

ECO-EMENTAS MEDITERÂNICAS 2024/2025

ESCOLA DE HOTELARIA E TURISMO DE VIANA DO CASTELO

EMENTA:



Entrada:

- *Tempura de Legumes e Romesco*

Prato Principal:

- *Lasanha de Legumes e Lentilhas Coral*

Sobremesa:

- *Brownie de Feijão Preto e Cacau com Gelado de Gengibre*

LASANHA DE LEGUMES E LENTILHAS CORAL

Dose: 2

Tempo de preparação: 90 minutos

Dificuldade: Fácil



Ingredientes	Quantidade	Unidade
Massa para lasanha crua	6	uni
Azeite (4 marcas)	75	ml
Cebola crua	1	uni
Alho-francês	1/2	uni
Tomate	2	uni
Gengibre fresco	2	g
Beringela	1/2	uni
Curgete	1/2	uni
Cenoura	1 e 1/2	uni
Cogumelos Paris	20	g
Farinha de trigo tipo 55	25	g
Leite de coco, enlatado	250	ml
Margarina	25	g
Sal	2	g
Pimenta moída	q.b	g
Orégão seco	q.b	g
Manjeriço fresco	10	g
Lentilhas vermelhas, secas	200	g

Modo de preparação:

- Num tacho, colocar o azeite a cebola e o alho picados, deixar refogar um pouco.
- Adicionar o tomate, cenoura, gengibre ralado, manjeriço e orégãos deixar cozer lentamente durante 30 minutos.
- Triturar o preparado anterior e reservar.
- Cortar os legumes em cubos (curgete, beringela e cenoura) e saltear com um fio de azeite. Reservar.
- Bringir as folhas de lasanha em água temperada com sal.
- Bechamel: colocar um tacho ao lume. Adicionar a margarina, a farinha e deixar cozinhar um pouco. Adicionar o leite de coco, mexendo sempre até engrossar.

- Colocar novamente o molho de tomate a ferver, juntar as lentilhas e deixar cozer ligeiramente. Adicionar os legumes salteados e retificar os temperos.

Montagem da lasanha:

- Num pirex, colocar molho bechamel, uma folha de lasanha, recheio de legumes e molho bechamel. Repetir o processo 3 vezes.
- Terminar com molho bechamel, polvilhar com levedura nutricional e orégãos e levar ao forno a gratinar.

Dica de Empratamento:

Uma vez gratinada podemos acrescentar pipocas de lentilhas e riscar com molho pesto.

LASANHA DE LEGUMES E LENTILHAS CORAL - VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

	Valor energético (kcal)	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]
TOTAL 2 doses	2 102,75	8 802,6	84,6	42,7	228,65	32,65	51,75	80,35	2,45
Por dose	525,7	2 200,65	21,15	10,7	57,15	8,15	12,95	20,1	0,6

FICHA TÉCNICA

FOTO



Prato:

Tempura de Legumes e Romesco

Ficha nº: P. 1

Família: Preparação

Porções: 2

Quant. Unt.	Ingredientes	Un. Cont.	Quant.	Preço Unit	Preço
Tempura de legumes					
0,050	Farinha s/fermento	kg	0,100	€ 0,69	€ 0,07
0,050	Amido de Milho	kg	0,100	€ 6,41	€ 0,64
0,025	Água c/gás	lt	0,050	€ 1,46	€ 0,07
0,050	Curgete	kg	0,100	€ 1,99	€ 0,20
0,050	Beringela	kg	0,100	€ 1,99	€ 0,20
0,050	Talos de acelga	kg	0,100	€ 2,19	€ 0,22
0,050	Folhas de acelga	kg	0,100	€ 2,19	€ 0,22
0,500	Oleo	lt	1,000	€ 1,90	€ 1,90
Molho Romesco					
0,132	Azeite	lt	0,250	€ 7,00	€ 1,75
0,132	Vinagre de Sidra	lt	0,250	€ 3,58	€ 0,90
0,632	Tomate	kg	1,200	€ 2,49	€ 2,99
0,132	Cebola	kg	0,250	€ 1,49	€ 0,37
0,113	Pimento Vermelho	kg	0,215	€ 2,99	€ 0,64
0,00	Alho	kg	0,001	€ 4,47	€ 0,01
0,05	Pão seco	kg	0,100	€ 4,90	€ 0,49
0,05	Miolo de amêndoa	kg	0,100	€ 12,45	€ 1,25
					€ -
TOTAL CUSTO REAL					€ 11,91
IVA				QUEBRAS	0%
				custo real	€ 11,91

Procedimentos:

Tempura de legumes:

Cortar os legumes em tiras finas.
Colocar num inox a farinha, o amido e a água com gás e mexer bem até ficar homogéneo.
Passar os legumes pelo polme e fritar em óleo previamente aquecido.

Molho romesco:

Começar por amanhoar os legumes, lavar e cortar em pedaços pequenos.
Levar ao forno a assar e torrar o pão e as amêndoas.
Depois de assados, colocar os legumes na bimby e triturar a alta velocidade, durante 30 segundos.
Adicionar as amêndoas, o pão, as especiarias, os temperos e o vinagre.
Com o robô em funcionamento, a uma velocidade média, adicionar gradualmente o azeite e depois envolver a alta velocidade, até obter uma mistura suave.

BROWNIE DE FEIJÃO PRETO E CACAU COM GELADO DE GENGIBRE



Gelado de Gengibre

Ingredientes:

- Leite: 0,352L
- Natas: 0,035L
- Açúcar: 0,035Kg
- Gema de ovo: 0,084L
- Gengibre fresco: 0,052Kg

Brownie de Feijão Preto e Cacau

Ingredientes:

- Feijão preto: 340g
- Chocolate 70%: 225g
- Azeite: 75g
- Açúcar mascavado: 95g
- Cacau em pó: 80g
- Fermento em pó: 8g
- Flor de Sal: 4g
- Ovos: 250g