



CURGETE RECHEADA À PEDRO SANTARÉM

Acompanhada com uma belíssima Sopa
de Agrião com ovo e umas cremosas
Papas de Carolo!

3º ESCALÃO





Sopa de agrião com ovo

Ingredientes :

- 1 Ovo
- 1 Batata
- 1 Cenoura
- 1 Cebola
- 100g de Grão
- 200g Agrião
- 0,5L de Água
- Sal qb
- Coentros qb
- Azeite q.b.



Valor 2,80€ / 2
pessoas
200 Kcal

Modo de confeção:

Cozer os ovos em água fria durante 10 minutos, retirar do lume. Quando estiverem frios, descascar, cortar aos pedaços e reservar;

Numa panela deita-se a batata, a cenoura, o agrião, o grão (já cozido previamente), a cebola, o sal, o azeite, a água e leva-se ao lume até cozer todos os ingredientes.

Quando estiver tudo cozido, tritura-se até formar um creme e adicione os ovos e os coentros picados a gosto.

Misture bem e para decorar coloque mais um pouco de ovo e polvilhe com os restantes coentros picados.





Curgete recheada à Pedro Santarém

Ingredientes :

- 1 Cenoura
- 1 Tomate
- 1 Cebola
- 3 Dentes de Alho
- 1 Curgete
- 300g de peru picado
- 100g Queijo ralado **sem lactose**
- Azeite
- Sal
- Pimenta
- Cominhos

Valor 2,10€ / 2
pessoas
210 Kcal

Modo de confeção:

Lavar muito bem as curgetes e cortar ao meio longitudinalmente. Com a ajuda de uma colher, retirar a polpa, deixando a casca intacta. Colocar as curgetes num tabuleiro e pincelar com um pouco de sal e azeite. Levar ao forno pré aquecido a 180° por cerca de 10 minutos.

Entretanto, picar a cebola e o alho deixando refogar em azeite. Juntar o tomate inteiro picado e deixar refogar. Lavar a cenoura e ralar aproveitando a casca. Entretanto cortar a polpa da curgete aos cubos. Juntar a curgete, a cenoura e o cebola ao refogado deixar refogar 5 min. Juntar a carne picada e temperar com sal, pimenta e cominhos. Depois dos legumes e a carne estarem cozinhados, rechear as curgetes com o preparado.

Polvilhar com queijo ralado e levar ao forno a gratinar por aproximadamente 10 minutos.





Papas de Carolo

Ingredientes :

- 1L Leite **sem lactose**
- 100 ml de Água
- Canela qb
- Casca de limão
- Copo de sêmola de milho
- Açúcar

Valor 1,40€/2
pessoas
110 Kcal

Modo de confeção:

Coloca-se a água a ferver com a canela e o limão durante 5 min, vai-se deitando a sêmola(carolo) aos poucos mexendo muito bem. Deita-se o leite e deixa-se ferver cerca de 10 min, tempera-se com açúcar a gosto!!!

E. B. 1,2,3 c/ JI Pedro Santarém

Eco-Corzinheiros

*Resumo dos valores
da receita*

*Valor total da refeição para 2
pessoas: 6,30€*

Preço por pessoa: 3,15€ ✨❤

Kcal por pessoa: 260Kcal ✨

