Ementa de Primavera / Verão – 4 pessoas

Entrada: creme de courgette

Salada: EPAMAC

Prato principal: Cuscuz de laranja com salmão ao vapor

Sobremesa: Sorvete de Fruta

Bebida: Limonada

Entrada: creme de courgette

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 1 cebola média  - 2 dentes de alho  - 500g de courgette  - 500g de água  - 1 clh de chá de sal  - 1 pitada de pimenta  - 10g de creme vegetal  - 40g de creme culinária de soja | - Descasque a cebola e o alho e corte em pedaços para a panela.  - Adicione a courgette, a água, o sal e a pimenta.  - Deixe cozer.  - Reduza a puré com a varinha mágica, leve ao lume novamente a junte o creme de culinária de soja.  - Coza 1 minuto e retire. |

Salada: EPAMAC

|  |
| --- |
| Ingredientes |
| - 1 Pepino  - 150g Agrião  - 5 cenouras  - 2 clh sopa azeite  - sal q.b.  - 2 clh sopa vinagre balsâmico |

Prato Principal: Cuscuz de laranja c/ salmão ao vapor

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 4 postas de salmão (lombo)  - 1 limão (apenas se utilizará o sumo)  - 2 clh de chá de sal  - 1 pitada de pimenta  - 4 ramos pequenos de alecrim (apenas se utilizará as folhas)  - 1 laranja  - 300g de água  - 250g de cuscuz  - 80g de agriões ( apenas se utilizará as folhas) | - Tempere as postas de salmão com o sumo de limão, 1 clh de chá de sal, Pimenta e alecrim.  - Cozinhe o salmão a vapor com o preparado, até estar no ponto.  - Coloque ao lime a água com 1 clh de chá de sal.  - Depois de ferver adicione a casca de laranja previamente picada é o sumo da laranja.  - Coloque o cuscuz a cozinhar cerca de 15 minutos, no preparado anterior. Vá soltando os grãos com a ajuda de um garfo.  - Quando estiver pronto retire do lume.  - Numa taça de servir coloque o cuscuz, o salmão em lascas e os agriões.  - Envolva tudo com uma espátula.  - Sirva quente ou frio. |

Sobremesa: Sorvete de Fruta

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 100g de açúcar  - 1 limão descascado, s que m caroços e sem a parte branca  - 175g de fruta fresca (80g de morangos e 95g de maçã)  - 509g de cubos de gelo | - No robô de cozinha pulverize o açúcar.  - Depois adicione o limão e a fruta e pique tudo.  - Por fim, adicione o gelo e pique novamente, mexendo sempre com uma colher.  - Sirva em seguida. |

Bebida: Limonada

|  |  |
| --- | --- |
| Ingredientes | Preparação |
| - 2 Limões  - 1000l de água  - 100g de açúcar  - Cubos de gelo | - Coloque no robô de cozinha os limões cortados em quartos, a água é o açúcar e pique muito bem.  - Depois de triturar, coe o preparado para um jarro.  - Sirva com gelo. |