

## **Ementa: Outono/ Inverno/**

- Sopa de nabiça
- Batata assada no forno com carne de porco assado com alecrim e tomilho.
- Cenoura ralada

**Bebida:** Infusão de erva-cidreira

**Sobremesa:** Papa de carolos

## **Receitas**

(quantidades para 4 pessoas)

### **Sopa de nabiça**

- 1 batata média
- 3 cenouras
- 1 cebola grande
- 1 nabo
- 1 molho de nabiças
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de sopa de sal
- água q.b.

**1º** - Cozem-se as cenouras, a batata, a cebola e 1 nabo em água com sal.

**2º**- Depois de cozidos reduzem-se a puré e vão novamente ao lume.

**3º**- Juntam-se as nabiças ripadas, 1 cenoura e 1 nabo cortados e o azeite.

**4º** - Deixa-se ferver durante alguns minutos e apaga-se o lume.

**5º** - Por fim deita-se o azeite

### **Prato: Batata assada/ carne de porco assada com alecrim e tomilho**

#### **Batata assada**

- 500gr de batatas
- 2 dentes de alho
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.

**1º**- Lave e descasque as batatas. Corte-as em cubinhos pequenos e leve-as a cozer em água temperada de sal durante 10 minutos.

**2º**- Entretanto ligue o forno e regule-o para os 180°C.

**3º**- Num almofariz esmague os alhos juntamente com um pouco de sal e pimenta.

**4º**- Coloque depois num tabuleiro o azeite, as batatas previamente escorridas e os alhos esmagados e envolva bem.

**5º**- Leve ao forno até as batatas estarem douradinhas.

## **Carne de porco assada**

1 kg de lombo de porco limpo  
2 ramos de alecrim  
1 ramo grande de tomilho  
1 folha de louro  
1 dente de alho cortado em lascas  
2 colheres de sopa de azeite  
Sal a gosto

- 1º- Com a ponta de uma faca afiada, perfure toda a carne e enfie as folhas de alecrim e as lascas de alho.
- 2º- Separe as folhas de tomilho e misture-as com a folha de louro esmigalhada e o sal.
- 3º- Esfregue a carne com essa mistura e coloque-a numa assadeira pequena. Regue com o azeite e asse em forno pré aquecido (180°C) por 1 hora.
- 4º- Continue a regar com o azeite, de vez em quando.
- 5º- Deixe a carne descansar por 10 min em local aquecido antes de cortá-lo em fatias.

## **Sobremesa: Papas de Carolos**

1 Chávena de Chá de Carolo de farinha de milho  
2 Chávenas de Chá de leite magro  
1 Chávena de Chá de água  
1 Casca de limão  
1 Pau de canela  
2 Colheres de sopa de açúcar  
Canela em pó q.b.

- 1º- Coloque o leite e a água num tacho, juntamente com o pau de canela e a casca de limão.
- 2º- Acrescente a farinha de milho e o açúcar e leve ao lume. Vá mexendo com frequência.
- 3º- Quando estiver a ferver, coloque em lume brando e continue a mexer até todo o líquido ser absorvido.
- 4º- Quando a consistência for cremosa e idêntica ao arroz doce, retire do lume. Retire o pau de canela e a casca de limão.
- 5º- Acrescente canela em pó. Coloque num prato e sirva.

As papas de carolos podem comer-se quentes ou frias.

## **Bebida: Infusão de erva-cidreira**

- 1º- Coloque 1 litro de água a ferver.
  - 2º- Retire a água do lume depois de ter fervido e adicione uma colher de chá de erva-cidreira.
  - 3º- Mexer suavemente, com o auxílio da espátula e tampar imediatamente o recipiente.
  - 4º- Deixar a descansar cerca de 10 minutos.
  - 5º- Coar.
  - 6º- Adoçar com duas colheres de mel.
- Servir frio

## **Ementa: primavera/ verão**

- Sopa de tomate com manjeriço
- Arroz primavera
- Filetes no forno

**Sobremesa:** Gelatina com fruta

**Bebida:** Limonada

## **Receitas**

(quantidades para 4 pessoas)

### **Sopa de tomate com manjeriço**

500 gramas de tomate

Água

Manjeriço

Sal

- 1º-** Ferva o tomate picado com casca e semente numa panela com água até ficarem macios.
- 2º-** Bata a mistura no liquidificador com algumas folhas de manjeriço até que a mistura fique homogénea ou no ponto de sua preferência.
- 3º-** Adicione a quantidade de sal desejada e deixe arrefecer.
- 4º-** Deite um fio de azeite no final.

### **Prato:**

#### **Arroz primavera**

1 chávena de arroz (250 g)

3 colheres de azeite

1 cebola

1 dente de alho picados

200 g de cenoura picada

200 g de feijão verde cortado aos losangos

100 g de ervilhas

sal e pimenta q. b.

salsa e hortelã

2,5 chávenas de água

- 1º-** Lave os legumes: pique a cenoura, a cebola e o alho e corte em losangos o feijão-verde.
- 2º-** Coloque-os com o azeite e um ramo de salsa, num tacho e deixe estufar em lume brando.
- 3º-** Quando os legumes estiverem macios junte a água quente indicada.
- 4º-** Quando a água levantar fervura junte o arroz lavado e escorrido, e um raminho de hortelã.
- 5º-** Assim que a água retomar a fervura, reduza o lume para o mínimo e deixe cozer durante 15 minutos.

## **Filetes no forno**

4 Filetes de pescada  
1 limão  
1 colher de sopa de azeite  
1 colher de café de alecrim seco  
Sal e pimenta q.b.

**1º-** Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão.

Pré-aqueça o forno a 220°C.

**2º-** Coloque os filetes num tabuleiro untado com azeite e leve a assar no forno durante 20 minutos.

## **Sobremesa: Gelatina com fruta**

1 pacote de gelatina de tutti-fruti  
250 ml de água a ferver  
250 ml de água fria  
250 gramas de morangos (ou outras frutas da época)

**1º-** Comece por preparar a gelatina adicionando ao preparado em pó 250ml de água a ferver e, depois de dissolvido, 250ml de água fria.

**2º-** Coloque esta mistura numa taça deixe solidificar.

**3º-** Quando a gelatina estiver pronta corte-a aos quadrados e coloque-a numa taça de servir.

**4º-** Acrescente os morangos previamente lavados e cortados em fatias e envolva na gelatina.

**5º-** Sirva bem fresco.

## **Bebida: Limonada**

3 limões  
1 litro de água fria

**1º-** Bata os limões no liquidificador com apenas 500 ml de água até triturar bem – assim se obtém uma grande quantidade de nutrientes.

**2º-** Coe, ponha o restante da água na jarra, adoce a gosto e mexa com uma colher.