

Ementa de Outono/Inverno

◆ 4 pessoas ◆



◆ Bebida Sumo de laranja

◆ 4 laranjas | Espremer as laranjas |

◆ Entrada Sopa de feijão com abóbora

◆ 1 batata
◆ 1 nabo pequeno
◆ 1 cebola
◆ 1 alho francês
◆ 100 g de feijão cozido
◆ 100 g de abóbora
2 colheres (sopa) azeite
1 pitada de sal

Lavar bem os legumes. Descascar a batata, o nabo, a cebola e metade da abóbora. Levar tudo a cozer numa panela com água. Quando a sopa levantar fervura, adicionar metade do feijão. Preparar o alho francês, laminando-o finamente. Cortar em pequenos cubinhos a restante abóbora. Quando os legumes estiverem cozidos, reduzir a puré e acrescentar o restante feijão, o alho francês e a abóbora. Levar de novo ao lume e temperar de sal. Verificar se os legumes estão cozidos e desligar o lume à sopa. Adicionar então o azeite.

◆ Prato principal Cabrito com castanhas e grelos

cabrito limpo (cerca de 1Kg)
◆ 400g de castanhas
◆ 4 cebolas
7 dentes de alho
◆ 2 folhas de louro
1 copo de vinho branco
colorau q.b.
sal e pimenta preta q.b.

Depois de limpar o cabrito, corta-lo em pedaços e colocá-los numa assadeira. Juntar a cebola e os alhos picados, o vinho, o louro, o colorau e o sal e pimenta q.b. Deixar repousar durante 8 h. Numa assadeira colocam-se as cebolas às rodelas, por cima os bocados do cabrito e rega-se com a marinada. Tapa-se a assadeira com papel de alumínio e leva-se ao forno médio a assar cerca de duas horas. Meia hora antes de servir, retira-se a prata e deixa-se alourar, aumentando o calor do forno. À parte, lavar as castanhas, fazer-lhes um golpe e cozê-las em água temperada. Quando o cabrito estiver quase pronto, juntar as castanhas cozidas descascadas.

◆ Sobremesa Sopa seca

6 pães (com 2 dias)
2 colheres de canela
1 pau de canela
4 colheres de sopa de açúcar
◆ casca de limão
1/2 l de água

Começa-se por cortar os pães em fatias bem grossas. Junta-se à água quente o açúcar, o pau de canela e a casca de limão. Mexe-se bem até a canela ficar dissolvida na água. Em seguida, fatia a fatia, pega-se no pão e molha-se no preparado. Com a mão espreme-se bem o pão para retirar o excesso de água. Coloca-se num tabuleiro em camadas, juntando por cima açúcar e canela a gosto. Por fim leva-se ao forno bem quente e deixa-se alourar o pão até as pontinhas ficarem quebradiças. Retira-se do forno e comem-se quentes ou frias.

◆ No meu prato a **TUA HORTA** também entra ◆



Sabia que ...

A carne de **cabrito**, apesar de não ser a mais rica em gordura e colesterol, ainda assim, é uma carne vermelha. É importante diferenciar a forma de produção do cabrito, pois caso este tenha crescido em ambiente rural, quase em modo tradicional, com pastagens, passeios e uma alimentação pobre em rações, este cabrito apresenta superioridade nutricional, em comparação com os cabritos criados em agricultura intensiva. Tal característica está relacionada com o padrão alimentar destes animais, sendo que o animal criado com um padrão fortemente vegetal e cereal apresenta menor gordura saturada e colesterol, podendo mesmo apresentar ômega 9, caso as bolotas estejam incluídas na sua alimentação.

A **castanha portuguesa** é um alimento saudável por ser uma boa fonte de nutrientes essenciais, fonte de energia, proteínas, fibras, vitaminas, minerais e baixo conteúdo de gordura.

Ementa de Primavera/Verão

◆ 4 pessoas ◆

◆ Bebida Sumo de melancia

- 500 g de melancia
- 1 copo de água

Descascar a melancia. Juntar a água à melancia. Triturar com a varinha mágica. Servir de imediato.



◆ Entrada Creme de cenoura

- 2 cenouras
- 1 courgette
- 2 batatas médias
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal q.b.

Leva-se uma panela ao lume com água. Quando ferver juntam-se os legumes e as batatas e tempera-se de sal. Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo. Leva-se novamente ao lume, verifica-se o tempero e quando ferver retira-se do lume. Adiciona-se o azeite, mexe-se bem e serve-se.

◆ Prato principal Ovos mexidos com arroz e legumes salteados

- 6 ovos caseiros (6 gemas, 4 claras)
- 1 colher de azeite
- flor de sal
- 1 chávena grande de arroz
- agulha
- 2 chavenas grandes de água
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal grosso q.b.
- salsa
- 100 g cogumelos frescos
- 1 courgette
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 cebola roxa
- 3 dentes de alho
- 1 alho francês
- 2 colheres (sopa) de azeite

Partir os ovos para uma taça. Com ajuda de uma espátula, misturar (e não bater) os ovos até obter uma mistura homogénea. Colocar os ovos numa frigideira antiaderente, juntamente com o azeite e levar a lume médio. Assim que os ovos começarem a borbulhar, mexê-los com ajuda de uma colher de pau. Quando os ovos estiverem praticamente cozinhados e ainda brilhantes, retirá-los do lume. Temperar com flor de sal.

Coloque a água, o azeite, a salsa e os dentes de alho numa panela ao lume. Tempere com sal. Quando começar a ferver adicione o arroz. Tape a panela e controle o lume de médio para baixo. Se for preciso vá deitando colheradas de água quente para não queimar no fundo. Desligue e retire o tacho do lume, mexa de leve. Deixe tapado por uns minutos.

Numa frigideira coloque o azeite, o alho e as cebolas cortadas às rodelas. Deixe alourar. Junte a courgette (com casca) aos cubos, a cenoura em juliana grossa e os cogumelos e salteie até estarem mais moles. Tempere com sal, tape a frigideira e deixe ao lume por mais 2 minutos. Desligue o lume e sirva ainda quentes.

◆ No meu prato a TUA HORTA também entra ◆



◆ Sobremesa Mousse de morango

- 300 g de morango
- 1 iogurte natural
- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa rasas de gelatina em pó

Dissolver a gelatina em 4 colheres de sopa de água quente. Triturar os morangos e juntar-lhe o iogurte e a gelatina. Bater as claras em castelo e misturar com o creme anterior. Servir em taças e levar ao frio.



Sabia que ...

A ideia de que não se deve comer mais do que dois ovos por semana é um mito. Existe colesterol nos ovos, mas ingerir um ou mais ovos por dia não aumenta o risco de problemas do coração entre pessoas saudáveis.

A exploração "Campo da Porta" do Marco de Canaveses, com uma área aprox. 4000 m², produz cogumelos frescos (média de 3000 Kg p/temporada) em modo 100 % biológico.