Menu da Eco-ementa

- Sopa: **Creme de Cenoura e Grão-de-Bico crocante**

- Prato Principal: **Empadão Rico de Pescada com Salada Verde**

- Sobremesa: ***Crumble* de maçã com espuma de *aquafaba*, mel e limão**

Creme de Cenoura e Grão-de-Bico crocante

Ingredientes (2 pessoas)

Grão-de-bico cozido	100 g
Cebola pequena	30 g
Dentes de alho	1 / 10g
Cenoura	100 g
Curgete	50g
Nabo	50 g
Azeite	5g
Sal	2g (+ 1g para o grão-de-bico crocante)
Pimenta	1g
Colorau	1g

Preparação:

Prepare o grão-de-bico crocante. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Escorra muito bem o grão-de-bico, reservando o líquido – aquafaba – para a sobremesa. Seque-o, uma porção de cerca de 30 g, com um pano limpo. Prepare um tabuleiro com papel vegetal. Deite o grão no tabuleiro e tempere com um fio de azeite, o colorau 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.
Descasque a cebola e corte-a em pequenas porções. Descasque o nabo, a cenoura e a curgete e parta-os em pedaços. Reserve as cascas para o caldo de legumes. Coloque todos os legumes e o restante grão-de-bico numa panela. Acrescente água até cobrir os legumes. Leva ao lume e quando levantar fervura tempere com o sal e pimenta. Retire do lume e passe-os com a varinha mágica. 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. Na hora de servir, coloque alguns dos grãos-de-bico crocantes por cima do creme.

Empadão Rico de Pescada com Salada Verde

Ingredientes (2 pessoas)

180 g de filetes de pescada congelada
25 g cebola
250 g de batatas
250 g de couve-flor

100g de brócolos
50 g de alho-francês
100g de beringela
50g de tomate maduro
30g de ovo batido
1 limão / 50g
1 folha de louro
2 raminhos de tomilho
3 dentes de alho / 20g
5g de azeite (2g para a pescada e 3g esmagada)
50 mL caldo de legumes caseiro
7 g Sal (3g para a pescada + 4g para a esmagada)
1 g Pimenta
1g noz-moscada
200 g Alface
50 g Pepino
50g de rúcula
10g Vinagre

Preparação:

Prepare a pescada. Tempere-a com uma pitada de sal, pimenta, alho laminado e umas gotinhas de sumo de limão. Reserve.
Entretanto prepare o puré de legumes. Descasque as batatas, corte-as em pedaços e coloque num tacho. 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. Lave bem a couve-flor e os brócolos separe-os pelos floretes. Coloque um passador por cima da panela das batatas e coza a vapor as couves. Quando as batatas estiverem cozidas e os legumes cozidos, escorra a água, que poderá aproveitar para o creme de cenoura. Esmague as batatas e os legumes com um fio de azeite e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Se o puré estiver muito seco, acrescente um pouco de caldo de legumes caseiro feito com aproveitamento de vegetais e especiarias ou uma pequena porção da própria água de cozedura.
Prepare agora o recheio de pescada. Coloque um fio de azeite numa panela e leve a aquecer em lume médio. Pique a cebola e coloque-a na panela junto com o azeite, uma folha de louro e o tomilho. Pique também o dente de alho e acrescente ao refogado. Lave muito bem todo o talo de alho francês e corte às rodelas, aproveitando também as partes verdes. Junte ao preparado anterior. Prepare o tomate. Retire-lhe a pele, corte-o em pedaços e acrescente à mistura de legumes. A seguir, junte os filetes de pescada. Acrescente um pouco de caldo de legumes e deixe o peixe estufar em lume médio. Vá mexendo e desfazendo com cuidado os filetes de pescada. Se for necessário, acrescente um pouco mais de caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer cerca de 10 minutos.
Com uma mandolina ou uma faca afiada, faça fatias finas de beringela e tempere levemente com sal.
Para montar o empadão, coloque uma porção de puré de legumes no fundo de uma assadeira. Disponha por cima, o estufado de pescada. Por cima coloque outra porção de puré de legumes. Alise e disponha as fatias finas de beringela. Pincele levemente

com ovo batido, polvilhe com pão ralado e regue com um fio de azeite. Leve ao forno (onde já se encontram o grão-de-bico crocante) cerca de 15 minutos ou até ficar corado e coloque juntamente com as batatas e acrescente a couve-flor separada em floretes.
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.

Crumble de maçã e mirtilos com espuma de mel e limão

Ingredientes (2 pessoas)

Para a base:
100g de maçãs
50g de mirtilos
Canela a gosto
15 mL (1 colher de sopa) de sumo de limão
10 g (1 colher sopa) de mel

Para o crumble:
25 g de amêndoas trituradas em farinha
30 g (2 colheres de sopa) de flocos de aveia
15 mL (1 colher de sopa) de azeite
10g (1 colher de sopa) de mel

Para o acompanhamento:
200mL de aquafaba
10g de mel
10mL de Sumo de limão
Raspa de ¼ de limão

Modo de fazer:

1. Num pirex coloque as maçãs laminadas, tempere com canela, sumo de limão e mel. Misture bem e leve ao forno por 10 minutos.
2. Prepare o crumble. Misture bem as amêndoas, a aveia, o azeite e o mel.
3. Retire as maçãs do forno. Misture os mirtilos. Coloque o crumble por cima das maçãs e dos mirtilos e leve, novamente, ao forno por 20 minutos em forno pré-aquecido a 180ºC.
4. Bata em castelo a aquafaba e acrescente, batendo sempre, o sumo de limão e o mel.
5. Sirva o crumble acompanhado pela espuma de mel e limão.