**Creme de Cenoura com pão tostado**

**– 4 pessoas -**

**Ingredientes**:

* **4 cenouras**



* **2 cebolas pequenas**
* **2 courgettes médias**



* **Azeite (cerca de 4 colheres de sopa -20 ml)**



* **Salsa ou coentros a gosto para decorar/aromatizar o creme**



* **2 fatias de pão caseiro**
* **1 L de água**
* **Sal a gosto**

**PREPARAÇÃO**:

1. Colocar 1 L de água a ferver;
2. Adicionar as cebolas cortadas em 4, as cenouras e as courgettes cortadas aos bocadinhos e deixar a cozer durante 40 minutos;
3. Cortar as fatias de pão em cubos pequenos e dispor num tabuleiro forrado a papel vegetal. Deixar tostar no forno a 180o C até estar com uma cor dourada (mexer de vez em quando, para tostar uniformemente) e reservar;
4. Passar os legumes com a varinha mágica e colocar novamente ao lume, até levantar fervura e temperar com sal a gosto. Retirar do lume e colocar o azeite;
5. Servir no prato e colocar no centro o pão tostado, temperando com salsa picada.

**Bacalhau com batatas, cenouras e couve a vapor**

**– 4 pessoas -**

**Ingredientes**

* **4 postas de bacalhau previamente demolhado(cerca de 150 g cada posta)**
* **4 batatas médias**
* **1 couve portuguesa**
* **2 cenouras médias**
* **4 ovos**
* **2 dentes de alho**
* **2 dl de azeite**
* **Sal q.b.**

**PREPARAÇÃO**:

1. Retirar as folhas da couve externas e lavar bem, cortando em quartos a couve portuguesa restante;
2. Colocar a cozer as postas de bacalhau juntamente com os ovos num tacho médio onde se adapte a cesta de cozer a vapor.
3. Colocar na cesta de cozer a vapor as batatas descascadas e cortadas a meio, as cenouras cortadas às rodelas e a couve reservada.
4. Preparar o molho de tempero, levando a lume médio o azeite e os alhos esmagados com pele até começar a fritar não deixando queimar. Retirar do lume e manter quente até servir.
5. Quando estiver tudo cozido, descascam-se os ovos e dispõem-se os ingredientes numa travessa.
6. Coloca-se o molho na molheira e serve-se o prato quente.

**Bebida: Sumo de laranja algarvia**

 **Ingredientes**

* **10 laranjas grandes**

**PREPARAÇÃO**:

1. Espremer as laranjas num espremedor de citrinos e servir o sumo no copo.

**Fruta: morangos**

 **Ingredientes**

* **400 g de morangos médios**

**PREPARAÇÃO**:

1. Lavar os morangos retirado o pé.
2. Cortar em metades (ou quartos conforme o seu tamanho) e servir numa taça de sobremesa.