

Ementa

Agrupamento de Escolas de Santa Maria da Feira
Curso Profissional de Cozinha/ Pastelaria

Sopa de chips de batata doce e cenoura confitadas com tomilho no forno e cebola roxa em azeite do Douro

Rolinho de robalo com legumes mediterrânicos em ervas Provence

Cocktais de frutas, gelatina de tangerina e granizado de hortelã



Receita

Sopa de chips de batata doce e cenoura confitadas com tomilho no forno e cebola roxa em azeite do Douro /queijo vegan de amêndoas e kefir, temperado com flor de sal da ria de Aveiro, orégãos e manjeriço / crispy de alho francês

Nº Pax 2



INGREDIENTES

250 g de batata-doce
com casca
100 g de cenouras com
casca
60 ml de azeite do Douro
q.b. de tomilho seco
100 g de cebola roxa
120 g de alho francês
300 ml de caldo legumes
140 g de amêndoas sem
pele
170 g de kefir
Flor de Sal a gosto
q.b. oregãos
q.b. manjeriço

PREPARAÇÃO

Para a sopa:

- ✓ Lavar bem as batatas e as cenouras.
- ✓ Laminar na mandolina as batatas e as cenouras.
- ✓ Colocar uma folha de papel vegetal no tabuleiro com um fio de azeite, e meter a batata e a cenoura no tabuleiro. Temperar com flor de sal e tomilho. Deixar no forno 20 minutos a 180°C
- ✓ Retirar do forno e reservar.
- ✓ Colocar numa panela a cebola roxa picada com um fio de azeite e deixar refogar.
- ✓ Juntar as laminas da batata e da cenoura à cebola.
- ✓ Juntar caldo de legumes, deixar ferver.
- ✓ Retificar temperos
- ✓ Passar a varinha mágica.
- ✓ Fazer juliana de alho francês e levar ao forno com tomilho. Servir na sopa em cima do queijo

Para o queijo vegan:

- ✓ Descascar as amêndoas e colocar no copo misturador.
- ✓ Juntar 1 l de água, bater bem.
- ✓ Levar ao fogão a ferver.
- ✓ Deixar arrefecer.
- ✓ Juntar o Kefir, e o sumo de um limão.
- ✓ Passar pela peneira.
- ✓ Colocar a parte solida numa taça e juntar flor de sal, oregãos e manjeriço.

Servir uma quenelle em cima da sopa

Valor nutricional (por pessoa):

Gorduras (g)	41,36
- das quais saturadas (g)	3,47
Hidratos de carbono (g)	59,56
- dos quais açúcares (g)	17,44
Proteínas (g)	18,33
Fibra (g)	23,16
Sal (g)	0,48
Valor energético (Kcal/ KJ)	740,2 / 3034,2

Receita

Rolinho de robalo com legumes mediterrânicos em ervas provençaise/ puré de beringela abobora e grão de bico/ gel de beterraba/pó de azeitona e coentros/ espuma de azeite e salicórnia da ria de Aveiro

Nº Pax 2



INGREDIENTES

450 g de Robalo
 250 g Beringela
 200 g abobora
 150 g grão-de-bico
 50 g Curgete
 50 g Tomate coração de boi
 50 g Alho francês
 50 g pimento vermelho
 100 g de beterraba
 100 ml azeite
 q.b. salicórnia
 10 g agar-agar
 20 g azeitona
 q.b. ervas provençaise
 q.b. coentros
 q.b. pimenta preta
 q.b. sal

PREPARAÇÃO

- ✓ Amanhar e escamar o robalo.
- ✓ Lavar o robalo.
- ✓ Tirar filetes do robalo
- ✓ Temperar o Robalo com sal, pimenta, sumo de limão e coentros picados.
- ✓ Colocar um fio de azeite e papel vegetal num aro redondo.
- ✓ Colocar o filete de robalo enrolado dentro do aro.
- ✓ Cortar beringela, a abóbora, curgete, alho francês, pimento e tomate em Brunesa e saltear em azeite, temperar com sal e ervas provençaise. Colocar no meio do robalo. Levar ao forno 180º, 20 minutos.
- ✓ Enrolar a beringela em papel de alumínio e colocar a assar.
- ✓ Demolhar e cozer grão-de-bico com salicórnia. Reduzir a puré. Reservar
- ✓ Retirar a beringela depois de assada e com a ajuda de uma colher de sopa tirar o miolo.
- ✓ Colocar o miolo numa taça juntamente com flor de sal, fio de azeite e orégãos.
- ✓ Cozer abobora com salicórnia. Retirar do lume e reduzir a puré.
- ✓ Ligar cada um dos purés com fio de azeite e temperar com alho picado, retificar pimenta, juntar fio de azeite e sumo de limão.
- ✓ Colocar os purés no prato com o rolo do robalo em cima.
- ✓ Para os pós: colocar a desidratar as azeitonas e os coentros. Depois de desidratados , reduzir a pó com a ajuda da varinha mágica.

½ Limão

- ✓ Para o gel de beterraba – Descascar a beterraba e cozer em água com coentros e casca de limão. Virar depois de cozida para um copo liquidificador e reduzir a puré. Colocar novamente no tacho e juntar o agar-agar. Deixar arrefecer. Depois de frio cortar em cubos e colocar num copo medidor. Passar a varinha mágica até obter um gel brilhante.
- ✓ Para a espuma de azeite:
Levar o caldo de peixe ao lume com azeite, juntar 5 gr de agar-agar. Deixar arrefecer. Passar a varinha.
Coar muito bem. Virar para o sifão.
Injetar 2 recargas de gás. E fazer a espuma.

Decorar o prato do robalo com o gel de beterraba a espuma de azeite e a salicórnia fresca.

Valor nutricional (por pax):

Gorduras (g)	18,46
- das quais saturadas (g)	2,85
Hidratos de carbono	42,2
- dos quais açúcares	5,24
Proteínas	12,56
Fibra	31,58
Sal	2,47
Valor energético (Kcal/ KJ)	486,8/ 2037,8

Cocktais de frutas, gelatina de tangerina e granizado de hortelã

Receita

O Cocktail de frutas, Gelatina de tangerina e granizado de hortelã é uma sobremesa à base de frutas variadas, aromatizadas com hortelã, canela e baunilha e destinada a um público mais jovem, proporcionando uma degustação saudável, aromática e fresca.

Nº Pax 2



INGREDIENTES

Elementos de Base

- **Cocktail de fruta**

35gr Kiwi

60gr Maça pink

100gr Ananás

50gr Maracujá

100 gr Manga

25 gr Mirtilo

50gr Morango

50 ml Água

50 gr Stevia

1 Vagem de Baunilha

1 Pau de Canela

Q.B. Hortelã

PREPARAÇÃO

- Numa caçarola, ferver a água, stevia, vagem de baunilha, pau de canela e hortelã;
- Deixar ferver e reservar.
- Cortar a fruta em pedaços e adicionar a calda para aromatizar;
- Reservar novamente;
- Preparar o granizado com água, stevia e hortelã.
- Deixar ferver, coar e reservar no congelador.
- Preparar a gelatina de tangerina.
- Numa caçarola misturar o sumo de tangerina, agar agar e stevia.
- Levar ao lume a dissolver bem e reservar.
- Empratar
- Colocar a gelatina em copos e levar ao frio.
- Depois colocar a fruta aromatizada e de seguida o granizado.

OBS. Decorar com limão caviar, tangerina desidratada e hortelã

Granizado de Hortelã

500 ml Água

40 gr Stevia

q.b. Hortelã/Tangerina

Gelatina de Tangerina

250 gr Sumo de
tangerina

25 gr Stevia

5 gr Agar Agar
