

Tranche de robalo com bolinhos de bacalhau, gambas e parmentier de rúcula

Peixe —    75 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/tranche-de-robalo-com-bolinhos-de-bacalhau-gambas-e-parmentier-de-rucula



Ingredientes

4 tranches de robalo descamado mas com pele (140g de cada)

12 gambas limpas

Brandy q.b.

12 bolinhos de bacalhau

12 cogumelos shitake

Espinafres frescos q.b.

Azeite q.b.

Flor de Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

Para a Mousseline de couve-flor:

300g de couve-flor

Leite meio-gordo q.b.

Manteiga q.b.

Flor de Sal q.b.

Pimenta Preta q.b.

Natas 35% q.b.

Confeção

1. Faça três cortes na pele do robalo, tempere com flor de sal e pimenta preta. Numa frigideira antiaderente, aquecida em lume médio, com uma película de azeite, marque o robalo pelo lado da pele durante dois minutos, até formar uma crosta estaladiça. Vire ao contrário e acabe de cozinhar. Reserve.
2. Na mesma frigideira, coloque um pouco de azeite e salteie as gambas temperadas com flor de sal e pimenta preta. Flameje com brandy e deixe absorver o álcool. Noutra frigideira coloque um pouco de azeite e salteie os cogumelos shitake, envolva ligeiramente os espinafres e tempere com flor de sal.
3. Para a Mousseline de couve-flor: Num tacho coloque a couve-flor em pedaços, cubra com o leite e tempere com sal e pimenta preta. Leve ao lume até levantar fervura e coloque no mínimo. Cozinhe até a couve-flor estar "al dente". Passe a couve-flor num robot de cozinha juntamente com um pouco do leite da cozedura. Adicione a manteiga e as natas até obter um puré cremoso e homogéneo. Corrija os temperos.
4. Para Parmentier de rúcula: Num tacho coloque o chouriço e aloure na própria gordura. Retire o chouriço e na gordura que ficou, adicione azeite, e aloure a cebola. Junte a batata em pedaços e adicione o caldo até tapar os legumes. Cozinhe até a batata estar "al dente". Retire e escorra. Num tacho com água a ferver escale a rúcula durante 30 segundos. Retire e arrefeça em água e gelo. No robot de cozinha junte a cebola, a batata e a rúcula, passe até obter um puré homogéneo. Envolva as natas e corrija os temperos com sal, pimenta e paprika q.b.

Para o Parmentier de rúcula:

1 cebola
1 batata
Azeite q.b
Caldo de legumes q.b
Chouriço ½
Paprika q.b.
40g de rúcula
2 c. de sopa de natas 35%

Para os Bolinhos de bacalhau:

120g de bacalhau cozido e desfiado
1 c. de sopa de farinha
70g de puré de batata
1 ovo
1 gema de ovo
Salsa picada q.b.
Óleo para fritar q.b.
Pimenta preta q.b.
Sal q.b.

5. Para o Bolinhos de bacalhau: Numa taça inox envolva todos os ingredientes, leve ao frigorífico durante duas horas para apertar a mistura. Faça os bolinhos com ajuda de duas colheres de sopa e frite em óleo a 175°C. Seque com papel de cozinha.