



BY CHEF
**FREDDY
GUERREIRO**

RECEITA ↘

NACO DA VAZIA COM CEBOLAS CHAMUSCADAS & ROMESCO DE PINHÕES

PARA 4 PESSOAS

A cozedura a baixa temperatura permite conseguir melhores resultados, quanto à textura e à suculência da carne. A cozedura alta temperatura fomenta o desenvolvimento de sabores complexos, que tornam qualquer prato apetecível. Este prato é uma clara demonstração de como as duas técnicas se complementam. Aqui os sabores das notas caramelizadas dadas pela alta temperatura foram levadas a um limite, que pode parecer descuidado pela cor chamuscada, mas complementa muito o prato quando em equilíbrio.

Naco de vazia sous vide

800 g de bife da vazia
1 dente de alho
1 folha de louro
cinza de alho francês qb
50 g manteiga
Sal e pimenta



Cozinhar 1 hora

temperaturas sous vide ↘

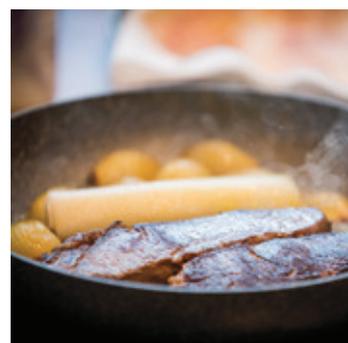
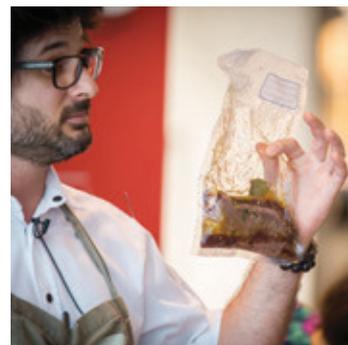
55°C → mal passado

60°C → médio

65°C → médio/bem

75°C → bem passado

1. Limpe a vazia e corte em 4 porções iguais. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a cinza numa camada fina e uniforme. Coloque no saco junto com o alho, manteiga e louro. Feche sob vácuo e coloque no forno programado a 60°C a vapor e coza durante 1 hora.
2. Esta temperatura é o equivalente ao ponto médio. Se gostar de mais ou menos passada, eis as temperaturas a respeitar (sempre 1 hora de duração):
 - 55 mal passado
 - 65 médio/bem
 - 75 bem passado
3. Após a cozedura a vapor, se for servir logo abra o saco e retire os nacos, tempere com sal e core-os de ambos os lados numa frigideira muito quente com um fio de azeite, máximo 1 minuto de cada lado. No final coloque na frigideira a manteiga, alho e louro que estavam contidos no saco (atenção à cor porque o exterior já estará escuro devido à utilização da cinza).
4. Se pretender servir mais tarde, quando terminar a cozedura a vapor coloque num banho de água e gelo para arrefecer rapidamente.
5. Proceda ao passo anterior da frigideira quando estiver pronto para servir.



continuação →

→ continuação

NACO DA VAZIA COM CEBOLAS CHAMUSCADAS & ROMESCO DE PINHÕES

Molho romesco



1/2 pimento vermelho
150g pinhão tostado
60g pão tostado
20 ml vinagre jerez
15 g de sal
150g alho assado
800g tomate assado
400g azeite

1. Tostar o pão e os pinhões a 160°C aproximadamente 7 minutos. Retirar e reservar. Subir o forno para 200°C e assar o pimento, tomates e alho (este último embrulhado em folha de alumínio e temperado com sal e azeite), durante 30-40 minutos.
2. Retirar a pele dos tomates e pimento, colocar tudo no copo da liquidificadora e triturar todos os ingredientes.

Alho francês e cebolas pérda sous vide



4 alho francês parte
branca apenas
2 sacos de vacuo médios
40g manteiga
sal e pimenta qb
500g cebola pérola
1 colher de sopa de mel
2 colher de sopa de molho de soja

1. Colocar o alho francês no saco, adicionar o sal e pimenta, metade da manteiga e fechar sob vácuo.
2. Noutro saco colocar também as cebolas e adicionar o mel, molho de soja, sal, pimenta e manteiga. Fechar sob vácuo.
3. Colocar ambos o sacos no forno programado a 90°C a vapor e cozinhar aproximadamente 1 hora.
4. Após este tempo, retirar e colocar dentro de um recipiente com água e gelo para arrefecer.

Cinza de alho francês

Abra o sacos que contem o alho francês, e com uma faca retire-lhes as primeiras camadas que são mais fibrosas ficando apenas com centro tenro. As camadas que retirou coloque num tabuleiro no forno a 220°C e asse até carbonizar. Coloque num processador de comida ou almofariz e reduza a pó.

Cebolas Primavera



1 molho de cebolas primavera
Sal
Azeite

1. Arranje e limpe as cebolas, cortando a parte verde a 1/3.
2. Numa frigideira muito quente com um fio de azeite, disponha as cebolas e coloque um peso para que ganhem cor de forma uniforme. 1 minuto de cada lado, até que fiquem chamuscadas na parte que contactou com a frigideira.

Proceda ao mesmo método com as cebolas e alho francês previamente cozinhados em *sous vide*.

Finalização

O molho romesco serve-se à temperatura ambiente, coloque uma colher generosa num dos lados do prato. Coloque a carne corada no centro, e disponha as cebolas chamuscadas em volta.