



## 5 GOSTOS, 2 TEMPERATURAS, 2 CORES

PARA 4 PESSOAS

Temperatura baixa altera a textura do ovo para cremoso mas o sabor da gema mantém-se cru e intensifica. A temperatura faz com o que açúcar das cenouras caramelize e intensifica as notas doces e de umami. A temperatura alta faz as ervas perderem algum aroma e intensificar as suas notas amargas.

### Ingredientes



16 cenouras pequenas biológicas

azeite qb

50 gr de manteiga

sal

pimenta

1 limão

4 ovos de pata ou de galinha

ervas aromáticas qb:

poejo, hortelã, segurelha,

hortelã pimenta, alecrim,

rama da cenoura

1. Colocar o ovo a cozer a vapor durante 45 minutos a 67°C.

2. Lavar as cenouras.

3. Colocar as cenouras numa frigideira a lume médio com um fio de azeite e metade da manteiga. Temperar. Deixar as cenouras cozinharem lentamente e tostarem de todos os lados. Se necessário juntar um pouco de água a meio. Juntar metade das ervas na frigideira. Juntar o sumo de limão.

4. Separar a gema da clara. Barrar a gema no prato. Colocar as cenouras em cima da gema com as ervas cozinhadas e a gordura de cozinhar. Juntar o resto das ervas em cima.