



Eco Ementa

Menu para 2 pessoas
Primavera – Verão
2020-2021



CREME 2 CORES DE BRÓCOLOS E CENOURA



– MODO DE PREPARAÇÃO –

– INGREDIENTES –

150g Curgete

250g Cenoura

80g Cebola

250g Brócolos

25ml Azeite

1g Sal

Orégãos q.b.

Manjeriço q.b.

Creme de brócolos: Colocar numa panela metade da cebola e um pouco de água. Deixar ferver, adicionar metade da curgete e os talos dos brócolos e deixar suar. Verter água quente, temperar com metade do sal e deixar cozer. Adicionar metade do azeite, ralar a sopa e reservar.

Creme de cenoura: Colocar numa panela a restante cebola e um pouco de água. Deixar ferver, adicionar a restante curgete e a cenoura e deixar suar. Verter água quente, temperar com o restante sal e deixar cozer. Adicionar o restante azeite, ralar a sopa e reservar.

Verter as sopas ao mesmo tempo no prato, para ficar com as 2 cores por igual.

Decorar com pequenas folhas de manjeriço.

POLVO EM CROSTA DE BROA DE MILHO E PURÉ DE BATATA-DOCE



– INGREDIENTES –

480g Polvo
100ml Vinho tinto
80g Cebola
100g Cenoura
140g Broa de milho
40g Farinha
2 Ovos
50ml Azeite
500g Batata-doce
250g Brócolos
1g Sal
Salsa: q.b.
Alho: q.b.
Tomilho limão: q.b.

– MODO DE PREPARAÇÃO –

Cozer o polvo em água, vinho tinto, cebola, cenoura inteira e salsa em rama. Retirar quando estiver cozido e deixar arrefecer. Cortar em filetes. Triturar o miolo de broa. Reservar.

Passar o polvo por farinha, ovo batido e broa. Salpicar com um pouco de azeite e levar ao forno a dourar.

Assar a batata-doce com casca. Depois de cozida pelar e passar no passevite. Juntar azeite e sal. Reservar.

Cozer os brócolos e saltear em azeite e alho. Enfeitar com limão e tomilho.

COCKTAIL DE CHOCOLATE COM IOGURTE, HORTELÃ E MORANGO



– MODO DE PREPARAÇÃO –

– INGREDIENTES –

100g Chocolate negro (70% cacau)

100ml Sumo de frutos vermelhos

1 iogurte grego magro natural (125g)

1 Lima

4 Morangos

Hortelã: q.b.

Mousse de chocolate: Derreter o chocolate com o sumo em banho-maria.

Após derretido, retirar e colocar num recipiente envolvido em gelo e água fria. Bater com uma batedeira até que o preparado passe de líquido a quase sólido.

Preparado de iogurte: Misturar o iogurte, a raspa e o sumo de lima e a hortelã picada. Reservar no frigorífico.

Preparar o cocktail colocando no fundo a mousse de chocolate, depois o preparado de iogurte e no final, por cima, colocar o morango fatiado.

Enfeitar com hortelã.

INFUSÃO DE GENGIBRE E CANELA



– INGREDIENTES –

1l de água

25g de gengibre

2 Paus de canela

– MODO DE PREPARAÇÃO –

Ferver 1 litro de água.

Adicionar o gengibre e os paus de canela.