

OVO PERFEITO



Receita p/ 4 pax:

Ovo perfeito:

-6 Ovos (caso se rompam ao abrir)

Colocar os ovos (na casca) no centro do forno e programar 30 minutos a 65°C a vapor.

Puré de ervilhas e hortelã:

- 50g manteiga
- 10g alho
- 100g alho francês
- 150g cebola
- 100ml vinho branco
- 400g ervilhas
- 10g folhas de hortelã
- 500ml caldo de legumes ou água
- 1 folha de Louro
- Azeite
- Sal

- Num tacho com fio de azeite, salteie os alhos, cebola e o alho francês, picados grosseiramente, até ficarem translúcidos. Refresque com o vinho branco e deixe evaporar. Junte o caldo e o louro e deixe cozer os legumes cerca de 15min. Junte as ervilhas e deixe cozer o mínimo possível mas até que fiquem tenras. Basta que o caldo levante fervura. Retire o louro. Com uma escumadeira, passe as ervilhas e restantes legumes para um liquidificador, reservando o líquido para o molho. Junte a hortelã e triture. Poderá ter de utilizar algum líquido para triturar e resultar num puré sedoso. Termine com manteiga e sal a gosto. Reserve algumas ervilhas para adicionar ao molho.

Migas crocantes:

- 100g bacon
- 50g pão ralado crocante (panko)
- 40g snack de ervilhas com wasabi

Salteie o bacon picado bem fininho, começando com um fio de água. Caso esteja muito seco, adicione um pouco de azeite, quando a água evaporar e frite até ficar crocante. Retire o bacon, deixando a gordura e use-a para fritar as migas de pão. Misture o bacon, pão e ervilhas.

Nage de ervilhas:

- 30ml de sumo de limão
- 75g manteiga
- 400ml líquido resultante do puré
- Ervilhas

Aqueça o caldo. Retire da fonte de calor, junte o sumo de limão e a manteiga e emulsione com a varinha. Ajuste temperos, junte algumas ervilhas para guarnição e sirva imediatamente.

Óleo de menta:

- 150g óleo
- 1 molho de hortelã (folhas apenas)

Coloque tudo no copo da liquidificadora e triture. Passe para uma panela e ferva o óleo, cerca de 2min. Coe o óleo através de um filtro de café.

Montagem:

Coloque as migas no fundo do prato. Quebre o ovo, de forma cuidadosa, para uma taça. Retire o ovo com uma colher grande e deite-o por cima das migas. Em volta, coloque o puré, o molho e umas gotas do óleo.