

# EMENTA

## **Sopa: Creme de Curgete aromatizado**

### Ingredientes:

- 1/2 repolho
- 2 cebolas
- 1 cenoura
- 2 curgetes
- Azeite e sal q.b.
- Ervas aromáticas q.b.

### Preparação:

- 1-Refogar a cebola no azeite mexendo sempre;
- 2-Juntar a cenoura em lascas, o repolho e os curgetes em pedaços. Cobrir com água a ferver, temperar com sal e tapar o tacho. Deixar cozer em lume brando durante 30 minutos.
- 3-Triturar muito bem com a varinha mágica até ficar um creme homogéneo;
- 4-Retificar o sal, juntar fio de azeite e servir bem quente com bastantes ervas aromáticas por cima (coentros e salsa, por exemplo).

## **Prato: Pescada enamorada de massa e vegetais**

### Ingredientes:

- 4 lombos de pescada sem espinhas;
- Sumo de limão q.b.
- Massa espirais (Atenção: massa para celíacos)
- Pimento vermelho
- 1 talo de brócolos
- 3 dentes de alho
- 1 chávenas de café de ervilhas
- 1 tomate
- sal e azeite q.b
- Rúcula q.b.
- Manjeriço q.b.

### Preparação:

- 1-Cortar os lombos de pescada em cubinhos;
- 2-Temperar os lombinhos com limão e sal e reservar;
- 2-Cozer a massa em 13 minutos;
- 3-Enquanto, noutro tacho, colocar os três dentes de alho cortados em pedacinhos e um pouco de azeite.
- 4-Cortar o tomate em pedaços, retirando-lhe a pele e as sementes. Juntar ao alho;
- 5-Cortar as flores de brócolos em pedaços mais pequenos e saltear no alho e tomate durante 10 minutos em lume brando. Juntar algumas tiras de pimento vermelho. Por fim, juntar as ervilhas deixando cozer mais 3 minutos;

- 6- Juntar a massa previamente cozida e escorrida ao salteado de legumes e envolver;
- 7-Juntar os cubinhos de pescada e 2 folhas de manjeriçã mexendo com cuidado para não alagar, deixando no lume brando por mais 3 minutos; retificar o sal;
- 8-Empratar colocando uma colher de massa enamorada e um pouco de rúcula.

Nota: Para aproveitar as gemas, dos ovos utilizados na sobremesa, vamos tentar juntá-las ao salteado após a junção da massa.

### **Sobremesa: Morangos em neve de mel e amêndoas**

#### Ingredientes:

- 2 claras de ovos
- Mel q.b.
- 200g de morangos
- Amêndoas laminadas
- Raspa de limão q.b.

#### Preparação:

- 1-Bater as claras em castelo até formar creme fofo e esbranquiçado. Continuar a bater juntando um pouco de mel e raspa de limão;
- 2-Lavar os morangos e corta-los em fatias;
- 3-Empratar colocando uma colher de neve (claras adoçadas) e colocar por cima ou ao lado algumas fatias de morangos, uma colher de chá de mel e amêndoas;