



ECO-EMENTAS

MEDITERRÂNICAS

Menu

Primavera – Verão

2022/2023

Aveludado de ervilhas com crostons



Ingredientes

- 400g ervilhas congeladas
- 1 cebola
- 1 batata grande
- Azeite
- Sal q.b.
- 1 fatia de pão saloio

Preparação

1. Num tacho colocar um fio de azeite, meio saco de ervilhas, 1 batata aos cubos e 1 cebola aos cubos.
2. Adicionar água até tapar os legumes.
3. Deixar cozer e passar pelo liquidificador até obter um creme.
4. Retificar temperos.
5. Cortar a fatia de pão em pequenos cubos e saltear numa frigideira com um fio de azeite.
6. Reservar.
7. Servir o aveludado numa taça.
8. Verter um fio de azeite.
9. Adicionar crostons e ervilhas.

Tiras crocantes de frango com arroz primavera



Ingredientes

- 100g Arroz agulha
- 10 ml Azeite
- 1 dente de alho
- 120g cenoura
- lata de milho pequena
- Sal q b.
- 150g peito de frango
- Sumo de limão
- 100g Pão ralado crocante com ervas aromáticas
- Salsa q.b
- 2 ovos
- 10 g Farinha
- Papel vegetal

Preparação

1. Cortar o peito de frango em tiras e temperar com sal e sumo de limão.
2. Bater 2 ovos
3. Passar o frango por farinha, ovo e pai ralado.
4. Levar ao forno pré aquecido sob papel vegetal.
5. Num tacho, colocar um fio de azeite, 1 dente de alho, a cenoura partida em pequenos cubos e deixar alourar.
6. Verter 1 chávena de café de arroz e envolver.
7. Verter 2 chávenas de água quente e envolver.
8. Adicionar 2 colheres de sopa de milho.
9. Temperar com sal e envolver.
10. Deixar ferver e reduzir para o mínimo durante 10 minutos com o tacho tapado.

Panacota de Iogurte



Ingredientes

- 200 ml leite sem lactose
- 1 vagem de baunilha
- 2 folhas de gelatina
- 2 iogurtes naturais sem lactose
- 150 g Frutos vermelhos frescos à escolha
- 10 g Hortelã menta

Preparação

1. Num tacho ferver o leite com a vagem de baunilha.
2. Dissolver as folhas de gelatina em água.
3. Deixar arrefecer o leite.
4. Adicionar as folhas de gelatina.
5. Adicionar os iogurtes.
6. Envolver tudo e verter em taças individuais.
7. Levar ao frigorífico.
8. Decorar com frutos vermelhos e hortelã.