

## Projeto



alimentação  
saudável e sustentável

### **Desafio: Eco-Ementas Mediterrânicas**

- Ementa completa de almoço (sopa, prato principal e sobremesa)
- época primavera/verão
- 2 pessoas

### **Sopa: Sopa de feijão com couve**

#### **Ingredientes:**

- 250g de feijão encarnado/manteiga/catarino
- 1/2 couve coração/lombarda cortada em pedaços
- 125 ml de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 250g de batatas
- 4 cenouras cortadas em cubinhos
- Sal q.b.
- Erva aromática “hortelã” q.b.



#### **Modo de preparação:**

- 1) Numa panela com água, tempere com sal e coloque a cozer o feijão cerca de 35 minutos.
- 2) Depois do feijão cozido, reserve 1/3 do feijão com um pouco da água da cozedura.
- 3) Numa outra panela, leve ao lume a cebola, o azeite, o alho e deixe refogar.
- 4) Junte as batatas e parte da cenoura e a maior parte do feijão com alguma da água da cozedura. Deixe cozer 25 minutos.
- 5) Depois de cozido, passe com a varinha mágica. Se necessário, acrescente mais água.
- 6) No tacho do feijão reservado, junte a couve partida aos bocados, a cenoura aos cubos, a folhas de hortelã e deixe cozer 15 minutos.
- 7) Por fim, junte o feijão com a couve e a cenoura ao puré e deixe apurar em lume brando durante 5 minutos. Retifique os temperos.
- 8) Depois de tudo cozido, está pronto a servir.
- 9) Sirva esta sopa quente com folhas de hortelã a gosto e um fio de azeite.

**Prato principal:** Pescada do Atlântico à Gomes de Sá em cama de espinafres

**Ingredientes:**

- 2 postas de pescada branca
- 250 gr de batatas
- 1 folha de louro
- 4 dentes alho
- 2 cebola
- 3 dl de azeite
- 2 ovos
- 1 ramo de salsa
- Sal, pimenta e azeitonas q.b.
- 1/2 molho de espinafres



**Modo de preparação:**

1. Descasque as batatas. Coza-as e corte-as em pedaços pequenos.
2. Coza a pescada na água das batatas, desfie e reserve.
3. Entretanto, corte as cebolas em rodelas finas para um tacho, junte os 2 alhos fatiados e deixe alourar no azeite.
4. De seguida, junte a pescada e tempere com pimenta, uma folha de louro e sal.
5. Depois junte a batata. Misture suavemente para não amassar muito e deixe apurar.
6. Retificar o azeite, se necessário.
7. Num tacho, aloure os 2 alhos fatiados no azeite e junte os espinafres. Salteie-os.
8. Deite os espinafres no fundo de uma travessa e de sobreponha as batatas com o bacalhau.
9. Decore com os ovos previamente cozidos cortados às rodelas, a salsa picada e as azeitonas.

## Sobremesa: Puré de maçã com manjeriço

### Ingredientes:

- 4 maçãs
- 1 pau de canela
- Canela em pó
- Folhas de manjeriço



### Modo de preparação:

- 1) Descasque as maçãs, tire-lhes o caroço e corte-as em cubos médios para dentro de um tacho.
- 2) Junte o pau de canela, as folhas de manjeriço, cubra-as com um fundo de água e leve a cozinhar, em lume moderado, mexendo de vez em quando, até a maçã se começar a desfazer (se largar muito líquido, destape o tacho e deixe evaporar).
- 3) Descarte o pau de canela e as folhas de manjeriço, reduza a puré com um esmagador ou varinha-mágica.
- 4) Junte folhas frescas de manjeriço, polvilhe com canela em pó e sirva.

**Dica:** Aproveite a polpa de vários tipos de maçã, que já estejam a ficar tocadas ou demasiado maduras. Também pode trocar a maçã por banana, pera ou manga ou outras frutas tocadas ou maduras e utilizar outras especiarias e/ou ervas aromáticas.

Como reutilização de desperdícios, também podemos ferver as cascas da fruta e servir como chá ou água aromatizada.