

## Entrada (Inverno)

### CREME DE AGRIÃO E COGUMELOS

#### Ingredientes

- 125 g de cebola picada
- 125 g de aipo
- 125g de alho francês fatiado (Parte Branca)
- 200g de agrião fresco
- 2L de água
- 400g de curgete
- 100 g de cogumelos
- Sal, azeite e pimenta

#### Modo de preparação

- Faça um caldo de legumes levando ao lume a parte verde do alho francês, meia cebola e as folhas de aipo, ferva durante 20 m. Reserve quente
- Dourar a cebola, alho francês e o aipo num pouco de caldo de legumes.
- Acrescentar a curgete em rodela e refogar em caldo por 3 minutos.
- Adicione o caldo de legumes e deixe ferver ate cozinhar a curgete.
- Junte o agrião e desligue do lume.
- Bata no liquidificador ate formar um creme homogéneo e junte um fio de azeite e volte para a panela.
- Adicione os cogumelos salteados, temperar com sal, pimenta e ferva mais 3 minutos.



## Prato Principal (Inverno)

# PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRES

### Ingredientes

- 4 Peitos de frango
- 200g de espinafres frescos
- 1 Colher de sopa de pinhão
- 1 Curgete
- 1 Beringela
- 1 Pimento vermelho
- Azeite q.b
- Pimenta preta
- Manjerição fresco q.b
- Alecrim q.b
- Tomilho q.b
- 2 Batatas-doces

### Modo de preparação

- Corte os peitos de frango na longitudinal, reserve.
- Corte a curgete, a beringela e o pimento em rodela médias e grelhe.
- Depois de grelhados reserve numa taça com um fio de azeite as ervas aromáticas misturadas e reserve a taça tapada com alumínio.
- Corte as batatas em rodela finas, e leve ao forno com alecrim a 180°C até estarem assadas.
- Salteie as folhas de espinafres com o pinhão e um fio de azeite, tempere.
- Recheie o peito de frango já com os espinafres frios.
- Coloque os peitos de frango recheados num tabuleiro, lado a lado, e leve ao forno a 190°C até ficarem dourados.
- Sirva o peito com os legumes grelhados e as batatas-doces assadas.



## Sobremesa (Inverno)

# MIL FOLHAS DE MAÇÃ DE ALCobaça

### Mousse de maçã de Alcobaça

#### **Ingredientes**

- 0,100kg de puré de maçã de Alcobaça
- 0,015kg clara de ovo
- 0,035kg natas
- 0,005kg de açúcar
- 0,001Kg de sumo de limão

#### **Modo de preparação**

- Assar a maçã inteira em *papillote* a 140°C.
- Retirar a pele, as sementes.
- Triturar as maçãs e passa-las por um passador de rede.
- Tem de ter um ponto estrada que não descaia.
- Levar o puré ao frio.
- Bater a nata com sumo de limão e o açúcar até meia espessura.
- Bater a clara em castelo.
- Incorporar as claras no puré.
- De seguida adicionar as claras por três vezes.
- Levar ao frio 1 hora.

### Massa de forrar

#### **Ingredientes**

- 0,100kg de farinha
- 0,050Kg de água
- 0,001kg de sal

#### **Modo de preparação**

- Levar todos os ingredientes 5 minutos em 1ª velocidade à batedeira;
- Retirar e deixar repousar 15 minutos coberto de película para não secar;
- Esticar com um rolo até 1 mm de espessura, deixando repousar mais 30 minutos.
- Esticar novamente até ficar transparente.
- Deixar repousar mais meia hora antes de trabalhar.

### Desidratar

#### **Ingredientes**

- 1/2 un de maçã de Alcobaça

### **Modo de preparação**

- Laminar com meio milímetro;
- Levar a desidratar a 55ºC durante 12 horas.

### Molho Toffi

#### **Ingredientes**

- 0,050Kg de açúcar
- 0,050Kg de nata 35% m.g.
- 0,007Kg de manteiga
- 0,012Kg de água

### **Modo de preparação**

- Fazer um caramelo com a água e o açúcar;
- Adicionar a nata pouco a pouco misturando com varas.
- Retirar do lume e adicionar a manteiga.
- Conservar no frio.

### Confeção

Laminar a maçã com casca em meia lua com 1 cm de espessura.

Reservar numa taça com água e sumo de limão.

Na massa esticada dispor a maçã.

Levar ao forno a 180ºC até a maçã começar a caramelizar.

Realizar 3 camadas de massa com a mousse como recheio.

No topo dispor 3 apontamentos de mousse como forma a suportar a maçã desidratada.



Eco-Ementa (Inverno)

Mil folhas de maçã



## Bebida (Inverno)

# SUMO DE FRAMBOESA E MAÇÃ COM FLOR DE LARANJEIRA E HORTELÃ

### Ingredientes

- 100g de maçãs de Alcobaça
- 300g de framboesas
- 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira
- cubos de gelo feitos com chá verde e jasmim
- 8 folhas de hortelã (para decoração)

### Modo de preparação

Faça o chá verde e jasmim e leve a uma forma de gelo em cubos, deixe solidificar de um dia para outro;

Ferva um pouco de água e faça a infusão com a flor de laranjeira, reserve.

Num liquidificador triture as maçãs e as framboesas e junte as colheres de sopa de água de laranjeira. Corrigir a espessura com água gelada.

Sirva com os cubos de chá verde e jasmim;

Por fim decore com folhas de hortelã.



Eco-Ementa (Inverno)

Sumo de framboesa e maçã com flor de laranjeira e hortelã



## Entrada (Verão)

### SOPA FRIA DE MELÃO, HORTELÃ E LIMA

#### Ingredientes

- ½ Melão
- Sumo de 2 limas
- 1 Ramo de hortelã
- Gelo picado
- Um fio de azeite q.b
- 12 Framboesas

#### Modo de preparação

- Triturar todos os ingredientes num liquidificador e juntar um fio de azeite.



Eco-Ementa (Verão)

Sopa fria de melão, lima e hortelã



## Prato Principal (Verão)

### CAVALA COM MOLHO DE ESCABECHE

#### Ingredientes

- 8 de filetes de Cavala +- 150g cada
- 50g de Rúcula
- 1 Pepino
- Talos de Cebolinho
- 12 Tomates cereja

#### Para a Marinada:

- 4 Colheres de sopa de vinho tinto
- 2 Colheres de sopa de vinagre vinho tinto
- 2 Colheres de chá de colorau

#### Para o Tempero:

- 2 Colheres de sopa de sumo de lima
- 4 Colheres de salsa picada
- 4 Colheres de azeite
- Sal q.b
- Pimenta branca q.b

#### Modo de preparação

Misturar o vinho tinto, vinagre e colorau numa tigela para preparar a marinada

Cortar os filetes de cavala e tirar as espinhas e juntar à Marinada.

Combinar os ingredientes para o tempero numa tigela pequena.

Dispor a rúcula, tiras de pepino, cebolinho cortado as rodelas e o tomate cherry em metades.

Corar filetes de cavala num *sauté* antiaderente durante 1 minutos e meio de cada lado, dispor em cima da salada e regar com o tempero.



Eco-Ementa (Verão)

Cavala com molho de escabeche



---

## Sobremesa (Verão)

### VERRINE DE FRUTAS

#### Molho de laranja

##### **Ingredientes**

- 0,100Kg – sumo (espremer uma laranja)
- 0,010Kg – açúcar
- 1,010kg – água
- 0,001Kg - amido

##### **Preparação**

Ferver o sumo e a água.

Retirar do lume.

Misturar o amido e o açúcar.

Juntar os líquidos sobre os sólidos em fio mexendo energicamente.

Levar a mistura ao lume para espessar, atenção de não deixar cozer de mais pois pode virar um gel.

#### Sorvete de Ananás assado com Mel, variedade de São Miguel

##### **Ingredientes**

- 0,750Kg – ananás
- 0,300kg – água
- 0,075Kg – glucose
- 0,075Kg – mel
- 0,008kg – estabilizante
- 0,001kg - sal

##### **Preparação**

Descascar o ananás.

Misturar o sal com o mel.

Mergulhar as rodela de ananás na mistura e levar ao forno até caramelizar.

Triturar o ananás e passar por uma peneira de rede.

Levar a água e glucose, o restante mel e estabilizante até 84°C.

Retirar do lume e adicionar a polpa de ananás.

Deixar maturar 24h e congelar.

Passar na *pacojet* 3 vezes.

**Por questões de estabilidade da mistura não convém ser menor dose.**

### Mousse de framboesas

#### **Ingredientes**

- 0,200Kg – polpa de framboesa
- 0,025kg – açúcar
- 0,015kg – clara de ovo
- 0.075kg – nata 35% m.g.
- 0,002kg – gelatina neutra

#### **Preparação**

Triturar o puré de framboesa e remover as sementes.

Hidratar a gelatina em água com gelo.

Em banho maria, derreter a gelatina, previamente espremida, com 3 colheres de puré.

Bater as natas com o açúcar até meia espessura e as claras em castelo.

Verter o preparado no restante puré.

Incorporar as claras em primeiro, por 3 vezes.

Por fim adicionar as natas ao puré, por 3 vezes.

Colocar nas taças e levar ao frio.

**Por questões de estabilidade da mistura não convém ser menor dose.**

### Desidratar

#### **Ingredientes**

- 1 unid – kiwi

#### **Preparação**

Laminar com meio milímetro.

Levar a desidratar a 55ºC durante 12 horas.



## Bebida (Verão)

### SUMO DE CENOURA, LARANJA E GENGIBRE

#### Ingredientes

- 30g de gengibre fresco
- 1l de água
- 4 Cenouras grandes
- 2 Laranjas
- 8 Gotas de stevia

#### Modo de preparação

Triturar tudo numa centrífugadora.  
Servir com as gotas de stevia e gelo.



Eco-Ementa (Verão)

Sumo de cenoura gengibre e laranja

