**Menu de Outono/Inverno**

**Entrada-Sopa: Caldo Verde.**

* **500g Couve-galega p/caldo verde**
* **2lt Água**
* **450g de Xuxus**
* **1 Colher de sopa sal grosso**
* **2dl Azeite**

1. **Coloque ao lume numa caçarola, a água e o sal. Logo que começar a ferver, coloque os xuxus descascados e cortados em pedaços. Tapa-se a caçarola.**
2. **Estando cozidos esmagam-se voltando a colocá-los na água da cozedura, juntado as folhas de couve cortadas para o caldo verde, depois de bem lavadas.**
3. **Junte o azeite e deixe levantar fervura por dois ou três minutos com a caçarola destapada para a couve ficar bem verde.**
4. **Sirva em tigela juntado uma rodela de chouriço para dar gosto.**

**Prato Principal: Grão com bacalhau.**

* **4 Postas de bacalhau**
* **4 Batatas grandes com casca**
* **2 nabos**
* **2 xuxus**
* **4 Dl de grão**
* **4 Cebolas**
* **4 Dentes de alho**
* **Sal**
* **Pimenta**
* **Azeite e vinagre**

1. **Coza o bacalhau demolhado.**
2. **Entretanto, em tachos separados cozem-se os outros ingredientes, todos eles temperados com um pouco de sal.**
3. **Descasque as batatas e disponha o bacalhau numa travessa rodeado das batatas, do nabo, dos xuxus, o grão e a cebola e alho picado por cima.**
4. **Tempera-se com azeite, vinagre, e pimenta.**

**Salada: Salada arco-íris.**

* **2 Alfaces**
* **2 Tomates**
* **2 Pepinos**
* **1 Beterraba**
* **Azeite**
* **Sumo de 1 limão**
* **oregãos**

1. **Cortar as alfaces, os tomates, os pepinos e a beterraba.**
2. **Lavar bem os ingredientes.**
3. **Meter dentro de uma taça.**
4. **Temperar com oregãos, azeite e sumo de 1 limão.**

**Bebida: Sumo de cenoura.**

* **2 Cenouras**
* **300 ml de água gelada**
* **Açúcar amarelo a gosto**

1. **Bata as cenouras e a água no liquidificador.**
2. **Acrescente açúcar e bata mais um pouco e prove.**
3. **Depois é só coar e beber**

**Sobremesa: pudim de aveia, pão e frutos secos**

* **Leite magro ou de soja 1 litro**
* **Açúcar amarelo 100g**
* **Aveia 100g**
* **Ovos 4**
* **Pão de mistura seco 100g**
* **Amêndoas torradas 50g**
* **Nozes 50g**
* **Uvas passas 50g**
* **Alperces secos 50g**

1. **Leve o leite a ferver e junte a aveia a cozinhar ao lume durante 3 minutos.**
2. **Bata os ovos e junte a aveia aos ovos acrescente o açúcar amarelo envolva tudo muito bem.**
3. **Unte a forma com azeite e polvilhe com farinha, coloque no frado o pao cortado aos cubos, os frutos secos em pedaços e verta o leite com os ovos.**
4. **Leve ao forno em banho-maria por cerca de 45 minutos a temperatura de 150**
5. **Retire do lume, deixe arrefecer um pouco e desenforme.**

**Menu de Primavera/Verão**

**Aperitivo: Tiras surpresa**

* **Casca das batatas utilizadas na sopa e prato principal**
* **Oregãos, azeite e pimenta**

1. **Lave muito bem as batatas que vai utilizar nas refeições e descasque-as.**
2. **Polvilhar com pimenta branca moída, orégãos e umas gotinhas de azeite.**
3. **Levar ao forno solar por 50 minutos, verificando sempre.**
4. **Servir frio.**

**Sopa: Creme de ervilhas**

* **300 g de ervilhas**
* **1 Cenoura com casca**
* **1 Cebola pequena**
* **Azeite q.b.**
* **3 Batatas**
* **1 lt de água**
* **Croutons q.b.**

1. **Comece por picar a cebola e refogá-la no azeite.**
2. **Lave, descasque e corte aos cubos as batatas e as cenouras. Junte-os ao refogado.**
3. **Cobra com água e tempere com sal.**
4. **Adicione as ervilhas e deixe cozer tudo.**
5. **Triture a sopa e depois passe-a por um coador.**
6. **Sirva decorado com croutons.**

**Salada: salada de espinafres**

* **1 Maço de espinafre**
* **6 Fatias de presunto cru**
* **2 Colheres (sopa) de manteiga**
* **2 Dentes de alho**
* **4 Fatias de pão de forma cortado em cubinhos**
* **Tomates cerejas cortadas ao meio**
* **2 a 3 colheres (sopa) de vinagre**
* **Colher (chá) de mostarda**
* **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
* **1 Picada de açúcar**
* **2 a 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo**

1. **Lave as folhas de espinafre e enxagúe com papel absorvente.**
2. **Retire a gordura das fatias de presunto e corte-as em tiras estreitas.**
3. **Derreta a manteiga numa frigideira.**
4. **Junte o alho amassado, a mostarda, o sal, a pimenta-do-reino, o açúcar e o azeite**
5. **Um pouco antes de servir, misture todos os ingredientes, deixando alguns cubinhos de pão e tiras de presunto para decorar.**

**Sumo: Néctar de manga/laranja**

* **2 Laranjas médias**
* **1 Manga media**
* **Canela**
* **1 Lt água fresca**

1. **Descasque as laranjas e retire os caroços e coloque-a no liquidificador.**
2. **Descasca-se a manga, parte em pedaços, e coloca no liquidificador**
3. **Ligue o liquidificador e deixe bater até ficar bem misturado**
4. **Juntar a água e voltar a misturar.**
5. **Coloque o sumo nos copos**
6. **Pode acrescentar um pau de canela**

**Prato principal: Sonhos de pescada com batatas**

* **4 Filetes de pescada**
* **1 Cebola as rodelas**
* **2 Dentes de alho picado**
* **1 Folha de louro**
* **1,5 Dl de azeite**
* **1 Cálice de moscatel**
* **Sumo de limão**
* **2 Colheres de (sopa) de massa de pimentão**
* **Sal e pimenta q.b.**
* **Batatas q.b.**

1. **Num refractário, ponha a pescada e a volta e por cima as batatas cortadas em cubos. Tempere com todos os ingredientes e leve ao forno a cozer.**
2. **Caso tenha um forno solar forte pode utiliz´-lo nesta refeição deixando cerca de 2h a cozinhar.**

**Sobremesa: Rodas de laranja gulosa**

* **4 Laranjas**
* **2 Colheres de sopa de sumo de laranja**
* **2 Colheres de sopa de sumo de limão**
* **1 Colher de sopa de açúcar**
* **⅟4 Colher de chá de canela em pó**

1. **Com a ajuda de uma faca afiada, descasque as laranjas e corte aos bocados.**
2. **Regue a laranja com o sumo do limão e polvilhe-a com canela e açucar em pó.**