

SOPA / SOUP

CREME DE ABÓBORA E GRÃO / PUMPKIN AND CHICKPEA SOUP

Ingredientes / Ingredients

- 200 g abóbora em cubos
200 g pumpkin cubes
- 100 g grão-de-bico cozido (de frasco de vidro, lavado)
100 g cooked chickpeas (from a jar, rinsed)
- ½ cebola
½ onion
- 1 colher de sopa azeite
1 tablespoon olive oil
- Água q.b.
Water as needed
- Sal q.b.
Salt to taste

Modo de preparação / Method

1. Coloca a abóbora, o grão, o sal e a cebola numa panela.
Put the pumpkin, chickpeas, salt and onion into a pot.
2. Junta água até cobrir.
Add water until everything is covered.
3. Cozinhava durante 20 minutos.
Cook for 20 minutes.
4. Tritura até ficar um creme.
Blend until smooth.
5. Junta o azeite e mexe.
Add olive oil and stir.
6. Serve com um fio de azeite por cima.
Serve with a drizzle of olive oil on top.

PRATO PRINCIPAL / MAIN COURSE

TOMATE RECHEADO COM ATUM E OVO / TOMATO STUFFED WITH TUNA AND EGG

Ingredientes / Ingredients

- 4 tomates grandes
4 large tomatoes
- Interior do tomate
Inside of the tomato
- 2 latas pequenas de atum em azeite (bem escorrido)
2 small cans of tuna in olive oil (well drained)
- 4 ovos
4 eggs
- Queijo ralado para gratinar
Grated cheese for topping
- 4 colheres de chá de azeite
4 teaspoons of olive oil
- Salsa ou orégãos
Parsley or oregano
- Sal q.b.
Salt to taste

Recheio simples / Simple filling

- Atum
Tuna
- Ovo cozido picado
Chopped boiled egg
- Azeite
Olive oil
- Tomate
Tomato
- Ervas
Herbs

Modo de preparação / Method

1. Lava bem os tomates.
Wash the tomatoes well.
2. Corta a parte de cima de cada tomate (como uma tampa).
Cut the top of each tomato (like a lid).
3. Com uma colher, retira o interior do tomate com cuidado.
Use a spoon to carefully remove the inside of the tomato.

4. Coloca o interior do tomate numa taça e pica em pedaços pequenos.
Put the tomato inside in a bowl and chop into small pieces.
5. Escorre bem o atum.
Drain the tuna well.
6. Coloca o atum numa taça e desfaz com um garfo.
Put the tuna in a bowl and mash with a fork.
7. Junta o tomate picado ao atum.
Add the chopped tomato to the tuna.
8. Pica o ovo cozido.
Chop the boiled egg.
9. Adiciona o ovo à mistura de atum e tomate.
Add the egg to the tuna and tomato mixture.
10. Junta sal, um fio de azeite e salsa ou orégãos.
Add salt, a drizzle of olive oil and parsley or oregano.
11. Mistura tudo muito bem.
Mix everything well.
12. Coloca a mistura dentro dos tomates.
Fill the tomatoes with the mixture.
13. Coloca um pouco de queijo ralado por cima.
Add a little grated cheese on top.
14. Leva ao forno a 180 °C durante 10 minutos.
Bake at 180 °C for 10 minutes.

Acompanhamento / Side dish

- 1 batata média cozida por pessoa
1 medium boiled potato per person

SOBREMESA / DESSERT

COPINHOS DE IOGURTE COM FRUTA E MEL / YOGURT CUPS WITH FRUIT AND HONEY

Ingredientes / Ingredients

- 2 iogurtes naturais
2 natural yogurts
- 1 maçã, cortada em cubinhos
1 apple, cut into small cubes
- 1 pêra, cortada em cubinhos
1 pear, cut into small cubes
- 1 colher de sopa mel
1 tablespoon honey
- 2 colheres de sopa amêndoa picada
2 tablespoons chopped almonds

Modo de preparação / Method

1. Coloca um pouco de amêndoa picada no fundo de cada copo.
Put some chopped almonds at the bottom of each cup.
2. Numa taça, mistura o iogurte com a maçã e a pêra.
In a bowl, mix the yogurt with the apple and pear.
3. Coloca a mistura nos copos, por cima da amêndoa.
Spoon the mixture into the cups over the almonds.
4. Decora com uma fatia de maçã e uma de pêra.
Decorate with a slice of apple and a slice of pear.
5. Finaliza com um fio de mel.
Finish with a drizzle of honey.
6. Polvilha com mais alguns pedacinhos de amêndoa.
Sprinkle with a few more almond pieces.