

Ingredientes e modo de confeção:

Aveludado de Beterraba com batata-doce	Beringela recheada com Frango e Molho de Tomate acompanhada de batata e courgette	Taça Cremosa de Frutas de Época	Água
<p>Beterrabas (300gr) 1 Batata-Doce (240gr) 1 Cebola Média (50gr) 3 dentes de alho (9gr) 3 colheres de sopa de Azeite (30gr) Água q.b. (conveniente a tapar os legumes) Sal a gosto Alecrim q.b para colocar na sopa, quando servida</p>	<p>Frango: 1 peito de frango (200gr) 3 tomates maduros (270gr) ½ beringela (100gr) 1 cebola pequena (40gr) 1 courgette (400gr) 1 batata (140gr) 1 colher de sopa de Azeite (10gr) Sal a gosto Orégãos a gosto</p>	<p>1 iogurte sem lactose e sem açúcar 1 cacho de uvas pequeno (100gr) Framboesas (125gr) Aveia a gosto</p>	
<p>Numa panela com água colocar as beterrabas devidamente arranjadas, batata-doce cortada aos cubos, cebola e alhos picados. Após estar a ferver, e os legumes todos cozinhados, acrescentar sal a gosto e três colheres de sopa de azeite. De seguida, triturar o preparado. Na hora de servir, colocar umas folhas de alecrim.</p>	<p>Cortar o peito de frango em cubos e reservar. Picar para uma panela uma cebola, um dente de alho e o conteúdo da ½ beringela juntar uma colher de sopa de azeite e deixar refogar; em seguida juntar os cubos de frango. Entretanto, descascar a batata e cortar em rodela. Cortar a courgette em rodela, e temperar, os dois legumes com sal e alecrim num tabuleiro para ir ao forno a 180 graus, aproximadamente 20/30 minutos. Quando o frango estiver a ganhar cor, adicionar o tomate e uma pitada de sal. Quando o preparado estiver cozinhado, encher a meia beringela, colocá-la num tabuleiro e lavá-la ao forno, aproximadamente 15 minutos, tendo em conta que o forno já estará quente. Após ganhar cor é servida com a batata e courgette previamente preparadas.</p>	<p>Colocar iogurte sem lactose e sem açúcar no fundo da taça misturado com aveia a gosto. Cortar as uvas ao meio e retirar os caroços. Ir colocando uma camada de framboesas, e de seguida colocar uma camada de uvas, por fim colocar uma nova camada de iogurte. Decorar com quatro framboesas e quatro uvas.</p>	

Registo Fotográfico



Foto 1 – Recolha e Organização dos Ingredientes



Foto 2 – Mise-en-place da sopa



Foto 3 - Preparação dos legumes para a sopa.



Foto 4 - Confeção da sopa.



Foto 5 – Resultado final da sopa.



Foto 6 – Preparação do frango e dos legumes para o prato principal.



Foto 7 – Frango “ao lume”.



Foto 8 – Sangramento da Beringela

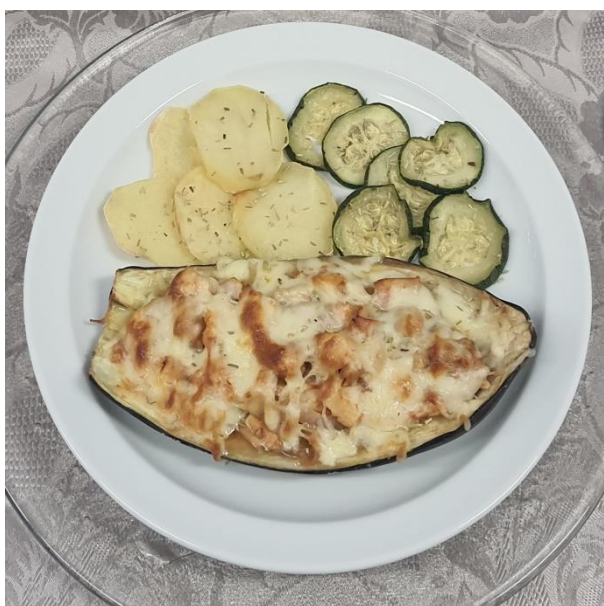


Foto 9 – Resultado final do prato principal.



Foto 10 – Preparação da sobremesa.



Foto 11 – Resultado final da sobremesa.



Foto 12 – Ementa servida.