



SOPA

INGREDIENTES:

- 2 batatas
- 1 courgete
- 2 cenouras
- 1 cebola
- Couve q.b.

* Todos os legumes foram cultivados na horta da casa da nossa família

PREPARAÇÃO

Cortam-se todos os legumes levam-se a cozer (exceto a couve) numa panela com água. Quando estiverem todos cozidos, junta-se a couve previamente cortada.

PRATO Peixe grelhado

INGREDIENTES:

- 2 douradas
- 1kg de batatas novas
- alface
- 2 tomates
- 1 pimento
- Milho
- 1 kg de laranjas



* Todos os legumes são frescos (exceto o milho), vindos da nossa horta, da peixaria do nosso bairro

PREPARAÇÃO

Tempera-se o peixe com sal e limão, preparam-se as brasas.

Cozem-se as batatinhas numa panela com água.

Assam-se os pimentos, para a salada e depois grelha-se o peixe.

Cortam-se todos os legumes para a salada, que se tempera com flor de sal, azeite e vinagre.

Espremem-se as laranjas para um delicioso, refrescante e natural sumo para a acompanhar a refeição.

Tarte de Maça

INGREDIENTES:

- 1 kg de maçã
- Maça folhada circular
- alface

* As maçãs são do pomar do nosso avô

PREPARAÇÃO

Coze-se ¼ kg de maçã para fazer puré para colocar em cima da massa folhada que já deverá estar estendida. Depois corta-se o resto da maçã em gomos e coloca-se por cima. Leva-se ao forno para alourar e está pronta a comer.

BOM APETITE!! 😊