

RECEITAS DE INSPIRAÇÃO PORTUGUESA

Algas à Portuguesa



REINVENTADAS COM ALGAS DA COSTA

RECEITAS DE INSPIRAÇÃO PORTUGUESA

Algás à Portuguesa

coordenação
António Pires
Gilberto Costa
Ricardo Bonacho

REINVENTADAS COM ALGAS DA COSTA

Índice

INTRODUÇÃO Gilberto Costa, Ricardo Bonacho	4
RECEITAS Alunos da Licenciatura em Produção Alimentar em Restauração: Afonso Melo, Ana Costa, André Nunes, Beatriz Ramos, Constança Ferreira, Daniela Santos, David Santos, David Sousa, Edgar Matos, Eduardo Rodrigues, Guilherme Rocha, Jessa Tamayo, José Silva Beatriz Ramos, Luna Serra, Marcelino Silva, Mariana Rodrigues, Margarida Mendes, Matilde Lopes, Patrícia Cai, Pedro Cavaco e Pedro Tavares	
Entradas Açores, Algarve, Beira Interior, Beira Litoral, Estremadura, Madeira, Minho e Douro, Ribatejo, Trás-os-Montes	5
Pratos Principais Açores, Algarve, Beira Interior, Beira Litoral, Estremadura, Madeira, Minho e Douro, Ribatejo, Trás-os-Montes	24
Sobremesas Açores, Algarve, Beira Interior, Beira Litoral, Estremadura, Madeira, Minho e Douro, Ribatejo, Trás-os-Montes	51
Ação do Homem Alunos do Mestrado em Inovação em Artes e Ciências Culinárias: Diogo Freitas, Patrícia Silva	82
Bioinspiração Alunos do Mestrado em Inovação em Artes e Ciências Culinárias: Ana Freitas, Ana Rodrigues, Júlia Henrique, Manuel Carriço	86

A Gastronomia Portuguesa e a Revolução das Algas Marinhas

GILBERTO COSTA, RICARDO BONACHO

Portugal, com o seu vasto e extenso litoral, sempre teve uma profunda ligação com o mar. A gastronomia não é diferente, com o marisco no centro das atenções em diversos pratos. Assim, uma recente iniciativa liderada por estudantes de instituições de ensino superior em gastronomia introduziu uma nova estrela das profundezas do oceano no universo culinário português: as algas marinhas.

Estes estudantes reconheceram não só o potencial culinário das algas marinhas, mas também o seu papel fundamental num sistema alimentar sustentável. À medida que o mundo luta contra a pesca excessiva e o esgotamento dos recursos marinhos, as algas oferecem uma solução ecológica, sendo que o seu cultivo tem uma pegada ambiental mínima. Não requer água doce, terra ou fertilizantes e absorve grandes quantidades de dióxido de carbono. Além disso, as algas marinhas são produtoras prolíficas, o que as torna um recurso renovável. Nutricionalmente, as algas marinhas tem muito potencial. Repletas de vitaminas, especialmente B12, minerais como iodo e antioxidantes, e certos tipos de algas marinhas oferecem uma rica fonte de ácidos gordos, normalmente associados aos peixes. É um ingrediente de baixo teor calórico, mas com alta densidade de nutrientes essenciais, o que o torna um componente valioso para dietas equilibradas.

No entanto, apesar dos seus inúmeros benefícios, a ideia de consumir algas marinhas pode parecer estranha para muitos, mesmo tendo em conta a história marítima de Portugal. É aqui que entra a criatividade dos estudantes de gastronomia. Os alunos desenvolveram receitas que incorporam algas marinhas em pratos tradicionais portugueses. Imagine um clássico “Bacalhau à Brás”, mas com adição de alface verde vibrante, ou uma farta caldeirada de marisco enriquecida com os sabores umami do kombu. Estas inovações não só retêm a essência da comida portuguesa, como a elevam. Estas receitas desenvolvidas pelos alunos desempenham um duplo papel: Primeiro, revelam o potencial inexplorado das algas marinhas na gastronomia portuguesa e em segundo lugar, actuam como ferramentas de desmistificação. Ao integrar algas marinhas em pratos familiares, tornam o ingrediente acessível, rompendo noções pré-concebidas e hesitações. Enquanto estamos à beira de uma nova era na sustentabilidade alimentar, os esforços destes jovens chefs representam mais do que apenas inovação culinária. Eles sinalizam uma mudança na nossa relação com os nossos oceanos, demonstrando que com engenho e respeito pela tradição, podemos criar um sistema alimentar que seja ao mesmo tempo sustentável e delicioso.

ENTRADAS

Serão as algas a ligação entre inovação e tradição que
ao oferecer os sabores do mar nos prometem um futuro
sustentável à mesa?

Algas à
Portuguesa

MINHO E DOURO

Caldo Verde



RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

O alga wakame é uma variedade de alga marinha comumente usada na culinária asiática, especialmente na japonesa. Ela possui um sabor suave e uma textura macia, tornando-se popular em todo o mundo devido aos seus potenciais benefícios para a saúde.

INGREDIENTES

330 g Batata
70 g Couve galega
70 g Wakame
100 g Chouriço de carne
80 g Cebola
5 g Alho
30 ml Azeite
800 ml Água
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Descascar a batata, a cebola, o alho e cortar aos bocados.
2. Colocar tudo numa panela com a água, adicionar o chouriço e deixar cozer.
3. Depois de cozido, retirar o chouriço e cortar em rodela e triturar a batata com a cebola.
4. Entretanto cortar a couve e o wakame em juliana e colocar a cozer no caldo.
5. Já cozida, adicionar as rodela do chouriço e o azeite.

ALGARVE

Sopa de Peixe à Algarvia



RECEITA

José Silva, Pedro Cavaco

RECEITA

José Silva, Pedro Cavaco

O espaguete do mar, também conhecido como “hijiki”, é outra alga marinha que é consumida em algumas culturas, especialmente na culinária asiática. Assim como o wakame, o espaguete do mar oferece vários benefícios para a saúde.

INGREDIENTES

400 g Tamboril
95 ml Azeite
30 ml Vinho branco
5 g Alho
300 g Cebola
100 g Salsa
100 g Coentros
150 g Massa cotovelinhos
10 g Espaguete do mar seco (demolhado)
250 g Tomate
1 g Pimenta em grão
1 g Louro

PREPARAÇÃO

1. Limpar o tamboril e cortar em pedaços e cozer em água abundante com o louro, a pimenta, o dente de alho e metade da cebola.
2. Depois de cozido, retirar o tamboril e reservar o caldo.
3. Num tacho, colocar o azeite, o alho picado, a outra metade da cebola picada e deixar refogar.
4. Adicionar ao refogado a salsa e o esparguete do mar picados, o tomate concassé e deixar cozer lentamente.
5. Juntar o vinho branco, o caldo, a massa e deixar cozer quase na totalidade.
6. Adicionar o tamboril e retificar os temperos.
7. Por último, colocar os coentros picados na hora de servir.

AÇORES

Ovos Recheados com Alface do Mar



RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

A “alface-do-mar” não é uma variedade específica de alga, mas a descrição geralmente se refere a diferentes tipos de algas que têm folhas achatadas e que se assemelham visualmente à alface.

INGREDIENTES

Para os ovos:

6 Ovos
100 g Cebola
60 g Manteiga com sal
2 g Pimenta preta
1 g Sal fino
2 g Algas aromáticas
Mix Wissi
200 g Farinha
200 g Pão ralado
Óleo vegetal, para fritar

Para a maionese:

2 Ovos
2 g Algas aromáticas
Mix Wissi
15 g Limão
10 g Mostarda Dijon
250 ml Óleo Vegetal
2 g Pimenta preta
1 g Sal fino

PREPARAÇÃO

1. Cozer 4 ovos, em água temperada com sal, durante 8 minutos. Reservar os restantes ovos.
2. Descascar os ovos e cortá-los ao meio, no sentido do comprimento.
3. Separar as gemas e esmagá-las num recipiente. À parte, refogar a cebola em manteiga, em lume médio até dourar.
4. Adicionar o refogado às gemas e temperar com algas aromáticas Wissi, sal e pimenta.
5. Recheiar as cavidades das claras com a mistura.
6. Passar os ovos recheados por farinha (previamente temperada com sal e pimenta), ovo e pão ralado respetivamente.
7. Fritar os ovos em óleo vegetal a 120° até dourarem.
8. Para a maionese, num recipiente colocar os ovos, a mostarda e o limão.
9. Adicionar o óleo a fio, mexendo sempre.
10. Por fim, temperar com sal, pimenta e o mix de algas aromáticas Wissi.

AÇORES

Sopa de Maruca Aromatizada com Alga Wakame



A alga Wakame tem um sabor suave e ligeiramente doce, com uma textura que pode variar de tenra (quando fresca ou reidratada) a crocante (quando seca). É descrita pelo seu sabor como “gosto a mar”.

INGREDIENTES

1 Cebola branca
3 Dentes de alho seco
Azeite q.b.
30 ml Vinho branco
30 g Salsa fresca
10 g Alga wakame seca
1 Colher de sobremesa de cominho moídos
1 Colher de sobremesa de açafior
2 Folhas de louro
1 Colher de sopa de massa de pimentão
1 Colher de sopa de polpa de tomate
2 l Água
500 g Posta de maruca fresca
200 g Arroz agulha
Sal grosso e pimenta preta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Colocar num tacho a cebola picada, o alho picado e um fio de azeite, deixar refogar bem.
2. De seguida refrescar com o vinho branco.
3. Juntar a salsa picada, a alga previamente demolhada, os cominhos, o açafior, a folha de louro, a massa de pimentão e a polpa de tomate.
4. Quando estiver bem cozinhado colocar água e a maruca.
5. Retirar a maruca quando estiver cozida e cortar aos cubos.
6. Adicionar o arroz e deixar cozer na sopa.
7. Quando o arroz estiver cozido retificar os temperos e colocar a maruca cortada aos cubos na sopa.
8. Empratar e servir.

BEIRA INTERIOR

Cherovias com Alface do Mar



RECEITA

Guilherme Rocha, Marcelino Silva

RECEITA

Guilherme Rocha, Marcelino Silva

A alface do mar é muito versátil na cozinha. Pode ser consumida crua em saladas, cozida em sopas ou guisados, ou até seca e transformada em farinha para enriquecer os pratos com um sabor marinho.

INGREDIENTES

5 g Alface do mar
200 g Farinha de trigo
1 Ovo
5 g Sal
300 g Cherovias
Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

- 1.Fazer a polme com alface do mar, farinha, ovos, água e sal.
- 2.Passar as cherovias pelo preparado.
- 3.Fritar as cherovias em óleo a 180°C até ficarem levemente douradas.

BEIRA LITORAL

Sopa de Camarão com Pão Frito e Alface do Mar



RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

RECEITA

Jessa Camille Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

A alface do mar é rica em nutrientes, contém proteínas, fibras, e uma variedade de vitaminas e minerais, incluindo vitamina C, vitanina B, ferro, iodo, e magnésio.

INGREDIENTES

600 g Camarões
Sal e pimenta preta q.b.
Azeite para refogar
2 Cebolas
1 Alho seco
1 Malagueta média
1 l Caldo de camarão
50 ml Azeite
Manteiga
300 ml Vinho do Porto
300 ml Vinho branco
1 g Amido de milho
Salsa, q.b.
20 g Alface do mar
2 Pão de Rio Maior

PREPARAÇÃO

- 1.Descascar os camarões e reserve as cabeças e as cascas.
- 2.Temperar os camarões com sal e pimenta e reservar.
3. Refogar as cabeças e as cascas do camarão em azeite com a cebola cortada em meias luas, os alhos picados e a malagueta cortada em metade sem sementes num tacho alto para o caldo.
4. Adiconar água ao refogado.
5. Deixar ferver o caldo durante 40 minutos.
- À parte saltar os camarões durante um minuto e reservar.
6. Triturar o caldo, coar e reservar.
- 7.Refogar o alho picado, a cebola picada com azeite e manteiga, adicionar vinho branco e vinho do Porto ao refogado.
8. De seguida deixar a sopa ferver, e num recipiente à parte misture amido de milho com água.
9. Adicionar os camarões, a alface do mar picada e a salsa à sopa e engrossar com o preparado de amido de milho.
10. Por último fritar umas fatias de pão em azeite e alho e servir a sopa com o pão a acompanhar.

EXTREMADURA

Rissóis de Camarão com Alga Wakame



RECEITA

Beatriz Ramos, Edgar Matos, Patrícia Cai

RECEITA

Beatriz Ramos, Edgar Matos, Patrícia Cai

O alga wakame contém antioxidantes, como a fucoxantina, que podem ajudar a combater os radicais livres no corpo e proteger as células contra danos oxidativos.

INGREDIENTES

Massa:

125 ml Leite meio-gordo
125 ml Água
20 g Manteiga
10 g Casca de limão
230 g Farinha

Recheio:

7 g Wakame seco
270 g Camarão 36/40
160 g Cebola
50 g Manteiga
120 g Farinha
250 ml Leite meio-gordo
40 g Gema de Ovo
8 g Salsa
2 g Sal
2 g Pimenta
2 g Noz-moscada

Para terminar:

70 g Farinha
100 g Ovos
100 g Pão ralado
1,4 l Óleo Vegetal

PREPARAÇÃO

1. Colocar um tacho com leite, água, manteiga e casca de limão ao lume até ferver.
2. Juntar a farinha e amassar.
3. Deixar arrefecer.
4. Colocar o wakame a hidratar em água.
5. Entretanto limpar os camarões e levar a cozer com as cascas.
6. Refogar a cebola picada em manteiga.
7. Adicionar a farinha, o wakame picado, o leite e deixar engrossar.
8. Juntar as gemas a salsa e os camarões picados.
9. Esticar a massa e tender os rissóis.
10. Passar os rissóis em farinha, ovo e pão ralado respectivamente
11. Fritar em óleo a 180°C..

MADEIRA

Sopa de Peixe à Madeirense com Alface do Mar



RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

Assim como outras algas, a alface-do-mar pode ser uma boa fonte de fibras, o que pode ser benéfico para a saúde digestiva e auxiliar na regularidade intestinal.

INGREDIENTES

960 g Cebola
10 g Alho
2 g Tomilho
2 g Orégãos
Vinho branco
160 g Tomate
3 g Pimenta
4 g Colorau
400 ml Água
280 g Peixe-espada
200 g Batata
4 g Alface do mar
650 g Azeite
2 g Sal

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, refogar a cebola, alho, tomilho e orégãos.
2. Refrescar com vinho branco.
3. Adicionar o tomate concassé, pimenta e colorau
4. Ir adicionando metade da água.
5. Num tacho, ferver as espinhas, peles e cabeça do peixe-espada.
6. Coar o caldo e adicionar ao preparado de tomate
7. Triturar a sopa e retificar temperos.

TRÁS-OS-MONTES

Pastéis de Chaves com Chorão do Mar



RECEITA

André Nunes, Eduardo Rodrigues,
Leonardo Vasconcelos, Pedro Tavares

RECEITA

André Nunes, Eduardo Rodrigues,
Leonardo Vasconcelos, Pedro Tavares

O Chorão do Mar tem um sabor salgado natural. Devido ao seu ambiente de crescimento, o chorão do mar tem um sabor naturalmente salgado. Isto torna esta alga uma alternativa interessante ao sal de mesa tradicional, podendo ser utilizada para temperar de forma natural.

INGREDIENTES

Massa Folhada:

100 g Farinha Tipo 55
1 g Sal
52 ml Água
60 g Margarina para folhados
200 g Banha de porco

Recheio:

250 g Acém de vitela
40 g Chouriço
120 g Cebola
10 g Alho
50 ml Azeite
200 g Chorão do mar
100 g Tomate chucha
40 ml Vinho branco
1 g Louro
5 g Sal
1 g Pimenta
Massa folhada, reservada

PREPARAÇÃO

Massa

1. Misturar a farinha e o sal e adicionar a água aos poucos até a massa ficar macia e sem colar. À parte trabalhar a margarina para esta ficar mais macia e formar um retângulo. Depois de a massa ter descansado durante 30 minutos, estender, e é colocar a margarina e banha sobre a mesma.
2. Estender a massa agora com a manteiga e a banha na forma de um retângulo, dar 4 voltas simples com intervalos de 20 minutos no frio, e termina-se com uma volta em livro.

Recheio

1. Triturar o acém de vitela com o chouriço e reservar. De seguida picar a cebola, o alho, o chorão e cortar o tomate em concassé (sem pele, em brunesa).
2. Refogar o alho e cebola em azeite, adicionar o tomate até este se começar a desfazer e posteriormente juntar o vinho branco e louro. Quando o álcool evaporar acrescentar e as carnes trituradas e deixar a estufar por cerca de 10 minutos.
3. Retirar o louro do preparado, e adicionar a alga picada e água se necessário. Assim que o chorão estiver bem envolvido no preparado, retirar do lume e deixar arrefecer num local frio.
3. Para finalizar, enrolar a massa folhada, cortando-a em porções grandes o suficiente para se esticarem medalhões finos com cerca de 8 cm de diâmetro. Recheiar com o aparelho os medalhões (umedecer as bordas previamente) e fechar de forma de meia lua. Levar ao forno a 225°C durante cerca de 15 minutos, até dourar.

P R A T O S P R I N C I P A I S

Ao enriquecer a gastronomia portuguesa com algas, não só navegamos pelas memórias das nossas tradições como também respeitamos o mar pelo que ele nos oferece.

Algas à
Portuguesa

AÇORES

Garoupa com Chorão do Mar



RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

Chorão do Mar, sabor salgado natural. Devido ao seu ambiente de crescimento, o chorão do mar tem um sabor naturalmente salgado. Isto torna esta alga uma alternativa interessante ao sal de mesa tradicional, podendo ser utilizada para temperar de forma natural.

INGREDIENTES

Garoupa:

2 kg Garoupa
10 g Sal
40 ml Azeite
1 g Pimenta preta
50 ml Sumo de limão
10 g Alho
400 g Cebolas
60 g Polpa de Tomate
100 ml Vinho Branco

Acompanhamento:

5 g Alho
10 g Azeite
100 g Azeitonas pretas
16 g Banha
200 g Cebola
100 g Chorão do mar
2 Ovos
400 g Pão
1 g Pimenta
5 g Sal
1 g Salsa

PREPARAÇÃO

1. Escamar e amanhoar o peixe, filetar e cortar em postas.
2. Temperar as tranches com sal, azeite pimenta e sumo de limão.
3. Corar numa frigideira com azeite.
4. Para o acompanhamento.
5. Cortar o pão aos cubos, em seguida escaldá-lo, e escorrê-lo espremendo-o levemente.
6. Refogar a cebola o alho e o azeite na banha até ficar a cebola translúcida.
7. Limpar o fundo com vinho branco.
8. Adicionar as algas, azeitonas, tomate, polpa de tomate e o pão e cozinhar até deixar engrossar

AÇORES

Bife à Regional com Alga Kombu



RECEITA
David Sousa

Uma das características mais interessantes da alga Kombu é a sua capacidade de realçar os sabores dos alimentos. É rica em glutamato, um aminoácido que contribui para o seu gosto umami.

INGREDIENTES

800 g de bife de novilho do lombo
100 g de pimento de curtume
3 dentes de alho
1 folha de louro
200 ml de vinho branco
50 g de manteiga
1 Colher de café de pimenta do reino
10gr de alga Kombu seca
1 l de óleo
500 g de batata vermelha
4 ovos M

PREPARAÇÃO

Modo de preparação:

1. Descascar as batatas e cortar em rodelas.
2. Colocar numa panela o óleo e fritar as batatas.
3. Temperar os bifes com sal grosso e pimenta preta moída.
4. Colocar numa frigideira um fio de azeite e fritar os bifes deixando o meio rosado.
5. Quando estiver retirar e deixar descansar.
6. Adicionar na mesma frigideira o alho laminado, a alga, o louro, o vinho branco e o pimento de curtume laminados.
7. Deixar reduzir o álcool e de seguida adicionar a manteiga para dar cremosidade ao molho.
8. Fritar um ovo.
9. Ao empratar colocar por cima do bife o molho preparado, o ovo a cavalo e as batatas fritas.
10. Servir.

ALGARVE

Coelho no Tacho com Alga Kombu



RECEITA

José Silva , Pedro Cavaco

RECEITA

José Silva , Pedro Cavaco

Uma das características mais interessantes da alga Kombu é a sua capacidade de realçar os sabores dos alimentos. É rica em glutamato, um aminoácido que contribui para o seu gosto umami.

INGREDIENTES

500 g Coelho
100 ml Vinho branco
35 g Banha de porco
9 g Alho
150 g Cebola
150 g Cenoura
200 g Batata Cerosa
15g Kombu seco

PREPARAÇÃO

1. Limpar e cortar o coelho aos pedaços.
2. Demolhar a alga Kombu em água.
3. Num tacho em lume alto com azeite corar o coelho para lhe dar cor.
4. Noutro tacho colocar a banha o azeite e o alho e deixar alourar.
5. Adicionar o coelho o vinho branco e o louro e deixar cozer por 20 minutos.
6. Temperar com sal e pimenta preta.
7. Por fim adicionar a cenoura e cebola cortadas em cubos pequenos e a alga Kombu em tiras e deixar cozer por mais 10 minutos.
8. Retificar temperos e servir quente.

BEIRA INTERIOR

Açorda de Bacalhau com Alga Kombu



RECEITA

Guilherme Rocha, Marcelino Silva

RECEITA

Guilherme Rocha, Marcelino Silva

O kombu é nativo do Extremo Oriente e é particularmente associado à culinária japonesa. É frequentemente cultivado em pradarias marinhas, mas também pode ser colhido de forma selvagem em áreas costeiras.

INGREDIENTES

250 g Bacalhau
5 g Sal
350 g Pão
100 ml Azeite
20 g Gema de ovo
10 g Alho
1 g Louro
3 g Coentros
5 g Kombu

PREPARAÇÃO

1. Cozer o bacalhau em água juntamente com o kombu, o alho, o sal e o louro.
2. Após cozido, desfiar o bacalhau, reservando a água da cozedura.
3. Saltear o alho, os coentros e o pão.
4. Adicionar o bacalhau desfiado, o kombu picado e os coentros picados.
5. Adicionar o caldo.
6. Servir com gema de ovo em cima.

BEIRA LITORAL

Galinhã com Batatas Coradas e Alga Kombu



RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

Uma das utilizações mais comuns do kombu na culinária japonesa é na preparação de dashi, um caldo básico usado como base para muitas sopas, molhos e pratos. O kombu é combinado com flocos de bonito seco (katsuobushi) para criar o dashi.

INGREDIENTES

1 kg Galinha do campo
500 g Batata
120 g Toucinho gordo
1 Cebola
1 Alho seco
50 g Banha
100 g Azeitonas
5 g Sal grosso
4 g Pimenta
2 Laranjas
1/2 Alface
50 ml Azeite
80 g Agriões
15 g Alga kombu
Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

1. Limpar e lavar a galinha.
2. Temperar a galinha com sal, pimenta, sumo de laranja e alho picado.
3. Cozer a galinha com cebola picada, azeite e água durante 20 minutos.
4. Pisar o toucinho com alho no almofariz.
5. Juntar a banha, o kombu e a pimenta até ficar uma pasta.
6. Descascar as batatas, cortar aos cubos e fritar.
7. Barrar a galinha com a pasta dentro e fora
8. Alourar a galinha no forno.
9. Regar a galinha com o molho regularmente.
10. Servir com alface, agrião, azeitonas, laranja em rodela, o kombu e as batatas.

MADEIRA

Chicharros Fritos em Farinha de Esparguete do Mar com Inhame Dourado



RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

O esparguete do mar tem um sabor delicado e característico, que faz lembrar choco e lulas, e até feijão verde em algumas receitas. Pode ser consumido fresco, mas também pode ser desidratado, salgado ou em conserva.

INGREDIENTES

800 g de chicharros frescos
30 g de esparguete do mar
Farinha
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 l de Óleo vegetal
40 g de farinha
0,05 l de azeite
5 g de alho
800 g de Inhame
100 g de Cebola
1 Folha de louro
0,1 l de Vinagre de sidra
5 g de Salsa

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, aquecer o azeite e refogar a cebola laminada.
2. Quando estiver dourada, adicionar o louro e o alho picado, e deixar cozinhar um pouco.
3. Temperar com sal e pimenta,
4. Refrescar com o vinagre de sidra e no final, adicionar a salsa picada. É importante referir que este passo deve ser feito no fim da confeção, para prevenir que a salsa es- cureça, devido à quebra da clorofila presente na mesma.
5. Descascar o inhame com uma faca, cortar em rodelas e colocar numa bacia com água.
6. Transferir as rodelas de inhame para uma panela com água e levar a ferver, com sal. O inhame deve ser apenas submetido a uma breve fervura, de modo a que fique rijo, uma vez que vai ser confeccionado novamente, de outra forma.
7. Escorrer a água da panela e aquecer uma frigideira com azeite. Na mesma, saltear as rodelas de inhame até dourarem.
8. Noutra frigideira aquecer o óleo.
9. Num robot de cozinha, reduzir as algas a pó e misturar com a farinha, temperar a mesma com pimenta.
10. Passar os chicharros, previamente amanhados, pela nossa farinha de alga e fritar quando o óleo estiver bem quente.
11. Quando estiverem bem fritos, escorrer e colocar os chicharros sobre um papel absorvente para retirar o excesso de óleo. Servir acompanhados com o inhame e com o molho de escabeche no topo.

EXTREMADURA

Bife com Ovo a Cavalo e Molho de Salsa e Alga Kombu



RECEITA

Beatriz Ramos, Edgar Matos, Patrícia Cai

RECEITA

Beatriz Ramos, Edgar Matos, Patrícia Cai

Além de ser usado para fazer dashi, o kombu é frequentemente adicionado a ensopados, cozidos e pratos de arroz para melhorar o sabor e a textura dos alimentos.

INGREDIENTES

500 g Bife do acém
10 a 15 g Banha
10 g Alho
200 g Ovos
150 g Espargos
350 g Batatas
2 g Sal
2 g Pimenta
5 a 10 g Kombu seco
20 g Salsa
3 g Manteiga
1,1 l Óleo

PREPARAÇÃO

1. Começar por temperar os bifes com o alho, o sal e a pimenta.
2. Deixar marinar no mínimo por 30 minutos.
3. Entretanto, descascar as batatas e cortá-las em formato de palitos grossos.
4. Hidratar o kombu em água.
5. Triturar a salsa, o kombu, o alho (opcional) e óleo e filtrar para obter um molho.
6. Levar o ovo a estrear com manteiga.
7. Preparar espargos e salteá-los em azeite.
8. Numa frigideira com banha fritar o bife.
9. Por fim, servir o ovo estrelado por cima do bife, as batatas fritas e os espargos como guarnição.

BEIRAS

Coelho Bêbado com Espargos e Alga Wakame



RECEITA

Daniel Venâncio, Pedro Moreira

RECEITA

Daniel Venâncio, Pedro Moreira

É comumente utilizado na culinária japonesa para fazer sopas, saladas e pratos de acompanhamento. Também pode ser adicionado a guisados e outros pratos para fornecer sabor umami e uma textura agradável.

INGREDIENTES

1 Coelho inteiro
100 ml Azeite
2 Cebolas médias
3 Dentes de alho
150 ml Vinho tinto
1 g Cravo da Índia
10 g Alga wakame seca
50 g Espargos verdes
5 g Sal
2 g Pimenta preta

PREPARAÇÃO

1. Primeiramente, remover as pernas e cabeça do coelho.
2. Depois, desossar o lombo do coelho.
3. De seguida, tenderizar o lombo desossado e temperar com sal e pimenta.
4. Posteriormente, hidratar a alga wakame.
5. Enrolar o coelho com a ajudar de película aderente e deixar descansar.
6. Picar cebola e alho e levar a refogar num tacho com azeite.
7. Adicionar as partes removidas do coelho e deixar caramelizar.
8. Posteriormente, adicionar o vinho tinto, as especiarias e a alga picada e deixar o molho reduzir.
9. Cortar espargos em rodela e cozê-los.
10. Depois, cozer o rolo de coelho e de seguida corá-lo em azeite.
11. Cortar o rolo em medalhões com aproximadamente 3 cm de espessura.
12. Empratar como apresentado na fotografia.

BEIRAS

Trutas Abafadas com Arroz Branco e Alga Kombu



RECEITA

Daniel Venâncio, Pedro Moreira

RECEITA

Daniel Venâncio, Pedro Moreira

: O kombu contém uma boa quantidade de fibras dietéticas e é conhecido por promover a saúde digestiva. O iodo presente no kombu é essencial para a saúde da tiróide.

INGREDIENTES

1 Truta
100 g Arroz agulha
5 g Sal
2 g Pimenta branca
1 Folha Alga kombu seca
10 g Manteiga sem sal

PREPARAÇÃO

1. Amanhar e limpar a truta.
2. Filetar e remover a pele e as espinhas
3. Hidratar a folha de kombu.
4. Marinar os filetes da truta em kombu, sal e pimenta branca.
5. Cozer o arroz num tacho com água e sal e finalizar com a manteiga.
6. Enrolar os filetes na alga kombu e cozer num tacho com água.
7. Empratar como apresentado na fotografia.

TRÁS-OS-MONTES

Bacalhau no Forno com Pão de Centeio e Algas Marinhas



RECEITA

André Nunes, Eduardo Rodrigues,
Leonardo Vasconcelos, Pedro Tavares

RECEITA

André Nunes, Eduardo Rodrigues,
Leonardo Vasconcelos, Pedro Tavares

O esparguete do mar é uma fonte de fibras, minerais como iodo, cálcio e magnésio, além de vitaminas. Como outras algas, pode oferecer benefícios para a saúde.

INGREDIENTES

1 kg Bacalhau
10 g Alga Kombu
10 g Alga Esparguete do Mar
450 g Pão de Centeio
300 g Cebola
20 g Alho
200 g Azeite
30 g Azeitonas
150 g Batatinhas
8 g Tomilho
8 g Louro
5 g Sal
5 g Pimenta

PREPARAÇÃO

1. Cortar o lombo de bacalhau em porções, laminar a cebola e as azeitonas.
2. Picar o alho, cortar a alga wakame em tiras, lavar as batatas (com pele) e triturar cerca de 250 g de pão de centeio , cortando o restante em fatias pequenas.
3. Num sauté bastante quente, corar o bacalhau em azeite com a pele virada para cima até que apresente uma crosta dourada na base.
4. De seguida faz-se uma cebolada caramelizada com o tomilho, louro e restantes algas (no fim retirar tomilho e louro).
5. Dourar o pão triturado em azeite da cebolada num sauté, e torrar o pão fatiado. Num tabuleiro por a cebolada na base, seguida do pão fatiado, depois o bacalhau e por cima o pão triturado para levar ao forno a 190°C durante 20 minutos.
6. Servir com azeitonas laminadas.

MINHO E DOURO

Bacalhau à Narciso



RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

A alface-do-mar é comestível e é utilizada em várias culinárias. Pode ser consumida crua em saladas, adicionada a sopas ou cozida como acompanhamento.

INGREDIENTES

1 kg de Lombo de bacalhau
demolhado
250 g Cebola
20 g Alho
30 g Alface do mar desidratada
600 g Batata
10 g Pimentão doce em pó
150 ml Vinho verde branco
200 ml Azeite
100 g Azeitonas pretas
descaroçadas
10 g de sal

PREPARAÇÃO

1. Fritar os lombos de bacalhau em azeite e reservar.
2. Cortar as batatas em rodela finas e fritar no azeite onde se fritou o bacalhau e depois de fritas temperar com sal.
3. Refogar a cebola cortada em rodela e o alho picado em azeite até alourar.
4. Regar com o vinho, adicionar o pimentão doce e deixar ferver.
5. Desidratar a alface do mar em água abundante.
6. Colocar numa assadeira o bacalhau, a batata, a cebolada e ir ao forno a 180° C por 15 minutos.
7. Retirar do forno e decorar com as azeitonas antes de servir.

RIBATEJO

Frango com Maçã Reineta e Esparguete do Mar



RECEITA

Daniel Cardoso, João Guedes, Rita Moreira

RECEITA

Daniel Cardoso, João Guedes, Rita Moreira

Uma das características mais interessantes da alga Kombu é a sua capacidade de realçar os sabores dos alimentos. É rica em glutamato, um aminoácido que contribui para o seu gosto umami.

INGREDIENTES

400 g Frango
100 g Manteiga
150 g Cebolinhas
10 g Alho
2 g Louro em folha
100 ml Vinho branco
600 g Maçã reineta
30 g Esparguete do mar

PREPARAÇÃO

1. Temperar os peitos de frango com sal.
2. Numa frigideira, colocar a manteiga, as cebolinhas, o dente de alho esmagado, o louro e deixar refogar um pouco.
3. Juntar os peitos de frango e fritar um pouco, refrescando de seguida com o vinho branco.
4. Adicionar caldo de aves para cozer o frango.
5. Descascar a maçã e cortar aos cubos.
6. Saltear a maçã e o esparguete do mar num pouco de manteiga e reduzir a puré.
7. Depois do frango cozido, laminar os peitos e acompanhar com o puré de maçã e as cebolinhas.
8. Servir.

RIBATEJO

Migas de Feijão e Kombu



RECEITA

Daniel Cardoso, João Guedes, Rita Moreira

RECEITA

Daniel Cardoso, João Guedes, Rita Moreira

O uso do kombu na culinária japonesa tem raízes profundas na cultura alimentar do país. Ele é valorizado não apenas por seu sabor, mas também por seus benefícios para a saúde.

INGREDIENTES

400 g Feijão vermelho cozido
10 ml azeite
125 g cebola
200 g pão caseiro
6 ovos
3 g sal
1 g Pimenta
1 g Folha de louro
25 g Kombu

PREPARAÇÃO

1. Picar a cebola e refogar no azeite.
2. Juntar o feijão, caldo da cozedura do feijão e o louro.
3. Temperar com o sal e a pimenta e deixar refogar.
4. Escalfar os ovos.
5. Cortar o pão em fatias e dispor num prato.
6. Colocar o feijão por cima do pão e dispor os ovos por cima ainda.
7. Servir.

S O B R E M E S A S

Em cada alga que integramos nas nossas receitas,
celebramos não só o mar, mas também a capacidade
de reinventar tradições.

Algás à
Portuguesa

AÇORES

Covilhetes da Terceira com Alface do Mar



RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

A Alface do Mar é uma alga verde que, como o nome sugere, se assemelha às folhas de alface. Pertence à família das algas verdes e é encontrada principalmente em águas temperadas em todo o mundo.

INGREDIENTES

Para a massa

225 g Farinha de trigo
75 g Manteiga sem sal
5 g Alga Alface do Mar hidratada
10 ml Água fria

Para o recheio

400 g Açúcar branco
1 l Leite de vaca meio gordo
135 g Gemas
3 g Canela
20 g Farinha de trigo

PREPARAÇÃO

Para a massa

1. Picar a alga hidratada e reservar.
2. Misturar com as mãos a farinha, a manteiga e a alga até ficar com textura de areia e a manteiga estiver em pequenos pedaços.
3. Adicionar a água aos poucos até se formar uma massa.
4. Amassar um pouco a massa até esta não se desfazer.
5. Deixar a massa repousar.

Para o recheio

1. Aquecer o leite e o açúcar, em lume brando.
2. Misturar as gemas com a canela e a farinha.
3. Adicionar um pouco do leite aquecido à mistura das gemas, para as temperar.
4. Misturar restante leite ao preparado das gemas e levar novamente ao lume até engrossar, mexendo sempre.
5. Esticar a massa até aproximadamente 2 mm de espessura.
6. Untar as formas e forrá-las com a massa.
7. Encher as formas com o recheio arrefecido.
8. Levar ao forno a 190° C durante aproximadamente 45 minutos.

AÇORES

Fofas do Faial com Alface do Mar



RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

RECEITA

Afonso Melo, Constança Ferreira,
Daniela Santos, Henrique Torrinha

A alface-do-mar é conhecida por seu crescimento rápido, o que a torna uma opção potencialmente sustentável. Pode ser cultivada em pradarias marinhas e colhida de forma sustentável.

INGREDIENTES

Massa

125 ml Água
50 g Manteiga com sal
2,5 g Sal
2 g Sementes de funcho em pó
3 g Flocos de Alface-do-mar
100 g Farinha de trigo tipo 55
125 g Ovo

Creme

60 g Açúcar refinado
12 g Maizena
60 g Gemas
400 ml Leite
40 g Manteiga sem sal amolecida
4 g Raspa de limão

PREPARAÇÃO

1. Para a massa das Fofas do Faial, comece por levar um tacho ao lume com a água, a manteiga com sal, o sal e as sementes de funcho em pó e deixe que comece a ferver. À parte, misture a farinha com os flocos de alface-do-mar e junte de uma só vez ao preparado que foi anteriormente fervido; mexa bem até a massa começar a descolar. Coloque então a massa na batedeira e deixe bater com a raquete em velocidade média, até que a massa arrefeça. Após isso, junte os ovos um a um e de forma pausada, para que o ovo consiga incorporar na massa.
2. Disponha a massa num saco de pasteleiro e faça pequenos montes com cerca de 3cm de diâmetro num tabuleiro raso forrado com papel vegetal e leve ao forno pré aquecido a 200°C por 25 minutos.
3. Para o recheio das Fofas do Faial, misture primeiro a maisena, o açúcar e as gemas e dissolva em uma pequena porção do leite. De seguida, leve misture os restantes ingredientes com o preparado anterior e leve este em lume brando, mexendo frequentemente até que apresente a textura de um creme espesso. Disponha o creme num tabuleiro ou recipiente e deixe a arrefecer no frigorífico, mexendo de vez em quando para o creme não ganhar crosta.
4. Para a montagem das Fofas do Faial, faça um pequeno orifício de 0,5cm, com uma faca, no fundo das Fofas previamente assadas e arrefecidas. Após isso, disponha o creme que confecionou num saco de pasteleiro e comece a rechear a massa das Fofas. Depois de rechear as Fofas, se preferir pode polvilhar com açúcar em pó e sirva de imediato.

ALGARVE

Bolo no Tacho de Monchique com Alface do Mar



RECEITA

José Silva, Pedro Cavaco

RECEITA

José Silva, Pedro Cavaco

Além de ser consumida por humanos, a alface-do-mar desempenha um papel importante nos ecossistemas marinhos, proporcionando habitat e alimento para várias formas de vida aquática.

INGREDIENTES

500 g Farinha de milho
500 ml Água
Casca de 1 limão
40 g Alface do mar fresca
400 g Açúcar
5 g Sal fino
100 g Banha de porco
10 g Azeite
10 g Canela
10 g Erva doce em pó
16 g Chocolate em pó
7 g Cacau em pó
22 g Mel
1 Ovo L
40 ml Lícor de anís
ou aguardente

PREPARAÇÃO

1. Triturar a alface do mar com água.
2. Com o restante da água juntar a raspa de limão e levar ao lume para a aromatizar.
3. Numa tigela colocar a farinha de milho o açúcar e o sal e misturar bem.
4. Adicionar aos poucos a água aromatizada à mistura.
5. Adicionar a banha e o azeite e misturar.
6. Adicionar a canela, erva doce, chocolate e cacau e misturar bem novamente.
7. Por fim adicionar o mel, o licor de anís/aguardente e o ovo com a mistura arrefecida para não o cozinhar e misturar.
8. Untar uma forma ou um tacho com banha e polvilhar com farinha de milho.
9. Por fim levar ao forno pré-aquecido a 180°C cozendo o bolo tapado por 20 minutos e depois destapado por mais 20 minutos.

BEIRA LITORAL

Bolo de Mel da Lousã com Alga Wakame



RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

Embora o wakame seja cultivado em pradarias marinhas, também é colhido de forma selvagem em algumas regiões. A colheita sustentável é importante para garantir a preservação dos ecossistemas marinhos.

INGREDIENTES

200 ml Mel de urze da Serra
da Lousã
200 ml Azeite
9 Ovos
250 g Farinha de trigo
200 g Açúcar
50 g Canela em pó
5 g Alga wakame desidratada

PREPARAÇÃO

1. Separar as gemas e as claras.
2. Bater as gemas com mel, canela e azeite até ganhar volume.
3. Bater as claras com o açúcar em castelo
4. Triturar as algas em pó e misturar com a farinha de trigo.
5. Envolver a farinha de trigo cuidadosamente
6. Colocar a massa na forma untada com manteiga. e farinha .
7. Cozer no forno durante 30 minutos a 170°C.

BEIRA LITORAL

Pão-de-Ló de Ovar com Alga Kombu



RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

RECEITA

Jessa Tamayo, Matilde Lopes,
Mariana Rodrigues

O kombu é conhecido por seu sabor umami, que é considerado o quinto sabor básico, além de doce, salgado, azedo e amargo. O uso de kombu em caldos e sopas ajuda a realçar o sabor dos alimentos.

INGREDIENTES

70 g Farinha
10 Gemas
175 ml Claras
225 g Açúcar
2 Ovos
5 g Alga Kombu desidratada

PREPARAÇÃO

1. Triturar as algas em pó.
2. Bater as gemas com as algas, açúcar e ovos durante 20 minutos até ganhar volume.
3. Envolver a farinha de trigo levemente.
4. Forrar a forma de barro com papel vegetal.
5. Colocar a massa na forma previamente forrada.
6. Cozer no forno pré-aquecido durante 10 minutos a 180°C.
7. Diminuir a temperatura a 140°C e cozer durante 7 minutos.

EXTREMADURA

Farófias com Alga Wakame



RECEITA

Beatriz Ramos, Edgar Matos,
Patrícia Cai

RECEITA

Beatriz Ramos, Edgar Matos,
Patricia Cai

A alga wakame tem uma textura macia e um sabor suave e levemente doce. A sua textura e sabor a tornam versátil na cozinha, pois pode complementar uma variedade de pratos.

INGREDIENTES

200 g Açúcar
200 g Claras
200 g Gemas
600 ml Leite
6 g Wakame seco
5 g Casca de limão
5 g Farinha amido de milho
5 g Canela em pau
2 g Canela em pó

PREPARAÇÃO

1. Hidratar o wakame em água e açúcar.
2. Colocar uma frigideira com água ao lume a ferver.
3. Entretanto bater as claras com o açúcar até ponto merengue.
4. Com ajuda de uma colher de gelado, adicionar o merengue a cozer na água, sem estar em ebulição.
5. Virar para cozer ambos os lados.
6. Retirar com ajuda de uma escumadeira, para um recipiente.
7. Colocar um tacho com leite, casca de limão e pau de canela ao lume a ferver.
8. Retirar o leite do lume.
9. Adicionar as gemas, o amido e o wakame picado e levar, novamente, ao lume até obter um creme.
10. Antes de servir, retirar o soro que se encontra no recipiente das farófias, dispor o creme e polvilhar com canela.

BEIRAS

Papas de Carolo de Milho com Mousse de Queijo de Cabra e Alface do Mar Fresca



RECEITA

Daniel Venâncio

RECEITA

Daniel Venâncio

A alface-do-mar é versátil na cozinha e pode ser incorporada em diversos pratos para adicionar sabor e textura.

INGREDIENTES

200 g Carolo de milho
12 g Manteiga sem sal
300 g Açúcar
500 ml Leite meio gordo
15 g Alga alface do mar fresca
Alga em pó para decorar

PREPARAÇÃO

1. Demolhar o carolo de milho em água durante 8 horas.
2. Cozer o carolo num tacho com água a cobrir.
3. Colocar o leite meio gordo e a alface do mar num tacho e levar a aquecer.
4. Coar o leite aromatizado e adicionar ao carolo já cozido.
5. Posteriormente, adicionar a manteiga e o açúcar ao carolo.
6. Mexer a mistura e depois deixar arrefecer.
7. Empratamento: colocar o carolo de milho num prato fundo, e por fim decorar com a alga em pó.

MADEIRA

Pudim de Maracujá com Crocante de Alface do Mar



RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

A alface-do-mar tem uma textura crocante quando consumida crua, e seu sabor é suave, o que a torna uma adição agradável a saladas e pratos leves.

INGREDIENTES

300 g Natas frescas
200 g Leite condensado
9 g Folha de gelatina
26 g Polpa de maracujá
100 g Açúcar
2 g Alface-do-mar fresca
75 g Leite meio gordo

PREPARAÇÃO

Pudim

1. Colocar as folhas de gelatina em água e gelo por aproximadamente 30 minutos
2. Bater as natas até ficarem firmes
3. Adicionar o leite condensado
4. Levar ao lume em um tacho o leite e 2/3 das folhas de gelatina, até se dissolverem
5. Esperar ficar morno e adicionar ao preparado de nata e leite condensado
6. Adicionar a polpa de maracujá sem as sementes (opcional).
7. Colocar na forma e levar ao frigorífico por algumas horas até solidificar

Cobertura

1. Para a parte de cima levamos ao lume em um tacho a polpa com sementes, o açúcar e as restantes folhas de gelatina
2. Após o açúcar e a gelatina se dissolverem esperamos arrefecer e colocar sobre o pudim

Crocante

1. Lavar a alga algumas vezes em água corrente fria e colocar a mesma entre folhas de papel, para absorver a água.
3. Num tabuleiro dispor uma camada fina de açúcar e sobre a mesma a alga e novamente outra camada de açúcar.
4. Levar ao forno a 200°C cerca de 5 a 10 minutos, até que o açúcar derreta, porém ter em atenção o açúcar para não deixar queimar .
5. Por último, deixar arrefecer e partir grosseiramente com as mãos ou com um robô de cozinha

MADEIRA

Bolo de Mel com Alga Wakame



RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

RECEITA

Ana Costa, David Santos, Luna Serra,
Margarida Mendes

A alga wakame tem uma textura macia e um sabor suave e levemente doce. Sua textura e sabor a tornam versátil na cozinha, pois pode complementar uma variedade de pratos.

INGREDIENTES

250 g Farinha
3 g Fermento padeiro
3 g Erva doce
3 g Canela
2 g Noz-moscada
45 g Banha de porco
75 g Manteiga
90 g Açúcar
1 Laranja (raspa e sumo)
50 ml Vinho da madeira
200 ml Mel de cana
5 g Bicarbonato de sódio
50 g Frutas cristalizadas
55 g Nozes
70 g Amêndoa sem pele
50 g Uva passa
20 g Alga Wakame (picada)

PREPARAÇÃO

1. Pesar os ingredientes todos.
2. Picar ligeiramente os frutos secos e algas, e reservar algumas amêndoas e nozes para decoração.
3. Levar ao lume a manteiga, banha de porco e mel de cana, e reservar.
4. Misturar bem, na amassadeira, farinha, fermento, açúcar e preparado anterior.
5. Acrescentar: erva doce, canela, noz-moscada, bicarbonato de sódio, frutos secos, vinho da madeira, laranja, alga e misturar tudo.
6. Levedar durante 1 hora.
7. Decorar com nozes, amêndoa e algas.
8. Levar ao forno a 180°C, durante 1 hora.

TRÁS-OS-MONTES

Pitos de Santa Luzia Marinhos



RECEITA

André Nunes, Eduardo Rodrigues,
Leonardo Vasconcelos, Pedro Tavares

RECEITA

André Nunes, Eduardo Rodrigues,
Leonardo Vasconcelos, Pedro Tavares

Crocante, com o verdadeiro sabor a mar que faz lembrar o delicioso marisco: Percebes. Quando seco, o Chorão do Mar é muito útil na preparação de caldos de cozinha, mas também para dar sabor a arroz ou papas.

INGREDIENTES

Massa:

150 g Farinha
65 g Banha
45 g Leite
50 g Açúcar

Recheio:

Doce de Abóbora
Gema de ovo
Alga Wakame
Alga Chorão do Mar

PREPARAÇÃO

1. Misturar a Farinha com o açúcar e o leite e depois de estar bem ligada (mas não trabalhar demasiado a massa para não desenvolver o glúten) repousar por 30 minutos .
2. De seguida leva-se ao lume o doce de abóbora com as gemas e as algas até formar o ponto estrada (115°C) .
3. Para finalizar basta deixar este aparelho arrefecer e tender a massa, cortar a mesma em quadrados de 8-8 cm, colocar cerca de uma colher de sopa de recheio no meio e unir as pontas dos quadrados , estes vão ao forno num tabuleiro a cerca de 180°C durante 17 minutos ou até alourarem, quando saírem do forno basta polvilhar com açúcar em pó.

MINHO E DOURO

Arroz Doce



RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

O cultivo de algas é muitas vezes considerado uma prática sustentável, pois as algas crescem rapidamente, não requerem terra arável e podem ajudar a absorver dióxido de carbono.

INGREDIENTES

300 g Arroz carolino
300 ml Água
1 l Leite
4 g Algas aromáticas
25 g Manteiga sem sal
10 g Casca de limão
300 g Açúcar

PREPARAÇÃO

1. Levar a água ao lume com as algas até ferver.
2. Adicionar o arroz e deixar cozinhar por 10 minutos.
3. Ferver o leite e adicionar ao arroz aos poucos e a casca de limão.
4. Quando o arroz estiver quase cozido, retirar a casca de limão.
5. Juntar o açúcar e a manteiga ao arroz mexendo bem até incorporar.
6. Servir ainda com um pouco da calda da confeção.

AÇORES

Biscoitos com Algas



RECEITA
Gilberto Costa

RECEITA

Gilberto Costa

A alface-do-mar é versátil na cozinha e pode ser incorporada em diversos pratos para adicionar sabor e textura.

INGREDIENTES

250 g Açúcar branco
200 g Manteiga com sal
2 g Algas aromáticas
(alface do mar folhas)
150 g ovo
500 g Farinha de trigo 55
6 g Fermento em pó
6 g Bicarbonato de sódio

PREPARAÇÃO

1. Bater o açúcar com a manteiga e as algas até obter um creme.
2. Juntar o ovo e continuar a bater.
3. Adicionar a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio sem misturar muito para não ganhar liga.
4. Estender a massa em rolinhos com cerca de 8 cm e passar por açúcar
5. Dispor num tabuleiro forrado com papel vegetal culinário.
6. Espalmar ligeiramente com a ajuda de um garfo.
7. Cozer no forno a 180° C até começarem a ficar dourados.

RIBATEJO

Fatias de Tomar



RECEITA

Daniel Cardoso, João Guedes, Rita Moreira

RECEITA

Daniel Cardoso, João Guedes, Rita Moreira

A Alface do Mar é uma alga verde que, como o nome sugere, se assemelha às folhas de alface. Petence à família das algas verdes e é encontrada principalmente em águas temperadas em todo o mundo.

INGREDIENTES

480 g Gema de ovo
250 g Açúcar branco
350 ml Água
5 g Canela em pau
5 g Casca de limão
10 g Manteiga com sal
10 g de chorão do mar fresco

PREPARAÇÃO

1. Bater as gemas durante 20 minutos.
2. Levar ao lume, com água, a panela especial para a cozedura das fatias.
3. Untar com a manteiga a forma, e encher com as gemas batidas.
4. Colocar a forma na panela, fechar com os grampos e deixar cozer durante 1 hora, com o cuidado de acrescentar água pelo funil da panela, sempre que necessário.
5. Levar ao lume o açúcar com a água, o pau de canela, a casca de limão e o chorão a ferver.
6. Desenformar a massa de gemas, e deixar arrefecer.
7. Depois de fria cortar em fatias.
8. Remolhar as fatias na calda.

MINHO E DOURO

Pudim Abade



RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

RECEITA

Leonor Almeida, Ricardo Almeida

As algas são usadas na indústria alimentar como espessantes, estabilizantes e emulsificantes, substituindo alguns ingredientes tradicionais com potenciais benefícios para a saúde.

INGREDIENTES

800 g Açúcar branco
300 g Água
150 g Caramelo
5 g Casca de limão
600 g Gema de ovo
5 g Canela em pau
2 g Algas aromáticas
75 g Presunto
50 g Vinho do Porto doce

PREPARAÇÃO

1. Forrar uma forma de pudim com o caramelo.
2. Fazer uma calda com o açúcar, a água, o presunto, o pau de canela e as algas até ponto de voar.
3. Juntar o vinho do porto às gemas.
4. Retirar o presunto da calda.
5. Adicionar a calda às gemas, com a ajuda das varas.
6. Colocar o aparelho na forma, passando por um peneiro para reter as algas.
7. Cozer a 180°/190° C cerca de 60 a 75 minutos em banho maria.
8. Depois de cozido, deixar arrefecer.
9. Desenformar.

AÇORES

Sonhos com Algas



RECEITA

Gilberto Costa

RECEITA

Gilberto Costa

Como muitas algas, a alface-do-mar é sensível à poluição, portanto, a colheita e o consumo sustentáveis são importantes para preservar as populações naturais.

INGREDIENTES

125 g Açúcar branco
250 ml Água
2 g Canela em pó
200 g Farinha de trigo 55
100 g Manteiga com sal
500 ml Óleo
250 g Ovo
10 g Sal
3 g Algas aromáticas
(alface do mar folhas)

PREPARAÇÃO

1. Colocar a água, a manteiga e o sal num tacho ao lume a ferver.
2. De seguida adicionar a farinha de uma só vez e mexer até se soltar do fundo do tacho.
3. Deixar a massa arrefecer (ir mexendo sempre a evitar ganhar película na massa).
4. Quando a massa estiver quase fria, juntar os ovos um a um, mexendo sempre. Entretanto adicionar as algas aromáticas.
5. Com uma colher, formar pequenas bolas, e colocar no óleo quente (170/180° C) a fritar.
6. Ao retirar do óleo, colocar sobre papel a absorver o óleo em excesso.
7. Por fim passar por açúcar e canela.

AÇÃO DO HOMEM

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Ação do Homem

ANA FREITAS, ANA RODRIGUES, JÚLIA HENRIQUE
E MANUEL CARRIÇO



EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Ação do Homem

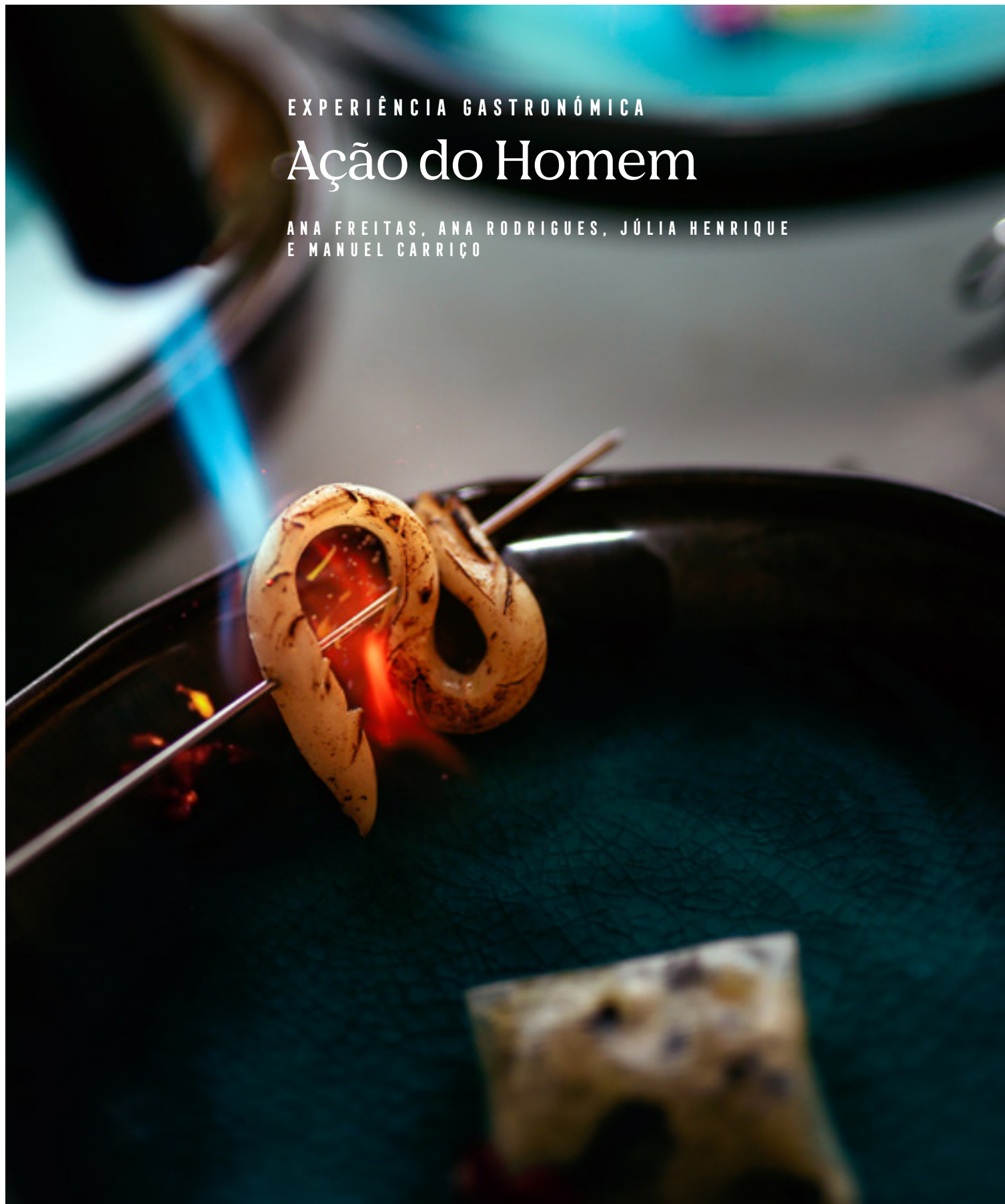
ANA FREITAS, ANA RODRIGUES, JÚLIA HENRIQUE
E MANUEL CARRIÇO



EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Ação do Homem

ANA FREITAS, ANA RODRIGUES, JÚLIA HENRIQUE
E MANUEL CARRIÇO



B I O I N S P I R A Ç Ã O

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Bioinspiração

DIOGO FREITAS E PATRÍCIA SILVA

BIOMIMÉTICA I

Santola, Tussazo, Mexilhão, Tamboril, Codium e Folha de Ostra



EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Bioinspiração

DIOGO FREITAS E PATRÍCIA SILVA

BIOLUMINESCÊNCIA

Lula, Wakame, Maracujá, Citronela, Gengibre, Molho Teryaki
e Tempura Crunch.

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Ação do Homem

ANA FREITAS, ANA RODRIGUES, JÚLIA HENRIQUE
E MANUEL CARRIÇO



EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Bioinspiração

DIOGO FREITAS E PATRÍCIA SILVA



A CAMUFLAGEM DOS OCTOPODIFORMES

Polvo, Gel de Algas, Cuscuz Transmontano de Couve-Flor, Pinhão
e Dashi de Tinta de Choco

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Bioinspiração

DIOGO FREITAS E PATRÍCIA SILVA



BIOMIMÉTICA II

Cenoura, Thaini, Espumante, Framboesa, Melão e Tomilho

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Bioinspiração

DIOGO FREITAS E PATRÍCIA SILVA

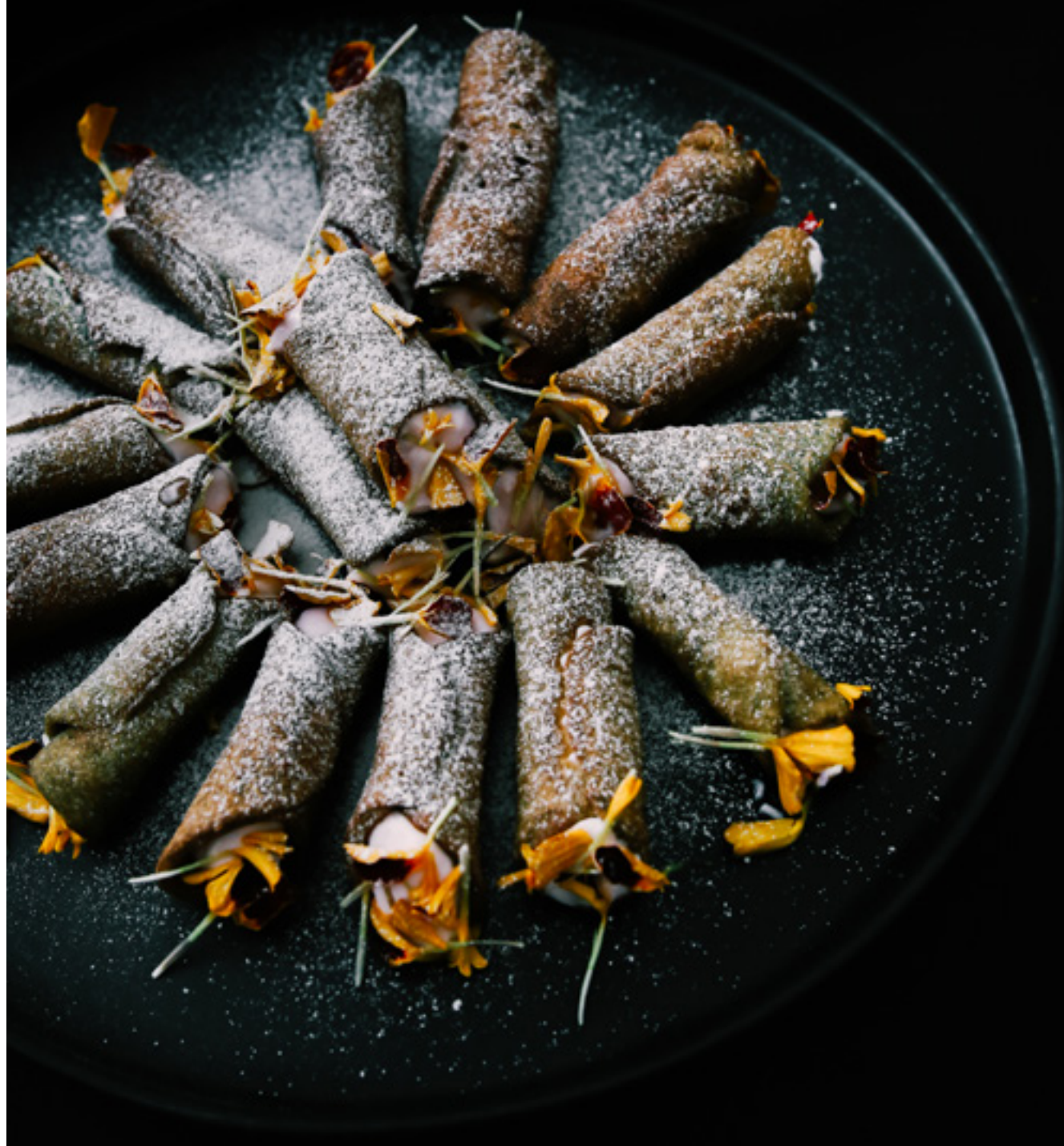
O FÓSSIL

Miso, Chocolate Negro, Beterraba,
Hibisco e Garum.

EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

Bioinspiração

DIOGO FREITAS E PATRÍCIA SILVA



RECEITAS DE INSPIRAÇÃO PORTUGUESA

Algas à Portuguesa

REINVENTADAS COM ALGAS DA COSTA

EDIÇÃO: Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

COORDENAÇÃO: António Pires, Gilberto Costa e Ricardo Bonacho

TEXTOS: Gilberto Costa e Ricardo Bonacho

PRODUÇÃO, PESQUISA E REVISÃO: Gilberto Costa e Ricardo Bonacho

DESIGN E FOTOGRAFIA: Food Design Lab Lisboa

ALUNOS QUE PARTICIPARAM NO PROJETO

LICENCIATURA EM PRODUÇÃO ALIMENTAR EM RESTAURAÇÃO:

Afonso Melo, Ana Costa, André Nunes, Beatriz Ramos, Constança Ferreira, Daniela Santos, David Santos, David Sousa, Edgar Matos, Eduardo Rodrigues, Guilherme Rocha, Jessa Tamayo, José Silva Beatriz Ramos, Luna Serra, Marcelino Silva, Mariana Rodrigues, Margarida Mendes, Matilde Lopes, Patrícia Cai, Pedro Cavaco e Pedro Tavares

MESTRADO EM INOVAÇÃO EM ARTES E CIÊNCIAS CULINÁRIAS:

Ana Freitas, Ana Rodrigues, Diogo Freitas, Júlia Henrique, Manuel Carriço e Patrícia Silva

APOIO PRODUÇÃO RECEITAS: Wissi Algas

APOIO EXPERIÊNCIAS GASTRONÓMICAS: Food Design Lab Lisboa,

Imppecto, Catering & Eventos, Câmara Municipal de Cascais e Cascais Food Lab

ISBN: 978-989-9066-12-0

© ESCOLA SUPERIOR DE HOTELARIA E TURISMO DO ESTORIL

Estoril, setembro 2023



Algás à Portuguesa

“Ao integrar as algas na nossa alimentação,
mergulhamos na essência dos oceanos,
nutrimo-nos do que a natureza tem de melhor
e rumamos a um futuro gastronómico mais
sustenável”.

