

ENTRADA - Sopa de couve branca



Ingredientes:

- 400gr Couve branca
- 200gr Batata
- 100gr Cebola
- 150gr Alho-francês
- 200gr Abóbora
- 200gr Cenoura
- 200gr Nabo
- 1L Água
- Sal q.b.

Modo de preparação:

Colocar a água a aquecer. Cortar todos os legumes, exceto a couve-branca, em pedaços pequenos e colocar a cozer durante 15 minutos. Ralar com a varinha mágica. Cortar a couve branca em juliana. Acrescentar ao caldo e temperar com sal e deixá-lo ferver. Cozinhar em lume médio durante 15 minutos. Servir em prato fundo.

PRATO PRINCIPAL - Lombo de Pescada em cama de legumes



Ingredientes:

- 100gr Cebola
- 300gr Espargo branco
- 400gr Courgette
- Sal q.b.
- 300gr Cenoura
- 600gr Lombo de pescada
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.

Modo de preparação:

Cortar os legumes às rodelas e colocar na assadeira. Regar com azeite e colocar orégãos. Colocar a pescada por cima e regar com um pouco de azeite. Temperar com sal. Tapar com papel de alumínio e levar ao forno a 200 graus durante 30 minutos. Retirar o papel de alumínio e deixar assar mais 10 minutos. Servir.



SOBREMESA - Maçã com canela e mel



Ingredientes:

- 200 gr Maçã
- Canela em pó q.b.
- Mel q.b.

Modo de preparação:

Cortar a maçã em meias luas. Dispor numa travessa de ir ao forno. Polvilhar com canela e regar com mel. Levar ao forno a 200 graus durante 20 minutos.



BEBIDA - Água aromatizada com maçã e canela



Ingredientes:

- 1L Água
- 150 gr Maçã
- 3 paus Canela

Modo de preparação:

Cortar a maçã em meia-lua, colocar numa caneca com água e acrescentar a canela. Servir fresca.