

## Entrada

### “Torricado de espargos, Shimeji e pleurotus com maionese de sementes de girassol e coentros”

#### Ingredientes

##### Torricado

- 120g Pão de trigo
- 120g Broa de Milho
- 100g Espargos
- 150g Cogumelos Shimeji
- 150g Cogumelos Pleurotus
- 30g Dente de alho
- 3g Sal
- 2g Pimenta

##### Maionese

- 50g Sementes de girassol
- 10g Coentros
- 100 ml água
- 80 ml Azeite
- 5 ml Sumo de limão
- 2g Sal
- 1g Pimenta



#### Confeção

##### Torricado

- 1 –Fatiar o pão de trigo e a broa de milho. Levar ao forno até dourar. Esfregar o dente de alho nas fatias torradas e pincelar com azeite.
- 2 – Desfiar os pleurotus, cortar as pontas superiores dos espargos e picar os talos. Saltear tudo em azeite e alho. Temperar com sal e pimenta.

##### Maionese

- 1 - Hidratar as pepitas de girassol por cerca de 12 horas. Depois deste tempo, lavar e bater no liquidificador com a água, o dente de alho, o sal, a pimenta e o sumo de limão. Quando criar um creme homogêneo, adicionar o azeite enquanto o aparelho ainda estiver ligado. Bater até obter um resultado cremoso.
- 2 – Picar os coentros e adicionar na maionese.

## Prato Principal

### “Gnochis de batata-doce com codorniz e espinafres”

#### Ingredientes

**200g** Batata-doce laranja  
**175g** Farinha de trigo sem fermento  
**1** Ovo  
**30g** Sal  
**15g** Pimenta  
**30g** Azeite  
**50g** Queijo da Ilha  
**2** Laranjas  
**200g** Espinafres  
**4** Codornizes  
**100g** Alho Francês  
**100g** Cenoura  
**100g** Cabeça de nabo  
**40g** dentes de alho  
**2** folhas Louro  
**40g** Manteiga  
**2 Lt** Água



#### Confeção

- 1 – Descascar a batata-doce, cortar em pedaços e temperar com sal, pimenta e azeite. Assar no forno a 180°C.
- 2 – Cozer as codornizes, excetos as pernas, num caldo com 2L água, 20 g de alho, alho francês, 25 ml azeite, 2 folhas de louros, cabeça de nabo, cenoura, 10g sal e 5g pimenta. Depois de cozidas retirar as codornizes, passar pelo chinês e reservar o caldo.
- 3 – Desfiar as codornizes e reservar.
- 4 – Esmagar a batata-doce, adicionar um ovo e a farinha. Amassar até ficar uma massa moldável. Dar forma aos Gnochis e cozer no caldo reservado. Reservar.
- 5 – Numa frigideira saltear em 5 ml de azeite as pernas de codorniz temperadas com sal e pimenta. Reservar. Na mesma frigideira colocar 20g de alho picado e saltear a codorniz desfiada. Retificar os temperos. Adicionar os espinafres a manteiga e os Gnochis e saltear.

6 – Empratar os Gnochis com as pernas de codorniz, gomos de laranja e queijo da ilha em raspas.

## Sobremesa

### “Bolo de pera com gelado de figo e nozes tostadas”

#### Gelado de Figos

##### Ingredientes

**160g** figos pretos secos  
**400ml** natas  
**7** gemas  
**20 ml** vinho do porto  
**90g** mel de rosmaninho  
**60g** açúcar amarelo



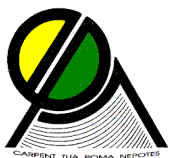
##### Confeção

- 1 – Retirar os pedúnculos dos figos, cortá-los em pequenos pedaços e deixar macerar com o vinho do porto durante cerca de 30 minutos.
- 2 – Levar o açúcar ao lume médio-baixo com o mel e as gemas, sempre a mexer durante aproximadamente 5 minutos.
- 3 – Triturar os figos e misturar no preparado anterior. Reservar.
- 4 – Bater as natas, até ficarem bem consistentes. Adicionar a mistura anterior nas natas batidas e bater lentamente mais um pouco até se integrar.
- 5 – Congelar.

#### Bolo de pera

##### Ingredientes

**5** ovos  
**200g** farinha integral  
**50ml** mel  
**100g** figos pingo de mel secos  
**50 ml** água  
**60ml** de óleo de girassol  
**5g (1 colher de sopa rasa)** de fermento em pó  
**50g** miolo de noz  
**500g** peras



## Confeção

- 1 – Pré-aquecer o forno a 160°C.
- 2 – Retirar o pedúnculo dos figos e picar finamente numa tábua de corte. Colocar os figos picados numa taça e juntar os 50ml de água. Deixar repousar para absorverem a água e ficarem macios.
- 3 – Cortar cada pera em quatro e retirar os caroços. Laminar metade das peras sem descascar e cortar em pequenos pedaços a outra metade. Mergulhar separadamente em água fria com umas gotas de limão. Reservar.
- 4- Bater com a batedeira os ovos com o mel e o óleo, durante aproximadamente 5 minutos. Adicionar os figos escorridos do excesso de água e bater mais um pouco.
- 5- Peneirar o fermento com a farinha e adicionar na mistura anterior, mexendo com leveza.
- 6 – Adicionar a maçã cortada em pedaços, previamente escorrida, na massa e misturar.
- 7 - Verter o preparado para uma forma forrada com papel siliconizado. Escorrer as peras laminadas e dispor em camada sobre a massa.
- 8 – Levar o bolo ao forno e deixar cozer.
- 9 – Tostar no forno o miolo de noz. Numa tábua picar grosseiramente a noz tostada e reservar.

## Puré de pera

### Ingredientes

**200g** peras limpas de pele e caroços

**10ml** sumo de limão

**50 ml** água

**1** casquinha de laranja

## Confeção

- 1 – Levar todos os ingredientes num pequeno tacho ao lume com a tampa, até a pera estar cozida. Destapar o tacho e deixar cozinhar até eliminar os líquidos. Retirar a casquinha de laranja.
- 2 – Triturar com a varinha mágica até obter um creme homogéneo.