

Ementa p/ 2 pessoas

Sopa

Sopa de Ervilha da Primavera Fria

1/2 tira de aipo, cortadas em fatias finas (reserva o restante para açorda)

1/2 cebola, cortada em fatias finas (reserva o restante para açorda)

100 g de ervilhas de quebrar

1/2 courgette (reserva o restante para açorda)

1 batata

1 dente de alho

Sal q.b

Azeite virgem extra q.b.

Prato Principal

Frango com capa no forno com açorda de tomate

1/2 frango

Capa do Frango

Sumo de 1/4 de limão (reserva o restante para bebida e sobremesa)

Pão ralado (feito com sobras de pão)

1 alho picado

Pimenta preta

1 folha de louro

Sal q.b

Açorda de tomate

1 tomate coração de boi

1/2 cebola, cortada em fatias finas

1 dente de alho

1/2 tira de aipo, cortadas em fatias finas

1/2 courgette

Sal q.b

azeite virgem extra q.b.

2 Pães do dia anterior

Bebida

Água com Limão e Mirtilos (de produção local)

500 ml de água

1/4 sumo de limão

1/2 limão cortado em fatias finas

Uma dúzia de mirtilos cortados

1 pau de canela

Gelo

Sobremesa

Mirtilos com iogurte grego

Raspa de limão

1 copo Mirtilos

1 Iogurte grego

1 colher de sopa de farinha de amêndoa.

