

## Ceviche do chef

Filé de robalo fresco em cubos, ao caldo de atum e mix de legumes. Acompanha chips de batata-doce.

### Ingredientes

- 200 g de salsinha picada
- 1 cebola roxa em fatias finas
- 1/2 pimenta dedo-de-moça picada com pouca semente
- 1 colher de sobremesa de flor de sal
- 500 g de filé de robalo fresco
- 200 ml de suco de limão
- 50 g de cebote picada
- 200 g de chips de batata-doce

### Ingredientes caldo (base)

- 150 g de atum
- 200 g de mix de legumes (cenoura, acelga, brócolis e couve-flor)

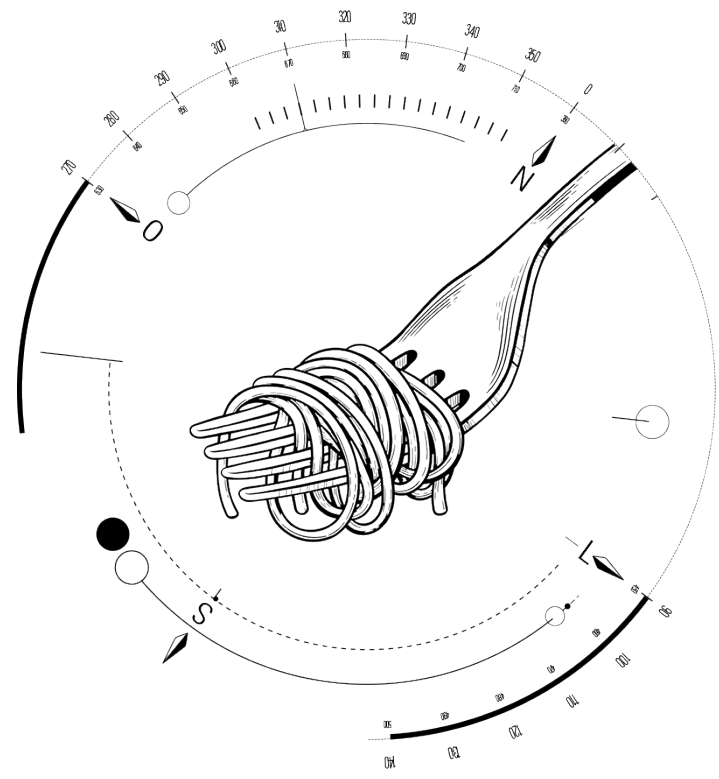
### Preparo

Corte os filés em cubos de aproximadamente 1 cm. Adicione flor de sal, salsinha picada, pimenta dedo-de-moça e cebola roxa e misture bem.

Após a mistura, adicionar o suco de limão, aos poucos, para não deixar muito ácido, e na sequência adicione o caldo.

### Preparo do caldo

Em uma panela, adicione água e, em fogo alto, cozinhe o mix de legumes com os pedaços de atum por cerca de 10 minutos, formando o caldo. Reserve e deixe esfriar.



# Espaguete com frutos do mar

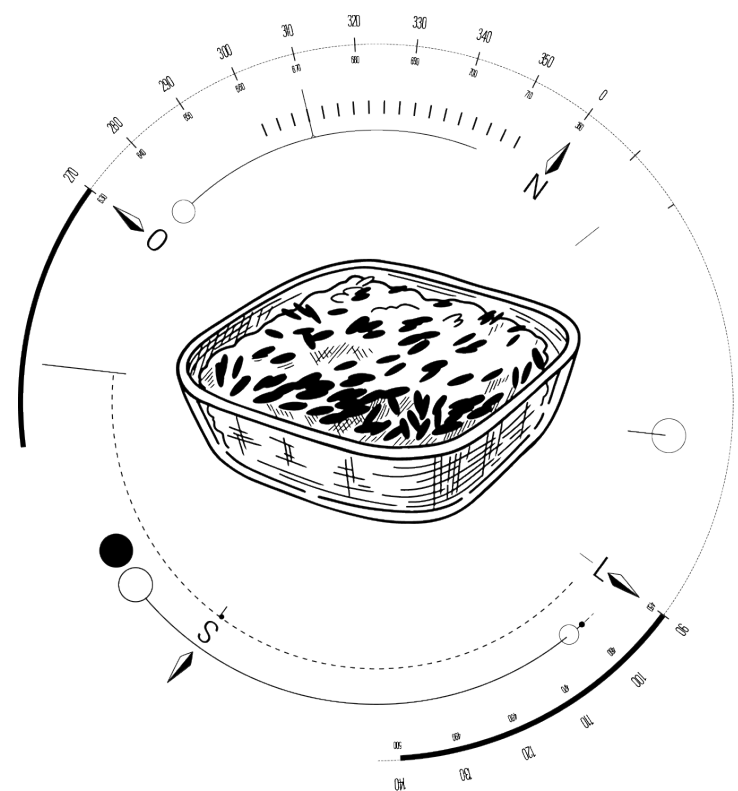
Espaguete nº 5 ao azeite de oliva, acompanhado de lula, polvo e camarões refogados ao vinho branco.

## Ingredientes

- 50 g de salsinha picada
- 4 dentes de alho picados
- 10 g de pimenta calabresa moída
- 1 colher de chá de sal
- 100 g de lula em anel
- 6 camarões grandes (16/20)
- 100 g de tentáculo de polvo cozido
- Azeite de oliva a gosto
- 100 ml de vinho branco seco
- Espaguete nº5

## Preparo

Em uma frigideira, adicione 150 ml de azeite de oliva e os frutos do mar com uma pitada de sal. Deixe por 2 minutos em fogo alto e adicione o vinho branco e 1 colher de chá de alho picado. Deixe por mais 3 minutos, adicione a pimenta calabresa moída e a salsinha e refogue por mais 2 minutos. Em uma panela, acrescente a água com uma pitada de sal e cozinhe o espaguete por 8 minutos. Escorra e reserve. Adicione todos os frutos do mar por cima da massa, coloque mais uma pitada de salsinha e azeite e sirva.



## Arroz negro com camarões e lula grelhados no molho cítrico

Frutos do mar grelhados no azeite de oliva com alho, acompanhados de gohan negro.

### Ingredientes

- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de glutamato monossódico (Ajinomoto)
- 1 colher de chá de hondashi (tempero de peixe desidratado)
- 1 colher de chá de tinta de lula
- 100 g de lula em anel
- 5 camarões grandes (16/20)
- Azeite de oliva a gosto
- 100 ml de suco de laranja
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 50 g de gengibre
- Raspa de casca de laranja
- Arroz tipo japonês (gohan)

### Preparo

Com o arroz cozido (gohan), adicione em uma frigideira o azeite de oliva, o alho e a tinta de lula, misture por 2 minutos e reserve.

Para o molho, em uma frigideira, adicione 1 colher de sopa de manteiga sem sal, suco de laranja, casca raspada de laranja, gengibre, glutamato monossódico e hondashi. Misture por 2 minutos em fogo alto.

Para grelhar os camarões e as lulas, adicione azeite de oliva em uma frigideira, com alho picado e uma pitada de glutamato e deixe grelhar por 2 minutos.

Para montagem do prato, coloque primeiro o arroz negro, adicione um pouco do molho sobre ele e coloque os camarões e as lulas por cima com um pouco mais de molho. É só servir.

### Preparo do gohan

- 1 xícara de arroz tipo japonês
- 1 xícara de água
- 20 ml de saquê de cozinha

Lave o arroz com um escurridor, durante 2 minutos, em água corrente. Coloque-o em uma panela, adicione a xícara de água e o saquê, em fogo alto com a panela tampada, cozinhe por 7 minutos, abaixe o fogo por mais 10 minutos mantendo a panela tampada, apague o fogo e deixe cozinhando no vapor por mais 10 minutos, sempre com a panela tampada.