

receitas & reviews

Chef Frederico Guerreiro







# Chef Frederico Guerreiro

Com 37 anos e formação em Psicologia, Frederico Guerreiro conta já com um sólido percurso na área da Restauração.

Formado em Culinary Arts & Management pelo prestigiado Institute of Culinary Education (Nova Iorque), é, em 1999, ainda no serviço de sala e após ocupar diversas funções de destaque em vários restaurantes, que o jovem chef descobre a verdadeira paixão pela cozinha.

Curioso e autodidata, inicia uma jornada enriquecedora pelas grandes capitais gastronómicas que o conduz às conceituadas cozinhas de Nuno Mendes (restaurante Viajante, 1 estrela Michelin, Londres), Martín Berasategui (restaurante Martín Berasategui, 3 estrelas Michelin, San Sebastián), e Seiji Yamamoto (restaurantes RyuGin Tóquio e RyuGin Hong Kong, ambos com 3 estrelas Michelin).

Em Portugal, é conhecido do grande público pela sua participação na primeira edição do programa televisivo Top Chef, pela realização de várias campanhas de publicitárias de grande visibilidade em foodstyling e pela passagem no Sushi Lounge Estado Líquido e no Restaurante Pedro e o Lobo, ambos referências no cenário da restauração na capital.

Actualmente associou-se ao projecto Montana Lisboa e Galeria Underdogs como curador gastronómico do café que apoia o projeto e onde se pode provar a sua "arte".

---

---

# RECEITA

---

---



Peixe ao Sal

---

receita para:



Dificuldade:



Custo:



Tempo:

**1h**

---



---

## ingredientes

2 kg de peixe preparado para o sal (pargo, dourada, robalo, etc.)

2 kg de sal grosso

3 claras de ovo

---

## modo de preparação

---

1. Para preparar o peixe ao sal, pré-aqueça o forno a 180°. De seguida, bata as claras de ovo em castelo.

---

2. Misture com o sal e envolva até incorporar. Coloque o peixe em cima do tabuleiro, revestido com uma folha de papel vegetal, e espete a sonda no lombo mais perto da cabeça até atingir a espinha.

---

3. Cubra inteiramente o peixe com o sal. Coloque no forno, ligue a sonda e programe o forno para 52° na temperatura da sonda. Se não possuir uma sonda, para um peixe de 2kg, demorará cerca de 35-40 min.

---

Nota: 52° é a temperatura interna do peixe, mas a temperatura externa do forno será de 180°. O forno emitirá um aviso assim que o peixe atingir os 52°.

---

4. Para servir o peixe, parta a crosta de sal e retire a pele. Depois, sirva os lombinhos, que se soltarão facilmente.

---







---

---

# REVIEW

---

---



Forno Multifunções Pirolítico  
**Eficiência Energética**



-----  
-----

Por cozinhar, entenda-se por transformar os alimentos, no seu estado natural, submetendo-os a uma fonte de calor ou outras técnicas. Porque é que cozinhamos os alimentos? Primeiro, devemos-nos perguntar porque é que gostamos de comer! Existem alturas em que comemos apenas para obter energia, porque temos pressa ou simplesmente não há paciência. No fundo, sem grande pretensão em agradar ao paladar.

Isto tudo para introduzir a questão de que todas as nossas ações deixam uma pegada ecológica. A sustentabilidade é um assunto que muitas vezes é negligenciado ou deixado para segundo plano. Quando se pensa num modelo de negócio ou conceito para um restaurante, pensa-se nas cores, nos materiais, nos menus, na luz, nos talheres, na loiça, nos copos... enfim a lista continua e continua. Muito poucos pensam, à partida, em ser sustentáveis e causar menos danos ao meio ambiente. Isto passa por escolher bem os fornecedores, de preferência produtores locais, passa por reciclar e reutilizar e por aplicar um consumo eficaz de energia. Para além de sermos mais benevolentes com a Mãe Natureza, também o somos com a nossa carteira. Esta consciência tem aplicação também para as nossas casas, não tanto na escolha dos fornecedores, mas sim na escolha da marca e dos equipamentos que colocamos na nossa casa, especialmente na cozinha.





A AEG é assumidamente uma marca que se preocupa com a sustentabilidade. Toda a inovação é feita a pensar em ser o mais preciso, rigoroso e eficaz e isso traduz-se em economia de esforço e energia.

Todas as características do forno AEG BP501431EM trabalham em consonância para atingir este objectivo. Exemplificando: com a sonda térmica é possível monitorizar com precisão o processo de cozedura. Quando o interior do alimento atinge a temperatura programada, o forno desliga-se automaticamente. A convecção é também uma forma de tornar mais eficaz a energia a ser utilizada, pois a temperatura é distribuída mais rapidamente e de uma forma homogénea. Por outras palavras, existe um ponto óptimo de cozedura para cada alimento e estas características permitem-nos explorar a capacidade de não desperdiçar nem mais um cêntimo do que é necessário para tornar um alimento delicioso.



---

---

Pode encontrar mais  
receitas & produtos  
AEG em:



[aeg.com.pt](http://aeg.com.pt)



[facebook.com/aegportugal](https://facebook.com/aegportugal)

---

---