

EMENTA ADAPTADA A INTOLERANTES A GLÚTEN

Sopa: Sopa de alho francês e amendoins

Ingredientes:

- 3 talhos de alho francês
- 2 cebolas
- 2 cenouras
- 1 courgete
- Azeite e sal q.b.
- Amendoins sem casca q.b.

Preparação:

- 1-Refogar a cebola no azeite mexendo sempre;
- 2-Juntar a cenoura em lascas, o alho francês em rodela e o courgete em pedaços. Cobrir com água a ferver, temperar com sal e tapar o tacho. Deixar cozer em lume brando durante 25 minutos.
- 3-Triturar muito bem com a varinha mágica até ficar um creme homogéneo;
- 4-Retificar o sal, juntar fio de azeite e servir bem quente com um toque de amendoins por cima.

Prato: Costeleta de verdinho e salteado de brócolos com grão

Ingredientes:

- 4 filetes de verdinhos sem espinhas
- Sumo de limão q.b.
- Farinha sem glúten
- 1 chávena de grão de bico
- 1 talo de brócolos
- sal e azeite q.b
- 3 dentes de alho
- Salsa q.b.

Preparação:

- 1-Temperar as costeletas de verdinhos com limão e sal e, de seguida, passar cada filete por farinha sem glúten;
- 2-Numa sertã, fritar de ambos os lados as costeletas panadas num pouco de azeite bem quente. Retirar e colocar sobre papel absorvente;
- 3-Em outro tacho, colocar os três dentes de alho cortados em pedacinhos e um pouco de azeite. Cortar as flores de brócolos em pedaços mais pequenos e saltear no alho durante 10 minutos em lume brando. Por fim, juntar o grão e salsa em bocadinhos, apagando o lume.

Sobremesa: Bolo fresco de tangerina

Ingredientes:

- 6 ovos
- 200g de açúcar
- 120g de farinha sem glúten
- 100ml de sumo de tangerina
- Gomos de tangerinas q.b.

Preparação:

- 1-Bater os ovos com o açúcar até formar creme esbranquiçado;
- 2-Juntar o sumo de 1 tangerina e mistura bem;
- 3-Adicionar farinha sem glúten cuidadosamente;
- 4-Colocar numa forma previamente forrada e levar ao forno durante 45 minutos a 170°C;
- 5-Retirar da forma e deixar arrefecer. Colocar no frigorífico servindo-o fresco acompanhado de 2 gomos de tangerina.