quadrada de 900ml (já não fabricam mais) e o motivo das discussões era porque o vendedor amassava a lata, artifício para ludibriar os fregueses. Por mais que discutissem, no final os camarões se transformavam, por meio das mãos mágicas de minha avó, em fantásticos croquetinhos ou preparados com chuchu ou, ainda, em molho para o talharim.

O que mais me encantava naquela cozinha era uma mesa de madeira muito lisa, onde estava instalada uma máquina vermelha de massas. Minha primeira função em uma cozinha



foi rodar a manivela desse equipamento para produzir lasanha ou talharim. Outra lembrança inesquecível vinha da leiteria. Todas as noites colocávamos duas garrafas de leite vazias na porta de casa para, na manhã seguinte, as recolhermos cheias e seladas com uma tampa de rolha ou folha metalizada. Oh, saudade...

Ao completar oito anos, fui apresentado a uma modalidade de pesca determinante no rumo da minha vida: a subaquática. Em nossa família, mais de 20 integrantes praticavam este esporte. Uma passagem marcante aconteceu quando fomos almoçar na

casa de minha tia-avó na Lagoa da Conceição. Vi meu tio-avô Hamilton (Tonga) Hildebrand perguntar à esposa quantos eram os convidados. Vinte minutos depois, ele aparece com dois badejos brancos de aproximadamente cinco quilos cada. Colocou-os em cima da mesa da cozinha e foi guardar o equipamento de mergulho. Ele acabara de capturar os lindos pescados na frente da casa, em uma de suas “ramadas” (parcel artificial feito com troncos de madeira). Fiquei me imaginando com um arpão na mão e a respiração presa em busca daqueles belos peixes. Meu destino estava traçado! Seria um caçador submarino que sabia cozinhar.

Minha primeira experiência com apneia ocorreu quando eu tinha três meses de vida. Naquele tempo, eram novidade os travesseiros de plástico, por serem mais higiênicos. Me sufoquei com um desses e tive que ser levado às pressas a um hospital. Devo ter ficado mais de três minutos sem respirar. Felizmente, não traumatizou...

Nas férias de fim de ano, a família reunia-se na Ponta das Canas. Veraneávamos na casa dos tios Júlio e Afonso. Tio Afonso e meu pai foram meus primeiros professores na arte do mar. Saíamos com a baleeira Flagamar, capitaneada pelo mestre Adão, para as ilhas da região: Arvoredo, Galés, De-

Aos 15 anos (*primeiro à esq.*),  
com Guilherme Carneiro  
e turistas em Laguna



serta, Moleques do Norte, Aranhas e outras. Nunca regressamos sem peixe.

Todos os anos, quando recebíamos a visita do irmão mais novo de meu pai, comandante Raul, tio Júlio preparava a tradicional sopa Leão Veloso. Todos os frutos do mar, arroz e temperos cozinhando em uma caçarola enorme. No dia da elaboração, tio Afonso e o padrinho Júlio me davam a função de ir “nas baixa” (pedras na costeira da Ponta das Canas) para capturar lagostas. Esta obrigação iniciou-se quando eu tinha 12 anos e permaneceu por anos. Voltava muito orgulhoso com a encomenda nas mãos.

Também acampávamos na ilha do Arvoredo. Foi ali que descobri que se comem ouriços do mar. Na área do acampamento, conhecido como Portinho Norte, encontrei dois japoneses que estavam mergulhando e retirando ouriços negros.

Eles os abriam, tiravam as ovas, colocavam-nas em um recipiente com tela de plástico e as secavam ao sol. Era o processo de conservação disponível. Um dos japoneses eu conhecia, pois foi meu professor de judô e caratê. Ele era muito famoso na minha cidade e se chama Shigeru Sogo. Hoje, o patê de ovas de ouriço é uma das entradas mais apreciadas em nosso restaurante.

Com o fim das férias, minha vida de estudante voltava ao normal. Escola e diversão. Eu estudava pela manhã e, à tarde, andava de skate ou ia pescar de ônibus com meus vizinhos na Lagoa da Conceição. Os ir-



mãos Vitor, Ricardo e Batista Tavares foram os primeiros companheiros de pesca que não eram meus parentes. Até os 16 anos eu não comia frutos do mar, mas já os preparava. Quando voltávamos das aventuras na Lagoa, eu acendia um fogo no quintal e assava o produto da pesca, basicamente badejos brancos e tainhas.

Os irmãos Tavares é que saboreavam com outros amigos de infância.

Nesta idade fiz minha primeira viagem embarcado. Meu tio Raul me levou no navio Jaci Ramos em uma viagem de Paranaguá (PR) a Fortaleza, com escalas em Recife, Cabedelo (PB) e Areia Branca (RN). Foi a primeira vez que pilotei uma embarcação, pois meu tio colocava eu e meu primo Roger para fazer um turno no timão. Nossa missão era ficar de olho na bússola e manter o rumo do navio – sempre com a supervisão de meu tio e de outros dois tripulantes responsáveis pelo turno. O Jaci Ramos tinha 117 metros. O comandante Raul é um “casca grossa” e um dos meus heróis.

Outro herói, meu tio Afonso foi sócio de uma loja de esportes onde se podia comprar equipamentos de pesca. Lá eu consertava armas de mergulho para ganhar um dinheiro extra. Praticamente todos os pescadores submarinos recorriam a essa loja, portanto eu tinha contato com muitos deles. Tio Afonso também era o presidente da Federação Catarinense de Pesca e Desportos Subaquáticos e um dia me convidou para fazer parte da equipe catarinense para disputar um campeonato em Mangaratiba (RJ).

Eu era menor de idade e fui com os amigos Silvestre Ole-



# 13

Com um mero de 50kg (p. 12) e uma garoupa de 32 kg

gário dos Anjos e Rudi Zamoner. O coronel Silvestre, com quem pesquei durante muitos anos, era o mais experiente e achou uma pedra com muitos sargos. Pescamos durante todas as seis horas de prova na mesma pedra e ficamos em terceiro lugar na competição. Foi a primeira grande emoção da minha vida. Medalha de bronze e muitos cumprimentos de grandes atletas.

Particpei de e ganhei muitos campeonatos. Fui recordista mundial de garoupa e brasileiro de outros peixes. Minha carreira como atleta foi coroada com a participação na equipe brasileira no Campeonato Sul-Americano de 1999. Apesar de não entrar n'água nos dias de prova, já que estava escalado como primeiro reserva, contribuí com a equipe nos treinamentos e fui barqueiro no dia da competição. Tornei-me o único sulista com título internacional neste esporte.

Muitas pessoas me perguntam como alcancei um grau tão refinado como pescador submarino. A resposta é sempre a mesma: humildade para aprender. Eu perseguia os atletas mais experientes. Tive muitos professores e de cada um pude tirar proveito, aperfeiçoando-me sempre. Para citar alguns dos meus mestres, relaciono: Francisco Cyrillo e Afonso Corrêa, Antônio e Mario Germano Donner Pirajá Martins, Edison

Andrino, Aníbal, Afonso Zilli, Silvestre Olegário dos Anjos, Clóvis Mosterio, Takatoshi Uyesaka, Ney Mund Filho, Ricardo "Kiki" Ganzo Pereira, Lucas Dias da Silva, Marcelo Moura, Marcelo e Guilherme Rupp, Paulo Eduardo Guinle e Paulo Sérgio Pacheco. Os ensinamentos



dos citados quase sempre vieram acompanhados de informações gastronômicas. Também pesquei com diversos amigos, como Mano Lisboa, Hamilton Vasconcelos, Vânio de Luca, Max Capela, Tuca Barreto, Paulinho Schaefer, Arthur Guimarães, Sergio (Pinto) Vieira Filho, Rico e Ronaldo Lobato, Sérgio Goetz, Ivan Campos, os irmãos Humberto “Caveira” e Sandro “Polaco” Pfitzer, Rochinha, Márcio Mendonça, general Walmir Azevedo, Luiz Henrique Boabaid Neves, Galego May, Alemão Sheer, Walmor, os tios Luís e Fubá Alves de Souza Carlinhos Maes, Franzé e tantos outros.



Tive ainda a oportunidade de mergulhar com os melhores pescadores submarinos mundiais em diversas gerações. No campeonato mundial realizado em Florianópolis em 1981, participei do treinamento da equipe italiana campeã daquele ano. Eu era um menino curioso no meio dos melhores. Em 2013, ano do meu cinquentenário, voltarei às competições. No Brasil, temos competidores com mais de 60 anos mandando muito bem. É o caso do meu amigo paulista Geoges Louis Martens, que está há mais de 30 anos competindo e sempre entre os primeiros.

Quando completei 18 anos, prestei meu primeiro vestibular. Minha mãe estava grávida da caçula Maria Luiza, e não

Com mestres Januário e Paulo Guinle no sul da Bahia (p. 14) e na Ilha do Arvoredo, em 1977

passei. Fui mais feliz nas outras três tentativas e cheguei a completar alguns semestres em Processamento de Dados na Furb em Blumenau e Economia na UFSC, em Florianópolis. Apesar de todo o esforço por parte de meu pai, não teve jeito. Meu negócio era pescar.

Eu já estava então com 24 anos e foi nesta época que comecei a cozinhar para amigos com um pouco mais de seriedade. Passei a preparar pequenos jantares e a ganhar uns trocados. Eu estava fazendo clientela e conciliava a pesca com a gastronomia. Tinha uma consultora culinária em casa: minha mãe Nazaré, a melhor cozinheira que conheci. Ela fazia de tudo. Muitas vezes, reproduzia receitas de uma coleção de cinco volumes intitulada *Alegria de Cozinhar*, da qual uma das autoras é Helena Sangirardi. Era uma apresentadora de um programa de TV famosa no Rio de Janeiro da década de 1960.

A receita do bacalhau extraída de um desses volumes está entre um dos pratos “oficiais” das festas da nossa família. Também não consigo esquecer o gosto fantástico das tartarugas e da paca assada que ela preparava. Sempre que tenho dúvidas, recorro a ela. Para minha felicidade, nasci em uma família de ótimas cozinheiras. Lembro que nos encon-



tros familiares sempre chegava um momento em que o assunto era gastronomia. Assisti muitas vezes às minhas tias Alba Lúcia, Rose, Dirce, Tereza e minha mãe trocando receitas. Nestas casas existem cadernos

com centenas de receitas que eu desejo muito.

Em 1984, eu estava pescando na Ilha do Arvoredo e parou uma lancha grande ao lado de nossa baleeira. Era uma equipe de pescadores. Quem me chamou foi Rogé-



rio Rocha, que estava acompanhado pelo empresário Paulo Agrício Freitas. Pediram para que eu coletasse algumas vieiras para eles. Assim o fiz e ali nasceu uma amizade que dura até hoje. Passei a fazer parte da equipe e muitas vezes fomos pescar na Ilha da Deserta de helicóptero. Com o Paulo tive a oportunidade de visitar a floresta amazônica e Porto Seguro (BA), que naquele ano era desconhecida. Arraial d’Ajuda (BA) era uma ruela. Eu era um menino que andava em helicópteros, turbo-hélice e jatinho por conta dessa amizade.

Em 1986, fui convidado pelo Paulo para trabalhar como mergulhador em um projeto em Piedade (PE). Eu, Betão Oliveira, de Florianópolis, e mergulhadores daquela região explorávamos um naufrágio, retirando faianças portuguesas e louças inglesas do século XIX de uma embarcação chamada Alfama de Lisboa. Hoje, parte dessa coleção está no Espaço Cultural da Marinha no Rio de Janeiro. Considero Paulo Freitas um dos precursores da arqueologia subaquática no País.

Voltei para Florianópolis no mesmo ano. Iniciei outra atividade que exerço até hoje, o mergulho comercial. Trabalhei muito em reflutuações de embarcações e aeronaves, construções de rampas, pontes e outros. Aos 26 anos, fui convidado de última hora para participar de uma brincadeira batizada de

Com Paulo Freitas em Belém do Pará (p. 16); faianças do naufrágio do Alfama de Lisboa



1º Concurso Gastronômico da Praia do Santinho, promovida pela amiga Bia Bauer, filha da fantástica gourmet Rute Bauer. A família Bauer tem conhecimento e entendimento avançado de culinária e gastronomia. Sabem tudo de verdade!

Eu estava na casa dos meus tios Toninho e Celeste Pirajá e fui convidado para o concurso na véspera de sua realização. Minha tia, que é grande amiga e contraparente de dona Rute, foi a promotora – e muito mais – de minha participação. Ela sugeriu que eu reproduzisse uma receita ensinada por um amigo designer de interiores e *marchand* chamado Aldo Domingues. Tratava-se da salada de frutos do mar. No dia do concurso, acordei às 5h e fui para a Ilha do Arvoredo. Capturei lagostas, vieiras, mexilhões e garoupa.

Cheguei à casa dos Bauer com uma caixa cheia de frutos do mar vivos. Foi aí que conheci um dos meus maiores incentivadores: Paulo Konder Bornhausen, conhecido carinhosamente como PKB. Ele ficou impressionado com as vieiras

e até foi “mordido” por uma delas. Lembro de vê-lo com a vieira pendurada no dedo dizendo: “Estão vivas, estão vivas, que fantástico!”. Minha tia trouxe a carne de siri, berbigão, camarões e outros ingredientes. Também foi me ensinando a receita, instruindo e fazendo o prato.

Apresentamos o prato a um corpo de jurados de peso: Jorge e Paulo Bornhausen, um americano que era representante da Disney no Brasil e o saudoso colunista social Beto Stodieck. Ganhamos o concurso e guardo o troféu até hoje. É um prato de porcelana com o desenho de um chapéu





de cozinheiro. Os amigos Edison Arlindo e Antonio Catão ficaram nas posições subsequentes. Foi tudo uma brincadeira, mas conheço poucos concursos de gastronomia profissionais realizados com a seriedade deste. Para comemorar, tivemos o prazer de provar um inesquecível espaguete com ovas de capelin orquestrado pelo PKB. Um mês depois, recebi um telefonema

do PKB para fazer parte como sócio-fundador do Clube dos Gourmets de Florianópolis. Aceitei de pronto! O clube iniciou com 30 sócios-fundadores, que se reuniam a cada dois meses. O estatuto determinava que, para entrarem novos membros, somente com o desligamento de um dos fundadores.

Foi meu primeiro contato com a alta gastronomia. Dr. Paulo trazia chefs de renome, apresentava produtos e elaborava verdadeiros banquetes. Foi mais do que uma escola. Permaneci no clube por dois anos e só saí porque fui morar nos Estados Unidos. Minha vaga foi ocupada pelo dr. Luiz Fernando de Vicenzi, que é o atual presidente da entidade. Dr. Paulo foi o homem que me incentivou a seguir carreira profissional na gastronomia. Naquele tempo, ele dizia para eu me profissionalizar na área e que seria a profissão do futuro. Ele não só deu um azimute como mudou a gastronomia da ilha, valorizando, promovendo e modernizando os restaurantes da região. No clube fiz amigos como Beto Barreiros, dono do famoso Box 32, que está sempre me dando boas dicas.

Aproveitei o conselho e trabalhei como gerente em um clube noturno do amigo Ricardo Lobato chamado KZ7 e no famoso restaurante Estaleiro Arataca. Neste último, do também amigo André Boabaid, conheci um dos melhores cozinheiros

A bordo do megaiate Southerly (p. 18);  
no sul da Bahia com Luís Fernando  
Lisboa e pescadores da região

de Florianópolis, o chef Gordo. Aprendi muito com ele. Acho que se hoje corto cebola e outros temperos tão rápido é por causa da inveja que sentia ao vê-lo manusear uma faca.

Nos Estados Unidos, trabalhei em um estaleiro famoso chamado Bradford Marine. Meu chefe era Jairo Martins, que é um grande irmão de alma. Nos finais de semana, pescava com o Fabio Hansen. Capturávamos badejos, pargos e lagostas. Era uma festa. Depois o Jairo me convidou para ser segundo mecânico em uma megaiate de 150 pés, o Southerly. Saí-

mos em abril de 2002 rumo a Saint Thomas, no Caribe, e depois cruzamos o Atlântico em direção ao Mediterrâneo. O luxuoso vaso tinha 12 tripulantes para atender 12 convidados. Todo decorado com telas raras e tapetes persas da melhor qualidade. A chef de cozinha preparava banquetes todos os dias e eu estava sempre por perto, absorvendo muito conhecimento.

Certa vez tive que ir para a cozinha. O barco foi locado a um famoso banqueiro e empresário libanês naturalizado brasileiro. Eles queriam comer feijão e a chef de bordo, apesar de formada em duas escolas inter-



nacionais, não tinha muita intimidade com este produto. Expliquei como nós, brasileiros, preparamos nosso indispensável prato e foi tudo muito bem resolvido.

Com o barco no Mediterrâneo tive a chance de conhecer lugares glamourosos. Ficamos três meses em Mônaco, onde pude acompanhar o Grande Prêmio de Montecarlo de Fórmula 1 e assistir Ayrton Senna ganhá-lo de forma brilhante. O nosso barco estava atracado em um dos melhores lugares da marina de Montecarlo e tínhamos acesso livre



NARBAL CORRÊA

aos boxes até nos dias de treino. Estive bem próximo de todos os corredores. Também estivemos no festival de Cannes e lá estava eu dentro do Hotel Carlton, perto de Sharon Stone e Michael Douglas, que representavam o filme *Instinto Selvagem*. Nessa viagem conheci toda a Riviera francesa – de Toulon a Menton –, costa italiana mediterrânea, Sardenha, Córsega, ilhas gregas e Turquia. Me considero um sujeito de sorte e, quanto mais trabalho, mais sorte eu tenho.

Voltei, depois de quase dois anos fora do país, com a ideia de abrir meu próprio negócio. Com o amigo Arosni Hass Filho, inauguramos o restaurante Capitão & Narbal e, um ano depois, já tínhamos filial na praia da Lagoinha.

Foram dois anos de sucesso, mas não tinha jeito: meu negócio ainda era pescaria. Eu persegui a fórmula para poder pescar e cozinhar, mas naquela época não foi possível. Fechamos o restaurante em plena ascendência.

O marco deste ano de 1994 foi o nascimento de minha primeira filha, Victória. Pouco tempo depois,





arrendei com os amigos Amauri Schimidt e Djalma Faraco uma marina e restaurante na Lagoa da Conceição – mesmo bairro do Capitão & Narbal –, que batizamos de Porto Conceição. Fizemos uma temporada de sucesso, porém com baixo retorno financeiro. Na primeira oportunidade vendemos o negócio. No entanto, deixou raízes. Minha cozinheira e a caixa deste restaurante associaram-se para montar o Lagoa Oriental. Comandado por Rose e Emilia, o sólido negócio funciona no mesmo local há mais de 15 anos.

Em 1997, fui convidado pelo português Jaime Cohen para elaborar o cardápio e comandar a cozinha de um novo restaurante. Em dezembro, inauguramos o Barracuda Grill, na Lagoa da Conceição. Jaime foi o meu grande mestre na arte de administrar. Veio com a bagagem de 15 anos como dono do restaurante Simba Safari, de São Paulo. Trouxe o irmão Edu-

ardo de Portugal e mais tarde o sócio José Peixe para auxiliá-lo. Após 15 anos, o Barracuda tem outro proprietário e continua sendo um dos restaurantes mais sólidos de Florianópolis.

Minha saída deu-se pelo mesmo motivo que fechei meu primeiro restaurante: a pesca. Eu queria pescar. Lembro que em 1998 fui convidado pelo maior pescador subaquático brasileiro dos últimos tempos, Paulo Sérgio Nasser Pacheco, para auxiliá-lo no Campeonato Mundial de Pesca Subaquática em Zadar, na Croácia. Pedi férias no Barracuda e fui mergulhar durante 35 dias nas águas azuis e frias

do Mar Adriático. Paulo Sérgio ficou com honrosa oitava colocação. Voltei das férias e só resisti poucos meses no restaurante. Devo muito ao amigo Jaime. Desta vez, fiquei exercendo a pesca como atividade principal por três anos.

Em 2001, dei consultoria para a montagem de um restaurante chamado Atlantis. Os proprietários eram Jaime Cohen e Celso Raimundo. Fiz um contrato ridículo, cujo final coincidia com a inauguração da casa. Até hoje me arrepen-do. Montei a cozinha mais moderna da cidade e não fiquei para fazê-la crescer. Jaime saiu da sociedade e



o Celso, que é muito competente como empresário da área imobiliária e ensino, não teve como manter o restaurante. Vender foi a solução.

Tão logo terminou meu contrato com o Atlantis, iniciei com Marcelo Moura e Alexandre Viana um projeto pioneiro no Brasil. Trata-se do Projeto de Arqueologia Subaquática. Dez anos antes, Alexandre havia descoberto um naufrágio e guardou o segredo até mostrar uma foto para Moura e para mim. Na imagem, ele segurava uma garoupa e a seu lado havia o que pareciam ser vasos de cerâmica. Fizemos uma sociedade na qual cada um tinha a sua função: a do Alexandre era localizar o local exato do sinistro; a do Moura, a logística; e, a mim, coube elaborar projetos e captar fundos. Recebemos

o primeiro incentivo do visionário Fernando Marcondes de Mattos. Ele foi o primeiro incentivador do nosso projeto e ajuda até os dias de hoje.

Em 2002, obtivemos da Marinha do Brasil a autorização para pesquisa. Eu estava no sul da Bahia pescando, pois fui em dois invernos para aquele estado em busca de águas claras, badejos, dentões e lagostas, e tive que voltar para iniciar o projeto. Para me manter eu pescava, realizava alguns eventos gastronômicos e trabalhava como mergulhador comercial. Foi uma etapa dura na minha vida.

No mesmo ano, a mãe de Victória me ligou e disse: “Narbal, quero outro filho e gostaria que ele tivesse o mesmo pai da primeira”. Respondi: “OK, estou indo aí”. Quatro meses depois, Luciana estava percorrendo o Caminho de Santiago e me ligou da Espanha dizendo: “Acabei de fazer um teste de farmácia e tudo indica que estou carregando seu filho na barriga”. Maria Esperanza nasceu em maio de 2003.



Voltando ao projeto de arqueologia, em 2004 recebemos a segunda licença, denominada fase de exploração. Agora podíamos recuperar os artefatos perdidos há 300 anos. O governador Luiz Henrique da Silveira viu as peças que resgatamos e abraçou nossa causa, financiando essa fase. O promotor dessa aliança foi o amigo Wilfredo Gomes. Ele, Fernando Marcondes de Mattos e Luiz Henrique da Silveira podem ser considerados os pais da arqueologia subaquática em Santa Catarina e no Brasil. Conseguiram enxergar além do nosso tempo.

Em 2006, recebi um convite irrecusável: participar da regata Eldorado Brasilis. A competição sempre foi realizada entre a cidade de Vitória e a ilha de Trindade (ES), a mais distante do território nacional, a 630 milhas náuticas (1160 km) do continente – o que equivale a um terço do caminho para a África. O convite foi feito pelo amigo Paulo Garmatter, proprietário do veleiro Axé.

Foi um sonho realizado. Fui lá só para mergulhar, pois não gosto de veleiros. Meu negócio é lancha. Gosto de saber o horário de partida e chegada. Em um veleiro, são muitas variáveis que impedem esta estimati-



Botija no naufrágio dos Ingleses (p. 24);  
ensinando alunos do  
curso de Nutrição da UFSC

va. Ficamos 14 dias no mar, sendo que dois na ilha. Foi maravilhoso e prometi que um dia voltaria. Dois anos depois, o comandante Paulo me chamou para outra aventura. Levar o Axé para Sint Maarten, no Caribe. Me apresentei à tripulação em Recife e navegamos por um mês até nosso destino final. Cheguei a Sint Maarten e desembarquei para morar no barco de um amigo de infância Levy (Koy) Meirelles, pois resolvi permanecer naquela ilha. Percebi que poderia aprimorar o meu fraco inglês.

Tinha dois trabalhos naquela ilha. Nos primeiros seis meses, atuei como mergulhador comercial, trabalhando na refluatuação do antigo porto, soçobrado por conta do furacão Luiz, em 1995. Nos sete meses restantes, trabalhei em um viveiro de lagostas e na montagem de uma peixaria. Obtive sucesso nas duas empreitadas e até hoje recebo convites para retornar àquele paraíso. Também pescava e cozinhava nas horas de folga e ainda ganhava dinheiro elaborando eventos para turistas brasileiros.

Atuei também como consultor gastronômico e nos últimos dez anos montei diversos estabelecimentos. Nomeio alguns: O Pescador (2000), Atlantis (2001), Ville d'Hossegor (2005), Don Kiliano (2010), Santo Graal (2011), La Serenissi-



ma (2012). Tive muitos chefs assistentes que trabalharam comigo. Registro Solange Mendes, chef Toninho Fernandes, Josi Figueiredo e Wanda. Já assinei mais de mil eventos no Brasil e exterior. Almoços, jantares, *brunches*, coquetéis em terra e no mar. Perdi a conta...

Minha mais recente grande aventura ocorreu em abril de 2012. O amigo Luís



me convidou para uma viagem às ilhas da Trindade e de Martin Vaz (ES), com direito a passada sobre os famosos bancos de Vitória. Foi o meu retorno à Trindade e a primeira visita à Martin Vaz. Foi a viagem dos sonhos. Além de pescar em águas translúcidas, encontrei um naufrágio muito antigo, assisti à desova de tartarugas e conheci novos amigos. Tenho muita sorte



e, apesar de não ter posses, sou muito rico. No dia 3 de março de 2012 nasceu Sara, fruto de minha união com Mariana von der Hayde Rupp. Quem poderia ser mais feliz do que eu?

Atualmente, sou sócio com Fábio Luciano de um restaurante na praia dos Ingleses, em Florianópolis, chamado Recanto dos Brunidores. Apesar de ter somente dois anos, já é considerado um dos melhores restaurantes de frutos do mar do Brasil. Eu e Fábio – que é filho de João Luciano, meu companheiro de pesca no passado – pescamos ouriços, mexilhões, peixes, lagostas, vieiras, limpamos e vendemos. Além disso, compramos produtos e a aquisição é feita com um rigor total: apenas matéria-prima de excelente qualidade.



# 27

Mariana e Sara;  
Recanto dos Brunidores (p. 26);  
com vieiras na Ilha das Aranhas



Contamos com viveiro de lagostas, cavaquinhas e vieiras. As ostras que utilizamos são adquiridas da Moluskus, consideradas as melhores do País. Só que tem um detalhe: recebemos as ostras e as mantemos em quarentena nas águas oceânicas da praia dos Ingleses. Assim, conseguimos ter a melhor das melhores. Também compramos produtos de amigos mergulhadores e de pescadores artesanais da praia.

No local é possível ver pedras marcadas (brunidas) em uma oficina lítica dos autóctones que viveram no local há

cerca de 5 mil anos. Além deste sítio arqueológico, há um centro de visitação com os artefatos recuperados de um naufrágio de 1687. É a mais antiga coleção de artefatos vindos da Europa localizada em Santa Catarina. Uma verdadeira relíquia.

Acho que nesta introdução apresento um pouco do que fiz e do que sou. Como é possível notar, sempre estive entre arpões e panelas. Espero que o livro inspire cozinheiros e contribua de alguma forma para a gastronomia, pois muito do que aprendi foi por meio de meus erros em uma ciranda de tentativas até o êxito.

Bom apetite!







# Aquisição, 29 limpeza e pré-preparo

Os primeiros pratos comercializados na Lagoa da Conceição – bairro tradicional de Florianópolis – foram caldo de peixe, caldo de camarões e sequência de camarões. Posteriormente, esses pratos passaram a ser oferecidos por diversos restaurantes em toda a ilha e litoral continental dos arredores. No final do século XX, houve uma revolução na culinária local com a introdução das ostras e mexilhões cultivados nas águas abrigadas da região. Presenciei todos os momentos citados acima. Conheci os frutos do mar pescando, limpando e os cozinhando. Aprendi na fonte. O que pretendo transmitir são as receitas que aprendi, criei ou modifiquei na minha trajetória em frente ao fogão.

Repassar os conhecimentos e segredos da cozinha de Florianópolis é uma maneira de perpetuar a tradição nascida da união de culturas indígenas e europeia há mais de 250 anos. Os frutos do mar e da terra contribuem em grande escala na evolução culinária da Ilha. Neste capítulo divido os conhecimentos acumulados nos últimos 30 anos referentes à identificação, aquisição, limpeza, armazenamento, pré-preparo e preparo de frutos do mar. Os produtos são da região Sul do Brasil e o bacalhau, norueguês.

Os sulistas são privilegiados quando o assunto é qualidade dos frutos do mar. Considero a nossa posição geográfica o principal fator por Santa Catarina ser apontada por chefs brasileiros como o estado com os melhores frutos do mar. Penso que a ocorrência de ilhas e parcéis rochosos, água fria, baías calmas e ausência de coral resultam em garoupas gordas e saborosas e crustáceos incomparáveis. Lembro de ter trabalhado com garoupas pescadas no Rio Grande do Sul. São peixes que vivem em parcéis e enfrentam tempestades. Como precisam ficar sempre em movimento, são magros e com baixo índice de gordura. Sua carne é mais dura e não tem o sabor da nossa garoupa. Onde tem gordura, tem sabor.

## AQUISIÇÃO

Chegou a hora de comprar frutos do mar. E agora?

Tentarei transmitir meus 40 anos de intimidade com peixes, moluscos e crustáceos, apresentando fórmulas básicas e dicas para adquirir frutos do mar com segurança.

## Peixes

Peixes *in natura* têm regras bem definidas. Escamas e olhos devem estar brilhantes. As guelras devem ter coloração vermelho vivo. Não tenha vergonha de cheirá-lo. Peixes possuem odor característico de mar, mas, quando estão “passados”, o cheiro forte torna-se semelhante para todas as espécies. Não se impressione se você for a uma peixaria e ver peixes da mesma espécie com colorações diversas. Serranidos como a garoupa têm mimetismo e normalmente assumem a coloração do local onde foram capturados. Exemplo: garoupas que morrem na areia geralmente são mais claras; em tocas, chegam nas peixarias mais escuras. O fator coloração não deverá ser considerado na hora da compra.

Peixes cortados em postas e filés: estes cortes devem estar sempre com leve odor de mar, firmes e levemente úmidos. Se sentir uma película gelatinosa na superfície, rejeite-os.

Peixes congelados: Prefiro sempre os frutos do mar frescos, porém não condeno os congelados. Os métodos e técnicas modernas de congelamento muitas vezes mantêm a qualidade original dos frutos do mar. No caso dos peixes, prefiro adquirir um peixe que tenha sido congelado logo após a captura a um que tenha ficado o dia inteiro em exposição em um balcão de uma peixaria.

## TECNOLOGIA DO PESCADO

Características organolépticas do peixe fresco e peixe avariado:

Itens	Peixe Fresco	Peixe Avariado
<b>Cheiro</b>	Leve e agradável. Cheiro de capim aquático ou às vezes de barro para peixe de água doce	Forte, desagradável, ácido, amoniacal ou pútrido
<b>Aparência Geral</b>	Luzente, metálica com reflexo. Superfície de corpo lisa	Fosco, sem brilho e sem reflexo
<b>Corpo</b>	Rígido, arqueado	Mole
<b>Consistência</b>	Firme e elástica, à pressão dos dedos não deixa marcas	Mole, à pressão dos dedos deixa marcas
<b>Carne</b>	Firme, branca ou rosa, com reflexo marcante, elástica	Friável, músculos bordados de azul ou de amarelo
<b>Secreção</b>	Não há	Presente e viscosas
<b>Escamas</b>	Bem aderentes à pele, brilhante	Levantadas, afastando-se facilmente ao contato
<b>Pele</b>	Rosa, bem estendida, colorida	Com rugas, descolorada, rasgável
<b>Olho</b>	Claro, brilhante, convexo, transparente, sem manchas na íris, ocupando completamente as órbitas	Vidroso, apaco, côncava, com manchas nas íris
<b>Opérculo</b>	Aderente, sem manchas	Levantado, com manchas vermelho-pardas principalmente no lado interno.
<b>Brânquias</b>	Róseas ou vermelhas, úmidas e brilhantes com odor suave	Cinzentas ou cor de chumbo, secas
<b>Barriga</b>	Normal, sem manchas, com relativo brilho metálico	Mole ou deformada, às vezes inchada com manchas ou listras azul escuras, esverdeadas.
<b>Ânus</b>	Hermeticamente fechado	Aberto e quase sempre proeminente
<b>Visceras</b>	Rasas, limpas, luzentes, perfeitamente diferenciadas, peritônio aderente	Deprimidas ou inchadas, cor de vinho, peritônio frágil
<b>Costelas e Coluna Vertebral</b>	Aderentes, não podem ser separadas da caixa torácica nem dos músculos	Levantadas, separam-se facilmente dos músculos

Fonte: <http://www.agridata.mg.gov.br/pescado.htm>

## Como retirar o filé



1 Faça um corte no sentido transversal na parte posterior da cabeça



2 Corte contornando a espinha central



3 Separe o filé com a faca



4 Filé separado



5 Passe a faca rente à pele para separá-la do filé



6 Filé e pele

## PEIXES E APLICAÇÕES

### garoupa | badejo | pijirica

- assado • bolinho • brasa
- caldo • cru • ensopado
- frito • grelhado • moqueca

### tainha | enchova

- assado • brasa • caldo
- cru • ensopado
- frito • grelhado

### linguado

- assado • cru
- frito • grelhado

### atum | dourado | olhete

- cru • frito • grelhado

## Abrindo um linguado para recheá-lo



Faça um corte longitudinal sobre a espinha central



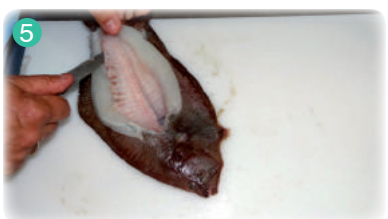
Abra e vá cortando, orientando-se pelas espinhas



Repita o procedimento do outro lado



Com muito cuidado, descolar a espinha central por baixo



Soltar a espinha central nas duas extremidades para retirá-la



O peixe está pronto para ser recheado

### LONQUEAR

Para o gaúcho, lonquear significa raspar o pêlo do cavalo. Aqui, usamos para o ato de remover a pele do peixe. Basta extrair as nadadeiras, segurar no rabo do peixe e ir cortando até retirar todas as escamas.



### peixe-espada | marimbau

• cru • frito • grelhado

### sardinhas | manjuvas

• assado • conserva  
• cru • frito

### papa-terra | galo

• cru • frito

### sargo | paru

• assado • brasa • caldo  
• ensopado • frito  
• grelhado • moqueca

## Camarões e outros crustáceos

De acordo com estudos arqueológicos, crustáceos são consumidos desde a pré-história. Os habitantes da Grécia e Roma antigas tinham acesso e aproveitaram a grande variedade de camarões originários dessas regiões. Apicius, autor do suposto primeiro livro de receitas (*De Re Coquinaria*), criou várias receitas com o crustáceo e publicou em sua obra.

No Brasil, o consumo desse fruto do mar foi identificado desde a chegada de portugueses e espanhóis. Potiguaras é o termo tupi que identifica os indígenas que habitavam o litoral do Maranhão, Ceará, Rio Grande do Norte e Paraíba, quando os primeiros europeus por lá passaram. A tradução para potiguaras é “comedores de camarões”. Hoje a corruptela “potiguar” designa os nascidos ou residentes do Rio Grande do Norte. Estatísticas apontam Santa Catarina como o estado mais piscoso do país. A pesca do camarão contribui significativamente para esses dados. Basicamente são consumidos e comercializados camarões provenientes do mar, lagoas e tanques de cultivo (carcinicultura). Camarões de água doce são capturados em pequena escala.

### PORQUE O CAMARÃO É VERMELHO?

O responsável pela cor vermelha dos camarões é o pigmento conhecido como astaxantina. A maioria das espécies de camarões necessita ser cozida para que os tons avermelhados se revelem. A substância é produzida por algas que transmitem a coloração por meio da cadeia alimentar. A cor da carne do salmão e dos flamingos ocorre em razão do referido pigmento.

## AQUISIÇÃO DO PRODUTO

A tabela seguinte foi elaborada para estabelecer noções básicas sobre espécies, aplicações das espécies de camarões comercializadas no estado de Santa Catarina e outras informações.

Nome popular – ocorrência	Peças p/kg	Aplicações	Características
<b>Rosa</b> – pescado por meio de arrasto industrial. Habita a costa oceânica e é capturado entre 20 e 60m de profundidade	10 ou mais	Pratos em que o sabor, cor e tamanho do camarão são destacados. Ex.: empratados, moquecas, ornamentação e acompanhamento de pratos com peixe, risotos e outras	Cor rosada <i>in natura</i> e bem vermelha depois de cozido. É o mais apreciado e caro camarão da costa brasileira. Produto de exportação
<b>Branco ou legítimo</b> – a captura é basicamente feita por pescadores artesanais em baías e entorno com redes de espera. Em menor escala, é capturado por meio de arrasto	20 ou mais	Pratos em que o sabor e o tamanho do camarão são destacados. Ex.: empanados, moquecas, ensopados, molho para massas, risotos	Cor branca <i>in natura</i> com algumas manchas azuis e levemente rosada depois de cozido. Sabor muito apreciado
<b>Perereca</b> – por ter as mesmas características que o branco, é confundido com o mesmo. A diferença básica é que a resistência do branco depois de capturado é maior	20 ou mais	Pratos em que o sabor e o tamanho do camarão são destacados. Ex.: empanados, moquecas, ensopados, molho para massas, risotos. Semelhante ao branco	Cor branca <i>in natura</i> com algumas manchas azuis, cauda mais escura que o branco e levemente rosada depois de cozido. Sabor muito apreciado. Pela semelhança, é normalmente vendido misturado ao branco
<b>Laguna</b> - as famosas lagoas do sul do estado transformam-se durante a noite, parecendo uma metrópole iluminada. É o resultado dos apetrechos utilizados na pesca do camarão. As armadilhas necessitam de luz para atraí-lo	50 ou mais	Pratos em que o sabor e o tamanho do camarão são destacados. Ex.: moquecas, molhos, croquetes, bolinhos, empanados, alho e óleo, vapor, saladas, recheio de pastéis e massas, sopas, caldos, risotos, <i>coquilles</i>	Cor cinza <i>in natura</i> e bem vermelha depois de cozido. Um dos camarões mais saborosos do país
<b>Cativeiro</b>	50 ou mais	As mesmas do laguna	Semelhante ao laguna, mas com sabor inferior



► AQUISIÇÃO, LIMPEZA E PRÉ-PREPARO ≡

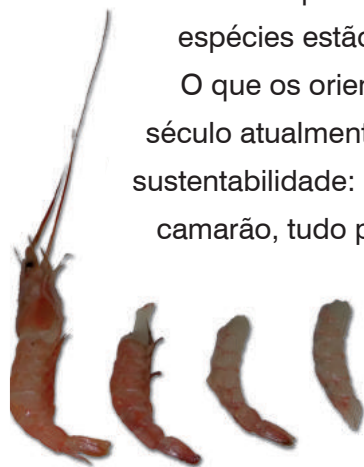
# 36

## LIMPEZA E APROVEITAMENTO

O estado de Santa Catarina sempre foi conhecido pela grande reserva de frutos do mar. O pensamento mundial até metade do século passado era que os estoques marinhos nunca acabariam. Hoje

sabemos que esses estoques são finitos e várias espécies estão extintas ou em risco de extinção.

O que os orientais praticam há mais de um século atualmente é fundamental para nossa sustentabilidade: aproveitamento total. No caso do camarão, tudo pode ser aproveitado. A cabeça é o principal ingrediente para sopas. As cascas podem ser utilizadas para confecção de farinha. Veja como limpar e aproveitar camarões.



Inteiro, descabeçado, colinha e miolo



1 Faça uma incisão nas costas do camarão



2 Retire o intestino (se houver ovas, veja página ao lado antes de continuar) ►



3 Passe a cola por dentro do orifício



4 Puxe a cola até ela ter passado inteira



5 Corte conhecido como borboleta





## Como retirar as ovas



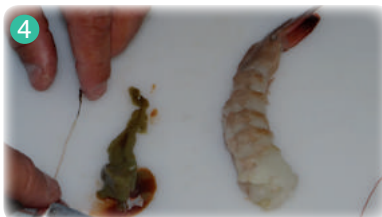
1 Identifique as ovas (parte de fora) e o intestino (dentro)



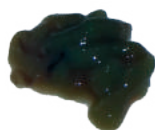
2 Retire as ovas e o intestino



3 Separe as ovas do intestino



4 Intestino, ovas e cola



Ova crua e frita

## Limpendo com casca



1 Espete um palito nas costas do camarão, sob o intestino



2 Puxe o palito para retirar o intestino

# 38

## CONSERVAÇÃO

Utilizar camarões vivos em uma receita é o caminho mais curto para obter sucesso em uma operação culinária. Na publicação *A Cozinha de Paul Bocuse\** há somente cinco linhas – em 620 páginas – dedicadas a camarões.

A transcrição destas linhas está abaixo:

Os camarões devem ser cozidos vivos, de preferência na água do mar; na falta desta, o cozimento também pode ser feito com água bem salgada, à razão de 30g de sal marinho por litro, 1 raminho de tomilho, 1 folha de louro e 10g de pimenta moída. Mergulhar os camarões dentro do caldo fervente durante 3 minutos, escorrê-los e deixar esfriar. Os camarões descascados servem para guarnecer peixes e molhos.

Considerando que nem sempre é possível ter esse crustáceo fresco, descrevemos a seguir técnicas seguras para conservar camarões, preservando suas propriedades organolépticas.

## CAMARÕES FRESCOS

A maneira mais segura de manter camarões que serão preparados nos próximos três dias é lavando-os, mantendo-os em água gelada e gelo dentro da geladeira. Deve-se trocar a água pelo menos uma vez por dia.

\* Paul Bocuse está para a cozinha como Pelé para o futebol. Considerado o “chef de cozinha do século XX”, é um dos pais da *Nouvelle Cuisine*.

## METABISULFITO DE SÓDIO (So<sub>2</sub>)

A frota de pesca industrial e a carcinicultura usam o conservante metabisulfito de sódio, conhecido pelos pescadores como sulfito ou pó, para preservar crustáceos. Quando a aplicação do produto ocorre na proporção correta, as alterações provocadas no fruto do mar são menos impactantes. Sua presença é observada principalmente no camarão rosa e no de cativeiro tipo exportação, mas pode ser encontrado no branco. O camarão com metassulfito de sódio apresenta a casca áspera, manchas brancas e coloração opaca. No caso da pesca do camarão rosa, somente a produção dos últimos dias de pesca não contém química.

## CONGELANDO CAMARÕES

Existem três maneiras de congelar camarões com segurança. Recomenda-se limpá-los antes de proceder os métodos da tabela abaixo:

Processo	Descrição	Características
<b>IQF (Individually Quick Frozen)</b>	Colocar os camarões separados em uma bandeja e pulverizar água gelada sobre eles, levando-os ao freezer e repetindo a operação algumas vezes até formar uma camada fina de gelo em volta. Outra alternativa é mergulhar os camarões em água gelada e levá-los ao freezer para formar a película de gelo. Após esse procedimento, colocá-lo em um saco plástico e guardar no freezer. À temperatura de -18 graus os camarões estarão seguros por até um ano, mas não é recomendado deixá-los por tanto tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ocupa menos espaço</li> <li>▶ Descongela mais rápido</li> </ul>
<b>Bloco</b>	Processo simples, consiste em colocar os camarões em uma vasilha ou saco plástico e envolvê-la totalmente com água. Levar ao freezer para congelar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ocupa mais espaço</li> <li>▶ Processo de descongelamento mais demorado</li> </ul>
<b>Vácuo</b>	Maneira de congelar alimentos colocando-os em um saco plástico e retirando todo o ar de dentro, evitando o crescimento microbiano. Existem bombas manuais para realizar esse processo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Descongelamento rápido</li> <li>▶ Ocupa pouco espaço no freezer</li> </ul>

## DESCONGELAMENTO

O livro *O Que Eistein Disse a Seu Cozinheiro*, do químico Robert L. Wolke, defende como maneira mais rápida a colocação do produto a ser descongelado sobre uma superfície de alumínio grosso, pois a condutividade deste metal é maior do que em outro ambiente. Um processo prático e seguro é transferir o camarão do freezer para a geladeira com 24 horas de antecedência. O descongelamento em água corrente também é aceitável e relativamente rápido, porém deve-se manter o produto em um saco plástico para que não haja contato direto com a água. Não é aconselhável descongelar alimentos com água quente ou no micro-ondas.



## Como retirar as ovas de lagostins

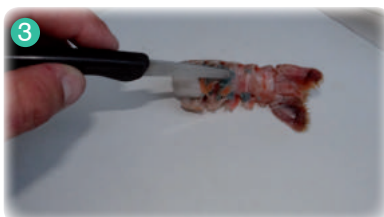
Lagostins são capturados por meio da pesca industrial junto com o camarão rosa. Possuem ovas de cor azul fosforescente.



1 Separe a cabeça da cauda



2 Cauda com ovas



3 Retire cuidadosamente as ovas com uma faca



4 Ovas retiradas



5 Quebre a casca com as mãos e separe a carapaça da carne



6 Carne separada da carapaça



7 Faça um corte longitudinal nas costas



8 Retire as vísceras

## Preparando lagostas para grelhar



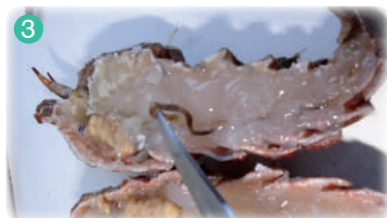
Lagosta cavaquinho inteira



1  
Faça um corte longitudinal e divida a lagosta em duas partes



2  
Lagosta cortada ao meio



3  
Retire as vísceras com uma faca



4  
Pronta para grelhar e outras aplicações

## Siris

Ocorrem em abundância em todo o litoral do estado. Na região de Laguna são famosos os da lagoa de Imaruí, região tradicional de produção da carne do crustáceo.



1 Faça uma abertura na parte inferior do siri



2 Separe o carapaça do corpo



3 Carapaça e corpo separados



4 Retire os pulmões com uma faca



5 Retire as patas



6 Corte o peito ao meio



Caranguejo ermitão



## PATINHAS DE CARANGUEJO

As famosas patinhas de caranguejo de Santa Catarina são providenciadas por pescadores artesanais da região de Cabeçudas (Itajaí). É uma atividade sustentável, uma vez que eles capturam o caranguejo com armadilhas ou manualmente e retiram somente uma de suas patas, liberando o animal para criar um novo braço.



## Quem é quem



Para identificar o sexo do siri, olhe sua parte posterior – a fêmea (*abaixo*) tem o abdômen mais largo

## Tatuíras

As tatuíras ocorrem enterradas na beira das praias e em baixa profundidade. São um referencial para locais sem poluição. Em áreas poluídas, são as primeiras a desaparecer. Veja como descascá-las:



## Polvos

Este octópode, considerado um dos animais mais inteligentes da natureza, é motivo de dor de cabeça para os cozinheiros. Tornar seus tentáculos macios é tarefa que, muitas vezes, leva-se anos para dominar. Até conseguir amaciar meu primeiro polvo, tentei receitas locais, italianas, gregas e outras. Acho que alcancei o grau que pretendia neste procedimento.

Antes de transmiti-lo, porém, faço uma observação: a receita para amaciá-lo que ensino é aplicada para os polvos pescados na região Sul do país. Cheguei à con-



clusão que existem diferenças na preparação de polvos de outras regiões. Outra informação importante é que o polvo obrigatoriamente tem que ser congelado ou gelado por um período mínimo antes de ir à panela. Polvo que sai do mar e vai direto para a panela não fica macio – pelo menos não aprendi como.

Na hora da compra, o polvo deve apresentar uma cor viva brilhante, a textura dos tentáculos deve ser firme e o cheiro, sutil de mar. Peça para o vendedor limpar o interior da cabeça do polvo e congele antes de prepará-lo. O tamanho ideal de polvo do litoral sul é entre 1,5kg e 3kg. Para alcançar a textura perfeita, ele perde aproximadamente 70% do peso original. Este método de amaciamento que transmito não serve para sushi. Neste prato, o polvo cozinha pouco e é cortado em lâminas finas, que facilitam a mastigação.



Parte posterior  
do polvo

## Retirando as ovas



1 Lave o polvo em água corrente, removendo toda a areia das ventosas



2 Faça um corte ao redor da boca do polvo e arranque-a



3 Com a mão, vire a cabeça do polvo do avesso



4 Localize a ova (parte branca)



5 Retire a ova e descarte as vísceras e demais órgãos



6 Ova de polvo



7 Faça uma incisão na película que envolve a ova



8 Raspe com uma faca separando a película da ova



9 Película e ova

► AQUISIÇÃO, LIMPEZA E PRÉ-PREPARO ≡

# 46



## Lulas

As lulas aproximam-se da costa sul-brasileira na temporada de verão e é possível capturá-las até o início do outono. Este é o único período do ano em que você poderá adquirir lulas frescas. Nesta época, compre-as inteiras. A fina membrana que envolve o corpo da lula deverá estar intacta e brilhante. Peça para o fornecedor limpá-las. Fora da temporada (novembro a abril), você só as encontrará congeladas. As lulas congeladas devem ser compradas limpas.



Lula inteira



Aproveitamento da lula após limpeza



## Ostras

Ostras frescas estão sempre bem fechadas e guardam água em seu interior. Para armazená-las, coloque-as com a parte côncava para baixo para que a água não vazze. Podem ser conservadas na geladeira por até cinco dias. Procure sempre ostras cultivadas nas baías próximas ao mar aberto.



1  
Separe as conchas da ostra com uma faca



2  
Vá cortando até encontrar o músculo adutor



3  
Ostra aberta

## Berbigões

Estes bivalves são encontrados em águas abrigadas de baías – geralmente com solo lodoso – e lagoas com água salobra. Conhecidos como vôngoles, na maioria das vezes são aplicados em massas e preparados com as cascas.

Quando descascados, são utilizados em pastéis, omeletes e ensopados, entre outras receitas. Devem estar bem fechados. Descarte as conchas abertas. Lave muito bem em água corrente e posteriormente deixe de molho por alguns minutos em água salgada (1 colher de sopa de sal por litro de água fresca).





## Mariscos

A regra geral para aquisição de mariscos é que estes devem estar sempre bem fechados e pesados. Como eles conservam água em seu interior para sobrevivência, se estão abertos e leves denunciam a morte. Quando mortos, não cozinham devidamente, sendo que sua carne fica grudada à casca.

Muitas vezes o marisco está fechados, porém leve. Isso significa que está magro. Não recomendo. Quando for notado corrimento branco do interior das conchas é sinal de que o marisco está desovando. Também não recomendo.



Há diferença entre os mariscos que crescem naturalmente nos costões e ilhas para os cultivados em fazendas marinhas ou criados em baías. O marisco cultivado tem duas características principais. A primeira são as cores vermelha e branca bem definidas. A segunda é que eles geralmente estão gordos. Este fato dá-se pelo ambiente onde é criado. Normalmente são em baías, cujas águas são ricas em nutrientes, justificando o processo e manutenção da engorda do molusco.

O marisco originário do mar aberto tem tonalidade menos viva do que os cultivados ou capturados nas águas abrigadas das baías. Os mariscos vendidos descascados normalmente são cultivados. Pequenas rachaduras na superfície denotam cozimento excessivo ou descuido no processo. Não compre, pois eles “esfarelam”.

\* Mariscos é o termo utilizado indevidamente em Santa Catarina para mexilhões. Em Portugal o termo mariscos é uma das divisões de frutos do mar que compreendem pescados (peixes) e mariscos (demais frutos do mar).





## Ovas de Peixe

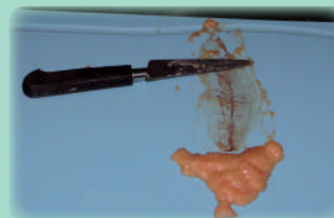
Prefira sempre as frescas. Indico as de robalo, tainha, marimbau, linguado, dourado e pescada, porém quase todas têm sabor apreciável.



1 Separe-as na divisão



2 Corte-as no sentido longitudinal



3 Raspe com a faca para separar a ova da membrana

## Caramujos

Utilizo dois tipos de caramujos: os grandes e os pequenos, conhecidos no sul do Brasil como buzo.



1 Cozinhe-o e espete a carne com o auxílio de um garfo



2 Retire a carne totalmente do caramujo



3 Retire o fel



4 Caramujo limpo

## Ouriços do Mar

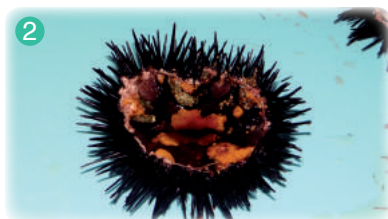
Os ouriços do mar apresentam gônadas chamadas erroneamente de ovas ou *uni* (japonês). Utilizo-as cruas ou em patês.



Ouriço negro e verde



Segure-o com uma toalha e, com uma faca de ostra, vá pontilhando-o



Ouriço aberto



Lave-o com água salgada (ou do mar) e retire as vísceras (parte escura)



Gônadas retiradas para preparação de patê e molhos

Crus, limpos e prontos para o consumo, com conhaque e nata fresca







Vieira Servida na Concha Lacrada  
com Massa Folhada (*acima*) e Vieira  
à Romeu e Julieta – Peixe com  
Beterraba Caramelizada (*ao lado*)





## Buzo com Molho de Garapa

### INGREDIENTES

- ▶ 2 buzos cozidos por 50 minutos em água fervente
- ▶ 50ml de caldo de cana (garapa)
- ▶ 50ml de molho de soja
- ▶ sal
- ▶ cebolinha verde

### MODO DE PREPARO

Limpe os buzos, mantendo somente a parte branca. Salgue-os levemente. Cozinhe o caldo de cana com o molho de soja até começar a formar um xarope. Coloque o xarope no fundo da concha, mergulhe o buzo nele e guarneça com cebolinha picada.



## Buzo com Saquê Morno

### INGREDIENTES

- ▶ 2 buzos
- ▶ 3 colheres (sopa) de saquê
- ▶ 1 colher (sopa) de açúcar
- ▶ 1 cebolinha verde



### MODO DE PREPARO

Cozinhe o buzo por 50 minutos em água fervente. Extraia a carne da concha e a limpe, retirando o fel.

Faça uma calda mole com saquê e açúcar.

Recoloque a carne na concha e cubra com a calda. Polvilhe cebolinha picada.

## Canapé de Botarga e Ovas de Lagostim

### INGREDIENTES

- ▶ 6 torradas preparadas na hora
- ▶ 6 colheres (café) de ovas frescas de lagostim
- ▶ 1 colher do sopa de nata fresca
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 6 fatias finas de botarga sem pele
- ▶ 1 colher (café) de sal fino
- ▶ 1 colher (café) de sumo de limão siciliano
- ▶ 1 ponta de um ramo de tomilho

### MODO DE PREPARO

Coloque a mistura das ovas e o sal em uma peneira para escorrer por 30 minutos. Enquanto as ovas desidratam, torre rodela de pão de forma até que estejam douradas e crocantes. Misture a nata com o limão levemente até formar um creme homogêneo. Monte o canapé na seguinte ordem: torrada, botarga, creme e ovas. Guarneça com tomilho.



Prato criado por ocasião das Olimpíadas de Londres 2012, com as cores do pavilhão nacional





## Ceviche de Ostra

### INGREDIENTES

- ▶ 6 ostras abertas cruas, na casca sem a parte superior (tampa)
- ▶ sumo de um limão
- ▶ 12 tiras de gengibre em conserva
- ▶ 3 pimentas biquinho cortadas ao meio
- ▶ 2 minicebolas em conserva bem picadas
- ▶ 1 colher (sopa) de salsa picada
- ▶ azeite
- ▶ 6 colheres (café) de caviar de tapioca

### MODO DE PREPARO

Tempere as ostras com uma colher (café) de sumo de limão. Cubra-as com a salsa, cebola, pimenta e o gengibre. Coloque um pouco de caviar sobre cada ostra, regue com o azeite e sirva.



## Marisco à Vinagrete

### INGREDIENTES

- ▶ 300 g de mariscos cozidos e descascados
- ▶ Cascas de mariscos
- ▶ 1 colher (sopa) de cebola bem picada
- ▶ 1 colher (café) de pimentão verde bem picado
- ▶ 1 colher (café) de alho bem picado
- ▶ 1 colher (sopa) de tomate sem pele e sementes picado
- ▶ 1 colher (sopa) de vinagre de álcool
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (café) de pimenta dedo-de-moça bem picada
- ▶ 3 colheres (sopa) de azeite

### MODO DE PREPARO

Coloque os mariscos nas conchas. Misture os ingredientes restantes para criar o vinagrete. Coloque uma colher (chá) de vinagrete por marisco e sirva.





## Ostras ao Natural

### INGREDIENTES

- ▶ 6 ostras abertas

### MODO DE PREPARO

Coloque as ostras em um prato sobre cama de gelo, guarnição com limão e sirva.



## Patê de Ovas de Ouriços Negros

### INGREDIENTES

- ▶ 100g de ovas de ouriços negros
- ▶ 1 colher (café) de cebola bem picada
- ▶ 50g de manteiga clarificada\*
- ▶ 100g de nata fresca
- ▶ 5 folhas de manjeriço picadas
- ▶ 1 colher (café) de açafrão da terra de boa qualidade (amarelo claro)
- ▶ 1 colher (café) de sal

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



### MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque manteiga e cebola. Quando a cebola começar a dourar, acrescente as ovas. Mantenha no fogo, mexendo com uma colher de plástico por três minutos. Incorpore os ingredientes restantes, prove o sal, retire a frigideira do fogo e deixe o patê resfriar. Sirva com torradas ou pão francês.

### Dicas do Chef

1. Pode-se substituir as ovas de ouriços por ovas de polvo, lulas, camarões ou peixe
2. Quente, é recheio de panquecas
3. Acrescido de pequenos cubos (*brunoise*) de batata inglesa, doce, baroa ou pinhão, é recheio de peixes assados
4. Com mais creme de leite, pode ser utilizado como molho para massas ou acompanhamento de peixes grelhados

A glass of seafood salad is presented on a beach. The glass is filled with layers of fresh ingredients: a base of green lettuce, followed by white squid rings, orange carrot slices, and a thick, smooth orange dressing. The top is garnished with small pieces of white and yellow seafood and green herbs. The glass sits on a silver tray, which is placed on a piece of dark, textured fabric. In the background, a sandy beach, the ocean with white waves, and a rocky coastline under a clear blue sky are visible. A white arrow-shaped graphic points from the top left towards the glass.

Salada  
de Frutos  
do Mar

À tia Maria Celeste Pirajá Martins, por compartilhar comigo esta e muitas outras receitas

## INGREDIENTES

- ▶ 1kg de camarões médios cozidos e descascados
- ▶ ½kg de mexilhões cozidos e descascados
- ▶ ½kg de carne de siri temperada com sumo de limão
- ▶ ½kg de cauda de lagosta descascada, cozida e cortada em cubos
- ▶ 12 vieiras cozidas (opcional)
- ▶ 200gr de aspargo
- ▶ 1 vidro de cogumelos (pequenos) em conserva
- ▶ 1 caixa de ovos de codorna cozidos, descascados e cortados ao meio
- ▶ 2 pêras com consistência firme descascadas, cortadas no formato de batata frita e temperadas com limão para não escurecer
- ▶ 1 pé de alface americana
- ▶ molho rosé\*

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

## MODO DE PREPARO

Coloque os frutos do mar, aspargos cortados em bastões de aproximadamente 3cm, cogumelos, ovos de codorna, peras e alface sobre panos de pratos para que fiquem bem secos. Salgue levemente os frutos do mar e os ovos de codorna. Em uma saladeira (de preferência de vidro transparente), distribua os ingredientes na seguinte ordem: alface, mexilhões, aspargo, carne de siri, cogumelos, ostras, lagosta (opcional), vieiras (opcional), pêras, ovos de codorna e camarões. Sobre a última camada espalhe o molho preparado previamente. Rale sobre o molho os ovos de galinha no ralador grosso e decore com ramos de salsa em volta do prato.

### Dicas do Chef

1. O segredo deste prato é que os ingredientes devem estar bem secos
2. Como é um prato muito trabalhoso, aconselho que inicie a preparação com um dia de antecedência



# 64

Ao amigo Ricardo Bornhausen,  
que me apresentou parte da receita

## Tartar de Peixe com Caviar de Tapioca

### INGREDIENTES

- ▶ 200gr de peixe branco ou atum cortado em cubos de 3mm
- ▶ 5 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 morango cortado em cubos de 3mm
- ▶ 1 colher (café) de salsa
- ▶ ½ colher (café) de pimenta do reino moída na hora
- ▶ 1 colher (café) de sal

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e coloque em um aro de 7cm. Cubra com uma camada fina de caviar de tapioca. Decore com salsa picada, pimenta rosa, redução de shoyu e azeite.

### Caviar de Tapioca

#### INGREDIENTES

- ▶ 100g de tapioca ou sagu redondas e peneiradas
- ▶ 200ml de shoyu
- ▶ 1 colher (café) de molho de pimenta (Tabasco ou similar)
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite
- ▶ Sal a gosto

#### MODO DE PREPARO

Ferver um litro de água e colocar a tapioca para cozinhar, em pequena ebulição, até ele ficar transparente, mas com o interior ainda branco. Isso leva mais ou menos sete minutos. Peneirar e lavar bem em água corrente, para retirar toda a gosma que envolve as bolinhas. Colocar numa vasilha, cobrir com molho de soja e deixar na geladeira durante 24 horas. O molho de soja vai se incorporar à tapioca, formando bolinhas pretas e salgadas, parecidas com caviar. Depois, é só temperar com sal, tabasco e azeite.





## Banana Chips com Creme de Nata e Limão Siciliano, Ova de Camarão e Alga Fritas

### INGREDIENTES

- ▶ banana verde descascada e cortada em lâminas de 2mm
- ▶ 1 colher (sopa) de nata fresca
- ▶ 1 colher (café) de sumo de limão siciliano
- ▶ ovas de camarões
- ▶ algas verdes tipo wakame (que se descobrem nas marés baixas em costas oceânicas)
- ▶ sal
- ▶ óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Frite separadamente em óleo quente as bananas, algas e ovas. Quando as bananas e algas estiverem crocantes, seque-as em papel-toalha. As ovas devem somente trocar de cor: do verde para o laranja intenso. Salgue as bananas e as ovas. Misture a nata com o limão. Monte na seguinte ordem: bananas chips, creme com limão, ovas e algas.



## Canoa de batata-baroa com nata e limão galego, botarga e manjericão frito



### INGREDIENTES

- ▶ 2 batatas-baroas pequenas cozidas em água e sal
- ▶ 8 fatias de botarga de 2mm
- ▶ 1 colher (sopa) de nata fresca
- ▶ 1 colher (café) de sumo de limão galego
- ▶ 8 folhas de manjericão
- ▶ óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Corte a batata-baroa em fatias longitudinais. As duas batatas devem render oito fatias. Misture a nata com o sumo de limão. Frite as folhas de manjericão. Quando estiverem crocantes, escorra-as em papel-toalha. Monte na seguinte ordem: batata, creme, botarga e a folha de manjericão.

## Bolinhos de Aipim Recheados com Camarões

### INGREDIENTES

- ▶ 200g de camarões descascados, limpos e cortados em pequenos pedaços
- ▶ 1 colher (sopa) de refogado\*
- ▶ 1 colher (café) de manjeriço picado
- ▶ 1 colher (café) de azeite
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 300g de aipim cozido, amassado e temperado com 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 litro de óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Leve o azeite, o refogado e os camarões a uma caçarola e deixe cozinhando até obter uma massa consistente. Tempere com sal e manjeriço. Esfrie na geladeira. Abra a massa de aipim, formando rodela de 8cm de circunferência e 4mm de espessura. Coloque uma colher (café) da massa de camarões no centro e feche-as formando bolinhos. Frite-os em óleo quente até dourar. Sirva com limão cortado em gomos. Também pode ser elaborado com lagosta, peixe, polvo ou outro fruto do mar de sua preferência

## Bolinhos de Bacalhau

### INGREDIENTES

- ▶ 400g de batata
- ▶ 500g de bacalhau
- ▶ 1 cebola média picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de salsa picada
- ▶ 2 dentes de alhos picados
- ▶ 1 e ½ colher (sopa) de amido de milho
- ▶ 4 ovos inteiros
- ▶ sal, pimenta-do-reino moída e noz moscada a gosto
- ▶ óleo para fritar

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



#### MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas com casca, descasque e passe-as pelo processador.

Cozinhe o bacalhau, retire a pele e as espinhas e esfregue-o muito bem em um pano limpo e grosso até ficar bastante desfiado. Em uma tigela, junte a batata espremida, o bacalhau, a cebola, salsa, o alho, o amido de milho, sal, pimenta e a noz moscada. Acrescente os ovos um a um, misturando a massa até tomar uma consistência homogênea. Molde os bolinhos com a ajuda de duas colheres (sopa) e frite-os em óleo bem quente.

## Bolinhos de Garoupa

#### INGREDIENTES

- ▶ 500g de carne da cabeça e aparas de garoupa
- ▶ 200g de aipim cozido e amassado
- ▶ 100g de refogado\*
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (sobremesa) de alfavaca picada
- ▶ ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite
- ▶ 1 litro de óleo para fritar

#### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa que possa ser manipulada para fazer bolinhos. Se necessário, coloque mais aipim. Faça bolinhas pequenas e frite-as em óleo quente até dourar. Sirva com limão cortado em gomos.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



## Camarões à Milanese

### INGREDIENTES

- ▶ 150g de camarão descascado com cola
- ▶ 1 colher (chá) de alho bem picado
- ▶ 1 colher (chá) de manjericão picado
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ pimenta moída na hora
- ▶ farinha de trigo
- ▶ farinha de rosca temperada com sal
- ▶ 1 ovo batido
- ▶ óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Tempere os camarões com alho, manjericão, sal e pimenta. Empane-os na seguinte ordem: trigo, ovo e rosca. Frite-os até dourar. Sirva com molho golf.

## Camarões ao Alho e Óleo

### INGREDIENTES

- ▶ 300g de camarões sem cascas e limpos
- ▶ 1 colher (sopa) de alho bem picado
- ▶ 1 colher (sopa) de alho crocante\*
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ 1 colher (sobremesa) de salsa picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- ▶ 3 colheres de sopa de azeite

### MODO DE PREPARO

Leve uma frigideira ao fogo com o óleo, aqueça e acrescente os camarões. Quando os camarões trocarem de cor, junte o alho picado e mexa por dois minutos. Tempere com o sal e pimenta e adicione o azeite. Mantenha por mais um minuto. Retire do fogo e distribua a salsa e o alho crocante sobre os camarões. Guarneça com limões.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



## Camarões ao Bafo

### INGREDIENTES

- ▶ 180g de camarão descascado com cola
- ▶ 1 litro de água fervente salgada com 2 colheres (sopa) de sal

### MODO DE PREPARO

Colocar os camarões em uma peneira e mergulhá-los em água fervente. Quando os camarões estiverem trocando de cor, levante a peneira e termine o cozimento no vapor com a panela tampada. Guarneça com gomos de limões.

## INGREDIENTES

- 1kg de camarões inteiros
- ½ litro de água
- 200g de refogado\*
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha verde picadas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta
- 200g a 300g de farinha de trigo
- 2 pães hidratados em leite, escorridos, prensados e em migalhas
- farinha de rosca
- 1 litro de óleo para fritar

## Croquetinhos de Camarões

### MODO DE PREPARO

Descasque os camarões e pique-os. Coloque as cascas em uma panela com água e ferva por cinco minutos. Reserve a água e descarte as cascas. Em uma caçarola, coloque o refogado, uma colher (sopa) de azeite, extrato de tomates e os camarões. Cozinhe por cinco minutos. Acrescente o pão em migalhas e a água do cozimento das cascas de camarões. Quando ferver, vá incluindo aos poucos a farinha de trigo, a pimenta e o azeite restantes. Esse processo é o mais importante, pois cozinhar bem a farinha é fundamental. A massa estará no ponto quando formar uma crosta no fundo da panela e estiver bem consistente. Para testá-la, separe uma pequena quantidade, esfriando-a e colocando entre os dedos. Não deverá grudar. Espere esfriar para moldar os croquetinhos. Passe na farinha de rosca e frite-os em óleo quente até que fiquem com coloração marrom escura. Sirva com limão cortado em gomos.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

## Casquinha de Siri

### INGREDIENTES

- ▶ 1kg de carne de siri
- ▶ 200 g de refogado\*
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher de sobremesa de salsinha picada
- ▶ ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite
- ▶ 10 cascas de siri
- ▶ 1 ovo batido e temperado com 1 colher (café) de sal
- ▶ farinha de rosca
- ▶ óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Leve o azeite e o refogado em uma caçarola ao fogo. Cozinhe por dois minutos. Acrescente a carne de siri e cozinhe por mais três minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsinha. Retire do fogo e espere esfriar um pouco. Recheie as casquinhas e passe-as no ovo e na farinha de rosca. Frite-as em óleo quente até dourar. Sirva com limão cortado em gomos.



## Minibatatas Recheadas com Bacalhau, Ovo de Codorna e Azeitona Líquida

### INGREDIENTES

- 200g de bacalhau dessalgado
- 10 minibatatas cozidas em água e sal
- 5 ovos de codorna cozidos e cortados ao meio sem a gema
- 100g de refogado\*
- 10 azeitonas líquidas\*
- 1g de sal
- ½g de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 colher (café) de salsinha picada
- azeite
- ramos de salsa

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



### MODO DE PREPARO

Cozinhe o bacalhau e as batatas na mesma água. Retire-os após 15 minutos de fervura. Desfie o bacalhau, descartando pele e espinhas. Leve o bacalhau em uma frigideira em fogo alto com uma colher (sopa) de azeite e o refogado. Tempere com sal e pimenta. Após três minutos, junte a salsa e retire do fogo. Corte uma pequena “tampa” no fundo das batatas para que elas não rolem nos pratos. Na outra extremidade, faça uma abertura no centro com um boleador. Recheie-as com o bacalhau refogado. Para tapar o orifício, coloque meia clara cozida e no lugar da gema preencha com azeitona líquida. Regue tudo com azeite e guarneça com ramos de salsa.



## Ostras Gratinadas

### INGREDIENTES

- ▶ 4 ostras abertas
- ▶ 1 colher (sopa) de manteiga
- ▶ 1 colher de sobremesa de cebola picada
- ▶ 100g de nata
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (chá) de salsa picada
- ▶ 100g de queijo parmesão ralado

### MODO DE PREPARO

Extraia as ostras e reserve as cascas. Aqueça uma panela e coloque a manteiga e a cebola. Quando a cebola ficar transparente, acrescente as ostras e cozinhe por cinco minutos. Tempere com sal e pimenta e junte a nata. Cozinhe mais dois minutos e retire do fogo. Recheie as cascas com as ostras e cubra com queijo. Leve ao forno ou gratinador.



# 76

Ao dr. Paulo Konder Bornhausen,  
pela criatividade do prato

## Panquecas PKB de Ovas de Tainha

### INGREDIENTES

- ▶ 50g de patê de ovas de tainha
- ▶ 1 panqueca de espinafre\*
- ▶ 1 colher (sopa) de manteiga clarificada\*
- ▶ 1 colher de chá de salsa picada
- ▶ pimenta moída na hora
- ▶ sal

### MODO DE PREPARO

Retire o patê do freezer e aqueça-o em uma frigideira. Descongele a massa de panqueca no microondas por 30 segundos ou até que fique aquecida. Recheie a panqueca com o patê quente e guarneça-o com a manteiga clarificada temperada com sal e pimenta. Polvilhe a salsa sobre a manteiga.



\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

Ao amigo Wilfredo Gomes,  
que me inspirou a fritar as  
patinhas que ele grelhava

## Patinhas de Camarões Fritas

### INGREDIENTES

- ▶ patinhas de camarões
- ▶ alho picado
- ▶ pimenta do reino ou calabresa sem sementes e picada
  - ▶ sal
  - ▶ farinha de trigo
  - ▶ manjericão
  - ▶ óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Tempere as patinhas com alho, sal e pimenta. Passe-as na farinha de trigo e frite em óleo bem quente. Quando dourar, retire-as e sirva com limão.







## Polvo com Pimentões Coloridos

### INGREDIENTES

- ▶ 200g de polvo amaciado\* cortado em cubos
- ▶ 2 colheres de refogado
- ▶ ½ xícara de tiras de pimentões coloridos
- ▶ 1 pimenta dedo-de-moça cortada em tiras
- ▶ 1 colher (chá) de sal
- ▶ 3 colheres de azeite
- ▶ 10 folhas de manjeriço picadas
- ▶ 1 colher (sobremesa) de alho crocante\*
- ▶ ramos de salsa

### MODO DE PREPARO

Junte o polvo, o refogado, pimentões, pimenta e manjeriço no azeite. Quando ferver, salgue e leve a um prato. Distribua o alho por cima do polvo, decore com ramos de salsa e sirva com pão francês.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112





# 80

A João Paulo  
e Linda Freitas



## Vieira Romeu e Julieta

### INGREDIENTES

- 1 vieira fresca e limpa
- 1 beterraba cortada em cubos e cozida
- 2 copos de água
- 1 colher (café) de azeite trufado
- 30gr de peixe branco (robalo ou linguado)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- flor de sal
- 1 colher (café) de melado

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a beterraba com água e açúcar em uma panela até criar uma calda. Quando atingir uma calda fina, leve à geladeira e mantenha até gelar. Retire as vieiras da água, seque-as e corte cada uma em três ou quatro rodellas em formato de moeda. Corte a mesma quantidade de peixe branco em forma de filés. Mergulhe os filés na calda de beterraba por dez minutos. Retire os filés e empilhe-os intercalados com as vieiras para que formem uma pequena torre. Tempere com flor de sal e regue com o melado.

## Vieira Servida na Concha Lacrada com Massa Folhada

### INGREDIENTES

- ▶ 1 vieira fresca e limpa com coral na concha
- ▶ 1 colher (café) de flor de sal
- ▶ 1 colher de manteiga clarificada\* amolecida
- ▶ ½ pitada de pimenta branca
- ▶ 1 colher de sopa de ervas misturadas (manjeriço, alecrim, tomilho e salsa)
- ▶ 2 retângulos de massa folhada de cerca de 3cm x 15 cm
- ▶ 1 colher (café) de azeite trufado (opcional)
- ▶ 1 lâmina de trufa negra (opcional)
- ▶ 1 ovo batido

### MODO DE PREPARO

Faça uma cama com as ervas no fundo de uma concha de vieira. Coloque a vieira por cima e acrescente manteiga, azeite, metade da flor de sal e pimenta. Feche a concha com a outra metade. Passe ovo nas extremidades e sele a concha com a massa folhada. Passe mais ovo sobre a massa folhada e salpique a flor de sal. Asse por 12 a 15 minutos ou até a massa dourar. Abra na mesa somente na hora de comer, pois o aroma que sai da vieira neste momento faz parte do prato.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

## Caldo de Camarão



### INGREDIENTES

- ▶ 500g de camarões descascados e limpos
- ▶ 3 colheres (sopa) de refogado\*
- ▶ 1 litro de água
- ▶ 1 colher (sopa) de sal
- ▶ 1 colher (sopa) de alfavaca ou manjeriço picados
- ▶ 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 colher (sopa) de salsa e cebolinha verde picadas
- ▶ 1 colher (chá) de molho de pimenta

### MODO DE PREPARO

Faça um caldo com as cabeças e cascas dos camarões, cozinhando-as por 20 minutos. Coe, reservando o caldo. Descarte as cascas. Leve o caldo e todos ingredientes restantes a uma caçarola. Quando ferver, baixe o fogo e mantenha por cinco minutos. Sirva com farinha de mandioca.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



## Caldo de Garoupa

### INGREDIENTES

- ▶ espinha central e cabeça de uma garoupa (cerca de 1kg)
- ▶ 300g de filé de garoupa cortados em cubos de 3cm
- ▶ 1 xícara de refogado\*
- ▶ 1 litro de água
- ▶ 1 colher (sopa) de sal
- ▶ 1 colher (sopa) de alfavaca ou manjericão picado
- ▶ 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 colher (sopa) de salsa e cebolinha verde picadas
- ▶ 1 colher (chá) de molho de pimenta

### MODO DE PREPARO

Faça um caldo com a espinha e a cabeça da garoupa, cozinhando-as com a água por 20 minutos. Coe, reservando o caldo e retirando a carne da espinha e da cabeça da garoupa. Descarte as espinhas. Leve o caldo, a carne retirada e todos os ingredientes restantes a uma caçarola. Quando ferver, baixe o fogo e mantenha por cinco minutos. Sirva com farinha de mandioca.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

# 84

Ao sr. Ivan Mattos  
(*in memoriam*)

## Feijoada de Frutos do Mar

### INGREDIENTES

- ▶ 200g de feijão branco lavado e em molho de 30 minutos
- ▶ 200g de camarões sem casca e limpos
- ▶ 100g de lagostim sem casca e limpos
- ▶ 100g de mexilhões sem casca
- ▶ 100g de polvo amaciado\* e cortado em cubos
- ▶ 100g de peixe cortado em cubos
- ▶ 100g de ostras sem casca
- ▶ 3 colheres (sopa) de refogado
- ▶ 8 azeitonas sem caroço
- ▶ 1 folha de louro
- ▶ 500ml de caldo de garoupa
- ▶ 500 ml de água de camarão\*
- ▶ 4 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 4 ovos de codorna cozidos e cortados ao meio
- ▶ Salsa picada
- ▶ 1 colher (sopa) de alfavaca ou manjerição picado (opcional)
- ▶ 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ Sal

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



**MODO DE PREPARO**

Escorra e cozinhe o feijão no caldo de peixe e na água de camarão com uma colher de sopa de sal e louro. Leve azeite a uma caçarola previamente aquecida, mantendo em fogo forte. Após um minuto, frite os camarões, lagostins e o peixe rapidamente dos dois lados. Acrescente o refogado e os frutos do mar restantes. Junte o feijão cozido com o caldo, azeitonas, alfavaca ou manjericão (opcional) e cozinhe por três minutos. Corrija o sal. Leve a feijoada a uma sopeira. Guarneça com os ovos, pimenta do reino e a salsa. Regue com uma colher (sopa) de azeite e sirva. Sugestão: decore com ervas frescas e cascas de lagostins.

**Dica do Chef**

Não há necessidade de utilizar todos os frutos do mar. Use os mais frescos disponíveis. Berbigão descascado, carne de siri e caranguejo podem ser acrescentados

# 86

Aos tios Júlio (*in memoriam*) e Afonso, por me ensinarem a receita do prato e a pescar a matéria-prima

## Sopa Leão Veloso

### INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de peixe
- 1 litro de água de camarão\*
- 500g de peixe cortados em cubos
- 500g de camarões sem casca e limpos
- 200g de mariscos descascados
- 100g de ostras sem casca
- 200g de polvo amaciado\* e cortado em cubos de 10mm
- 100g de berbigão descascados
- 300g de arroz cozido (opcional)
- 200gr de refogado\*
- 2 colheres (sopa) de alfavaca picadas
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (café) de pimenta moída na hora
- 3 colher (sopa) de azeite
- 10 ovos de codornas cozidos e cortados ao meio
- 10 azeitonas verdes sem caroço

### MODO DE PREPARO

Colocar os caldos de peixe e camarão e o refogado em uma caçarola. Quando ferver, acrescentar todos os frutos do mar, sal e pimenta. Manter por dez minutos ou até voltar a ferver. Acrescentar os ingredientes restantes e cozinhar por mais dez minutos. Servir com torradas.

## Sopa de Siri

### INGREDIENTES

- 10 siris
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de refogado\*
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de pimenta moída na hora
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de azeite

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

**MODO DE PREPARO**

Separe os peitos dos siris e corte-os ao meio. Ferva as carapaças, pernas e garras em uma panela por dois minutos ecoe. Dispense as carapaças e reserve a água. Coloque metade do azeite em uma caçarola e frite os peitos de siri por dois minutos. Acrescente o refogado e cozinhe por mais dois minutos. Junte a água e tempere com sal e pimenta. Quando ferver, retire do fogo, misture o azeite restante e salpique com cebolinha verde. Sirva com torradas.

## Sopa de Tatuíra

**INGREDIENTES**

- ▶ 30 tatuíras sem a carapaça e lavadas em água salgada
- ▶ 1 litro de água
- ▶ 1 colher (sopa) de refogado\*
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (café) de pimenta moída na hora
- ▶ 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite

**MODO DE PREPARO**

Coloque metade do azeite em uma caçarola e frite as tatuíras por dois minutos. Acrescente o refogado e cozinhe por mais dois minutos. Junte a água e tempere com sal e pimenta. Quando ferver, retire do fogo e bata no liquidificador. Coe com pano fino e leve ao fogo em uma caçarola. Acrescente o azeite restante e salpique com cebolinha verde. Sirva com torradas.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

## Arroz de Garoupa

### INGREDIENTES

- ▶ 1 cabeça de garoupa de 1kg
- ▶ 2 litros de água
- ▶ 1 xícara de refogado\*
- ▶ 1 colher (café) de alfavaca picada
- ▶ 1 colher (sobremesa) de sal
- ▶ 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ 2 xícaras de arroz
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a cabeça de garoupa na água por 20 minutos. Desfie-a, descartando peles e ossos. Em uma caçarola, coloque azeite, refogado, o peixe desfiado, a água do cozimento da cabeça da garoupa, arroz, sal e pimenta. Quando a água secar e aparecerem pequenos buracos na superfície do arroz, retire do fogo e tampe a panela. Após cinco minutos, misture a alfavaca e sirva.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112







► RECEITAS ≡

# 90

À minha avó Ida, que preparava este prato como ninguém

## Bacalhau da Família

### INGREDIENTES

- 500g de bacalhau dessalgado
- 1,5 litro de água
- 300g de batatas descascadas e cortadas em rodela de 7mm
- 200g de refogado\*
- 300ml de leite
- 1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ colher de café de noz moscada
- 3 ovos cozidos cortados ao meio
- 12 azeitonas verdes
- 100 ml de azeite
- 1 colher (sopa) de salsa bem picada
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca

### MODO DE PREPARO

Leve uma caçarola ao fogo com água e bacalhau. Ferva por 15 minutos. Retire o bacalhau e o desfie, descartando peles e ossos. Cozinhe as batatas por 20 minutos na água em que que foi cozido o bacalhau. Em uma caçarola, coloque uma colher de sopa de azeite, o refogado, bacalhau, salsa, azeitonas e uma colher (café) de sal. Refogue tudo por cinco minutos. Reserve. Prepare o molho branco colocando manteiga e trigo em uma caçarola. Quando o trigo dourar, acrescente aos poucos o leite, mexendo sempre para não criar grumos. Faça um creme espesso. Tempere com uma colher (café) de sal e com a noz moscada. Em uma travessa, coloque as batatas no fundo, o bacalhau, distribua os ovos e cubra tudo com uma fina camada de molho branco. Salpique com a farinha de rosca e doure no forno. Sirva bem quente com arroz branco.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112



## Camarão Ensopado com Chuchu



### MODO DE PREPARO

- ▶ 300g de camarão descascados e limpos
- ▶ 50g de refogado\*
- ▶ 100g de chuchu em esferas ou cubos de 2cm
- ▶ 500ml de água de camarão\*
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 colher (café) de alfavaca picada
- ▶ 1 colher (café) de salsinha picada
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o chuchu no caldo de camarão por 12 minutos. Reserve. Em uma caçarola, frite o camarão no azeite por quatro minutos. Acrescente os demais ingredientes e mantenha por dez minutos. Sirva com arroz branco.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112





## Escondidinho de Lagostim com Batata Doce

### INGREDIENTES

- ▶ 100g de carne de lagostim
- ▶ 1 colher (sopa) de manteiga
- ▶ 1 colher (café) de alho picado
- ▶ 2 colheres (sopa) de nata fresca
- ▶ 2 colheres (café) de sal
- ▶ ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ 1 batata doce cozida e triturada
- ▶ 1 colher (sopa) de queijo tipo parmesão

### MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma frigideira. Junte os lagostins e frite por dois minutos. Acrescente alho, batata doce, sal, pimenta e nata. Mantenha por dois minutos. Distribua o creme em ramequins e salpique com queijo. Gratine em forno quente e sirva.







## Garoupa Assada na Pedra

### INGREDIENTES

- ▶ 200g de lombo de garoupa
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 colher (sopa) de sal
- ▶ 1 pedra plana de 15cm x 15cm

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça a pedra no forno a 200 graus por 20 minutos. Tempere o peixe com sal e metade do azeite. Quando a pedra estiver quente, coloque a garoupa no centro e mantenha no forno por 12 minutos. Retire do forno, regue com o azeite restante e sirva. Acompanha batatas assadas.

## Garoupa Ensopada

### INGREDIENTES

- ▶ 200g de lombo de garoupa
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 xícara de refogado
- ▶ 1 colher (sopa) de alfavaca picada
- ▶ 1 xícara de caldo de peixe
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora

### MODO DE PREPARO

Frite rapidamente o peixe em azeite. Leve o peixe e todos ingredientes restantes a uma caçarola. Cozinhe por 15 minutos, ou até que a água comece a secar. Sirva com pirão d'água.

## Garoupa Grelhada com Purê de Taiá, Molho de Moqueca e Trufado

### INGREDIENTES

- ▶ 200g de lombo de garoupa
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 2 colheres (sopa) de manteiga clarificada\*
- ▶ 2 colheres (café) de sal
- ▶ 200g de taiá cozido em água e sal e amassado
- ▶ 100ml de molho de moqueca\*
- ▶ 1 colher (café) de azeite trufado
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite de ervas\* quente



### MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com uma colher (café) de sal. Em uma frigideira antiaderente aquecida, coloque o azeite e a manteiga. Grelhe o lombo dos dois lados. Retire da frigideira e mantenha aquecido em forno baixo. Na mesma frigideira adicione o taiá, molho de moqueca e uma colher (café) de sal. Misture bem até aquecer. Quando estiver bem quente e pastoso, retire do fogo e acrescente o azeite trufado. Distribua no fundo de um prato, coloque o peixe grelhado por cima e regue com azeite de ervas quente. Guarnecer com um ramo de alecrim e servir.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112

## Lambe- Lambe

### INGREDIENTES

- ▶ 10 mariscos com as cascas bem limpas
- ▶ 100g de refogado
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 2 xícaras de arroz parboilizado
- ▶ 1 litro de água quente (pode-se utilizar água de camarões\* ou caldo de peixe)
- ▶ 1 colher (sobremesa) de sal
- ▶ 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ 1 colher (sopa) de alfavaca picada

### MODO DE PREPARO

Leve uma caçarola ao fogo com azeite, o refogado e os mariscos. Quando os mariscos começarem a abrir, acrescente os ingredientes restantes. Vá observando o cozimento até que comecem a aparecer furinhos na superfície do arroz. Apague o fogo e tampe a panela, mantendo por cinco minutos. Isto evita que queime o arroz. Sirva em seguida.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112







## Linguado Assado Recheado com Pirão de Camarão

### INGREDIENTES

- ▶ 1 peixe inteiro, limpo pelas costas
- ▶ 500g de pirão de camarão
- ▶ azeite de oliva
- ▶ sal
- ▶ salsinha picada
- ▶ cebolas cortadas em rodelas
- ▶ camarões cortados à borboleta, temperados com sal e pimenta-do-reino e fritos em azeite de oliva (para decorar)

### MODO DE PREPARO

Prepara o linguado para ser recheado. Tempere o peixe com sal. Coloque metade do recheio no interior do peixe. Ponha o peixe em uma assadeira sobre uma cama de cebolas e cubra com 200ml de azeite de oliva. Leve ao forno pré-aquecido. Quando o peixe estiver assado, retire-o do forno, coloque o restante do pirão em sua volta e os camarões por cima do pirão. Polvilhe com a salsa e sirva.



# 102

Aos amigos Paulo Eduardo Guinle,  
que me ensinou a receita,  
e Fedoca, a quem a transmiti

## Moqueca Mista

### INGREDIENTES

- 200gr de garoupa em postas ou filés
- 200gr de camarões descascados e limpos
- 100gr de mariscos cozidos e descascados
- 50gr de ostras sem casca
- 50gr de berbigão
- 50gr de lulas cortadas em anéis
- 50gr de polvo amaciado\* e cortado em cubos
- 30ml de azeite de dendê
- 200ml de leite de coco
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 1 pimentão médio cortado em rodela
- 2 tomates médios cortados em rodela
- pimenta do reino
- sal

### MODO DE PREPARO

Em uma moquequeira ou caçarola, monte a moqueca nessa ordem: dendê, peixe generosamente temperado com sal e pimenta-do-reino, camarão, cebola, tomates, pimentão e o leite de coco. Leve ao fogo forte, mexendo frequentemente. Quando ferver, acrescente os frutos do mar restantes. A moqueca estará pronta quando os pimentões e tomates estiverem cozidos. Sirva com farofa de dendê\* e arroz.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112







## Peixe Embrulhado em Folha de Bananeira



### INGREDIENTES

- ▶ 200g de lombo de garoupa ou robalo
- ▶ 1 ramo de tomilho
- ▶ 1 ramo de alecrim
- ▶ 1 ramo de manjeriço
- ▶ 1 ramo de salsa
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ ½ colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora
- ▶ tiras finas de cenoura
- ▶ 1 folha de bananeira cortada em retângulos de 20cm x 15cm

### MODO DE PREPARO

Passa a folha sobre a chama do fogão sem queimar para amaciá-la. Coloque-a sobre uma assadeira untada. Tempere o peixe com sal e pimenta e arrume-o no centro da folha de bananeira. Cubra com a cenoura e os ingredientes restantes. Feche a folha como em um embrulho. Para isto, pode-se utilizar barbante ou palitos de bambu molhados. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos. Sirva embrulhado.



# 106

Aos irmãos Beto, Digo  
e Zeco Tertschitsch

## Peixe Frito com Pirão d'Água

### INGREDIENTES

- ▶ 500g de peixe cortado em postas
- ▶ 2 colheres (sopa) de sal
- ▶ 1 litro de óleo ou gordura de porco
- ▶ 200g de farinha de mandioca
- ▶ 400ml de água
- ▶ salsinha picada
- ▶ limão em gomos

### MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com metade do sal. Frite as postas no óleo ou gordura quentes. Quando os peixes estiverem crocantes, escorra-os sobre papel-toalha. Ferva a água e tempere com sal. Acrescente a farinha aos poucos na água, mexendo vigorosamente até formar um belo pirão. Salgue com o sal restante. Sirva o peixe frito com o pirão, salpicando tudo com salsinha. Guarneça com limão.









## Polvo Crocante com Batatas ao Murro

### INGREDIENTES

- 3 tentáculos unidos de polvo amaciado\*
- 4 batatas pequenas
- 4 dentes de alho bem picados
- 1 molho de salsa bem picado
- 50ml de azeite
- 1 litro de óleo para fritar
- sal grosso quebrado para ficar mais granuloso
- papel-alumínio

### MODO DE PREPARO

Embrulhe as batatas em papel-alumínio e asse-as no forno ou brasa por uma hora. Esquente o óleo em uma panela e mergulhe os tentáculos, mantendo-os até que as ventosas estejam douradas. Ponha o azeite e o alho em uma frigideira aquecida. Quando o alho estiver transparente, retire do fogo e adicione sal e salsa.

### MONTAGEM

Retire as batatas do forno. Dê um leve soco em cada uma para amassá-las. Coloque o polvo sobre as batatas e regue tudo com azeite. Sirva.

\* ver *Receitas Básicas* à p. 112





## Sargo Assado com Toucinho Defumado

### INGREDIENTES

- ▶ 1 sargo de 1kg limpo
- ▶ 1 pimentão cortado em tiras
- ▶ 1 cebola cortada em tiras
- ▶ 100g de bacon fatiado
- ▶ 1 colher (café) de sal
- ▶ 100g de manteiga

### MODO DE PREPARO

Faça cinco cortes transversais de cada lado do sargo. Tempere com o sal. Preencha os cortes com manteiga, cebola, pimentão e bacon. Leve a uma assadeira e unte todo peixe com mais manteiga. Asse por 40 minutos. Sirva com batatas ao murro.





## Alho Crocante

► Alhos fatiados bem finos no sentido transversal ► Óleo para fritar  
≡ Frite o alho em óleo a baixa temperatura até desidratar e dourar. Tenha cuidado para não queimar. Retire-o do óleo e seque com papel-toalha. Guarde-o envolto em papel-toalha, dentro de um recipiente bem fechado.

## Azeitonas Líquidas

► 500g de azeitonas verdes sem caroço  
► 1g de xantana (pó obtido a partir da fermentação do amido de milho, encontrado em lojas de produtos naturais)

### Banho de alginato

► 1,5 litro de água  
► 7,5g de alginato de sódio  
≡ Misture o alginato de sódio na água utilizando um mixer até que esteja dissolvido por completo. Deixe por 24 horas na geladeira. Triture as azeitonas em um mixer e coe em um pano fino apertando para extrair todo o suco (deve render 200ml). Junte a xantana ao suco, aguarde dez minutos e bata no liquidificador ou

mixer. Leve à geladeira. No dia seguinte, coloque 5ml do suco de azeitonas no banho de alginato e mantenha por 3 minutos. Com o auxílio de uma colher, dê um formato esférico às bolinhas. Retire do banho, lave cuidadosamente em água e escorra sobre um pano limpo. Junte as azeitonas líquidas sem que uma encoste nas outras para não grudar, leve à geladeira e aguarde um dia para utilizá-las.

## Azeite Aromatizado

► 500ml de azeite extra virgem ► cascas de limão e laranja ► raminhos de tomilho, alecrim e manjerição ► 1 dente de alho  
► 4 pimentas do reino inteiras  
≡ Aqueça o óleo sem ferver. Em um recipiente de vidro, coloque (pela ordem) o azeite, cascas cítricas, verdes, alho e pimenta e deixe esfriar. Pode ser armazenado em geladeira.

## Cebola em Conserva

► 3 cebolas cortadas em rodela de 2mm  
► 1 beterraba descascada e cortada ao meio ► 1 xícara de açúcar ► 1 xícara de

vinagre de álcool ► 1 litro de água

≡ Leve todos os ingredientes em uma panela ao fogo e ferva por 20 minutos. Retire a beterraba e guarde a cebola na água dentro da geladeira para utilizar quando necessário. A beterraba pode também ser aproveitada em saladas.

### Água de Camarão

► cabeças lavadas de 3kg de camarões frescos ► 1 litro de água

≡ Coloque a água e as cabeças de camarões em uma panela e leve ao fogo. Desligue três minutos após ferver. Quando estiver morna, coe em um *chinois* pressionando bem.

### Cozimento de Polvo (amaciamento)

► polvo inteiro, eviscerado e bem limpo  
► água fervente suficiente para cobrir o polvo  
≡ Coloque o polvo na água fervente e mantenha por 50 minutos. Após o tempo, desligue o fogo e aguarde dez minutos para tirar o polvo.

### Farofa de Dendê

► 1kg de farinha de mandioca bem branca e fina ► 150ml de azeite de dendê ► sal  
≡ Adicione aos poucos p azeite de dendê na farinha e mexa bem até que a farofa adquira a cor de açafraão. Salgue e sirva. Pode ser aquecida em micro-ondas ou fogão.

### Gengibre em Conserva

► 300g de gengibre descascado, cortado em tiras bem finas ► ½ colher (sopa) de cúrcuma amarela ► 1 xícara de açúcar  
► 1 xícara de vinagre de álcool  
► 2 litros de água  
≡ Leve todos os ingredientes em uma panela ao fogo e ferva por 30 minutos. Armazene o gengibre na água dentro da geladeira para utilizar quando necessário.

### Manteiga Clarificada

► 2kg de manteiga bruta  
≡ Aquecer a manteiga em banho-maria por 40 minutos, sem ultrapassar 60 graus, escumando frequentemente para retirar a espuma da superfície (sólidos da manteiga).

Após 40 minutos e toda a espuma retirada, passar lentamente a manteiga para outro recipiente até aparecer um soro branco. A manteiga e o soro são utilizados em aplicações diversas.

## Massa de Panqueca com Espinafre

- 1 xícara de farinha de trigo ► 1 ovo
- 1 e ½ colher (sopa) de manteiga clarificada morna ► 1 xícara de leite
- 10 folhas de espinafre ► 1 colher (chá) de sal ► 1 colher (café) de açúcar

≡ Reserve meia colher (sopa) de manteiga clarificada para untar a frigideira. Bata os ingredientes restantes no liquidificador. Após batidos, deixar descansar na geladeira por 30 minutos. Decorrido este período, leve uma frigideira antiaderente untada ao fogo e coloque uma concha da massa. Controle o fogo para não queimar. Vire-a de lado e finalize o cozimento. Pode ser congelada.

## Molho de moqueca

- 1 kg de cabeça e aparas de peixe (garoupa, sargo ou caranha) ► 1 cebola

picada ► ½ pimentão picado ► 3 tomates picados ► 1 colher (sopa) de azeite de dendê ► 300ml de leite de coco ► 1 colher (sopa) de sal ► 1 colher (café) de pimenta-do-reino moída na hora

≡ Colocar todos ingredientes em uma caçarola e ferver por dez minutos. Quando esfriar, coar reservando o caldo e descartando os sólidos. Pode ser congelado.

## Molho Rosé

- 200g de creme de leite ou nata fresca
  - 150g de maionese ► 1 colher (sopa) de extrato de tomate ► 2 colheres (sopa) de catchup ► 1 colher (sopa) de uisque ou conhaque ► 1 pitada de noz moscada
- ≡ Misture todos ingredientes e conserve na geladeira.

## Refogado

- 1 cebola grande (200g) bem picada
- 3 dentes de alho bem picados
- 1 pimentão verde bem picado ► 3 tomates sem pele e sementes bem picados
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja

- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite ▶ 1 colher (café) de pimenta-do-reino picada na hora
- ▶ 1 colher colher (café) de sal
- ≡ Aquecer uma frigideira e colocar o óleo e a cebola. Quando a cebola começar a dourar, acrescente o alho e o pimentão. Refogue por três minutos e adicione o tomate. Cozinhe por 15 minutos em fogo baixo e acrescente os ingredientes restantes.





# Sumário 117

▶ Prefácio	5	▶ Receitas	52
▶ Do arpão ao garfo	8	<b>ENTRADAS FRIAS</b>	
▶ Aquisição, limpeza e pré-preparo	28	Buzo com Molho de Garapa .....	54
Peixes .....	30	Buzo com Saquê Morno .....	55
Camarões e outros crustáceos .....	34	Canapé de Botarga e Ovas de Lagostim .....	56
Lagostins .....	40	Ceviche de Ostra .....	58
Lagostas .....	41	Marisco à Vinagrete .....	59
Siris .....	42	Ostras ao Natural .....	60
Tatuíras .....	43	Patê de Ovas de Ouriços Negros .....	60
Polvos .....	44	Salada de Frutos do Mar .....	62
Lulas .....	46	Tartar de Peixe com Caviar de Tapioca .....	64
Ostras .....	47	<b>ENTRADAS QUENTES</b>	
Berbigões .....	47	Banana Chips com Creme de Nata	
Mariscos .....	49	e Limão Siciliano, Ova de Camarão	
Caramujos .....	50	e Alga Fritas .....	66
Ovas de Peixe .....	50	Canoa de batata-baroa com nata e limão	
Ouriços do Mar .....	51	galego, botarga e manjeriço frito .....	67
		Bolinhos de Aipim Recheados	
		com Camarões .....	68
		Bolinhos de Bacalhau .....	68
		Bolinhos de Garoupa .....	69

► SUMÁRIO ≡

# 118

Camarões à Milanesa .....	70
Camarões ao Alho e Óleo .....	70
Camarões ao Bafo .....	71
Croquetinhos de Camarões .....	72
Casquinha de Siri.....	73
Minibatatas Recheadas com Bacalhau, Ovo de Codorna e Azeitona Líquida .....	74
Ostras Gratinadas .....	75
Panquecas PKB de Ovas de Tainha.....	76
Patinhas de Camarões Fritas.....	77
Polvo com Pimentões Coloridos .....	79
Vieira Romeu e Julieta .....	80
Vieira Servida na Concha Lacrada com Massa Folhada .....	81

## CALDOS E SOPAS

Caldo de Camarão.....	82
Caldo de Garoupa .....	83
Feijoada de Frutos do Mar.....	84
Sopa Leão Veloso.....	86
Sopa de Siri.....	86
Sopa de Tatuíra.....	87

## PRATOS PRINCIPAIS

Arroz de Garoupa .....	88
Bacalhau da Família .....	90
Camarão Ensopado com Chuchu.....	92
Escondidinho de Lagostim com Batata Doce .....	94
Garoupa Assada na Pedra .....	95
Garoupa Ensopada .....	96
Garoupa Grelhada com Purê de Taiá, Molho de Moqueca e Trufado .....	97
Lambe-Lambe .....	98
Linguado Assado Recheado com Pirão de Camarão.....	100
Moqueca Mista.....	102
Peixe Embrulhado em Folha de Bananeira.....	104
Peixe Frito com Pirão d'Água .....	106
Polvo Crocante com Batatas ao Murro .....	108
Sargo Assado com Toucinho Defumado .....	110

## BÁSICAS

112





Esta obra foi composta em Swiss 11/18  
e impressa em papel couché fosco 150g  
pela Nova Letra em dezembro de 2012