



ENSOPADO DE ENGUIAS

INGREDIENTES (4 pessoas)

1 kg enguias limpas, sem espinhas e cortadas em pedaços iguais
 200 gr cebola
 20 gr alho
 5 gr pimentão doce pó
 300 ml polpa de tomate fresca
 5 uni tomates em cubos, sem sementes
 2 lt de caldo de peixe
 200 gr pimento
 Pimenta preta grão
 Sal marinho
 3 ramos Tomilho fresco
 3 folhas de Louro
 500 gr pão em fatias, tostado com azeite e passado com alho
 1 molhe de coentros frescos
 100 ml azeite Cordovil ESPORÃO
 200 ml Espumante ESPORÃO
 30 gr Vinagre vinho tinto ESPORÃO

PREPARAÇÃO

Comece por caramelizar as cebolas num pouco de azeite (uso o restante para adicionar no fim).
 Adicione o alho em lâminas, o pimentão-doce em pó e os pimentos em tiras finas. Cozinhe rapidamente e refresque com o espumante, faça-o em lume alto para que o álcool evapore rapidamente. Adicione a polpa de tomate e deixe cozinhar por 10 minutos em lume brando.
 Adicione o sal, pimenta preta, tomilho fresco e o louro e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Adicione o caldo e deixe cozinhar por 20 minutos. Corrija os temperos e adicione as enguias.
 Retire o tacho do lume e deixe cozinhar por 5 minutos destapado. Refresque com bastantes coentros frescos e sirva de imediato por cima do pão tostado partido em pedaços. Bom apetite!

CHEF PEDRO PENA BASTOS
 LOCAL ALDEIA DA PALHOTA / AZAMBUJA
 REGIÃO RIBATEJO
 Receita inspirada nos ensinamentos de
JOSÉ MIGUEL AMADOR em parceria com
TERRA VELHINHA

AZEITE ESPORÃO / CORDOVIL
 VINHO ESPORÃO / ESPUMANTE

