

Receitas

by chef seychellois
Marcus Freminot

“A gastronomia de Seychelles é o mix de sabores africanos, franceses, chineses, indianos e ingleses. O uso das especiarias e frutas - gengibre, coentro, limão e tamarindo - é essencial para a culinária seychellois e faz da comida uma atração turística”

Chef Marcus Freminot

ESPETOS DE PEIXE BRANCO E FRANGO COM EXÓTICOS MOLHOS



INGREDIENTES

600 gramas de peixe branco
800 gramas de filé de frango
1,300 quilos de camarões descascados e limpos
Palitos de bambu
600 ml de óleo de girassol
Sal e pimenta a gosto
140 gramas de alho amassado
70 ml de suco concentrado de maracujá
70 gramas de gengibre fresco
170 gramas de tomate sem pele
1 cebola descascada
50 gramas de curry
70 ml de leite coco
salsinha, tomilho e coentro a gosto
35 ml de creme de leite
1 unidade de pimentão vermelho ou amarelo

PREPARO

Limpe e corte o peixe, o frango e os camarões e guarde-os em tigelas separadas na geladeira. Em outro recipiente, misture o alho amassado, a salsinha, o tomilho e o coentro picados. Acrescente o sal, a pimenta e um pouco do óleo. Depois coloque o

molho nos refratários do peixe, frango e camarões e deixe descansar por 90 minutos. Monte e então coloque os espetos para grelhar.

MOLHO DE MARACUJÁ COM GENGIBRE

Coloque o gengibre no suco concentrado de maracujá. Leve ao fogo até reduzir pela metade. Tire do fogo e acrescente o creme de leite.

MOLHO DE LEITE DE COCO COM CURRY

Aqueça a panela com um pouco de óleo. Coloque o alho e a cebola para dourar. Acrescente o curry e misture por 20 segundos. Depois, junte o leite de coco e deixe o molho reduzir.

MOLHO CREOLE

Doure a cebola e o alho com o restante do óleo, adicione o tomate e o pimentão picados e um pouco de água. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Então acrescente a pimenta e o tomilho e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

MOUSSE DE PEIXE DEFUMADO

INGREDIENTES

500 gramas de peixe defumado
400 ml de creme de leite fresco
Salsinha e coentro a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
20 ml de suco de limão
Pimenta dedo de moça a gosto
30 ml de azeite de oliva
3 baguetes

PREPARO

Triture todos os ingredientes no liquidificador (ou processador) até que a mistura fique pastosa, exceto o pão.

Fatie a baguetes, tempere-as com um fio de azeite de oliva e leve-as ao forno até torrarem.

Sirva com o mousse de peixe defumado.

SALADA DE FRUTA GRELHADA COM RUM

INGREDIENTES

1 abacaxi;
1 mamão papaia;
1 manga;
Suco de maracujá;
4 goibas vermelhas;
400 gramas de açúcar mascavo;
1 dose de rum;
20 ml de água;
Suco de um limão pequeno.

PREPARO

Lave e seque bem as frutas. Povilhe o açúcar (aproximadamente 100 gramas) e reserve.

Numa panela, coloque o restante do açúcar, o suco do limão e o rum. Leve ao fogo até virar uma calda fina, deixe esfriar e adicione o suco de maracujá. Grelhe as frutas.

Sirva-as com a calda de rum.



SALADA DE SALMÃO DEFUMADO COM MOLHO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

250 gramas de fatias de salmão defumado
100 gramas de fatias de manga verde
60 ml de suco de maracujá
200 ml de óleo de girassol
100 gramas de abacaxi
3 unidades de tomates
Salsinha e cebola a gosto
Alface
150 ml de limão
Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Lave e corte todos os vegetais e depois de cortados, coloque os vegetais e a manga junto ao salmão fatiado. Coloque os vegetais e o salmão em uma tigela e misture-os com as mãos.

MOLHO DE MARACUJÁ

Coloque o óleo, a salsinha e o suco de limão e de maracujá em um processador em velocidade baixa. Sirva com a salada.



BANANA CREOLE COM CALDA DE BAUNILHA E CANELA

INGREDIENTES

1 quilo de banana
500 gramas farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
150 gramas de açúcar
4 ovos
200 ml de óleo
200 gramas de açúcar mascavo
20 ml de essência de baunilha
200 ml de água
1 colher de sopa de canela.

PREPARO

Faça uma calda grossa com água, o açúcar mascavo, a canela e a baunilha. Deixe esfriar e reserve. Numa tigela, amasse a banana e adicione a farinha de trigo e o fermento. Bata na mão o açúcar e os ovos e depois adicione a mistura das bananas. Faça bolinhas e frite-as em óleo quente até dourar. Sirva com a calda.

SUCO DE LIMÃO E MENTA

INGREDIENTES

150 ml de suco de limão fresco
1 xícara de hortelã
1 litro de água gelada
200 gramas de açúcar
1 pitada de sal
200 gramas de gelo

PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva.



SEYCHELLES TROPICAL PUNCH

INGREDIENTES

500 ml de rum Takamaka escuro (ou qualquer outro rum)
100 gramas de açúcar
500 ml de suco de laranja
500 ml de suco de abacaxi
200 ml de suco de limão
10 ml de essência de baunilha
Hortelã

PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva.

ALMÔNDEGAS DE SALMÃO COM MOLHO

INGREDIENTES

200 gramas de salmão em filé
10 folhas de curry fritas em óleo
15 gramas de alho
1 ramo de salsinha
10 gramas de pimenta dedo-de-moça picada
2 cebolas picadas
15 gramas de extrato de tomate
2 ovos
10 gramas de curry em pó
250 ml de óleo de girassol
1 pimentão vermelho
50 gramas de farinha de trigo
Sal e pimenta do reino a gosto

PREPARO

Retire todas espinhas do peixe e corte-o em pedaços pequenos. Leve ao processador uma cebola, os ovos, 10 gramas de alho, salsinha, as folhas de curry, o curry em pó, 150 ml de óleo e o salmão. Processe bem os ingredientes, coloque-os em uma tigela e



leve à geladeira por, no mínimo, uma hora. Numa panela, frite o alho e a cebola com o restante do óleo. Depois adicione o tomate sem pele, o pimentão e o extrato de tomate e coloque água até cobrir os ingredientes. Leve a panela ao fogo e deixe ferver por 15 minutos. Adicione a pimenta fresca e deixe ferver por mais 10 minutos. Reserve. Retire a mistura de peixe da geladeira. Usando a farinha de trigo, faça as almôndegas. Frite-as até dourar. Sirva com o molho de tomate creole.

PÃO DE BANANA COM RUM

INGREDIENTES

½ xícara de manteiga amolecida
1 xícara de açúcar
2 ovos
3 colheres de chá de Takamaka Dark Spiced Rum (ou qualquer outra marca de rum)
¼ de xícara de creme de leite
½ colher de chá de extrato de amêndoa
2 xícaras de farinha
1 e ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
¼ colher de chá de sal
1 xícara de purê de bananas (cerca de 4)

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Bata a manteiga e o açúcar até ficar fofo. Em seguida, adicione os ovos e bata. Despeje o Takamaka Dark Spiced Rum, o creme de leite e o extrato de amêndoa. Misture com o purê de bananas. Misture a farinha, o bicarbonato de sódio e o sal em uma tigela separada. Despeje a mistura molhada na mistura seca e mexa bem. Coloque em uma forma e asse por aproximadamente uma hora.

PLANTATION JULEP

INGREDIENTES

2 doses de rum escuro Takamaka Dark
1 punhado de folhas de hortelã fresca
2 doses de purê de manga fresco
1 dose de suco de abacaxi fresco
Açúcar a gosto
Capim-limão

PREPARO

Coloque as folhas de hortelã em um copo alto. Pressione-as suavemente em um dos lados do vidro e esfregue uma dose de rum, o purê de manga e o açúcar em torno do interior do copo para espalhar os sabores.

Adicione a segunda dose de rum e encha o copo com gelo triturado.

Misture os ingredientes até que a hortelã esteja espalhada uniformemente. Coloque mais gelo triturado e despeje o suco de abacaxi por cima.

Adicione um raminho de hortelã e o capim-limão para enfeitar.

CROQUETE DE LENTILHA

INGREDIENTES

1 quilo de lentilha vermelha
2 cebolas picadas
10 folhas de curry
20 gramas de fermento em pó
100 gramas de pimenta dedo de moça
50 gramas de curry em pó
200 gramas de farinha de trigo
1 xícara de salsinha
Sal e pimenta do reino a gosto
Óleo para fritar

PREPARO

Lave as lentilhas e deixa-as de molho durante a noite. Limpe os vegetais e corte as cebolas e a pimenta fresca.

Em uma frigideira, frite as folhas de curry com um fio de óleo até as folhas ficarem transparentes. Depois adicione a cebola e o curry em pó até a cebola ficar macia.

Retire a água da lentilha e triture-as no

processador até virar um purê. Coloque o purê de lentilha numa vasilha e adicione a mistura das folhas de curry, a pimenta fresca, a salsinha, a farinha de trigo e o fermento em pó e misture bem.

Faça bolinhas com a massa e frite-as em óleo quente até dourar. Sirva ainda quente.

