

641.55  
574  
597

2016-4036-04  
3136855

# DO MAR AO PRATO

## BIOLOGIA, ILUSTRAÇÃO E GASTRONOMIA

Informação técnico-científica

Sérgio Miguel Leandro, Paulo Maranhão,  
Catarina Barraca, Catarina Correia

Receitas gastronômicas

Chefe Patrícia Borges  
Chefe António Alexandre

Ilustração científica

Pedro Salgado



<b>CARAPAU</b> <i>Trachurus trachurus</i>	<b>POLVO</b> <i>Octopus vulgaris</i>	<b>CAVALA</b> <i>Scomber colias</i>
12 Biologia e perfil nutricional	52 Biologia e perfil nutricional	92 Biologia e perfil nutricional
14 <b>Carapaus secos cozidos</b>	54 <b>Polvo suado</b>	94 <b>Cavala salgada à moda de Peniche</b>
16 <b>Carapaus em pastel, grelhado, frito com couves do oeste</b>	56 <b>Rodelada de polvo</b>	96 <b>Cavala de escabeche, batata doce, azeitona, cebola roxa</b>
<b>PEIXE-GALO</b> <i>Zeus faber</i>	<b>CANTARILHO</b> <i>Helicolenus dactylopterus</i>	<b>TAMBORIL</b> <i>Lophius piscatorius</i>
20 Biologia e perfil nutricional	60 Biologia e perfil nutricional	100 Biologia e perfil nutricional
22 <b>Alfaquique (peixe-galo) com açorda de ovas</b>	62 <b>Massada de cantarilho</b>	102 <b>Arroz de tamboril</b>
24 <b>Galo com grão – alfaquique</b>	64 <b>Cantarilho na horta</b>	104 <b>Naco de tamboril em molho de vinho tinto</b>
<b>LAGOSTA</b> <i>Palinurus elephas</i>	<b>RAIA</b> <i>Raja clavata</i>	<b>SALMONETE</b> <i>Mullus surmuletus</i>
28 Biologia e perfil nutricional	68 Biologia e perfil nutricional	108 Biologia e perfil nutricional
30 <b>Lagosta suada à moda de Peniche</b>	70 <b>Raia de molhinho</b>	110 <b>Salmonetes grelhados</b>
32 <b>Carapaça de lagosta recheada</b>	72 <b>Enrolado de raia com frutos da terra</b>	112 <b>Salmonetes, mar e terra</b>
<b>PEIXE-PORCO</b> <i>Balistes capriscus</i>	<b>ROBALO</b> <i>Dicentrarchus labrax</i>	<b>SAFIO</b> <i>Conger conger</i>
36 Biologia e perfil nutricional	76 Biologia e perfil nutricional	116 Biologia e perfil nutricional
38 <b>Filetes de peixe-porco com arroz de berbigão</b>	78 <b>Sequinho de robalo</b>	118 <b>Caldeirada à moda de Peniche</b>
40 <b>Porco, ameijoas e algas</b>	80 <b>Robalo marinado com aromas da Berlenga</b>	120 <b>Safiada de favas</b>
<b>PERCEBE</b> <i>Pollicipes pollicipes</i>	<b>SARDINHA</b> <i>Sardina pilchardus</i>	123 Bibliografia
44 Biologia e perfil nutricional	84 Biologia e perfil nutricional	125 Índice de peixes e índice de receitas
46 <b>Percebes da ilha da Berlenga</b>	86 <b>Arroz de sardinhas</b>	
48 <b>Percebes na concha</b>	88 <b>Broa de milho com sardinha e ervilha (ar)rebentar</b>	