

Escola E.B. 2, 3 Professor Agostinho da Silva

OFICINA DA CULINÁRIA – Eco-Ementa Primavera / Verão 2018

- ✓ **Entrada:** Sopa de abóbora
- ✓ **Prato Principal:** Puré de beterraba com Cavala na frigideira em cama de broa e Caviar de Ervilha
- ✓ **Bebida:** Infusão de gengibre com hortelã e Limão
- ✓ **Sobremesa:** Pera com mel

Responsável: Animador sociocultural Emanuel Vicente

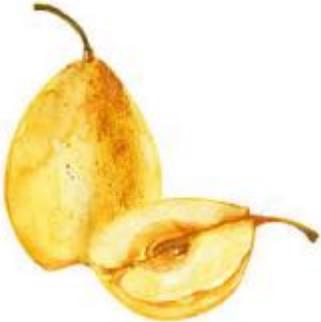


Receita da Eco-Ementa (para 4 pessoas):

	Ingredientes	Modo de confeção
Sopa de abóbora	<ul style="list-style-type: none">•1 cebola•3 dentes de alho•300 gr. de abóbora•Molho de coentros•Sal•Pimenta (1 colher de café)•Água	<ul style="list-style-type: none">➤ Numa panela colocar água a ferver com a cebola, os alhos, a abóbora, um fio de azeite, a pimenta e sal qb. Depois de tudo cozido triturar.➤ Servir com folhas de coentros por cima



	Ingredientes	Modo de confeção
<p>Puré de beterraba com Cavala na frigideira em cama de broa e Caviar de Ervilha</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Beterraba • Sal • Noz moscada (1 colher de chá) • Oregãos (1 colher de chá) • Manteiga (1 colher de sopa) • Leite magro (meia-chávena) • 200 gr. de Ervilhas • Coentros • Alho (1 colher de sopa) • Azeite • Louro (4 folhas) • Salsa • 600 ml de Água • 3 gr. de Alginato de Sódio • 2 gr. de Cloreto de cálcio • 2 latas de conserva de Filetes de cavala em em azeite • Meia broa de milho 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Descascar a beterraba e cozer. Depois de cozida, juntar a manteiga, o leite, a noz de moscada, sal e os oregãos. Triturar tudo até ficar em puré. ➤ Numa frigideira colocar alho cortado em pedacinhos e um fio de azeite e alourar os filetes de cavala em conserva. Depois de alourado colocar a alourar fatias de broa de milho de modo a ficarem tostadas. ➤ Para o Caviar de ervilhas, coze-se as ervilhas com salsa, coentros, louro e hortelã. Retira-se as ervilhas e tritura-se o alginato de sódio e 200 ml de água. Deixar repousar 30 minutos e encher uma bisnaga com a mistura preparada. ➤ Noutro recipiente, juntar o cloreto de cálcio com 180 ml de água e dissolver. ➤ Colocar gotinhas do preparado no copo de água com cloreto de cálcio e coar as bolinhas. ➤ Num prato, colocar uma bola de puré de beterraba, juntar a broa de milho com uma filete de cavala por cima e ao lado o caviar de ervilha. <p style="text-align: right;">Pronto a servir</p>

	Ingredientes	Modo de confeção
<p>Infusão de gengibre com hortelã e Limão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Água • Limão • Hortelã • Gengibre 	<p>➤ Colocar água num recipiente com rodela de limão, hortelã e gengibre e deixar a água ganhar sabor.</p> 
<p>Pêra e mel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Peras rocha • Canela em pó • Hortelã • Mel 	<p>➤ Descascar as pera e partir ao meio, colocar numa panela com água a ferver. Juntar canela em pó e hortelã.</p> <p>➤ Depois de cozida retira-se as peras e seca-se.</p> <p>➤ Num prato coloca-se fios de mel e coloca-se a pera por cima e decora-se com hortelã.</p>

BOM APETITE!!





TABELA NUTRICIONAL DA ECO-EMENTA 2018

INGREDIENTES	QUANTIDADE POR PESSOA	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS
• Cebola	¼ cebola	12.25	0.22 €
• Dentes de alho	1 dente	7	0.38 €
• Abóbora	75 gr.	12	1 €
• Molho de coentros	2 colheres de sopa	6	Das hortas dos alunos
• Sal	2 pitadas	0	0.05 €
• Pimenta	¼ colher de café	0	0.22 €
• Beterraba	¼ Beterraba	15	0.39 €
• Noz moscada	¼ colher de chá	4.6	0.32 €
• Manteiga	¼ colher de sopa	2	0.32 €
• Leite	30 ml	10	0.50 €
• Ervilhas	50 gr.	11	0.85 €
• Azeite	2.5 gr.	23	1.10 €
• Louro	1 folha	Não será ingerido	Da escola
• Salsa	1 colher de sopa	2.15	Das hortas dos alunos
• Oregãos	¼ de colher de sopa	3	Da horta da escola
• Alginato de Sódio	vestigial	0	Cedido pelo grupo de F/Q
• Cloreto de cálcio	Vestigial	0	Cedido pelo grupo de F/Q
• Conserva de Filetes de cavala em azeite	60 gr.	97.5	0.89 €
• Broa de milho	50 gr.	116	0.40 €

INGREDIENTES	QUANTIDADE POR PESSOA	VALOR ENERGÉTICO POR PESSOA (Kcal)	PREÇO PARA QUATRO PESSOAS
• Limão	¼ limão	10	0.32 €
• Hortelã	5 gr.	3	Das hortas dos alunos
• Gengibre	125 gr.	60 (não será ingerido)	0.21 €
• Peras rocha	1 pera	61	0.56€
•Canela em pó	1 colher de chá	6.79	0.13 €
•Mel	50 gr.	157	0.70 €
Total		559.29 Kcal/pessoa	8.56 €/pessoa)

