

Na Cozinha com
Henrique
Sá Pessoa

FOTOGRAFIA POR
LEMONNIER FOTO



Introdução

pág. 8

Snacks

PITA DE PERU *pág. 12*

BRUSCHETTA DE FAVAS
com presunto *pág. 14*

MILHO ASSADO
com manteiga de chili *pág. 16*

OVOS NO FORNO
com espinafres *pág. 18*

DIP DE BERINGELA
e espinafre *pág. 20*

SUNDAE RÁPIDO
de framboesa *pág. 22*

PATÉ DE DOIS SALMÕES *pág. 24*

CHIPS DE PASTINACA
com sal de caril e *dip* de maçã *pág. 26*

TACOS DE PORCO
com milho *pág. 28*

Sopas

CREME DE PIMENTOS
com leite de coco *pág. 32*

SOPA DE FEIJÃO-BRANCO
com cogumelos e camarão *pág. 34*

SOPA DE FAVAS
com chouriço *pág. 36*

SOPA DE CENOURA
com caril e leite de coco *pág. 40*

SOPA DE SALMONETE *pág. 42*

Entradas

ESPETADAS DE FRANGO
E CAMARÃO
com *dip* de banana *pág. 46*

GAMBAS AL AJILLO *pág. 48*

BOLINHOS DE MILHO
com salmão fumado *pág. 50*

ROBALO MARINADO
com abacate e tomate *pág. 52*

SALADA DE PATO
com citrinos *pág. 54*

SALADA DE PERA
GRELHADA E RÚCULA
com queijo da ilha *pág. 56*

FRITTATA DE BRÓCOLOS
com queijo de cabra *pág. 58*

COCKTAIL DE CAMARÃO
e abacate *pág. 60*

SALADA DE CARAPAU
com batata e *bacon* *pág. 62*

ESCALOPES DE FOIE GRAS
com brioche tostado,
ameixas e caramelo
de moscatel *pág. 64*

VIEIRAS
COM MOLHO DE CAFÉ
(*beurre blanc*) *pág. 66*

GAMBAS GRELHADAS
com salada de espinafre,
abacate e manga com vinagrete
de mostarda *pág. 68*

SALMÃO COM BACON
ervilhas e ovo escalfado *pág. 70*

A VIAGEM DO COELHO
receita de Luísa Sobral *pág. 74*

UMA VOLTA AO MUNDO
NO PRATO
receita de Simão Morgado *pág. 76*

Peixe

ABRÓTEA COM *HARISSA*
e cuscuz *pág. 80*

ESPETADAS DE TAMBORIL
com esparguete de curgetes *pág. 82*

ROBALO EM MANTEIGA
de alcaparras e presunto *pág. 84*

CARIL INDIANO DE PEIXE *pág. 86*

FILETES DE TRUTA
com maionese de agrião *pág. 88*

FILETES DE DOURADA
MARINADOS
com salada de agrião e laranja *pág. 90*

TEMPURA DE SALMONETE
com maionese de alho frito *pág. 92*

PURÉ DE ERVILHAS
com filete de linguado *pág. 94*

CARAP AUS FRITOS
com açorda de berbigão *pág. 96*

BACALHAU À MÁRIO'S
receita de Mário Augusto *pág. 98*

BACALHAU COM ARROZ
DE FARINHEIRA,
feijão e espinafres *pág. 100*

ARISTOMOQUECA
receita de Blaya *pág. 102*

DOURADA AO SAL
com especiarias
e legumes grelhados *pág. 104*

DOURADA FRITA
com molho agridoce *pág. 106*

Carne

PIMENTOS COM BIFE
no *wok* *pág. 110*

HAMBÚRGUER DE PERU *pág. 112*

CHILI COM CARNE *pág. 116*

PATO COM LARANJA *pág. 118*

FRANGO PANADO
com abacate e *mozzarella* *pág. 120*

PEITO DE FRANGO
com lima e gengibre *pág. 122*

COSTEleta DE PORCO
com arroz de funcho e chouriço *pág. 124*

BIFE À PORTUGUESA *pág. 126*

LOMBO DE PORCO
em *saltimbocca* de *piners*
com morangarão
receita de Vasco Palmeirim *pág. 128*

ALMA ALENTEJANA
receita de João Adelino Faria *pág. 130*

ALMÔNDEGAS DE VITELA
e porco com chouriço
e molho de tomate *pág. 132*

VITELA GUISADA
em vinho tinto com puré
de batata e couve-lombarda *pág. 134*

CARIL DE BORREGO
com grão e iogurte *pág. 136*

COSTELETAS DE BORREGO
grelhadas *pág. 138*

Massa e Arroz

ARROZ DE PIMENTOS
com camarão e frango *pág. 142*

ARROZ DE TAMBORIL *pág. 144*

RISOTO DE FAVAS
e *mascarpone* com cebolinho *pág. 146*

PESTO DE BRÓCOLOS
com *penne* *pág. 148*

MASSINHA ESPIRAL
com abacate e atum *pág. 150*

SALMONETE GRELHADO
com esparguete de lula *pág. 152*

SPAGUETTI COM ERVILHAS
camarão, alho e malagueta *pág. 154*

PENNE COM MOLHO
de tomate e presunto *pág. 156*

ARROZ DE CAMARÃO
com coentros *pág. 160*

MASSA DE ATUM
com tomate-cereja, rúcula
e malagueta *pág. 162*

PASTA ALLA CARPE DIEM
receita de Herman José *pág. 164*

Sobremesas e Bolos

BANANA CAMELIZADA
com creme de coco e baunilha *pág. 168*

PÃO DE BANANA
com framboesas *pág. 170*

MUSSE DE CHOCOLATE E CHILI
com manga e hortelã *pág. 172*

TARTE TATIN DE PERA *pág. 174*

RICOTTA ASSADO
com chocolate e morangos *pág. 176*

MUSSE DE MORANGOS *pág. 178*

TARTE DE LIMA E MARACUJÁ *pág. 180*

DELÍCIA DE FRAMBOESA *pág. 182*

BOLO INVERTIDO DE ANANÁS *pág. 184*

PUDIM FLÃ DE REQUEIJÃO
com compota de abóbora *pág. 186*

**Os ingredientes
essenciais** *pág. 189*

Ingredientes frescos *pág. 191*

Carne *pág. 193*

Peixes *pág. 195*

Fruta *pág. 197*

Glossário *pág. 199*

Alguns truques *pág. 201*

Na Cozinha com ***Henrique Sá Pessoa***

Agora que tem nas suas mãos este livro, deixe-se perder pelas mais saborosas receitas e descubra os maravilhosos encantos da cozinha do *Chef* Henrique Sá Pessoa.

Aqui serão revelados novos aromas e novos sabores que, certamente, vão aprimorar o seu dia-a-dia. Página a página, letra a letra, será conduzido ao admirável mundo culinário que dá pelo nome de *Ingrediente Secreto*.

Seja por isso, muito bem-vindo.

Descubra estas tentadoras receitas e surpreenda-se com os paladares que vão nascer na sua própria cozinha.

E qual é o desafio?

- conhecer a versatilidade de ingredientes como a **pastinaca**, a **ervilha** ou o **presunto**;
- atrever-se à inovação nas receitas de peixe, como o **carapau** ou o **salmonete**;
- alegrar a sua mesa com a cor e o sabor do **morango** e do **milho**;
- criar água na boca só de olhar para as prazerosas sobremesas confeccionadas com o gosto a **lima**, **limão** ou **framboesa**;
- aliar-se ao estilo de vida mais saudável com receitas protagonizadas pelo **abacate**, o **agrião** e o **espinafre**.

Na Cozinha com Henrique Sá Pessoa, o quarto livro *Ingrediente Secreto*, convida o leitor a conhecer receitas simples, saborosas e despretensiosas, organizadas agora por categoria, para que seja mais prática e espontânea a sua consulta. Uma nova organização a pensar no seu dia-a-dia.

Este livro revela também um novo *design*, tão fresco e apetitoso como as receitas que apresenta, e conta ainda com conteúdos como «Os Ingredientes Essenciais», «Os Ingredientes Frescos», «Alguns Truques» (essenciais para quem gosta de cozinhar) e dicas sobre como preparar a carne, o peixe ou a fruta.

Ao longo deste livro, pode ainda encontrar algumas novidades, como as receitas de ilustríssimos convidados.

Na Cozinha com Henrique Sá Pessoa é muito mais do que um livro, é um novo símbolo da sua cozinha.







Snacks

Pita de peru

[4 pessoas]

2 BIFINHOS DE PERU
 2 LIMÕES
 1 COLHER DE CHÁ
 DE MOSTARDA *DIJON*
 1 OVO
 2 DENTES DE ALHO
 ÓLEO A GOSTO
 2 TOMATES
 1 ABACATE
 1 RAMO DE SALSA
 4 PÃES PITA
 1 MOLHO DE RÚCULA
 AZEITE A GOSTO
 FLOR DE SAL A GOSTO
 PIMENTA A GOSTO
 PÓ DE CARIL A GOSTO

Para a maionese: Pique o alho e coloque no copo misturador. Junte o sumo de um limão, a mostarda *Dijon*, o ovo e umas folhas de salsa. Pique tudo com a varinha mágica e, na velocidade mais lenta, vá adicionando o óleo gradualmente. Quando levantar, junte uma pitada de flor de sal e bata novamente.

*[Segredo do Chef]
 coza previamente o alho
 em leite, para perder
 a potência*

Para o recheio da pita: Aqueça bem uma chapa. Enquanto esta aquece, corte o abacate em pedaços pequenos e tempere os bifinhos com flor de sal, pimenta, um fio de azeite e umas gotas de sumo de limão.

Coloque os bifinhos na chapa e grelhe cerca de dois minutos de cada lado.

Numa taça, coloque o abacate e tempere com sal e sumo de limão. Corte os tomates em cubos e adicione à taça, juntamente com a rúcula picada grosseiramente.

Retire os bifes da chapa e coloque-os um por cima do outro. Corte-os em tiras e depois em quadrados. Junte à salada de abacate. Coloque maionese a gosto e misture bem.

*[Segredo do Chef]
 junte um pozinho de caril,
 para apurar o recheio da pita*

Aqueça uma pita na chapa. Corte a parte superior e recheie com o preparado.

[*Ingrediente Secreto: peru*]



Bruschetta de favas *com presunto*

[3 pessoas]

3 DENTES DE ALHO
3 FATIAS FINAS DE PÃO ALENTEJANO
3 FATIAS DE PRESUNTO
150 G DE TOMATE-CEREJA
200 G DE FAVAS
1 RAMO DE ALECRIM
2 COLHERES DE SOPA
DE CRÈME FRAÎCHE
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO
AZEITE A GOSTO

Coza as favas em água a ferver com sal, cerca de quatro minutos.

Num tacho, coloque um fio de azeite, dois dentes de alho picados, o alecrim e as favas. Tempere com sal e pimenta, e deixe perfumar as favas. Retire o alecrim e junte o tomate-cereja, cortado em cubos. Com um esmagador, esmague tudo até obter uma pasta.

*[Segredo do Chef]
tenha atenção à goma
das favas quando
as esmagar*

Junte o *crème fraîche* para aveludar o creme e envolva bem.

*[Sugestão do Chef]
pode substituir o crème
fraîche por iogurte natural*

Passe um fio de azeite pelo pão alentejano e coloque na chapa. Depois de ligeiramente torrado de ambos os lados, esfregue-o com um dente de alho. Coloque a mistura no pão e cubra com uma fatia bem fina de presunto.

[*Ingrediente Secreto: favas*]



Milho assado

com manteiga de chili

[4 pessoas]

2 MAÇAROCAS DE MILHO
100 G DE MANTEIGA
À TEMPERATURA AMBIENTE
1 MALAGUETA-VERMELHA
1 LIMA
1 MOLHO DE COENTROS
AZEITE A GOSTO

Coloque a manteiga em cubos numa taça. Pique a malagueta com as sementes e junte também à manteiga.

Aqueça a manteiga de chili numa frigideira, sem fritar. Sirva as maçarocas com a manteiga quente por cima.

[Sugestão do Chef]
se preferir reduzir
a intensidade do picante,
retire as sementes

Adicione a raspa de uma lima e o sumo de meia. Acrescente um bom molho de coentros picados e incorpore bem com um garfo.

Corte as maçarocas em metades. Aqueça bem a chapa com um fio de azeite e coloque as maçarocas a corar. Vá rodando para não queimarem. Retire e reserve.

[*Ingrediente Secreto: milho*]



Ovos no forno *com espinafres*

[4 pessoas]

400 G DE ESPINAFRES
1 CHOURIÇO DE PORCO PRETO
4 OVOS
100 G DE QUEIJO DA ILHA
1 CEBOLA
PÃO ALENTEJANO A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA-CAIENA A GOSTO
AZEITE A GOSTO

Pique a cebola. Corte um quarto do chouriço em cubos e refogue num fio de azeite, por cerca de cinco minutos. Pincele quatro taças de ir ao forno com azeite.

Coloque os espinafres no tacho. Reserve e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Envolva bem e forre o fundo das taças com o preparado de espinafre.

Junte o tomate seco em cada uma das taças. Cuidadosamente, coloque um ovo em cada uma. Tempere com flor de sal e leve ao forno por 10 a 12 minutos, a 180°C.

Raspe um pouco de queijo da ilha por cima.

Retire e sirva com um garfo sobre pão alentejano.

[*Ingrediente Secreto: espinafres*]



Dip de beringela *e espinafre*

[4 pessoas]

2 BERINGELAS

100 G DE ESPINAFRE-BEBÉ

2 DENTES DE ALHO

2 FATIAS DE PÃO

2 COLHERES DE SOPA DE PASTA
DE SÉSAMO

1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PAPRICA A GOSTO

Comece por fazer cortar as beringelas ao meio e depois faça uns cortes longitudinalmente. Coloque umas lâminas de alho ao longo dos cortes para perfumar.

Disponha num tabuleiro de forno e regue com azeite. Tempere com flor de sal e um pouco de cominhos. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno, cerca de 30 a 45 minutos, a 190°C.

Enquanto a beringela está no forno, brinje o espinafre.

Corte duas fatias de pão, regue com um fio de azeite e coloque na grelha.

Depois de prontas retire todo o miolo das beringelas e coloque-o no copo misturador. Escorra e esprema os espinafres e junte-os à beringela.

Acrescente a pasta de sésamo e regue generosamente com azeite. Triture tudo.

Sirva numa taça com o pão torrado ao lado e decore com um fio de azeite e uma pitada de paprica.

*[Sugestão do Chef]
pode ser servido morno
ou frio*

[*Ingrediente Secreto: espinafres*]



Sundae rápido *de framboesa*

[4 pessoas]

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR

1 COLHER DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA

240 G DE FRAMBOESAS

500 G DE IOGURTE GREGO

4 BARRAS MUESLI DE CHOCOLATE

Coloque o açúcar e a água num tacho, com o limão. Deixe ferver por um a dois minutos e junte cerca de 100 gramas de framboesas. Assim que o açúcar derreter, envolva e esmague as framboesas ligeiramente.

Coloque no copo e bata bem com a varinha mágica. Deixe arrefecer numa taça.

*[Segredo do Chef]
faça um banho-maria
de gelo para acelerar
o arrefecimento*

Corte as barritas em pedaços pequenos.

Numa taça, coloque um pouco de iogurte, algumas framboesas, cubra com o molho e repita. Termine com as barritas e regue com o molho.

[*Ingrediente Secreto: framboesa*]



Paté de dois salmões

[4 pessoas]

100 G DE SALMÃO FRESCO (Lombo)

50 G DE MANTEIGA SEM SAL

100 G DE SALMÃO FUMADO

1 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHO
PICADO

1 COLHER DE SOPA DE ALCAPARRAS

PIMENTA-BRANCA MOÍDA A GOSTO

1 PÃO DE MAFRA OU ALENTEJANO

1 LARANJA

1 LIMÃO

3 COLHERES DE SOPA
DE *CRÈME FRAÎCHE*

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

4 FATIAS DE PÃO ALENTEJANO

Corte o salmão fumado e coloque-o na picadora. Numa frigideira aqueça um fio de azeite e core o lombo de salmão cortado em cubos, cerca de um minuto. Tempere com um pouco de sal e pimenta.

Corte as alcaparras grosseiramente e junte na picadora. Coloque também a manteiga à temperatura ambiente. Adicione a pimenta-branca moída e o cebolinho.

Escorra bem o salmão e junte-o na picadora. Acrescente o *crème fraîche*. (Pode substituir por iogurte.)

Tempere com o sumo de meio limão e a raspa de laranja e triture tudo.

Sirva com fatias de pão alentejano.

[*Ingrediente Secreto: salmão*]



Chips de pastinaca *com sal de caril e dip de maçã*

[4 pessoas]

1 PASTINACA

1 MAÇÃ *STARKING*

100 G DE *CRÈME FRAÎCHE*

5 FOLHAS DE MANJERICÃO

1 LIMÃO

SAL FINO A GOSTO

1 COLHER DE CHÁ DE CARIL EM PÓ

ÓLEO VEGETAL PARA FRITAR

Aqueça uma quantidade generosa de óleo na fritadeira.

Corte a maçã em quartos, retire os centros e corte em pedaços grosseiros, deixando ficar a casca. Junte-a numa taça com o *crème fraîche*, algumas folhas de manjericão picadas grosseiramente, raspa e sumo de limão. Tempere com uma pitada de sal e misture bem.

Descasque as pastinacas e, com o descascador, retire lascas diretamente para o óleo para fritar. Assim que dourarem, retire e seque bem.

Junte o caril ao sal e tempere os *chips* de pastinaca. Sirva com o *dip* de maçã.

[*Ingrediente Secreto: pastinaca*]



Tacos de porco

com milho

[4 PESSOAS]

150 G DE LOMBO DE PORCO
(CORTADO EM CUBOS)

2 DENTES DE ALHO

1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS

½ COLHER DE CHÁ DE PAPRICA

1 MOLHO DE COENTROS

AZEITE A GOSTO

1 LIMA

2 MAÇAROCAS DE MILHO
(PRÉ-COZIDAS)

200 ML DE NATAS AZEDAS
(*SOUR CREAM*)

1 CEBOLA-ROXA

1 ABACATE

4 WRAPS

SAL A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

Junte o alho, os cominhos e a paprica no almofariz. Esmague bem até obter uma pasta.

Adicione uns talos de coentro picados e três a quatro colheres de sopa de azeite. Passe tudo para uma taça e coloque a carne para marinar, envolvendo bem. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Perfume com raspa de lima.

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e toste ligeiramente as maçarocas.

Numa taça, coloque as natas azedas com uma colher de sopa de cebola-roxa picada finamente. Acrescente um pouco de raspa de lima e coentros picados grosseiramente.

[Sugestão do chef]
as natas azedas podem ser substituídas por iogurte grego ou crème fraîche

Descasque o abacate e corte em pedaços.

Depois de tostadas, retire as maçarocas e, com a ajuda de uma faca, retire os grãos de milho.

Na mesma frigideira onde tostou as maçarocas, cozinhe a carne de porco, cerca de um minuto.

Coloque uma colher de molho no *wrap*, disponha um pouco de abacate e de milho. Finalize com a carne de porco no meio. Enrole o *wrap*, selando bem a lateral e corte em três ou quatro partes. Sirva e decore com o molho de nata azeda e quartos de lima.

[*Ingrediente Secreto: porco*]







Sopas

Creme de pimentos

com leite de coco

[4 pessoas]

2 PIMENTOS-VERMELHOS
1 CEBOLA
1 DENTE DE ALHO
400 ML DE LEITE DE COCO
4 FILETES DE DOURADA
FLOR DE SAL A GOSTO
AZEITE A GOSTO
1 RAMO DE ALECRIM

Corte a cebola em meias rodela e limpe bem o interior dos pimentos. Aloure a cebola num tacho com azeite. Pique grosseiramente os pimentos e adicione ao refogado.

*[Segredo do Chef]
adicione duas fatias finas
e picadas de gengibre*

Deixe refogar por cinco minutos. Tempere com flor de sal. Assim que o pimento amolecer, junte o leite de coco e metade da quantidade de água. Deixe ferver em lume brando, cerca de 8 a 10 minutos.

Introduza todo o conteúdo no copo do liquidificador e bata. Corrija com água se estiver muito espesso.

Para a dourada: Golpeie a pele do filete. Numa frigideira, aqueça um fio de azeite com o alecrim. Core o peixe na frigideira, começando com a pele para baixo.

*[Sugestão do Chef]
pressione o filete,
para a pele não enrolar*

Tire o alecrim. Assim que a pele estiver estaladiça, retire e emprate em cima do creme, em prato fundo.

[*Ingrediente Secreto: pimento*]