



SEGUNDOS

pronagar®

Pudim de **PESCADA** com gambas

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 600 g de filetes de pescada congelados
- 150 g de gambas descascadas
- ¼ l de natas
- 6 ovos
- 1g de Pronagar®
- 4 colheradas de tomate frito
- Sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

1. Cozem-se os filetes em água abundante temperada de sal, escorrem-se e desfazem-se com os dedos.
2. Cozem-se os ovos, descascam-se e esmagam-se com o garfo. Juntam-se as natas aos ovos desfeitos, o tomate frito, a pescada, as gambas, o Pronagar®, o sal e a pimenta. Mistura-se tudo muito bem e verte-se para uma forma previamente untada de manteiga.
3. Vai a cozer em banho-maria, no forno pré-aquecido a 190°, durante aproximadamente 30 minutos, protegendo a superfície com papel de alumínio para evitar que doure em excesso. Para saber se está convenientemente cozido, espeta-se um palito no centro da forma, devendo o mesmo sair sem vestígios de humidade.
4. Desenforma-se e deixa-se arrefecer por 10 minutos. Passa-se uma faca fina pelas paredes, vertendo com movimento enérgico para o prato de servir.



SEGUNDOS

pronagar®

Pastel de **CARNE** no forno con tâmaras e pinhões

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 200 g de carne de vitela picada
- 200 g de carne de proco picada
- 25 g de tâmaras
- 25 g de pinhões
- 1 g de agar Pronagar®
- 1 ovo
- 1 papo-seco da véspera
- 1 cálice de moscatel
- 2 cebolas
- 2 alhos franceses
- 2 tomates
- Azeite de oliveira, sal, pimenta preta e farinha

PREPARAÇÃO I:

1. Corta-se a cebola em tiras finas e frita-se em zeite até que fique dourada. Reservar.
2. Cortar a outra cebola, os alhos franceses e os tomates em tiras largas. Temperar de sal e pimenta, fritar ligeiramente e reservar.
3. Amassar as carnes com o Pronagar, a cebola frita (ponto 1), as tâmaras, os pinhões, o ovo, o pão desfeito e demolido em leite, sal e pimenta. Dar a forma de rolo comprido e enfarinhar ligeiramente.

PREPARAÇÃO II:

1. Num recipiente fundo de ir ao forno, coloca-se o rolo de carne, os legumes em volta e rega-se com azeite. Deixe cozinhar durante 10 minutos, em forno pré-aquecido a 200°.
2. Passado esse tempo, vira-se a carne e os legumes, junta-se o cálice de moscatel e uma chávena de água a ferver. Continua no forno por mais 15 minutos, à temperatura de 160°.
3. Deixe repousar, corte e sirva.

OBSERVAÇÕES:

Esta é uma maneira distinta de cozinhar carne picada, servida em rodelas e aproveitando o próprio suco, acompanhada de legumes cozidos. Um puré de batata poderá também ser uma boa opção.



SEGUNDOS

pronagar®

Almôndegas em **GELATINA** com molho de caril

INGREDIENTES (2 pessoas)

- ½ l de caldo de carne leve
- 8 almôndegas
- azeite para fritar
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- Arroz pilaf
- Salsa picada

Molho de caril

- 100 g de cebola picada
- 50 g de farinha
- 20 g de caril em pó
- ½ l de caldo de carne
- Sal, pimenta e louro
- 2 de natas
- Sumo de limão
- Manteiga

PREPARAÇÃO:

1. Aquece-se o caldo de carne com o Pronagar e deixa-se cozer por 2 minutos em lume brando. Retira-se do lume e reserva-se.
2. Fritam-se as almôndegas (de tamanho pequeno), escorrem-se e colocam-se num recipiente, separadas umas das outras. Cobrem-se com o caldo e deixam-se a arrefecer até que fiquem coalhadas.
3. Cortam-se em quadrados que contenham cada um uma almôndega.
4. Para o molho: Refogar a cebola picada na manteiga. Quando começar a dourar junta-se a farinha, o caril, 0,5 de caldo de carne, o louro, sal e pimenta. Leva-se a cozer em lume brando durante 30 minutos. Arrefece-se e de seguida retira-se a gordura que se forma na superfície. Juntar as natas de seguida. Volta ao lume até começar a ferver, junta-se o sumo de limão e coa-se o caldo resultante.
5. Apresentação: Cobrir o fundo de um prato de servir com o molho de caril quente. No centro colocamos o arroz pilaf polvilhado de salsa picada, em redor as almôndegas aquecidas no microondas (não aquecer em excesso pois que derreteria a gelatina). Servir de imediato.

OBSERVAÇÕES:

Aquecidas à temperatura de 80°, conseguimos comer as nossas almôndegas com a gelatina quente.



SEGUNDOS

pronagar®

Arroz **ENFORMADO** recheado de atum

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 200 g de arroz branco cozido
- 1/2 l de caldo de peixe
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- 200 g de atum
- Molho de soja
- Salsa picada
- Um pouco de xerez

PREPARAÇÃO:

1. Aquecer o caldo de peixe com o xerez e o Pronagar. Logo que esteja dissolvido retirar do lume, rectificar de sal e deixar arrefecer à temperatura ambiente.
2. Encher taças individuais com o arroz até ¾, sem pressionar. No centro introduzir o atum e cobrir com o caldo de peixe.
3. Deixar arrefecer para que coalhe.
4. Desenformar e colocar num prato, salpicar com o molho de soja e polvilhar com a salsa picada.