



MAGIC TASTE

ECO-EMENTA 2020/2021



ECO EMENTA

Entrada | Sopa de agrião

Prato Principal | Pastelão de legumes e salada cítrica fresca

Sobremesa | Bolo de chocolate e curgete

Bebida | Chá Mistério

ENTRADA

SOPA DE AGRIÃO



INGREDIENTES (2 pessoas)

- água
- 100g de agriões
- 37,5g nabo
- 50 g fatias de abóbora
- 37,5g cenouras
- 25g cebolas médias
- 50g alho francês
- 25g feijão branco
- 37,5 g batata
- 12,5 g azeite local
- sal q.b

PREPARAÇÃO

1.

Descasca-se e lava-se as batatas, as cenouras, as cebolas, o nabo, a abóbora e o alho francês. Numa panela com a água colocam-se as batatas, o nabo, as cenouras, a abóbora, o alho francês e as cebolas, tudo cortado aos bocados. Leva-se a ferver em lume alto. Quando começar a ferver, reduz-se para lume médio-baixo e deixa-se cozer cerca de 20 minutos.

2.

Retira-se a panela do lume e passa-se a sopa com a varinha mágica. Tempera-se com azeite e um pouco de sal. Mexe-se e leva-se novamente a ferver em lume alto. Quando começar a ferver, adiciona-se os agriões e o feijão pré-cozido e deixa-se cozer cerca de 5 minutos.

3.

Desliga-se o lume e serve-se.

PRATO PRINCIPAL

PASTELÃO DE LEGUMES E SALADA CÍTRICA FRESCA



INGREDIENTES (2 pessoas)

PASTELÃO

- 25g batata
- 12g cogumelos frescos locais
- 37,5g curgete
- 37,5g alho francês
- 15g pimento
- 2,5g salsa
- meia cebola
- 4 ovos
- 2-3 dentes de alho
- sal epimenta
- 2,5 g azeite local
- 1g ervas aromáticas

SALADA

- 50g folhas de envídias
- 5g fruta de casca rija (amêndoa)
- 5g rúcula
- 5g agriões
- 25g tomate-cherry
- 25g tangerina ou laranja
- 25g limão doce

MOLHO DA SALADA

- 1/2 iogurte natural
- 2,5g azeite local
- 1/2 limão
- 2,5g coentros e hortelã picada

PREPARAÇÃO

PASTELÃO

Primeiro batem-se os ovos e misturam-se todos os ingredientes. De seguida, frita-se, numa frigideira antiaderente com um pouco de óleo, colocando o preparado com a ajuda de uma colher, espalmando caso seja necessário. Por fim, tapa-se a frigideira e deixa-se fritar em lume brando durante 4 a 5 minutos de um lado e depois vira-se.

SALADA

Começa-se por descascar os pinhões. Lava-se a rúcula, os agriões, as endívias e os tomates cherry. Posteriormente cortam-se os tomates cherry ao meio. De seguida descasca-se a tangerina e o limão e cortam-se em gomos. Pica-se os coentros e a hortelã e amêndoa. Preparar o molho com iogurte natural, azeite, limão, sal, coentros e hortelã picada. Misturar todos os ingredientes e temperar com o molho de iogurte.

SOBREMESA

BOLO DE CURGETE E CHOCOLATE



INGREDIENTES (2 pessoas)

BOLO

- **50g curgete ralado com casca**
- **75g açúcar branco ou stevia**
- **2 ovos**
- **5g extrato de baunilha**
- **25g óleo de coco**
- **75g farinha de trigo**
- **7,5g fermento**
- **sal q.b**
- **25g cacau magro em pó**

COBERTURA

- **37,5g chocolate negro**
- **15ml natas light**
- **25g mirtilos**

PREPARAÇÃO

1.

Aquece-se o forno a 180°C e prepara-se uma forma de chaminé, untando com manteiga e polvilhando com cacau.

2.

Rela-se a curgete até obter uma quantidade equivalente a 2 chávenas, sem calcar. Junta-se numa taça o açúcar branco ou stevia, os ovos, 1g de extrato de baunilha e o óleo de coco e bate-se com a batedeira. De seguida, acrescenta-se a farinha de trigo, o fermento, 1 pitada de sal e o cacau em pó. Adiciona-se, finalmente, a curgete e envolve-se tudo.

3.

Transfere-se a massa para a forma, e leva-se ao forno durante 45 a 50 minutos. Antes de desformar, aproveita-se para fazer a cobertura, levando ao lume o chocolate negro com amêndoas light.

4.

Desenforma-se o bolo e rega-se com o molho, por fim, decora-se com os mirtilos.

BEBIDA

CHÁ MISTÉRIO



INGREDIENTES (2 pessoas)

- **1 litro de água**
- **1 infusão de frutos vermelhos**
- **75g de maçã verde**
- **5g de hortelã**
- **10g de mel**

PREPARAÇÃO

1.

Aquece-se a água bem quente e coloca-se a saca de chá durante 5 min. Transfere-se o chá para um jarro ou bule, retira-se a saca e deixa-se o chá arrefecer.

2.

Entretanto, corta-se a maçã em lascas fininhas e lavam-se as folhas de hortelã. Junta-se a maçã e a hortelã ao chá e adiciona-se o mel, mexendo muito bem. Se quiser uma versão fria, coloca-se gelo no jarro.



MAGIC TASTE

ECO-EMENTA 2020/2021

