

## Concurso Gastronômico de Pescados - 2016

**Participantes:** Camila Simões, Hilda Ferreira e Joanna Stippe

### FICHA TÉCNICA

**Nome do prato:** Linguado do oriente com creme de kabocha vermelha

**Descrição Técnica:** isca de linguado temperado com pó de gengibre e endro, empanado na farinha panko, acompanhado de camarão pistola flambado no saquê e creme de abóbora kabocha vermelha com queijo parmesão.

**Tempo de pré preparo:** 1h 15min

**Tempo de Preparo:** 30 min

**Tipo de preparo:** (x) fácil ( ) médio ( ) difícil

**Tipo de cocção:** calor seco, calor úmido, fritura por imersão

**Temperatura utilizada:** 160° C

**Utensílios e equipamentos:** Facas, colheres, fuet, tábua, espátula, panela média, assadeira, frigideira, termômetro de cozinha, peneira, bowl, escumadeira, garfo, ralador, fogão, forno, prato, ramequim.

---

**Rendimento Total:** 900g / **Nº de porções:** 3 porções/ 300g cada

Ingredientes da Preparação	Medidas caseiras	Quantidade	Unidade (gramas, kg, litro ou ml)	Observação
Abóbora Cabotia	½ unidade	350	gramas	0,87
Manteiga	1 col. sopa	25	gramas	0,68
Leite	¼ xícara	50	ml	-
Sal	1 col. de sobremesa	10	g	0,05
Parmesão	2 col. de sopa	25	gramas	0,05
Filé de linguado	1 filé grande	300	gramas	8,50
farinha de trigo	1 xícara	120	gramas	0,60
Farinha Panko	1 ½ xícara	180	gramas	0,99

Ovo	1 unidade	50	gramas	0,60
Gengibre em pó	1 col. de chá	2,5	gramas	0,10
Endro	1 col. e chá	2	gramas	0,15
Cebolinha	1 col. de sopa	5	gramas	0,50
Óleo vegetal	1 ½ xícara	360	ml	1,10
Camarão pistola	3 unidades	300	gramas	21,00
Azeite	1 col. de sopa	15	ml	0,27
Pimenta do reino	1 pitada	-	-	-
Saquê	2 col. de sopa	30	ml	1,09
Óleo de gergelim torrado	1 col. de chá	5	ml	0,06
Total		1.829,5		36,61

#### Modo de preparo:

**Creme de abóbora com queijo:** Corte a abóbora em cubos médios, retirando a casca e as sementes e coloque no forno por 45 minutos com um fio de azeite na assadeira. Após cozimento completo, com um garfo amasse grosseiramente a abóbora e em uma panela derreta a manteiga. Junte a abóbora e aos poucos junte o leite morno. Quando estiver totalmente homogênea, acrescente o parmesão e mexa até que ele derreta completamente.

**Camarão flambado:** Limpe o camarão, retirando a casca, cabeça e pernas, passando em água fria. Tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira, coloque um fio e azeite e sele o camarão. quando totalmente selado jogue o saquê e deixe flambar.

**Filé de linguado empanado na panko:** Tire os excessos das bordas do filé, cortando em pedaços de aproximadamente 4 cm. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Bata o ovo, e coloque junto da farinha panko o gengibre em pó e o endro. Empane o peixe na sequência de farinha de trigo, ovos e farinha panko. Aqueça o óleo e frite as iscas até que fiquem dourados.

#### Montagem:

Selecione 4 iscas e centralize em um prato retangular. Com o ramequim coloque o creme de abóbora e coloque o camarão no prato, finalize com a cebolinha em cima do peixe.

Fotos:

