

# I- Eco-Ementa

**Entrada:** Creme de brócolos

**Prato principal:** Arroz de polvo e salada da "horta"

**Sobremesa:** Pudim de iogurte e fruta

**Bebida:** Água

## Entrada

### **Creme de brócolos**

#### **Ingredientes:**

- ❖ Água - 300ml
- ❖ Brócolos inteiros - 150g
- ❖ Curgete em cubos - 100g
- ❖ Ervilhas - 30g
- ❖ Espinafres - 30g
- ❖ Cebola picada -30g
- ❖ Azeite - 1 colher de sopa
- ❖ Sal - q.b
- ❖ Croutons - q.b
- ❖ Cebola frita - q.b

2 doses

#### **Preparação:**

1º - Numa panela pequena deite a água, e os legumes (exceto) os espinafres. Deixe cozer em lume médio a forte até os legumes estarem macios.

2º - Adicione os espinafres e deixe cozer breves minutos.

3º - Triture tudo com a varinha mágica, adicione um pouco de sal (verifique) e por fim um fio de azeite.

4º - Decore os pratos com um pouco de croutons e cebola frita.

## Prato principal

### Arroz de polvo

#### Ingredientes:

- ❖ Polvo cozido - 140g  
(400g antes da cozedura)
- ❖ Água - 400 ml
- ❖ Tomates maduros - 150g
- ❖ Cenouras - 150g
- ❖ Arroz carolino - 125g
- ❖ Cebola picada - 75g
- ❖ Alho picado - 1 dente
- ❖ Louro - 1 folha
- ❖ Azeite - 2 col. de sopa
- ❖ Coentros picados - q.b

2 doses

#### Preparação:

1º - Coza previamente o polvo em pouca água, escorra-o e reserve o líquido da cozedura.

2º - No fundo de um tacho coloque o azeite, junte a cebola e o alho picado, a folha de louro e por fim as cenouras peladas e cortadas em cubos. Tape o tacho e deixe refogar um pouco.

3º - Corte os tomates em cubos pequenos, junte-os ao preparado anterior. Deixe cozinhar, tapado e em lume brando, cerca de 10 minutos.

4º - Corte o polvo em pedaços pequenos.

5º - Meça o volume do líquido resultante da cozedura do polvo e se necessário acrescente água até prefazer 400ml. Verta o líquido sobre os legumes e deixe voltar a ferver. Adicione o arroz lavado, deixe cozer tapado e em lume muito brando.

7º - Quando o arroz estiver quase cozido junte os pedaços de polvo e misture bem. (Não necessita de sal, a água da cozedura do polvo já é salgada por si só).

8º - No final junte os coentros picados e sirva.

### Salada da "horta"

#### Ingredientes:

- ❖ Alface roxa - 200g
- ❖ Rabanetes - 6 =100g
- ❖ Ervas aromáticas - q.b
- ❖ Azeite - q.b
- ❖ Vinagre- q.b
- ❖ Sal - q.b

2 doses

#### Preparação:

1º - Lave bem os legumes, corte grosseiramente a alface com as mãos e os rabanetes em rodela finas.

2º - Coloque os pedaços de alface no fundo de uma taça e disponha por cima as rodela dos rabanetes.

3º - Tempere com ervas aromáticas para saladas, sal, azeite e vinagre a gosto. Misture tudo e sirva.

## Sobremesa

### **Pudim de iogurte e fruta**

#### **Ingredientes:**

- ❖ iogurte natural - 1 (de preferência biológico)
- ❖ Morangos - 150 g
- ❖ Kiwi - 1 médio (cerca de 100g)
- ❖ Gelatina incolor - 1 folha
- ❖ Água - q.b

2 doses

#### **Preparação:**

- 1º - Ponha a folha de gelatina de molho em água fria.
- 2º - Lave e os morangos, tire-lhes os pés, reserve 2 para decorar.
- 3º - No copo misturador coloque o iogurte, junte os morangos e triture tudo com a varinha mágica.
- 4º - Escorra a folha da gelatina e dissolva num pouco de água quente.
- 5º - Junte a gelatina ao batido, coloque a mistura em duas taças e leve ao frigorífico até solidificar.
- 6º - Na altura de servir, descasque o kiwi e corte-o em fatias. Num prato disponha as fatias de kiwi em redor da taça de pudim decorada com pedaços de morangos.

**Trabalho realizado por:** Andreia Assunção, Letícia Tavares, Martim Simão e Nádia Soraia.