

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	13
------------------	----

EM CASA

⇒ AS MELHORES RECEITAS QUE FIZEMOS ESTE ANO ⇒

10 RECEITAS FEITAS NUMA CANECA	19
Bolo de Chocolate com <i>Nutella</i> ®	21
Lasanha com Ricota e Queijo da Ilha	22
<i>Crumble</i> de Maçã com Flocos de Aveia e Avelãs	25
Bolo de Banana, Maçã e <i>Nutella</i> ®	26
Omelete Recheada com Queijo e Presunto	29
<i>Brownies</i> de Manteiga de Amendoim com Baunilha	30
Quiche de Queijo Creme e Presunto	33
Bolo de <i>Oreo</i> ® e <i>Nutella</i> ® com Avelãs	34
Bolo de Coco com Chocolate e Abacate	37
<i>Muffin</i> de Maçã com Amêndoa	38
13 PRATOS ESTRANHAMENTE SAUDÁVEIS	41
Palitos de Batata-Doce com Queijo no Forno	43
Massa de Camarão com Zero Hidratos de Carbono	44
Piza sem Glúten com Base de Couve-Flor	47
Frango Assado em Leite e Limão	48
<i>Muffins</i> de Queijo, Ovos e Legumes com Menos de 100 Calorias	51
Papas de Aveia e Coco com Iogurte Grego e Banana	52
<i>Brownies</i> de Batata-Doce sem Glúten nem Açúcar	55
<i>Soufflé</i> de Iogurte Grego sem Açúcar	56
<i>Sundae</i> de Coco e Amêndoas sem Leite	59
<i>Nutella</i> ® <i>Vegan</i> sem Açúcar Refinado	60
<i>Mousse</i> de Chocolate com Banana	63
Taça de Pequeno-Almoço com Banana, Coco e Chocolate	64
<i>Smoothie</i> de Chocolate, Manteiga de Amendoim, Banana e Granola	67

11 SOBREMESAS SÓ COM TRÊS INGREDIENTES (OU MENOS, CLARO!)	69
Mousse de Chocolate Pura	71
Gelado de Banana e Nutella®	72
Bolachas de Banana e Chocolate	75
Pipocas de Oreo® e Chocolate de Leite	76
Bolo de Chocolate sem Farinha	79
Mousse de Chocolate e Caramelo	80
Bolinhas de Nutella® para Fazer em 20 Minutos	83
Bolachas Integrais só com Um Ingrediente	84
Chips de Maçã Crocante com Canela	87
Tarte de Pera e Geleia de Agave	88
Panquecas de Banana sem Leite, nem Farinha nem Açúcar	91

DICAS EM CASA

11 TRUQUES PARA USAR EM CASO DE EMERGÊNCIA	93
---	-----------

FORA DE CASA

≡ AS MELHORES RECEITAS QUE PROVAMOS EM RESTAURANTES ≡

10 PETISCOS PARA DIVIDIR	105
Ostras Marinadas com Pera, da Peixaria da Esquina	107
Salada de Polvo com Tomate Pelado, do Bar dos Tigres	108
Ovos BT com Purê de Ervilhas e Farofa de Alecrim, do Rio Maravilha	110
Bolas-de-Berlim com Mousse de Salmão e Wasabi, do Cruel	112
Pastéis de Massa Tenra, do Pap'Açorda	115
Ovos Mexidos com Ouriço-do-Mar, do Bistro 100 Maneiras	116
Croquetes com Crosta de Amendoim, da Tasca da Esquina	119
Vieiras com Espuma de Coco e Crumble de Avelãs, do Duplex	120
Chuletón de Buey 5 Costillas Maturado na Brasa, do Rubro	123
Pica-Pau de Lombo de Vaca, do Pinóquio	124
12 REFEIÇÕES PARA COMER À MÃO	127
Chips de Flor de Lótus, da Casa de Pasto da Palmeira	129
Bolo do Caco de Alfarroba com Bife de Atum dos Açores, de O Prego da Peixaria	130
Hambúrguer de Novilho Picado à Faca, da Pastelaria Tavi	133
Hambúrguer Cais da Pedra, com Queijo da Ilha e Compota de Tomate em Brioche de Batata-Doce, do Cais da Pedra	134

Piza Transumância, com Túbaras e Queijo da Serra, do Forno d'Oro	137
Piza de Figos, Presunto e Mozzarella, do Casanova	138
Piza <i>La Pulcinella</i> , com Trufas, Queijo <i>Taleggio</i> e <i>Pecorino</i> , do Lambrettazzurra	140
Amêijoas à Bulhão Pato, do Covão dos Musaranhos	143
Percebes Cozidos, da Ribeira do Poço	144
Gambas da Costa com Sal Grosso, do Mar do Inferno	147
Ostras Frescas, da Casa da Igreja	148
Caracóis, de O Filho do Menino Júlio dos Caracóis	151

8 PRATOS PARA SE SENTAR À MESA COM TEMPO 153

Raviólis de Abóbora Assada com Amêndoa, do Less	155
<i>Cevadotto</i> de Beterraba, Queijo de Cabra e Gomos de Laranja, do LSD	156
Sopa de Santola dentro da Própria Casca, de O Nobre	159
<i>Fetuccini</i> de Manteiga de Trufas e <i>Foie Gras</i> , do Portarossa	160
Sopa da Panela em Lascas de Pão Alentejano, da Adega Velha	163
Presa Ibérica com Corações de Alcachofra e <i>Mousseline</i> de Tomilho-Limão, da Casa de Pasto	164
Risoto de Javali com Cogumelos, Queijo da Ilha e Figos Secos Laminados, do Duplex	167
Bacalhau à Brás com Azeitonas Explosivas, do Café Lisboa	168

9 DOCES DE NOS FAZER PERDER A CABEÇA 171

Bolo de Bolacha com Espuma de Leite Condensado e Ovos Moles de Aveiro, da Canastra do Fidalgo	173
Avelã ao Cubo, do Cantinho do Avillez	174
<i>Éclair</i> de Chocolate Crocante Recheado com Chantili, da Leitaria da Quinta do Paço	176
Tarte de Caramelo com Chocolate e Flor de Sal, da Doce Sentido	178
<i>Cheesecake</i> de Banana Caramelizada com Bolachas <i>Oreo</i> ®, da Cantina 32	180
Pavlova Floresta Negra com <i>Brownie</i> de Frutos Silvestres, da Miss Pavlova	182
Pudim Abade de Priscos com Gelado de Queijo da Serra e Telha de Amêndoa, do Wish	184
<i>Éclair</i> de Caramelo e Flor de Sal de Guérande, da L'Éclair	186
Gelado de Bolo de Bolacha com Caramelo e Flor de Sal, da Artisaní	188

DICAS FORA DE CASA

6 TRUQUES PARA USAR QUANDO VAI JANTAR FORA (OU ATÉ ÀS COMPRAS) 191

AGRADECIMENTOS 199



INTRODUÇÃO

≡ O MISTÉRIO ≡

Desculpe!

Antes de mais nada, temos de lhe pedir desculpa: convidar uma pessoa a ler um livro de um autor anônimo é sempre uma indelicadeza. Afinal, pode estar aqui deste lado o neto do Jack, *o Estripador*, com um fígado acabadinho de arrancar entre as mãos... Ou um *chef* frustrado por nunca ter ganhado uma estrela Michelin... Ou um dono de restaurante sedento de vingança contra a concorrência bem-sucedida... Ou um simples louco sem nada para fazer... Mas não. Não está. Pelo menos, podemos garantir-lhe que o Jack, *o Estripador*, não tem netos portugueses, quanto ao louco isso já é mais discutível.

Por muito que insista, não podemos mesmo revelar a nossa identidade. O anonimato é a única forma que temos de entrar num restaurante e receber exatamente o mesmo tratamento que os nossos leitores. É a única maneira de garantirmos que a comida não terá um toque caprichado, que o atendimento não terá um sorriso forçado, que os nossos textos não terão um resultado falsificado. E é por isso que lamentavelmente não nos podemos apresentar aqui de cara destapada: para assegurarmos a independência, a honestidade e a isenção com que escrevemos sobre cada um dos espaços que visitamos – sem aceitar convites amáveis nem contas pagas à última hora.

Apresentadas as desculpas, vamos ao livro. O que tem aqui à sua frente não é um livro de cozinha. É o resultado de três anos a visitar restaurantes para o blogue www.casalmisterio.com e a provar as melhores receitas que se encontram por esse mundo fora. Não é um livro de cozinha nem um livro de quem cozinha – é um livro feito por e para quem gosta de comer.



Foi essa paixão pela comida que nos levou a descrever no blogue os melhores pratos que experimentamos e que nos leva agora a lançar *As Escolhas do Casal Mistério*.

São receitas de grandes ou pequenos cozinheiros internacionais e de maravilhosos *chefs* nacionais. São receitas que nos provocam formigueiro só de cheirar, que nos fazem subir os Himalaias só para as provar. São as melhores receitas que comemos no último ano.

O livro está dividido em duas grandes partes: os pratos que experimentámos em casa e aqueles que provámos fora de casa. Na primeira parte, encontra receitas simples, práticas e deliciosas de *sites*, blogues ou *chefs* internacionais que nos maravilharam nos últimos tempos.

Na segunda parte, tem os melhores pratos que provámos, ao longo do último ano, em tascas, pastelarias e restaurantes portugueses. De fora, ficaram os restaurantes com estrelas Michelin – dificilmente comparáveis com os outros – e alguns que não visitamos há mais de 12 meses e que, por isso, podem já não ser a mesma coisa.

Como pode facilmente perceber, não pretendemos com este guia eleger os melhores pratos do país. Queremos só escolher 73 receitas que vale mesmo a pena fazer, que nos deixaram a babar, que revolucionaram a nossa vida à mesa. Receitas que vão de simples bolos cozinhados dentro de uma caneca num micro-ondas, a deliciosos pratos para se sentar, durante três horas e meia, com os amigos a jantar.

Neste livro, encontra receitas inéditas, segredos desvendados, dicas surpreendentes. E isso só foi possível porque quase todos os *chefs* contactados por uma incansável representante deste vosso casal aceitaram generosamente revelar aqui como fazem os nossos pratos favoritos. Sem imporem qualquer condição nem nenhuma exigência. Todos aceitaram participar sem conhecerem o resultado final da seleção feita por nós. E sem conhecerem, claro, a nossa verdadeira identidade.