

Henrique Sá Pessoa

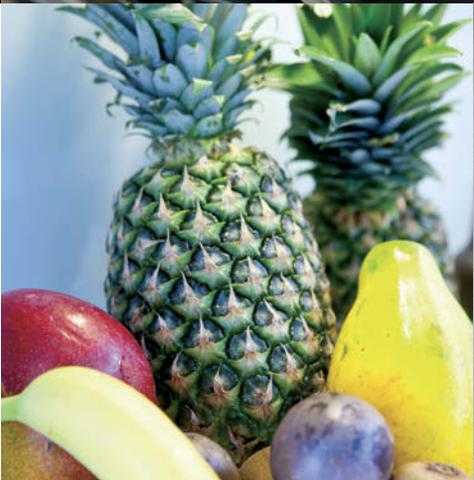
[ INGREDIENTE ]  
[ SECRETO ]

2

FOTOGRAFIA POR  
LEMONNIER FOTO

|||||  
casadasletras





A segunda série *Ingrediente Secreto* veio consolidar o trabalho do *Chef* Henrique Sá Pessoa e de toda a equipa envolvida, dando mais consistência aos conceitos criados para o programa de televisão e procurando sempre uma comunicação direta e criativa com o espetador.

*Ingrediente Secreto* teve a honra de convidar 13 novos excelentíssimos ingredientes, que desafiaram o *Chef* Henrique Sá Pessoa a criar 52 novas receitas, repletas de sugestões, observações e... segredos que prometem transformar qualquer cozinha num verdadeiro quintal de aromas frescos e saborosos. O segundo livro *Ingrediente Secreto* volta a desvendar 26 receitas inéditas, não exibidas no programa, que vão revelar duas novas formas de confeccionar cada um dos ingredientes convidados.

A sua missão é (caso decida aceitá-la):

1. Redescobrir fórmulas originais de reinventar o pão, as ervas aromáticas e o frango do campo e esquecer as receitas que ao longo dos anos aborreceram o seu prato;
2. (Re)conquistar papilas gustativas com receitas fáceis e económicas, disfarçadas de pratos rebuscados que exigiram horas e horas de confeção onde os frutos tropicais, o bacalhau e a baunilha são os protagonistas;
3. Transformar a sua mesa num laboratório de aromas vindos dos quatro cantos do mundo que, juntamente com ingredientes como o novilho, os bivalves e os ovos, vão condimentar a retina e a rotina;
4. Fundir temperos e iguarias que, combinados com enchidos, lulas, alface e gengibre, vão ser passos de magia para dar uma nova cor à sua cozinha e à sua vida.

O segundo livro *Ingrediente Secreto* surge num momento em que a *Comunidade Ingrediente Secreto* se transformou numa verdadeira partilha social, criada através dos seguidores do *site* e do *Facebook*, que acrescentaram dicas e ideias a cada um dos episódios da série. A toda esta comunidade agradecemos e dedicamos este livro, que é sem dúvida mais um passo que aproxima o *Chef* Henrique Sá Pessoa e a sua equipa da opinião e contribuição de quem acompanha o seu trabalho.

Resultado da constante dedicação do *Chef* Henrique Sá Pessoa, da sua equipa e dos espetadores, deixamos aqui a oportunidade de desvendar, ao ritmo de um livro, cada receita. Seja para mudar de ideias ou para acrescentar uma parafernália de descobertas culinárias à cozinha do ingrediente mais especial: VOCÊ!

*A equipa Ingrediente Secreto*





A PADARIA  
PORTUGUESA

Bem-vindo

Mãe e uvas,  
toccas pão lindas  
velhas tira as rugas

Horário de funcionamento  
das 08h às 20h



# ÍNDICE

## INTRODUÇÃO

PAG. 6

## PÃO

PUDIM DE PÃO

PAG. 14

*FRENCH TOAST* COM BANANA

PAG. 16

SANDUÍCHE DE BACALHAU  
COM GRÃO

PAG. 18

AÇORDA DE CAMARÃO  
COM PÃO ALENTEJANO

PAG. 20

TOSTA DE COGUMELOS  
SELVAGENS

PAG. 22

SANDES DE QUEIJO DE OVELHA

PAG. 24

## ERVAS AROMÁTICAS

AÇORDA ALENTEJANA  
COM PESCADA

PAG. 28

*TABOULI* COM MEDALHÕES  
DE BORREGO

PAG. 30

TRUTA NO FORNO COM IOGURTE  
E ERVAS AROMÁTICAS

PAG. 32

*CONFIT* DE COELHO  
COM ERVAS AROMÁTICAS

PAG. 34

PEIXE CHERMOULA COM BATATINHA  
E AZEITE DE LARANJA

PAG. 36

SALADA DE LEGUMES  
COM QUEIJO DE CABRA E CURGETES

PAG. 40

## FRANGO DO CAMPO

FRANGO ASSADO COM ABÓBORA,  
BATATA-DOCE E CHALOTAS

PAG. 44

CANJA DE GALINHA COM CENOURA,  
ALHO-FRANCÊS E AIPO

PAG. 46

COXAS DE FRANGO MARINADAS  
COM CURGETE, ESPARGOS  
E CEBOLA-ROXA

PAG. 48

FRANGO À KIEV COM FEIJÃO-VERDE

PAG. 50

ESPETADAS DE FRANGO DO CAMPO  
MARINADAS EM ESPECIARIAS  
COM MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ

PAG. 52

HAMBÚRGUERES DE FRANGO  
DO CAMPO  
COM BATATA DOCE ASSADA

PAG. 56

## FRUTOS TROPICAIS

TARTE TATIN DE BANANA

PAG. 60

SALADA DE FRUTAS TROPICAIS

PAG. 62

*CHUTNEY* DE MANGA  
COM PEITO DE FRANGO MARINADO

PAG. 64

ANANÁS FLAMEJADO COM RUM

PAG. 66

BATIDO DE MANGA E MARACUJÁ

PAG. 68

SALADA DE ABACAXI  
COM CAMARÃO E SÉSAMO

PAG. 70

# [ ÍNDICE ]

## BACALHAU

|   |         |
|---|---------|
| BACALHAU FRESCO COM BATATA-DOCE,<br>CHALOTAS E COGUMELOS                        | PAG. 74 |
| SOPA FRIA DE TOMATE<br>COM TÁRTARO DE BACALHAU                                  | PAG. 76 |
| BACALHAU CORTADO EM POSTAS<br>COM CLEMENTINAS<br>E ERVILHAS-TORTAS              | PAG. 78 |
| <i>BRANDADE</i> COM SALMONETE   | PAG. 82 |
| LOMBO DE BACALHAU<br>COM ESMAGADA DE BATATA,<br>BERINGELA E EMULSÃO DE AZEITONA | PAG. 84 |
| RISOTO DE BACALHAU COM POEJOS<br>E TOMATE <i>CONFIT</i>                         | PAG. 86 |

## BAUNILHA

|  |          |
|--|----------|
| ARROZ-DOCE COM BAUNILHA<br>E MAÇÃ REINETA                        | PAG. 90  |
| <i>CHEESECAKE</i> DE BAUNILHA E LIMÃO                            | PAG. 92  |
| ESPETADA DE GAMBAS<br>EM VAGEM DE BAUNILHA                       | PAG. 94  |
| CREME INGLÊS<br>COM FRUTA CARAMELIZADA                           | PAG. 96  |
| BANANA ASSADA COM MANTEIGA<br>DE BAUNILHA E MOLHO<br>DE CARAMELO | PAG. 98  |
| PANACOTA DE BAUNILHA<br>COM SOPA<br>DE FRUTOS SILVESTRES         | PAG. 100 |

## NOVILHO

|   |          |
|---|----------|
| ROSBIFE COM ABÓBORA<br>E BATATA-DOCE                                | PAG. 104 |
| CARNE GUISADA COM VINHO TINTO                                       | PAG. 106 |
| BIFE COM MOLHO DE PIMENTA   | PAG. 108 |
| <i>CARPACCIO</i> COM AGRIÃO<br>E QUEIJO DA ILHA                     | PAG. 110 |
| SALADA TAILANDESA COM MOLHO<br>DE LIMA E COENTROS                   | PAG. 112 |
| BIFE COM PURÉ DE BATATA<br>E MANTEIGA<br>DE QUEIJO <i>ROQUEFORT</i> | PAG. 114 |

## BIVALVES

|   |          |
|---|----------|
| AMÊIJOAS À BULHÃO PATO                            | PAG. 118 |
| VIEIRAS COM CHOURIÇO<br>E PURÉ DE ERVILHAS        | PAG. 120 |
| MEXILHÃO COM LEITE DE COCO<br>E ERVA-PRÍNCIPE     | PAG. 124 |
| ARROZ DE LAMBUJINHAS<br>COM FEIJÃO BRANCO         | PAG. 126 |
| MEXILHÕES COM VINHO BRANCO<br>(MOULES MARINIÈRES) | PAG. 128 |
| BERBIGÃO COM PICADINHO<br>DE CHOURIÇO E COENTROS  | PAG. 130 |

## OVO

OVOS MEXIDOS PAG. 134

Ovo ESCALFADO  
COM MOLHO BÉCHAMEL PAG. 136

GELADO DE BAUNILHA PAG. 138

TORTILHA PAG. 142

CREME DE LIMÃO  
COM IOGURTE GREGO E MEL PAG. 144

SUFLÊ DE DOCE DE LEITE PAG. 146

SANDUÍCHE DE OVOS MEXIDOS  
COM ESPARGOS, SALMÃO  
FUMADO E QUEIJO DE CABRA PAG. 148

## ENCHIDOS

PAIOLA COM PÃO TORRADO  
E AGRIÕES PAG. 152

PEITOS DE FRANGO RECHEADOS  
COM FARINHEIRA PAG. 154

PÃO COM CHOURIÇO PAG. 156

STRUDEL DE ALHEIRA PAG. 158

MORCELA COM ABACAXI  
CARMELIZADO PAG. 160

OVOS MEXIDOS  
COM FARINHEIRA E ESPINAFRES PAG. 162

## LULA

FEIJOADA DE LULAS PAG. 166

LULAS FRITAS  
COM MAIONESE AGRIDOCE PAG. 168

LULAS SALTEADAS COM COMPOTA  
DE TOMATE-CEREJA PAG. 170

SHOP SUEY DE LULAS PAG. 174

LULINHAS COM BATATA,  
ALHO E COGUMELOS PAG. 176

PENNE COM LULAS E MOLHO PESTO PAG. 178

## ALFACE

ALFACE GUISADA  
COM LOMBINHOS DE PORCO PAG. 182

SOPA DE ALFACE PAG. 184

SALADA DE INVERNO  
COM FIAMBRE, FRUTOS SECOS  
E MAÇÃ PAG. 186

CAVALAS COM ALFACE PAG. 188

SALADA DE LARANJA,  
AMÊNDOA E ABACATE PAG. 190

SALADA DE RÚCULA,  
MELÃO E QUEIJO FETA PAG. 192

## GENGIBRE

ATUM E *BOK CHOY*  
COM MOLHO DE SOJA E GENGIBRE PAG. 196

AMÊIJOAS COM GENGIBRE PAG. 198

PERAS EM CALDA DE GENGIBRE PAG. 200

STROGONOFF COM TOQUE A CARIL PAG. 202

CREME DE INHAME  
COM GENGIBRE E COENTROS PAG. 204

MOQUECA DE PEIXE PAG. 206

# .Pão

(Do latim *panis*)

s.m.

1. Alimento comum, feito à base de farinha, água, sal e fermento;
2. Figurado: o que é indispensável à vida;
3. Quando amassado pelo diabo, algo muito difícil;
4. Banda portuguesa;
5. Popular: pessoa muito atraente.

*E tu, toma trigo, e cevada, e favas, e lentilhas, e milho e aveia, e coloca-os numa vasilha, e faze deles pão; conforme o número dos dias que tu te deitares sobre o teu lado, trezentos e noventa dias, comerás disso.* Esta receita figura no livro de Ezequiel, um dos livros proféticos do Antigo Testamento da Bíblia que relata a actividade do profeta Ezequiel durante o seu exílio na Babilónia.

Contudo, e muito antes destes acontecimentos no berço da cristandade, a história do pão começou com cozinheiros do Neolítico e foi-se desenvolvendo no tempo de acordo com a disponibilidade dos ingredientes, os avanços tecnológicos, condições económicas, direitos legais (impostos por guildas

medievais, por exemplo), assim como o seu sabor, que foi sempre determinado pelas variações do tipo de grão, espessura, forma e textura.

O pão é um alimento básico preparado por cozimento de uma massa de farinha e água à qual se adicionam com frequência outros ingredientes. A massa é geralmente cozida, ou como em alguns pães, frita ou assada numa superfície a altas temperaturas. Pode incluir outros ingredientes, como leite, ovos, açúcar, especiarias, frutas (como passas de uva), legumes (como a cebola), frutos secos ou sementes (como as sementes de papoila). E foi precisamente uma destas últimas receitas que Deus passou a Ezequiel.

Rendido ao currículo milenar deste notável alimento, o *Chef* Henrique Sá Pessoa apresenta seis receitas de sabor quase bíblico. Para molhar o pão, você! O *Ingrediente Secreto* a quem cabe a honra de se deixar tocar por um bom pedaço do multifacetado farináceo.

[PARA 4 PESSOAS]

1 PÃO DE FORMA (COM 1 DIA)

25 G DE MANTEIGA

2 OVOS

300 ML DE LEITE

30/40 G DE AÇÚCAR

100 ML DE NATAS

NOZ-MOSCADA Q.B.

CANELA Q.B.

Retire a côdea do pão de forma, corte-o em fatias.

*[Sugestão do Chef]*  
*Pode utilizar outros tipos de pão, restos de croissants ou pão de leite.*

*[Segredo do Chef]*  
*Se utilizar pão mais doce diminua a quantidade de açúcar.*

*Barre as fatias de pão com manteiga.*

*[Observação do Chef]*  
*Se não controlar bem a temperatura do forno coza o pudim em banho-maria, se o forno permitir coza-o a 120°.*

Unte bem a forma com manteiga e polvilhe o fundo com açúcar, corte as fatias de pão em pedaços e distribua-as pelo fundo da forma, criando uma camada. Tempere com noz-moscada e canela.

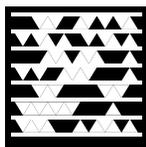
Numa taça incorpore os ovos, o açúcar, o leite e as natas, misturando com varas. Cubra a camada de pão com o preparado de natas.

*[Segredo do Chef]*  
*Prende o pão com uma espátula para absorver bem o preparado.*

Ponha uma segunda camada com pedaços de pão e volte a cobrir com o preparado de natas.

Leve ao forno durante 30 a 40 minutos a 120°/130°.

*[Sugestão do Chef]*  
*Acompanhe esta receita com gelado ou molho custard (à base de ovos, natas e açúcar).*



Faça download gratuito da aplicação em <http://gettag.mobi>



[PARA 2 PESSOAS]

1 PÃO DE FORMA BRIOCHE

200 ML DE LEITE

2 OVOS

1 BANANA FATIADA

1 COLHER DE SOPA DE SULTANAS

MAPLE SYRUP Q.B.

MANTEIGA Q.B.

AÇÚCAR EM PÓ Q.B.

CANELA Q.B.

Incorpore bem o leite e os ovos numa taça.

*[Sugestão do Chef]*  
*Pode utilizar restos de pão de forma, pão de leite, croissants ou panetone.*

Aqueça uma frigideira e unte o fundo com manteiga. Molhe as fatias de pão na mistura de ovos e leite e frite-as.

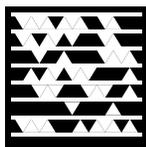
*[Observação do Chef]*  
*A frigideira deve ser antiaderente para o pão não colar.*

Quando a fatia começar a ficar dourada, frite-a do outro lado e retire-a para um prato.

Corte a banana em fatias semi-grossas, coloque-as na frigideira com um cubo de manteiga, misture sultanas e o *maple syrup*.

*[Sugestão do Chef]*  
*Pode substituir o maple syrup por mel, mas adicione um pouco de água ao mel para o tornar mais líquido.*

Cubra as fatias de pão com o preparado de banana e sultanas. Polvilhe com açúcar em pó e canela.



Faça download gratuito da aplicação em <http://gettag.mobi>



[PARA 4 PESSOAS]

400 G DE GRÃO  
(DEMOLHADO E COZIDO)

1 POSTA DE LOMBO DE BACALHAU

SUMO DE ½ LIMÃO

RASPA DE LIMÃO

3 DENTES DE ALHO

2 FOLHAS DE LOURO

1 PIMENTO

1 CEBOLA

1 PÃO *CIABATTA*FOLHAS DE ESPINAFRE-BEBÉ  
A GOSTO

AZEITE Q.B.

SAL Q.B.

PIMENTA Q.B.

TOMILHO Q.B.

**Puré de Grão**

Coloque o grão cozido ainda quente na misturadora. Adicione uma quantidade generosa de azeite, sal, pimenta e triture.

*[Segredo do Chef]*  
*Se o puré ficar muito espesso adicione um pouco de água e misture com uma colher.*

No final junte um pouco de sumo de limão e reserve.

**Bacalhau**

Enxague bem a água do bacalhau e escalde-o em azeite perfumado com dois dentes de alho, uma folha de louro e alguns ramos de tomilho.

*[Observação do Chef]*  
*Não deixe o azeite ferver para que o bacalhau fique escalfado em vez de frito.*

Mergulhe o bacalhau no azeite, baixe a temperatura, e deixe escalfar durante 10 a 15 minutos, ou um pouco mais, dependendo do tamanho da posta. Coloque o bacalhau numa taça, retire as espinhas e lasque-o.

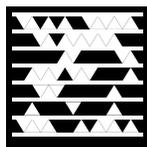
Corte o pimento e a cebola em fatias muito finas, refogue-os numa panela com azeite, uma folha de louro, um dente de alho picado e sal. Tape e deixe o preparado refogar em lume brando.

Abra o pão *ciabatta* a meio e corte em fatias, mantendo-as juntas.

*[Sugestão do Chef]*  
*Pode optar por pão alentejano, pão de Mafra ou broa.*

Cubra as fatias de pão com um fio de azeite, distribua uma camada de puré de grão e junte folhas de espinafre-bebé cortadas em tiras. Tempere com sal e pimenta. Faça uma última camada com o refogado de pimentos e cebola.

Cubra a sanduíche com as lascas de bacalhau e regue com um fio de azeite. Tempere com algumas raspas e gotas de limão por cima.



Faça download gratuito da aplicação em <http://gettag.mobi>



[PARA 3 PESSOAS]

1 PÃO ALENTEJANO  
(COM 1 OU 2 DIAS)

12 CAMARÕES (COM CASCA)

1 POSTA DE BACALHAU

1 ALHO-FRANCÊS

1 CENOURA

1 CEBOLA

2 FOLHAS DE LOURO

5 DENTES DE ALHO

2 COLHERES DE SOPA DE POLPA  
DE TOMATE

1 RAMO DE COENTROS

AZEITE Q.B.

SAL Q.B.

RAMOS DE TOMILHO Q.B.

**Para a base:** Aqueça bem o tacho com um fio de azeite, refogue as cabeças de camarão e esmague-as. Acrescente um alho-francês, uma cebola e uma cenoura cortados em pedaços.

Regue com um fio de azeite, acrescente uma folha de louro e dois dentes de alho esmagados e sem casca. Quando os legumes começarem a amolecer, adicione duas colheres de sopa de polpa de tomate. Perfume o preparado com talos de coentros picados e adicione uma pitada de sal.

*[Observação do Chef]*  
*Atenção ao sal utilizado, o camarão já é salgado!*

Cubra os legumes com água fria. Deixe o caldo ferver durante 15 a 20 minutos.

**Bacalhau:** Seque bem o bacalhau com papel absorvente. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite e frite-o durante cerca de um minuto de cada lado. Num recipiente para ir ao forno, coloque alguns ramos de tomilho, dois dentes de alho

esmagados, uma folha de louro e o bacalhau em cima do preparado e regue com o azeite da fritura. Leve o bacalhau ao forno durante cerca de 10 minutos a 180°.

**Para a açorda:** Retire o miolo do pão, corte-o em pedaços e coloque numa taça.

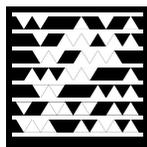
*[Segredo do Chef]*  
*Amoleça previamente os pedaços de pão com um pouco de base.*

Volte a untar o tacho com um fio de azeite, acrescente a outra metade do alho picado e os pedaços de miolo de pão alentejano. Mexa até formar uma pasta. Adicione os camarões.

*[Segredo do Chef]*  
*Se a açorda começar a ficar muito líquida acrescente mais pão.*

Pique coentros e perfume o preparado.

*[Sugestão do Chef]*  
*Sirva a açorda com o bacalhau por cima.*



Faça download gratuito da aplicação em <http://gettag.mobi>

*[Segredo do Chef]*  
*Qualquer erva fresca deve ser sempre acrescentada no final para manter a essência.*



[ Refogue as cabeças em azeite, esmague-as para o caldo adquirir um sabor intenso.