

# ECO EMENTA MEDITERRÂNICA

## Sopa



GÉNEROS	QUANT.	UNID.
Batata doce	0,200	kg
ervilhas	0,100	kg
cebola	0,030	kg
alho	0,010	kg
azeite	0,001	lt
sal	0,005	kg
ovo galinha	2,000	UNID.
cebola roxa	0,050	kg
vinagre	0,050	lt
açúcar	0,025	kg
agua	0,100	lt
presunto desidratado	0,005	kg

## Preparação

Levar um tacho ao lume com azeite e adicionar a cebola e o alho e refogar. Adicionar a batata-doce e deixar suar. Acrescentar caldo de legumes (anteriormente preparado na nossa cozinha), e deixar a sopa cozer.

Assim que a batata esteja cozida adicionar a ervilha (deixar 3 colheres de sopa para o empratamento) e deixar ferver apenas 3 minutos. Por fim, passar na bimby até ficar uma consistência cremosa.

Saltear as 3 colheres de sopa de ervilhas em azeite e reservar. À parte cozinhar o ovo em baixa temperatura

durante 45 minutos a 65 graus. Cortar a cebola roxa em juliana fina.

Fazer a calda de pickle com água, vinagre e açúcar, acrescentando a cebola e deixando arrefecer com a ajuda de um abatedor de temperatura. Desidratar o presunto durante 24 horas para extrair toda a gordura.

Por fim, servir o creme com o ovo na base do prato, as ervilhas inteiras salteadas, o pickle de cebola roxa e por último juntar o creme e polvilhar com o presunto desidratado.

## Prato Principal



GÉNEROS	QUANT.	UN
semola de milho	0,100	KG
Tomate	0,020	KG
Cebola	0,020	KG
Alho	0,005	KG
pimento verde	0,010	KG
pimento vermelho	0,010	KG
Sal grosso	0,005	KG
Caldo de peixe	q.b	
Azeite virgem extra	0,030	L
flor de sal	0,002	KG
Limão	0,050	KG
Besugo (filetes)	0,300	KG
Couve Algarvia - Portuguesa	0,100	KG
coentros	0,020	KG
Azeitona	0,040	KG
oregaos	0,007	KG
pimenta preta moída	0,002	KG
salicornia fresca	0,004	KG
Lecitina de soja	0,005	KG

Abrir o Xerém com o caldo, fazer um refogado com o azeite, alho, cebola, pimentos e tomate. Colocar a sêmola de milho no refogado e adicionar caldo aos poucos até ficar cozinhado.

Amanhar o peixe, filetar e temperar com azeite, flor de sal, pimenta e sumo de limão. Corar do lado da carne e brasear a pele com o maçarico.

Triturar a azeitona preta na bimby com alho, azeite e orégãos.

Limpar a couve e temperar, enrolá-la com o recheio de azeitona e, depois de colocada num saco de vácuo, cozinhar a baixa temperatura durante 20 minutos a 80 graus.

Bringir a salicórnia e arrefecer em água e gelo.

De seguida, triturar a salicórnia com sumo de limão, na bimby, até obter um puré uniforme. À parte, adicionar Lecitina e usar uma varinha mágica (com uma entrada de ar) até formar uma espuma.

# Sobremesa



GÊNEROS	QUANT.
<b><i>Bolo de Laranja</i></b>	
Gemas	3,0
Açúcar refinado	168,0
Raspa de laranja	10,0
farinha trigo tipo 55	150,0
fermento químico em pó	3,0
claras	3,0
tomilho fresco	1,0
<b><i>Crocante de Alfarroba</i></b>	
Claras	35,0
Açúcar refinado	12,0
Sal fino	1,0
Farinha de alfarroba	15,0
Cacau em pó	5,0
<b><i>Compota de Laranja</i></b>	
Supremo de laranja	75,0
Açúcar mascavado	10,0
Ras el hanout	0,5
<b><i>Sorbet de Figo Pita</i></b>	
Açúcar refinado	55,0
Figo pita	225,0
água	15,0

## Preparação

### Bolo de Laranja

Para a confeção do bolo de laranja começamos por misturar o açúcar e a raspa da laranja numa cuba. De seguida, adicionar a manteiga derretida e as gemas, envolvendo-as aos poucos com a farinha e o fermento.

Bater as claras em castelo e adicionar à mistura. Por fim, colocar um pouco de tomilho para aromatizar antes de levar ao forno.

### Crocante de Alfarroba

O crocante de alfarroba é confeccionado a partir da mistura de todos os ingredientes, colocando-a num molde e, posteriormente, levando ao forno a 180°C.

### Sorbet de Figo De Pita

Triturar o interior do figo com 25 g de açúcar na bimbi e reservar. De seguida levar ao lume 85 g de açúcar com a água e aquecer durante 15 min sem ultrapassar os 100°C. Assim que pronto juntar ao preparado anterior misturar e levar ao abatedor até congelar por completo.

### Compota de Laranja

Por fim, para a compota de laranja colocamos todos os ingredientes num tacho, levando-o ao fogo, em lume brando, até obter o ponto estrada.



