

# BRILHO LUSITANO

O CHEF PORTUGUÊS MIGUEL CASTRO E SILVA APRESENTOU EM ABRIL, NA CIDADE DE SÃO PAULO, NO RESTAURANTE A BELA SINTRA, SUAS RECEITAS CRIATIVAS, AROMÁTICAS E DELICADAS

POR J. A. DIAS LOPES FOTOS REINALDO MANDACARU

A

cozinha portuguesa atual tem uma dúzia de chefs de alta qualificação, cujos nomes não citamos para evitar alguma omissão ou injustiça. Um deles é seguramente o portoense Miguel Castro e Silva, 52 anos, 22 dos quais dedicados à cozinha profissional. “Na verdade, sempre estive perto do forno e do fogão”, diz ele. Curiosamente, Miguel não começou a vida estudando cozinha, mas biologia — na Universidade de Kiel, na Alemanha. Só depois se interessou pelo ofício atual.

Eis a sua trajetória profissional: em 1991 abriu na Maia, município na área metropolitana do Porto, o Quinta dos Vales, seu primeiro restaurante; em 1993, fundou na região portuguesa da Foz, o Restaurante do Miguel, que a revista portuguesa *Exame* considerou um dos 12 melhores do país; em 1997, abriu o Bull & Bear, no edifício da bolsa da mesma cidade, alvo de deferências semelhantes dos jornais lusitanos *Expresso* e *Público*; em 2009, mudou-se para Lisboa, onde inaugurou o de Castro Elias, em Entrecampos, especializado em petiscos; em 2010, abriu o Restaurante Largo, no Largo de São Carlos, também na capital portuguesa.

Miguel não para: é requisitado e dificilmente rejeita convite para fazer jantares gastronômicos nos quais harmoniza comidas e vinhos (que conhece

bastante); realiza viagens a serviço, tendo inclusive se apresentado em abril passado, com o sucesso de sempre, no restaurante A Bela Sintra, de São Paulo. Eram seis pratos, reunidos em um cardápio especial, mas que podiam ser pedidos individualmente. Dois deles — pescada com lagostins ao alho e pudim de mel, queijo fresco e compota de abóbora — ilustram esta reportagem. A clientela ficou encantada com o domínio da técnica do chef e sua cozinha criativa, aromática, delicada e elegante.

No lisboeta de Castro Elias, Miguel delicia a clientela com variadas criações, sendo renomadas as amêijoas (no Brasil preferimos usar o nome italiano vongole) com feijão manteiga (também é conhecido como feijão de mianmar, feijão açúcar, haba, guffin, java, rangood e madagáscar). O prato acompanha Miguel há anos e ele não conseguiria tirá-lo do cardápio, pois os clientes o pedem sem parar. “Foi a primeira receita que me marcou como profissional”, confessa. “Resultado de uma mistura das clássicas amêijoas à Bulhão Pato, de Portugal, com outras que conheci no País Basco.” Foi capá da GOSTO 34, preparada por António Mendes e Sousa Neto, do restaurante North Grill, de São Paulo. É prato de grande simplicidade, porém extremamente delicioso. Exatamente como a cozinha de Miguel.



## Pescada com lagostins ao alinho

Por Miguel Castro e Silva

### Serve 6 porções

- 1.200 kg de pescada em filés limpos
- 100 ml de óleo de oliva
- 300 ml de caldo de peixe
- 1 dente de alho picado finamente
- 12 lagostins
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto

### Acompanhamento

- Brócolis cozidos

1. Tempere os filés de pescada com sal. Reserve.
2. Em uma caçarola de bordas altas, leve ao fogo o óleo de oliva com o caldo de peixe e o alho. Quando levantar fervura, coloque os filés de pescada e tampe a caçarola. Os filés devem ficar com o caldo pela metade. Leve ao forno médio (180°C), por cerca de 20 minutos, ou até o peixe cozinhar.
3. Retire delicadamente os filés da caçarola e emulsione o caldo, batendo-o com um fouet. Finalize polvilhando com um pouco de salsinha.
4. Abra os lagostins ao meio e passe-os na grelha.
5. Emprate a pescada com os lagostins e cubra com o molho.
6. Sirva com brócolis.





As receitas foram preparadas por **MIGUEL CASTRO E SILVA** no restaurante **A Bela Sintra**, Rua Bela Cintra, 2.325, Jardim Paulista, tel.: 3891-0740 e 3891-1090, São Paulo, SP

**MIGUEL CASTRO E SILVA** é chef e proprietário dos restaurantes **Largo**, em Lisboa: [www.largo.pt](http://www.largo.pt); **De Castro Elias** (petiscos), em Lisboa: [www.decastroelias.com](http://www.decastroelias.com); e em Gaia: [www.myportocruz.com](http://www.myportocruz.com)



## Pudim de mel, queijo fresco e compota de abóbora

Por Miguel Castro e Silva

### Serve 6 porções

- 300 g de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento em pó (6 g)
- 15 g de maisena
- 1 colher (café) de canela em pó
- 12 ovos
- 300 g de mel
- 75 ml de óleo de oliva

- Óleo de oliva para untar
- Farinha de rosca para polvilhar

### Acompanhamento

- Queijo fresco
- Compota de abóbora

### Decoração

- Açúcar de confeitiro para polvilhar

1. Misture o açúcar com o fermento, a maisena e a canela.
2. Abra os ovos e passe-os por uma

peneira.

3. Em uma tigela, junte a mistura de açúcar e canela com os ovos. Bata ligeiramente, sem fazer espuma, e acrescente o mel e o óleo de oliva.

4. Coloque em uma fôrma de 22 cm de diâmetro (ou em fôrma de bolo Inglês) untada com óleo de oliva e polvilhada com farinha de rosca.

5. Cozinhe em banho-maria em forno bem baixo (140°C) por cerca de 25 minutos.

6. Sirva o pudim com o queijo fresco e a compota de abóbora. Polvilhe com o açúcar de confeitiro. ■