

Ementa de Primavera

Creme de espinafres; Massa Colorida com Camarão e Pescada;
iogurte com frutas e sumo de laranja

Entrada: Creme de espinafres

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 250g de curgete
- 250g de abóbora
- 1 cebola
- 1 alho francês
- 1 molho de espinafres
- Salsa q.b
- 1 colher de sopa de azeite

Preparação:

1. Coloque uma panela com água ao lume;
2. Descasque, limpe e parta os hortícolas (curgete, abóbora, cebola, alho francês);
3. Após a água começar a ferver coloque as hortaliças na panela;
4. Tempere com uma pitada de sal e triture com a varinha;
5. Se necessário junte água, deixe ferver e depois adicione os espinafres e a salsa muito bem lavada;
6. Adicione o azeite em cru.

Prato principal: Massa Colorida com Camarão e Pescada

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 300g de pescada congelada;
- 500g de massa espiral colorida;
- 200g de camarão (miolo);
- 2 Tomates frescos maduros;
- 2 Cebolas;
- 2 Alhos;
- ¼ Pimento vermelho;
- ¼ Pimento verde;
- ¼ Pimento amarela;
- 300mL de azeite;
- 200mL de vinho branco;
- 20g de coentros picados.

Preparação:

1. Leve ao lume um tacho com azeite e uma pequena quantidade de água, a cebola e o alho picado;
2. Deixe alourar e acrescente o tomate e os pimentos partidos aos cubos;
3. Deixe cozinhar um pouco e refresque com vinho branco;
4. Se necessário junte mais água e coza com massa colorida. Siga as instruções quanto ao tempo de cozedura da massa indicada individualmente em cada embalagem;
5. Tempere com sal;
6. Adicione, poucos minutos antes de terminar a cozedura da massa, o miolo de camarão e a pescada cortada aos cubos;
7. Deixe levantar a fervura e adicione os coentros picados.

Sobremesa: Iogurte com frutas

INGREDIENTES

1 Iogurte natural

1/2 Chávena de amêndoas laminadas 1 Laranja raspada

1/2 Manga cortada

1/2 Papaia

1/2 Banana

1 Maçã

RECEITA

Torre as amêndoas numa frigideira, até começarem a ficar douradas, reserve.

Coloque toda a fruta numa tigela. Cubra com o iogurte. Polvilhe com as raspas de laranja e as amêndoas torradas. Adicione mel se desejar.

Bebida: sumo de laranja

Ingredientes

Laranjas

Preparação:

Esprema as laranjas num espremedor e verta para uma caneca. Pode-se juntar água para não ficar tão forte.