

Receita desenvolvida por:



1 ESCALIVADA DE LEGUMES

Ingredientes Para 4 pessoas

- Beringela: 1
- Pimento Vermelho: 1
- Cebola: 2
- Cabeça de alho: 1
- Tomate: 3
- Azeite virgem extra
- Flor de Sal

2 MOLHO ROMESCO

Ingredientes Para 6 pessoas

- Tomate Maduro: 3
- Cabeça de alho: 1
- Ñora: 2
- Amêndoa torrada: 15g
- Avelãs torrada: 15g
- Fatia de pão torrado: 1
- Azeite virgem extra: 250 ml
- Vinagre: 100 ml
- Pimentão doce
- Sal



Chef **Maria Belmonte**

TAPA DE ESCALIVADA DE LEGUMES COM SARDINHA FUMADA E MOLHO ROMESCO com PÃO DE AVELÃ E TRIGO SARRACENO da MIOLO

PREPARAÇÃO

Lavar e secar a beringela, o pimento e os tomates. Retirar a casca exterior das cebolas e do alho. Furar a beringela com uma faca afiada para evitar que rebente com o calor do forno. Colocar todos os legumes num recipiente para forno, exceto os tomates, e regar com um pouco de azeite virgem extra.

Colocar o recipiente no forno pré-aquecido a 170°C durante uma hora. Virar os legumes, incorporar os tomates e continuamos a assar durante mais 30 minutos.

Dependendo do tamanho dos legumes, especialmente das cebolas, pode ser necessário ajustar o tempo, pelo que o indicado é meramente indicativo. Verificamos que os legumes estejam tenros antes de retirar o recipiente do forno e deixar arrefecer para poder retirar a pele e as sementes do pimento e da beringela.

Retiramos a pele dos legumes e cortá-los em pedaços. Retirar também, pressionando ligeiramente, os dentes de alho da cabeça assada. Colocar todos os legumes numa travessa, acrescentar um pouco de sal marinho grosso e os sumos do assado. Há quem acrescente também umas gotas de vinagre

PREPARAÇÃO

Em primeiro lugar, devemos reidratar as ñoras. Para tal, colocá-las de molho na véspera à noite ou, pelo menos, mas 4 ou 5 horas. Uma vez bem encharcadas, secar as sementes e guardar a pele com a carne.

O segundo passo, é assar o tomate e os alhos. Pode ser feito nas brasas, colocando os legumes envelopados em alumínio, bem debaixo das brasas ou, se preferir, fazer no forno. Neste caso, o forno tem de ser pré-aquecido a 200°C, colocando o tomate e os alhos em recipientes separados. O tomate estarão prontos em cerca de 15-20 minutos. Os alhos demorarão um pouco menos.

Depois de assados, retiramos a pele ao tomate e retiramos os alhos, um a um. Limpamos as sementes das ñoras e guardamos a carne das ñoras.

Retirar a pele das amêndoas e das avelãs torradas. Tostar uma fatia de pão.

Por fim, uma vez o tomate e os alhos frios, colocar todos os ingredientes num copo de batidora: o azeite, o vinagre, o tomate, os alhos, as ñoras, os frutos secos, o pão e batemos a uma velocidade média. Finalmente, acrescentar uma colher de sobremesa de pimentão doce e sal. Bater de novo, provar e retificar de sal ou vinagre

DICAS

para fazer um bom molho romesco

Para quem não quiser utilizar o forno ou as brasas para assar os legumes, a opção mais rápida, é o micro-ondas (2 minutos para os alhos, 4 minutos para os tomates).

Não esquecer de fazer uns pequenos cortes no tomate e na cabeça de alho para que não rebentem no micro-ondas.

Os frutos secos a colocar, devem ser torrados e bem descascados, pois se houver muitas peles, o molho fica mais escuro e fica com uma textura pouco adequada. O molho original contém amêndoas e avelãs, mas há quem acrescente pinhões.

É muito importante ir provando o molho e retificar o pão, sal, vinagre e azeite.

O molho deve ficar com uma boa consistência, nem muito oleosa, nem ficar com grumos, e com um ligeiro sabor avinagrado, sem exagero.

Se pomos demasiadas amêndoas, o molho ficará muito esbranquiçado. Não sabe mal, mas não se destaca no prato.