Cozinhar em Família

Sopa de legumes

Dizem que a família é nos atribuída e que não a podemos escolher, mas se eu a pudesse escolher, também não mudava nada. Quem me conhece sabe que a minha família é um bem precioso e que procuro valorizá-la acima de tudo.

Por isso e por sermos um bom garfo, considerei que esta iniciativa seria uma oportunidade para deixar os livros por um momento e para me dedicar a quem mais amo, confecionando uma sopa que aconchega o coração.

Ingredientes

* 2 batatas
* 1 cenoura
* 1 brócolo pequeno
* ¼ alho francês
* 1 Pitada de sal grosso
* 1 fio de azeite
* 1 cebola
* 1 dente de alho

\*Os legumes podem ser substituídos por outros a gosto, por exemplo a batatas por chuchu ou abóbora e os brócolos por couve flor ou courgette.

\*As quantidades de legumes deverão ser ajustadas de acordo com dimensão da família.

Preparação:

1. Comece por lavar os legumes com casca.
2. Descasque-os, corte-os em pedaços e reserve as cascas num recipiente.
3. Faça um refogado com a cebola, o alho e azeite.
4. Espere até dourar e junte a cenoura, o alho francês e talos dos brócolos
5. Deixe cozer por 10 minutos.
6. Coloque agora as batatas e os brócolos
7. Deixa cozer por mais 15 minutos.
8. Adicione o seu caldo de legumes saudável (opcional)
9. Triture tudo, a gosto.
10. Retifique temperos.
11. Pronto a servir.

Cascas sustentáveis e nutritivas

Existem várias opções para evitar ou minimizar o desperdício e como habitantes e até, encarregados de educação do planeta Terra devemos sempre procurar fazê-lo.

Foi por este motivo que paralelamente à sopa, optámos por fazer um caldo de legumes que apesar de ser um pouco diferente daquele que fazemos habitualmente, tem o mesmo propósito, dar uso às cascas e talos dos legumes.

Este uso não se limita à sustentabilidade, envolve também o facto das cascas e talos, que são, normalmente, descartados possuírem bastantes nutrientes. Por exemplo, o talo do alho francês é rico em fibra e vitaminas e ainda como curiosidade em relação à cenoura, posso dizer-vos que a sua casca e rama tem 3 vezes mais vitamina C do que a própria.

Assim sendo, colocámos numa panela as cascas da cebola, do alho, o talo do alho francês, a rama da cenoura e ainda umas cascas de courgette e talo de couve que tínhamos congelado na última vez que fizemos sopa, deixando apenas de fora as de batata e de cenoura.

A todo este preparado apenas acrescentámos água e deixámos ferver por 15 minutos, sendo que não há necessidade de colocar sal, porque ele será utilizado como componente de outras receitas.

Após os 15 minutos, triturámos o caldo de legumes dando lhe dois destinos. Parte dele juntámos à sopa e outra parte colocámos em formas de cubos de gelo que levámos à arca frigorífica e que iremos utilizar mais tarde tendo várias opções para o fazer como para cozinhar um risoto, para cozer legumes ou até mesmo para uma outra sopa.

Em todo o processo deixámos as cascas de batata e de cenoura de parte, mas vamos agora confecionar uns pequenos petiscos como sugestões para as aproveitar.

Para as cascas das batatas decidimos apresentar uma opção bastante saudável às famosas batatas fritas. Colocámos as cascas num tabuleiro, temperámos com orégãos, alecrim e um pequeno fio de azeite, levámos o tabuleiro ao forno, que foi pré-aquecido durante 2 minutos a 200ºC, e mantendo a temperatura, esperámos apenas 15 minutos para servir.

Como ainda tínhamos umas ideias, resolvemos surpreender o resto da família com uma entrada para o jantar. Cozemos as cascas de cenoura e triturámos de seguida juntando um iogurte natural desnatado, ½ cebola pequena e ervas aromáticas a gosto.

A sopa estava preparada, a mesa posta e de todo este desafio que é para mim, cozinhar, chegou agora o maior, conseguir agradar o exigente e o crítico desgustador do Ratatouille que temos cá em casa, o meu pai, que ainda estranha tudo isto de comer cascas. Posso já dizer-vos que apesar de ter comentado o aspeto verde da sopa, pois esta tinha levado brócolos, toda a refeição foi um sucesso e este foi, sem dúvida, um final de tarde a repetir.





.