

## Menu da Eco-ementa - Viagem pelo mundo

### - Sopa:

Caldo Verde Proteico

### - Prato Principal:

Lasanha de Frango e Legumes com molho bechamel sem lactose acompanhada com salada verde e tomate cherry

### - Sobremesa:

Creme de Maçã com topping de nozes tostadas

## DESCRIÇÃO DAS RECEITAS

### Caldo Verde Proteico

Ingredientes (2 pessoas)

- 75g de couve flor
- 100g de curgete
- 30g de cebola
- 10g de alho
- 200g de feijão branco cozido
- 50g de nabo
- 10g de azeite
- 1g de louro
- 30g de couve galega cortada em juliana fina
- sal q.b.
- paprika fumada (uma pitada)

### Preparação:

- Descasque a cebola, o nabo e a curgete e corte-as em pequenas porções. Prepare a couve-flor e corte-a em pequenos pedaços. Coloque todos os legumes numa panela. Acrescente água até cobrir os legumes, junte a folha de louro. Leve ao lume e quando levantar fervura tempere com sal e pimenta. Deixe cozer até os legumes estarem tenros. Retire do lume e passe-os com a varinha mágica. Acrescente um pouco de água a ferver, caso ache demasiado espesso. Leve novamente ao lume. Quando levantar fervura, coloque a couve-galega e deixe cozer por cerca de 10 minutos, em lume médio-alto, mexendo de vez em quando para não pegar ao fundo da panela. Prove e retifique os temperos, juntando o azeite.



**Lasanha de Frango e Legumes com molho bechamel sem lactose acompanhada com salada verde e tomate cherry**

Ingredientes (2 pessoas)

**Recheio de frango:**

- 250 g (2 peitos) de frango
- 35 g de Cebola
- 2 dentes de alho / 10g
- 30g de Alho-francês
- 50g de Cenoura
- 50g de Tomate maduro
- 10g de polpa de tomate
- 1 ramo de Salsa
- 1 raminho pequeno de tomilho
- 5g de azeite (para o refogado e salada)

**Curgete grelhada:**

- 100g de Curgete
- sal q.b.



**Molho bechamel:**

- 480 mL de Caldo de legumes (feito anteriormente)
- 100g Couve-flor cozida
- 60g cebola picada
- 60 g de caju crua
- 20g de azeite
- 6g de alho (1 dente grande)
- 1 folha de louro
- 1g Pimenta
- 1g noz-moscada
- sal q. b.
- 50 g de Massa integral de lasanha sem glúten

**Salada verde:**

- 200g Alface
- 30g tomate cherry
- 50g de rúcula
- 10g Vinagre

**Preparação:**

- Coloque num tacho os peitos de frango, uma folha de louro, um raminho de tomilho, as cascas de cebola e dos alhos (utilizadas em todas as receitas) higienizadas, as cascas de curgete (utilizado no caldo verde) e da cenoura e os talos da salsa. Deixe cozer por cerca de 20 minutos. Retire os peitos de frango, coe o caldo e reserve-o para o molho bechamel. Desfie os peitos de frango e reserve.

Escola Secundária de Fafe

- Enquanto o frango coze, trate da curgete. Não a descasque e corte-a em fatias longitudinais com cerca de 3mm de espessura e leve-as a grelhar num grelhador bem quente. No final, retire-as e tempere com uma pitada de sal.
- Num tacho, prepare um refogado com cebola picada, alho picado e alho francês cortado em juliana fina. Junte a cenoura ralada e mais tarde junte o tomate maduro cortado em pedaços. Junte um pouco de caldo, deixe cozer e apurar. No fim, junte o frango desfiado e acrescente um pouco do caldo para que não fique seco. Retifique os temperos (sal e paprika) e reserve.
- Cozinhe a couve-flor até que esteja totalmente macia, reserve.
- Deixe as castanhas de molho, por no mínimo 8 horas. Descarte a água e adicione as castanhas com o caldo feito previamente, de preferência quente e a couve-flor no liquidificador, processe no mínimo 5 minutos até formar um creme liso.
- Aqueça o azeite numa panela e refogue a cebola e o alho picado rapidamente, em seguida adicione a folha de louro e deixe refogar mais um pouco. Despeje o creme de castanhas e a couve-flor na panela, adicione e cozinhe por aproximadamente 6 minutos. Desligue o lume, retire a folha de louro, adicione o sal marinho, a noz-moscada e a pimenta.
- Monte a lasanha, colocando molho bechamel na base e depois faça camadas com a massa, a curgete grelhada, o recheio de frango e acabe com o molho bechamel. Rale por cima um ou dois cajus para simular “queijo ralado” e leve ao forno por 30 a 40 minutos até estar douradinha por cima.
- Prepare a salada; lave a alface, a rúcula e os tomates cherry. Coloque numa saladeira e tempere com vinagre, azeite e sal.
- Por último, deixe arrefecer um pouco e depois é só empratar.  
Reserve a água de lavar os vegetais para regar vasos.



Preparação do Caldo e Cozedura do frango



Preparação do ingrediente secreto do bechamel



Preparação do recheio da Lasanha



Preparação da curgete grelhado e apresentação final do prato.

### Creme de maçã com *topping* de nozes tostadas e picadas

#### Ingredientes (2 pessoas)

##### Creme:

- 150g de maçãs
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 10g de mel
- 3 folhas de gelatina

##### Para a cobertura:

- 20 g de nozes picadas.

##### Preparação:

- Descasque as maçãs e corte-as em pedacinhos e junte um pouco de sumo de limão para não oxidar. Leve ao lume com a canela e a casca de limão. Junte um pouco de água e deixe cozer por 15 a 20 minutos.
- Entretanto, ponha a demolhar em água fria as folhas de gelatina.
- Retire as maçãs do lume quando estiverem muito macias. Retire os aromáticos e triture com a varinha mágica. Com as maçãs ainda muito quentes acrescente as folhas de gelatina e bata energeticamente. Acrescente o mel e volte a mexer.
- Distribua pelas tacinhas e coloque no frio para solidificar.
- Toste as nozes e pique-as grosseiramente.
- Polvilhe o creme com as nozes e sirva.

