

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

COZINHAR EM FAMÍLIA



Ingredientes

Batatas

Legumes

Dourada

Limão

Salsa

Orégãos

Alho

Azeite

Primeiro, tempera-se a dourada com orégãos e limão. Depois coloca-se as batatas a cozer. Noutra panela, coloca-se as couves a cozer também.

Começa-se a fazer uma fogueira e grelha-se a dourada. Para o molho verde, pica-se salsa e uma cebola e colocam-nas num recipiente com azeite. Quando as couves tiverem cozidas, escorre-se a água delas. Volta-se a pôr na panela com azeite e alho. Quando as batatas tiverem cozidas. Tiram-se da panela e colocam-nas num recipiente dando murros nas batatas e depois vai ao forno. Quando tudo tiver pronto é só colocar no prato e temperar com molho verde.