

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.2	Peixe-prata no forno	Peixe-prata Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro,	170gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 1ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 3ºPor cima do peixe dispor a polpa de tomate e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 4	Arroz de peixe (pescada e ameijoas) malandrinho	Pescada Ameijoas Arroz Cebola Azeite Sal Louro Sumo de limão Coentros Alho	140gr 20gr 80gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºTemperar o peixe com sumo de limão e sal. 2ºPreparar os legumes, lavando, arranizando e cortando-os aos pedaços. 3ºCozer o peixe em água temperada com sal e, no fim, desfiar em lascas. 4ºÀ parte, colocar um tacho ao lume com azeite, cebola, alho e louro. 5ºAcrescentar a água de cozer o peixe e mais alguma se necessário, deixar levantar fervura e juntar o arroz e a ameijoas. 6ºQuando o arroz estiver a meio da cozedura, juntar o peixe desfiado e deixar acabar de cozinhar. 7ºPor fim, polvilhar com os coentros picados.
F.T.P. 6	Carapau no forno	Carapau Polpa de Tomate Pimento Cebola Azeite Sal	220gr 25gr 10gr 25gr 3ml ≤0,2gr	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar no fundo de um tabuleiro as cebolas cortadas às rodelas finas dispor a polpa de tomate e os pimentos às tiras, por cima 4ºRegar com azeite.
F.T.P. 12	Arinca/Abrótea assada	Arinca/Abrótea Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro)	170gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe, dispor a polpa de tomate e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 14	Caldeirada de peixes (Abrótea, Pescada, Salmão)	Batata Abrótea Pescada Salmão Polpa de tomate Cebola Pimento cru Azeite para confecção Alho Louro Sal	200 (g) 75 (g) 75 (g) 50 (g) 25 (g) 25 (g) 40 (g) 3 (ml) q.b. q.b. ≤0,2gr	1º Preparar as postas de peixe. Cortar as batatas às rodelas. 2º Colocar num tacho "tudo em cru": cebolas cortadas às rodelas, a polpa de tomate, pimento, alho, louro e azeite. Seguidamente, juntar os peixes e as batatas com um pouco de água, temperar com sal e pimenta e deixar estufar. Se necessário, acrescentar mais água.
F.T.P. 18	Pescada à "Rosa do Adro"	Pescada Ovo pasteurizado Azeite Sal Sumo de limão Ervas aromáticas (salsa) Alho Pão ralado	150gr 20 ml 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. 5 gr	Limpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. 2º Passar o peixe por ovo batido e pão ralado. 3º Dispor o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 22	Pescada no Tacho	Pescada Cebola Polpa de Tomate Sal Alho Louro	170gr 25gr 25gr ≤0,2gr q.b. q.b.	1º Lavar e preparar o peixe. 2º Levar ao lume um tacho com um pouco de água e alho picado. 3º Juntar a cebola picada e o louro e deixar refogar. 4º Adicionar a polpa de tomate. 5º Quando atingir a fervura, temperar com sal e acrescentar a pescada. 6º Reduzir o lume e deixar cozer cerca de 10 minutos.
F.T.P. 43	Calamares no forno	Calamares	190g	1º Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. 2º Em seguida, retire os calamares da bolsa e SEM DESCONGELAR, coloque-os na grelha. Para que não suje o forno, coloque também o tabuleiro por baixo da grelha. 3º Deixe cozinhar entre 8-10 minutos, voltando-os passado metade do tempo para obter uma confecção mais homogénea.
F.T.P. 44	Petinga frita	Petinga Farinha trigo Sal Óleo	210gr q.b. ≤ 0,2gr q.b.	1º Lavar, preparar e temperar a sardinha com sal. 2º Envolve-se a sardinha na farinha de trigo 3º frita-se a sardinha no óleo e escorre-se bem.

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 53	Bacalhau gratinado com molho bechamel	Migas de bacalhau Batata Cebola Azeite Sal Alho Salsa Farinha Leite meio-gordo Noz-moscada Folha de louro	150gr 190gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b. 15 ml q.b. q.b.	<p>1º Demolhar as migas de bacalhau. 2º Depois de demolidas e bem escorridas, verter por cima água a ferver, de forma a cobrir por completo as migas de bacalhau. 3º Colocar o louro e deixar em repouso durante dez minutos. 4º Retirar a água, escorrer bem e reservar. 5º Cozer a batata cortada em cubos. 6º Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 7º Levar ao lume o azeite, o alho picado, a cebola cortada em meias luas muito finas, o louro e a salsa picada e deixar refogar até que a cebola fique transparente. 8º Acrescentar o bacalhau bem escorrido e retirar o louro. 9º Envolver bem o bacalhau na cebolada. 10º Num tabuleiro colocar uma camada de batata, uma camada de bacalhau com cebolada e terminar com uma nova camada de batata. 11º Regar com o molho de bechamel ou com natas 12º Levar ao forno a gratinar.</p> <p>Para o molho béchamel: 1º Levar ao lume 6 colheres de sopa de azeite. 2º Quando quente, acrescentar a farinha e mexer bem com as varas, deixando cozer bem a farinha. 3º Verter o leite morno, mexendo sempre com as varas. 4º Temperar com sal e noz-moscada. 5º Deixar levantar fervura.</p>
F.T.P.54	Empadão de atum com arroz e crosta de ovo	Atum em conserva Arroz Ovo líquido pasteurizado Polpa de tomate Cebola Azeite Alho Sal	100gr 80gr 10 ml 25gr 25gr 3ml q.b. ≤ 0,2gr	<p>1º Num tacho colocar o atum com o azeite, a cebola, a cenoura, o alho, a polpa de tomate e sal. 2º Levar ao lume a estufar. 3º Fazer arroz branco à parte. 5º Num tabuleiro colocar duas camadas de arroz intercaladas com o recheio. 6º Pincelar com o ovo líquido pasteurizado e levar ao forno a gratinar.</p>
F.T.P.56	Badejo no forno com cebolada	Badejo Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro,	170gr 25gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b.	<p>Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 1º Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2º Colocar o peixe num tabuleiro 3º Colocar por cima do peixe o refogado anterior e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.</p>

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.57	Solha panada no forno	Solha Pão ralado Ovo líquido pasteurizado Azeite Sal Sumo de limão Alho	170g q.b 15ml 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. 2ºPassar os filetes de solha por ovo e pão ralado 3ºColocar um fio de azeite no fundo de um tabuleiro e dispor por cima o peixe, previamente panado. 4º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos, até a cobertura de pão ficar dourada.
F.T.P.58	Massa Gratinada com atum	Massa espiral Atum em conserva Sal Cebola Azeite Polpa de Tomate Leite Farinha de Trigo Pimenta Noz moscada Queijo ralado	80gr 130gr 0,1gr 25gr 3gr 25gr 15gr q.b. q.b. q.b. 15gr	1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal. Coloque a massa a cozer durante o tempo indicado na embalagem. Depois da massa cozida, escorra-a. 2. Entretanto, num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola e o alho. Mexa e deixe refogar em lume médio. 3. Depois da cebola bem refogada, adicione a farinha e mexa. Aos poucos e enquanto mexe, adicione o leite. Junte também a polpa de tomate. 4. Tempere com pimenta, noz-moscada, um pouco de sal e folhinhas de orégãos. Misture tudo muito bem. Por fim, envolva com o creme o atum e logo que comece a ferver, a massa. 4. Coloque num tabuleiro de ir ao forno. Polvilhe com o queijo ralado. 5. Leve ao forno pré-aquecido nos 220°C e deixe gratinar apenas com a grelha de cima durante 10 minutos. Depois do queijo gratinado, retire a tampa.
F.T.P.59	Salada de peixe (batata, cenoura pescada e ameijoas)	Batata Pescada Ameijoa Cenoura Cebola Azeite Sal	250gr 150gr 20gr 50gr 25gr 3ml ≤0,2gr	1ºLavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºLavar e preparar o peixe. 3ºCozer a pescada e as ameijoas em água temperada com sal e, no fim, desfiar o peixe em lascas. 4ºÀ parte, cozer as batatas e as cenouras em água temperada com sal. 5ºNo final, envolver as batatas e a cenoura com o peixe desfiado e as
F.T.P. 60	Filetes de pescada com molho de cenoura	Filetes de pescada Polpa de Tomate Cebola Azeite Cenoura Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	165gr 25gr 25gr 3ml 50gr ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar os filetes de peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºCozer as cenouras em água e sal. 4º Refogar o azeite com a cebola e acrescentar a polpa de tomate e as cenouras cozidas. 5º Passar tudo pela varinha mágica. 3ºColocar o peixe num tabuleiro e por cima do peixe dispor o molho preparado anteriormente e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.61	Solha no forno com cebola e tomate	Solha Azeite Sal Cebola Polpa de Tomate Sumo de limão Alho Ervas aromáticas (Orégãos, Salsa)	170gr 3ml ≤ 0,2gr 25gr 25gr 4mL q.b. q.b.	1º Limpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão e ervas aromáticas. 2º Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3º Num tacho refogar o azeite com a cebola, alho e a polpa de tomate. 4º Colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno, pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 62	Massada de Peixe	Peixes (2 variedades) Massa Pimento Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa	170gr 80gr 15gr 25gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	Limpar, preparar e temperar os peixes com sal. 1º Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2º Estufar a cebola, o alho, o pimento e a polpa de tomate em azeite. 3º Acrescentar água e o peixe. 4º Temperar com sal e deixar estufar em lume brando durante 20 minutos. 5º Acrescentar novamente água e a massa previamente cozida. 6º Deixar cozinhar durante 20 minutos e, por fim, polvilhar com salsa picada.
F.T.P.63	Tortilha de Atum com cogumelos	Atum em conserva Batata Cogumelos Ovo líquido pasteurizado Azeite Sal	50gr 180gr 50gr 60 ml 3 ml ≤ 0,2gr	1º Cortar a batata aos cubos e levar a cozer em água temperada com sal. 2º Retirar a batata do lume, adicionar o atum e os cogumelos e regar com o ovo 3º Levar ao forno num tabuleiro com azeite, para cozinhar.
F.T.P.64	Salada de peixe (batata, cenoura pescada)	Batata Pescada Cenoura Cebola Azeite Sal	250gr 150gr 50gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr	1º Lavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2º Lavar e preparar o peixe. 3º Cozer a pescada em água temperada com sal e, no fim, desfiar o peixe em lascas. 4º À parte, cozer as batatas e as cenouras em água temperada com sal. 5º No final, envolver as batatas e a cenoura com o peixe desfiado e