



Ementa

Entrada

Creme de cenoura com coentros(2pax)

Ingredientes

- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 dentes de alho
- 1 alhos franceses
- Coentros e Sal q.b.
- 1 colher de sopa de azeite

Preparação

Descascam-se e cortam-se os legumes . Colocam-se numa panela com 1l de água a ferver. Depois de cozidos tritura-se e tempera-se a gosto. No fim colocar os coentros picados e um fio de azeite.





Ementa

Prato principal

Atum no forno, com legumes e batata doce

Ingredientes

- 400g Atum
- 200 g Batata doce
- 150 g Cenouras
- 250 g courgettes
- 100 g Cebola
- Azeite, sal e pimenta q.b

Preparação Pré-aquecer o forno a 200° C. Preparar o molho, misturando os orégãos, o azeite e o sal, numa tigel. Reservar. Lavar muito bem as batatas doces, cortar em rodela finas e colocar numa tigela com água fria. Cortar a cebola em gomos, as cenouras e a courgette em rodela finas. Escorrer e enxugar bem as rodela de batatas, e os restantes legumes preparados e dispor num tabuleiro. Temperar com umas colheres de sopa do molho. Levar ao forno cerca de 30 minutos. Ao fim de 20 minutos, verter um pouco de molho sobre o atum, dispor no tabuleiro, e levar ao forno. Servir o atum com os legumes e enfeitar a gosto.





Ementa

Sobremesa

Maçã assada com mel e canela

Ingredientes

- 2 maçãs
- 2 colheres de sobremesa de mel
- 2 paus de canela

Preparação

Lave as maçãs e tire os caroços. Coloque num tabuleiro, regue com mel e insira um pau de canela dentro da maçã. Leve a assar no forno (pode embrulhar as maçãs em papel de alumínio para não abrirem). Deixe arrefecer(desembrulhe) e sirva.

