

JANTAR PARA IMPRESSIONAR UMA RAPARIGA INTELECTUAL

com **Nuno Markl**

CREME DE COENTROS COM VIEIRAS

Desta vez a companhia que tens para jantar é uma rapariga intelectual e portanto a única forma que tens de a conquistar é pela boca. Para dar início à tarefa gastronómica...

... um **Creme de Coentros com Vieiras**:

01. Pica o alho, a cebola e os coentros (separa as folhas dos coentros, porque só vais usá-las mais tarde).

02. Para o refogado, coloca azeite, alho, cebola e os talos dos coentros.

03. Depois junta as batatas já descascadas e cortadas ao refogado, com um pouco de água.

Enquanto esperas que coza, vai lá dar uma espreitadela no espelho para ver se estás... apresentável.

04. Quando voltares, tritura tudo, rectifica os temperos e junta as folhas dos coentros. O creme está pronto!

05. Pega nas vieiras, frita-as ligeiramente em azeite e tempera-as com sal e pimenta. Coloca-as por cima do creme de coentros e...

...tens a tua entrada perfeita!

Ingredientes:

3 dentes de alho
1 cebola
1 ramo de coentros
4 batatas
2 vieiras por pessoa
200ml azeite
q.b. sal e pimenta



RISOTTO DE CAMARÃO

Mas esta tarefa está longe de estar acabada. Meu caro, conseguir a miúda intelectual vai ser a conquista mais dura da tua vida! Não desespere.



Para o Risotto:

01. Começa por cozer o camarão em água e sal.
02. Depois tira as cabeças aos camarões e aproveita o miolo. Guarda as tais cabeças porque, para fazeres o caldo, vais juntá-las num tacho com azeite, cenoura, cebola, alho, sal e pimenta. Deixa refogar e junta-lhe água.

É importante que aprendas a esperar: com esta miúda vais ter que fazer tudo muito devagar!

03. Deixa cozer o caldo durante aproximadamente uma hora. Em seguida pega num tacho e refoga estes três ingredientes em azeite: cebola, tomate em pedaços e alho.

Aproveita que tens a cebola na mão e vê se deixas cair uma lágrima ou outra - a rapariga adora homens sensíveis. Enquanto te recompões da choradeira:

04. Junta o risotto e deixa fritar por um bocadinho. Aos poucos vai adicionando o caldo de camarão. Sempre que o caldo se evaporar, adiciona um pouco mais do mesmo. Isto é muito importante para que não seque.

05. Quando o risotto estiver quase cozido junta-lhe o miolo de camarão, a manteiga e o parmesão. Envolva tudo para ficar com um aspecto cremoso e... voilà!

06. Põe o prato na mesa e, num só gesto, junta-lhe mais parmesão:

vais ver que com este golpe final a rapariga vai acabar a escrever poesia em tua honra.

Ingredientes:

200g camarão	q.b. parmesão
1 cenoura	1 cebola
200ml tomate	2 dentes de alho
400g de arroz para risotto	100ml azeite
q.b. manteiga	q.b. sal e pimenta

ESTREIA 24 DE FEVEREIRO, ÀS 19H10

FACEBOOK/MTV.PT

MTV.PT/NACOZINHA