

## **EcoEmenta**

### **Sopa:**

Creme de alho francês, espuma de coentros e nozes

### **Prato principal:**

Lasanha de couve flor e lentilhas

### **Sobremesa**

Pudim de chia e manga

### **Bebidas**

Água

### Aveludado de alho francês, espuma de coentros e nozes

#### Ingredientes

80 g de Vaqueiro com Azeite  
1 alho francês  
1 couve-flor pequena  
½ cebola  
4 batatas  
7 dl de água  
2 colheres de sopa de farinha  
1 cubo de caldo de galinha  
Sal  
Coentros  
Clara de ovo  
Nozes picadas



#### Preparação

Leve a derreter a **margarina Vaqueiro** numa panela sobre lume brando enquanto corta o **alho francês** em rodela e separa a **couve-flor** em raminhos e a batata em rodela finas. Lave os legumes em água corrente e deite-os na panela. Tape e deixe estufar cerca de 10 minutos sobre lume muito brando.

Entretanto ponha a aquecer a **água** com o **leite** e o **cubo de caldo de galinha**. Polvilhe os legumes com **farinha**, mexa e regue com a mistura de água e leite, a pouco e pouco, à medida que vai mexendo. Triture com a varinha mágica e deixe ferver mais 5 minutos. Tempere com **sal**, se achar necessário.

No sífo de cozinha coloque a clara de ovo o chá de coentros. Adicione a carga de gás. Sirva o aveludado com a espuma de coentros e as nozes picadas.

### Lasanha de couve flor e lentilhas

#### Ingredientes:

Massa fresca lasanha (pasta)  
Lentilhas  
Couve flor cozida  
Cebola, alho, louro e orégãos  
Tomate maduro  
Sal, azeite  
Bechamel



#### Preparação

Coza a couve flor em água e sal. – reserve

Refogue em azeite a cebola picada, acrescente o alho e o louro; Adicione o tomate pelado e cortado em cubos, tape de deixe refogar; Introduza as lentilhas cozidas, tempere com sal e deixe cozinhar mais um pouco;

Num tabuleiro de forno, coloque uma camada de Béchamel, a seguir uma de bolonhesa de lentilhas, sobreponha uma camada de couve flor regue com bechamel. Acrescente, folhas de massa fresca de lasanha e repita pela mesma ordem os ingredientes anteriores finalizando com o Béchamel;

Leve ao forno a cozer a massa e gratinar.

Sirva quente polvilhada com orégãos

### **Pudim de chia e manga**

#### **Ingredientes**

- 2 latas leite de coco
- 50gr açúcar mascavado
- 12 colheres de sopa de sementes de Chia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 mangas
- flocos de coco (opcional)

#### **Preparação**

Misture o leite de coco com o açúcar e o extrato de baunilha e leve aquecer. Adicione as sementes de Chia. Deixe a mistura descansar por pelo menos 2 horas. Vá mexendo de vez em quando.

Triture a manga reservando alguns pedaços para a decoração;

Coloque o puré de manga no fundo das taças acrescentando o creme de chia e decore com os pedaços de manga.

Depois reserve no frio até à hora de servir.

