

Eco-Ementa

Sopa (Creme de Legumes)

Ingredientes: 400 g de abóbora, 1 batata média, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de azeite, 500 ml de água, 25 folhas de agrião.

Confeção: Cozer os legumes, triturar bem e finalizar com azeite cru e folhas de agrião. Deixar repousar por 10 minutos.

Prato Principal (Corvina Assada com batatas, acompanhada de salada mista)

Ingredientes: 1 corvina (fresca), 300 g batata, 1 cebola média, 1 pimento, 2 dentes de alho, 1 folha de louro; azeite q.b., vinho q.b., sal, alface, 6 tomates cherry.

Confeção: Temperar a corvina com sal e alho. Cortar a cebola aos gomos e o pimento às tiras. Colocar a corvina e as batatas cortadas aos cubos numa assadeira. Partir a folha de louro e distribuir pela assadeira, regar com vinho e azeite. Colocar a assadeira num forno previamente aquecido a 130°, durante cerca de 30 minutos; vire o peixe e mexa as batatas a meio do processo. Lave a alface e os tomates cherry e coloque-os num recipiente; tempere com um fio de azeite e sal.

Sobremesa (Espetada de fruta)

Ingredientes: 2 kiwis, 1 laranja e 125 g de framboesas. 6 espetos de madeira.

Confeção: Descascar os kiwis e a laranja. Lavar as framboesas. Partir os kiwis e as laranjas em pequenos pedaços. Em cada espeto de madeira, colocar, alternadamente, um pedaço de cada fruta, até usar cerca de 80% do comprimento do espeto.

Bebida: Água.