

Memória descritiva:

SOPA DE PEIXE

A confeção da Sopa de Peixe, surgiu das minhas memórias das noites de Natal em casa da minha avó, juntamente com a minha família. São memórias tão agradáveis e reconfortantes que me é sempre agradável revisitá-las. Desses Natais lembro todo o aconchego familiar, o convívio alegre e cheio de ternura, os presentes, a ingenuidade da infância e também, o cheiro forte da gastronomia, onde se destacava a célebre Sopa de Peixe. Pode não parecer o mais tradicional de uma noite de consoada, mas na verdade, era aquilo que se distinguia no meio de todas as outras iguarias e que me ficou na memória pelo seu aroma tão característico e o seu sabor maravilhoso.

Não deixando de pensar também nas possibilidades e prioridades da alimentação saudável e sustentável, esta opção pareceu-me muito adequada por se tratar de uma sopa de peixe confeccionada com vários legumes, muitos deles provenientes da minha horta; este foi, também, um fator decisivo para concorrer a este concurso.

Tratando-se de uma Sopa de Peixe e, atendendo a que o peixe não é a proteína mais apreciada pelos jovens da minha idade, quis também motivar os meus colegas e outros jovens da minha faixa etária a experimentarem este prato, tão delicioso e substancial. Provando que o peixe pode ser um ingrediente marcante na nossa alimentação. Na verdade, a forma como combinamos os ingredientes e os cozinhámos muito influencia os hábitos e gostos alimentares dos jovens.

Verifiquei, como já referi atrás, que podia abastecer-me de alguns ingredientes para esta confeção, na minha horta, nomeadamente a courgette, a batata, o alho francês e as ervas aromáticas. Esta foi mais uma motivação para colocar mãos à obra. É claro, que o peixe tive que o adquirir numa boa peixaria, e tive a preocupação de o escolher da melhor forma com o aconselhamento do meu professor de cozinha.

Fiquei desde o início muito motivado em experimentar este prato e partilhei com o meu professor de cozinha a receita da minha avó, que tive a preocupação de lhe pedir e que para ela foi uma alegria partilhar comigo. Analisámos a receita e construímos uma Ficha Técnica a partir dela. Ajustamos alguns pormenores, mas no essencial manteve-se toda a originalidade do prato.

Também devo dizer que já tinha visto algumas vezes a minha avó a fazer a receita, pelo que se tratou principalmente de um esforço de memória e de confiança pessoal, ao tentar eu fazê-la, sozinho, pela primeira vez.

Devo dizer que correu muito bem a experiência. Organizei bem a *mise-en-place*; separei bem os ingredientes, procurei que tivessem a máxima frescura e qualidade, e tive imensa atenção aos tempos de cozedura, pois é aqui que muitas vezes as receitas fracassam ou ganham pujança. Felizmente consegui controlar, eficazmente, a realização de todos os passos e posso afirmar, sem falsa modéstia, que ficou uma sopa de *comer e chorar por mais*. Assim, o revelaram os meus familiares a quem a servi não sem algum orgulho. Para além dos elogios,

senti nos sorrisos deles que fiquei aprovado nesta primeira tentativa. Eu próprio senti que o sabor estava muito bom e equilibrado. Senti-me feliz por esta minha iniciativa. E mais feliz fiquei ao ouvir da minha avó o seguinte desabafo: “ *Ai, meu querido malandreco, a tua sopa ainda está melhor do que a minha!*”

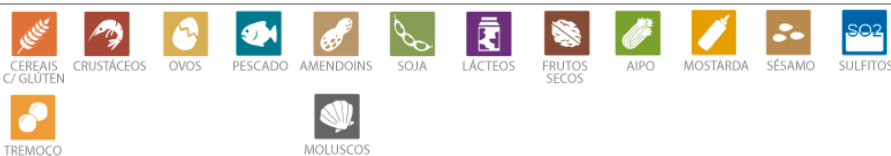
FICHA TÉCNICA DE COZINHA



NOME:

SOPA DE PEIXE TRADICIONAL

ALERGÉNICOS:



TEMPO PREPARAÇÃO:

1.30h

TEMPO CONFEÇÃO:

1.00h

Nº PORÇÕES / DOSES:

20

INGREDIENTES

QT.	UN.	PRODUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
500g		Pescada	5.68	2.84	
250g		Miolo de camarão	2.83	2.83	
170g		Camarão	1.32	1.32	
400g		Miolo de Marisco	5.67	5.67	
50g		Delícias do mar	1.38	0.46	
500g		Courgette	1.61	0.80	
400g		Cenoura	0.46	0.18	
100g		Cebola	1.21	0.12	
400g		Batata	0,93	0.36	
200g		Abóbora	1.31	0,26	
100g		Alho Francês	1.37	0.13	
250g		Nabo	1.31	0.32	

4 - PREÇO VENDA s/ IVA 2.50€

5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un. 1.75

6- PREÇO VENDA c/ IVA (23%) 3.07€

1 - CUSTO TOTAL 15.19

2 - CUSTO DOSE 0.75

3- RATIO UNITÁRIO CUSTO 30%

MODO DE PREPARAÇÃO

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
1	Primeiro comecei por cozer o peixe	Peixe		Cozedura 30 minutos	
2	Depois enquanto o peixe estava a cozinhar comecei a fazer o puré da sopa, coloquei os legumes todos cortados numa panela com um fio de azeite e deixei a cozer.	Legumes		Cozedura entre 30 a 45 minutos	
3	Quando o peixe já estava cozido desfiei-o, depois quando os legumes acabaram de cozer triturei com a trituradora.	Peixe		20 minutos até a sopa estar triturada	
4	Por fim, juntei o miolo e em seguida o peixe já desfiado e para finalizar uns coentros picados.			Cozedura entre os 15 minutos	

OBSERVAÇÕES

Nº	Descrição