

Entrada :

Sopa de peixe

Ingredientes

2 lombos de pescada

1 cebola pequena ou meia cebola

1 cabeça de nabo

1 batata

4 cenouras

½ pimento vermelho

Água

Azeite

Sal q.b.

Coentros

Preparação

Cozer o peixe com sal e reservar.

Cortar todos os ingredientes, exceto os coentros, e colocar a cozer na água da cozedura do peixe, juntar azeite e retificar o sal

Enquanto os legumes cozem desfiar o peixe.

Depois de cozidos, triturar os legumes e adicionar o peixe desfiado e envolver.

Ao empratar colocar coentros a gosto.

Prato principal:

Massada de salmão

Ingredientes

2 lombos de salmão

100g de espinafres

5/6 tomates cherry

1 colher de sopa de queijo creme

Sal e pimenta a gosto

1 fio de azeite

200g de massa espiral

Nota: Para intolerantes

ao glúten e á lactose substituir o queijo por queijo sem lactose e a massa por massa sem glúten.

Preparação:

Colocar o Salmão, os espinafres, os tomates, cherry, o queijo creme, o sal e a pimenta e o azeite num recipiente que possa ir ao forno, levamos ao forno a 180°C durante 20 min.

Enquanto isso colocar a água a ferver para cozer as massas.

Quando as massas estiverem cozidas envolvemos com o que foi ao forno, depois de envolvido está pronto a comer.

Sobremesa:

Mousse de chocolate

Ingredientes

200g de chocolate de culinária

4 ovos

4 colheres de sopa de leite

Preparação

Derreter o chocolate com o leite num tacho, separar a gemas das claras, acrescentar as gemas no chocolate e mexer bem. Bater as claras em castelo e envolver cuidadosamente ao chocolate, levar ao frigorífico durante uma hora.

Nota: Para intolerantes ao glúten e á lactose trocar o leite por bebida vegetal e o chocolate por chocolate sem glúten e sem lactose.

