

Ementa saudável

(para 2 pessoas)

SOPA: *Sopa de couve*

Ingredientes:

- . 1 batata doce;
- . ½ cabeça de nabo pequena;
- . 200g de abóbora;
- . 2 cenouras médias;
- . 1 cebola média;
- . metade de uma curgete média com casca;
- . sal q.b.;
- . 3 folhas de couve;
- . 1 fio de azeite.



Modo de preparação:

Lave os legumes, descasque-os e parta-os em cubos.

Numa panela funda, coloque os legumes e cubra-os com água. Adicione o sal necessário para a água. Tape a panela com um testo e leve ao lume a cozer. Assim que levantar fervura deixe cozer em lume médio 10 minutos.

Entretanto lave as folhas de couve e parta-as em pedaços pequenos. Assim que os legumes estiverem cozidos, retire do lume e triture tudo com uma varinha mágica, até ficar um creme homogéneo.

Coloque novamente ao lume e assim que levantar fervura adicione a couve e 1 fio de azeite. Deixe ferver por mais cerca de 10 minutos, e fica pronta a servir.

PRATO PRINCIPAL: *Massada de peixe*

Ingredientes:

- . 1 rabo de peixe vermelho (168g);
- . 1 rabo de salmão (143g);
- . 1 fio de azeite;
- . 1 cebola pequena;
- . pimenta preta moída q.b.;
- . 1 dente de alho;
- . 1 folha de louro;
- . 200g pacote de massa fusili;
- . 1 cenoura pequena (100g);
- . 400g alho francês;
- . 120g curgete;
- . 1 tomate fresco maduro (100g);
- . 1 colher de sopa de coentros frescos picados.



Modo de preparação:

Coloque os diferentes peixes num tacho com água, sal q.b., 1 folha de louro e 1 dente de alho esmagado. Leve ao lume por cerca de 10 minutos, até estarem cozidos.

Assim que estiverem cozidos, escorra os peixes da água e coloque numa travessa. Coe a água com um coador e reserve.

Descasque e pique finamente a cebola para um tacho. Adicione o alho picado, 1 fio de azeite e 1 folha de louro. Leve a lume brando e deixe alourar, até ficar a cebola translúcida.

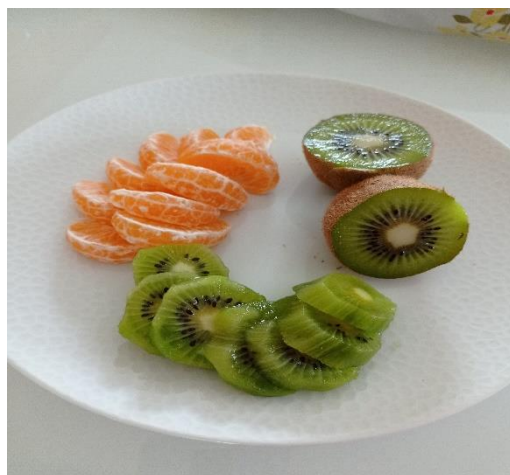
Tire a pele ao tomate, parta-o em cubos e adicione à cebola. Junte os restantes legumes picados tempere com sal e pimenta. Tampe o tacho e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Adicione a água do peixe coada e, assim que levantar fervura, adicione a massa e deixe cozer entre 7 a 8 minutos até ficar no ponto desejado. Entretanto limpe o peixe de pele e espinhas e reserve. Quando a massa estiver cozida adicione o peixe e os coentros picados. Envolve e tape o tacho. Aguarde 5 minutos e pode servir. Acompanhe com salada ou verdura da época.

Nesta época, acompanhe com grelos cozidos com sal e, ao fim de escorridos, tempere com azeite e alho esmagado.

FRUTA: *Fruta da época*

Ingredientes:

- . 4 quivis;
- . 4 clementinas;



BEBIDA: *Água*



Nota: se tivermos uma pequena horta e / ou uns vasos onde cultivar ervas aromáticas, o custo da refeição fica mais baixo.

Os pequenos mercados ou feiras também têm produtos da época frescos, diretamente do produtor e a preços bem simpáticos!

Bom apetite!!

Trabalho realizado pela aluna da escola D. Fortunato de Almeida.

Maria Silva Rebelo, 6.º C, n.º 13