

Número	17	Tema	PEIXES	Data	18 de Julho de 2007
Assunto	ARROZ DE LAMPREIA I, II, III e IV				

I. Arroz de lampreia à moda de Esposende

Ingredientes:

- 1 lampreia
- 1 cebola grande
- 2dl de azeite bom
- ramo de salsa
- 2 dl vinho tinto
- 2 dentes de alho
- 3 rodelas de chouriço de carne
- sal, pimenta e cravinho

Modo de preparação:

Corta-se a lampreia em toros de 6 cm aproximadamente, que se deitam numa bacia com o sangue, o vinho, o sal, pimenta, alho e salsa.

Deixa-se pelo menos 2 horas, podendo ficar de um dia para o outro.

Num tacho pica-se a cebola, deita-se o azeite, um pouco de água o chouriço e os toros de lampreia escorridos e deixa-se refogar pelo menos 10 minutos.

Retira-se a lampreia para um prato e acrescenta-se a calda com água na quantidade necessária para ficar um arroz solto.

Quando a calda estiver a ferver lançamos o arroz e quando este estiver quase pronto, deitamos o sangue rectificamos os temperos.

Ao ir à mesa juntamos a lampreia.

Deve ficar um arroz "a fugir".

II. Arroz de lampreia (Ponte de Lima)

Ingredientes:

- 350g de arroz;
- 1 lampreia com cerca de 1,2 Kg;
- 2 dl de azeite;
- 1 cebola grande;
- 2 dl de vinho branco;
- 1 ramo de salsa;
- 1 folha de louro;
- 150g de presunto;
- água;
- cravo em pó;
- sal e pimenta;

Modo de preparação:

Escalda-se a lampreia com água a ferver, aspa-se com uma faca e esfrega-se com um pano de linho grosso. Lava-se em várias águas até tirar toda a viscosidade. Com uma tesoura dão-se-lhe uns golpes nos orifícios da cabeça, apanhando o sangue para uma tigela, onde se deitou o vinagre (tira-se a cabeça, que não se aproveita). Faz-se-lhe um golpe na barriga e puxa-se a tripa, com cuidado para não partir, tempera-se com vinho misturado com sangue, sal, cravo e pimenta. Leva-se ao lume o azeite com a cebola picada, a folha de louro e a salsa. Logo que esteja transparente junta-se a lampreia inteira, a marinada e o presunto às tiras. Tapa-se o tacho e deixa-se estufar em lume brando. Assim que esteja cozida retira-se a lampreia com um pouco de caldo. Adiciona-se a água necessária para o arroz (três vezes o volume do arroz), deixa-se apurar e mistura-se o arroz. Depois de cozida a lampreia inteira numa travessa, com o molho. Enfeita-se à volta com rodela de limão. Noutra travessa, serve o arroz.

III. Arroz de lampreia à moda de Viana do Castelo

Ingredientes: (para 4 pessoas)

- 1 lampreia
- 2 cebolas
- 2dl de azeite
- ramo de salsa
- 1 dl vinho branco
- ½ chouriço de carne
- sal, pimenta
- 400 gr de arroz

Modo de preparação:

Prepara-se a lampreia, corta-se em toros e tempera-se com o vinho branco, a salsa, o sal e a pimenta.

Faz-se um refogado pouco puxado com a cebola e o azeite. Introduce-se a lampreia neste refogado, juntamente com o sangue, a salsa e o vinho que serviram para temperar. Adiciona-se um pouco mais de pimenta e o chouriço às rodelas e deixa-se refogar.

Retiram-se os bocados de lampreia e acrescenta-se a calda com água. Esta deve ser em quantidade que perfaça 5 ou 6 vezes o volume do arroz. Rectifica-se o paladar da calda, deixa-se levantar fervura e junta-se o arroz escolhido mas sem ser lavado.

Depois do arroz estar cozido, juntam-se os bocados da lampreia e serve-se imediatamente.

IV. Arroz de lampreia à moda de Entre-os-Rios

Ingredientes: Para 6 pessoas

- 1 lampreia
- 500gr de arroz
- 5 dl de vinho maduro tinto
- 4 dentes de alho
- 1 limão
- 1 folha de louro
- salsa
- sal e pimenta
- 1 cebola
- 1.5 dl de azeite
- 150 gr de presunto entremeado
- 2 rodelas de salpicão

Modo de preparação:

Arranja-se a lampreia aproveitando o sangue. Abre-se a lampreia de alto a baixo, retira-se a cabeça e corta-se em postas. Num alguidar de barro põe-se a lampreia com o vinho, os dentes de alho cortados ou esborrachados, o limão cortado às rodelas, o louro, a salsa, sal e pimenta.

Pica-se a cebola para um tacho e leva-se ao lume com o azeite. Deixa-se alourar muito ligeiramente e junta-se o presunto e o salpicão cortados em bocados e um pouco do liquido da marinada da lampreia. Deixa-se apurar um pouco e introduz-se a lampreia. Vai-se adicionando a marinada à medida que for preciso. Depois de bem apurado adiciona-se a pouco e pouco a água que for necessária para a calda do arroz.

Quando a calda for a suficiente, junta-se o arroz, que se deixa cozer. Adiciona-se o sangue e serve-se imediatamente.