

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 sifão 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.

