



CATAPLANA DE LITÃO COM ALGAS DA RIA

INGREDIENTES (4 pessoas)

500 gr. de Litão
 200 gr. de Algas da Ria
 (*esparquete do mar, alface do mar, nori ou porphyra*)
 1 cebola e 3 dentes de alho
 1 tomate coração de boi grande
 1 pimento vermelho assado
 3 batatas médias
 2 dl de azeite
 2 dl de vinho branco
 1 colher de sopa de Açafroa dos Açores
 2 colheres de sopa de flôr de sal
 1 malagueta (*gindungo*)

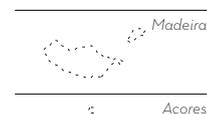
PREPARAÇÃO

Demolha-se o litão num alguidar grande durante oito horas trocando a água pelo menos uma vez.
 Corta-se em postinhas de cerca de três dedos de largura.
 Salga-se com um pouco de flôr de sal.
 Numa cataplana, refoga-se a cebola cortada em pluma com duas colheres de sopa de azeite, junta-se os dentes de alho esmagados, a malagueta inteira e pouco depois um terço das algas. Espalha-se um terço do litão sobre as algas e cobre-se com uma camada de batatas cortadas em rodela finas. Coloca-se o tomate cortado em rodela, mais uma camada de algas, mais litão, e o pimento assado. Uma última camada de batatas em rodela, algas e litão. Polvilha-se com a açafroa, tempera-se de flôr de sal, rega-se com o vinho branco e com o restante azeite. Tapa-se a cataplana e cozinha-se em fogo médio durante cerca de quinze minutos. Deixa-se repousar cinco minutos, leva-se a cataplana à mesa e serve-se de imediato.

CHEF ANDRÉ MAGALHÃES
 LOCAL OLHÃO / RIA FORMOSA
 REGIÃO ALGARVE

Receita inspirada nos ensinamentos de
TONI COELHO

AZEITE GALEGA
 VINHO VERDELHO



Veja o vídeo da receita no Youtube e subscreva o nosso canal

