



BY CHEF
JOÃO PUPO
LAMEIRAS



RECEITA ↪

LASCAS DE BACALHAU BAIXA TEMPERATURA, FRICASSÉ DE LÍNGUAS DE BACALHAU

PARA 4 PESSOAS

A temperatura de cocção de bacalhau faz com que as lascas se soltem com muita facilidade – a lasca perfeita. Por outro lado, as línguas precisam de uma temperatura mais elevada para desfazer o colagénio que contêm. O ovo também é levado a uma temperatura mais elevada do que o costume o que lhe altera o sabor e a textura. Serve de agente espessante e ajuda a aveludar o molho.

A nível de sabor o prato baseia-se na força da acidez do limão e vinho a cortar o salgado do bacalhau.

Ingredientes

2 Lombos de Bacalhau

Azeite qb

4 dente de alho

100 gr de línguas de
bacalhau demolhadas

200 ml de água

50 ml de vinho branco

1 cebola

4 gemas

qb salsa

1 limão

azeite

sal

pimenta

1. Colocar o bacalhau a vácuo com azeite e o alho e colocar a cozer 15 minutos em forno a vapor a 65°C.

2. Refogar a cebola em azeite e juntar as línguas partidas. Juntar o vinho branco e deixar evaporar. Juntar a água. À parte bater as gemas com a salsa e o sumo de limão. Temperar com sal e pimenta. Juntar ao refogado de línguas mexendo sempre muito bem. Não deixar os ovos cozer de mais mas mexer para obter um molho aveludado.

3. Separar as lascas de bacalhau e colocar num prato. Juntar o fricassé por cima e enfeitar com folhas de salsa inteiras.