

## **Pão de cenoura com Húmus**

### **Pão de cenoura**

#### **Ingredientes:**

500g de farinha

150g de cenoura

1 ovo

62ml de óleo

125ml de leite

1 colher e meia de açúcar

Meia colher de sal

46g de fermento fresco

1 gema para pincelar

#### **Modo de preparação:**

Numa tigela juntar o fermento, o leite e metade do açúcar.

Misture tudo e cubra com um pano e deixe essa mistura descansar 15 minutos.

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo a outra metade do açúcar, o sal e as cenouras previamente descascadas e raladas.

Bata por 2 minutos.

Junte a mistura do liquidificador à mistura que reservou.

Adicione a farinha e vá misturando com as mãos.

Quando a massa começar a ficar firme, transfira-a para uma superfície lisa e comece a sovar.

Sove até ficar lisa e homogênea.

Coloque a massa de volta na tigela, cubra com um pano, e deixe-a a descansar por 1 hora.

Após a massa levedar, divida a massa e pese até o peso desejado. Faça bolinhas e leve a levedar novamente.

Quando levedar pincele os pães com a gema de ovo.

Leve para assar num forno previamente pré-aquecido a 180°C cerca de 25 minutos.

**HÚMUS**

**Ingredientes:**

1 lata de grão (820g)

1 pimento vermelho

Sementes de gergelim

Harissa q.b

Azeite q.b

Sal q.b

Paprika q.b

**Modo de preparação:**

Assar os pimentos.

Após os pimentos estarem assados, triturar o grão com os pimentos e as sementes de gergelim.

Colocar harissa, azeite, sal e paprika até obter o sabor desejado. Triturar.

A nossa ementa não é apta para celíacos, pessoas intolerantes à lactose ou leite.

Uma das nossas características são os legumes.

A nossa entrada surgiu através da nossa ideia de pratos vegetarianos. Após algumas pesquisas, decidimos fazer o humús com uma especiaria tradicional da Africa do Sul, a harissa.

Cerca de 9,80€.



Raviolis de abóbora e cebola caramelizada com molho de champanhe

Ingredientes:

1 abóbora manteiga

6 cebolas

200 gr de farinha

2 ovos

Sal q.b

Azeite q.b

Pimenta q.b

2 cenouras

1 alho francês

400 ml de natas

100 ml de champanhe

50 gr de manjeriço

Modo de preparação:

Fazer um vulcão com a farinha, juntar os ovos, um fio de azeite e sal fino. Começar a envolver delicadamente até formar uma massa homogénea. Levar ao frio para descansar.



Descascar 2/3 da abóbora. Colocar a abóbora num tabuleiro com um fio de azeite e sal. Levar ao forno a 180° até ficar macia.

Descascar 5 cebolas e corta-las em meias-luas. Colocar a cebola num souté com um fio de azeite, sal e pimenta. Deixar caramelizar em lume-baixo.

Num tacho colocar um fio de azeite, juntar as cascas e as cenouras, alho francês e cebola cortados grosseiramente. Deixar refogar e juntar água. Deixar ferver por 1 hora.

Descascar as sementes de abóbora e levá-las ao forno.

Ciselar o manjericao.

Juntar a abóbora assada e a cebola caramelizada e triturar com uma varinha mágica. Retificar temperos.

Passar o caldo de legumes por um chinês e levar ao lume para reduzir.

Esticar a massa e colocar o recheio. Cortar a massa e fechar bem os raviolis.

Num souté juntar a redução do caldo, o champanhe e as natas. Retificar temperos e deixar evaporar o álcool.

Cozer os raviolis em água durante 3 minutos.

Tirar os raviolis e transferi-los para o molhos.

Empratar os raviolis com o molho, colocar as sementes e o manjericao por cima.

**Brownie de Chocolate Negro e Laranja com Sorbet de Laranja e Espuma de Baunilha.**

**Ingredientes do Brownie:**

3 Ovos;

100g de Farinha de Alfarroba;

180g de Chocolate Negro;

30g +/- de Óleo de Coco;

180g de Açúcar Mascavado;

Sumo de 2 Laranjas;  
5g de Sal

Ingredientes Sorbet de Laranja:

Água;  
Laranjas;  
Gelo;

Espuma de Baunilha:

Vagem de Baunilha;  
Natas;  
Açúcar Branco;

Modo de preparação do Brownie:

Começar por derreter o chocolate negro com o óleo de coco, em banho-maria, em lume médio;

No tempo em que o chocolate vai derretendo, bater o açúcar mascavado e os ovos até que comece a criar pequenas bolhas nas laterais;

Depois do chocolate já estar derretido e já ter esfriado, adicionar o chocolate à mistura dos ovos e açúcar mascavado;

De seguida, quando o chocolate já estiver bem envolvido na mistura, adicionar o sumo das duas laranjas;

Por fim, adicionar a farinha de alfarroba com o sal;

Quando já estiver tudo bem envolvido na mistura, passar para uma forma já forrada com papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido a 180°C cerca de 15min.

Método de execução do Sorbet de Laranja:

Juntar o sumo de laranja, a água e o gelo, tudo no liquidificador até obter uma consistência “pastosa”;

De seguida, levar ao abatedor de temperatura durante 1h +/-.

Método de execução da espuma de Baunilha:

Ferver as natas com a vagem de baunilha e o açúcar;

Meter carga no cifão, e de seguida levar ao frigorífico até servir.



A nossa ementa não é apta para celíacos, pessoas intolerantes à lactose ou leite. Uma das nossas características, na sobremesa, tendo em conta a dieta mediterrânica, é a fruta. A fruta está muito presente na nossa sobremesa, utilizamos a laranja como um dos principais ingredientes, que está presente no brownie, no sorbet e depois no empratamento. Como surgiu: A nossa sobremesa passou por várias fases e experiências até acertarmos tudo.

Começámos por pensar em fazer um brownie de Chocolate Negro com courgete, mas não deu muito certo pois nós queríamos algo que sobressaísse mais com o chocolate; então começámos a ver os citrinos e frutas que complementam o chocolate.

Acabámos por decidir (e após alguns testes) fazer um brownie de Chocolate Negro e Laranja que o resultado foi excelente, tendo em conta o que nós queríamos.

Cálculo do valor económico do prato em euros;

Cerca de 17,83€