

Eco Ementa EPAFBL (2 pessoas)

Sopa: Juliana (400g)

Prato principal: Curgete recheada (400g)

Sobremesa: Tarte de maça desconstruída e sorvete de limão e hortelã (400g)

Ingredientes Sopa:

- 5 folhas de Couve Lombarda
- $\frac{1}{2}$ Chuchu
- 1 Cenoura
- $\frac{1}{2}$ Nabo
- $\frac{1}{2}$ Cebola
- 2 Dente de alho
- Azeite q.b
- Sal q.b
- Coentros q.b



Preparação Sopa:

1. Descasque e corte em pedaços o chuchu, as cenouras, o nabo, a cebola e o alho. Corte parte da couve e das cenouras em juliana (tiras finas) para a guarnição e reserve.
2. Leve ao lume um tacho com o azeite, a cebola e o alho picados. Deixe alourar um pouco, junte os legumes e adicione água até cobrir e tempere com sal e coentros, deixe cozer bem.
3. Triture depois com a varinha mágica, adicione a juliana de cenoura, couve e tirinhas que são retiradas de alguma casca da curgete a utilizar na receita do prato principal. Deixe cozinhar por mais alguns minutos. Retifique os temperos.

Ingredientes Prato Principal:

- 1½ Peito de frango desfiado
- ½ Cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b
- 1 Ramo de tomilho
- 1 Curgete
- 50g de Queijo/ Queijo sem lactose
- Coentros q.b
- 1 Batata doce



Preparação Prato Principal:

1. Numa frigideira coloca-se cebola, alho e azeite a refogar.
2. Enquanto isso coloca-se a cozer a batata doce cortada em cubos.
3. Junta-se o peito de frango cortado às tiras finas e pequenas e tempera-se com sal e tomilho.
4. Corte a curgete a meio na horizontal e retire o centro onde estão as sementes.
5. Depois do recheio estar pronto, coloca-se dentro das "barcas", polvilha-se com queijo ralado e vai ao forno com as batatas previamente cozidas um pouco para gratinar.

Ingredientes Sobremesa:

Recheio

- 2 maçãs
- 1 colher de sopa de mel
- água q.b
- canela em pó q.b

Massa crocante

- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 5 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colheres de sopa de azeite
- canela em pó q.b
- raspa de limão q.b

Sorvete

- 1 limão
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 folha de hortelã



Preparação Sobremesa

Massa:

1. Juntar todos os ingredientes da massa numa tigela e misturar com as mãos, até atingir uma textura esfarelada.
2. Colocar a massa num tabuleiro e levar ao forno até dourar.
3. Ir mexendo a massa para não queimar.

Recheio:

1. Descascar as maçãs e cortá-las em cubos.
2. Em uma panela, juntar a maçã, mel, água e canela. Misturar um pouco e adicione as raspas de limão.
3. Vigiar porque pode precisar de ir adicionando mais água.
4. Quando começar a ferver, continuar cozinhando até as maçãs ficarem cozidas. Mexer de vez em quando durante o cozimento.

Sobremesa:

1. Retire o sumo do limão e misture bem o açúcar.
2. Raspe metade da casca do limão e junte ao sumo de limão.
3. Junte a folha de hortelã picadinha e 200 ml de água. Mexa bem.
4. Distribua por um recipiente e congele.
5. Retire do congelador poucos minutos antes de servir e raspe com um garfo de forma a fazer um granizado.