

Eco-Ementa Mediterrânica

Ementa Outono-Inverno

Sopa: Caldo Verde

Ingredientes:

- 80 g de couve
- meia cebola (≈ 65g)
- 2 dentes de alho (≈ 10g)
- 250 g de batatas
- 6 cl de azeite
- Água q.b.
- meio chouriço (opcional)



Como preparar:

1. Começa por picar a cebola e os dentes de alho e refoga-os numa panela com um fio de azeite.
2. Descasca as batatas e corta-as em cubos.
3. Junta as batatas ao refogado e água suficiente para as submergir até elas estarem cozidas.
4. Prepara a couve. Lava-as, retira os talos e corta-as finamente.
5. Depois de as batatas estarem cozidas, junta metade da couve à panela até ela cozinhar.
6. Acrescenta o resto do azeite e passa pela varinha mágica e adiciona sal.
7. Adiciona o resto da couve e espera que ela cozinhe (não deixes cozinhar demasiado).
8. Serve a sopa e, se quiseres, podes adicionar uma rodela de chouriço.



Prato Principal:

Pescada com Laranja acompanhada de feijão verde e puré de batata-doce

Ingredientes:

- 2 medalhões de pescada (≈ 200g)
- meia laranja (≈ 100g)
- 200 g de batata-doce
- 18 g de margarina
- 5 cl de leite s/ lactose
- 100 g de feijão verde



Como preparar – Pescada com Laranja e Feijão Verde:

1. Pré-aquece o forno a 180°C.
2. Numa frigideira com um fio de azeite sela os medalhões de pescada.
3. Depois de selados, põe os medalhões numa travessa, rega-os com o sumo de meia laranja e o resto do azeite. Tempera-os com sal, pimenta e orégãos.
4. Mete a travessa no forno durante 5 minutos.
5. Cozinha o feijão-verde na frigideira anterior, tempera-o a gosto.

Como preparar – Puré de Batata-doce:

1. Descasca as batatas, corta-as em cubos e coze-as numa panela.
2. Depois de cozidas, retira a água em excesso e junta a manteiga.
3. Com um esmagador de batatas (ou um garfo) reduz a batatas a puré adicionando o leite.
4. Depois de pronto, acrescenta temperos a gosto (ex: sal, paprica, noz-moscada) e serve.
5. Monta o teu prato com os vários elementos e serve.



Sobremesa: Bolo de Cenoura

Ingredientes:

- 60g de cenoura
- 24g de farinha de arroz
- 1 colher de chá de fermento ($\approx 5g$)
- 40g de açúcar
- 1 ovo
- 3,3cL de óleo



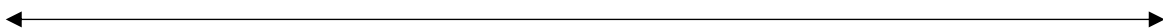
Como preparar:

1. Pré-aquece o forno a 180°C .
2. Unta uma forma com manteiga ou azeite.
3. Descasca as cenouras e corta-as em pedaços.
4. Junta num liquidificador as cenouras, o ovo, o óleo e o açúcar e bate até ficar homogéneo.
5. Numa tigela, adiciona o preparado, a farinha e o fermento até ficar homogéneo e deita na forma.
6. Deixa a forma no forno durante 25 minutos.
7. Corta o bolo e serve.



*Esta ementa foi pensada para assistir a celíacos e intolerantes à lactose.

Resultado:



Autoras e executantes

Amanda Correia; Janine Bally Valente; Leonor Gomes da Silva; Leonor Santos Silva e Mafalda Lourenço.

Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo, Loures