

Ingredientes e modo de confeção:

Creme de Legumes com Grão Crocante	Cavala à Brás com Legumes Assados e Salada de Alface	Puré de Maçã e Pera com Nozes Caramelizadas	Água
<p>2 batatas (300gr) 1 courgette (400gr) 2 cenouras (160gr) 1 chuchu (260gr) ½ alho francês (130gr) ½ couve coração (200gr) 2 dente de alho (6gr) 1 cebola pequena (40gr) 2 colheres de sopa de Azeite (20gr) 200ml água Sal a gosto 1 lata de grão-de-bico cozido</p>	<p>2 cavalas (300gr) 1 batata-doce (250gr) 1 cenoura (80gr) ½ alho francês (130gr) 2 dente de alho (6gr) 1 cebola pequena (40gr) 2 colher de sopa de Azeite (20gr) 3 ovos (189gr) 1 folha de louro Sal a gosto Salsa a gosto</p> <p>1 alface pequena (130gr)</p>	<p>2 maçãs de Alcobaça (320gr) 2 peras do Oeste (260gr) 4 nozes inteiras sem casca (28gr) 2 colheres de sopa de açúcar (25gr) 2 colheres de sopa de água 1 pau de canela 1 limão</p>	
<p>Numa panela com água colocar os legumes devidamente lavados e arranjados, juntamente com uma colher de azeite e sal. Deixar cozinhar. Num tabuleiro, colocar o grão devidamente escorrido, temperar com uma colher de azeite e uma pitada de sal. Levar ao forno por 10/15 minutos a 180 graus. Quanto o preparado dos legumes estiver pronto, passar com a varinha mágica. Retirar o grão do forno quando estiver crocante. Na hora de servir guarnecer com o grão.</p>	<p>Após arranjar a cavala, colocar sal e reservar. Num tabuleiro colocar a batata-doce em pequenos cubos, a cenoura e o alho francês em rodela semelhantes. Temperar com sal e azeite e levar ao forno pré aquecido a 180 graus, por 20 minutos. Colocar a cavala a cozer em água. Picar para uma frigideira uma cebola, um dente de alho e uma folha de louro, juntar uma colher de sopa de azeite e deixar refogar até ficar translúcida; em seguida juntar a cavala sem pele e espinhas. Juntar os legumes depois de assados ao preparado na frigideira. Bater 3 ovos numa taça e juntar ao preparado,</p>	<p>Retirar a casca e o carroço das maçãs e das peras. Colocar numa panela com água, o pau de canela e casca de limão. Colocar para cozer. Entretanto, num tabuleiro colocar as nozes picadas grosseiramente. Numa frigideira colocar o açúcar e água até formar uma calda e verter sobre as nozes no tabuleiro. Levar ao forno pré aquecido a 180 graus até caramelizar. Reduzir as maçãs e as peras em puré. Servir frio numa taça guarnecido com as nozes caramelizadas.</p>	

	<p>mexendo bem até cozinhare m. Por fim, lavamos a alface e cortamos em chifonade.</p>		
--	--	--	--

Registo Fotográfico



Foto 1 - Mise-en-Place dos Ingredientes



Foto 2 – Ida à horta para colher ingredientes para a nossa ementa.



Foto 3 - Preparação dos legumes para a sopa.



Foto 4 - Preparação da sopa.



Foto 5 – Resultado final da sopa.



Foto 6 – Preparação dos legumes para colocar no forno.



Foto 7 – Peixe “ao lume”.



Foto 8 – Refogado feito, juntamos os legumes, o peixe e os ovos.



Foto 9 – Resultado final do prato principal.



Foto 10 – Mise-en-place para a sobremesa.



Foto 11 – Nozes a caramelizar.



Foto 12 – Resultado final da sobremesa.



Foto 13 – Ementa servida.



Foto 14 – Cascas no compostor = desperdício 0.