

ECO EMENTAS MEDITERRÂNICAS

A nossa ementa Outono / Inverno

Creme de Abóbora com gengibre

Peito de frango recheado guarnecido com puré de chicharo e legumes

Mousse de Dióspiro

Receitas

Creme de Abóbora com gengibre (8 doses)

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 300gr batata
- 300gr cenoura
- 200gr de surge-te
- 600gr abóbora
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 colher de sopa de sal
- 50 ml azeite extra virgem de Alcanena
- Cebolinho q.b.

Preparação

- Numa panela colocar o azeite, a cebola e os alhos e fazer um puxado.
- Adicionar a abóbora, a batata, a cenoura e a surge-te cortados em pedaços.
- Puxar os legumes até ficarem macios e adicionar o gengibre.
- Temperar com o sal.
- Adicionar a água e deixar cozinhar em lume brando.

Retirar do lume e triturar tudo.

Retificar os temperos.

Empratar e guarnecer com cebolinho.

Frango recheado guarnecido com puré de chicharro e legumes (2 doses)

Ingredientes

1 Peito de frango

100gr cenoura cortada em brunesa

100gr cenoura às rodelas

10gr bacon fumado

50 gr cebola + 1 cebola

1 dente de alho

15gr amêndoa picada

200gr chicharro

150gr brócolos

Polpa de tomate q.b

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Tomilho q.b.

Azeite extra virgem de Alcanena q.b.

100ml de vinho branco da região do Tejo.

Preparação

Limpar e abrir o peito de frango.

Picar a amêndoa e cortar a cenoura em brunesa muito pequena .

Recheiar o peito de frango, fecha-lo e levar ao frio durante 2 a 3 horas

Picar a cebola e o alho.

Cozer o chicharro com 1 cebola , sal e pimenta até ficar macio.

Escorrer a água com a ajuda de um coador chinês.

Esmagar o chicharro num passe vite até ficar sem grumos.

Retirar o peito de frango do frigorífico.

Numa frigideira fazer um puxado com a cebola e o alho.

Selar o peito de frango.

Colocar numa tacho e adicionar polpa de tomate e um pouco de vinho branco da região do Tejo. E deixar cozinhar em lume brando.

Cozer os legumes em água temperada com sal e tomilho da Serra de Aire e Candeeiros.

Servir o peito de frango com puré de chicharro e os legumes.

Mousse de Dióspiro (4 doses)

Ingredientes:

3 folhas de gelatina

Água q.b.

400gr dióspiro

200gr laranja

Hortelã q.b.

20gr amêndoa picada

Preparação

Demolhar as folhas de gelatina em água fria.

Pelar os dióspiros, reservar algumas fatias para decoração e cortar o restante em pedaços para um liquidificador .

Ralar a casca da laranja, juntar aos dióspiros e triturar. Adicionar algumas folhas de hortelã, reservar algumas para decoração e voltar a triturar. Reservar.

Escorrer a água da gelatina e derrete-la.

Espremer a laranja, adicionar o sumo à gelatina e misturar este preparado à polpa de dióspiro.

Distribuir a mousse por copos ou taças e levar ao frigorífico a solidificar.

Na altura de levar a servir, decorar com as fatias de dióspiro reservadas, as folhas de hortelã e as amêndoas laminadas e previamente tostadas numa frigideira.

Nota: Esta ementa é apta para celíacos e para intolerantes à lactose.

Memória descritiva

A nossa ementa tem conta a dieta mediterrânica, em que usamos produtos da nossa região e da época como:

- O azeite de Alcanena;
- A abóbora e outros legumes que se encontram muito nas hortas da nossa região;
- O tomilho da Serra de Aires e Candeeiros,;
- O chicharo muito típico da freguesia dos Bugalhos do concelho de Alcanena e também da Serra de Aires e Candeeiros;
- O dióspiros também muito comum nas nossas hortas ;
- E a laranja do Pafarrão (Torres Novas) aldeia situada no sopé da Serra de Aires e Candeeiros;

Na escolha dos pratos tivemos em conta a época Outono / Inverno , uma época rica em vários produtos típicos da nossa região, optámos como entrada por uma sopa por ser um prato quente e reconfortante no inverno no qual a base da sopa é a abóbora um produto do Outono e enriquecida com gengibre sendo um prato rico em vitaminas e antioxidantes para reforçar as defesas do sistema imunológico.

Como prato principal escolhemos como proteína o peito de frango por ser uma carne mais saudável e que é guarnecido com legumes dando cor ao prato e com um puré de chicharo um produto muito característico da nossa região e dos meses de outubro e novembro, e que é pouco conhecido a nível nacional e que estava à poucos anos é ser esquecido e a desaparecer, é um produto que se dá em terrenos pobres sendo bastante resistente às alterações climáticas. O Chicharo a nível nutricional é isento de glúten e rico em proteína e fibras.

Para sobremesa, escolhemos uma mousse de dióspiros, porque o dióspiros é muito comum existir nas hortas e quintais das casas da nossa região e é um produto também de outono e inverno, é uma mousse sem açúcar e sem produtos derivados do leite.

No conjunto da ementa, os pratos escolhidos são isentos de glúten e de leite e seus derivados , o que faz com que seja uma ementa apta para celíacos e para pessoas intolerantes à lactose.

A ementa também é saudável pelo fato de ser equilibrada a nível nutricional, é rica em proteína e vitaminas e tem um baixo teor de açúcares e sal estando abaixo dos valores máximos diários recomendados pelo OMS.

Informação Nutricional

Creme de Abóbora c/ gengibre	Valores por dose
Valor energético	75,79 Kcal
Lípidos	10,26 gr
Lípidos Saturados	1,44 gr
Hidratos Carbono	18,09 gr
Açúcares	3,95 gr
Fibras	2,06 gr
Proteínas	2,04 gr
Sal	0,87 gr

Peito de Frango recheado c/ puré de chicharo e legumes	Valores por dose
Valor energético	738,95 Kcal
Lípidos	34,27 gr
Lípidos Saturados	9,056 gr
Hidratos Carbono	41,4 gr
Açúcares	13,84 gr
Fibras	6,79 gr
Proteínas	63,05 gr
Sal	2,45 gr

Mousse de Dióspiro

Valores por dose

Valor energético	145,2 Kcal
Lípidos	2,93 gr
Lípidos Saturados	0,24 gr
Hidratos Carbono	22,66 gr
Açúcares	15,77 gr
Fibras	4,77 gr
Proteínas	3,76 gr
Sal	0,03gr

Valores totais da ementa

Valores por dose

Valor energético	959,94 Kcal
Lípidos	47,46 gr
Lípidos Saturados	10,736 gr
Hidratos Carbono	82,15 gr
Açúcares	33,56 gr
Fibras	13,62 gr
Proteínas	68,85 gr
Sal	3,35 gr

Custo da ementa

Entrada : Creme de Abóbora c/ gengibre **Custo:** 0,45€ / dose

Prato Principal : Peito de Frango recheado e guarnecido com puré de chicharro e legumes
Custo: 3,35€ / dose

Sobremesa: Mousse de Dióspiro **Custo:** 0,69€ / dose

Custo total do menu: 4,49€ / dose