



## NAMORADO DO MAR

**chef Clésio Campos**



### INGREDIENTES:

1 POSTA DE FILÉ DE NAMORADO APROX. 230GRS  
30GRS DE ANÉIS DE LULA  
2 CAMARÕES FRESCOS  
3 UND DE MEXILHÕES FRESCOS  
6 UND DE VÔNGOLES FRESCOS  
1 UND DE LAGOSTINS  
1 TENTÁCULO DE POLVO PEQUENO  
1 MAÇO DE MANGERICÃO  
1 RAMO DE TOMILHO FRESCO  
10/12 GRS DE BRONOISE DE ALHO  
BRUNOISE DE CEBOLA QB  
5 A 7 UND DE TOMATES CEREJA FRESCOS VARIADOS  
40 GRS DE BERNGELA EM CUBOS  
30GRS DE ABOBRINHA EM CUBOS  
60 GRS DE PIMENTÕES VERMELHO, VERDE E AMARELO  
50 ML DE VINHO BRANCO  
50 ML DE CALDO DE PEIXE  
1 MAÇO DE SALSA FRESCA  
SAL QB  
MEIA COLHER DE CAFÉ DE PIMENTA CALABRESA  
60 ML DE AZEITE EXTRA VIRGEM  
AZEITE DE ERVAS FINAS QB

### PREPARO

EM UMA FRIGIDEIRA, DO TIPO ANTIADERENTE, COLOQUE METADE DO AZEITE E QUANDO ELA ESTIVER PRÉ-AQUECIDA ENTRE COM A POSTA DO PEIXE DEIXANDO-O SELAR ATÉ O PONTO DE MÉDIO DOURADO, EM SEGUIDA ADICIONE O CALDO DE PEIXE PARA DEGLAÇÁ-LO ABAIXE O FOGO E DEIXE-O ALI ATÉ O CALDO SECAR, LEMBRANDO QUE ESSE PROCESSO RECEBE O NOME DE "BRASEAR" RESERVE.

EM UMA SOUTÉE MÉDIA COLOQUE A OUTRA METADE DO AZEITE JUNTE OS VÔNGOLES E OS MEXILHÕES, REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS QUANDO COMEÇAREM ABRIR ENTRE COM O RESTANTE DOS FRUTOS DO MAR O ALHO À CEBOLA E DEGLASSE COM O VINHO BRANCO, TEMPERE E RESERVE,

**ALC Comunicação e Marketing**

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3337.2533  
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br