

*EXTERNATO INFANTE D. HENRIQUE*  
*ALFACOOOP*

# ECO-EMENTA

---

*Delícias do mediterrâneo*

*Por: Augusto Liberato e Rafael Araújo do 6.º ano*

# Entrada - Salmorejo

O Salmorejo é um prato com origens humildes, típico da região da Andaluzia (Córdoba - Espanha).

É um prato fresco, consumido sobretudo na Primavera e Verão.

Foi introduzido na gastronomia local no séc. XVII ou XVIII, prova disso é o seu nome já constar no dicionário espanhol de 1737. O seu ingrediente principal é o tomate. A sua consistência assemelha-se a um puré (ao contrário do gaspacho espanhol que é mais líquido).

Além do tomate, leva alho, migas de pão, azeite, vinagre, sal e, pode também ser utilizado pimento verde.

Tal como o gaspacho é servido frio.

**Categoria:** Entrada

**Preço:** baixo

**Temporada:** Primavera/Verão

**Ingredientes** (4 pessoas):

- 1kg de tomates;
- 1 dente de alho,
- 200grs de pão (preferencialmente do dia anterior),
- 100 grs de azeite virgem extra,
- 10 grs de sal
- Opcional: ovo e presunto cru



# *Entrada - Salmorejo*

## **Preparação:**

Limpar os tomates, tritura-los e coá-los para tirar a pele e as sementes.  
Acrescentar o pão (previamente posto de molho em água ou no próprio tomate triturado),  
o azeite virgem extra, o alho e o sal, e triturar novamente.

## **Apresentação:**

Servir em tigelas individuais e decorar com ovo duro picado e pedacinhos de presunto cru.



# Entrada - Salmorejo



## Tabela Nutricional

Quantidade	100 ml	
	Por dose	% DR*
<b>Energia</b>	<b>285 kJ</b> 68 kcal	<b>3%</b>
<b>Lípidos</b>	<b>4,20g</b>	<b>6%</b>
<b>Lípidos Saturados</b>	-	
<b>Carboidratos</b>	<b>5,80g</b>	<b>2%</b>
<b>Açúcar</b>	-	
<b>Proteínas</b>	<b>1,00g</b>	<b>2%</b>
<b>Sal</b>	-	

\* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

**Cals**  
68

**Líp**  
4,2g

**Carbs**  
5,8g

**Prot**  
1g

# *Prato principal - Risoto de cogumelos*

---

*A textura cremosa de um delicioso risoto, acentuada pelo sabor único dos cogumelos Portobello, aipo, rúcula e a frescura do vinho branco. Uma fatia generosa de queijo Brie completa um prato rico em sabores intensos, que todos vão adorar.*



- **INGREDIENTES:**
- **100 g** cebola
- **4** talos de aipo
- **350 g** cogumelos portobello
- **2 c. de sopa** azeite
- **200 g** arroz para risoto
- **1,5 dl** vinho branco
- **5 dl** água
- **1 c. de sopa** sal
- **60 g** queijo brie
- **100 g** rúcula
- **qb** pimenta de moinho

# *Prato principal - Risoto de cogumelos*

---

- **1.** Descasque a cebola e pique-a finamente. Lave os talos de aipo e corte-os em lâminas finas. Limpe os cogumelos e corte-os grosseiramente.
- **2.** Num tacho com azeite, aloure suavemente a cebola e o aipo. Em lume brando, cozinhe cerca de 10 minutos sem deixar alourar. Acrescente o arroz.
- **3.** Deixe fritar, mexendo de vez em quando, até ficar translúcido. Regue com o vinho branco, adicione os cogumelos e cozinhe, mexendo frequentemente, até absorver o líquido.
- **4.** Ferva a água com o sal e adicione-a, a pouco e pouco, ao arroz, mexendo à medida que for sendo absorvida.
- **5.** Assim que o arroz estiver cozido, o que deve demorar cerca de 20 minutos, retire-o do lume, junte-lhe o queijo cortado em pedaços pequenos e as folhas de rúcula e envolva.
- **6.** Tempere com pimenta moída no momento e sirva sem demora.



# Prato principal - Risoto de cogumelos

	Dose	Mulher	Homem
		% DO VDR	% DO VDR
Energia	323 Kcal	16 %	13 %
Gordura	10,3 g	15 %	11 %
das quais saturadas	3,7 g	19 %	12 %
Hidratos de carbono	43,4 g		
dos quais açúcares	3,2 g	4 %	3 %
Fibra	4 g	16 %	16 %
Proteínas	9,3 g		



# *Sobremesa - Portokalopita*

---

Portokáli significa laranja em grego.

Esta sobremesa embora tenha denominação grega, a sua história confunde-se com a história dos portugueses.

É um doce/torta cuja base é a laranja.

A laranja foi introduzida na Europa pelos portugueses no séc. XVI, vinda da China, e rapidamente se tornou ingrediente privilegiado nas mais diversas iguarias da gastronomia de vários países do velho continente .

A sua confeção é fácil. A textura é ligeira, algo semelhante a um pudim denso e húmido com um delicioso sabor cítrico.

Esta receita de torta é bem diferente das tortas convencionais, uma vez que a massa não é feita com farinha, mas com massa folhada imersa numa mistura líquida.





# *Sobremesa - Portokalopita*

**Ingredientes** (6 pessoas):

## Massa

- 300 gr de massa filo
- 4 ovos, médios
- 4 colheres (sopa) de mel de flor de laranjeira
- 150 gr de iogurte grego
- 80 ml de azeite
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento
- 3 laranjas |Calda)
- 80 ml de água
- 2 laranjas
- 1 colher (sopa) bem cheia de mel de flor de laranjeira
- 1 pau de canela



# *Sobremesa - Portokalopita*

---

## **Preparação:**

- Pré-aquecer o forno a 180°C.
- Untar um recipiente (travessa ou forma) de forno com azeite.
- Desfazer a massa filo em bocados pequenos e colocar dentro da travessa (usei de 20x15cm). Deixar um pouco ao ar para secar.
- Reservar uma laranja para decorar. Raspar a casca e espremer o sumo das restantes e reservar.
- Colocar no liquidificador os ovos, o açúcar, o azeite, a baunilha, o sumo e a raspa de laranja, e triturar bem até ficar um preparado homogéneo. Acrescentar o fermento e envolve-lo com uma espátula.
- Verter o preparado sobre a massa filo e com a ajuda de uma espátula fazer com que toda a massa filo absorva bem o líquido, que deverá ficar bem distribuído pela forma. (este passo é essencial a um bom resultado final, onde se espera uma textura uniforme por todo o doce)
- Decorar com fatias finas de laranja e levar ao forno cerca de 40 minutos, até a massa estar firme e sem partes líquidas.
- Enquanto a massa coze, preparar a calda, espremendo o sumo das laranjas e juntar a todos os outros ingredientes num tachinho, incluindo as metades da laranja espremida. Levar ao lume e deixar ferver em lume brando cerca de 10 minutos. Retirar do lume e deixar arrefecer.
- Estando o bolo cozido, retirar do lume e imediatamente regar com a calda.
- Deixar arrefecer 1 hora e servir.
- Nota: verificar bem se o centro está perfeitamente cozido. Por vezes parece estar mas pode precisar de apenas mais uns minutinhos para solidificar essa zona.

# *Sobremesa - Portokalopita*

---

**Tabela Nutricional**



46%  
**38g**  
Carbs

49%  
**18g**  
Fat

5%  
**4g**  
Protein



Bom apetite!

