

Sopa fria de tomate

INGREDIENTES

- 1,2 kg tomate maduro com rama
- 1 c. de sopa azeite
- 1 c. de chá vinagre balsâmico
- 1 c. de chá sal
- 1 c. de chá açúcar mascavado
- 150 g cenouras
- 15 g aipo
- 100 g cebola roxa
- 1 l água
- 1 c. de café sal
- qb tomilho



PREPARAÇÃO

1. Pre-aqueça o forno a 220°C.
2. Lave e corte o tomate ao meio. Disponha-o num tabuleiro, previamente forrado com papel vegetal, regue com o azeite e o vinagre, salpique com um pouco do sal e com o açúcar. Leve ao forno durante 20 minutos.
3. Lave a cenoura e corte-a em pedaços, lamine o talo do aipo, corte a cebola em gomos finos e coloque tudo numa panela. Junte a água, o restante sal e deixe ferver tapada.
4. Retire o tomate do forno, deixe arrefecer ligeiramente e tire-lhe a pele, misturando depois aos outros legumes.
5. Quando as cenouras estiverem cozidas triture tudo com a varinha mágica até obter um creme. Em seguida, passe pelo passador chinês ou coador.
6. Distribua pelos pratos depois de frio e salpique com folhas de tomilho.

Frango recheado com espinafre e ricota

INGREDIENTES

Frango

- 4 peitos de frango limpos
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal para fritar
- 1/2 Xícara de água
- 3 Colheres de sopa de conhaque
- 1 Colher de chá de açúcar

Recheio

- 3 Colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 Dente de alho picado
- 1/2 Cebola picada
- 1/2 Maço de espinafre cozido e grosseiramente picado
- 1/2 Sachê de tempero em pó para frango ou legumes
- 1 Colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 Xícara de ricota fresca amassada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 4 Colheres de sopa de creme de leite light (opcional)



MODO DE PREPARO

FRANGO: Em uma vasilha, coloque os peitos de frango e tempere com o suco de limão, o alho, a cebola, o óleo vegetal, o molho de soja, o sal e o açúcar. Misture bem e deixe marinando por 1 hora.

Tempero para frango RECHEIO: Em uma panela, aqueça o óleo vegetal. Junte o alho e a cebola e deixe dourar. Em seguida, adicione o espinafre, tempere com o sachê de ou legumes e deixe refogar.

Salada de frutas salteadas

INGREDIENTES

- 130 g maçã
- 160 g ananás
- 1 c. de sopa azeite
- 1 c. de sopa erva-doce em grão
- 100 g banana
- 230 g laranja
- 2 c. de sopa mel
- Q.b. hortelã fresca



PREPARAÇÃO

1. Lave a maçã e corte ambos em lâminas muito finas. Corte o ananás em pedaços pequenos.
2. Num wok, aqueça o azeite e salteie o ananás e a maçã. Salpique com a erva-doce e salteie sobre lume médio a forte, mexendo cuidadosamente com uma espátula durante 3 a 4 minutos.
3. Adicione a banana descascada e cortada em rodela. Regue com o sumo da laranja e o mel e deixe ferver um pouco.
4. Distribua por taças, deixe arrefecer e salpique com folhas de hortelã.

ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, HORTELÃ E CANELA

INGREDIENTES

- 1 laranja
- 1 rama de canela
- 10 folhas de hortelã
- 1 litro de água gelada
- cubos de gelo a gosto



MODO DE PREPARO

Lave a laranja e as folhas de hortelã. Corte a laranja em rodela fina. Numa jarra, junte todos os ingredientes e misture bem. Sirva gelado.