

Na Minha Casa Não Desperdiçamos!



1ºDia

Peixe cozido (cherne + bacalhau) com batatas, legumes e ovo cozido

Ingredientes:

Cherne» 515g

Bacalhau» 810g

Cenoura» 215g

Batatas» 750g

Feijão-verde» 560g

Ovos» 3



Desperdícios:

Espinhas: 225g

Sobras de bacalhau 335g

Cascas de cenoura 45g

Cascas de batata 205g

Feijão 25g

Procedimento:

Coze-se tudo em água e sal.



2ºDia

Panados de frango com esparguete

Ingredientes:

Panados de frango» 700g

Massa» 400g

Procedimento:

Fritam-se os panados e coze-se o esparguete.



3ºDia

Peixe frito com pataniscas e arroz de cenoura

Ingredientes:

Peixe-espada 610g

Bacalhau: 335g

Arroz: 300g

Cenoura: 1

Procedimento:

Fritam-se o peixe e as pataniscas

e coze-se o arroz de cenoura.



Receita com as sobras do bacalhau: Pataniscas

Ingredientes:

Bacalhau 335g

Salsa 10 pés

Cebola 150g

Leite 150g

Água do bacalhau 150g

Alhos 3 dentes

Ovos 4

Farinha 350g

Óleo para fritar q.b.



Procedimento:

Picam-se a cebola, alho e a salsa, de seguida juntam-se o bacalhau, farinha, leite, água e os ovos, mexe-se tudo muito bem e frita-se no óleo com uma colher ou concha.

Onde vão parar os desperdícios?

