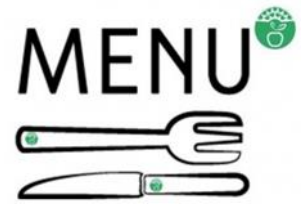




Escola Básica D. Luís de Loureiro

Silgueiros

(DLL)



Desafio: Eco-Ementas Mediterrânicas

- Ementa completa de almoço (sopa, prato principal e sobremesa)
- época primavera/verão
- 2 pessoas

Sopa

Creme de cenoura com folhas de espinafre

Ingredientes:

5 cenouras médias

2 batatas médias

1 cebola

1 dente de alho

2 c. de sobremesa de azeite

4 folhas de espinafre



Preparação:

Lavar bem todos os legumes.

Descascar as cenouras, as batata, o alho e a cebola.

Cortar as cenouras e batatas em pedaços pequenos.

Picar a cebola e o alho



Numa panela, levar ao lume a cebola, o azeite e o alho e deixe refogar.

Juntar as batatas, as cenouras e água a cobri-las e deixar cozer por 15 minutos.

Temperar com sal.

Perto de fim da cozedura, escaldar as folhas do espinafre e retirar e reservá-las.

Retirar do lume e triturar os legumes com a varinha mágica.

Adicionar as folhas de espinafres e juntar o azeite em cru.

Prato principal

Arroz de pato com couve

Ingredientes

1/4 pato pequeno

1/4 chouriço caseiro

200 gr de arroz

1 couve pequena

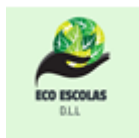
2 cebolas

1 folha de louro

2 dentes de alho

12 passas





Preparação

Numa panela, colocar água, o pato e o chouriço. Temperar com sal, ½ cebola e 1 dente de alho picados e a folha de louro. Cozer até o pato ficar bom para desfiar.

Retirar o pato e o chouriço da panela.

Desfiar o pato e reservar a água do caldo. Cortar o chouriço aos bocadinhos e reservar 2 rodelas.

Cozer a couve na água reservada. Retirar a couve e reservar ambas.

Enquanto coze a couve, num tacho, colocar a cebola e o alho picados, com um pouco de azeite.

Quando a cebola começar a ficar translúcida, adicionar o pato, o chouriço aos bocados e as passas e deixar refogar.

Juntar as 200g de arroz e deixar refogar durante um minuto, mexendo sempre.

Adicionar 400g da água reservada e deixar cozinhar durante 6 minutos.

Num prato, colocar as folhas de couve na base e o arroz de pato em cima. Decorar com as rodelas de chouriço reservadas.

Sobremesa

Espuma de morango

Ingredientes

200 g de morangos congelados

2 colher de sopa de açúcar

2 claras de ovo

2 colheres de sopa de sumo de limão





Escola Básica D. Luís de Loureiro

Silgueiros

(DLL)



Preparação

Começar por reduzir os morangos congelados a puré com uma varinha mágica.

Juntar o açúcar, envolvendo bem.

Bater as claras em castelo com o sumo de limão à parte

Incorporar o puré de morangos nas claras até estar uniforme.

Depois distribuir por taças.

Está pronto a servir.

