ECO-EMENTA – PRIMAVERA/VERÃO

Menu:

- Sopa: Sopa de feijão branco, alho francês e couve-flor

- Prato Principal: Pescada no Forno com tomilho e limão, esmagada de batata e couve-flor e pipocas de grão-de-bico com Salada Verde

- Sobremesa: Espetadas de melancia, morango e melão com espuma de *aquafaba*, mel e limão

- Bebida: Água aromatizada com Melancia, Morango e Hortelã-menta

Sopa de feijão branco, alho francês e couve-flor

Ingredientes (2 pessoas)

Feijão branco cozido	100 g
Cebola pequena	30 g
Dentes de alho	1 / 10g
Couve-flor	50 g
Curgete	50g
Nabo	50 g
talo de alho francês	50g
Azeite	5g
Sal	2g
Pimenta	1g

Preparação:

Descasque a cebola e o alho e corte em pequenas porções. Descasque a nabo e parta em pedaços. Reserve as cascas para o caldo de legumes. Descasque a curgete tirando umas tiras da pele um pouco mais grossas do que o normal. Corte porções da curgete descascada, corte em tirinhas as cascas da curgete e reserve. Lave muito bem todo o talo de alho francês e corte às rodelas, aproveitando também as partes verdes. Lave bem a couve flor e separe-as pelos floretes. Coloque todos os legumes, hortícolas e feijão numa panela. Acrescente água até cobrir os legumes. Leva ao lume e quando levantar fervura tempere com o sal e pimenta e coloque num passador, por cima da panela, as tirinhas da casca da curgete a cozer a vapor. Deixe cozer em lume brando, por cerca de 15 minutos, até os legumes estarem cozidos. Retire do lume e retire uma porção dos legumes para uma taça. Os restantes, passe-os com a varinha mágica. Junte os legumes não triturados e as tirinhas de curgete cozidas a vapor à panela. Acrescente um pouco de água a ferver, caso ache demasiado espesso. Leve novamente ao lume e quando levantar fervura, apague. Prove e retifique os temperos, juntando o azeite. Está pronta a servir.

Pescada no Forno com Tomilho e Limão, Esmagada de Batata e Couve-Flor e Pipocas de Grão-de-bico com Salada Verde

Ingredientes (2 pessoas)

180 g de pescada (em posta ou medalhão fresca ou congelada)
100 g grão-de-bico cozido
25 g cebola
250 g de batatas
250 g de couve-flor
50 g de alho-francês
1 limão / 50g
1 folha de louro
3 raminhos de tomilho
3 dentes de alho / 20g
5g de azeite (2g para a pescada e 3g esmagada)
50 mL caldo de legumes caseiro
8 g Sal (3g para a pescada + 4g para a esmagada + 1g para as pipocas de grão-de-bico)
1 g Pimenta
1g noz-moscada
1g de colorau
200 g Alface
50 g Pepino
50g de rúcula
10g Vinagre

Preparação:
Prepare primeiro as pipocas de grão-de-bico. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Escorra muito bem o grão-de-bico, reservando o líquido – aquafaba – para a sobremesa. Seque-o com um pano limpo. Prepare um tabuleiro com papel vegetal. Deite o grão no tabuleiro e tempere com um fio de azeite, o colorau, o tomilho e a pitada de sal. Misture bem, com cuidado, para os grãos se manterem inteiros. Leve ao formo por cerca de 20 min. Retire o tabuleiro e agite-o para virar o grão, devolvendo-o ao forno por mais 15-20 minutos.
Entretanto, prepare a pescada. Tempere-a com uma pitada de sal, pimenta, alho laminado e umas gotinhas de sumo de limão. No fundo de uma assadeira coloque o alho francês cortado em rodelas, um raminho de tomilho e a folha de louro. Disponha por cima, a pescada. Por cima coloque uma rodela de limão e um raminho de tomilho. Regue com um fio de azeite e acrescente uma pequena porção de caldo de legumes caseiro feito com aproveitamento de vegetais e especiarias. Leve ao forno (onde já se encontram as pipocas de grão) cerca de 15 minutos.
Prepare a esmagada de batata e couve-flor. Descasque as batatas, corte-as em pedaços e coloque num tacho. Pique a cebola e coloque juntamente com as batatas. Acrescente água fria até cerca de dois dedos acima das batatas e leve a cozer em lume forte. Quando começar a ferver tempere com sal e acrescente a couve-flor separada em floretes. Deixe cozer por cerca de 15 minutos. Certifique-se que as batatas estão cozidas espetando-as com um garfo e verificando que não oferecem

resistência. Escorra-a a água, podendo aproveitá-la para a sopa. Regue com fio de azeite e esmague bem os legumes. Prove e tempere com uma pitada de sal, pimenta e noz-moscada. Volte a envolver. Se estiver muito seca, acrescente um pouco de caldo de vegetais ou da própria água de cozedura.
Prepare a salada. Lave a alface, os espinafres e corte às rodelas finas o pepino sem descascar totalmente. Coloque numa saladeira e tempere com sal, azeite e vinagre. Reserve a água de lavar os vegetais para regar vasos.

Espetadas de Morango, Melancia e Melão com espuma de Aquafaba com mel e limão

Ingredientes (4 pessoas)

200mL de aquafaba
100g de morangos
50g de melancia
50g de melão
10g de mel
10mL de Sumo de limão
Raspa de ¼ de limão
4 pauzinhos de espetadas.

Modo de fazer:

1. Lave os morangos e corte em cubos a melancia e o melão, reservando os excedentes para a água aromatizada.
2. Disponha-os em pauzinhos de espetadas.
3. Bata em castelo a aquafaba e acrescente, batendo sempre, o sumo de limão e o mel.
4. Sirva as espetadas acompanhadas pela espuma de mel e limão.

Água aromatizada com Morangos e melancia com Hortelã-menta

Ingredientes (4 pessoas)

1 L de água
4 morangos
Melancia q.b.
Hortelã-menta q.b.

Modo de fazer:
Corte os morangos verticalmente. Acrescente fatias finas de melancia. Adicione a hortelã-menta. Acrescente a água.