



Projeto Eco-ementas

Primavera / Verão

Menu:

- Gaspacho de cerejas
- Carpa grelhada com salada do hortelão
- Trifle de maçã bravo esmolfe e amoras

Gaspacho de cerejas

4 pax

| Ingredientes: | Unidad | Quantidad |
|--------------------------|--------|-----------|
| | e | e |
| alho | Kg | 0,004 |
| Azeite | L | 0,080 |
| cebola | Kg | 0,130 |
| cerejas (descaroçadas) | Kg | 0,300 |
| pepino | Kg | 0,050 |
| pimento vermelho | Kg | 0,050 |
| Sal | Kg | 0,008 |
| tomate fresco bem maduro | Kg | 1 |
| Vinagre | L | 0,020 |
| Oregãos frescos | kg | 0,008 |

Descascar os vegetais. Cortar de forma homogênea. Colocar no blender com as cerejas e triturar com um fio de azeite e água q.b. Verificar textura. Adicionar o vinagre e o sal.

No momento de servir adicionar oregãos frescos e cerejas picadas



Carpa grelhada com salada do hortelão

4pax

| <i>Ingredientes</i> | <i>Unidade</i> | <i>Quantidade</i> |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| <i>Abóbora</i> | <i>Kg</i> | <i>0,400</i> |
| <i>Alho francês</i> | <i>Kg</i> | <i>0,320</i> |
| <i>Azeite</i> | <i>L</i> | <i>0,150</i> |
| <i>Brócolos</i> | <i>Kg</i> | <i>0,200</i> |
| <i>Carpa</i> | <i>Kg</i> | <i>0,600</i> |
| <i>Cenoura</i> | <i>Kg</i> | <i>0,380</i> |
| <i>Flor de sal</i> | <i>kg</i> | <i>0,008</i> |
| <i>Courgette</i> | <i>Kg</i> | <i>0,380</i> |
| <i>Hortelã fresca</i> | <i>Kg</i> | <i>0,030</i> |
| <i>Tomate maduro pequeno</i> | <i>un</i> | <i>2</i> |

*Cortar a courgette, a abóbora e lâminas. Ralar a cenoura em palha-
Juliana de alho francês.
Bringir os brócolos. Cortar os tomates ao meio e grelhar.
Saltear os vegetais em azeite e dente de alho vestido. Temperar com sal
e hortelã picada ao momento
Grelhar o lombo de carpa. Temperar com flor de sal no momento de
empratar.*

Trifle de maçã e mirtilos

4 pax

| <i>Ingredientes</i> | <i>Unidade</i> | <i>Quantidade</i> |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|
| <i>Açúcar</i> | <i>kg</i> | <i>0,100</i> |
| <i>logurte natural</i> | <i>L</i> | <i>0,400</i> |
| <i>Maçã bravo esmolfe amoras</i> | <i>Kg</i> | <i>0,320</i> |
| <i>muesli</i> | <i>Kg</i> | <i>0,100</i> |
| <i>Pau de canela</i> | <i>un</i> | <i>4</i> |

Assar a maçã com pau de canela (180°C +- 30 min), retirar a pele e



transformar em puré. Resevar.

Cortar os mirtilos ao meio.

Montar o trifle (iogurte, muesli, maçã, alternadamente) finalizando com puré de maçã

Decorar com mirtilo

Outono / Inverno

Menu:

- *Sopa de castanhas e coentros*
- *Roulade de frango e cevadinha*
- *Salada de endívias, funcho e romã*
- *Panna cotta de requeijão e dióspiro*

Sopa de castanha e coentros

4 pax

| <i>Ingredientes</i> | <i>Unidade</i> | <i>Quantidade</i> |
|---------------------|----------------|-------------------|
| <i>Alho</i> | <i>Kg</i> | <i>0,003</i> |
| <i>Alho francês</i> | <i>Kg</i> | <i>0,100</i> |
| <i>Azeite</i> | <i>L</i> | <i>0,040</i> |
| <i>Batata</i> | <i>Kg</i> | <i>0,150</i> |
| <i>Castanhas</i> | <i>Kg</i> | <i>0,300</i> |
| <i>cebola</i> | <i>Kg</i> | <i>0,100</i> |
| <i>Coentros</i> | <i>Kg</i> | <i>0,020</i> |
| <i>Sal</i> | <i>kg</i> | <i>0,008</i> |

Cortar os vegetais grosseiramente. Refogar ligeiramente a cebola, o alho e o alho francês em azeite. Adicionar a batata e as castanhas, deixar suar ligeiramente. Adicionar caldo de legumes até cobrir os sólidos. Triturar. Rectificar temperos. No momento de servir adicionar coentros picados



Roulade de frango e cevadinha

4 pax

| Ingredientes | Unidade | Quantidade |
|------------------|---------|------------|
| azeite | L | 0,120 |
| Caldo de legumes | L | 1 |
| Cebola | L | 0,100 |
| cevadinha | Kg | 0,280 |
| Coentros picados | Kg | 0,020 |
| grelos | Kg | 0,200 |
| Peito de frango | Kg | 0,600 |
| Queijo de nisa | Kg | 0,050 |
| sal | kg | 0,008 |

Abrir o peito de frango, rechear com grelos, fechar com película ou fio do norte. Levar a forno ao vapor 75°C, 30 minutos. Finalizar no forno a 180°C.

Abrir a cevadinha em azeite e cebola picada. Adicionar o caldo pouco a pouco até a cevada ter a textura desejada. Finalizar com queijo de nisa ralado e coentros picados.

Salada de endívias, funcho e romã

4 pax

| Ingredientes | Unidade | Quantidade |
|-----------------|---------|------------|
| Endívia | Kg | 0,160 |
| Bolbo de funcho | Kg | 0,200 |
| Romã | Kg | 0,100 |
| azeite | L | 0,050 |
| vinagre | L | 0,005 |
| sal | kg | 0,008 |



Laminar o funcho e grelhar. Colocar em recipiente com azeite e tapar.

Arranjar as endívias. Retirar as sementes da romã.

Envolver o funcho, a endiva e a romã. Retificar temperos.

Panna cotta de requeijão e dióspiro

4 pax

| <i>Ingredientes</i> | <i>Unidade</i> | <i>Quantidade</i> |
|-------------------------|----------------|-------------------|
| <i>Requeijão</i> | <i>kg</i> | <i>0,280</i> |
| <i>leite</i> | <i>L</i> | <i>0,050</i> |
| <i>Gelatina incolor</i> | <i>Un</i> | <i>3</i> |
| <i>Açúcar</i> | <i>Kg</i> | <i>0,050</i> |
| <i>Dióspiro</i> | <i>Kg</i> | <i>0,300</i> |
| <i>canela</i> | <i>Kg</i> | <i>0,010</i> |
| <i>Miolo de noz</i> | <i>kg</i> | <i>0,050</i> |

Triturar o requeijão com um pouco de leite e uma pitada de açúcar e canela. Incorporar as folhas de gelatina previamente hidratadas. Colocar em forma e levar ao frio.

Triturar a a polpa de dióspiro.

Cobrir a panna cotta com a polpa e miolo de noz ligeiramente picado.