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. |