# EMENTA

**OPÇÃO 1**

Sopa de Feijão com Espinafresa

Esparguete com Frango em Molho de Tomate e Salada de Alface e Cenourab

Maçã Assada no Forno com Canelab

**OPÇÃO 2**

Caldo Verde Especialb

Postas de Garoupa com Azeite de Coentros, Grão e Brócolosb

Pêra





# RECEITAS

## Sopa de Feijão com Espinafres

### Ingredientes

500g de feijão manteiga 5 colheres de chá de azeite

1 litro de água sal q.b.

300g de espinafres limpos

### Preparação

Triture o feijão juntamente com metade da água. Junte o resto da água e leve ao lume, deixando ferver. Verifique sal e junte os espinafres e deixe cozer durante 3 minutos. Desligue o lume e tempere com azeite.

Pode substituir os espinafres por couve branca ou couve lombarda.

## Esparguete com Frango em Molho de Tomate e Salada

### Ingredientes

300g de brócolos q.b. de água

1 c. de sobremesa (6 g) de sal

200g de esparguete

1 (150g) de cebola

4 dentes de alho

1 talo (30g) de aipo

3 c. de sopa de azeite

1 folha de louro

 5 (600g) tomates 1 dl de vinho branco

 q.b. de pimenta de moinho

 q.b. de manjericão fresco

 350g de frango cozido e desfiado

 50g de azeitonas pretas alface cenouras

**Preparação**

Descasque a cebola e pique-a finamente. Esborrache os dentes de alho e pique-os. Lave o talo de aipo, tire-lhe os fios e corte em fatias finas. Deite o azeite num tacho, leve ao lume e adicione os dentes de alho, depois a cebola picada, o aipo e a folha de louro. Deixe cozinhar sobre lume moderado, mexendo de vez em quando. Limpe o tomate de pele e sementes, pique-o em pedaços e junte ao cozinhado. Deixe o tomate cozinhar até estar macio e regue com o vinho branco. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver um pouco até apurar. Adicione 4 a 5 folhas de manjericão fresco, retire do lume e triture com a varinha mágica. Adicione o frango desfiado e leve de novo ao lume até levantar fervura.

Coza o esparguete até estar al-dente. Escora o esparguete e sirva-o com o frango em molho de tomate, enfeitado com as azeitonas pretas e folhas frescas de manjericão.

Acompanhe com salada de alface e cenoura ralada.

 **Maçã Assada no Forno com Canela**

**Ingredientes**

Maçã

Canela

Água q.b

**Preparação**

Ligue o forno para os 180 º C.

Lave muito bem as maçãs e retire-lhes o caroço com um descaroçador. Coloque as maçãs num tabuleiro à medida e no lugar do caroço introduza uma colher de chá de canela. No fundo do tabuleiro coloque água q.b. para não queimar o fundo da maçã.

Leve ao forno durante cerca de 25 minutos ou até as maçãs estarem macias.

## Caldo Verde Especial

### Ingredientes

1 (150 g) cebola

1 (150 g) alho-francês

4 dentes de alho

3 c. de sopa de azeite extra virgem

1 (200 g) batata

 1 (100 g) cenoura

 1 (280 g) courgette

 1 c. de sopa de sal

 1,2 dl de água

 200g de caldo verde

### Orientações

Descasque e corte a cebola em pedaços e leve-a ao lume numa panela com o alho-francês em rodelas, os dentes de alho esborrachados e sem pele, e 2 colheres de sopa de azeite. Junte a batata descascada e cortada em cubos, a cenoura pelada e cortada em pedaços e a courgette em meias luas finas. Salpique com o sal, mexa e deixe cozinhar, tapado e sobre lume brando, durante cerca de 40 minutos.

Adicione a água a ferver e triture a sopa com a varinha mágica. Deixe retomar fervura e

introduza o caldo verde previamente escaldado. Deixe ferver destapado durante mais 10 minutos.

Retire do lume e regue com o restante azeite.

## Postas de Garoupa com Azeite de Coentros, Grão e Brócolos

### Ingredientes

|  |  |
| --- | --- |
| 4 postas (+/- 150g cada) de garoupa 2 c. de chá de sal q.b. de pimenta 1 cebola grande  | 0,8 dl de azeite q.b. de coentros frescos 600g de grão de bico 600g de brócolos  |

6 dentes de alho

### Orientações

Regule o forno para os 180ºC. Tempere as postas de garoupa com 1 c. de chá de sal e pimenta.

Descasque a cebola, corte-a em rodelas muito finas e espalhe-as sobre um pírex Por cima coloque as postas de garoupa. Junte os dentes de alho esborrachados e regue com um pouco de azeite. Leve ao forno durante cerca de 15 a 20 minutos, ou até o peixe estar cozinhado.

Deite uma boa porção de coentros no copo da varinha mágica e junte-lhe o restante azeite.

Coloque o peixe e a cebola na travessa de serviço. Junte o líquido que ficou no tabuleiro à mistura de azeite e coentros e triture rapidamente com a varinha mágica. Deite sobre o peixe.

Coza as batatas e o feijão-verde em água a ferver temperada com 1 c. de chá de sal.

Sirva as postas de garoupa acompanhadas de grão e brócolos, cozidos. Regue tudo com o azeite de coentros. Pode substituir a garoupa por pescada ou abrotea.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nota:** Capitações - as receitas estão quantificadas para 4 pessoas à exceção da Sopa de Feijão e Espinafres (5 pessoas) e a Maçã Assada com Canela (1 pessoa).