



Propostas da Chef Ana Bernardes

Menu de Outono - Receitas

(quantidades para 4 pessoas)

Sopa: Creme de agrião

4 batatas médias
2 cenouras médias
2 alhos francêss (parte branca)
1 dentes de alho
1 molho grande de agriões
2 colheres de sopa de coentros picados
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.

1 - Lavar bem os legumes e descascar as batatas, as cenouras e os alhos.

2 - Numa panela refogar o alho francês cortado às rodelas, com o alho, os coentros e o azeite até o alho francês ficar transparente. Juntar as cenouras e as batatas cortadas aos pedaços adicionar água até cobrir os legumes, colocar sal e cozer durante 20 minutos.

3 - Passados os 20 minutos, adicionar os agriões e deixar cozinhar durante mais 5 minutos.

4 - Retirar a panela do lume e triturar muito bem até ficar um creme.

Prato: Frango assado no forno com ervas e limão, com arroz de abóbora, alho francês e couve-de-bruxelas

Frango assado no forno

1 frango inteiro com cerca de 1,250 kg
1 limão inteiro furado com um garfo
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de coentros picados
2 colheres de sopa de manjeriço picados
2 colheres de sopa de cebolinho picado
1 colher de sopa de tomilho-limão seco
2 dentes de alho
2 cebola grande

1 copo de água com 1 colher de sopa de vinagre de maçã (substituição não alcoólica do vinho branco)

Sal q.b

- 1 - Cortar as cebolas em rodela e dispor as cebolas num tabuleiro de ir ao forno. Regar com azeite e com a mistura de água e vinagre de maçã. Adicionar um pouco de sal.
- 2 - Picar as ervas frescas e o alho, e misturar com o azeite, sal e o tomilho-seco.
- 3 - Preparar o frango e colocá-lo no tabuleiro. Barrar o frango com a mistura de ervas e azeite por fora e por dentro, e colocar o limão furado dentro do frango. Colocar o frango no forno até ficar cozinhado.
- 4- Retirar o frango do forno e cortar aos pedaços. Servir com as cebolas por baixo.

Arroz de abóbora, alho francês e couve de bruxelas

200g de arroz carolino

300g de abóbora

1 alho francês (parte branca)

200 g de couve de bruxelas

1 dente de alho

3 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de cebolinho picado

2 colheres de sopa de queijo de flamengo picado

meio copo de água com uma colher de chá de vinagre de maçã

sal q.b.

pimenta q.b

- 1 - Numa panela refogar o alho francês cortado às rodela, com o alho, e a abóbora cortada em pedaços e o azeite até o alho francês ficar transparente. Juntar a água com o vinagre, um pouco de sal e deixar cozinhar a abóbora sem tampa. Quando a abóbora estiver cozida, retirar o excesso de água se necessário e reduzir a abóbora a puré.
- 2 - Cozer o arroz com um pouco de sal numa panela separada.
- 3 - Numa outra panela cozer as couves de bruxelas com um pouco de sal.
- 4 - Quando o arroz estiver quase cozido, adicionar o puré de abóbora e deixar o arroz ganhar o sabor da abóbora em lume brando, ate finalizar a cozedura.
- 5 - Quando o arroz estiver cozido, retirar do lume, adicionar o queijo flamengo picado e deixar derreter lentamente.
- 6 - Adicionar as couves de bruxelas cortadas ao meio ao arroz, temperar com um pouco de pimenta moída e servir.

Salada: Salada de alface, maçã, cenoura e nozes com molho de mostarda e mel

1 alfaces
1 maçãs
1 cenouras
1 punhado de nozes
2 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de sumo de limão
1 colher de café de sal

- 1 - Cortar a maçã aos cubos pequenos e cortar as nozes aos pedaços.
- 2 - Cortar a alface numa juliana fina, e descascar e ralar a cenoura.
- 3 - Colocar o mel, o azeite, a mostarda, o limão e o sal numa liquidificadora e processar até os ingredientes estarem bem misturados.
- 4 - Juntar os ingredientes todos da salada numa saladeira, regar com o molho e servir.

Sobremesa: Bolo de tabuleiro de banana

5 bananas da madeira bem maduras
3 ovos
1 colher de chá de fermento

- 1 - Colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e processar até os ingredientes estarem bem misturados.
- 2 - Forrar uma forma de tabuleiro com papel vegetal e colocar a mistura na forma.
- 3 - Levar ao forno a 180° durante 30 minutos, ou até quando espetar um palito e sair limpo.

Sumo: Laranja e maçã

sumo de 2 laranjas
1 maçã grande com casca

- 1 - Espremer o sumo das laranjas e descaroçar as maçãs.
- 2 - Colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e processar até os ingredientes estarem bem misturados.