

ECO-EMENTA

Menu para 4 pessoas

PRIMAVERA – VERÃO

2020/2021



Entrada

Creme de Espinafres



INGREDIENTES:

200 g de curgete
85 g de cenouras
200 g de couve-flor
100 g de espinafres
1 L de água
Sal q.b.
Azeite q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Lavar e cortar os legumes aos pedaços (não tirar a casca à curgete). Colocar uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, deitar a curgete, a couve-flor e a cenoura. Reservar as folhas de espinafres. Deixar cozer lentamente, aproximadamente vinte minutos. Quando os ingredientes estiverem cozidos, temperar com sal e desligar. Deitar as folhas de espinafres, mexer e triturar. Verificar o tempero. Servir num prato fundo ou numa tijela e regar com um fio de azeite.

Prato Principal

Peito de frango à “bulhão pato” acompanhado de linguine e salada



INGREDIENTES:

Massa Linguine:

200 g de linguine
Água q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.

Peito de frango:

400 gr. de peito de frango
2 dentes de alho esmagados
2 dentes de alho picados
Pimenta moída na hora q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.
10 g Coentros picados
Sumo de limão q.b.

Salada:

1 Pepino
1 Tomate
1 Cenoura
Azeite q.b.
Sal q.b.
Vinagre q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

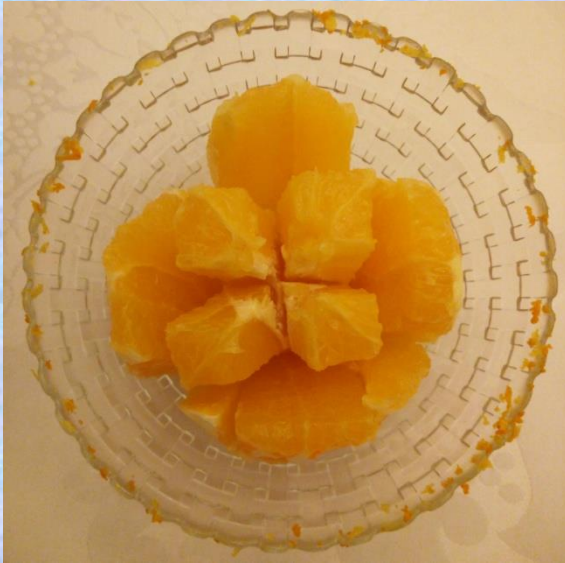
Levar ao fogão uma panela com água, sal e umas gotas de azeite. Quando a água começar a ferver, deitar a massa linguine e deixar cozer até ficar *al dente*.

Entretanto, cortar um peito de frango em bifeiros com a espessura de aproximadamente um dedo e temperar com sal e pimenta. Colocar uma serra com azeite e dois dentes de alho descascados e esmagados. Grelhar os bifeiros, retirar, repousar e depois cortar em pedaços pequenos. Na mesma serra colocar os pedaços de frango, juntar dois dentes de alho picado, coentros picados, mexer e refrescar com umas gotas de limão. Juntar a massa e um pouco da água de cozedura. Mexer, acrescentar um pouco mais de azeite e está pronto a emplatado.

Salada: Depois de lavados os legumes, cortar o pepino e o tomate às rodelas e raspar a cenoura. Emplatado e temperar com azeite, sal e vinagre a gosto.

Sobremesa

Laranja



INGREDIENTES:

145 g de Laranja

MODO DE PREPARAÇÃO:

Descascar a laranja e fatiá-la sem ir até ao fim em quatro partes mais externas, repetindo o processo na parte interna, de modo a criar uma flor.

Colocar a fruta tal como a figura sugere.

Água aromatizada com zestes de laranja e limão



INGREDIENTES:

1 Laranja

1 Limão

800 ml de água

Lavar bem a laranja e o limão e raspar apenas a casca (sem a parte branca) de cada citrino e cortar em finas tiras (zestes).

Deitar para dentro de uma caneca. Encher a caneca com água e deixar aromatizar.