

Tortas de Erva do Calhau

Tortas de Erva do Calhau é um prato típico da ilha do Corvo constituído por algas fritas em azeite, sendo considerado um petisco altamente nutritivo.



4 medalhões

Ingredientes:

- 100 g de erva-patinha verde (*Ulva intestinalis*) fresca = 10 g de alga seca
- 1 cebola (ou cebolinho) finamente cortada
- 2 ovos batidos
- 1 colher de sopa de massa de pimentão
- 4 dentes de alhos picados
- 1 colher de sopa de farinha
- 4 colheres de sopa de azeite

Preparação:

1. Para a total reidratação da alga seca, coloque 10 g de erva-patinha verde desidratada numa taça com água durante 1 minuto.
2. Corte a alga com uma tesoura em pedaços mais pequenos.
3. Numa taça, adicione a alga à cebola (ou cebolinho), ovos, farinha, alho picado e massa de pimentão e mexa bem.

4. Aqueça uma frigideira com azeite e coloque umas colheradas da massa no azeite bem quente. Deixe fritar, vire do outro lado e deixe alourar.
5. Coloque-os em papel de cozinha para absorver o excesso de azeite e sirva.

Salada de erva-patinha verde



4 doses

Ingredientes:

- 4 cenouras
- 4 rabanetes
- ¼ repolho
- 1 aipo
- 150 g de erva-patinha verde (*Ulva intestinalis*) fresca = 15 g de alga seca
- 50 g de cajus tostados

Para o molho:

- ½ colher de chá de xarope de ácer
- ¼ de copo de vinagre de arroz ou maçã
- 3 colheres de sopa de óleo de noz ou óleo de milho
- Opcional: Um pouco de gengibre ralado

Preparação:

1. Coloque uma panela de água a ferver e prepare uma taça com água fria.
2. Descasque os vegetais e corte-os em palitos.
3. Coloque todos os vegetais e a alga em água a ferver durante 30 segundos e coloque-os imediatamente depois na taça de água fria.
4. Drene bem toda a água dos vegetais e algas.
5. Junte todos os ingredientes do molho numa taça, misture bem, adicione ao conjunto de vegetais e mexa gentilmente toda a mistura.
6. Ao servir a salada, polvilhe-a com os cajúos tostados.