

Manual de Formação **Bacalhau**



**BACALHAU
DA NORUEGA**

NORGE

A **Norge, Conselho Norueguês das Pescas**, é a organização responsável dos exportadores de peixe da Noruega. Com representação em vários países, incluindo Portugal, tem como principal objectivo promover o consumo dos melhores produtos do mar da Noruega.

Por isso mesmo, colaboramos com as autoridades norueguesas que criaram todos os pré-requisitos necessários para garantir uma pesca sustentável e ecológica, no sentido de proteger as espécies marinhas que habitam a Zona Ártica.

A pesca é regulamentada por leis e disposições apropriadas, sendo os stocks de peixe geridos de forma científica. Um esforço continuado conseguido através da combinação de inovações técnicas e a tradição pesqueira norueguesa para manter uma **pesca sustentável**, preservando as características únicas de espécies como o **Bacalhau**, muito apreciadas em Portugal.

A **Norge** orgulha-se de poder trabalhar com os melhores profissionais, capazes de responder da melhor forma a consumidores cada vez mais exigentes. Profissionais empenhados como você, capazes de responder da melhor forma às necessidades e expectativas dos seus clientes. Assim preparámos este manual que o ajudará a conhecer melhor o **Bacalhau da Noruega**, aperfeiçoando o seu serviço e o atendimento.



**BACALHAU
DA NORUEGA**

O VERDADEIRO DA NORUEGA



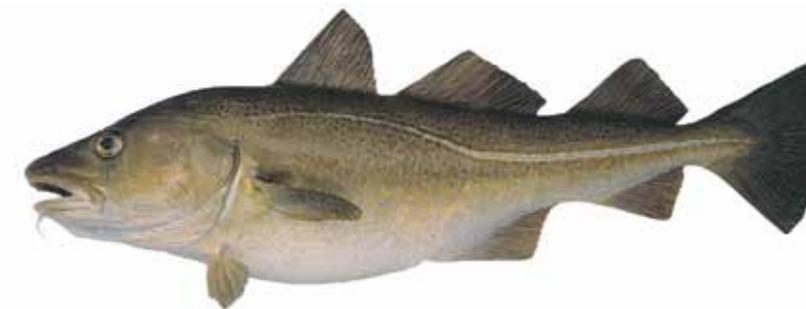
Beneficiando das **melhores condições ao longo da costa** e de uma **alimentação natural**, essencialmente composta por **camarões, arenque** e outros peixes, que lhe conferem um **sabor genuíno** e **textura única**, o melhor Bacalhau chega-nos das **águas frias e cristalinas do mar da Noruega**. Um **mar rico**, onde as várias espécies crescem saudáveis e onde podemos encontrar o **melhor stock de bacalhau**.

Bem seco e curado, com **cor palha**, depois de capturado o **Bacalhau da Noruega** é preparado de modo tradicional, seguindo os mais **elevados padrões de qualidade, garantia do genuíno Bacalhau da Noruega**.



GENUÍNO

GADUS MORHUA, O verdadeiro Bacalhau da Noruega



- Capturado no **Mar da Noruega e de Barents** é preparado de modo tradicional;
- Com peso entre **3 a 40 Kg, mais largo e postas mais altas;**
- **Coloração palha** e uniforme quando **salgado e seco;**
- Forma **lascas bem definidas** depois de cozinhado.

GADUS MACROCEPHALUS

Capturado no **Pacífico**; **rabo e barbatanas** com uma espécie de **bordado branco nas extremidades**; **coloração clara, quase branca**; **mais fibroso, não forma lascas definidas** depois de cozinhado.



**FRESCO, VERDE
OU SECO?**



Bacalhau fresco

De forma roliça e pintalgada, este bacalhau de textura única é cada vez mais consumido em Portugal, estando disponível nas peixarias **inteiro**, em **postas** ou **filetes**.

Skrei

Um **bacalhau fresco**, disponível entre **Janeiro** e **Março**, altura em que **atinge características únicas**. De **carne branca e firme**, este peixe destaca-se pela sua **qualidade superior**.



Salgado verde

Com um **teor de sal igual ou superior a 16%** e **entre 51 a 58% de humidade**, este bacalhau é **apenas salgado e não seco**. Um peixe normalmente salgado e húmido, tendo por isso um sabor um pouco diferente.



Salgado seco

Um bacalhau com **teor de sal igual ou superior a 16%** e **humidade inferior ou igual a 47%**. Para além de ser salgado, na maioria das vezes este bacalhau passa por um **processo de cura de 3 meses**, **podendo estender-se até 1 ano**.

CATEGORIAS

Bem seco e curado, com cor palha, o Bacalhau da Noruega é classificado de acordo com o seu peso:

ESPECIAL

Peso superior a **3 Kg**

GRAÚDO

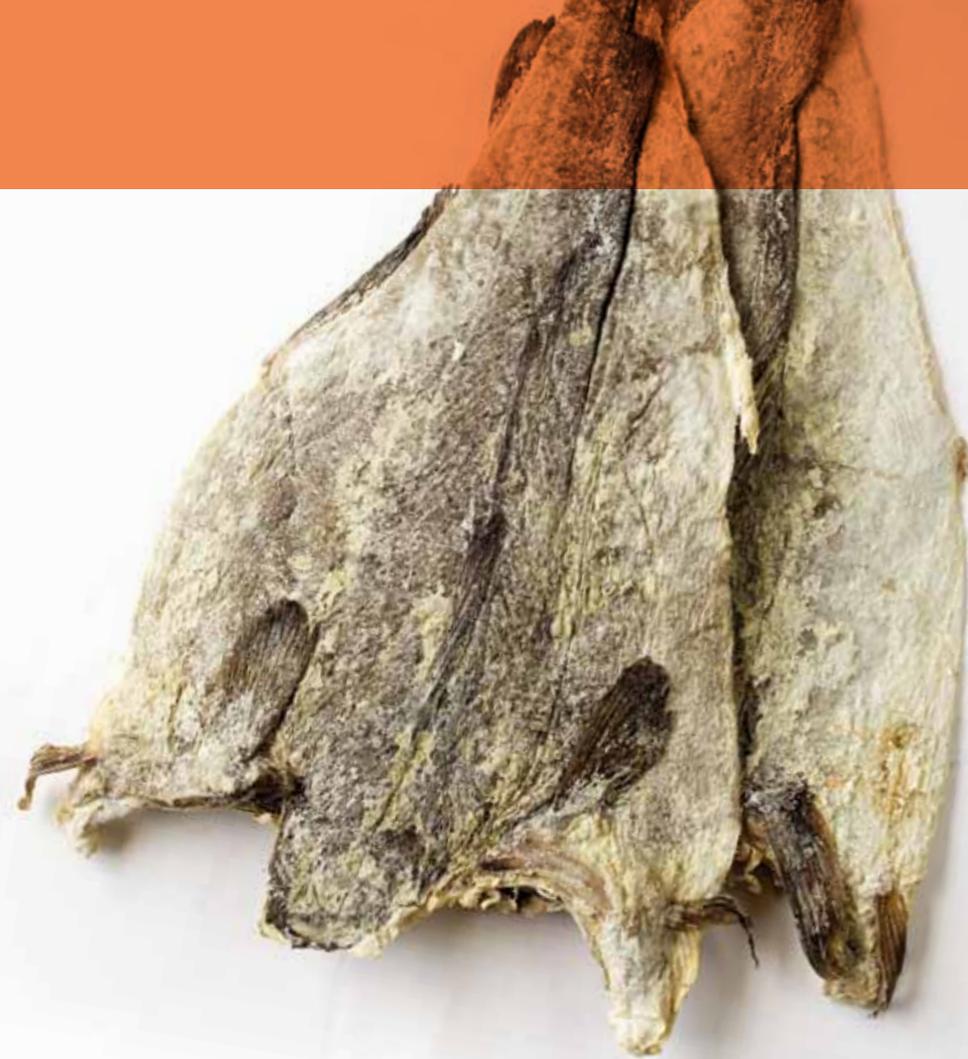
Peso igual ou inferior a **3 Kg** e superior a **2 Kg**

CRESCIDO

Peso igual ou inferior a **2 Kg** e superior a **1 Kg**

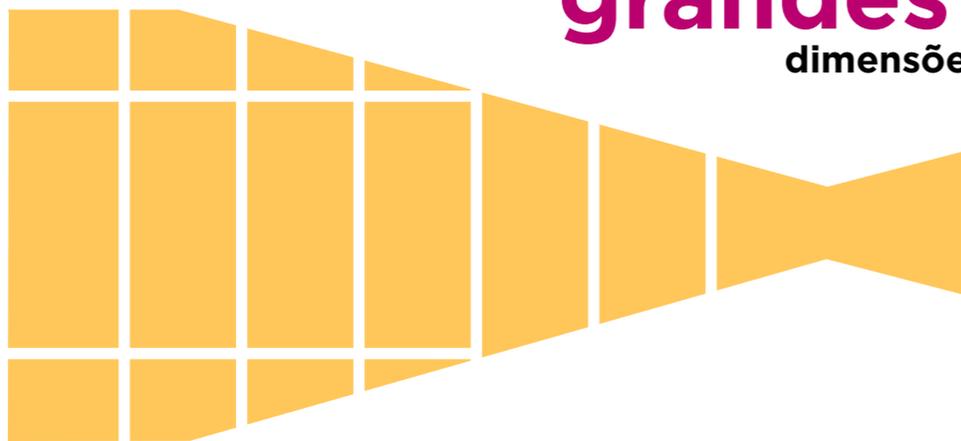
CORRENTE

Peso igual ou inferior a **1 Kg** e superior a **0,5 Kg**

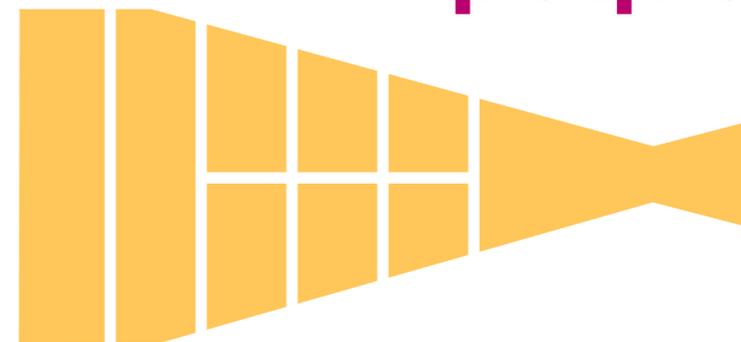


Cortar para melhor aproveitar

Bacalhau de
grandes
dimensões



Bacalhau de
pequenas
dimensões



DEMOLHAR BOM BACALHAU

A nossa sugestão para uma boa demolha:

1. Passar o bacalhau por água corrente, retirando o excesso de sal;

2. Colocar num recipiente com água fria, com a pele voltada para cima;

3. Mudar a água com frequência;

4. Poderá ser congelado, retirando o excesso de água com um pano.



Ao ser demolhado, as fibras musculares do Bacalhau ficam mais soltas, permitindo que **lasque na perfeição depois de cozinhado.** Siga a nossa sugestão para uma boa demolha.

CATEGORIA	PESO/PEÇA	DEMOLHA
Corrente	0,5 a 1 kg	36h
Crescido	1 a 2 kg	48h
Graúdo	2 a 3 kg	55h
Especial	+ de 3 kg	72h

BEM SECO E CURADO

Por ser bem seco e curado de acordo com os métodos tradicionais, o Bacalhau da Noruega **ganha volume depois de demolhado**.

É durante este processo que o Bacalhau da Noruega salgado seco retoma o nível de água que perdeu durante a secagem, crescendo e **ganhando cerca de 35% de peso**.

Assim cada Kg de Bacalhau resultará em aproximadamente 1350 gramas, permitindo preparar um **maior número de refeições**.



SECO



até
+35%
de peso*



DEMOLHADO

* Com base em estudos desenvolvidos pela Nofima (www.nofima.no)

Lombo de bacalhau grelhado com salada de pimentos e batatas

INGREDIENTES

- 400 g de **Bacalhau da Noruega**
- 200 g de batatas
- 80 g de pimento verde
- 80 g de pimento vermelho
- 80 g de pimento amarelo
- 2 dl de azeite virgem extra
- Alecrim q.b.
- Hortelã-da-ribeira q.b.

PREPARAÇÃO

Grelhe os lombos de bacalhau previamente demolhados na brasa e regue com azeite e alecrim. Coza as batatas com pele e retire a pele. Asse os pimentos, retire-lhes a pele e corte em tiras finas, decorando com hortelã-da-ribeira. Disponha os lombos de bacalhau sobre os pimentos e sirva com as batatas cortadas às rodelas.



LOMBO

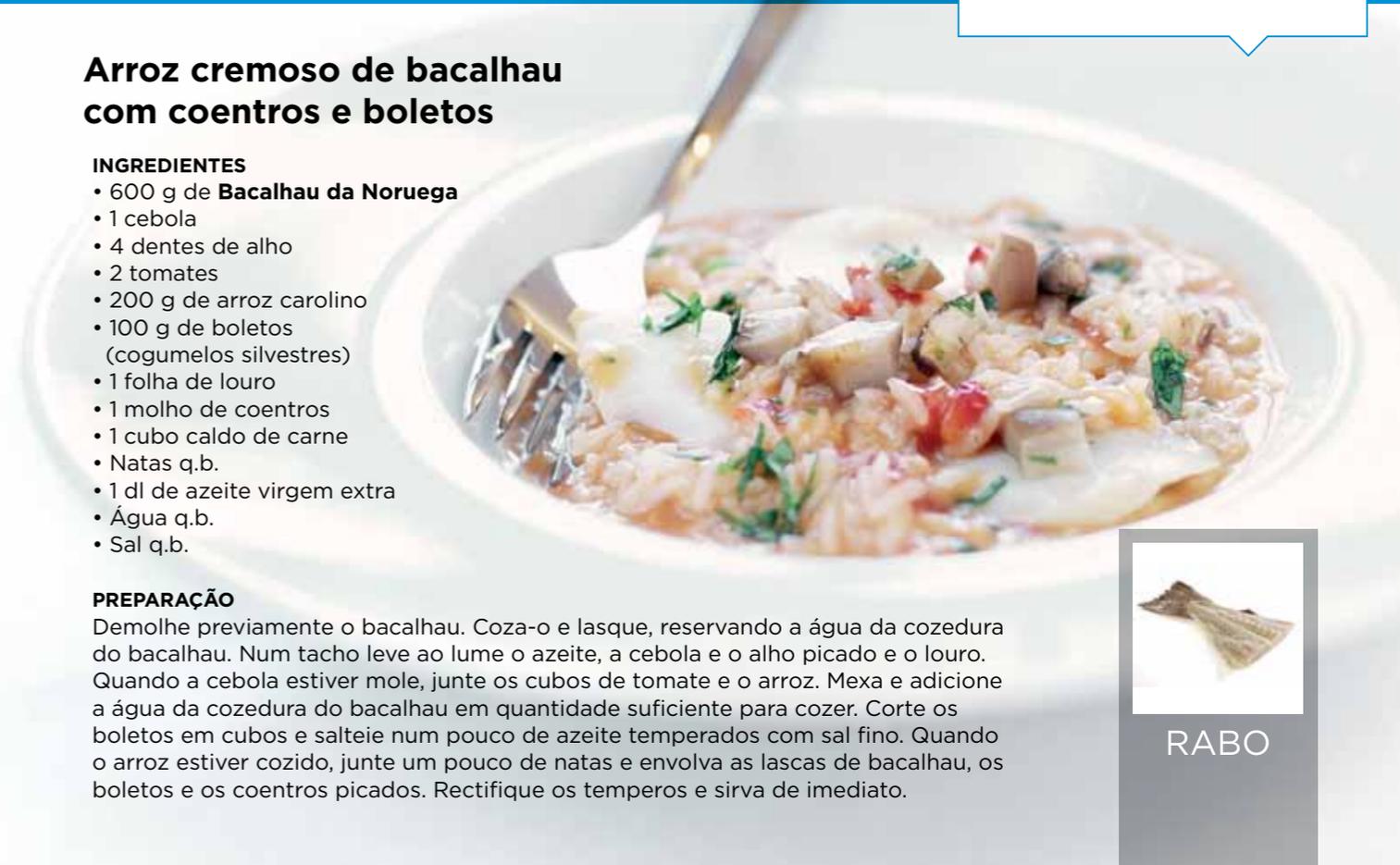
Arroz cremoso de bacalhau com coentros e boletos

INGREDIENTES

- 600 g de **Bacalhau da Noruega**
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 2 tomates
- 200 g de arroz carolino
- 100 g de boletos (cogumelos silvestres)
- 1 folha de louro
- 1 molho de coentros
- 1 cubo caldo de carne
- Natas q.b.
- 1 dl de azeite virgem extra
- Água q.b.
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Demolhe previamente o bacalhau. Coza-o e lasque, reservando a água da cozedura do bacalhau. Num tacho leve ao lume o azeite, a cebola e o alho picado e o louro. Quando a cebola estiver mole, junte os cubos de tomate e o arroz. Mexa e adicione a água da cozedura do bacalhau em quantidade suficiente para cozer. Corte os boletos em cubos e salteie num pouco de azeite temperados com sal fino. Quando o arroz estiver cozido, junte um pouco de natas e envolva as lascas de bacalhau, os boletos e os coentros picados. Rectifique os temperos e sirva de imediato.



RABO

Fettuccine com molho de Bacalhau

INGREDIENTES

- 300 g de **Bacalhau da Noruega**
- 400 g de fettuccine
- 1,6 dl de caldo de galinha
- ½ chávena de cenoura ralada
- 1 chávena de espinafres bebé
- 1,8 dl de creme fraiche
- 1 Alho esmagado
- 1 c. sopa de azeite
- 1 Limão (raspa)
- Noz-moscada q.b.

PREPARAÇÃO

Prepare a massa seguindo as instruções da embalagem. Numa frigideira aqueça o azeite, adicione o alho e cozinhe um pouco. Junte a cenoura e os espinafres e mexa por 2 minutos. Acrescente o creme fraiche e o caldo de galinha, misturando bem. Baixe o lume e deixe borbulhar durante cerca de 6 minutos sem ferver. Junte o bacalhau. Escorra a massa e junte o molho de bacalhau. Sirva polvilhado com salsa picada.



POSTA
FINA

Pastéis de bacalhau com castanha e salada de feijão-frade

INGREDIENTES

Pastéis de Bacalhau da Noruega

- 200 g de **Bacalhau da Noruega**
- 150 g de castanha cozida
- 20 g de ovas de salmão
- 50 g de cebola picada
- 2 Gemas
- Azeite virgem extra q.b.
- Salsa picada q.b.
- Sal marinho tradicional q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

Salada

- 4 Tomates cereja
- 100 g de feijão-frade cozido
- 50 g de cebolinha nova laminada
- Salsa em juliana q.b.
- Azeite virgem extra q.b.
- Vinagre de vinho tinto q.b.
- Flor de sal q.b.

PREPARAÇÃO

Pastéis de Bacalhau • Passe a castanha pelo passe-vite. Coza o bacalhau previamente demolhado e desfie, esfregando-o num pano. Envolve todos os ingredientes com excepção das ovas. No momento de moldar os pastéis, coloque um pouco das ovas no seu interior e frite em banho de azeite.

Salada • Corte o tomate a meio, marine a cebola com azeite e vinagre temperada com sal. Por fim envolva o feijão com o tomate, a cebola e a salsa. Sirva a salada em prato raso e sobreponha os pastéis.



ABAS



www.bacalhaudanoruega.com