

Eco-Ementas

Sopa- Creme de Lentilhas e Tomate

○ Ingredientes (4 pessoas):

- 120g Courgette
- 200g Tomate
- 120g Cenoura
- 50g Cebola
- 100g Lentilhas laranjas secas
- 40 ml Azeite
- Sal q.b.

○ Preparação:

1. Pesar todos os ingredientes;
2. Lavar os todos os legumes e descascar a cenoura e a cebola (reservar as cascas);
3. Picar em meias luas a cebola, às rodela a courgette e a cenoura e o tomate aos cubos;
4. Colocar todos os legumes picados numa panela, junto com as lentilhas;
5. Cobrir com água e deixar cozinhar;
6. Depois de cozinhado reduzir os legumes a puré, temperar com um pouco de sal e regar com um fio de azeite.

Figura 1-mise en place sopa



Eco-Cozinheiros 2025/2026

Prato Principal- Pescada Cremosa com Molho de Espinafres e Salada de Alface e Couve-lombarda

- Ingredientes (4 pessoas):

- 280g **Pescada**
- 1kg Batata
- 50g Cebola
- 200g Cenoura
- 50g Espinafres
- 500 ml **Leite / Bebida Vegetal***
- 500 ml **Caldo de Peixe**
- 35g **Manteiga / Creme Vegetal***
- 35g **Farinha de Trigo** / Amido de milho*
- 70ml de Azeite para o Bechamel
- Folha de louro, Sal, Misturas de Pimentas, **Noz Moscada**, Alho em Pó e Azeite q.b.

*opção para os intolerantes ao leite ou à lactose ou ao glúten

- Preparação:

1. Lavar os hortícolas e descascar, reservar as cascas;
2. Cozer os filetes de pescada com as cascas da cenoura, cebola, louro e um pouco de sal e misturas de pimentas;
3. Descascar as batatas e cortar aos cubos;
4. Ripar a cenoura;
5. Depois de os filetes estarem cozinhados; retirar da água e coar a água da cozedura;
6. Reservar 500ml da água da cozedura para a confeção do molho bechamel e usar a restante água para cozer as batatas;
7. Numa frigideira refogar a cebola picada com azeite, juntar a pescada desfiada ao refogado e a cenoura ripada;
8. Temperar a gosto e ir juntando água da cozedura da pescada (se necessário). Juntar as batatas cozidas e escorridas e envolver;
9. Fazer o molho bechamel:
 - 9.1. Num tacho colocar 35g de azeite e 35g de manteiga, deixar derreter;
 - 9.2. Juntar 70g de farinha peneirada e fazer a embamata;
 - 9.3. Juntar 500 ml de leite aos poucos e depois 500ml da água da cozedura reservada anteriormente;
 - 9.4. Mexer com uma vara de arames, até engrossar, temperar com noz-moscada, mistura de pimentas e sal, se necessário.

Eco-Cozinheiros 2025/2026

10. Colocar os espinafres no molho bechamel, deixar cozinhar um pouco e reduzir com a varinha mágica;
11. Envolver o molho bechamel na mistura da pescada com a batata;
12. Verter toda a mistura para um tabuleiro de forno, polvilhar com queijo ralado e levar ao forno a gratinar;
13. Servir o prato acompanhado com uma salada de alface e couve-lombarda ripada.

Figura 3 - Mise en place prato



Figura 2- Mise en place bechamel



Figura 4 - Confeção pescada e molho bechamel



Figura 5 - Confeção Molho de Bechamel



Eco-Cozinheiros 2025/2026

Figura 6 - Confeção da junção do recheio da pescada com o molho bechamel de espinafres



Figura 7 - Confeção polvilhar o prato com o queijo



Eco-Cozinheiros 2025/2026

Sobremesa - Maçã Assada com Aveia e Sumo de laranja

- Ingredientes (4 pessoas):

- 4 unidades de Maçã
- 4 colheres de Sopa de **Aveia**
- **Canela** q.b.
- Sumo e raspa de 1 laranja

- Preparação:

1. Lavar as maçãs, cortar a base e retirar o caroço com a ajuda de um descaroçador;
2. Picar a maçã com um garfo. Reservar;
3. Raspar a laranja e espremer o sumo da laranja;
4. Misturar os flocos de aveia com a canela e a raspa da laranja;
5. Colocar as maçãs num tabuleiro de ir ao forno e colocar mistura da aveia no interior das maçãs;
6. Regar as maçãs com o sumo da laranja e levar ao forno a assar.

Figura 8 - Confeção Maçã



Tabuleiro Final

Figura 9 - Tabuleiro final

