

VASCO & EMÍDIO
OS GUARDIÕES DA SUSTENTABILIDADE

SALVAR O PLANETA À MESA

RECEITAS DO NOSSO MAR
PARA LER E FAZER!





SALVAR O PLANETA
À MESA

VASCO & EMÍDIO
OS GUARDIÕES DA
SUSTENTABILIDADE

FICHA TÉCNICA

Título: Salvar O Planeta à Mesa,
Vasco & Emídio, “Os Guardiões da Sustentabilidade à Mesa”

Coordenação editorial: Isabel Trindade (Câmara Municipal de Esposende)
Ilustração e design: João Lobarinhas (Câmara Municipal de Esposende)

Edição: Câmara Municipal de Esposende
Data: Junho de 2022
Depósito legal:

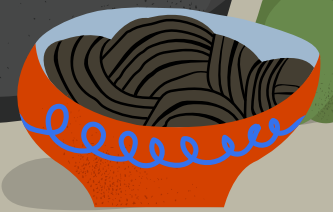
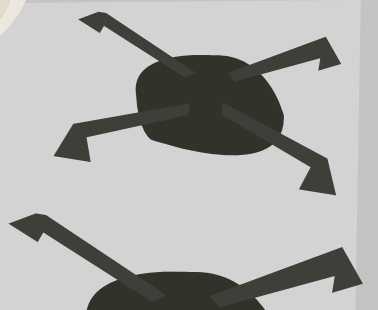
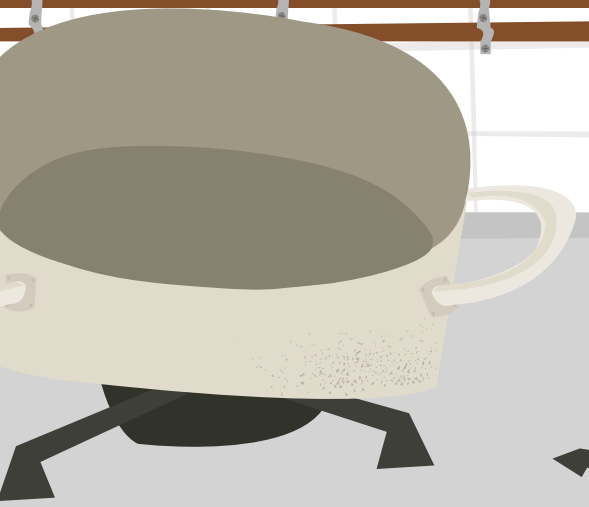
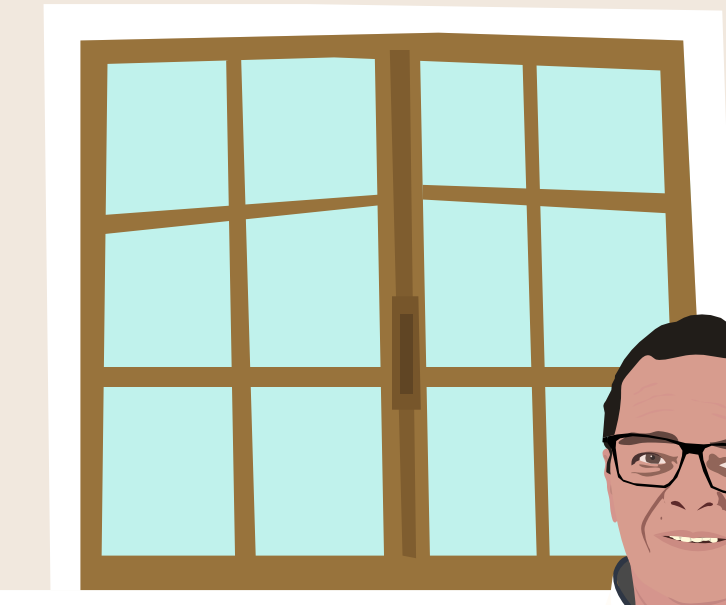
NA EDIÇÃO DO MARÇO COM SABORES DO MAR DE 2022, OS NOSSOS GUARDIÕES DA SUSTENTABILIDADE À MESA, VASCO & EMÍDIO, VOLTARAM A REUNIR OS SEUS SUPERPODERES PARA DAR PROSSEGUIMENTO À MISSÃO DE SALVAR O PLANETA À MESA. PORQUE ESPOSENDE TEM O MELHOR PEIXE DA GALÁXIA, VAMOS CONTINUAR A DESVENDAR OS SEGREDOS ATLÂNTICOS DO NOSSO MAR E CONVERTE-LOS EM MARAVILHOSAS RECEITAS DE PEIXE. ATRAVÉS DE UMA CONFEÇÃO CONSCIENTE, SUSTENTÁVEL, ECONÓMICA E MUITO NUTRITIVA, OS NOSSOS GUARDIÕES APRESENTAM-NOS SEIS RECEITAS VERSÁTEIS, DELICIOSAS E MUITO FÁCEIS DE EXECUTAR.

VASCO, BIÓLOGO MARINHO, E EMÍDIO, CHEFE DE COZINHA, CONVIDAM-TE A INTEGRAR ESTA ALIANÇA, URGENTE PARA O PLANETA E MUITO PODEROSA PARA O FORTALECIMENTO DAS TUAS DEFESAS. AFINAL, ATRAVÉS DAS TUAS ESCOLHAS ALIMENTARES, TAMBÉM PODES SER UM HERÓI!

ALIMENTA ESTA CAUSA. **BEM-VINDO A BORDO!**

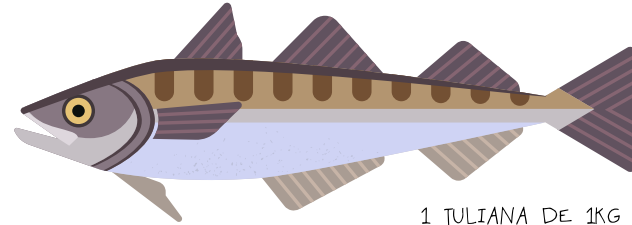


OLÁ!
 NÓS SOMOS o VASCO & EMÍDIO,
 OS GUARDIÕES DA SUSTENTABILIDADE
 À MESA



JULIANA ASSADA NO FORNO

INGREDIENTES (4 PESSOAS)



1 JULIANA DE 1KG
OU 2 JULIANAS MAIS PEQUENAS
(PREVIAMENTE LIMPAS)



ALHOS Q.B.



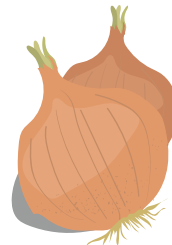
SALSA Q.B.



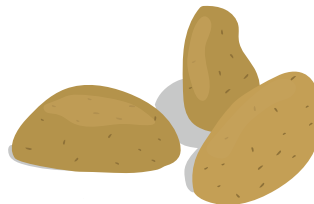
1 TOMATE



1 PIMENTO VERDE



2 CEBOLAS



BATATAS PEQUENAS
PARA ASSAR



SAL MARINHO
GROSSO Q.B.



AZEITE Q.B.



VINHO BRANCO

PREPARAÇÃO:

- COBRIR O FUNDO DE UMA ASSADEIRA COM AZEITE;
- COLOCAR A CEBOLA CORTADA EM RODELAS FINAS, OS ALHOS ESMAGADOS COM A CASCA, A SALSA (SEM SEPARAR AS FOLHAS E SEM RETIRAR O CAULE) E, POR FIM, O TOMATE TAMBÉM CORTADO;
- DISPOR O PEIXE SOBRE ESTA CAMA;
- TEMPERAR COM SAL E COM O VINHO BRANCO;
- ACRESCENTAR AS BATATAS PREVIAMENTE DESCAÇADAS E COM UM PEQUENO GOLPE DE FORMA A ABSORVEREM OS SUCOS;
- LEVAR A ASSADEIRA, TAPADA COM PAPEL ADEQUADO, AO FORNO (PRÉ AQUECIDO) DURANTE APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS, A 180°;
- AINDA NO FORNO, QUANDO AS BATATAS ESTIVEREM PRATICAMENTE PRONTAS, DESTAPAR A ASSADEIRA E DEIXAR GANHAR UM POUCO DE COR.

SERVI- R BEM QUENTE!



DICAS DE APROVEITAMENTO:

AINDA COM A JULIANA, VAMOS APRESENTAR OUTRA SUGESTÃO, BEM FREQUINHA, RÁPIDA DE FAZER E SEM NECESSIDADE DE FOGÃO: CEVICHE DE JULIANA! PODES SERVI- R COMO ENTRADA OU COMO BRUNCH. UMA COISA É CERTA: VAIS IMPRESSIONAR!!!

CEVICHE DE JULIANA COM CODIUM

PREPARAÇÃO:

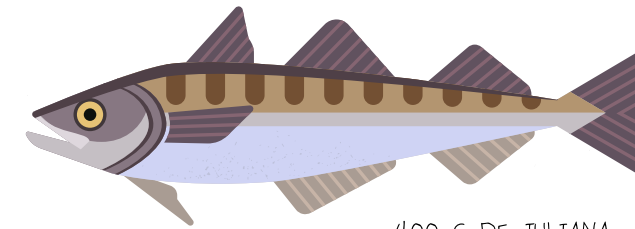
- FILETAR O PEIXE E CORTÁ-LO CUIDADOSAMENTE EM PEQUENOS PEDAÇOS;
- NUM RECIPIENTE, JUNTAR O SAL, A PIMENTA, O SUMO DE LIMA, O MARACUJÁ, O CODIUM, O AZEITE E O ENDRO. MISTURAR MUITO BEM;
- DISPOR OS CUBOS DE PEIXE NA CALDA DURANTE CERCA DE 15 MINUTOS, E POLVILHAR COM ERVAS FRESCAS (OPCIONAL).

SERVI- R DE IMEDIATO!

DICAS PRÁTICAS:

LIMPAR E FILETAR O PEIXE NÃO É TAREFA FÁCIL! PODES PEDIR NA PEIXARIA PARA PREPARAREM O PEIXE NO ATO DA COMPRA. PARA CUMPRIR RIGOROSAMENTE A MISSÃO DA SUSTENTABILIDADE À MESA, PEDE PARA RESERVAR AS CABEÇAS E OUTRAS PARTES DO PEIXE REJEITADAS A FIM DE PREPARAR MARAVILHOSOS CALDOS QUE PODERÃO SER UTILIZADOS NOUTRAS RECEITAS COMO SOPA OU ARROZ DE PEIXE E MARISSCO.

INGREDIENTES (4 PESSOAS)



400 G DE JULIANA

4 COLHERES
DE SOPA
DE AZEITE



3 LIMAS OU LIMÕES



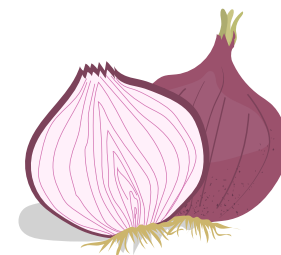
ENDRO Q.B.



CODIUM
TOMENTOSUM Q.B.
(UMA ESPÉCIE
DE ALGA!)



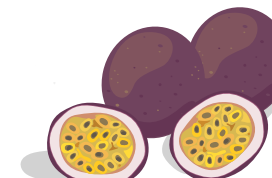
8 COLHERES DE
SOPA DE VINAGRE



1/2
CEBOLA
ROXA



SAL E PIMENTA
EM GRÃO A GOSTO

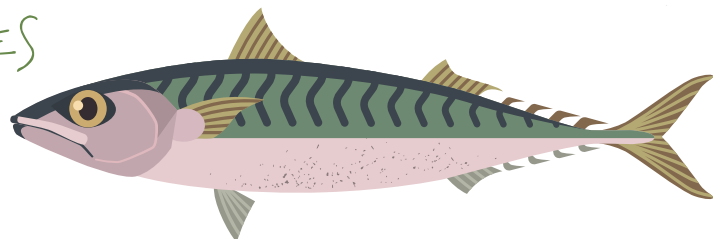


3 MARACUJÁS

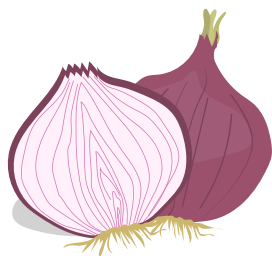


TÁRTARO DE SARDA

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

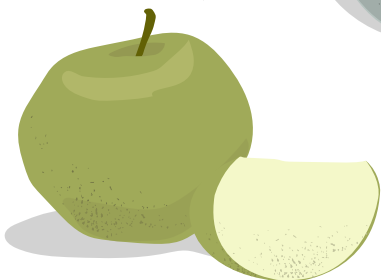
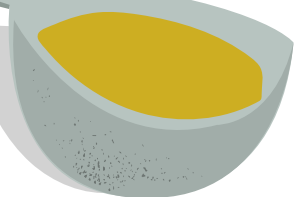


4 FILETES
DE SARDA



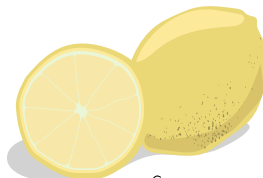
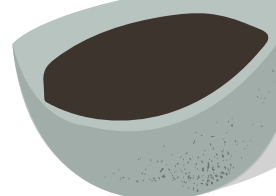
1/2
CEBOLA
ROXA

1 COLHER
DE SOPA
DE AZEITE



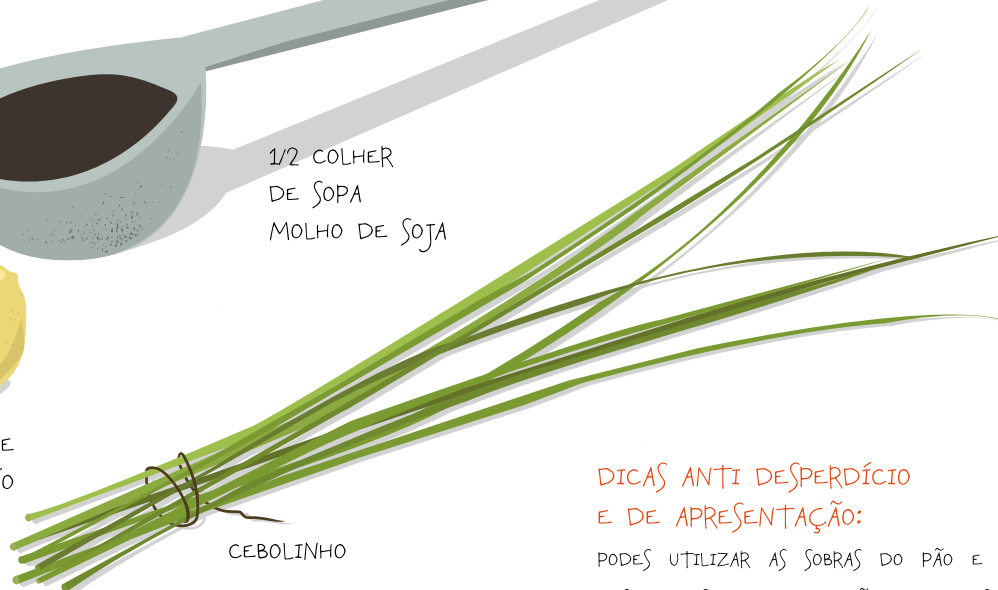
1 MAÇÃ VERDE

1/2 COLHER
DE SOPA
MOLHO DE SOJA

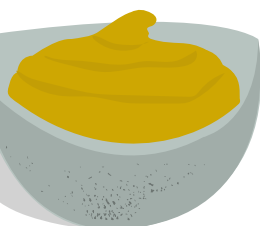


SUMO DE
1/2 LIMÃO

CEBOLINHO



1 COLHER
DE CHÁ
MOSTARDA
DE DIJON



PREPARAÇÃO:

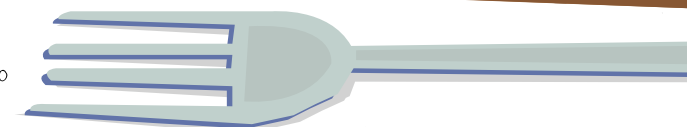
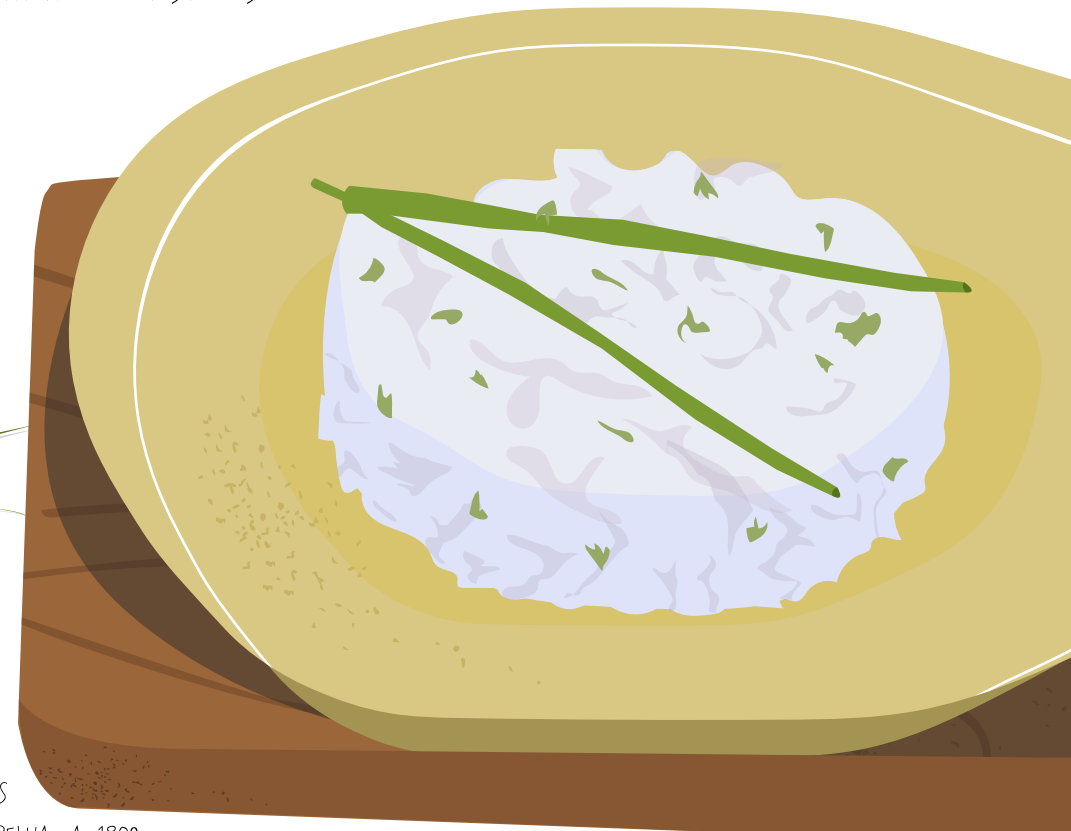
- COLOCAR OS FILETES DE SARDA NO CONGELADOR DURANTE CERCA DE MEIA HORA PARA QUE FIQUEM MAIS FIRMES;
- DE SEGUIDA, CORTAR CUIDADOSAMENTE OS FILETES EM CUBOS PEQUENOS E COLOCAR NUMA TAÇA;
- JUNTAR A CEBOLA MUITO BEM PICADINHA;
- ADICIONAR A MAÇÃ CORTADA EM PEQUENOS CUBOS;
- TEMPERAR COM A MOSTARDA, O MOLHO DE SOJA, O AZEITE E O SUMO DE LIMÃO;
- DEPOIS, ENVOLVER CAUTELOSAMENTE TODOS OS INGREDIENTES COM UMA COLHER DE PAU;
- JUNTAR O CEBOLINHO PICADO E ENVOLVER DE NOVO COM O MESMO CUIDADO;
- FINALMENTE, SERVIR O TÁRTARO COM TOSTINHAS.

DICAS ANTI DESPERDÍCIO E DE APRESENTAÇÃO:

PODES UTILIZAR AS SOBRAS DO PÃO E TOSTAR! BASTA CORTAR O PÃO EM FATIAS FININHAS E LEVÁ-LAS AO FORNO, NA GRELHA, A 180°.

RETIRAR QUANDO ESTIVEREM DOURADINHAS.

E PORQUE OS OLHOS TAMBÉM COMEM, UTILIZA UMA TAÇA DE VIDRO PARA TORNAR O TEU PITÉU MAIS ATRATIVO!



PREPARAÇÃO:

- TEMPERAR OS FILETES COM O SAL E O SUMO DE LIMÃO. DEIXAR MARINAR DURANTE ALGUNS MINUTOS;
- COLOCAR AO LUME UMA PANELA COM ÁGUA E SAL. ASSIM QUE A ÁGUA ESTIVER A FERVER, COLOCAR O ESPARGUETE A COZER;
- NUMA FRIGIDEIRA, COM O AZEITE JÁ QUENTE, ALOURAR DELICADAMENTE OS FILETES, DE UM LADO E DO OUTRO. QUANDO ESTIVEREM PRONTOS, RETIRAR E DEIXAR REPOUSAR SOBRE PAPEL ABSORVENTE;
- NA MESMA FRIGIDEIRA, SEM A LAVAR, ACRESCENTAR OS TOMATES, OS ESPARGOS E O MIOLO DE MARIÇO E SALTEAR. SE NECESSÁRIO, JUNTAR UM POUCO MAIS DE AZEITE;
- DE SEGUIDA, ADICIONAR O ESPARGUETE PREVIAMENTE ESCORRIDO E PASSADO POR ÁGUA CORRENTE;
- RETIFICAR OS TEMPEROS;
- POR FIM, SERVIR O PRATO QUENTE, POLVILHADO COM A TUA ERVA VERDE PREFERIDA (SALSA, COENTROS, MANJERONA, ETC.).



DICAS DE SAÚDE:

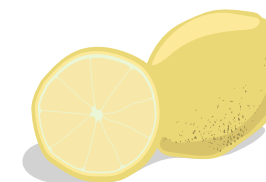
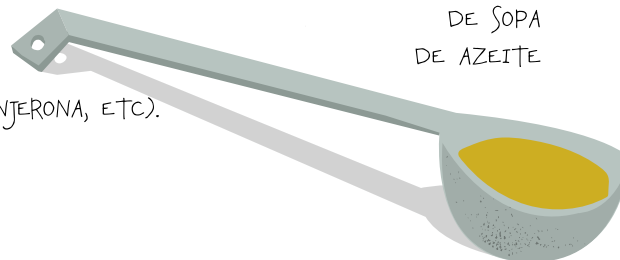
AS ERVAS AROMÁTICAS CONFEREM AOS TEUS COZINHADOS UM EXCELENTE SABOR E, SIMULTANEAMENTE, PERMITEM REDUZIR OS NÍVEIS DE SAL E DE OUTROS TEMPEROS COM GORDURAS (COMO É O CASO DA MAIONESE). POR OUTRO LADO, TÊM RECONHECIDAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS, AJUDANDO A PREVENIR E A ATENUAR ALGUNS PROBLEMAS DE SAÚDE. POR EXEMPLO, A SALSA, TÃO COMUM NO TERRITÓRIO DE ESPOSENDE, É UM ANTIOXIDANTE E UM ANTICANCERÍGENO NATURAL. RICA EM ÁCIDO FÓLICO, É A TUA ARMA SECRETA PARA ATIVAR O SISTEMA IMUNITÁRIO E COMBATER AS INFEÇÕES.



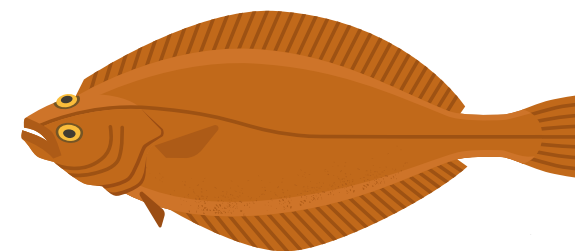
LÍNGUAS COM ESPARGUETE NERO E MARIÇO

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

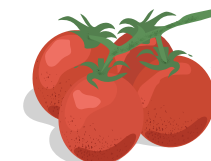
3 COLHERES
DE SOPA
DE AZEITE



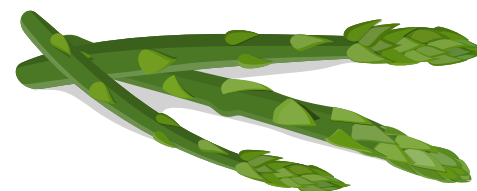
SUMO DE
½ LIMÃO



4 FILETES DE LÍNGUAS



4 TOMATES CHERRY

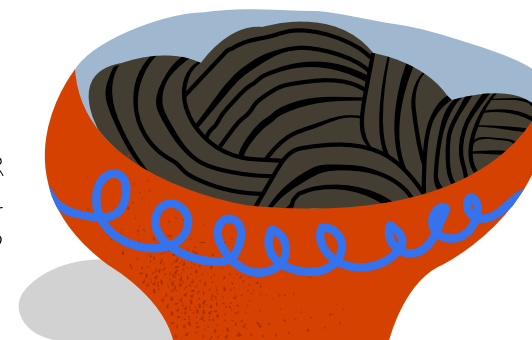


3 ESPARGOS

60 GR
MIOLO DE
MARIÇO



100 GR
ESPARGUETE
NERO

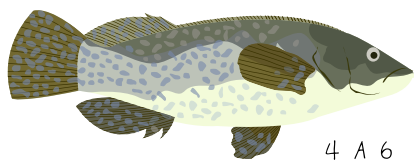


SAL
MARINHO
GROSSO
Q.B.



FILETES DE BODIÃO COM ARROZ DE AMÊJOA BRANCA

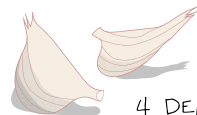
INGREDIENTES (4 PESSOAS)



4 A 6
FILETES
DE BODIÃO



2 DL AZEITE



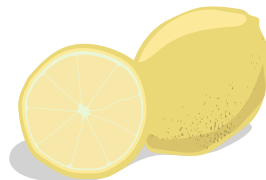
4 DENTES
DE ALHO



1 TOMATE



1 FOLHA DE LOURO



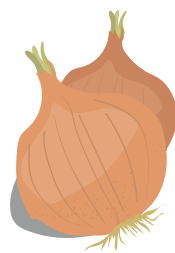
1 LIMÃO



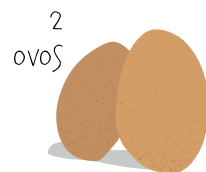
300 GR
AMÊJOA BRANCA
DA NOSSA COSTA



3 DL
ÓLEO DE
FRITAR



CEBOLA A GOSTO



2
OVOS

FARINHA DE
TRIGO Q.B.

240 GR
ARROZ
CAROLINO

PREPARAÇÃO:

- TEMPERAR OS FILETES COM O SAL, O ALHO E O LIMÃO E DEIXAR MARINAR DURANTE ALGUNS MINUTOS;
- NUM TACHO, REFOGAR A CEBOLA COM 1 FOLHA DE LOURO “QUEBRADA” DE FORMA A QUE ESTÁ LIBERTE O SEU SABOR COM MAIS INTENSIDADE;
- QUANDO A CEBOLA ESTIVER TRANSPARENTE, ADICIONAR O TOMATE CORTADO AOS CUBOS GROSSEIRAMENTE. DEIXAR SUAR E DEPOIS COLOCAR AS AMÊJOAS BRANCAS;
- RETIFICAR OS TEMPEROS;
- DEPOIS DAS AMÊJOAS ABRIREM, ACRESCENTAR 750 CL DE CALDO DE PEIXE OU ÁGUA;
- ASSIM QUE LEVANTAR FERVURA, ACRESCENTAR O ARROZ;
- BAIXAR UM POUCO O LUME E DEIXAR COZER;
- ENQUANTO O ARROZ COZE, PASSAR DELICADAMENTE OS FILETES, JÁ ESCORRIDOS DO TEMPERO INICIAL, POR FARINHA E PELOS Ovos PREVIAMENTE BATIDOS. DE SEGUIDA, FRITAR EM ÓLEO BEM QUENTE;
- FINALMENTE, SERVIR COM O ARROZ BEM CALDOÇO.

DICAS DE DESPERDÍCIO



SE, PORVENTURA, O PEIXE TIVER OVAS, ESTAS PODEM SER ADICIONADAS NO ARROZ, ENRIQUECENDO-O EM SABOR E NUTRIÇÃO! NESTE COMPROMISSO DO “DESPERDÍCIO ZERO”, OS NOSSOS GUARDIÕES DA SUSTENTABILIDADE À MESA, PROPÕEM OUTRA EXCELENTE SUGESTÃO, CONFECIONADA A PARTIR DAS “PONTAS” DO BODIÃO E QUE RESULTARÁ NUMA MARAVILHOSA ENTRADA: UM FRESCO E FRUTADO CEVICHE!

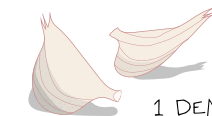
PREPARAÇÃO:

- NUMA TAÇA, COLOCAR O BODIÃO E JUNTAR O SAL, O ALHO, A CEBOLA, OS COENTROS, UM FIO DE AZEITE E ENVOLVER CUIDADOSAMENTE;
- DE SEGUIDA, REGAR ESTE PREPARADO COM O SUMO DO LIMÃO E ENVOLVER DELICADAMENTE;
- DEIXAR SOSSEGAR DURANTE CERCA DE 15 MINUTOS, O TEMPO IDEAL PARA A ACIDEZ DO LIMÃO COZINHAR O PEIXE.

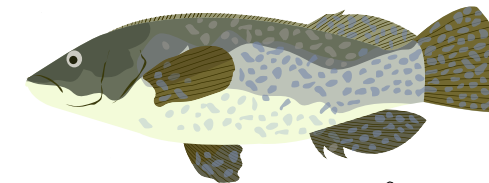
COMER DE IMEDIATO!

CEVICHE DE BODIÃO

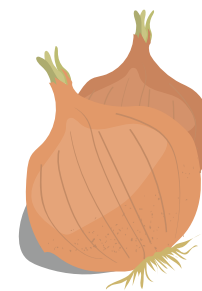
INGREDIENTES (4 PESSOAS)



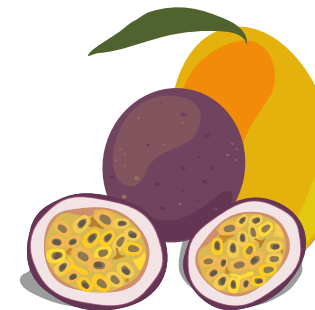
1 DENTE
DE ALHO
PICADINHO



PONTAS DO
BODIÃO
CORTADAS
AOS CUBINHOS



1/2 CEBOLA
PICADINHA



MANGA OU
MARACUJÁ
AOS CUBINHOS
(OPCIONAL)

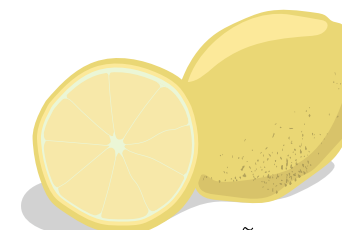


SAL
MARINHO
GROSSO
Q.B.



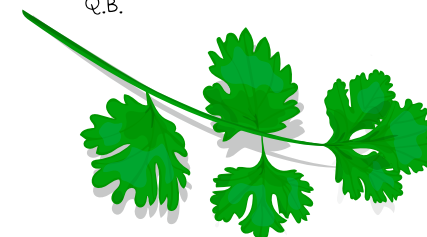
AZEITE

AZEITE Q.B.



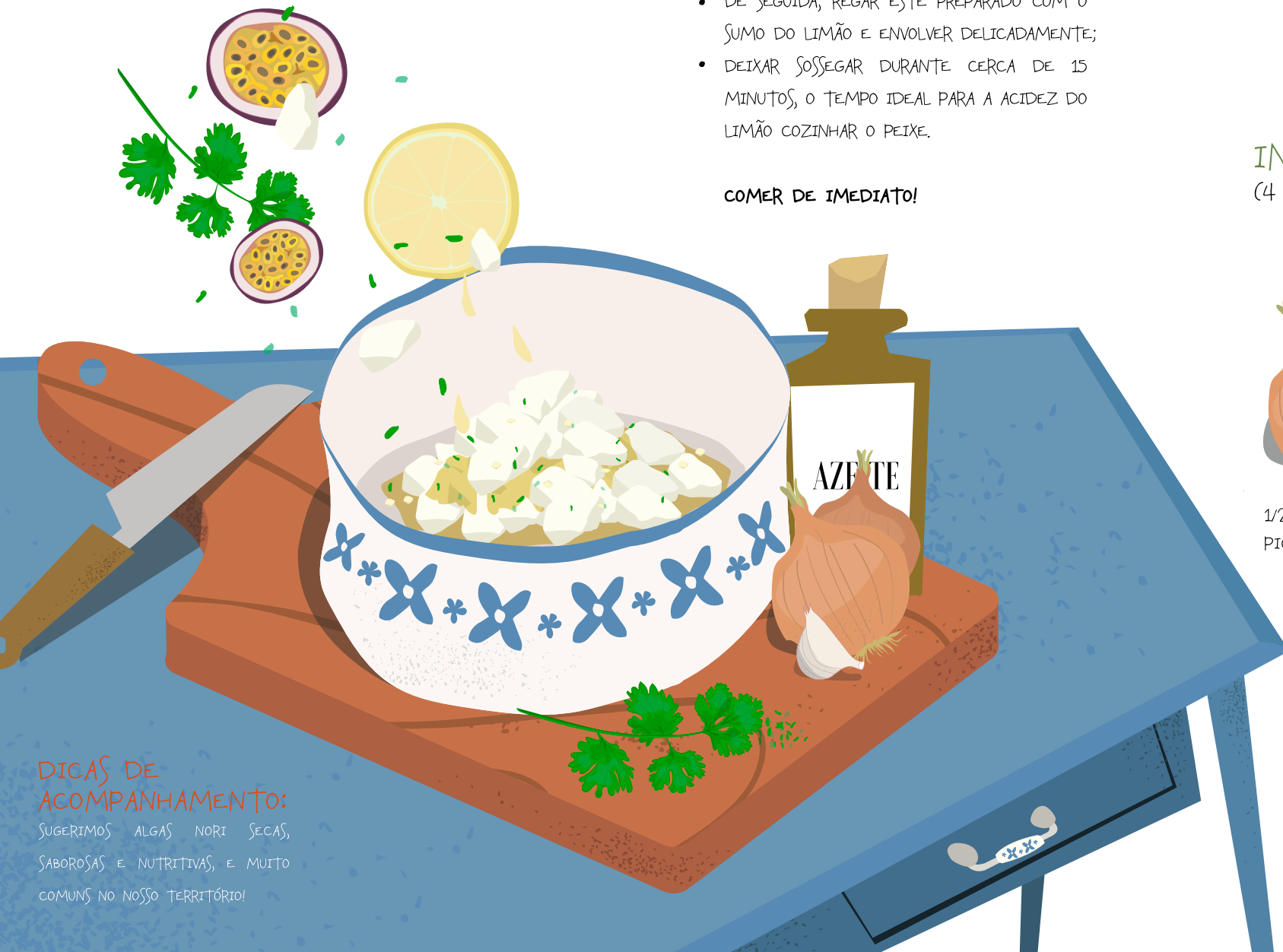
1 LIMÃO

COENTROS
PICADINHOS
Q.B.



DICAS DE ACOMPANHAMENTO:

SUGERIMOS ALGAS NORI SECAS,
SABOROSAS E NUTRITIVAS, E MUITO
COMUNS NO NOSSO TERRITÓRIO!



E NÃO TE ESQUEÇAS!

TODAS AS RECEITAS SUGERIDAS PELOS NOSSOS **GUARDIÕES**, PODEM SER ACOMPANHADAS COM UMA GENEROSA E COLORIDA SALADA DE LEGUMES LOCAIS E DA ÉPOCA.

JÁ SABES: PRATO COLORIDO, CORPO NUTRIDO! 😊



OS NOSSOS **GUARDIÕES** DA SUSTENTABILIDADE À MESA, VASCO & EMÍDIO, PRETENDEM, COM O TEU AUXÍLIO E COMPROMISSO, CRIAR O **ESQUADRÃO S.O.S - SUSTENTABILIDADE, OPORTUNIDADE, SATISFAÇÃO**. SÓ EM UNIÃO E COOPERAÇÃO, SERÁ POSSÍVEL PROTEGER E DEFENDER O PLANETA TERRA, SUSTENTANDO NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES, MAIS CONSCIENTES E RESPONSÁVEIS. SIMULTANEAMENTE, ESTÁS A PROMOVER A SAÚDE À MESA, TÃO NECESSÁRIA PARA O MÁXIMO RENDIMENTO DO TEU CORPO E MENTE. POR OUTRO LADO, AJUDAS A IMPULSIONAR A ECONOMIA LOCAL E A PROTEGER A ORIGEM DOS NOSSOS PRODUTOS LOCAIS COMO O PEIXE E OS HORTÍCOLAS, HONRANDO A IDENTIDADE E A AUTENTICIDADE DO TERRITÓRIO DE ESPOSENDE.

ALIMENTA OS TEUS SUPERPODERES E SALVA O PLANETA! **#ESQUADRAOSOS**



NOTA: TODAS ESTAS RECEITAS PODEM SER VISIONADAS EM [MSM.VISITESPOSENDE.COM/2022](https://www.msm.visitesposende.com/2022)

SALVAR O PLANETA
À MESA
VASCO & EMÍDIO
OS GUARDIÕES DA
SUSTENTABILIDADE

Esposende
sabe-me pela vida!



ESPOSENDE

