

Ementa Outono/Inverno

(quantidade para 4 pessoas)

Sopa: Sopa de feijão

500 g feijão catarino

2 cebolas

2 batatas

2 cenouras

1 couve lombarda pequena

Massa q.b.

Sal q.b.

1- Numa panela com água, temperar com sal e colocar a cozer o feijão com a cebola cerca de 35 minutos. Depois do feijão cozido reduzir a puré, reservando alguns feijões.

2- Entretanto, descascar e cortar em pequenos cubos, a batata e a cenoura e cortar em juliana a couve. Lavar e colocar a cozer no puré de feijão.

3- Quando levantar fervura, juntar a massa e mexer, para não pegar. Deixar cozinhar cerca de dez minutos, retificar de sal e temperar com o azeite e quando estiver tudo cozido adicionar os feijões inteiros que foram reservados.

Está pronta a servir.

Prato principal: Frango na púcara com arroz branco

1 frango

2 a 3 cebolas

2 dentes de alho

1 folha de louro

Pimenta q.b.

Piripiri q.b.

Azeite q.b.

Sal q.b.

Vinho branco q.b.

200 g de arroz

1- Cortar o frango e as cebolas em pedaços. Picar os dentes de alho.

2- Colocar os restantes ingredientes na púcara (tacho de barro) e deixar estufar lentamente.

3- Entretanto, colocar um tacho com água e sal ao lume. Quando levantar fervura, adicionar o arroz e deixar cozer.

Salada: Salada de alface, couve roxa, rúcula e nozes e queijo

1 alface

¼ de couve roxa

200 g de rúcula

Nozes q.b.

Queijo

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de sumo de limão

1 colher de café de sal

1- Cortar a alface e a couve roxa em juliana fina.

2- Juntar os ingredientes todos numa saladeira, regar com o azeite, sumo de limão e temperar com sal.

Sobremesa: *crumble* de frutos de inverno (pera, maçã, marmelo)

2 peras

3 maçãs

1 marmelo

3 colheres de sopa do vinho do Porto

1 colher de sobremesa de farinha Maisena

200 g de farinha

100 g de açúcar

1 colher de sopa de canela em pó

100 g de manteiga

Amêndoa laminada q.b.

1- Ligar o forno a 200 °C.

2- Colocar numa taça o vinho do Porto com as maçãs, as peras e o marmelo aos cubos e picar grosseiramente.

3- Juntar a farinha Maisena e misturar bem.

4- Colocar a mistura numa tarteira.

5- Deitar a farinha, o açúcar e a canela numa tigela e misturar bem.

6- Adicionar a manteiga cortada aos pedaços pequenos e esfarelar com a ponta dos dedos juntamente com a farinha, o açúcar e a canela até ficar com aspeto de areia.

7- Colocar a mistura anterior sobre as maçãs pressionando levemente com a palma da mão, espalhar a amêndoa laminada por cima.

8- Levar ao forno e deixar cozer cerca de 20 minutos ou até a superfície estar dourada.

Bebida: Laranja e maçã

2 laranjas

1 maçã com casca

1- Espremer as laranjas e descaroçar a maçã.

2- Colocar todos os ingredientes na liquidificadora, até os ingredientes estarem bem misturados.

Ementa Primavera/Verão

(quantidade para 4 pessoas)

Sopa: Creme de Cenoura

2 cenouras

2 courgetes

1 cebola

2 batatas

Azeite q.b.

1 colher de chá de sal

1- Descascar, lavar e cortar em pedaços as batatas, as cenouras, as cebolas e as courgetes.

2- Colocar todos os ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com sal. Deixar cozinhar em lume brando, quando levantar fervura adicionar o azeite e retificar o sal.

3- Por fim, triturar com a Varinha de modo a obter um caldo cremoso.

Prato principal: Espetadas do mar

400 g de tamboril

200 g lulas

2 pimentos

2 Cebolas

2 tomates

1 courgete

1- Colocar nos espetos, alternadamente o pimento, a cebola, o tomate e a courgete com os cubos de tamboril e os pedaços de lulas ou as lulas (se forem pequenas).

2- Temperar com sal grosso e colocar a grelhar cerca de 5/7 minutos de cada lado, ou voltar as espetadas, de modo a que fiquem grelhadas de ambos os lados.

Sugestão: colocar pimento, tamboril, cebola, lula, tomate, tamboril, courgete, lula, pimento, e assim sucessivamente, até encher a espetada.

Salada: Salada de alface, tomate e pepino

1 alface

2 tomates

2 pepinos

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de sumo de limão

1 colher de café de sal

1- Cortar a alface em juliana fina.

2- Cortar os tomates e os pepinos em rodela.

2- Juntar os ingredientes todos numa saladeira, tempere com sal, azeite e sumo de limão.

Sobremesa: Salada de fruta da época

2 peras

2 maçãs

2 pêsegos

2 bananas

200 g de uvas

200 g de morangos

1 kiwi

Stevia q.b.

1- Cortar todas as frutas em cubos e colocar num recipiente.

2- Se preferir use a stevia como adoçante.

Bebida: Maçã e cenoura

2 maçãs

1 cenoura

1- Descaroçar as maçãs e descascar a cenoura.

2- Colocar todos os ingredientes na liquidificadora, até os ingredientes estarem bem misturados.