

1. Ementa





Entrada

Mini "pizzas" de curgete



Mini “pizzas” de curgete

Ingredientes:

- 1 curgete;
- 3 tomates;
- 2 cebolas;
- 2 alhos;
- 50g de queijo mozzarella;
- Azeite;
- Sal, pimenta, noz moscada e oregãos.



Mini “pizzas” de curgete

Confeção:

- Corta-se a curgete em pequenas fatias, que se colocam no forno a grelhar;
- Faz-se o molho de tomate, colocando num pequeno tacho 1,5 tomates, as cebolas e os alhos, em pequenos pedaços. Junta-se um pouco de água, 2 colheres de sopa de azeite, um pouco de sal, pimenta, noz moscada e oregãos. Por a cozer durante cerca de 15 a 20'. Triturar.
- Depois da curgete grelhada, nas duas faces, cobri-la com um pouco de molho de tomate;
- Cortar o tomate restante em pequenas fatias e colocar sobre o molho de tomate;
- Cobrir o tomate com um pouco de queijo ralado e orégãos;
- Colocar no forno até o queijo derreter;
- Acompanhar com azeitonas.





Prato Principal

Torta de vegetais recheada com salada



Torta de vegetais recheada com salada

Ingredientes:

- 1 curgete;
- 2 cenouras;
- 4 ovos;
- 1 cebola;
- 1 peito de frango (150g);
- 100g de cogumelos
- 50g de queijo mozzarella;
- Azeite;
- Sal, pimenta e noz moscada.

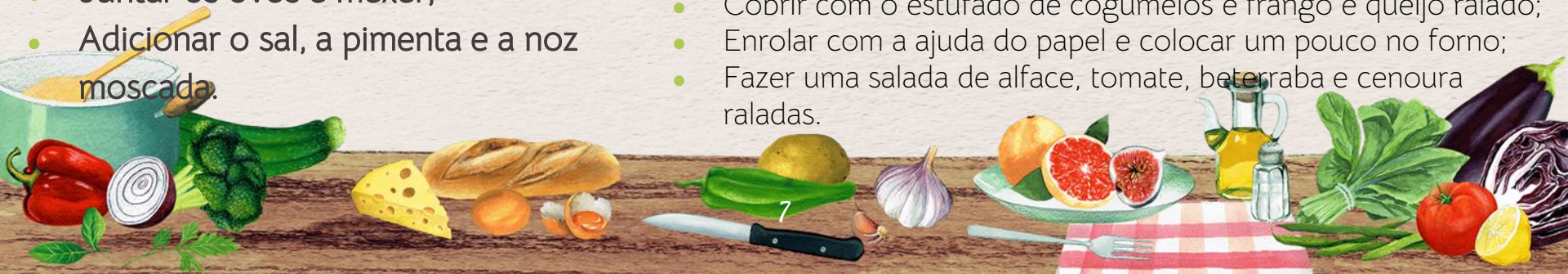


Torta de vegetais recheada com salada

Confeção:

- Lavar muito bem a curgete e ralá-la com um ralador; colocar um pouco de sal para a desidratar, durante cerca de 15'. Retirar o excesso de líquido com papel absorvente;
- Numa taça, ralar as cenouras e juntar à curgete;
- Juntar os ovos e mexer;
- Adicionar o sal, a pimenta e a noz moscada.

- Deitar este conteúdo num tabuleiro, previamente forrado com papel anti-aderente e colocar no forno, durante cerca de 15'.
- Cozer o peito de frango com um pouco de sal;
- Saltear um pouco de cebola ralada com duas colheres de sopa de azeite;
- Juntar os cogumelos laminados;
- Juntar o frango desfiado e temperar com um pouco de noz moscada e pimenta;
- Retirar o conteúdo do tabuleiro do forno e vertê-lo sobre uma folha de papel anti-aderente;
- Cobrir com o estufado de cogumelos e frango e queijo ralado;
- Enrolar com a ajuda do papel e colocar um pouco no forno;
- Fazer uma salada de alface, tomate, beterraba e cenoura raladas.





Sobremesa

Mousse de amoras



Mousse de amoras

Ingredientes:

- 100g de amoras;
- 200g de natas;
- 1 emb. de folhas de gelatina incolor;
- 1 iogurte;
- 4 colheres de mel;
- Essência de baunilha



Mousse de amoras

Confeção:

- Reservar cerca de 12 amoras; com as restantes fazer um xarope utilizando as 4 colheres de mel, um pouco de água e umas gotas de limão;
- Quando as amoras já estiverem amolecidas, triturar com a varinha mágica;
- Demolhar as folhas de gelatina com um pouco de água quente; depois de amolecidas, escorrer a água e juntar ao xarope.
- Bater as natas com a batedeira até ficarem sólidas;
- Juntar, suavemente, o iogurte;
- Adicionar uma parte do xarope;
- Colocar o preparado nas taças;
- Cobri-las com um pouco do restante xarope e com algumas amoras;
- Colocar no frio cerca de 3 a 4 horas.

