

# Ementa de primavera /verão

**Sopa:** Creme de ervilhas com hortelã

**Prato principal:** Salmão no forno com arroz de cenoura

**Bebida:** Sumo de laranja natural

**Sobremesa:** Delícia de morango

## Creme de Ervilhas com hortelã

### Ingredientes:

- Ervilha fresca – 300g
- Batata – 1 média
- Cebola – 1 pequena
- Caldo de legumes – 600ml
- Tomilho
- Sal
- Pimenta
- Azeite

### Modo de fazer

- Descasque a batata e corte em cubos. Pique a cebola em pedacinhos.
- Numa panela grande aqueça o azeite e coloque a cebola picadinha, mexa até que ela fique macia.
- Junte a batata e o tomilho e cozinhe por 5 minutos.
- Coloque a ervilha e o caldo de legumes. Quando ferver diminua o fogo, tape e deixe cozinhar durante por 20 minutos.
- Bata tudo com uma varinha mágica até obter um puré.
- Adicione o sal e a pimenta a gosto.

## Salmão no forno com arroz de cenoura

### Ingrediente:

- 200g de arroz (50g por pessoa)
- Raspas de cenoura
- 4 postas de salmão
- Pimenta rosa
- Limão
- Couve branca
- Azeite (para saltear a couve e cenoura)

### Modo de fazer

- Num tacho ao lume levar 4 medidas de água para 2 medidas de arroz, juntar sal q.b. e um fio de azeite.
- Raspe a cenoura e coloque juntamente com o arroz, após começar a ferver, mexa e coza em lume brando, cerca de 15 minutos.
- Numa travessa coloque o alumínio e insira o salmão, já temperado anteriormente com limão, adicione sal a gosto e pimenta rosa.
- Tape com alumínio e leve ao forno, 200 °C, durante 40-50 minutos.
- Acompanhar com couve branca e cenoura salteada em azeite.

### Delícia de morango

#### Ingredientes:

- 1 gelatina de morango
- 1 lata de leite condensado
- 1l água
- 250g de morangos

#### Modo de fazer:

- Aquecer 0,5l de água. Quando estiver a ferver juntar a gelatina de morango.
- Adicionar à gelatina a restante água.
- Misturar à gelatina o leite condensado e mexer energeticamente.
- Lavar os morangos e cortar em metades que devem ser colocadas sobre a gelatina.
- Colocar o frigorífico.

### Sumo de laranja natural

#### Ingredientes:

- 4 laranjas

#### Modo de fazer:

- Divida a laranja em duas partes e esprema no espremedor.
- Deve ser consumido imediatamente após a sua produção.

# Ementa de outono /inverno

**Sopa:** Creme de aipo e alho francês

**Prato principal:** Frango do Mediterrâneo

**Bebida:** Chã quente de limão e hortelã

**Sobremesa:** Crepe com nozes e mel

## Creme de aipo e alho francês

### Ingredientes:

- 1 Cebola grande
- 1 Chuchu
- 400g Alho-francês sem a rama verde
- 4 Talos de aipo
- 1 Curgete pequena com casca
- 1 Raminho de coentros
- Sal
- Azeite

### Modo de fazer:

- Descasque a cebola e o chuchu. Corte o alho-francês, os quatro talos de aipo (cerca de 425 g), a curgete pequena com casca (cerca de 180 g) e coloque numa panela.

- Adicione um raminho de coentros (cerca de 25 g) e cubra os legumes com água. Tempere com sal e leve ao lume. Deixe cozer.

- Antes de triturar a sopa, junte azeite a gosto. Depois dos legumes triturados, deixe levantar fervura e retire do lume. Sirva a sopa com rodela de alho-francês.

## Frango do Mediterrâneo

### Ingredientes:

- 400g bife de frango (contados em bocados pequeninos);
- alcaparras (escorridas do líquido);
- azeitonas (sem caroço e cortadas aos bocados);
- 1 lata de tomate em pedaços;
- 4 colheres de polpa de tomate;
- 1 dente de alho picado (ou pasta de alho)
- 1 colher de chá de tomilho;
- 1 colher de chá de salsa;

- 1 colher de chá de orégãos;
- 1 chávena de vinho branco
- azeite qb
- ½ colher de chá de piri-piri (opcional)

#### Modo de fazer:

- Num tacho deitar um pouco de azeite, uma colher de sobremesa de alho picado e meia colher de chá de piri-piri;
- Adicionar o frango e refogar.
- Acrescentar uma chávena de vinho branco, uma colher de chá de tomilho, uma colher de chá de salsa, uma colher de chá de orégãos.
- Cozinhar durante 10 min.
- Acrescentar uma lata de tomate aos pedaços e 4 colheres de polpa de tomate.
- Adicionar azeitonas pretas e alcaparras
- Cozinhar durante 20 minutos.
- Retificar o tempero com sal;
- Servir com massa tagliatelle cozida *al dente* e salada variada

### Crepe de aveia com mel e nozes

#### Ingredientes para 4 crepes:

##### Massa:

- Uma pitada de sal marinho
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa (cheias) de farinha
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 125 ml de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar

##### Recheio

- Mel
- Nozes

#### Modo de fazer:

- Preparar a massa dos crepes.
  - Bater 1 ovo com uma pitada de sal, 4 colheres de sopa (cheias) de farinha de aveia, 125 ml de leite, 2 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de sopa de manteiga derretida até obter uma massa lisa.
  - Colocar uma frigideira anti aderente ao lume e pincele com um pouco de manteiga. Quando estiver bem aquecida, verta uma colher de massa sobre a frigideira cobrindo-a numa película fina.
  - Deixe cozinhar um dos lados do crepe, com a ajuda de uma espátula vire-o para cozinhar do outro lado. Repita este processo até acabar a massa. De seguida pique as nozes e coloque-as por cima do crepe com mel.

## Chá de lima e hortelã

### Ingredientes-

- 6 cascas de limão
- Um ramo de hortelã com cerca de 8 folhas.
- 1,5 litros de água

### Modo de fazer:

- Aquecer 1,5 litros de água.
- Quando a água ferver juntar as cascas de limão e a 1 ramo de hortelã. Espere 3 a 4 minutos, até que a água esteja com aroma e cor.
- Deve ser servido quente.