



Agrupamento de Escolas de Ovar Sul
Escola Secundária Júlio Dinis
Curso Profissional Técnico De Restaurante / Bar

Eco - Ementa

Mediterrânica

2023/2024

Sede | Escola Secundária Júlio Dinis | Rua Irmãos Oliveira Lopes | 3880 192 Ovar | 256 573 333 | 256 574 941 | <http://aeovarsul.net> | sa@aeovarsul.net



Ementa

Sopa de Batata e Urtigas

X

Mini Hambúrguer de Grão-de-Hambúrguer e castanha.


X

Pavlova de Aquafaba e Diospiro

Receita:

Sopa de Batata e Urtigas

Ficha Técnica

Designação	Sopa de batata-doce e urtigas	
Categoria	Entrada	
Preço de Custo	/1,66€	
Nº doses/ Pax	5/1	
Tempo de preparação	45 minutos	

Quantidades	Ingredientes/ Produto
125gr	1 cebola
200g	2 cenouras em pedaços
500g	4 batatas-doces médias em pedaços
100gr	Urtigas
1L	água
q.b.	Azeite
q.b.	Sal
1c.sopa	Pimenta q.b.
6 fatias	pão do dia anterior
1c.sopa	gengibre fresco ralado


Modo de Preparação:

- Demolhe as urtigas de um dia para o outro.
- Escalde as urtigas em água a ferver.
- Puxar a cebola, o alho e a cenoura juntamente com o gengibre fresco por alguns minutos.
- Junte a batata em pedaços e a água. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer por 15 a 20 minutos.
- Preparar os croutons, corte as fatias de pão em cubos e numa frigideira colocar 2 colheres de sopa de azeite juntamente com os alhos esmagados.
- Adicionar os cubos de pão. Juntar 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta e orégãos e deixar dourar bem. Reserve
- Retirar a sopa do lume, triturar bem com uma varinha mágica até obter um creme aveludado. Se necessário juntar mais água até obter a consistência desejada.
- Adicionar as urtigas em pedaços.
- Sirva a sopa de batata-doce, com croutons por cima.
- Acompanha com *cromesquis* de Urtigas.

Serviço:	Características Pós- Confeção	
Mise-en-Place: <ul style="list-style-type: none"> • Tacho • Varinha mágica • Sautê • Prato • Colher de sopa • fogão 	Textura	Macia
	Calorias	394,5 Kcal
	Validade	3 dias
	Acondicionamento	Frigorífico

Mini Hambúrguer de Grão-de-Hambúrguer e castanha.

Ficha Técnica

Designação	Mini Hambúrguer de Grão e Castanha	
Categoria	Entrada	
Preço de Custo	16,58€/1,66€	
Nº doses/ Pax	10/1	
Tempo de preparação	50 minutos	

Quantidades	Ingredientes/ Produto
125gr	de flocos de aveia
200g	Castanha assada
500g	Grão-de-bico seco para cozer
1	cebola
3	Dentes de alho
50g	Coentros frescos
1c.sopa	Caril em pó ou pasta
1c.chá	Açafrão
1c.sopa	Sementes de mostarda
q.b	Sal marinho
q.b	Pimenta moída na hora
300gr	Abóbora ralada
2c. sopa	Açúcar amarelo

Modo de Preparação

- Triturar os flocos de aveia num processador
- Adicionar o grão-de-bico, as castanhas e os coentros e triturar até ficar um puré
- Temperar com sal e pimenta
- Abrir as especiarias (açafrão, caril e sementes de mostarda) cozinhando-as num ponto de azeite ou óleo de coco
- Picar a cebola e os alhos e juntas às especiarias, envolvendo tudo. Deixar refogar
- Juntar o puré de castanhas e grão, misturar e cozinhar em lume brando durante 5min
- Verificar temperos
- Retirar do lume e deixar arrefecer e deixar repousar a massa 1h no frio
- Moldar os mini hambúrgueres e fritar em azeite ou óleo de coco, 2/3 min dos dois lados

Sede | Escola Secundária Júlio Dinis | Rua Irmãos Oliveira Lopes | 3880 192 Ovar | 256 573 333 | 256 574 941 | <http://aeovarsul.net> | sa@aeovarsul.net

- **Para abóbora caramelizada:**
- Colocar a abóbora ralada num sauté;
- Cobrir com açúcar amarelo;
- Deixar derreter o açúcar e adicionar 3cl de moscatel roxo e 2 zestes de laranja;
- Deixar reduzir durante 10/15 minutos em lume brando e mexer de vez em quando.

Serviço:	Características Pós- Confeção	
Mise-en-Place: <ul style="list-style-type: none"> • Tacho • Sauté • Balança • Fogão • Colher de pau • Descascador • Pratos • Cesto para chip • Espátula 	Textura	Macio/crocante
	Calorias	1540 Kcal
	Validade	2 dias/6 Meses
	Acondicionamento	Frigorífico/ congelador

Pavlova de Aquafaba e Diospiro

Ficha Técnica

Designação	Pavlova Aquafaba – Mini	
Categoria	Sobremesa	
Preço de Custo	1,89€	
Nº doses/ Pax	6	
Tempo de preparação	2 horas	

Quantidades	Ingredientes/ Produto
225g	Açúcar em pó
1c. chá	Essência de baunilha
1,5c. sobremesa	Vinagre
1c. sopa	Maizena
500g	Grão-de-bico

Modo de Preparação

- Usar primeira 1 chávena de grão de bico para 3 chávena de água;
- Cozer o grão-de-bico durante 20 minutos sem tempero;
- Escoar e levar o líquido ao frigorífico até ao dia seguinte;
- Bater o líquido até ficar em castelo;
- Juntar 225g de açúcar em pó e bater durante 15 minutos;
- Juntar 1c. chá de essência de baunilha e 1c. de sobremesa de vinagre;
- Deixar bater até ficar em castelo;
- Levar ao forno a 130°C durante 2 horas.

Serviço:	Características Pós- Confeção	
Mise-en-Place: <ul style="list-style-type: none"> • Batedeira • Medidor • Balança • Colheres (sopa, sobremesa) • Forno • Pratos • Travessas • Saco de pasteiro • Papel vegetal 	Textura	Crocante e húmida
	Calorias	1625 Kcal
	Validade	2 dias
	Acondicionamento	Frigorífico

Registo Fotográfico:

