

Bacalhau

para churrasco

por Vítor Sobral



Bacalhau
da Noruega

Bacalhau

para churrasco

por Vítor Sobral



Bacalhau
da Noruega

ÍNDICE

Apresentação do chef	5
Escolher o bacalhau	7
Como dessalgar o bacalhau	8
Cortar bem para render mais	9
Preparar para grelhar o bacalhau	10
Receitas:	
Salada de Bacalhau da Noruega grelhado, quiabos e tomate	15
Salada de Bacalhau da Noruega com pimentões assados	17
Salada fria de Bacalhau da Noruega grelhado, grão-de-bico e vinagrete de maçã	19
Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de coentro	21
Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de tomate seco e cravinho	23
Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de alho	25
Bacalhau da Noruega grelhado com tomates e pimentões assados	27
Bacalhau da Noruega grelhado com mandioquinha e cebolada de laranja	29
Bacalhau da Noruega grelhado com compota de limão e dedo-de-moça e legumes grelhados ...	31
Bacalhau da Noruega grelhado com palmito e aspargos assados e vinagrete	33



Bacalhau
da Noruega





“O autêntico bacalhau é o Gadus morhua e é da Noruega! Eu uso apenas o Gadus morhua da Noruega nos meus restaurantes no Brasil e em Portugal.”

O chef **Vitor Sobral** é uma grande referência da gastronomia portuguesa.

Conhecido por sua forma única de interpretar e modernizar pratos tradicionais, seu estilo o tornou um mestre em conservar temperos e sabores tipicamente lusitanos.

Dono de dois restaurantes em Lisboa, os famosos Cervejaria da Esquina e Tasca da Esquina, este último com filial em São Paulo, sua experiência é compartilhada por meio de consultoria para várias marcas, restaurantes e cursos, além, é claro, de livros como este, voltado para os amantes de um delicioso bacalhau.

tascadaesquina.com

cervejariadaesquina.com



**Bacalhau
da Noruega**





ESCOLHA O VERDADEIRO.

O BACALHAU DA NORUEGA É ÚNICO.

Ao comprar bacalhau, certifique-se que é da Noruega, reconhecendo as suas características únicas e confirmando também na etiqueta de origem que se trata de *Gadus morhua*.

Bem seco e curado, depois de capturado o Bacalhau da Noruega é preparado de modo tradicional, sendo limpo, cortado ao meio, salgado e seco conforme os mais elevados padrões de qualidade.

Ao preferir bacalhau seco e salgado da Noruega, você conta não só com a garantia de qualidade do mar da Noruega, como pode ainda escolher um bacalhau bem tratado e sem manchas.

O BACALHAU DA NORUEGA DISTINGUE-SE POR:

- Apresentar cor palha, nunca demasiado branca
- Ter rabo quase reto e cor uniforme
- Ser bem seco e curado
- Estar limpo, bem tratado e sem manchas
- A pele solta-se com facilidade
- Formar lascas bem definidas depois de cozido



Bacalhau
da Noruega

COMO DESSALGAR O BACALHAU

Para poder usufruir do melhor sabor do bacalhau, é importante comprar o bacalhau seco e salgado. Depois, em casa, o produto deve ser dessalgado. Cada 100g de bacalhau possui aproximadamente 160 calorias. É um alimento nutritivo, fonte de proteínas, cálcio, ferro, minerais e vitaminas do complexo B.

NÃO HÁ SUBSTITUTO PARA O SABOR REAL DO BACALHAU DESSALGADO EM CASA.



E como fazer para dessalgar o bacalhau em casa?

- Lavar em água corrente, retirando a camada grossa de sal
- Mergulhar em bastante água fria, com algumas pedrinhas de gelo e colocar dentro da geladeira
- Usar duas partes de água para cada parte de bacalhau
- Manter o bacalhau na geladeira durante todo o período de dessalga
- Quando grelhar ou refogar, dessalgar por mais tempo

Depois de dessalgado, o Bacalhau da Noruega ganha volume.

SECO



DESSALGADO



**Até +35%
de peso***

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

Tempo de dessalga:

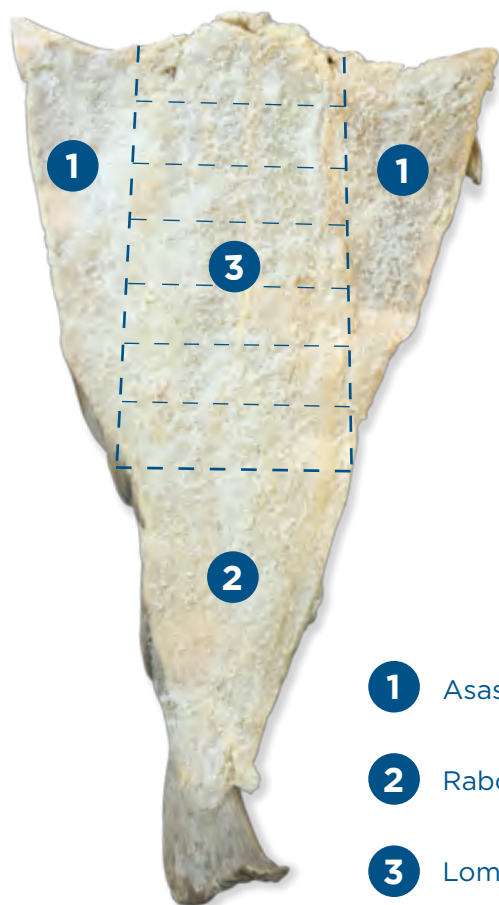
- 24 horas por cm de altura da parte mais grossa da posta, aproximadamente
- Trocar a água 2 vezes ao dia no mínimo
- Você pode experimentar uma lasca da parte mais grossa para ver se está dessalgado

APÓS DESSALGADO, NÃO PERDE O SABOR ÚNICO AO SER CONGELADO NO FREEZER E ESTARÁ SEMPRE PRONTO PARA O CONSUMO.

CORTAR BEM PARA RENDER MAIS

Bem cortado, o Bacalhau da Noruega dá para muitas refeições porque para cada corte há uma receita. Como todas as partes se aproveitam, é um alimento econômico. Aproveite-o até a última lasca.

Pode-se cortar o peixe em 4 partes: as duas asas, o rabo, e o lombo. Depois partir o lombo em postas a gosto.



- 1 Asas
- 2 Rabo
- 3 Lombo



Bacalhau
da Noruega

PREPARAR PARA GRELHAR O BACALHAU



UTENSÍLIOS

Para que o seu churrasco fique perfeito, torna-se necessária a utilização dos utensílios corretos. Verifique se tem tudo o que é preciso para o seu churrasco:

- Grelha para peixe de varetas grossas e cabo, que facilita o manuseio
- Pinça e garfo compridos
- Espátula
- Luva de grelhar
- Borrifador de água
- Travessa
- Carvão
- Fósforos ou isqueiro próprios para churrasco
- Escova de limpeza
- Recipiente para azeite e pincel

TEMPOS DE GRELHA

O tempo que o bacalhau demora para grelhar varia de acordo com o tamanho e espessura da posta. Quanto maior for a sua espessura, maior o tempo para ficar grelhado, implicando por isso a utilização de uma temperatura mais branda.

GRELHAR

O bacalhau exige alguns procedimentos para o preparo na grelha, não só para ficar bem grelhado, mas também para apurar o sabor.

Por isso, quando grelhar bacalhau, o importante é não deixar grelhar muito tempo, de modo que não perca a textura e fique muito seco.

Aqui vão algumas dicas de como grelhar o melhor bacalhau, para que fique sempre suculento e saboroso.

1. Acenda o grelhador

Coloque o carvão cortado em pequenos pedaços na churrasqueira para que fique bem acomodado e acenda com alguma antecedência, de forma que na hora de grelhar não só o fogo esteja uniformemente repartido como também a chama, que inicialmente é muito viva, esteja já amortecida.

Espalhe as brasas de forma que fiquem com uma altura uniforme de 2 a 3 dedos.

Preste atenção para que a superfície irradiante de calor seja consideravelmente maior que o bacalhau a ser grelhado.

2. Prepare a grelha

Aqueça previamente a grelha por cerca de 5 a 10 minutos. Pincele a grelha com óleo ou margarina, evitando assim que as postas de bacalhau fiquem agarradas durante a confecção na grelha e se desmanchem.



Bacalhau
da Noruega

3. Prepare o bacalhau

Dessalgue previamente o bacalhau e pincele com azeite de ambos os lados. Vá pincelando o bacalhau com azeite enquanto este grelha, impedindo assim que as partes já tostadas sequem durante a confecção do interior.

O azeite é a gordura ideal para utilizar em grelhados por suportar altas temperaturas sem queimar, evitando assim que o bacalhau fique com um sabor desagradável.



4. Grelhe o bacalhau

Coloque as postas de bacalhau no sentido da grelha. Grelhe as postas primeiramente com a pele voltada para baixo e só depois deve grelhar a outra parte. Assim, você evitará que as postas se desfaçam.

Para que o bacalhau fique mais saboroso, borrife-o de vez em quando com um raminho de salsa molhado em azeite e vinagre batidos juntos.



5. Verifique se o bacalhau está no ponto

Seja qual for a altura das postas de bacalhau, estas devem ser sempre grelhadas em fogo moderado, pinceladas com um pouco de azeite de ambos os lados. O bacalhau está grelhado quando a espinha se solta com facilidade.



DICA PARA ESCOLHER A CHURRASQUEIRA

Podem ser utilizadas brasas, gás, lenha, carvão, etc., mas o que garante um melhor grelhado é o carvão de madeira ou brasas.

DICAS PARA EVITAR LABAREDAS ENQUANTO GRELHA

As carnes e peixes mais gordos são muitas vezes complicados de grelhar, podendo provocar algumas labaredas.

Seguem algumas dicas para “combater as chamas” sem estragar a sua refeição:

Tenha sempre um borrifador de água à mão ou coloque rodelas de cebola ou batata sobre o carvão, evitando assim que as labaredas subam.

Caso o fogo esteja incontrolável, o melhor será espalhar um pouco da cinza resultante do carvão queimado sobre as brasas. Desta forma, a gordura não cairá diretamente por cima do carvão provocando a labareda, mas sim em cima das cinzas antes de atingir o carvão.



Bacalhau
da Noruega



Salada de Bacalhau da Noruega grelhado, quiabos e tomate

INGREDIENTES:

Bacalhau:

1,2kg de asa e rabo de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, grelhados

Guarnição:

300g de quiabos escaldados

500g de tomate descascado em gomos

350g de cebola roxa picada

5 dentes de alho picado

3 colheres de sopa de salsa em juliana

Azeite extravirgem a gosto

Vinagre de vinho branco a gosto

Pimenta-do-reino preta em grãos, moída, a gosto

Flor de sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Lasque o bacalhau e retire a pele e as espinhas. Reserve.

Guarnição: Marine a cebola com o alho, o azeite e o vinagre e deixe repousar 30 minutos. Envolve todos os ingredientes cuidadosamente. Tempere com a pimenta e flor de sal. Polvilhe a salada com salsa em juliana.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Salada de Bacalhau da Noruega com pimentões assados

INGREDIENTES:

Bacalhau:

1,2kg de asa e rabo de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, grelhados

50ml de azeite extravirgem

3 dentes de alho laminado

Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto

Guarnição:

150g de cebola picada

200g de pimentões assados em cubos

1 colher de sopa de hortelã em juliana

100ml de azeite extravirgem

30ml de vinagre de vinho tinto

Flor de sal a gosto

Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Numa panela, coloque o azeite, a pimenta e o alho. Aqueça em fogo brando, sem deixar queimar o alho. Envolve o bacalhau lascado, sem pele e sem espinhas no preparado. Reserve.

Guarnição: Coloque a cebola e os pimentões para marinar numa mistura de azeite e vinagre durante 30 minutos. Coloque o bacalhau numa travessa, junte a marinada de cebola e pimentões, adicione os temperos e polvilhe com folhas de hortelã.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Salada fria de Bacalhau da Noruega grelhado, grão-de-bico e vinagrete de maçã

INGREDIENTES:

Bacalhau:

1,2kg de asa e rabo de Bacalhau Gadus morhua, após dessalgar, grelhados
750g de grão-de-bico cozido
250g de cebola picada
3 dentes de alho picado
5 ovos cozidos picados
100ml de azeite extravirgem
Vinagre balsâmico a gosto
Sal marinho tradicional a gosto
Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto
Colorau a gosto
Salsa picada a gosto

Vinagrete:

500g de maçãs verdes
100ml de azeite extravirgem
30ml de vinagre balsâmico
Flor de sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Enxague o grão-de-bico, cozinhe em água e sal e reserve. Lasque o bacalhau, retire a pele e as espinhas e reserve. Numa tigela, adicione o bacalhau, o grão-de-bico, a cebola, o alho, tempere com azeite e vinagre e deixe repousar por 30 minutos. Envolve em seguida o ovo, a salsa e o colorau. Misture tudo muito bem. Tempere novamente e envolva com a salsa.

Vinagrete: Emulsione a maçã com o azeite e o vinagre. Tempere com flor de sal. Jogue o vinagrete na salada e adicione uma pitada de colorau e a salsa.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de coentro

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, grande inteiro, após dessalgar

Azeite extravirgem a gosto

Água a gosto

Azeite:

200ml de azeite extravirgem

200g de coentro fresco

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Corte o bacalhau ao meio, pela espinha, enxugue bem o lado da pele e coloque para grelhar com a pele virada para a grelha. Quando virar o bacalhau, borrife com água para evitar que fique muito seco e, no momento de servir, pincele com o azeite.

Azeite: Escalde o coentro durante uns segundos. Escorra-o e esfrie-o imediatamente em água com gelo. Junte o coentro e o azeite no liquidificador e emulsione até obter uma textura homogênea. Sirva como molho para o bacalhau grelhado.

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de tomate seco e cravinho

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, grande inteiro, após dessalgar

Azeite extravirgem a gosto

Água a gosto

Azeite:

200ml de azeite extravirgem

1 colher de café de cravo-da-índia em pó

75g de tomates secos picados

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Corte o bacalhau ao meio, pela espinha, enxugue bem o lado da pele e coloque para grelhar com a pele virada para a grelha. Quando virar o bacalhau, borrife com água para evitar que fique muito seco e, no momento de servir, pincele com o azeite.

Azeite: Junte os ingredientes no liquidificador e emulsione até obter uma textura homogênea. Sirva como molho para o bacalhau grelhado.

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com azeite de alho

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, grande inteiro, após dessalgar

Azeite extravirgem a gosto

Água a gosto

Azeite:

200ml de azeite extravirgem

6 dentes de alho

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Corte o bacalhau ao meio, pela espinha, enxugue bem o lado da pele e coloque para grelhar com a pele virada para a grelha. Quando virar o bacalhau, borrife com água para evitar que fique muito seco e, no momento de servir, pincele com o azeite.

Azeite: Escalde os dentes de alho em água fervente. Escorra-os e junte ao azeite no liquidificador. Emulsione até obter uma textura homogênea. Sirva como molho para o bacalhau grelhado.

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com tomates e pimentões assados

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, em posta alta, após dessalgar

Azeite extravirgem a gosto

Vinagrete:

10 folhas de manjeriço

2 dentes de alho picado

100g de cebola picada

100ml de azeite extravirgem

50ml de vinagre de vinho tinto

Sal a gosto

Guarnição:

200g de cebola em rodelas

3 dentes de alho laminado

5 tomates em quartos e sem sementes

3 pimentões vermelhos em quartos e sem sementes

3 pimentões amarelos em quartos e sem sementes

800g de batatinhas cozidas com casca

70g de azeitonas pretas sem caroço

50ml de azeite extravirgem

Vinagre de vinho branco a gosto

Sal marinho tradicional a gosto

Pimenta-do-reino em grãos, moída, a gosto

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Comece a grelhar o bacalhau pelo lado da pele até as postas ficarem douradas. Pincele com azeite.

Guarnição: Grelhe os pimentões e os tomates. Corte os pimentões em tiras, tempere-os juntamente aos tomates com azeite, vinagre e sal e misture as azeitonas. Corte as batatas ao meio e salteie em azeite com o alho e a cebola. Tempere a gosto.

Vinagrete: Colocar as cebolas e o alho em azeite e vinagre e deixar descansar durante 10 minutos. Por último, junte o manjeriço.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com mandioquinha e cebolada de laranja

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, em posta alta, após dessalgar
100ml de azeite extravirgem

Guarnição:

1,5kg de mandioquinha cozida em rodelas
3 dentes de alho laminado
2 colheres de sopa de cebolinha francesa picada
50ml de azeite extravirgem
Flor de sal a gosto

Cebolada:

200g de cebola laminada
3 dentes de alho laminado
150ml de azeite extravirgem
150ml de suco de laranja
1 folha de louro
Tomilho-limão a gosto
Sal marinho tradicional a gosto
Pimenta-do-reino em grãos,
moída, a gosto

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Comece a grelhar o bacalhau pelo lado da pele até as postas ficarem douradas. Pincele com o azeite.

Cebolada: Doure a cebola em azeite, juntamente com o alho, o louro e o tomilho e misture o suco de laranja. Deixe cozinhar em fogo brando e tempere com sal e pimenta.

Guarnição: Salteie a mandioquinha em azeite com o alho. Tempere com flor de sal e polvilhe, no momento de servir, com a cebolinha francesa.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com compota de limão e pimenta dedo-de-moça e legumes grelhados

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, em posta alta, após dessalgar
50ml de azeite extravirgem

Legumes grelhados:

5 abobrinhas em metades
3 berinjelas em rodela grossas
5 tomates italianos em metades
1 colher de sopa de salsa fresca picada
50ml de azeite extravirgem
20ml de vinagre de vinho branco
Flor de sal a gosto

Compota:

70ml de azeite extravirgem
1 colher de sopa de mel
240ml de suco de limão
360g de limão cortado em gomos
360g de cebola picada
60g de alho picado
6g de sal marinho tradicional
2g pimenta-do-reino em grãos, moída
15g de pimenta dedo-de-moça

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Comece a grelhar o bacalhau pelo lado da pele até as postas ficarem douradas. Pincele com o azeite.

Compota: Misture o mel com 50ml de azeite, junte o alho, a cebola e o suco de limão. Deixe ferver, junte o limão cortado em gomos e deixe ferver novamente. Emulsione parte do preparado com 20ml de azeite e a pimenta dedo-de-moça, tempere com sal e pimenta e incorpore ao preparado.

Legumes grelhados: Grelhe os legumes em fogo brando. Depois de grelhados, tempere com o azeite, o vinagre, a salsa e flor de sal.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega



Bacalhau da Noruega grelhado com palmito e aspargos assados e vinagrete

INGREDIENTES:

Bacalhau:

2kg de Bacalhau Gadus morhua, em posta alta, após dessalgar
50ml de azeite extravirgem

Legumes grelhados:

6 palmitos frescos
24 aspargos verdes descascados
50ml de azeite extravirgem
20ml de vinagre de vinho branco
Flor de sal a gosto

Vinagrete:

150g de tomate sem pele cortado em cubos
2 dentes de alho picado
1 cebola roxa picada
1 colher de sopa de cebolinha francesa picada
1 colher de sopa de hortelã em juliana
150ml de azeite extravirgem
30ml de vinagre de vinho branco
Flor de sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Bacalhau: Comece a grelhar o bacalhau pelo lado da pele até as postas ficarem douradas. Pincele com o azeite.

Vinagrete: Marine a cebola e o alho com o azeite, o vinagre e tempere com flor de sal, durante 30 minutos. Adicione as ervas aromáticas e o tomate, envolva tudo bem e reserve.

Legumes grelhados: Grelhe os legumes em fogo brando. Depois de grelhados, tempere com o azeite, o vinagre e flor de sal.

Grau de dificuldade: médio

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 10 porções



Bacalhau
da Noruega

Por que é importante que o bacalhau seja da Noruega?

Norge é o autêntico Bacalhau da Noruega.

Produzido onde as águas frias e cristalinas garantem a qualidade premium e o sabor único do peixe.

No Brasil, ele é comercializado desde 1842. O sabor e a qualidade únicos são os seus maiores diferenciais.

Por isso, não se esqueça: na hora de comprar bacalhau, lembre-se sempre de procurar o selo Norge.



www.bacalhaudanoruega.com.br

 /BacalhauDaNoruega



Bacalhau
da Noruega