



**Chef** Lúcia Soares

**Receita** Camarões Flambados ao Bisque com Arroz de Castanhas e Purê de Batata doce

**Rendimento** 2 porções

**Camarões Flambados**

280 gramas de camarão;  
35 mL de Azeite  
1 Cebola picada  
2 dentes de alho picado;  
Salsa picada a gosto;  
Ervas finas a gosto;  
Cachaça envelhecida (para flambar).  
Sumo de 1 limão grande;  
Sal a gosto;  
Pimenta do reino a gosto.

**Modo de Preparo**

1. Tempere o camarão com sal, pimenta e sumo de limão; reserve;
2. Em uma frigideira, coloque o azeite, a cebola e o alho; refogue e acrescente o camarão;
3. Flambe com cachaça envelhecida e adicione a salsa e as ervas finas; acerte o sal;
4. Finalize os camarões com o bisque de camarão (ver receita).

---

**Bisque de Camarão**

1 1/2 kg de cascas e cabeças de camarão;  
1/4 de xícara de chá (50 mL) de azeite;  
1/2 xícara de chá (120 mL) de vinho branco seco;  
1 1/2 L de água;  
1 1/2 colher de chá (10 gramas) de sal;  
2 cebolas médias cortadas em pedaços;  
4 cenouras cortadas em pedaços;  
2 xícaras chá (480 mL) de creme de leite fresco;  
3 colheres de sopa (45 gramas) de mostarda;  
1 talo de salsão cortado em pedaços;  
70 mL de cachaça;  
Extrato de Tomate;  
Sal a gosto.

---

**Modo de Preparo**

1. Em uma panela aquecida com o azeite, adicione as cascas juntos com as cabeças de camarão;
2. Adicione e refogue a cebola, cenoura e salsão; acrescente o extrato de tomate, deixe reduzir e flambe com a cachaça;
3. Junte o vinho branco, e deixe o álcool evaporar. Adicione a água e abaixe o fogo. Deixe ferver por 20 minutos. Retire do fogo e bata tudo no liquidificador. Passe por uma peneira fina e reserve;
4. Coloque de volta na panela, junte o creme de leite fresco e leve ao fogo médio até aquecer bem. Junte a mostarda. Acerte o sal.

---

**Purê de batata doce com rúcula**

200 gramas de batata doce cozida passada no espremedor;  
100 mL de creme de leite fresco;  
30 gramas de manteiga;  
1 maço pequeno de folhas de rúcula;  
50 gramas de queijo coalho em cubos;  
Gengibre em pó a gosto;  
Sal a gosto.

---

**Modo de Preparo**

1. Coloque na panela a batata doce e junte o creme de leite fresco, a manteiga, o gengibre em pó e leve ao fogo médio até aquecer bem, mexendo sempre;
2. Adicione a rúcula e o queijo coalho em cubos; retire do fogo; acerte o sal.

---

**Arroz de castanha**

100 gramas de arroz branco cozido;  
80 gramas xerém de castanha de caju;  
10 gramas de manteiga;  
Sal a gosto.

---

**Modo de Preparo**

1. Doure ligeiramente as castanhas na manteiga aquecida em uma frigideira;
2. Adicione o arroz cozido e acerte o sal.