

ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS | ECO-COZINHEIROS

Menu

Entrada: Creme de cenoura e agrião com raspa de ovo

*Prato: Pescada confitada com creme de azeitonas verdes, guarnecida com
Esmagada de Batata e Beterraba em fio*

Sobremesa: Bolo de Iogurte e Chia

*Trabalho realizado pela Turma do Curso Profissional de Técnico de Restauração
e Bar*

Cofinanciado por:

RECEITA: Creme de cenoura e agrião com raspa de ovo

Ingredientes: P/ 4 Pax

QUANT.	UNID. MED.	PRODUTO
0.1	kg	Batata
0.1	kg	Abóbora
.030	kg	Alho francês
0.08	kg	Cenoura
0.05	kg	Folhas de agrião
1	unid	Ovos (cozidos)
.003	lt	Azeite
.003	kg	Sal

Preparação:

Lavar, descascar e cortar todos o legumes em brunesa
Colocar 500 ml de água numa panela e deixar ferver
Temperar de sal e um fio de azeite
Colocar todos os legumes cortados á exceção das folhas de agrião
Cozer o ovo e depois de cozido retirar a casca e raspar
Triturar todos os ingredientes e deixar que fique numa consistência de um creme
Juntar as folhas de agrião previamente lavadas
Deixar ferver cerca de 5 minutos e desligar
Regar com o restante azeite e guarnecer com a raspa de ovo cozido

Cofinanciado por:

RECEITA: Pescada confitada com creme de azeitonas verdes guarnecida com Esmagada de batata e beterraba em fio

Ingredientes: P/ 2 Pax

QUANT.	UNID. MED.	PRODUTO
.350	kg	Pescada á posta
.100	lt	Azeite
2	dentes	Alho
1	folha	Louro
q.b	q.b	Sal
.050	kg	Azeitonas verdes sem caroço
.220	Kg	Batata para cozer
.030	kg	Beterraba cozida
1	dente	Alho
.05	lt	Azeite

Preparação:

Triturar o azeite com os dentes de alho com uma trituradora num copo
Colocar as postas de pescada previamente lavadas em um tabuleiro de
E regar com uma parte do azeite com alho triturado e a folha de louro e temperar de sal
Levar ao forno a 160 graus cerca de 20 minutos
Triturar as azeitonas verdes com uma parte do azeite com alho. Até ficar
Um creme
Cozer as batatas temperadas de sal
Cozer previamente a beterraba e deixar arrefecer
Raspar a beterraba com ajuda de um raspador
Escorrer as batatas depois de cozidas e esmagar com ajuda de um esmagador.
Misturar às batatas a raspa de beterraba e regar com azeite e alho triturado
Servir as postas pescada com o creme de azeitona por cima e acompanhado com a esmagada de batata e beterraba.

RECEITA: Bolo de Iogurte e Chia

Ingredientes: P 10 Pax

QUANT.	UNID. MED.	PRODUTO
8	Unid.	Ovos
4	Uind.	Iogurtes naturais
.200	Kg	Açúcar
.300	Kg	Farinha
.030	Kg	Sementes de Chia
.080	Kg	Margarina (Creme vegetal)

Preparação:

Misturar o açúcar com a farinha e as sementes de chia
À parte envolver os Iogurtes com os ovos com ajuda de umas varas de cozinha
Colocar numa batedeira a mistura da farinha com o açúcar as semente de chia e uma parte da margarina e deixar misturar bem.
Juntar os ovos e os Iogurtes até formar um creme
Untar um tabuleiro com a restante margarina e passar a farinha
Colocar o preparado e levar ao forno a 180 graus até cozer

Cofinanciado por: