



Ementa

Sopa

Creme de legumes (2pax)

Ingredientes

- 100 g de alho francês
- 70 g de de agrião
- 250 g de de bróculos
- 2 c. de sopa de azeite
- 250 g de courgete com casca
- 1 l de água
- Hortelã, Sal, noz-moscada e pimenta q.b.

Preparação: Picar finamente o alho francês, os bróculos e o agrião e levar ao lume, numa panela com o azeite. Juntar a curgete cortada em cubos pequenos e um raminho de hortelã e temperar com sal. Juntar a água a ferver. Tapar e deixar cozinhar, em lume brando, durante 35-40 minutos, ou até os legumes estarem tenros. Retirar a hortelã e deitar no copo liquidificador, e triturar muito bem. Salpicar com uma pitada de noz-moscada e pimenta. Servir decorado com hortelã.

Obs: Poder-se-á colocar como topping outras ervas aromáticas, cubos de cenoura, folhas de nabiça, leguminosas cozidas, ...

Sem gluten e sem lactose.



Ementa

Prato principal

Salmão com crumble de amêndoa e aveia (2pax)

Ingredientes

- 400 g de salmão
- 2 colheres de sopa de amêndoa picada
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher e meia de sopa de mel
- 1 colher de sopa de funcho fresco picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 batatas doces médias
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- sal , pimenta, salsa, rucula , vinagre balsamico e mostarda de moer q.b

Preparação: Pré-aquecer o forno a 200° C. Numa taça juntar a amêndoa picada grosseiramente, a aveia, o mel, o azeite , o funcho picado, o sumo de limão e a água. Misturar tudo muito bem até ficar uma pasta bem grossa. Temperar as postas de salmão com sal e pimenta de moer e barrar a parte sem pele do salmão com a pasta de amendoa. Num tabuleiro antiaderente colocar o salmão e as batatas-doces cortadas às rodelas, temperadas com sal, pimenta, mostarda de moer e alecrim . Levar ao forno aproximadamente 20 minutos , ou até a crosta do salmão estar bem tostada. Temperar com vinagre balsamico e acompanhe com rucula .

Obs : Sem gluten e sem lactose.



Ementa

Sobremesa

Trifle de frutos vermelhos (2pax)

Ingredientes

- 300 g de frutos vermelhos (mirtilos e framboesa)
- 150g de açúcar amarelo
- Paus de canela
- 1 embalagem de iogurte de grego de soja
- 1 romã
- Hortelã q.b.
- 2 ovos
- 100g fe farinha maizena
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó (sem gluten)
- Sal e azeite q.b



Ementa

Sobremesa (cont.)

Trifle de frutos vermelhos (2pax)

Preparação: Num tacho levar ao lume os frutos vermelhos com o açúcar e o pau de canela. Deixar cozinhar até que a fruta amoleça. Reservar e deixar que arrefeça por completo. Desfazer as madalenas e colocar na base dos copos. Deitar por cima a mistura de frutos vermelhos. Cobrir com uma cama de madalenas desfeitas e outra de iogurte. Polvilhar com mais um pouco de madalenas e decorar com bagos de romã e folhas de hortelã.

Preparação das madalenas: Bater muito bem os ovos com o azeite e metade do açúcar até que fique volumoso. Juntar depois o fermento e a farinha e envolver tudo. Verter para as formas e levar a forno pré-aquecido a 180º graus durante 15 minutos. Desenformar e deixar arrefecer.

Obs : Sem gluten e sem lactose.