

# ECO EMENTA

2023/2024

DIETA MEDITERRÂNICA-

“A SAÚDE ESTÁ NO

PRATO!”



alimentação saudável e sustentável



# EMENTA

## SOPA

Creme de Batata Doce e Ervilha, Ovo BT, Pó de Presento de Monchique e Pickles de Couve Roxa.

## PRATO PRINCIPAL

Xerém de cataplana, Besugo braseado, couve recheada de azeitona e espuma de salicórnia.

## SOBREMESA

Texturas Algarvias





Creme de Batata Doce e  
Ervilha, Ovo BT, Pó de  
Presunto de Monchique e  
Pickles de Couve Roxa

Para entrada foi escolhido um Creme de Batata Doce e ervilhas, ovo bt, pó de presunto de Monchique e pickle de cebola roxa.

A famosa batata doce algarvia, muito presente nas hortas dos produtores locais, assim como as ervilhas, muitas apreciadas, fazem também parte deste creme.

O Ovo a baixa temperatura, assim como o Pó de Presunto de Monchique e o pickle de cebola roxa, vêm dar um toque especial a esta entrada!



## Ingredientes

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
açucar	0,025	kg
agua	0,100	lt
presunto desidratado	0,005	kg



Creme de Batata Doce e  
Ervilha, Ovo BT, Pó de  
Presunto de Monchique e  
Pickles de Couve Roxa

## Preparação



Creme de Batata Doce e  
Ervilha, Ovo BT, Pó de  
Presunto de Monchique e  
Pickles de Couve Roxa

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.





Xerém de cataplana, Besugo braseado, couve recheada de azeitona e espuma de salicórnia.

## Ingredientes

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
<b>Lecitina de soja</b>	0,005	KG

Albumina		
Admitindo não obter o mesmo resultado final poderemos tentar a		



**Xerém de cataplana, Besugo  
braseado, couve recheada de  
azeitona e espuma de salicórnia.**

## Preparação

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. Admitindo não obter o mesmo resultado final poderíamos tentar substituir por albumina ou retirar de todo a espuma!**



## Texturas Algarvias

## Ingredientes

GÉNEROS	QUANT.
<b>Bolo de Laranja</b>	
Gemas	3,0
Açúcar refinado	168,0
Raspa de laranja	10,0
farinha trigo tipo 55	150,0
Em substituição desta farinha,	
utilizar trigo Sarraceno	
fermento químico em pó	3,0
claras	3,0
tomilho fresco	1,0
<b>Crocante de Alfarroba</b>	
Claras	35,0
Açúcar refinado	12,0
Sal fino	1,0
Farinha de alfarroba	15,0
Cacau em pó	5,0
<b>Compota de Laranja</b>	
Supremo de laranja	75,0
Açúcar mascavado	10,0
Ras el hanout	0,5
0% de Desperdício	
<b>Sobet de Figo Pita</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 o **Trigo Sarraceno** 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.

## Texturas Algarvias

