



MENU

Entrada: Sopa de Tomate Fresca

Ingredientes:

- *1 cebola roxa cortada*
- *800 gramas de tomate*
- *1 ½ de sopa de Azeite*
- *Uma pitada de Sal*
- *Orégãos*
- *Folha de Louro*
- *Manjericão*
- *Cubinhos de pão tostado*
- *3 dentes de alho*

Instruções:

- 1. Espalhar metade do azeite numa travessa de barro*
- 2. Adicionar os dentes de alho, os tomates e a cebola partidos (com o restante azeite por cima)*
- 3. Levar ao forno por 15m (150 graus)*
- 4. Retirar do forno e adicionar folha de louro com orégãos, manjericão e sal, e depois voltar a levar ao forno por 10min (150 graus) (ir verificando)*
- 5. Retirar e deixar arrefecer*
- 6. A seguir pôr no liquidificador até ficar tudo bem desfeito*
- 7. Por último, passar tudo para um prato e adicionar folha de louro, manjericão e cubinhos de pão tostado*





Prato Principal:

Empadão de Grão-de-bico com Crosta de Broa de Milho

Ingredientes:

Empadão:

- *½ frasco de grão-de-bico cozido*
- *1 dente de alho*
- *1 colher de sopa de água*
- *3 colheres de sopa de azeite*
- *2 ramos de salsa*
- *Sal e pimenta a gosto*
- *Uma crosta de broa de milho*

Refogado:

- *1 cenoura*
- *1 cebola*
- *1 colheres de sopa de azeite*

Instruções:

- 1. Abrir o frasco de grão-de-bico e tirar a água toda por uma peneira***
- 2. Depois, com a parte lateral da faca, amassar o dente de alho, lavar, secar e picar a salsa***
- 3. No liquidificador, colocar metade do grão-de-bico, o alho, a salsa, a água e três colheres de sopa de azeite. Bater bem até formar uma pasta lisa. Colocar esta massa numa travessa***



4. Entretanto fazer refogado com azeite, cenoura e cebola, colocando-o depois entre as duas camadas de puré (como uma lasanha/empadão)
5. Colocar o resto do grão-de-bico no liquidificador (repetir o passo 3) até ficar uma pasta bem lista, depois acrescentar esta massa por cima do refogado.
6. Picar a broa e adicionar ao prato. Levar ao forno a 180 graus durante 10 minutos

Adaptação a doença celíaca:

A broa poderá ser substituída por gema de ovo batida





Acompanhamento: Tirinhas de Beterraba

Ingredientes:

- *½ beterraba*
- *¼ colher café de cominhos*
- *½ dente de alho*
- *1 colher de chá de sumo de limão*
- *1 colher de sobremesa de azeite*

Instruções:

- 1. Cortar a beterraba às rodelaas finas, e as rodelaas às tiras*
- 2. Cortar o dente de alho em cubinhos muito pequeninos*
- 3. Adicionar o alho, o azeite, o sumo de limão e os cominhos às beterrabas. Envolver e servir*





Sobremesa: Bolinhas de Meloa com Sementes de Girassol Tostadas

Ingredientes:

- 300g meloa
- 50 g de sementes de girassol
- Uma pitada de flor de sal de Aveiro

Instruções:

1. *Numa frigideira, em lume brando, torrar as sementes de girassol com sal. Reservar e deixar arrefecer*
2. *Cortar bolinhas de meloa com um utensílio próprio*
3. *Empratar as bolinhas de meloa. Por cima, espalhar as sementes*

