

Sopa de Legumes Assados



Tempo de Preparação 10 minutos

Tempo de confecção 40 minutos

Tempo total 50 minutos

Porções 4 porções

Ingredientes

- 150g batata doce descascada e cortada em pedaços
- 150g pimento vermelho sem sementes e cortado em pedaços
- 100g cenoura descascadas e picadas
- 6g alho deixados na pele
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta preta moída
- 1/4 colher de chá de paprica
- 1 colher de chá de coentros frescos
- 1 cebola roxa descascada e cortada em rodela
- 1/2 litro de caldo de legumes

Servir:

- alguns ramos de tomilho fresco

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 200C
2. Coloque os pedaços de batata-doce, pimento vermelho, cenoura e dentes de alho (com casca) num tabuleiro de forno grande.
3. Regue com o azeite e polvilhe com sal, pimenta, cominho e paprica. Misture tudo com as mãos.
4. Leve ao forno por 20 minutos, virando tudo após 10 minutos.

5. Após os 20 minutos, adicione as rodela de cebola roxa e misture tudo novamente para que a cebola também fique coberta de óleo.
6. Leve novamente ao forno por mais 10-12 minutos até que os legumes estejam macios e levemente caramelizados. Retire do forno.
7. Coloque algumas colheres de sopa de legumes assados de lado e coloque o restante em uma panela grande. Esprema o alho de suas peles na panela também.
8. Verta o caldo. Leve ao lume e cozinhe por cinco minutos. Desligue e bata com um mixer.
9. Sirva coberto com os legumes assados reservados e alguns ramos de tomilho fresco.

Informação nutricional por porção

Calorias: 115 kcal | Carboidratos: 10 g | Proteína: 3 g | Gordura : 7g | Sódio: 750 mg | Potássio: 160 mg |

Filetes de pescada panados com arroz de coentros e favas



Tempo de Preparação 15 minutos

Tempo de confecção 40 minutos

Tempo total 55 minutos

Porções 2 porções

Ingredientes

- 300g filetes de pescada
- 1 limão
- 100 ml leite ou vinho branco
- 1 ovo
- 2 dentes de alho
- Farinha 65 ou amido de milho q.b.
- sal e pimenta q.b.
- 50 g de cebola
- 100g de arroz carolino
- 20 g de alho 2 dentes de alho
- 40 ml de azeite
- 100 ml de natas ou natas de soja
- 100 g de coentros
- 10 g de manteiga com sal ou azeite
- Flor de sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- 50g de favas descascadas

Servir:

- Arroz de coentros e favas

Instruções

1. Numa taça adicione o leite, o limão cortado às rodelas grossas, o alho picado e tempere com sal. Adicione os filetes e deixe a descongelar, durante algumas horas, no frigorífico.
2. Prepare a polme com os ovos, a farinha, a água gasificada e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Retire os filetes, já descongelados, da marinada e seque-os bem com papel absorvente. Passe os filetes pela polme.
4. Frite em azeite quente, até ficarem com uma cor dourada. Retire e coloque-os em cima de papel absorvente, durante alguns segundos, para retirar o excesso de azeite.

Para o arroz:

1. Numa caçarola, juntar o azeite, a cebola picada e o alho. Refogar até a cebola ficar translúcida. Depois, juntar o tomate e deixar cozinhar de 5 a 7 minutos. De seguida, juntar o arroz, adicionar sal e 2 medidas de água previamente aquecida. Deixar cozinhar durante 10 a 12 minutos.
2. Num processador, colocar os coentros (reservar algumas folhas para decorar). Juntar as natas e triturar até criar um creme verde.
3. Juntar o creme de natas e coentros ao arroz e mexer até ficar cremoso (retificar os temperos de necessário). Por fim, adicionar a manteiga com sal e misturar até o arroz ficar brilhante.
4. Num prato fundo, colocar o arroz cremoso e as favas salteadas com azeite e alho, os filetes ao centro. Decorar com folhas de coentros.

Informação nutricional por porção

Calorias: 395 kcal | Carboidratos: 21 g | Proteína: 26 g | Gordura : 23g | Sódio: 1400 mg | Potássio: 350 mg

Sorbet de beterraba, mousse de lavanda



Tempo de Preparação 20 minutos

Tempo de confeção 180 minutos

Tempo total 200 minutos

Porções 5 porções

Ingredientes

Sorbet de beterraba

- 100g de sumo de beterraba congelado
- 120g iogurte natural sem lactose
- 100g de mel
- 60g de fambroesas congeladas
- Qb de sumo de limão

Mousse de lavanda

- 75ml de leite sem lactose
- 40ml de natas sem lactose
- 1/2 colher de chá de flores de lavanda, secas
- 17g de açúcar
- 1/4 folha de gelatina demolhada em água fria até amolecer

Merengue

- 90ml de água
- 60g de açúcar
- 30g de claras

Servir:

- Amêndoas torradas e folhas de aipo

Instruções

1. Combine o sumo de beterraba, framboesas, iogurte, mel, açúcar, sumo de limão e sal no liquidificador.
2. Processe até a mistura ficar homogênea. Leve ao frio negativo até esfriar completamente.
3. Para o merengue, bater as claras em castelo e adicionar o açúcar até obter um merengue.
4. Levar ao forno em papel vegetal a 90°C.
5. Para a mousse de lavanda, Misture o leite, as natas, o açúcar e a lavanda numa panela e mexa bem. Leve a mistura à fervura, retire do lume e deixe descansar por 5 minutos para infusão.
6. Passe o creme de lavanda por uma peneira.
7. Esprema o excesso de líquido da gelatina e acrescente ao creme, mexendo bem até dissolver.
8. Verta o creme de lavanda num sifão com 2 cargas e transfira para o frio até que seja necessário (poder-se-á, em vez de utilizar o sifão, colocar apenas no frio positivo até gelificar).

Para servir, adicione uma dose de mousse de lavanda no centro de cada prato e cubra com uma quenelle de sorvete de beterraba. Espalhe por cima os pedaços de amêndoas, e lascas de merengue e decore com alguns raminhos de folhas de aipo

Informação nutricional por porção

Calorias: 181 kcal | Carboidratos: 35,9 g | Proteína: 2,4 g | Gordura : 3,1g | Sódio: 0,0 mg | Potássio: 0,0 mg