



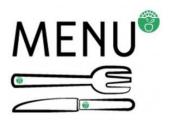


Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

Menu para 2 pessoas

Primavera – Verão

2020-2021



Escola Secundária José Cardoso Pires, fevereiro de 2021

Sopa de cebola caramelizada



Ingredientes

Chuchu – 100g

Cebola – 200g

Alho francês – 100g

Alho seco – 10g

Curgetes – 100g

Batata doce – 100g

Azeite – 9g

Cascas de cebola – 100g

Açúcar mascavado – 50g

Salicórnia – 10g

Manjericão – 2 g

Preparação

- **1.** Descascar, lavar e cortar todos os legumes.
- 2. Estufar os legumes numa panela com o azeite.
- **3.** Adicionar água ou caldo de legumes, preparado com as cascas, bem lavadas, dos legumes utilizados na sopa.
- 4. Deixar cozer durante 25 minutos.
- 5. Triturar e passar pelo chinês.
- **6.** Levar ao forno a casca das cebolas, lavadas e secas, polvilhadas com o açúcar mascavado e deixar caramelizar a gosto.

Montagem

1. Empratar e decorar com a casca da cebola caramelizada e folhas de manjericão.

Enroladinhos de carapau acompanhados de puré de grão de bico e legumes assados



Ingredientes

400 g Carapau – 400g

Grão de bico – 250g

Cenoura – 200g

Cebola – 100g

Curgete – 100g

Cogumelos – 50g

Tomate – 100g

Alho seco – 10g

Alho francês -100g

Orégãos – 2g

Coentros – 15g

Limão – 10g

Preparação

Peixe – Carapau

- **1.** Amanhar, filetar e temperar (sumo de limão, sal e pimenta branca) o carapau e deixar marinar.
- 2. Lavar e cortar o alho francês em meia lua.

 Dispor o alho francês num tabuleiro de forno, temperar com um fio de azeite, sal e pimenta branca.
- **3.** Adicionar sobre o alho francês, a filete de carapau enrolado e preso com um palito.
- **4.** Colocar o peixe no forno já pré-aquecido a 175°C no máximo de 7 minutos.

Legumes assados

- 1. Lavar e preparar os legumes. Cortar em camponesa (± 1,5 cm) a cenoura e a curgete. Cortar os cogumelos em quatro partes e o tomate em rodelas.
- **2.** Levar ao forno em tabuleiro, pré-aquecido a 175°C, os legumes separados e temperados com sal, azeite, pimenta branca e orégãos.

Enroladinhos de carapau acompanhados de puré de grão de bico e legumes assados

Preparação (continuação)

Puré de grão

- 1. Escorrer e lavar o grão de bico e passar pelo passe-vite, de modo a ficar em puré, eliminando as cascas.
- **2.** Num tacho adicionar azeite, cebola e alho picados, deixando a refugar. Colocar o grão e mexer bem, tapar e deixar cozinhar mais um pouco em lume brando.
- **3.** Envolver bem e retificar temperos de sal e pimenta.

Montagem

- 1. Para o empratamento, fazer uma cama de puré de grão com a ajuda da colher de sopa e colocar por cima os enroladinhos de peixe.
- 2. Por cima do peixe e pelo prato, espalhar o alho francês resultante do assado do peixe e ao lado os legumes assados. Para perfumar o prato, colocar os coentros picados por cima de todos os elementos.

Cheesecake invertido de pêssego com crumble de nozes e aveia



Queijo creme – 70g

logurte natural – 70g

Açúcar em pó – 10g

Folhas de gelatina – 2g

Pêssego em calda – 70g

Farelo de aveia – 20g

Nozes – 10g

Açúcar – 10g

Preparação

Creme de Cheesecake

- 1. Demolhar as folhas de gelatina em água fria.
- 2. Numa tigela, bater o queijo creme, adicionar o iogurte e o açúcar em pó.
- **3.** Derreter as folhas de gelatina e adicionar ao preparado anterior, mexendo bem.
- **4.** Colocar num saco de pasteleiro e reservar no frio.

Cruli de pêssego

1. Abrir a lata de pêssegos, escorrer a calda e triturar o pêssego.

Crumble de aveia e nozes

- 1. Picar as nozes finamente.
- 2. Colocar todos os ingredientes numa tigela e mexer bem com uma colher até incorporar todos os ingredientes.
- **3.** Levar ao forno, pré aquecido a 200°C, durante 10 minutos ou até ficar dourado.
- **4.** Deixar arrefecer.

Montagem

1. Numa taça, colocar o cruli de pêssego, de seguida, o creme de cheesecake e por último o crumble de aveia e nozes.

