

## Menu da Eco-ementa

- **Sopa:** Creme de abóbora e couve-flor com tomilho
- **Prato Principal:** Tarte de bacalhau, com base de batata-doce acompanhada com salada verde e tomate cherry e puré de grão-de-bico
- **Sobremesa:** Espetadas de fruta com calda de lima, mel e hortelã

### **Creme de abóbora e couve-flor com tomilho**

Ingredientes (2 pessoas):

- 225g de abóbora (cascas, sementes e interior)
- 100g de chuchu
- 30g de cebola
- 10g de alho
- 75g de couve-flor
- 100g de nabo
- 10g de azeite
- 1g de louro
- tomilho-comum q.b.

### **Preparação:**

- Em primeiro lugar, comece por preparar as cascas e sementes crocantes. Pré-aqueça o forno a 180°C. Descasque a abóbora, aproveitando o recheio para a sopa e lave muito bem as cascas e as sementes da abóbora. Leve ao forno por cima de papel vegetal temperadas a gosto, com azeite, sal e tomilho. Leve ao forno por aproximadamente 20 min e depois retirar o tabuleiro e mexer. Leve ao forno por mais 10 min.
- Descasque a cebola e corte-a em pequenas porções. Descasque o nabo, a couve-flor, o chuchu e a abóbora e corte-os em pequenos pedaços. Coloque todos os legumes numa panela. Acrescente água até cobrir os legumes, junte a folha de louro e o raminho de tomilho. Leve ao lume e quando levantar fervura tempere com sal e pimenta. Retire do lume e passe-os com a varinha mágica. Acrescente um pouco de água a ferver, caso ache demasiado espesso. Leve novamente ao lume. Quando levantar fervura, apague. Prove e retifique os temperos, juntando o azeite. Na hora de servir coloque algumas sementes e cascas crocantes de abóbora por cima do creme.

### **Tarte de bacalhau, com base de batata-doce acompanhada com salada verde e tomate cherry e puré de grão-de-bico**

Ingredientes (2 pessoas):

- 175g Batata-doce (para a base)
- 250g Bacalhau desfiado
- 75g de Curgete
- 100g de Cenoura
- 50g de Tomate maduro
- Coentros e salsa

- 35g de Cebola
- 30g de Alho-francês
- 2 dentes de alho / 20g
- 2/3 ovos
- 5g de azeite (para o refogado e salada)
- 1g Pimenta
- 1g noz-moscada
- 200g Alface
- 30g tomate cherry
- 50g de rúcula
- 10g Vinagre
- Grão de bico

**Preparação:**

- Para o puré de grão-de-bico, comece por preparar um refogado com uma cebola média picada até alourar; coloque o grão, regue com umas gotas de limão e cozinhe-o até ficar mais mole e macio; verta para um processador de alimentos e triture-o na velocidade máxima; com o processador ainda na velocidade máxima adicione *aquafaba* e tempere; triture tudo até obter um preparado homogéneo e macio.

- Para a tarte, comece por cortar a batata-doce (sem descascar) em fatias finas, com a ajuda de uma mandolina ou faca e disponha na base da forma, levando ao forno a 180º por aproximadamente 5 min. Num tacho, prepare um refogado com cebola, alho, alho francês e mais tarde junte o tomate maduro. Corte a curgete em quadrados finos, pique a salsa e os coentros. De seguida junte o bacalhau desfiado, a cenoura ralada a curgete em cubos, a salsa e os coentros. Quando estiver pronto junte o preparado de ovos com creme de coco e mexa em lume brando. Para concluir leve ao forno por cima da base de batata-doce até ficar tostado por cima.

- Prepare a salada; lave a alface, a rúcula e os tomates cherry. Coloque numa saladeira e tempere com vinagre, azeite e sal.

- Por último, é só empratar.

Reserve a água de lavar os vegetais para regar vasos.

**Espetadas de fruta com calda de lima, mel e hortelã**

**Ingredientes** (2 pessoas)

**Espetadas:**

- 50g de morangos
- 50g de mirtilos
- 50g de melão
- 50g de abacaxi

**Para a calda:**

- Hortelã
- 1 colher de mel
- 2 colheres de sumo de lima
- água q.b.

**Preparação:**

Comece por preparar a calda de lima, mel e hortelã.

Em primeiro lugar, pique a hortelã muito fina e reserve.

Depois, misture duas colheres de sumo de lima, 150 ml de água quente e por fim 1 colher de mel. Acrescentar ao preparado a hortelã picada e pode ou não bater com a varinha mágica.

Para preparar as espetadas de fruta, basta espetar num pau de espetada, as frutas utilizadas (morango, mirtilo, melão e abacaxi).

Por último, verta a calda por cima das espetadas e está pronto a servir.