

MENU

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*
- ***1 gema de ovo***

Refogado:

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

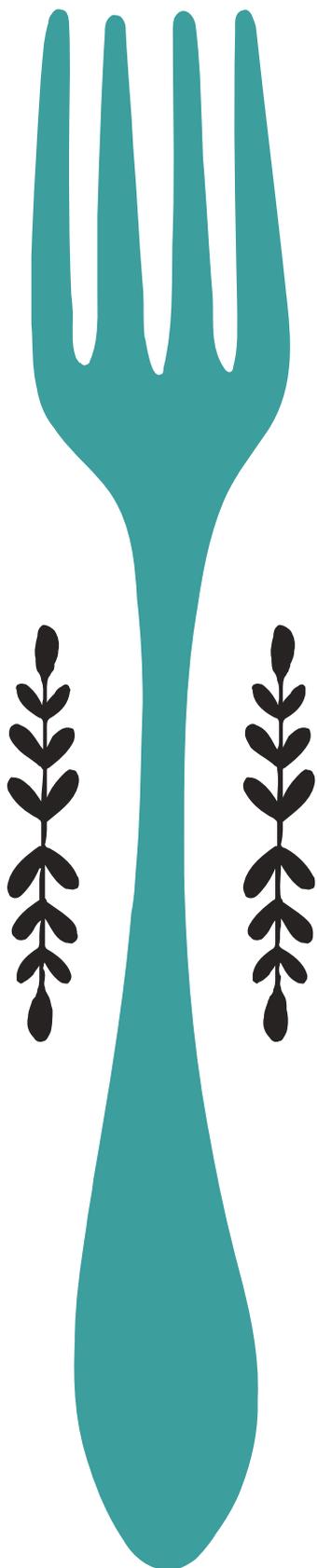
Instruções:

- 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. **Bater uma gema de ovo e espalhar por cima do empadão.**





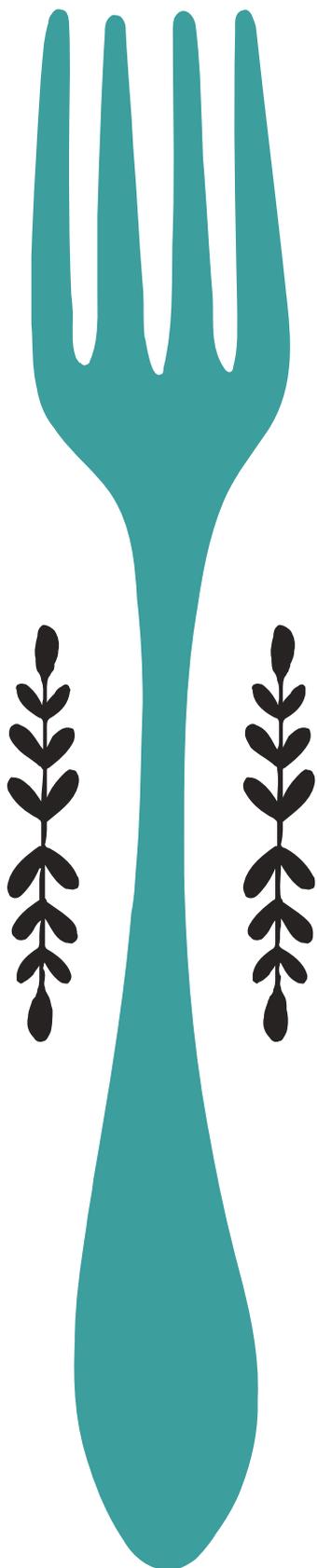
Acompanhamento: Tirinhas de Beterraba

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 rodelas finas, e as rodelas 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*

