

Na minha casa não desperdiçamos

Receita

Empadão de puré de batata, com refogado de frango e legumes, molho pesto e chips de cascas de batatas



Para o molho pesto:

Ingredientes:

- Folhas e caules de espinafres remanescentes da confeção de uma sopa
- Amendoins a gosto
- Duas colheres de sopa de sumo de limão
- Azeite q.b.
- Queijo ralado (opcional)

- Temperos a gosto (sal, pimenta, ...)

Num processador/liquidificador colocar os remanescentes dos espinafres, os amendoins, o sumo de limão, o queijo ralado, os temperos e um pouco de azeite. Processar, e continuar a adicionar azeite até atingir a consistência desejada. Retificar os temperos e reservar.

Para o puré de batata:

Ingredientes:

- Batatas remanescentes de uma refeição anterior.
- 2 a 3 batatas para cozer (consoante o remanescente)
- 150 ml de leite
- Manteiga q.b.
- Temperos (sal, noz moscada)

Cozer as batatas em água temperada com sal. Quando estiverem quase cozidas, juntar as batatas remanescentes para aquecerem bem.

Com a ajuda de um passevit reduzir as batatas a puré. Juntar o leite quente e a manteiga para dar cremosidade. Temperar com a noz moscada.

Para o frango com legumes:

Ingredientes:

- 1 cebola grande picada
- 2 alhos picados
- Azeite q.b.

- Duas colheres de sopa de polpa de tomate
- Remanescente de legumes de uma refeição anterior
- Frango remanescente de uma refeição anterior
- Salsichas, bacon ou cogumelos, caso o remanescente de frango não chegue para 4 pessoas.
- Temperos a gosto (sal, pimenta, colorau, ...)

Refogar a cebola picada num fio de azeite. Juntar os alhos picados e deixar alourar. Adicionar a polpa de tomate para caramelizar.

Acrescentar o frango desfiado e, caso seja necessário, juntar também salsichas ou bacon ou cogumelos.

Por fim, cortar os legumes em cubinhos, acrescentar ao frango e temperar.

Para as chips de cascas de batatas:

Lavar bem as cascas de batatas e secar em papel absorvente. Fritar em óleo bem quente até estarem bem douradinhas e estaladiças. Temperar com sal fino e paprica.

- Num prato colocar um aro e preencher o fundo com uma camada de puré. Depois colocar o frango e por último outra camada de puré. Tirar o aro, decorar com o molho pesto e as chips de cascas de batatas.