Ementa

**Puré de favas**

|  |  |
| --- | --- |
| * 500g de favas sem casca * 1 batata grande * 1 cebola * 1 dente de alho | * 1 L de água * 1 pitada de sal * 2 colheres de sopa de azeite * Salsa ou coentros q.b. |

Descascar a batata e a cebola e cozer, juntamente com as favas, numa panela com água temperada com uma pitada de sal e o ramo de salsa ou coentros, cerca de 30 minutos. Retirar do lume e juntar o azeite. Triturar com a varinha mágica. Servir enfeitado com folhinhas de salsa ou de coentros.

**Hambúrgueres de feijão**

|  |  |
| --- | --- |
| * 500 g de feijão cozido * 1 cebola grande picada * 2 dentes de alho esmagados * 1 pimento verde ou vermelho cortado em cubos * 60 g de farinha de arroz | * 60 g de farinha de arroz * 2 colheres de sopa de sementes de sésamo * 1 pitada de sal * Coentros picados, azeite, pimenta-preta, noz-moscada, cominhos q.b. |

Triturar o feijão com um garfo. Colocar um pouco de azeite numa frigideira e refogar a cebola e os dentes de alho. Juntar o pimento e saltear durante 5 minutos. Juntar o feijão e envolver bem, adicionar todos os temperos a gosto e transferir a massa para uma taça de vidro. Juntar os coentros picados e deixar a massa arrefecer. Juntar a farinha e as sementes e amassar até se soltar das mãos. Colocar no frigorífico durante 2 a 3 horas antes de moldar os hambúrgueres. Moldar os hambúrgueres e grelhar cerca de 2 a 3 minutos de cada lado. Servir com uma salada de hortícolas temperada com azeite e sumo de limão.

**Palitos de batata-doce**

* 1 batata-doce grande
* 1 pitada de sal
* Azeite e orégãos q.b.

Pré-aquecer o forno a 250ºC. Lavar bem e descascar a batata-doce. Cortar em palitos e temperar com sal, azeite e orégãos. Colocar os palitos num tabuleiro forrado com papel vegetal. Baixar a temperatura do forno pra 180ªC e introduzir o tabuleiro durante 10 minutos. Retirar o tabuleiro, virar todos os palitos e levar novamente ao forno por mais 10 minutos, até estarem dourados e cozinhados. Servir com iogurte natural.

**Leite-creme**

* 4 colheres de sopa rasas de amido de milho
* 1 L de leite
* 2 gemas de ovos
* 4 colheres de açúcar 1 casca de limão

Num tacho com capacidade para 2 litros, misturar as gemas com o açúcar e a casca de limão. Acrescentar o leite e o amido e levar ao fogão a temperatura média. Mexer sempre e, quando começar a engrossar, reduzir para a temperatura mínima. Retirar do fogão quando começar a borbulhar. Servir com morangos, framboesas ou mirtilos.