



A paixão pela NOSSA cozinha

A paixão pela NOSSA cozinha

Torne-se um verdadeiro chef com as melhores receitas da Gertal



gertal



A paixão pela
cozinha
é nossa





Compromisso

*Eu prometo que vou tornar-me
um verdadeiro chefe
depois da leitura deste livro.*

_____, de _____ de _____
(local) (dia) (mês) (ano)

Assinatura



A paixão pela 110534 cozinha

Apresentação

Se está a ler estas palavras, é porque conseguimos a sua atenção.

É uma sensação muito boa porque passámos meses a pensar neste momento que, antes de o ser, foi uma inquietante discussão sobre a melhor forma de celebrar este grandioso ano que passámos consigo. Também na certeza de querermos continuar na sua companhia, mais anos, porque prezamos muito a amizade.

Nesse pressuposto, chegámos a este livro que junta aquilo que nos une e a paixão pela cozinha. Ora as coisas boas não devem ser partilhadas com as pessoas que gostamos? A pergunta é a resposta. Passámos ao longo deste ano, tantas horas juntos que, imagine só, atrevemo-nos a querer estar consigo em casa. Com as receitas e os pratos que nos ligaram ao longo deste ano. Momentos especiais que julgamos ser uma boa partilha também com a família e os amigos.





Haverá serão mais agradável do que juntarmos à mesa, as pessoas que mais amamos, na companhia de um belo prato cozinhado por si?.

Este é um manual que vai ajudá-lo a tornar-se um grande Chefê. E como os amigos são para as ocasiões, convocámos os nossos Chefes de norte a sul a partilhar receitas maravilhosas e sobremesas de deixar água na boca. A recetividade dos nossos profissionais foi incrível porque subscreveram, de forma apaixonada, esta ideia de transportar para a sua cozinha, aqueles momentos de degustação que sabem tão bem no intervalo de um dia de trabalho.

Este livro não é sinónimo de mais trabalho. É prazer. De estar na cozinha. Cozinhar. Criar. Começar ou de aprofundar. Com as melhores sugestões e aquela pitada de algo que pode fazer toda a diferença e isso sabe tão bem, verdade?

Vai encontrar nas próximas páginas, as pessoas e as receitas que já fazem parte da sua vida. Até os mais experientes têm agora acesso a pratos únicos que podem acrescentar mais sabor ao currículo.

Daqui a um ano, vai ser muito bom reencontrarmos-nos e vermos o ponto onde estavam e passaram a estar.

Vamos pôr mãos à obra. Ou melhor, mãos na massa? Boas festas e um novo ano cheio de sabor. Obrigado por estarmos juntos,

Gertal

Este livro é uma edição especial da Gertal
Fotografias de Ricardo Rocha/studio f22

A missão da Gertal

A SUA PREFERÊNCIA, O QUE REALMENTE IMPORTA!

gertal COMPANHIA GERAL DE RESTAURANTES
E ALIMENTAÇÃO, S.A.

A história de uma vida de mais de 40 anos, procura a satisfação dos nossos consumidores, acompanhando as alterações dos tempos que se refletem no nosso dia a dia. Com dedicação, paixão e empenho, uma enorme vontade de nos mantermos na vanguarda, sem nunca perder o respeito pela alimentação mediterrânea que está na base da nossa essência. Tudo isto alimentado por profissionais que se entregam diariamente à paixão de trabalhar cada receita, com simplicidade e humildade, sem desvirtuar as cores e sabores dos alimentos.

Os nossos Chefes



António Rodrigues nasceu em França. Herdou da mãe o amor pela cozinha, pelas receitas e pelos produtos, tendo estudado Hotelaria e Restauração. Profissional e perfeccionista, iniciou a carreira em 1997, ainda em França.



Eulália Lobo tem 53 anos. Nasceu em Ventozelo e reside na Amadora. Está há 6 meses na Gertal, sendo cozinheira de 2º. Tem 2 filhos, um com 28 anos e outro com 9. Gosta de ir ao cinema, passear, fazer ginástica, dançar e fazer viagens culturais.



Bibiana Almeida Queirós tem 37 anos. Nasceu e reside em Lisboa e trabalha há 6 meses na Gertal, onde é pasteleira de 1º. Tem 2 filhos, um com 20 anos e outro com 13. Gosta de passear, fazer caminhadas e ouvir música. Adorava conhecer Itália.



Etelvina Canas tem 54 anos. Ainda muito jovem, começou a trabalhar em casas particulares, passando depois pela restauração. Entrou para a Gertal em 2001 como empregada de refeição. Ocupou essas funções durante dois meses, à primeira falta de um cozinheiro, passou a cozinhar e não mais parou.



Celestina Campaniço tem 46 anos e é mãe de cinco filhos. Desde sempre que cozinha e tudo o que sabe foi aprendendo sozinha. Viveu em França até 1996 e ingressou na Gertal em 2006 como empregada de refeição mas, sempre que a cozinheira faltava, assumia os comandos da cozinha.



Miguel Cadete tirou o curso de Cozinha/Restauração Organização e Controlo em Tomar, há 10 anos. Depois desses três anos de aprendizagem, estagiou em hotéis e outros locais. Há oito anos começou a trabalhar como cozinheiro na empresa Cerger.



Maria da Conceição Monteiro é funcionária da Gertal desde 1998. Começou como empregada de refeição, mas a cozinha sempre foi a sua maior paixão. Deve à cozinheira Céu muito do que sabe, mas aos poucos foi experimentando novas técnicas.



Augusto Souza é natural do estado de Minas Gerais, no Brasil. Tem 25 anos, é pai de uma filha de 3 anos e vive em Portugal há quase 17 anos. Sendo o mais velho de uma família numerosa desde muito cedo que revelou gosto pela cozinha. Por cá o seu primeiro emprego foi na Gertal.



Joaquim Rodrigues tem 51 anos e colabora com a Gertal desde janeiro de 2016. Antes disso teve empregos tão distintos como estofador de automóveis e administrativo. A paixão pela culinária vem do tempo em que esteve na Marinha, onde tirou um curso de cozinha.



Olívia Dionísio nasceu em 1952 na freguesia de Tibalde, concelho de Mangualde. Começou a trabalhar muito nova, ajudando na lavoura os avós que a criaram. Entrou para a Gertal em 1977, começando como empregada de refeição, passando depois para a pastelaria.



Mamadu Djaló nasceu na Guiné-Bissau há 36 anos. Apaixonado pela família e pelo exercício físico, aprendeu a cozinhar no local onde ainda hoje trabalha: o Casino do Estoril. Começou por trabalhar na copa e passo a passo tornou-se um chefe de topo.



Paulo Silveira nasceu em 1968, em Lisboa. Estudou na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa, onde tirou vários cursos. Já trabalhou como cozinheiro em diversos hotéis e restaurante de renome da cidade de Lisboa. Desde 2011 que veste orgulhosamente a camisola da Gertal.



Guilhermina Pereira tem 54 anos e há 20 que delicia todos os que provam as suas receitas. Aprendeu a cozinhar nas escolas e restaurantes por onde passou. Nos tempos livres gosta de pescar, fazer caminhadas ao ar livre, jardinar e viajar.



Olinda Fernandes nasceu em Coimbra, Leiria. Aos 24 anos começou na restauração como empregada de refeição, realizando pequenas tarefas até passar a preparadora. Polivalente e ativa, depressa passou a confeccionar refeições, iniciando a atividade de cozinheira.



Maria de Fátima Salvador tem 45 anos e é natural de Angola. Em 2007 entrou para a Gertal, depois de ter passado por vários restaurantes. Tem um gosto especial pela doçaria, mas também gosta de fazer salgados.



Maria José Teixeira nasceu em 1967 e ingressou na Gertal em 1989. Gosta que elogiem o seu trabalho, enquanto pasteleira, e adora ver as pessoas felizes depois de provarem uma das suas iguarias. Sempre que vê uma receita nova gosta de experimentar e dar o seu toque pessoal.



Glória Lopes tem 55 anos e é natural do Porto. Começou a trabalhar aos 17 como cozinheira em restaurantes. Entrou para a Gertal aos 22 anos e já passou por vários locais, entre eles Diário Popular, RTP, CTT Cabo Ruivo, Litografia de Portugal e, agora, Hovione (Loures).



Maria Elisa Vigário Santos entrou para a Gertal em 1981, ingressando na Cepsa, como empregada de refeição na cafetaria. Passou pela Sogrape, como pasteleira e, foi nesta unidade, que passou a cozinheira. Encontra-se na Auto Sueco Porto.



Maria Fernanda Lopes entrou para a Gertal em 2001 ingressando na Caixa Geral de Depósitos, onde permaneceu até 2002. Esteve no Clip até 2008 e hoje encontra-se na Auto Sueco Porto. A sua função foi sempre como empregada de refeição.



Natividade Cintrão nasceu em 1952. Atualmente trabalha na Celbi, na Figueira da Foz, tendo já passado por outras empresas ao serviço da Gertal, tais como a The Navigator Company e a Lusiaves. Nos seus tempos livres gosta de cozinhar, tal como no trabalho, mas também de viajar e ler.



Maria de La Salette Rocha está na Gertal há 26 anos. Considerada uma pessoa assertiva e exigente, conta com um número alargado de horas como formadora. Esteve presente em serviços de grande relevância para a empresa, e dedica-se de «corpo e alma» ao que pratica.



André Vale colabora com a Gertal desde 1992, desempenhando funções de chefe de cozinha, gestor de unidade e formador.



Liliãna Silva entrou para a Gertal em 2000, como empregada de refeitório, na unidade Lear na Póvoa de Lanhoso, de onde é natural. Nestes anos passou por diversas unidades e em 2013 foi para a Delphi Braga onde ainda trabalha.



Maria Manuela Monteiro é colaboradora da Gertal há cerca de 30 anos. Iniciou neste ramo ainda muito jovem, desempenhando várias funções, desde empregada de refeitório a despenseira, até chegar a gerente. O seu maior gosto sempre foi, e sempre será, cozinhar.



Sandra Carlos nasceu em 1976 em Aveiro. Iniciou funções na Gertal em 1998, na Renault de Cacia, como Empregada de Refeitório. Em 2003, passou à categoria de cozinheira, na unidade Capoa. Em 2006, ingressou na Faurecia de São João da Madeira.



Joaquim Monteiro é colaborador da empresa há 20 anos. Teve como primeiro local de trabalho o INA, aonde regressou passados 18 anos, depois de ter colaborado com outros segmentos (social e empresarial). Tem um sonho por realizar: criar uma pequena quinta.



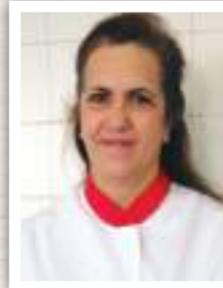
Maria Margarida Vieira nasceu em 1963 e é natural de Samora Correia. Trabalhou como costureira, tecedeira e até comerciante, mas encontrou na cozinha o seu grande talento. Está na Gertal desde 1992 tendo passado por várias empresas e cargos.



Paula Silva tem 44 anos e é natural de Lisboa. Começou a trabalhar aos 18 como empregada de refeitório, depois preparadora, ajudante de cozinha e por fim como cozinheira. Trabalha há 10 anos na Gertal, onde começou como cozinheira de 2ª.



Fernanda Leal nasceu em São Tomé e Príncipe, veio para Portugal muito pequena e regressou ao país natal com 9 anos. Atualmente vivem Portugal e está há 1 ano na Gertal, onde começou como empregada de refeitório. Gosta de visitar a família e de passear junto ao mar e pelo campo.



Maria de Jesus Melo é natural de Viseu. Começou a trabalhar na Gertal em 1990, na GDP. Pinta tecidos e faz tapetes de arraiolos, mas também gosta de ir à horta e de fazer jardinagem. No trabalho faz o que gosta.



Raúl Martins nasceu em Mirandela e aos 18 anos decidiu ser cozinheiro. Então, tirou um curso de cozinha e esteve 10 anos a viver na Alemanha. Ao longo dos anos já foi árbitro, atleta e futebolista, mas é na cozinha que encontra a sua grande realização.



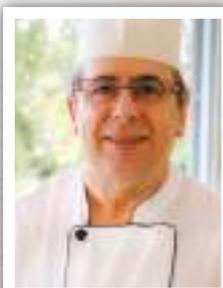
Pedro Andreia é natural de Lisboa mas, atualmente, reside em Azeitão. Sempre gostou de cozinhar em casa e já trabalhou com chefes de referência. Está há 2 anos no restaurante Grill da Caixa Geral de Depósitos. Gosta de ser reconhecido no que faz e de trabalhar a apresentação do peixe.



Alexandre Queijo nasceu na Alemanha há 45 anos. Trabalha há 17 anos na Gertal. Antes passou pelo Hotel Mundial, praticou futebol e tirou um curso de decoração e de pastelaria. Tem um filho com dez anos de idade.



Helder Martins tem 35 anos e é colaborador da empresa há 6. Sempre alegre e bem disposto, gosta de pressão e detesta pessoas mal humoradas. Está sempre disponível a colaborar, tanto com a empresa, como com os colegas.



Amadeu Pereira é Chefe de cozinha na Gertal há 30 anos. Passou por várias empresas, tais como Stcp, Cabelte, Sacar, Unicer, RTP Celbi, Soporcel, Cimpor Coimbra, Volvo Porto, Salvador Caetano Gaia, Symington e Sogrape Avintes. Adora cozinhar!



Paula Cristina Ferreira é pasteleira na Gertal há 20 anos. Passou pela UNICER e Sogrape Avintes. É uma doceira de excelência, simpática e disponível.



Daniel Pires nasceu em 1953, em Murça, Vila Real. Está na Gertal desde 2000, trabalhando atualmente na The Navigator Company (ex-Soporcel), na Figueira da Foz. Adora pastelaria e cozinha. Nos seus tempos livres gosta de jardinagem, especialmente ervas aromáticas.



Nuno Amorim é cozinheiro na Gertal há 2 anos, mas já passou por várias unidades: Salvador Caetano Ovar, Sogrape e, atualmente, Tensai. Com apenas 32 anos, Nuno considera a humildade a sua principal característica.



Daria Pereira é colaboradora da Gertal desde 1997, sendo atualmente chefe de cozinha da Vodafone. Oriunda de Matosinhos, começou por estagiar como empregada de refeitório.



Inácia Sobral tem 63 anos. Nasceu em Odemira e reside no Monte de Caparica. Trabalha há 28 anos na Gertal, onde é pasteleira. Gosta de fazer doces em casa, de passear e gostava de conhecer a América. Tem um filho com 41 anos e o que a faz feliz é a família estar bem e ter saúde.



Maria das Dores Araújo nasceu no Minho, em Ponte de Lima, mas aos 19 mudou-se para Lisboa. Encontrou a profissão que gosta sem saber, pois o seu sonho era ser Professora Primária. Começou como empregada de refeitório e passou para cozinheira de 1ª, aos 26 anos.



José Manuel Carlaxo Rebocho tem 43 anos. Nasceu em Évora e reside em São Pedro do Corval. Trabalha há 4 anos na Gertal, onde é Cozinheiro 3ª. Gosta de cozinhar com a filha, que está a tirar um curso de cozinha. Gostava de voltar a Itália pela gastronomia.



Fernanda Antunes tem 60 anos. Nasceu em Alfeizeirão e reside em Lisboa. Trabalha há 33 anos na Gertal. Tem 2 filhos, um com 40 e outro com 35 anos, uma neta com 19 anos e um bisneto com 19 meses. Gosta de cozinhar com a neta e de passear.



Tiago Nunes tem 26 anos e é de Setúbal. Trabalha há 5 anos na Gertal, tendo passado por uma cadeia de hotéis em Tróia durante 3 anos. Tirou um curso de cozinha e pastelaria no Turismo de Portugal. Gosta de ir à praia e de viajar. Um dos seus maiores sonhos é ir a Sidney pela Gastronomia.



Renel Borges tem 32 anos e nasceu em Fortaleza (Brasil). Tem formação em gastronomia e durante o curso trabalhou como auxiliar de cozinha de 2ª e tinha um negócio na área da restauração. Veio para Portugal trabalhar.



Albertina Francisco Casado trabalha há 23 anos na Gertal, tinha 18 quando entrou para a CGD. Começou como preparadora de cozinha numa pastelaria em Mafra, a fazer bolos de aniversário. Tem 2 filhos. Cozinha com paixão!



Raquel Damião Paulos nasceu em Rebordainhos, uma freguesia de Pereiros, há 63 anos. Aos 18 foi para a Escola de Hotelaria de Bragança para fazer o curso. Está desde abril de 2016 na Gertal e sente-se especialmente realizada a cozinhar para crianças.



Maria de Lourdes Santos é natural de Lagos e tem 65 anos. Cozinhar é um gosto que vem da infância. Tem 3 netos. Trabalha na Gertal há 40 anos, tendo começado na RTP. Atualmente, trabalha na CGD há 20 anos. Gosta de cozinhar, de fazer croché, malha e de passear.



Maria de Fátima Fonseca tem 51 anos e é natural de Lisboa. É cozinheira de 1ª e trabalha há 6 meses na Gertal. Já esteve no Hospital de São Francisco de Xavier, no IPO, no Hospital de Cascais e no Hospital de Santa Maria. Gosta de ensinar os netos a fazer bolos.



Susana Francisco trabalha na área da Restauração há 26 anos, tendo iniciado o seu percurso como empregada de refeitório, passando depois para preparadora e, atualmente, é cozinheira, profissão que a faz sentir-se realizada. Trabalha na Gertal há 21 anos.



Francisco Paredes iniciou o seu percurso na Gertal em 1986, interrompeu durante uns tempos para realizar outros trabalhos e regressou à empresa há cerca de 4 anos. Gosta de passar todo o tempo que tem livre a pescar, andar de bicicleta e a brincar com os netos.



Maria Manuela Caetano Sebastião tem 41 anos e trabalha na Gertal há 16. Anteriormente passou por empresas de restauração de renome. Nos tempos livres, gosta de tratar das plantas e de visitar feiras de antiguidades.



José João Pombo tem 38 anos e tirou um curso de formação profissional do sector alimentar. Estagiou em hotéis conceituados e há 3 anos ingressou na Gertal. Nos tempos livres gosta de andar de bicicleta.



Beatriz Jesus Luzio tem 46 anos e está na Gertal há 3. É doceira com mais de vinte anos de experiência. Fora do trabalho gosta de ler e passear.



Telma da Luz trabalha na área da Restauração desde 2003 e iniciou o seu percurso na Gertal em 2012, como cozinheira. Teve então a oportunidade de evoluir, abrir os seus horizontes e tornar-se chefe de cozinha. É a sua paixão e está presente até nos seus tempos livres.



Ana Maria Ferreira é natural de uma pequena freguesia chamada Lapa que pertence ao concelho do Cartaxo. Tem 59 anos e aprendeu a cozinhar com a avó paterna e com a mãe. Depois de alguns cursos no centro de emprego, entrou para a Gertal há 10 anos.



Rosa Coelho tirou o curso de cozinha e gestão de cozinha no IFP Mazagão Braga no ano de 1996. A sua primeira experiência de trabalho foi no Hotel de Turismo em Braga, onde esteve durante sete anos. Entrou para a Gertal em 2007.

A Dieta Mediterrânea

SAUDÁVEL E COM SABOR

A grande missão da Gertal é proporcionar diariamente em cada prato que confeciona saúde e sabor, contribuindo para o bem-estar e longevidade de todos os que provam a sua comida. As receitas da Gertal têm como base a Dieta Mediterrânea, um padrão alimentar típico de Creta e de muitas outras regiões da Grécia e do Sul de Itália, identificado no início dos anos 60, quando os números ditaram que ali a esperança de vida dos adultos era uma das mais elevadas. Por outro lado, naquelas regiões as taxas de doença coronária, de doenças crónicas e de outras patologias eram das mais reduzidas que havia registo.

Então, havia que descobrir e seguir os hábitos alimentares tradicionais dos povos da região do Mediterrâneo:

- Consumir muitos frutos, vegetais, batata, feijão, frutos secos, grão, pão e outros cereais;
- Dar preferência ao azeite para cozinhar e temperar;
- Consumir moderadamente peixe e pouca carne;
 - Não abusar nos iogurtes e queijos gordos;
- Beber moderadamente vinho, habitualmente à refeição;
 - Confiar nos produtos locais, sazonais e frescos;
 - Manter um estilo de vida ativo.

Um dos grandes segredos desta dieta é o azeite, rico em gorduras monoinsaturadas, que protegem das doenças coronárias, e uma boa fonte de antioxidantes, incluindo vitamina E. Outro dos trunfos é o tomate que, quando submetido a temperaturas altas, revela um alto índice de licopeno, um poderoso antioxidante. Os frutos e vegetais, consumidos abundantemente, são também considerados protetores contra doenças coronárias e outros problemas de saúde. Os peixes gordos, como a sardinha, cavala e atum, são fontes de ómega3 e de gorduras polinsaturadas, revelando-se benéficos para o coração devido às suas propriedades vasodilatadoras e anti-inflamatórias. Beber dois copos de vinho tinto por dia, no caso dos homens, e um copo no caso das mulheres, é um hábito simples, que protege contra a oxigenação e auxilia a vasodilatação. Em Portugal segue-se uma mistura de dieta mediterrânea e atlântica, rica em peixe e marisco, bem como em verduras e leguminosas de grão inteiro. Porém, a dieta mediterrânea não se esgota na alimentação. Vai mais além, englobando muita luz solar e bastante atividade física, garantindo uma vida mais equilibrada, saudável e feliz.

Quiz da Alimentação

SAUDÁVEL E COM SABOR

1 - Qual é o fruto típico do dia de São Martinho, da época de outubro a dezembro e come-se assado e quentinho?

- a) Passas
- b) Castanhas
- c) Nozes

2 - Quais são os legumes verdes, da época de outubro a junho e que parecem pequenas árvores no nosso prato?

- a) Feijão-verde
- b) Alface
- c) Brócolos

3 - Qual é o fruto muito rico em antioxidantes, da época de setembro a dezembro e tem uma coroa por fora, com «pedras preciosas» vermelhas por dentro?

- a) Cereja
- b) Romã
- c) Maçã golden

4 - Qual é o legume rico em vitamina A, conhecido por fazer os olhos bonitos existe durante todo o ano?

- a) Cenoura
- b) Laranja
- c) Tomate

5 - Qual é o fruto rico em potássio e magnésio, branco por dentro e amarelo por fora, não tem caroço e existe durante todo o ano?

- a) Ananás
- b) Banana
- c) Limão

6 - Qual é o legume rico em antioxidantes e que tem uma cor roxa muito forte, é da época de junho a outubro?

- a) Agrião
- b) Beringela
- c) Couve

7 - Qual é o fruto rico em vitamina C, que nos ajuda contra as gripes, que é da época de março a maio e novembro a dezembro?

- a) Laranja
- b) Manga
- c) Pêssego

8 - Qual é o legume da época de setembro a maio, conhecido como um símbolo do *Halloween* e é rico em vitaminas A e C?

- a) Diospiro
- b) Batata doce
- c) Abóbora

Pontuação: cada resposta correta **2** pontos

Nível de conhecimento:

0 a 4 pontos – Provavelmente ainda não passa sem os pratos da mamã ou caiu nas nossas falsas pistas de misturarmos «alhos com bugalhos». Pense positivo e repita já o jogo e não menos que a pontuação máxima;

6 a 10 pontos – Há alimentos que têm um aspeto estranho, verdade? Primeiro estranha-se, depois entranha-se, tal o benefício para a nossa saúde. Agora só falta acertar nas outras respostas que também fazem muita falta ao nosso bem estar;

12 a 14 pontos – Parabéns, está a um nível muito avançado que tem todas as condições para fazer um prato delicioso e uma sobremesa inesquecível para os seus amigos. E não se esqueça de juntar as respostas que passou ao lado;

16 pontos – Senhoras e Senhores, estimado leitor, convosco, um grande especialista da alimentação. Muitos parabéns, chegou ao topo. Agora pode dizer a verdade... espreitou as respostas? Claro que não.

Respostas: 1 - b; 2 - c; 3 - b; 4 - a; 5 - b; 6 - b; 7 - a; 8 - c



O que ter sempre na despensa

Frutos e Legumes

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Alho
- Brócolos
- Cenoura
- Manjeriço
- Batata
- Banana
- Maçã
- Pera
- Uva
- Laranja
- Limão

Mercearia e Frescos

- Arroz
- Sal
- Açúcar
- Farinha
- Café
- Chá
- Leite
- Cereal
- Azeite
- Óleo
- Queijo
- Molho de tomate
- Iogurtes
- Pão
- Margarina ou manteiga
- Ovos
- Fermento
- Carne
- Peixe

Utilidades

- Rolo de cozinha
- Papel de alumínio
- Película aderente
- Fósforos
- Formas de vários formatos e tamanhos
- Faca de boa qualidade

NOTAS

apontamentos nutricionais

Em cada receita estão identificados os alergénios. Deve ter em atenção que podem variar em função das marcas e produtos utilizados e ingredientes naturalmente presentes. Para quem não é alérgico ou intolerante a estas substâncias, os produtos são perfeitamente inofensivos.

valor nutricional

legenda

VE - Valor Energético
Lip - Lípidos
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados
HC - Hidratos de Carbono
Açúcar
Prot. - Proteínas
Sal

entradas e sopas

SOPA DE TOMATE

com croutons

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 500 g de tomate
- > 2 cebolas
- > 4 batatas
- > 1 nabo
- > 2 cenouras
- > 2 colheres de sopa de azeite
- > 0,4 l de água
- > sal q.b.
- > croutons q.b.

preparação

Pique a cebola e o tomate. Coloque numa panela o azeite, a cebola e tomate picados e deixe refogar.

Entretanto, corte as batatas, as cenouras e o nabo e coloque na panela. Acrescente a água, tempere com sal e deixe cozer.

Quando os legumes estiverem todos cozidos, triture com a varinha mágica até a sopa ficar homogénea.

Na hora de servir, coloque os croutons a gosto.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1124	268	6,5	1,0	44,9	9,9	6,7	0,8
POR 100 G	221	53	1,3	0,2	8,8	1,9	1,3	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

SOPA DE NABIÇAS

com grão

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 150 g de nabiças
- > 500 g de grão-de-bico
- > 1 cebola
- > 1 cenoura
- > 2 colheres de sopa de azeite
- > água q.b.
- > sal q.b.

preparação

De véspera, deixe o grão-de-bico em água a demolhar.

Coza o grão em água temperada com sal.

Leve uma panela ao lume com a água, a cebola e sal e deixe cozer. Acrescente o grão já cozido e triture.

Adicione as nabiças e a cenoura ralada e deixe cozinhar.

Retifique o sal e adicione o azeite.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1973	471	11,0	1,3	66,8	5,6	24,7	0,6
POR 100 G	641	153	3,6	0,4	21,7	1,8	8,0	0,2

ALERGÉNIOS

Isento.

BRUSCHETTA DE QUEIJO BRIE

cebola caramelizada e cebolinho



Fácil



8 pessoas

ingredientes

- > 8 fatias de pão baguete
- > 200 g de queijo brie cortado em fatias
- > 2 cebolas médias cortadas em rodelas bem finas
- > 2 colheres de chá de mel
- > azeite q.b.
- > cebolinho q.b.

preparação

Num tacho, coloque a cebola a refogar com um fio de azeite. Quando a cebola estiver dourada, retire do lume, adicione o mel e mexa bem. Coloque as fatias de queijo por cima das fatias de pão baguete previamente torradas, cubra com a cebola caramelizada e decore com o cebolinho picado.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1366	326	13,2	4,7	38,9	11,0	12,2	1,4
POR 100 G	1190	284	11,5	4,1	33,9	9,6	10,6	1,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

SOPA glória



Médio



4 pessoas

ingredientes

- > 150 g de tomate
- > 100 g de feijão-verde
- > 750 g de batata
- > 400 ml de água
- > 120 g de cebola
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > hortelã q.b.
- > alhos secos q.b.

preparação

Coza as batatas, as cebolas e o alho em água e sal. Triture, adicione o feijão verde cortado em pedaços e deixe cozer. Regue com um fio de azeite. Num outro tacho salteie o tomate em azeite. Triture parte desse tomate. Adicione o tomate triturado e não triturado à sopa e retifique os temperos. Aromatize a sopa com umas folhas de hortelã.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	813	194	4,8	0,4	33,6	2,6	6,0	0,7
POR 100 G	312	74	1,8	0,2	12,9	1,0	2,3	0,3

ALERGÉNIOS

Isento.

SOPA de tintureira

Rápido | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 posta de tintureira
 - > 1 l de água
 - > 1 folha de louro
 - > 3 dentes de alho
 - > 30 g de coentros frescos
 - > 2 colheres de sopa de azeite
 - > 1 tomate maduro
 - > 100 g de pão alentejano ou tipo mafra
 - > 1 ovo
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
- Ferva a tintureira em água temperada com sal e a folha de louro durante cerca de 10 minutos.
- Pique finamente os dentes de alho e os coentros e misture-os com o azeite. Reserve.
- Retire as sementes do tomate e corte-o em pequenos cubos.
- Corte o pão em fatias muito finas e divida-as pelos pratos de servir. Por cima do pão, distribua a mistura de coentros e os cubos de tomate.
- Retire o peixe, coe o caldo levando-o novamente ao lume.
- Parta o ovo para uma tigela e bata-o com um garfo.
- Limpe o peixe de peles e espinhas, desfie-o bem e, quando o caldo retomar fervura, introduza o peixe desfiado e o ovo batido, em fio. Deixe ferver durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Tempere com pimenta e deite o caldo nos pratos de servir sobre o pão e o tomate. Decore com coentros frescos. Sirva imediatamente.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e peixe.

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	679	162	6,8	1,1	15,5	1,8	9,4	1,0
POR 100 G	187	45	1,9	0,3	4,3	0,5	2,6	0,3

CREME DE CENOURA com amêndoa laminada

Médio | 4 pessoas

ingredientes

- > 2 cenouras
- > 60 g de amêndoa laminada
- > 2 curgetes
- > 400 ml de água
- > 1 cebola pequena
- > 2 colheres de sopa de azeite
- > cebolinho q.b.
- > sal q.b.

preparação

Lave e corte todos os legumes em pedaços.

Coloque as curgetes, as cenouras e a cebola numa panela, cubra com a água e leve ao lume para cozer.

Quando estiver tudo cozido, passe com a varinha mágica até obter um creme homogéneo.

Tempere com sal, coloque o azeite e deixe cozer mais 2 minutos.

Sirva numa tigela ou prato e polvilhe com amêndoa laminada e cebolinho picado.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: amêndoa.

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	688	164	12,5	1,4	6,8	6,0	7,4	0,6
POR 100 G	200	48	3,6	0,4	2,0	1,7	2,2	0,2

SOPA FRIA DE MELÃO

com hortelã e iogurte

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 500 g de melão sem casca e pevides
 - > sal q.b.
 - > 1 colher de café de pimenta preta moída
 - > folhas de hortelã q.b.
 - > 4 colheres de sopa de iogurte grego natural
- Triture o melão, o sal, a pimenta e as folhas de hortelã e reserve no frio.
Para servir, deite em taças e coloque uma colher de sopa de iogurte no centro.
Decore com mais pimenta moída e umas folhas de hortelã.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	71	17	0,5	0,3	2,7	2,6	0,5	0,2
POR 100 G	69	17	0,5	0,3	2,6	2,6	0,5	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

SOPA DE CASTANHAS

e cogumelos

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 350 g de castanhas
 - > 300 g de cogumelos
 - > ½ cebola
 - > 2 dentes de alho
 - > 2 a 3 chávenas de água
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
- Pré-aqueça o forno a 180 °C. Dê um golpe na casca de cada castanha, coloque-as todas num recipiente adequado para ir ao forno juntamente com sal, e deixe assar durante 30 minutos. Assim que estiverem prontas, retire do forno, deixe arrefecer um pouco e depois descasque as castanhas. Prepare um refogado com a cebola, alho e azeite. Junte os cogumelos ao refogado e de seguida as castanhas. Deixe cozer até os cogumelos encolherem e libertarem água. Junte as 2 chávenas de água (ou 3) e assim que voltar a ferver triture tudo com uma varinha mágica. Sirva como entrada, ou como refeição leve.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	580	138	5,7	0,9	17,6	4,4	3,5	0,2
POR 100 G	329	79	3,3	0,5	10,0	2,5	2,0	0,1

ALERGÉNIOS

Isento.

TOSTA DE ATUM com espinafres

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 4 latas de atum
- > 250 g de espinafres
- > 2 pães
- > maionese q.b.
- > queijo q.b.
- > 3 dentes de alho
- > orégãos q.b.
- > azeite q.b.

preparação

Refogue os espinafres em alho e azeite.
De seguida junte o atum e posteriormente a maionese, mexendo sempre.
Reserve.
À parte, corte o pão em fatias grossas e coloque-o numa frigideira pré-aquecida com azeite.
Vire o pão para que toste dos dois lados.
Adicione orégãos a gosto.
Coloque o atum com os espinafres sobre o pão tostado e polvilhe com queijo.
Leve ao forno a gratinar e está pronto a servir.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	503	120	6,8	0,9	7,8	7,1	0,5	0,3
POR 100 G	606	145	8,2	1,1	9,4	8,5	0,6	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, peixe, leite e mostarda.

PÃO SALOIO RECHEADO com queijo

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 pão saloio
- > 200 g de queijo emmental
- > 200 g de queijo mozzarella
- > 2 dentes de alho
- > 220 g de linguiça
- > 1 cebola
- > sumo de limão q.b.
- > 400 g de maionese
- > pimenta caiena q.b.
- > tostas q.b.

Corte o topo do pão saloio e retire o miolo.
Triture a linguiça, a cebola, o alho e a pimenta. Coloque esta massa num recipiente, misture os queijos ralados, a maionese e envolva.
Recheie o interior do pão, deite umas gotas de limão por cima e coloque o topo do pão.
Leve ao forno a 180 °C durante 30 minutos, tire o topo do pão e deixe gratinar o queijo por mais 15/20 minutos.
Sirva numa bandeja acompanhado por tostas.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2641	636	54,0	10,7	16,4	1,0	22,3	3,6
POR 100 G	1178	284	24,1	4,8	7,3	0,4	10,0	1,6

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite e mostarda.

CAMARÕES COM MALAGUETAS e tomate cereja

🕒 | Médio | 👤 | 4 pessoas |

ingredientes

- > 150 g de camarão
- > 50 g de tomate cereja
- > 100 g de queijo em cubos
- > malagueta a gosto
- > 3 dentes de alho
- > 25 g de manteiga

preparação

Coza os camarões e reserve.
Pique os alhos e coloque-os a alourar em manteiga.

Adicione os camarões e as malaguetas. De seguida, acrescente o queijo até derreter e o tomate cereja. Está pronto a servir.

SUGESTÃO DE APRESENTAÇÃO:

Retire o interior de um tomate e recheie-o com os camarões com malaguetas e tomate cereja.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1497	357	31,2	11,8	2,9	1,3	17,2	0,2
POR 100 G	931	222	19,4	7,3	1,8	0,8	10,7	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: crustáceos e leite.

FOLHADO DE ALHEIRA com maçã

🕒 | Médio | 👤 | 4 pessoas |

ingredientes | preparação

- > 250 g de massa folhada
 - > 2 maçãs
 - > 1 cebola
 - > 1 alheira
 - > 3 dentes de alhos
 - > 6 colheres de azeite
 - > 1 ovo
- Refogue a cebola em azeite, em lume brando, até ficar translúcida.
Descasque e lamine as maçãs e adicione à cebola deixando cozer.
Junte o alho picado ao azeite e junte a alheira sem pele. Mexa frequentemente.
Coloque metade da massa folhada num tabuleiro, de seguida a alheira e a maçã, e volte a tapar com a restante massa folhada.
Disponha no forno pré-aquecido a 180 °C, durante aproximadamente 20 minutos.
Deixe arrefecer e sirva.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2327	556	31,6	6,7	47,2	12,6	15,9	1,7
POR 100 G	811	194	11,0	2,3	16,5	4,4	5,5	0,6

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e ovos.

SOPA DE MARISCO

com leite de coco

Médio | 5/6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 400 g de marisco cru (camarão, delícias, amêijoa, mexilhão, etc.)
 - > 2 pimentos vermelhos em pedaços
 - > 2 dentes de alho
 - > 4 tomates grande picados
 - > 2 batatas em pedaços
 - > 1 cubo de caldo de peixe
 - > 2 cebolinhas picadas
 - > 1 lata de leite de coco
 - > 1 colher de sopa de polpa de tomate
 - > azeite, tomilho, salsa, pimenta e sal a gosto
- Para o caldo salteie as cascas de marisco num pouco de azeite e deixe cozinhar durante 5 minutos. Depois junte 1 litro de água, deixe ferver mais 5 minutos e triture com a varinha. Passe por um escorredor para retirar as cascas e está pronto a ser usado. Refogue o alho, a cebola e os pimentos numa panela com o azeite por 2 minutos. Junte a batata, o tomate e o tomilho a gosto. Deixe saltear no azeite mais 6 minutos em lume brando. Acrescente o caldo de marisco já preparado, o caldo de peixe e o leite de coco. Deixe ferver durante 15 minutos. Com ajuda da varinha, triture tudo ficando um puré não muito consistente. Junte o marisco cru e sem casca e deixe ferver 3 minutos. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com salsa picada.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	553	132	5,8	0,8	11,1	4,5	9,0	0,4
POR 100 G	199	48	2,1	0,3	4,0	1,6	3,2	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: crustáceos e moluscos.

SOPA DE ABÓBORA

e gengibre

Médio | 5/6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 colheres de sopa de gengibre picado
 - > 2 chávenas de chá de abóbora picada
 - > 3 chávenas de chá de batata picada
 - > 1 chávena de chá de tomate picado
 - > 4 colheres de sopa de cebola picada
 - > 8 chávenas de água
 - > 2 dentes de alho
 - > Sal e azeite a gosto
 - > 1 colher de sopa de gengibre ralado
 - > 1 colher de sopa de salsa picada
- Numa panela aloure um pouco a cebola e o alho em azeite. De seguida, misture todos os legumes já picados e deixe alourar mais um pouco. Misture as 8 chávenas de água e deixe cozer bem, durante 10 minutos. Triture e leve ao lume deixando apurar. Leve 1 colher de sopa de gengibre ralado ao forno até secar mas não torrará. Ao servir a sopa finalize com o gengibre ralado seco e a salsa picada.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	466	111	5,2	0,8	13,2	1,9	2,6	0,2
POR 100 G	235	56	2,6	0,4	6,7	0,9	1,3	0,1

ALERGÉNIOS

Isento.

SOPA à Lavriador

⌚ | Médio | 👤 | 8 pessoas |

ingredientes | preparação

- > 800 g de batatas
 - > 400 g de água
 - > 300 g de couve portuguesa
 - > 2 cenouras
 - > 150 g de feijão encarnado
 - > 1 nabo
 - > 1 cebola
 - > 50 g de massa cotovelinhos
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
- Coza o feijão encarnado, demolido de véspera. Numa panela coloque a água e as batatas cortadas aos cubos com uma das cenouras e com a cebola, tempere com azeite e sal. Quando estiver cozido triture com a varinha mágica para obter um puré fino. Junte os feijões cozidos à couve, à cenoura e ao nabo tudo cortado em cubos pequenos. Junte as massas cotovelinhos, deixe apurar e retifique o sal e o azeite. Sirva bem quente.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1558	372	5,5	0,7	64,5	7,1	15,2	0,7
POR 100 G	334	80	1,2	0,2	13,8	1,5	3,2	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

CANJA DE BACALHAU com ovinhos de codorniz

⌚ | Médio | 👤 | 4 pessoas |

ingredientes | preparação

- > 1 posta de bacalhau
 - > 4 ovinhos de codorniz
 - > 1 cebola picada
 - > 2 dentes de alho
 - > 100 g cotovelinhos
 - > 1 folha de louro
 - > coentros picados
 - > sal e azeite a gosto
- Coza o bacalhau em água com um pouco de cebola e alho e uma folha de louro. Depois de cozido retire da água e reserve. Refogue a cebola e alho picados bem miúdos. Junte o caldo da cozedura do bacalhau. Quando ferver junte os cotovelinhos, deixe cozer durante 7 minutos. Junte os ovinhos para escalfarem deixando ferver 2 minutos. Adicione o bacalhau já cozido em lascas sem espinhas e sem peles, os coentros picados e tempere com sal e azeite a gosto.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	674	161	7,9	1,4	13,3	0,6	8,9	1,0
POR 100 G	433	104	5,1	0,9	8,5	0,4	5,7	0,6

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e peixe.

AVELUDADO DE COENTROS

com crocante de bacon

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 molho de coentros
 - > 100 g de bacon
 - > 400 g de batata
 - > 400 g de água
 - > 100 g de natas de culinária
 - > 150 g de alho francês
 - > ½ cebola
 - > azeite q.b.
 - > alhos secos q.b.
 - > sal q.b.
- Num tacho coloque o azeite, o alho, a cebola e o alho francês já picados e refogue. Adicione as batatas, o sal, a água e os coentros já picados e deixe cozer em lume brando. Triture tudo e leve a ferver novamente. Retifique os temperos. Retire do lume e junte as natas, mexa com uma vara de arames até estar envolvido. À parte corte o bacon em cubos pequenos e frite-os em azeite. Por fim, ao servir, coloque os cubos de bacon por cima do creme e decore com umas gotas de natas.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1420	339	25,9	9,4	19,6	3,3	6,5	1,1
POR 100 G	454	108	8,3	3,0	6,3	1,1	2,1	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

CONSOMÊ DE ERVILHAS

com presunto crocante

⌚ Rápido | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 300 g de ervilhas
- > 130 g de presunto
- > 1 kg de batatas
- > 400 g de água
- > 2 cenouras
- > 1 cebola
- > azeite q.b.
- > sal q.b.

preparação

Numa panela com água, junte a batata, as cenouras, as ervilhas, a cebola e o azeite e deixe cozer. Triture todos os legumes. Entretanto leve o presunto ao forno para tostar entre 3 a 5 minutos a 180 °C. Polvilhe o creme com o presunto já tostado, com um fio de azeite e sal. Decore com cebolinho picado.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1531	366	9,1	2,0	51,5	7,2	18,4	2,7
POR 100 G	286	68	1,7	0,4	9,6	1,3	3,4	0,5

ALERGÉNIOS

Isento.

SANDES DE PATÊ DE FRANGO

com pão de soja



Rápido



4 pessoas

ingredientes

- > 100 g de peito de frango
- > 8 colheres de sopa de maionese
- > 4 bolinhas de pão de soja
- > sal q.b.

preparação

Comece por cozer o peito de frango em água temperada com um pouco de sal.

Quando estiver cozido, desfie a carne e pique.

Acrescente a maionese.

Corte o pão ao meio, barre o patê e está pronto a servir.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2572	388	18,1	2,7	36,2	3,3	17,8	1,4
POR 100 G	1767	267	12,5	1,9	24,9	2,3	12,2	1,0

ALERGÊNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, soja, leite e mostarda.

CHÁ

de erva-príncipe



Rápido



4 pessoas

ingredientes

- > 8 folhas de erva-príncipe
- > 800 ml de água
- > sumo de limão q.b.
- > açúcar mascavado q.b.

preparação

Corte as folhas em pedaços pequenos e triture juntamente com 200 ml de água.

Assim que a mistura esteja com uma consistência líquida, passe tudo por um passador.

Terminado este processo, acrescente 600 ml de água e misture o sumo de limão e o açúcar a gosto.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	102	24	0,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0
POR 100 G	48	12	0,0	0,0	2,9	2,9	0,0	0,0

ALERGÊNIOS

Isento.

BILHARACOS DE ALHEIRA

com endívias e maçã verde

⌚ Médio | 👤 4 pessoas



- ingredientes** | **preparação**
- > 2 alheiras
 - > 1 maçã verde
 - > 1 endívia
 - > 1 colher de sopa de manteiga
 - > 2 ovos
 - > sementes de sésamo q.b.
 - > óleo para fritar q.b.
- Retire a pele às alheiras e coloque o recheio numa tigela.
- Bata um ovo e envolva com o recheio.
- Forme bolinhas de, aproximadamente, 3 cm.
- Passe as bolinhas pelo ovo batido e pelas sementes de sésamo e reserve.
- Separe as folhas da endívia, lave-as bem e reserve.
- Lave a maçã e corte-a em gomos, retirando o centro.
- Numa frigideira, derreta a manteiga e coloque a maçã a saltear até ficar com um aspeto brilhante. Reserve.
- Aqueça o óleo, a cerca de 170 °C e frite os bilharacos por 2 a 3 minutos, até ficarem com cor dourada.
- Sirva os bilharacos nas folhas da endívia e acompanhe com a maçã.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1954	469	37,0	6,8	20,6	2,6	12,9	0,9
POR 100 G	1175	282	22,2	4,1	12,4	1,6	7,7	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: ovo, leite e sementes de sésamo.

SOPA DE FEIJÃO

com abóbora e lombardo

⌚ Demorado | 👤 4 pessoas



- ingredientes** | **preparação**
- > 100 g de feijão encarnado
 - > 100 g de abóbora
 - > 200 g de couve lombardo
 - > 50 g de curgete
 - > 1 cenoura
 - > 1 batata
 - > 2 dentes de alho
 - > ¼ de cebola
 - > 1 dl de azeite
 - > sal q.b.
- Divida os 100 g de abóbora em duas partes. Coza uma parte juntamente com o feijão, a batata, a cenoura, a curgete, o alho e a cebola.
- Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica.
- Junte a couve lombardo e a restante abóbora cortada em pedaços pequenos. Tempere com sal, deixe cozer totalmente e adicione o azeite.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	734	175	5,1	0,7	24,3	3,3	8,1	0,6
POR 100 G	263	63	1,8	0,2	8,7	1,2	2,9	0,2

ALERGÉNIOS

Isento.

SOPA DE ESPINAFRES

com feijão catarino e arroz

Demorado | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 400 g de espinafres
- > 400 g de feijão catarino
- > 240 g de arroz vaporizado
- > 2 dentes de alho
- > 5 colheres de sopa de azeite
- > coentros q.b.
- > colorau q.b.
- > sal q.b.

Coza o feijão catarino em água previamente demolhado. Numa panela, coloque o alho laminado, os coentros, os espinafres, o colorau e o sal. Adicione água até cobrir o conteúdo da panela e deixe cozinhar durante 20 minutos. Assim que o feijão estiver cozido, adicione ao preparado. Junte o arroz e deixe cozinhar durante 15 a 20 minutos. Retifique os temperos, adicione o azeite e sirva com folhas de coentros frescos por cima.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2777	664	13,1	1,5	105,2	0,8	29,9	1,0
POR 100 G	732	175	3,4	0,4	27,7	0,2	7,9	0,3

ALERGÉNIOS

Isento.

CREME

de espargos

Rápido | 4 pessoas

ingredientes

- > 650 g de espargos
- > 1 cebola e meia
- > 4 batatas
- > água q.b.
- > sal q.b.
- > azeite q.b.
- > croutons de alho q.b.

preparação

Coza as batatas, as cebolas e os espargos em água e sal. Quando estiver cozido adicione o azeite e triture. Se necessário, passe pelo passador. Sirva acompanhado com croutons de alho.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1171	279	4,8	0,8	47,7	2,5	9,8	0,7
POR 100 G	324	77	1,3	0,2	13,2	0,7	2,7	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

PINHEIRO DE NATAL RECHEADO

com espinafres, requeijão e mel



Médio



10 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de massa folhada
 - > 600 g de requeijão
 - > 1,5 kg de espinafres frescos
 - > tomate cherry q.b.
 - > 3 colheres de sopa de mel
 - > 1 dente de alho grande
 - > 1 dl azeite
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > ovo q.b.
 - > azeitonas pretas descaroadas q.b.
 - > coco ralado q.b.
- Coza os espinafres e escorra-os muito bem (bem espremido). Salteie os espinafres em azeite e alho picado. Retire o preparado do lume e adicione o requeijão desfeito, o mel e sal e pimenta a gosto. Estenda a massa folhada com uma espessura de 0,5 cm e faça recortes em formato de árvore de natal. Num dos recortes da massa coloque o preparado de espinafres e requeijão e cubra com um outro recorte da massa. Pincele com ovo e faça as decorações com a ajuda de um garfo, dando o formato de ramagem. Decore com tomate cherry e azeitonas pretas, suscitando a ideia de decorações de Natal. Leve ao forno cerca de 10 minutos a 180 °C. Retire e polvilhe com coco ralado.



peixe

	VE (kj)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1647	387	27,2	4,8	30,0	8,7	13,5	0,8
POR 100 G	974	229	16,1	2,9	17,7	5,2	8,0	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

BACALHAU GRATINADO

em cama de espinafres

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 600 g de bacalhau
 - > 700 g de espinafres
 - > 1 kg de batatas
 - > 1 pacote de natas (200 ml)
 - > 1 cebola
 - > 100 ml de leite meio gordo
 - > 40 g de farinha sem fermento
 - > 100 g de queijo ralado
 - > 20 g de margarina
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
 - > louro em folhas q.b.
 - > noz-moscada q.b.
 - > alhos secos q.b.
 - > pimenta branca q.b.
 - > óleo q.b.
- Coza o bacalhau e os espinafres em tachos separados.
- Num outro tacho coloque a cebola picada, o alho, a folha de louro, o azeite, o sal, a pimenta e a noz-moscada e deixe refogar em lume brando.
- Escorra os espinafres e coloque-os num recipiente à parte.
- Enquanto isso, junte ao refogado o bacalhau desfiado e mexa bem.
- Adicione as batatas previamente fritas ao refogado.
- PARA O BECHAMEL:**
- Derreta a margarina e polvilhe com a farinha. Deixe cozer um pouco. Regue com o leite frio aos poucos mexendo sempre com uma vara de arames, até ferver. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e deixe cozer em lume brando durante 10 minutos. Junte o molho bechamel às batatas e ao refogado e envolva tudo muito bem.
- Deite num pirex de ir ao forno o refogado intercalando com uma camada de espinafres. Por fim, coloque queijo ralado.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, peixe, leite.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3094	739	33,2	16,2	57,3	6,5	51,4	7,2
POR 100 G	428	102	4,6	2,2	7,9	0,9	7,1	1,0

TINTUREIRA GRELHADA

com espargos

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 postas de tintureira
 - > 800 g de espargos
 - > 2 dentes de alho
 - > 1 cebola
 - > 2 tomates
 - > 1 dl de vinho branco
 - > 1 dl de azeite
 - > 1 colher de café de vinagre
 - > sal q.b.
- Pique um dente de alho e refogue em azeite, juntamente com a cebola picada.
- Acrescente o tomate picado, refogue novamente e adicione o vinho.
- Adicione os espargos (previamente lavados), cubra com água, tempere com sal e cozinhe em lume brando durante 20 minutos.
- À parte pique um dente de alho e coloque-o numa tigela, juntando de seguida o azeite, o vinagre e o sal. Envolva tudo e reserve.
- Tempere o peixe com sal, grelhe-o de ambos os lados e sirva com o molho de vinagrete e os espargos.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	948	226	16,2	2,3	4,0	2,5	15,3	0,4
POR 100 G	493	118	8,4	1,2	2,1	1,3	8,0	0,2

BACALHAU ASSADO NO FORNO

com molho de pimento vermelho e queijo

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 postas de bacalhau
- > 1,2 kg de batata
- > 4 pimentos vermelhos
- > 200 g de queijo ralado
- > 2 cebolas
- > 1,2 dl de leite
- > 0,8 dl de natas
- > 0,4 dl de vinho branco
- > farinha q.b.
- > farinha maizena q.b.
- > 4 dentes de alho
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.

Pré-aqueça o forno a 160 °C.

Passe o bacalhau por farinha e coloque num tabuleiro.

Pique um dente de alho e adicione ao bacalhau.

Regue com um fio de azeite e leve ao forno durante 20 a 25 minutos.

Coloque um tacho ao lume com um fio de azeite e deixe aquecer, junte um alho, cebola e pimento vermelho.

Deixe alourar. Refresque com o vinho branco e junte um pouco de água, o leite e as natas. Deixe ferver.

Triture com a varinha mágica e adicione o queijo ralado para homogeneizar.

Junte um pouco de farinha maizena e retifique o tempero com sal e pimenta.

Sirva o bacalhau com o molho de pimento e acompanhe com batata cozida.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3997	941	30,9	12,4	71,5	10,3	91,1	16,1
POR 100 G	422	101	3,3	1,3	7,7	1,1	9,8	1,7

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, peixe, leite.



ESPARGUETE COM MEXILHÃO e molho vermelho

🕒 Rápido | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 800 g de mexilhão
- > 400 g de esparguete
- > azeite q.b.
- > vinho branco q.b.
- > salsa q.b.
- > sal q.b.

PARA O MOLHO

- > azeite q.b.
- > 800 g de tomate pelado
- > ½ colher de café de molho piri-piri
- > 2 alhos finamente laminados
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.

preparação

Lave o mexilhão em água corrente. Coloque num tacho em lume brando o vinho, o azeite e, o sal e o mexilhão até ele abrir, mexendo de vez em quando. No fim, reserve o caldo da cozedura do mexilhão.

PARA O MOLHO

Aqueça o azeite numa frigideira grande e adicione o alho, o tomate e o piri-piri e cozinhe em lume brando. Junte sal e pimenta a gosto e reserve.

Coza a massa em água e sal até estar “al dente”. Escorra a massa e adicione-a ao molho, juntamente com os mexilhões, o líquido reservado e a salsa.

Envolva com cuidado e sirva de imediato.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2905	694	31,0	4,7	78,1	3,3	21,7	1,6
POR 100 G	734	175	7,8	1,2	19,7	0,8	5,5	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e moluscos.

BACALHAU com broa

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 4 postas de bacalhau (previamente demolhadas)
- > 500 g de broa
- > 2 cebolas
- > 2 dentes de alho
- > 600 g de batata
- > 700 g de espinafres
- > coentros q.b.
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > 1 folha de louro

preparação

Coza o bacalhau com uma cebola inteira e a folha de louro. Num tacho coloque cebola, alho, azeite e refogue.

Triture a broa com os coentros, azeite e alho.

Junte ao refogado o bacalhau já lascado sem pele e sem espinhas e retifique os temperos. Coloque o refogado do bacalhau num tabuleiro e regue com azeite.

Adicione a broa já triturada e aromatizada e leve ao forno a alourar.

Acompanhe com espinafres salteados em azeite e alho e com batatas fritas às rodelas.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3222	772	18,6	2,0	80,1	4,4	69,6	12,3
POR 100 G	413	99	2,4	0,3	10,3	0,6	8,9	1,6

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, peixe.

BADEJO SALTEADO

com molho fresco e abacate



 Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 kg de badejo
 - > legumes a gosto
 - > 1 kg de batatas
 - > 2 cebolas
 - > ½ pimento verde
 - > 1 tomate
 - > 20 g de manteiga com sal
 - > 2 abacates
 - > alhos secos q.b.
 - > azeite q.b.
 - > cebolinho q.b.
 - > sal q.b.
 - > estragão q.b.
 - > manjeriço q.b.
 - > pimenta branca q.b.
- Limpe o peixe e corte-o em lombinhos.
 Lave o tomate e o pimento retirando-lhes as sementes e corte-os em pequenos cubos. Pique o estragão, o manjeriço, a cebola e os alhos.
 Numa frigideira aqueça a manteiga, aloure os lombinhos de badejo e reserve numa assadeira. Na mesma frigideira coloque o pimento e o tomate já em cubos e o cebolinho e regue com o sumo de limão e azeite, deixe saltar. Depois de pronto verta o preparado por cima do peixe que está reservado na assadeira. Leve ao forno para acabar de cozinhar e acompanhe com legumes cozidos e batata assada. Decore com abacate.

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1610	385	10,6	3,3	30,4	6,2	41,2	1,0
POR 100 G	304	73	2,0	0,6	5,7	1,2	7,8	0,2

ALERGÉNIOS

Isento.



BACALHAU em bolo do caco

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 3 postas de bacalhau
- > 4 bolos do caco
- > 320 g de espinafres
- > 1 cebola e meia
- > 4 dentes de alho
- > 2 colheres de sopa de azeite
- > vinagre balsâmico q.b.
- > açúcar q.b.
- > sal q.b.

preparação

Coza as postas de bacalhau em água. Lasque e reserve. Coza os espinafres em água e sal e escorra.

Numa frigideira aqueça o azeite e adicione a cebola, o alho e o açúcar.

Quando a cebola estiver macia, acrescente os espinafres e salpique com vinagre balsâmico.

Junte o bacalhau e deixe cozinhar um pouco.

Corte o bolo do caco ao meio e recheie com o preparado anterior.

Leve ao forno até tostar.

Sirva regado com um fio de azeite.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2018	482	7,5	1,3	41,8	11,5	61,4	10,5
POR 100 G	438	105	1,6	0,3	9,1	2,5	13,3	2,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, e peixe.

SALMÃO em cama de ananás

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 4 postas de salmão
- > 1 limão
- > 1 lata de ananás pequena
- > 1 dente de alho
- > sal q.b.
- > azeite q.b.
- > coentros q.b.

preparação

Coloque as postas de salmão numa frigideira anti-aderente previamente aquecida até a superfície do peixe ficar dourada. Num tabuleiro untado com azeite coloque as rodelas de ananás e de seguida o salmão, posteriormente junte o sumo de limão.

Leve ao forno por 20 minutos a 160 °C, e está pronto a servir.

Acompanhamento a gosto. Adicione coentros picados.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1038	248	17,7	3,4	8,7	7,2	13,6	0,3
POR 100 G	808	193	13,8	2,6	6,8	5,6	10,6	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe.

POLVO SALTEADO COM COENTROS e laranja com batata a murro e farofa de frutos secos



ingredientes | preparação

- > 1 polvo
- > 1 cebola
- > salsa q.b.
- > 1 cenoura
- > 2 dentes de alho finamente picados
- > raspa de 1 laranja
- > 1 folha de louro
- > 1 malagueta
- > flor de sal q.b.
- > azeite q.b.
- > coentros q.b.

PARA AS BATATAS A MURRO

- > batatinhas
- > 1 cebola pequena

- > sal
- > alho
- > azeite

PARA A FAROFA DE FRUTOS SECOS

- > cebola cortada em meia-lua

- > açúcar mascavado
- > manteiga
- > canela

- > nozes picadas
- > damascos picados
- > sultanas
- > amêndoa palitada

- > 1 chavena de farinha de mandioca
- > sal e pimenta

Coloque uma panela com água até ferver. Acrescente a salsa, a cebola inteira, a cenoura e deixe a ferver 15 minutos. Adicione o polvo limpo, e deixe cozer cerca de 40 minutos.

Depois de cozido corte o polvo aos bocados, salteie em azeite com os caules de coentros, a raspa de laranja, o alho, a malagueta e a folha de louro.

PARA AS BATATAS A MURRO

Lave bem as batatinhas e a cebola. Coza-as em água e sal.

Retire e escorra bem e dê um murro nas batatas para que abatem.

Coloque num tabuleiro de forno regando generosamente com azeite e adicionando alhos picados.

Leve ao forno até dourar.

PARA A FAROFA DE FRUTOS SECOS

Colocar numa panela em lume médio, derreta um pouco da manteiga, junte a cebola e o açúcar mascavado.

Deixe a cebola caramelizar até ficar bem dourada, retire da panela e reserve.

Na mesma panela coloque mais um pouco da manteiga com a canela, junte todas as frutas e as nozes, aqueça. Junte a farinha e deixe cozinhar, mexendo sempre para não queimar.

Cozinhe até que a farinha fique bem crocante.

Adicione a cebola caramelizada à farofa e misture bem.

Tempere com sal e pimenta.

Num prato de servir coloque os bocados de polvo, regue com um fio de azeite, polvilhe com os coentros picados. Disponha à volta do prato a farofa de frutos secos.

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2124	508	20,9	4,2	57,0	18,5	22,1	1,0
POR 100 G	625	149	6,1	1,2	16,8	5,4	6,5	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: frutos de casca rija, leite e moluscos.



HAMBÚRGUER DE PEIXE

com arroz de grelos



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 400 g de medalhões de pescada
- > 200 g de tomate
- > 200 g de cebola
- > 300 g de grelos
- > 350 g de arroz
- > 4 ovos
- > 100 g de farinha sem fermento
- > 80 g de azeitona preta laminada
- > azeite q.b.
- > alhos secos q.b.
- > sal q.b.
- > pimenta branca q.b.

Coloque num tacho o tomate e a cebola já picados e refogue em azeite, desfie os medalhões de pescada e junte ao refogado. Adicione as azeitonas já laminadas e envolva a farinha e o ovo. Tempere com sal e pimenta. Deixe cozer durante 10 minutos. Molde a massa em forma de hambúrguer e leve ao forno. Para o arroz, coloque num tacho azeite, alhos e cebola e refogue. Acrescente os grelos. Frite o arroz no refogado e coloque água já fervida no tacho, mexa e coza o arroz em lume brando. Sirva o hambúrguer acompanhado com arroz de grelos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2568	614	11,3	1,4	93,9	4,4	31,2	1,9
POR 100 G	610	146	2,7	0,3	22,3	1,0	7,4	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e peixe.

ROBALO ESCALADO

com esmagada de legumes e molho de citrinos



Rápido



3 pessoas

ingredientes | preparação

- > 3 robalos médios
- > 500 g de batata
- > 300 g de cenouras
- > 200 g de ervilha
- > 200 g de feijão verde
- > 1 laranja
- > 1 limão
- > 100 g de manteiga
- > açúcar q.b.
- > sal q.b.

Descasque e corte as batatas e as cenouras em cubos. Corte o feijão verde em pedaços pequenos. Num tacho coloque a água, o sal, as batatas, as cenouras, as ervilhas e o feijão verde e deixe cozer. Depois de cozidos, reserve de modo a manterem-se quentes. Num outro tacho coloque o sumo da laranja e do limão, acrescente a manteiga e o açúcar e leve ao lume até ficar espesso. Prepare o peixe escalando-o. Tempere com sal. Grelhe lentamente de ambos os lados e reserve. Num prato, coloque os legumes numa forma e vá apertando de maneira a que a mistura fique compacta. Desenforme. Coloque o peixe e regue com o molho. Decore com umas rodellas de laranja.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1887	451	25,2	9,9	34,3	11,7	24,6	1,2
POR 100 G	450	107	6,0	2,4	8,2	2,8	5,9	1,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe e leite.

FOLHADO DE BACALHAU E GRELOS

com cebola caramelizada com passas e pinhões



Médio



2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 lombo de bacalhau demolhado
- > 100 g de grelos
- > ½ placa de massa folhada refrigerada

- > 1 gema
- > 1 dente de alho
- > sal q.b.
- > 1 cebola

PARA A CEBOLA CARAMELIZADA COM PASSAS E PINHÕES

- > 1 cebola
- > 1 colher de chá de açúcar
- > passas
- > pinhões
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.

Ligue o forno e regule-o para os 250 °C. Coloque o lombo de bacalhau num tacho, cubra com água e leve a ferver suavemente durante cerca de 5 minutos. Retire do lume e deixe o bacalhau arrefecer dentro da água de cozedura. Ao mesmo tempo coza os grelos em água com sal, depois de cozidos escorra. Entretanto corte a massa folhada de modo a obter 2 retângulos iguais, coloque-os no tabuleiro do forno forrado com papel vegetal e pincele a superfície com a gema desfeita. Leve a cozer durante cerca de 15 minutos ou até a massa estar dourada e estaladiça.

Escorra o lombo de bacalhau, limpe-o de pele e espinhas e desfaça-o em lascas grandes. Numa frigideira larga salteie os grelos com um fio de azeite e um dente de alho. Retire para um recipiente e junte mais um pouco de azeite na frigideira, coloque uma parte da cebola e deixe cozinhar até começar a alourar. Junte as lascas de bacalhau e deixe durante breves minutos.

PARA A CEBOLA CARAMELIZADA COM PASSAS E PINHÕES

Descasque e deixe a cebola de molho em água, para retirar a acidez. Corte em rodela finas.

Numa frigideira derreta a manteiga, adicione a cebola e deixe-a fritar mexendo sempre para evitar que queime. Polvilhe com açúcar e envolva. Cozinhe a cebola até que esteja dourada e caramelizada.

No final adicione sal, pimenta, as sultanas e os pinhões.

Num prato de servir coloque 1 retângulo de massa folhada e cubra com o preparado de grelos e depois bacalhau. Por cima coloque outro retângulo de massa. Cubra com o último retângulo de massa folhada com a cebola caramelizada com as sultanas e os pinhões.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1706	404	19,2	0,5	27,3	11,2	36,7	0,5
POR 100 G	630	149	7,1	0,2	10,1	4,1	13,6	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, peixe e frutos de casca rija.



LASANHA DE BACALHAU

com espinafres

Médio | 2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 postas de bacalhau demolido
 - > 200 g de massa de lasanha
 - > 2 molhos de espinafres frescos
 - > 4 dentes de alho
 - > 1 cebola
 - > azeite q. b.
 - > sal q. b.
- PARA O MOLHO BECHAMEL:**
- > 1 colher de sopa de farinha
 - > 1 colher de sopa de manteiga
 - > 250 ml de leite
 - > sal q. b.
 - > pimenta q. b.
 - > água de cozer o bacalhau q. b.

Dê uma fervura ao bacalhau, limpe de peles e espinhas e refogue em azeite com uma cebola laminada. Salteie os espinafres crus em azeite e alho picado, até amaciarem. Coloque num tabuleiro, em camadas alternadas e por esta ordem, placas de massa de lasanha, bacalhau, espinafres e molho bechamel. Termine sempre com o molho bechamel. Leve ao forno a gratinar.

NOTA DA CHEFE:

Pode juntar-se nozes ou pinhões aos espinafres.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2253	538	8,4	1,5	71,6	1,0	42,5	6,4
POR 100 G	596	142	2,2	0,4	18,9	0,3	11,2	1,7

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, leite e peixe.

BACALHAU LASCADO COM BROA

em cama de grelos e com batata a murro

Médio | 2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 postas de bacalhau salgado para demolhar
- > 250 g de miolo de broa
- > 300 g de batata pequena com casca
- > 150 g de grelos
- > 1 cebola
- > 3 dentes de alho
- > 1 folha de louro
- > sal q. b.
- > pimenta q. b.
- > azeite q. b.

Demolhe muito bem o bacalhau, coza, desfaça as postas em lascas e reserve. Lave bem as batatas e coloque-as no forno a assar com sal. Num tacho, aloure a cebola em aros e o alho previamente picado, com azeite, a folha de louro, uma pitada de sal e de pimenta. Salteie os grelos em azeite e alho. Num tabuleiro, disponha os grelos no fundo e cubra com a cebolada. Disponha as lascas de bacalhau por cima dos grelos e cubra tudo com o miolo de broa. Regue com um pouco de azeite e leve ao forno até formar uma crosta de broa crocante. Sirva ainda quente, acompanhado com a batata a murro.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3222	772	18,6	2,0	80,1	4,4	69,6	12,3
POR 100 G	413	99	2,4	0,3	10,3	0,6	8,9	1,6

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e peixe.

BACALHAU CONFITADO EM BETERRABA

com puré de grão e abóbora assada



Médio



2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 lombo de bacalhau
- > 2 beterrabas
- > 75 cl de vinho tinto
- > 250 ml de azeite
- > 2 cascas de laranja
- > 1 dente de alho esmagado
- > 1 folha de louro
- > pimenta preta em grão q.b.
- PARA O PURÉ DE GRÃO**
- > 400 g de grão
- > sementes de cominhos q.b.
- > 2 dentes de alho
- > sumo de 2 limões
- > flor de sal
- > pimenta preta moída no momento q.b.
- > azeite q.b.
- PARA A ABÓBORA NO FORNO:**
- > ½ abóbora manteiga
- > azeite q.b.
- > pimenta de caiena em pó q.b.
- > canela em pó q.b.
- > sal q.b.

Coza as beterrabas com a casca, retirando-a após a cozedura. Corte as beterrabas em pedaços, passe com a varinha acrescentando um pouco da água da cozedura.

Adicione o vinho tinto, o azeite, as cascas de laranja, o dente de alho, a folha de louro e os grãos de pimenta preta.

Acrescente o bacalhau com a pele virada para cima e deixe cozer durante 20 minutos em lume muito brando sem deixar ferver.

PARA O PURÉ DE GRÃO

Depois de cozido, desfaça o grão até ficar em puré sem grumos.

Num almofariz esmague as sementes de cominhos e os alhos, junte este preparado ao puré de grão, misturando todos os ingredientes muito bem. Tempere com flor de sal e pimenta preta.

Acrescente o sumo de limão até conseguir a acidez pretendida.

Adicione o azeite para soltar e ligar o puré de grão.

PARA A ABÓBORA NO FORNO:

Limpe a abóbora de sementes, rejete as pontas e corte-a em cubos. Lave e disponha num tabuleiro.

Polvilhe com sal grosso, pimenta de caiena e canela. Regue com um fio de azeite e envolva bem os cubos nos temperos.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 15 minutos, até estar tenra.

Num prato fundo coloque o puré de grão, o lombo de bacalhau confitado e a abóbora assada, acrescente um fio de azeite por cima do lombo de bacalhau.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1235	295	6,4	0,9	23,5	0,3	35,0	0,3
POR 100 G	494	118	2,6	0,4	9,4	0,1	14,0	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe.



MEDALHÕES DE PESCADA

confitados com gengibre e óleo de palma

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 medalhões de pescada sem pele e sem espinhas
 - > 1 cebola grande picada
 - > 3 dentes de alho esmagado
 - > 1 pimento vermelho picadinho
 - > 4 tomates maduros picados
 - > 4 colheres de sopa de azeite
 - > 4 colheres de sopa de óleo de palma
 - > 1 piri-piri fresco picado
 - > 2 colheres de chá de gengibre ralado
 - > 1 copo de vinho branco
 - > 200 ml de leite de coco
 - > 200 ml de leite magro
 - > 12 batatas médias cozidas com a pele
 - > salsa q.b.
- Numa panela refogue a cebola, o alho, o pimento e os tomates no azeite e no óleo de palma. Junte os medalhões e tempere com o piri-piri e o gengibre, adicione o vinho branco o leite de coco e o leite magro e deixe em lume brando até cozinhar os medalhões. Retifique o tempero. Retire os medalhões e reserve em local quente. Coe o molho dos medalhões por um passador fino e leve ao lume a reduzir um pouco. Pique cebola e a salsa e junte um pouco de azeite às batatas cozidas já sem a pele. Monte os medalhões na travessa com as batatas. Regue os medalhões com o molho e polvilhe com salsa picada. Sirva acompanhado com juliana de legumes.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe e leite.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1225	293	16,3	2,3	18,8	2,8	16,4	0,2
POR 100 G	499	119	6,6	1,0	7,7	1,1	6,7	0,1

NACOS DE BACALHAU ALBARDADO

com frutos secos

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 lombos de bacalhau
 - > 100 g de farinha de trigo
 - > 50 g de sêmola de milho
 - > 200 g de couves cortadas tipo “caldo verde”
 - > 2 colheres de sopa de pinhões
 - > 100 g de passas
 - > ½ broa picadinha
 - > 4 dentes de alho
 - > salsa q.b.
 - > coentros q.b.
 - > azeite para fritar
 - > 1 colher de sopa de alcaparras picadas
 - > sal q.b.
- Corte os lombos ao meio, retire o excesso de água e passe pela farinha e a sêmola misturadas. Frite em azeite bem quente e escorra em papel absorvente. Entretanto prepare o acompanhamento. Escalde a couve em água temperada com sal. Aqueça 0,5 dl de azeite com dois dentes de alho picados. Salteie a couve e envolva a broa picadinha, a salsa e os coentros. Sirva os nacos com as migas e regue com o restante azeite aquecido com alcaparras picadas, passas e pinhões.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, peixe e frutos de casca rija.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2651	633	30,7	2,9	43,6	1,7	43,7	0,6
POR 100 G	744	178	8,6	0,8	12,3	0,5	12,3	0,2

LOMBO DE BACALHAU GRELHADO

em cama de beringela e molho pesto



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 postas de bacalhau do lombo
- > 4 tomates frescos bem maduros
- > 1 beringela grande
- > azeite q.b.
- > folhas de louro q.b.
- > pimenta q.b.
- > sal q.b.
- MOLHO PESTO**
- > 60 g de folhas de manjeriço
- > 2 dentes de alho
- > 40 g de amendoim
- > ½ chávena de azeite
- > 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- > 2 pedras de gelo
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.

Aqueça previamente o grelhador e coloque os lombos de bacalhau, colocando o lado da pele na grelha, e deixe cozinhar 8 minutos aproximadamente. Volte-as na grelha e deixe apenas 2 minutos.

Coloque o tomate às rodelas numa frigideira e deixe cozinhar até estar desfeito. Leve a alourar as fatias de beringela, num fio de azeite. Adicione o tomate já cozinhado e a folha de louro no final da cozedura. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Coloque numa travessa, a beringela com tomate e por cima os lombos de bacalhau. Regue bem regado com o molho pesto. Acompanhe com batata cozida ou batata frita às rodelas.

MOLHO PESTO

Lave as folhas de manjeriço e misture juntando todos os ingredientes num liquidificador. Bata até atingir uma consistência granulada e pastosa.

Vire para uma taça e coloque no frigorífico. Está pronto a ser usado.

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1432	343	17,6	5,9	6,3	1,9	39,7	6,3
POR 100 G	574	137	7,0	2,4	2,5	0,7	15,9	2,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixes, amendoins e leite.



SUPREME DE SALMÃO E CAMARÃO

em ninho de linguine



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 lombos de salmão sem pele e sem espinhas
 - > 400 g de linguine
 - > 12 camarões grandes
 - > 4 tomates pequenos maduros ou cherry
 - > 1 colher de sopa de parmesão ralado
 - > azeite q.b.
 - > alho, manjericão, sal e pimenta q.b.
- Coza o linguine “al dente” em água, sal e uma colher de sopa de azeite. Confite as postas de salmão em azeite e alho. Frite os camarões e os tomates em azeite. Disponha o linguine numa travessa, espalhe o parmesão ralado por cima do linguine, disponha os lombos de salmão, os camarões, e cubra com o azeite quente onde os lombos foram confitados. Aromatize com o manjericão. Sirva com uma salada verde bem fresca.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2799	669	32,8	7,1	55,7	11,6	37,1	0,7
POR 100 G	814	195	9,5	2,1	16,2	3,4	10,8	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, crustáceos, leite e peixes.

EMPADÃO DE PEIXE

em cama de legumes



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 500 g de lombos de pescada
 - > 300 g de lombos de salmão
 - > noz-moscada q.b.
 - > cebola q.b.
 - > alho q.b.
 - > louro q.b.
 - > tomate q.b.
 - > azeite q.b.
 - > vinho q.b.
 - > 1 ovo
 - LEGUMES A GOSTO:**
 - > couve coração
 - > cenoura
 - > grelos
- Coza as batatas em água e sal. Escorra bem e esmague-as. Coloque as batatas esmagadas num tacho ao lume. Adicione a manteiga e o leite aos poucos, mexendo sempre até obter um puré cremoso. Retifique o sal e tempere com noz-moscada. Lave e corte os legumes em juliana e leve-os a cozer em água temperada com sal. Coza os peixes em água temperada com sal. Desfie. Faça um refogado com azeite, a cebola, o alho, o louro e o tomate cortado em cubos. Deixe a cebola caramelizar e acrescente o vinho. Coloque o peixe e retifique os temperos. Salteie os legumes em azeite e alho. Num pirex coloque os legumes e o peixe e finalize com puré de batata. Pincele com ovo e leve ao forno a dourar.

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1777	424	19,7	5,1	40,0	3,8	20,3	1,1
POR 100 G	631	150	7,0	1,8	14,2	1,4	7,2	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite e peixes.



SALMÃO À GREGA

com molho de maracujá



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 tranches de salmão limpo
 - > 4 batatas grandes
 - > 1 curgete
 - > 1 colher de sopa de manteiga
 - > 1 colher de sopa de margarina
 - > 4 dentes de alho
 - > 1 laranja
 - > 1 ramo de manjerona
 - > polpa de maracujá q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
- Corte as batatas e a curgete às rodelas. Coza as batatas em água temperada com sal durante 3 minutos. Adicione as rodelas de curgete e coza por mais 3 minutos. Tempere o salmão com sal e pimenta. Leve uma frigideira ao lume com a manteiga e a margarina. Coloque o salmão a corar e inclua os alhos picados, a raspa e o sumo de laranja, a manjerona, a batata e a curgete. Deixe ferver por dois minutos e sirva, dispondo as batatas e a curgete alternadamente e o salmão por cima, regue o salmão com polpa de maracujá.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2870	686	44,1	10,2	36,5	4,3	34,7	1,4
POR 100 G	634	152	9,8	2,2	8,1	1,0	7,7	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe e leite.

DOURADA CORADA

com puré de batata-doce e lima



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 douradas
 - > 1 kg de batata-doce
 - > 3 limas
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta branca q.b.
 - > sal fino q.b.
- Compre as douradas e peça para filetar na peixaria. Descasque as batatas-doces e corte em pedaços. Coloque-as numa panela com água temperada com sal e leve ao lume a cozer. Quando as batatas estiverem prontas, escorra-as e reserve um pouco da água de cozedura. Com a varinha mágica, triture as batatas-doces com um pouco da água da sua cozedura até obter um puré. Quando estiver pronto, adicione o sumo de 3 limas. Num tabuleiro de forno, deite um fio de azeite e disponha os filetes de dourada. Tempere com sal fino, pimenta branca e azeite. Sobreponha os filetes dois a dois, com os lados da pele virados para fora. Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 12 minutos. Acompanhe as douradas com o puré de batata-doce e lima.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1833	438	16,6	3,4	42,0	11,9	29,3	0,8
POR 100 G	612	146	5,5	1,1	14,0	4,0	9,8	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe.

VIEIRAS CORADAS

com puré de ervilhas e salicórnia



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 8 vieiras sem concha
 - > 300 g de ervilhas
 - > 2 colheres sopa de manteiga
 - > 1 colher de chá de azeite
 - > água q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta branca q.b.
 - > flor de sal q.b.
 - > salicórnia q.b.
- Coza as ervilhas em água temperada com sal. Depois de cozidas, escorra o excesso de água, mas reserve um pouco. Coloque as ervilhas com um pouco da água de cozedura na liquidificadora e triture até obter um puré homogéneo. Junte a manteiga e triture até que esta derreta no puré. Reserve. Seque bem as vieiras com papel absorvente. Aqueça uma frigideira e coloque um fio de azeite. Coloque as vieiras e deixe corar durante 2 minutos de cada lado. Quando estiverem douradas nos dois lados, retire do lume e tempere com um pouco de pimenta e flor de sal. Polvilhe com salicórnia a gosto.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	912	227	7,1	3,2	5,5	1,3	32,0	1,6
POR 100 G	376	94	2,9	1,3	2,3	0,6	13,2	0,7

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite e moluscos.

TRANCHE DE PARGO ASSADO

com saladinha de fruta e legumes



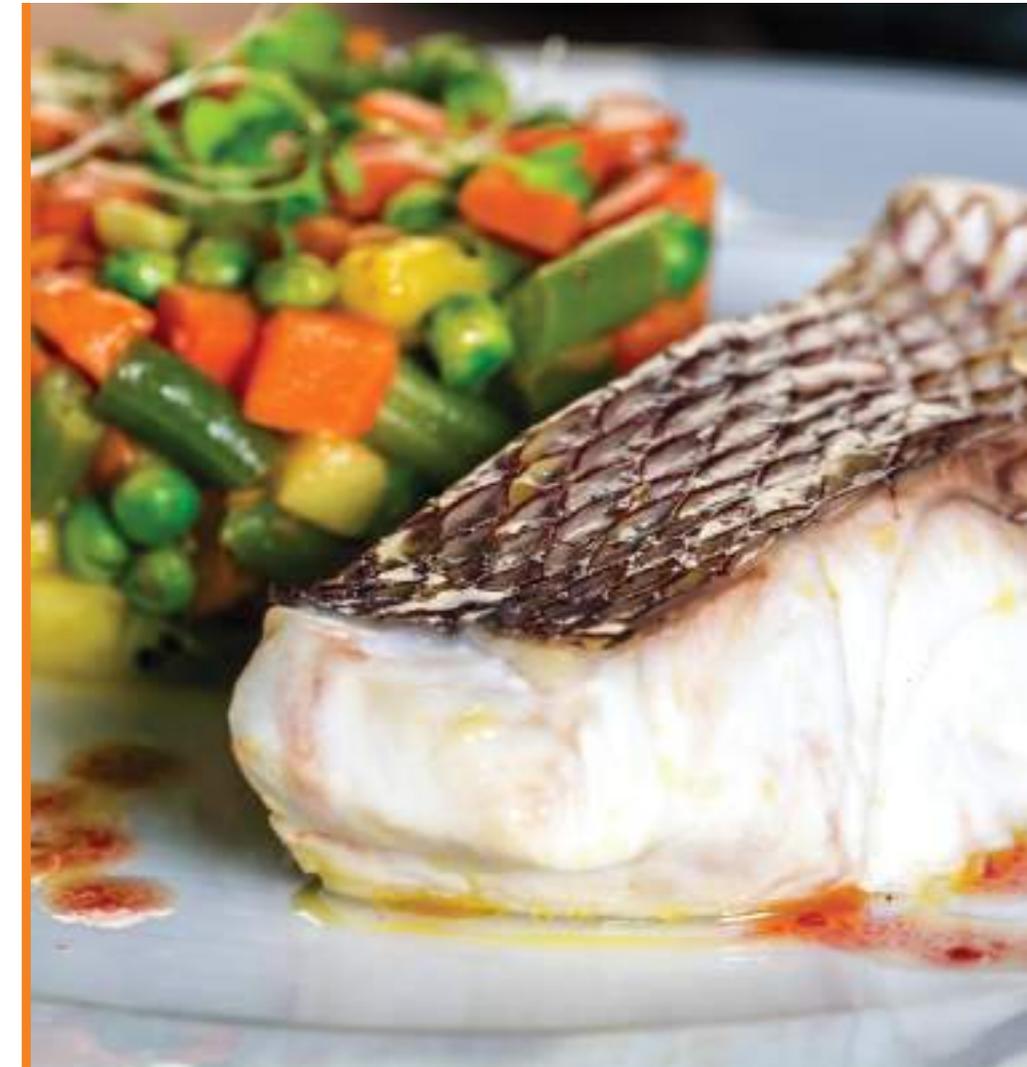
Rápido



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 tranches de pargo
 - > 200 g de macedónia de legumes
 - > 100 g de manga em cubos
 - > 100 g de abacaxi em cubos
 - > 100 g de papaia em cubos
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta branca q.b.
- Coza a macedónia em água temperada com sal e reserve. Deite um fio de azeite num tabuleiro de forno e coloque as tranches de pargo. Tempere com sal e pimenta, envolvendo bem para distribuir os temperos. Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 10 minutos, até o peixe ficar dourado. Entretanto, aqueça uma frigideira com um fio de azeite e salteie a macedónia cozida. Adicione os cubos de manga, abacaxi e papaia e salteie por mais 2 minutos. Sirva o peixe acompanhado do salteado.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	679	161	3,2	0,4	8,1	4,6	24,5	0,7
POR 100 G	304	72	1,5	0,2	3,6	2,1	11,0	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe.

BACALHAU COM BROA DE AVINTES

em cama de grelos



Médio



2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 postas de bacalhau
- > 2 barbatanas de bacalhau ou caras de bacalhau (preferencialmente pois são mais suculentas)
- > 6 batatatinhas com pele
 - > 4 dentes de alho
 - > 2 cebolas
- > pimenta preta moída q.b.
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > uma broa de avintes
- > salsa fresca q.b.
- > grelos e/ou espinafres a gosto

Coza o bacalhau. Depois de cozido, retire as espinhas e peles e reserve. Separe as postas do bacalhau das barbatanas ou caras. Lave as batatas e leve ao forno só com sal, cerca de vinte minutos. Coza os grelos e os espinafres. Escorra bem e corte-os em pedaços pequenos. Numa frigideira, coloque um pouco de azeite, cebola muito picada e alho. Coloque o bacalhau da posta já lascado e depois reserve. Repita para o bacalhau da barbatana ou caras. Os grelos e espinafres devem ser salteados na frigideira, com

azeite, alho e sal. Quando estiverem prontos, acrescente a salsa picadinha. A broa deve ser moída ou muito partida/picada. Coloque a broa moída numa frigideira com um fio de azeite, temperada com alho esmagado e pimenta. Deve ficar ligeiramente solta, uma vez que sendo bastante húmida, esta broa fica tipo uma papa. As batatas com pele, corte em rodela e passe ligeiramente no azeite aromatizado com alho.

PARA EMPRATAR EM DOSE FAMILIAR: Numa travessa de barro coloque

os grelos/espinafres. Coloque as batatas às rodela. Coloque as lascas do bacalhau e depois a broa. Se necessário regue com um fio de azeite. Leve ao forno até a broa ficar um pouco estaladiça. Sirva. Pode colocar a salsa picadinha por cima do bacalhau, antes da broa, ou por cima da broa picadinha.

PARA EMPRATAR DOSE INDIVIDUAL: Use um aro e coloque as camadas como na dose familiar. Deve ir ao forno em tabuleiro, sendo que se retira o aro ao colocar no prato.

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1687	403	16,4	2,6	29,3	1,7	34,1	6,3
POR 100 G	477	114	4,6	0,7	8,3	0,5	9,6	1,8

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixes e glúten.



SALMÃO NO FORNO

em cama de espinafres com batatinha com casca



Médio



4 pessoas

ingredientes

- > 4 postas de salmão
- > 800 g de espinafres congelados
- > 12 batatinhas pequenas
- > tomate q.b.
- > sal q.b.

preparação

Tempere o salmão com sal. Corte as batatas às rodelas e tempere com sal.

Disponha os espinafres num tabuleiro de forno e disponha as batatas ao lado. Coloque o salmão sobre a cama de espinafres.

Leve ao forno durante meia hora, a 180 °C.

Sirva o salmão acompanhado das batatas e com um tomate cortado aos cubos.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2683	641	40,8	7,7	30,0	3,2	37,7	2,1
POR 100 G	509	122	7,7	1,5	5,7	0,6	7,2	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixe.

CHOCO GRELHADO

com batata a murro



Rápido



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1400 g de choco limpo
- > 800 g de batatinha
- > 120 g de cebolinha
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > alhos secos q.b.

Lave bem as batatas, descasque as cebolinhas, coloque-as num pirex e polvilhe com sal. Leve ao forno pré-aquecido nos 200 °C por 25 minutos.

Tempere o choco com sal e coloque-o numa grelha.

Num pequeno tacho aqueça o azeite com o alho.

Quando as batatas estiverem assadas, com a ajuda de uma colher esmague os alhos ligeiramente e adicione ao azeite.

Regue as batatas com o azeite aquecido.

Regue também com o azeite o choco depois de grelhado.

Sirva o choco acompanhado de batatas a murro.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1680	402	8,3	1,3	34,6	2,7	46,2	2,1
POR 100 G	389	93	1,9	0,3	8,0	0,6	10,7	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: moluscos.

CHOQUINHOS à Algarvia

Rápido | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1,4 kg de choquinhos limpos
- > 12 batatas para assar
- > 100 g de chouriço
- > 4 dentes de alho
- > 5 colheres de sopa de azeite
- > coentros q.b.
- > sal q.b.

Comece por descongelar os choquinhos. Lave as batatas. Tempere com sal e disponha num tabuleiro. Leve ao forno, a 180 °C, durante 30 minutos. Pique o alho e o chouriço e coloque numa frigideira com o azeite. Leve a fritar. Seque bem os chocos com papel absorvente e coloque na frigideira para fritar juntamente com o chouriço. Tire as batatas do forno, tire o excesso de sal e esmague com um murro. Tire os choquinhos do lume e sirva com as batatinhas.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2211	528	22,7	5,9	25,9	1,7	54,4	3,8
POR 100 G	523	125	5,4	1,4	6,1	0,4	12,9	0,9

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: moluscos.

LOMBINHOS DE CHERNE braseados com migas beirãs

Rápido | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 lombinhos de cherne
- > sumo de 1 limão
- > 2 dentes de alho
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.
- > ervas de Provence q.b.
- PARA AS MIGAS BEIRÃS**
- > 1 lata de feijão catarino
- > 1 couve lombardo
- > ½ broa de milho
- > 2 dentes de alho
- > azeite q.b.
- > sal q.b.

Tempere os lombinhos de cherne com sumo de limão, sal, pimenta e alho. Deixe a marinar durante 10 minutos. Salteie os lombinhos numa frigideira com azeite e alho. Polvilhe com ervas de Provence. Para as migas beirãs, coza o lombardo em água e sal. Escorra e corte grosseiramente. Numa frigideira salteie a broa esfarelada com azeite e alho. Junte o feijão e o lombardo e deixe cozinhar um pouco. Sirva os lombinhos acompanhados com as migas.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2163	517	19,8	3,9	43,2	2,6	41,5	0,9
POR 100 G	674	161	6,2	1,2	13,4	0,8	12,9	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e peixe.

ENSOPADO de tintureira



Rápido



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 postas de tintureira
 - > 12 fatias de pão
 - > 600 ml de água
 - > 1 cebola picada
 - > 4 dentes de alho picados
 - > 2 colher de sopa de farinha
 - > 1 colher de sopa de vinagre
 - > 1 molho de coentros
 - > sal q.b.
- Aqueça o azeite num tacho e adicione a cebola, o alho e os coentros picados. Deixe refogar. Deixar refogar. À parte, dissolva a farinha numa chávena de chá de água. Adicione a restante água ao refogado e quando levantar fervura acrescente a água com a farinha dissolvida. Adicione a tintureira e deixe cozer durante 10 minutos. Tempere com sal. Depois de cozido adicione o vinagre e retire do lume. Coloque num prato o pão fatiado cortado em pedaços mais pequenos e por cima a tintureira. Regue com o caldo e decore a gosto.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2296	549	8,8	1,4	73,5	3,1	41,7	2,2
POR 100 G	473	113	1,8	0,3	15,1	0,6	8,6	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e peixe.

POLVO À LAGAREIRO com batata assada



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 polvo médio (2 kg, aproximadamente)
 - > 1 kg de batatas pequenas para assar
 - > 5 colheres de sopa de azeite
 - > 3 dentes de alho
 - > 1 colher de chá de colorau
 - > sal q.b.
 - > coentros q.b.
 - > salsa q.b.
- Coloque o polvo congelado num tacho com um copo de água para evitar que agarre. Deixe cozer tapado durante cerca de 30 minutos. Quando estiver cozido, tire e corte aos pedaços. Tempere-o com azeite e alho e reserve. Lave as batatas e corte em metades. Tempere com azeite e colorau e disponha num tabuleiro de forno. Leve a assar durante 40 minutos. Quando faltarem 5 minutos para as batatas ficarem prontas, retire o tabuleiro do forno, coloque o polvo e regue com azeite, coentros e salsa picados. Envolve e leve a assar por mais 10 minutos. Retire do forno e sirva.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2125	508	12,9	2,3	42,4	2,7	54,2	2,6
POR 100 G	390	93	2,4	0,4	7,8	0,5	9,9	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: molusco.

MIMINHOS DE PESCADA

com gambas

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 lombinhos de pescada
- > 500 g de gambas
- > farinha q.b.
- > 2 ovos
- > 300 g de cebola
- > 2 pimentos vermelhos
- > 5 dl de leite
- > alhos secos q.b.
- > piri-piri q.b.
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.
- > 1 colher de sopa de maizena
- > óleo q.b.
- > 1 limão

Tempere os lombinhos de pescada com sal, limão, pimenta preta e leite. Deixe repousar durante 2 horas. Coza as gambas em água com piri-piri e sal. Deixe arrefecer e descasque as gambas, deixando a cauda. Reserve a água de cozedura e as cabeças. Na água de cozedura, adicione as cabeças das gambas, um fio de azeite, cebola e o pimento e deixe cozer por 1 hora. Seguidamente, triture o molho e passe num passador. Dissolva 1 colher de sopa de farinha maizena num pouco de leite e adicione ao molho. Leve ao lume e deixe engrossar, mexendo sempre, até obter um molho cremoso. Passe os lombinhos por farinha e ovo e aloure na frigideira. Disponha os lombinhos num tabuleiro, regue com o molho e leve ao forno a 180 °C para gratinar durante 40 minutos.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, crustáceos, leite, ovos e peixes

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1396	333	9,2	1,7	37,9	4,3	24,3	3,6
POR 100 G	550	131	3,6	0,7	14,9	1,7	9,6	1,4

EMPADA

de cavala

Médio | 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 450 g de filetes de cavala em azeite
- > 2 cebolas
- > 30 g de farinha
- > 150 g couve lombardo
- > 70 g de pimento verde
- > 70 g de pimento vermelho
- > 1 embalagem de massa quebrada (230 g)
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > cominhos q.b.
- > pimenta q.b.
- > gengibre q.b.

Corte os pimentos e a cebola. Coza o lombardo, e corte finamente. Num tacho coloque o azeite, a cebola, os pimentos e refogue. Ao refogado junte a cavala, o lombardo e deixe alourar. Adicione um pouco de farinha para unir todos os componentes, tempere com sal, pimenta, gengibre ralado e cominhos. Estenda metade da massa quebrada numa tarteira. Recheie a massa com o preparado e cubra-o com a restante massa quebrada. Leve ao forno cerca de 30 minutos.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e peixe.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1613	385	20,7	4,1	25,0	4,1	24,7	1,6
POR 100 G	692	165	8,9	1,8	10,7	1,7	10,6	0,7

FILETES DE PESCADA

panados com legumes salteados



Rápido



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de filetes de pescada
 - > alhos secos q.b.
 - > 80 g de pão ralado
 - > 200 g de curgete
 - > 200 g de brócolos
 - > 200 g de beringela
 - > 80 g de pimento verde
 - > 1 ovo
 - > 60 g de farinha sem fermento
 - > limão q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta branca q.b.
 - > óleo para fritar q.b.
- Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão e alho picado, deixe a marinar no frigorífico por 2 horas.
- Passe os filetes por farinha, ovo e pão ralado. Pressione um pouco os filetes no pão ralado para aderir melhor ao peixe.
- Frite em óleo a 170 °C.
- Salteie a curgete, a beringela, o pimento e os brócolos em azeite. Sirva de imediato.



carne

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1447	346	5,6	0,7	29,2	4,0	43,7	1,2
POR 100 G	345	82	1,3	0,2	7,0	0,9	10,4	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e peixes.

COELHO à caçador

⌚ | Médio | 👤 | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 coelho (aproximadamente 1,2 kg)
 - > 4 batatas
 - > 2 cebolas
 - > 4 colheres de sopa de polpa de tomate
 - > 40 ml de vinho tinto
 - > 4 colheres de sopa de azeite
 - > 8 fatias de pão
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > louro em folhas q.b.
 - > alhos secos q.b.
- Num tacho coloque o azeite, a cebola, o alho, as folhas de louro e a polpa de tomate. Deixe refogar. Adicione ao refogado o coelho já partido em pedaços. Regue o coelho com vinho tinto e levante o lume, deixe estufar. Num outro tacho coza as batatas em água e sal. Corte o pão em pedaços e leve a torrar no forno. Sirva o coelho com a batata cozida e com o pão torrado por cima.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3298	787	25,8	5,0	83,1	4,1	51,3	1,3
POR 100 G	584	139	4,6	0,9	14,7	0,7	9,1	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

FÍGADO DE VITELA com molho oriental

⌚ | Rápido | 👤 | 4/5 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de fígado de vaca
 - > 700 g de batata doce
 - > 80 g de cebola
 - > 40 g de manteiga com sal
 - > azeite q.b.
 - > tomilho q.b.
 - > sal q.b.
 - > coentros q.b.
 - > alhos secos q.b.
 - > louro em folhas q.b.
- PARA O MOLHO:**
- > 50 g de cebola
 - > 50 g de gengibre
 - > 100 g de manteiga
 - > 3 colheres de sopa de caldo de carne
 - > 2 colheres de sopa de molho de soja
 - > malagueta q.b.
- Para o molho oriental, salteie o gengibre e a cebola com a manteiga. Adicione o caldo de carne e o molho de soja e coza em lume brando durante 5 minutos. Reserve. Corte o fígado em fatias finas. Numa frigideira, frite o fígado com a manteiga e adicione o molho oriental previamente preparado. Deixe ferver durante 1 minuto. Sirva o fígado com o molho oriental e com rodelas de batata doce assada.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2032	486	20,8	8,4	34,0	8,6	40,0	2,8
POR 100 G	588	140	6,0	2,4	9,8	2,5	11,6	0,8

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: soja e leite.

FRANGO CREMOSO DA TINA

com batatas duchese
e salada de tomate

Ⓢ | Médio | 4 pessoas |

ingredientes | preparação

- > 1 frango (aproximadamente 1,2 kg)
 - > 1 kg de batatas
 - > 250 ml de leite meio-gordo
 - > 150 g de farinha
 - > 1 cebola e meia
 - > 100 g de queijo flamengo
 - > 80 g de natas de culinária
 - > 30 g de cogumelos
 - > alhos secos q.b.
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > noz-moscada q.b.
 - > louro em folhas q.b.
 - > 2 gemas de ovo
 - > manteiga q.b.
- Coza o frango com uma cebola, o louro e uma erva aromática a gosto.
- Num tacho coloque a cebola, o alho e o azeite e refogue. Desfie o frango e junte ao refogado. Adicione os cogumelos já laminados, acrescente a farinha e o leite até engrossar. Por fim, junte as natas, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Coloque o preparado num tabuleiro com o queijo ralado por cima e leve ao forno a gratinar.
- Para as batatas duchese, coza-as em água. Depois de cozidas, descasque-as e esmague-as até obter um puré fino e homogéneo. Junte ao puré as gemas e a manteiga e tempere com sal e noz-moscada. Coloque o puré num saco de pasteleiro com bico frisado. Unte um tabuleiro com manteiga e pré-aqueça o forno a 180 °C. Faça pequenos suspiros com o puré de batata e disponha-os no tabuleiro, deixando um pequeno espaço entre eles. Leve a assar durante 30 minutos. Retire do forno e sirva com uma salada de tomate.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3695	885	32,9	9,4	84,2	6,5	61,7	1,6
POR 100 G	550	132	4,9	1,4	12,5	1,0	9,2	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovo e leite.



LOMBO DE PORCO RECHEADO

com alperces e batatinhas assadas com tomilho e molho de iogurte

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de lombo de porco
 - > 480 g de batatinhas para assar
 - > 1 iogurte sólido natural
 - > 120 g de alperce desidratada
 - > 60 ml de vinho branco
 - > mel q.b.
 - > louro em folhas q.b.
 - > tomilho q.b.
 - > pimentão q.b.
 - > alhos secos q.b.
 - > sal q.b.
 - > coentros q.b.
- Comece por limpar a carne, retirando algumas gorduras que tenha. Tempere o lombo com alhos, louro em folha, pimentão, vinho branco e deixe a marinar durante algumas horas. Recheie o lombo já marinado com alperces e leve a assar em forno pré-aquecido a 180 °C. Lave as batatinhas e coloque-as num tabuleiro. Aromatize com o tomilho e coloque no forno a assar.
- PARA O MOLHO:**
Verta o iogurte, junte os coentros já picados e umas gotas de mel e mexa tudo. Regue o lombo e as batatinhas assadas com o molho de iogurte e sirva.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2012	480	10,0	3,2	44,5	17,4	48,5	1,3
POR 100 G	507	121	2,5	0,8	11,2	4,4	12,2	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

PEITO DE FRANGO

crocante

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 peitos de frango
 - > 100 g de bacon
 - > 3 fatias de queijo
 - > 75 g de corn flakes
 - > 1 ovo
 - > 200 ml de natas
 - > ketchup q.b.
 - > 3 dentes de alho
 - > cerveja a gosto q.b.
 - > 500 g de tagliatele
 - > azeite q.b.
 - > óleo q.b.
- Faça uma incisão ao longo do interior do peito de frango. Recheie os peitos de frango com o bacon cortado em cubos e o queijo cortado em pequenos pedaços. De seguida, envolva o peito de frango alternadamente com o ovo batido e os Corn Flakes. Frite os peitos de frango em óleo bem quente. À parte pique o alho e coloque-o em azeite até alourar. Adicione as natas, o ketchup e a cerveja. Deixe ferver durante cerca de 5 minutos, mexendo frequentemente. Entretanto coza a massa até ficar al dente. Por fim, disponha a massa no prato e o peito de frango cortado às fatias e regue com o molho.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3001	712	25,2	9,8	77,2	0,8	42,9	1,4
POR 100 G	1036	246	8,7	3,4	26,6	0,3	14,8	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

PEITO DE PERU

recheado

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 peito de peru
 - > 1 molho de espinafres
 - > 100 g de queijo
 - > 50 g de miolo de amêndoa
 - > 1 colher de farinha
 - > 1 colher de manteiga
 - > 1 dl de vinho (preferência, vinho do Porto)
 - > 1 dl azeite
 - > tomilho q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
- Faça um corte ao longo do peito de peru para o recheio. Leve a manteiga ao lume, deixando-a derreter. Adicione os espinafres e mexa-os até amolecerem. Polvilhe os espinafres com a farinha, adicione as amêndoas e o queijo e tempere com sal e pimenta. Envolve bem. Recheie o interior do peru com o preparado anterior. Num tabuleiro, disponha o peito de peru, tempere com sal e pimenta e regue com o azeite e o vinho. Adicione o tomilho e leve a forno pré-aquecido a 150 °C durante 1 hora e meia. Sirva fatiado com acompanhamento a gosto.



VALOR NUTRICIONAL								
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1468	351	18,5	5,6	15,9	1,1	28,3	0,7
POR 100 G	990	236	12,5	3,8	10,7	0,8	19,1	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, leite e frutos de casca rija.

FRANGO à cuca

🕒 Médio | 👤 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 frango
 - > 2 cebolas grandes
 - > 1 pacote de polpa de tomate
 - > 1 cerveja preta
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > azeite q.b.
- Retire a pele e corte o frango em pedaços. Num tacho, refogue a cebola cortada às rodelas em azeite. Adicione o frango. Tempere com sal e pimenta. Adicione a cerveja preta e a polpa de tomate e deixe estufar em lume brando. Depois de cozido, retire o frango e passe o molho. Sirva acompanhado com puré de batata.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	473	113	2,0	0,5	1,2	1,0	22,3	0,4
POR 100 G	353	84	1,5	0,4	0,9	0,7	16,6	0,3

ALERGÉNIOS

Isento.

FOLHADO DE FRANGO

do campo com frutos secos acompanhado de salada de agrião, queijo fresco e mel

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > **1 frango (cerca de 1,2 kg)** Corte o frango em pequenos pedaços.
- > **1 embalagem de massa folhada** Numa panela, coloque o azeite, a cebola, a polpa de tomate, o alho e o louro e refogue.
- > **nozes q.b.** Acrescente o frango e a água e tempere com sal. Deixe estufar durante cerca de 1 hora. Depois de cozido, retire da panela e desfie.
- > **amêndoa q.b.** Pique a amêndoa e as nozes e acrescente à carne desfiada.
- > **200 g de agrião**
- > **mel q.b.**
- > **2 queijos frescos**
- > **gema de ovo q.b.**
- > **azeite q.b.** Coloque a massa folhada numa superfície previamente polvilhada com farinha e acrescente o preparado anterior. Feche a massa folhada em quadrados. Pincele com gema de ovo e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, durante 20 minutos. Corte o queijo fresco em cubos pequenos.
- > **1 cebola** Lave os agriões. Misture os agriões com o queijo fresco e regue com um fio de mel.
- > **2 dentes de alho** Quando o folhado estiver pronto, sirva com a salada.
- > **vinho branco q.b.**
- > **polpa tomate q.b.**
- > **farinha q.b.**
- > **pimentão-doce q.b.**
- > **1 folha de louro**
- > **sal q.b.**



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite e frutos de casca rija.

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1718	407	23,0	1,6	29,9	5,3	24,6	0,4
POR 100 G	926	219	12,4	0,9	16,1	2,9	13,3	0,2

ENROLADO DE PERU RECHEADO

com batata salteada e frutos secos

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > **800 g de peito de peru** Abra o peito de peru e recheie com o chouriço, o bacon e a cenoura previamente laminados e o ovo às rodelas. Enrole o peito de peru e feche-o com a ajuda de fio norte. Tempere com pimentão doce, vinho branco, alho e sal.
- > **800 g de batata**
- > **2 ovos**
- > **1 cenoura**
- > **60 g de chouriço**
- > **15 g de bacon**
- > **miolo de noz q.b.** Coloque o rolo num tabuleiro em cama de cebola e azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 160 °C, durante 2 horas e meia.
- > **amêndoa palitada q.b.** Depois de assado, retire o fio norte e corte o lombo em fatias.
- > **miolo de pinhão q.b.**
- > **vinho branco q.b.** Corte as batatas aos cubos e coza-as em água e sal.
- > **azeite q.b.** Depois de cozidas, coloque-as num tabuleiro com azeite e alho e leve-as ao forno a 100 °C, durante 10 a 15 minutos.
- > **alho q.b.** Polvilhe com salsa e adicione os frutos secos.
- > **1 cebola** Sirva as fatias do rolo com as batatas.
- > **pimentão-doce q.b.**
- > **salsa q.b.**
- > **sal q.b.**



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: ovos e frutos de casca rija.

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2151	514	25,7	5,3	29,1	3,0	34,1	1,3
POR 100 G	577	138	6,9	1,4	7,8	0,8	9,1	0,3

PERU DE NATAL

com puré de maçã e nozes
e pudim de espinafres

Demorado | 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 peru sem miúdos
 - > 1 l de vinho branco
 - > raspa de limão
 - > sal
 - > azeite
 - > pimentão doce
 - > louro
 - > alecrim
 - > alho moído
 - > pimenta branca
 - > 1 kg de maçã
 - > 0,1 kg de miolo de noz
 - > 1 colher de sopa de açúcar mascavado
 - PUDIM DE ESPINAFRES**
 - > 1 kg de espinafres picados
 - > 100 ml de ovo inteiro
 - > 50 ml de natas
 - > 2 folhas de gelatina
- Faça uma marinada com vinho branco, água, azeite e sal e deixe o peru repousar durante 6 horas.
- Prepare uma pasta com vinho branco, azeite, pimentão doce, louro, sal, pimenta, alecrim e alho moído. Envolve o peru nesta pasta.
- Faça uma cama de cebola numa assadeira e coloque o peru. Regue o peru com a marinada inicial e leve ao forno a 150 °C até estar confeccionado.
- Descasque as maçãs e coloque-as num tacho com o açúcar mascavado e a raspa de limão. Deixe em lume brando até estarem completamente cozidas. Triture as maçãs até ficarem reduzidas a puré e acrescente o miolo de noz picado.
- Sirva o peru acompanhado do puré de maçã.
- PUDIM DE ESPINAFRES**
- Dá-se uma fervura aos espinafres e escorrem-se. Depois ligam-se com o ovo e as natas.
- Prepara-se a gelatina de acordo com as instruções da embalagem e adicionam-se ao preparado anterior. Coloca-se uma forma ou em várias pequenas e vai ao forno aproximadamente 25 minutos a 120 °C.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1807	432	22,8	3,9	26,9	19,9	29,1	0,5
POR 100 G	782	187	9,9	1,7	11,7	8,6	12,6	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: frutos de casca rija.

PERDIZES COM AVELUDADO DE GENGIBRE

envoltas em toucinho fumado, acompanhadas
com polme de marmelos e portobello

Demorado | 2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 perdizes
 - > 200 g de toucinho fumado
 - > sal q.b.
 - > gengibre q.b.
 - > mel q.b.
 - > pimenta branca q.b.
 - > vinho do Porto q.b.
 - 1 cebola
 - azeite q.b.
 - vinho branco q.b.
 - tomilho q.b.
 - POLME DE MARMELOS E PORTOBELLO**
 - > 500 g de marmelos
 - > sal q.b.
 - > 250 g de cogumelos portobello
 - > 2 colheres de sopa de molho de soja
- Limpe as perdizes e faça um preparado com o mel, o gengibre esmagado, pimenta branca, vinho do Porto e sal.
- Envolve o interior das perdizes no preparado anterior e deixe repousar durante 2 horas.
- Envolve as perdizes no toucinho. Num tabuleiro, coloque uma cama de cebola, o azeite, o vinho branco, o tomilho e um pouco de água e acrescente as perdizes. Leve ao forno pré-aquecido a 90 °C, durante 3 horas.
- POLME DE MARMELOS E PORTOBELLO**
- Descasque os marmelos e corte aos cubos. Leve ao lume com um pouco de sal até estarem cozidos. Depois escorra a água e esmague-os com um garfo.
- Numa assadeira pequena cozinhe os cogumelos com um pouco de água e o molho de soja.
- Sirva as perdizes acompanhadas com o polme de marmelos regado com os cogumelos portobello e o seu molho.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1331	318	18,7	5,8	10,9	10,3	26,0	2,6
POR 100 G	624	149	8,8	2,7	5,1	4,8	12,2	1,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: soja.

PEITO DE FRANGO

com batata-doce e ervas aromáticas

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 peitos de frango
 - > 100 g de queijo ralado
 - > 3 batatas-doce
 - > 2 colheres de sopa de maionese
 - > ½ pimento vermelho picado
 - > ½ chávena de farinha
 - > ½ chávena de cebola picada
 - > alho picado q.b.
 - > ervas aromáticas a gosto picadas q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > 1 ovo
- Numa tigela coloque todos os ingredientes da mistura e envolva muito bem. Em cada peito de frango faça uns golpes e barre bem os peitos com a mistura. Envolve bem como se fosse uma omelete. Leve ao forno a 175 °C num tabuleiro barrado com azeite, durante 30 minutos ou até dourar. Pode ser servido com salada ou legumes salteados.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1965	471	18,8	4,4	38,0	2,6	36,4	0,8
POR 100 G	581	139	5,6	1,3	11,2	0,8	10,8	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite e mostarda.

LOMBO DE PORCO RECHEADO

com moira de Lamego

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 kg de lombo de porco
 - > 1 moira de Lamego (chouriço mouro regional)
 - > 4 dentes de alho
 - > 1 colher de sopa massa pimentão
 - > 1 colher de sopa de banha de porco
 - > 4 folhas de louro
 - > 1 copo de vinho branco
 - > 1 copo de caldo de carne
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > 1 colher de sopa de azeite
- Tire a pele à moira de Lamego e esmague com uma colher. Corte o lombo ao meio e recheie com a moira. Feche o lombo com palitos e coloque num tabuleiro. Num almofariz coloque os alhos cortados e sal e esmague. Junte a pimenta, a massa de pimentão e um pouco de azeite e volte a esmagar. Cubra o lombo com o tempero e adicione as folhas de louro, o restante azeite, o vinho branco e o caldo de carne. Leve ao forno 175 °C durante 50 minutos. Depois de assado retire do forno e deixe repousar 10 minutos. Corte o lombo às fatias finas e regue com o molho que ficou no tabuleiro. Sirva com puré de batata e legumes salteados.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1233	295	19,9	5,3	5,6	0,4	22,4	0,6
POR 100 G	894	214	14,4	3,8	4,1	0,3	16,3	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita é isenta de alergénios.

LAGARTOS DE PORCO PRETO

com migas de brócolos e feijão vermelho

⌚ Médio | 👤 8 pessoas

ingredientes

- > 600 g de lagartos de porco preto
- > 500 g de brócolos
- > 250 g (metade de uma lata) de feijão vermelho
- > miolo de 1 broa
- > 40 ml de azeite
- > 2 dentes de alho picados
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.

preparação

Tempere os lagartos com alho e sal e grelhe em chapa bem quente. Coloque o feijão a cozer, bem como os brócolos. Num tacho coloque o alho picado, azeite e deixe lousar. Adicione o feijão, os brócolos e a broa temperando com sal e pimenta. Deixe estufar.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3562	850	71,2	22,7	32,9	0,3	19,6	0,7
POR 100 G	1397	334	27,9	8,9	12,9	0,1	7,7	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

ARROZ DE PATO

no forno

⌚ Demorado | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1,2 kg de pato
- > 400 g de arroz
- > 2 cebolas
- > 2 cenouras
- > 200 g de bacon
- > 100 g de chouriço
- > azeite q.b.
- > alhos secos q.b.
- > pimentão doce q.b.
- > pimenta branca q.b.
- > sal q.b.
- > alecrim q.b.

Limpe bem o pato e corte em pedaços. Faça um refogado com as cebolas, as cenouras, o alho e o azeite e deixe alourar. Junte o pato, o alecrim, o bacon e o chouriço e cubra com água, temperando com sal, pimenta e colorau. Após o pato estar cozido retire-o da panela, deixe arrefecer e desfie. Coza o arroz com o caldo de cozer o pato em lume brando. Disponha o arroz num pirex e intercale com o pato desfiado, por cima decore com umas rodela de chouriço e com bacon às fatias. Leve ao forno por 15 minutos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3995	955	42,0	12,2	80,9	2,4	61,0	3,5
POR 100 G	860	205	9,0	2,6	17,4	0,5	13,1	0,8

ALERGÉNIOS

Esta receita é isenta de alergénios.

FRANGO À INDIANO

com arroz branco

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 1 frango inteiro
- > 400 g de arroz
- > 100 g de pão ralado
- > 70 ml de vinho branco
- > 3 colheres de sopa de caril
- > 2 colheres de sopa de mostarda
- > óleo alimentar q.b.
- > azeite q.b.
- > folhas de louro q.b.
- > alhos secos q.b.
- > sal q.b.
- > noz-moscada q.b.

preparação

Parta o frango em quartos, tempere com o vinho, os alhos, a mostarda, o caril, o sal e deixe a marinar durante 1 hora.

Numa taça coloque o pão ralado, a noz-moscada e o caril. Pane o frango e frite em óleo quente.

Para o arroz, coloque num tacho azeite, alhos e refogue. Frite o arroz no refogado e coloque água já fervida no tacho, mexa e coza o arroz em lume brando.

Sirva o frango com arroz branco.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3154	754	11,7	1,8	97,9	0,9	58,0	1,6
POR 100 G	860	206	3,2	0,5	26,7	0,2	15,8	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e mostarda.

ARROZ DE PATO

com sumo de laranja

🕒 Moderado | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1,2 kg de pato
- > 4 laranjas
- > 400 g de arroz carolino
- > 1 cebola
- > 60 g de bacon
- > azeite q.b.
- > sal q.b.
- > louro em folhas q.b.
- > aipo q.b.
- > alhos secos q.b.
- > salsa q.b.

Num tacho coloque a cebola, os alhos e o azeite e refogue.

Num outro tacho coloque o pato, o sumo das 5 laranjas, o sal, a folha de louro, a salsa, o aipo e coloque água até tapar o pato. Coza durante 1 hora.

Desfie o pato e junte-o ao refogado. Coza o arroz com o caldo de cozer o pato em lume brando.

Disponha o arroz num pirex e intercale com o pato desfiado. Por cima decore com umas fatias de bacon. Leve ao forno até alourar. Sirva com uma rodela de laranja.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2546	604	17,7	3,8	84,4	3,6	25,9	1,4
POR 100 G	970	230	6,7	1,5	32,2	1,4	9,8	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita é isenta de alergénios.

ESCALOPES DE NOVILHO

com molho de limão

Rápido | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de escalopes de lombo de novilho
 - > 400 g de arroz
 - > sumo de 2 limões
 - > 1 colher de sopa de manteiga
 - > 1 cálice de vinho branco
 - > 2 dentes de alho
 - > 1 folha de louro
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta branca q.b.
- Tempere os escalopes com sal, pimenta, alho picado e a folha de louro. Aqueça numa frigideira um fio de azeite e ponha os escalopes a corar de ambos os lados. Reserve os escalopes já confecionados. Deite o vinho branco e o sumo de limão na frigideira e deixe reduzir até cerca de metade do volume de líquido. Retire do lume, adicione a manteiga e regue os escalopes com o molho. Para o arroz, coloque num tacho azeite, alhos e refogue. Frite o arroz no refogado e coloque água já fervida no tacho, mexa e coza o arroz em lume brando. Sirva os escalopes com o arroz.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2656	635	13,6	5,2	79,5	0,6	43,8	0,7
POR 100 G	827	198	4,2	1,6	24,8	0,2	13,6	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

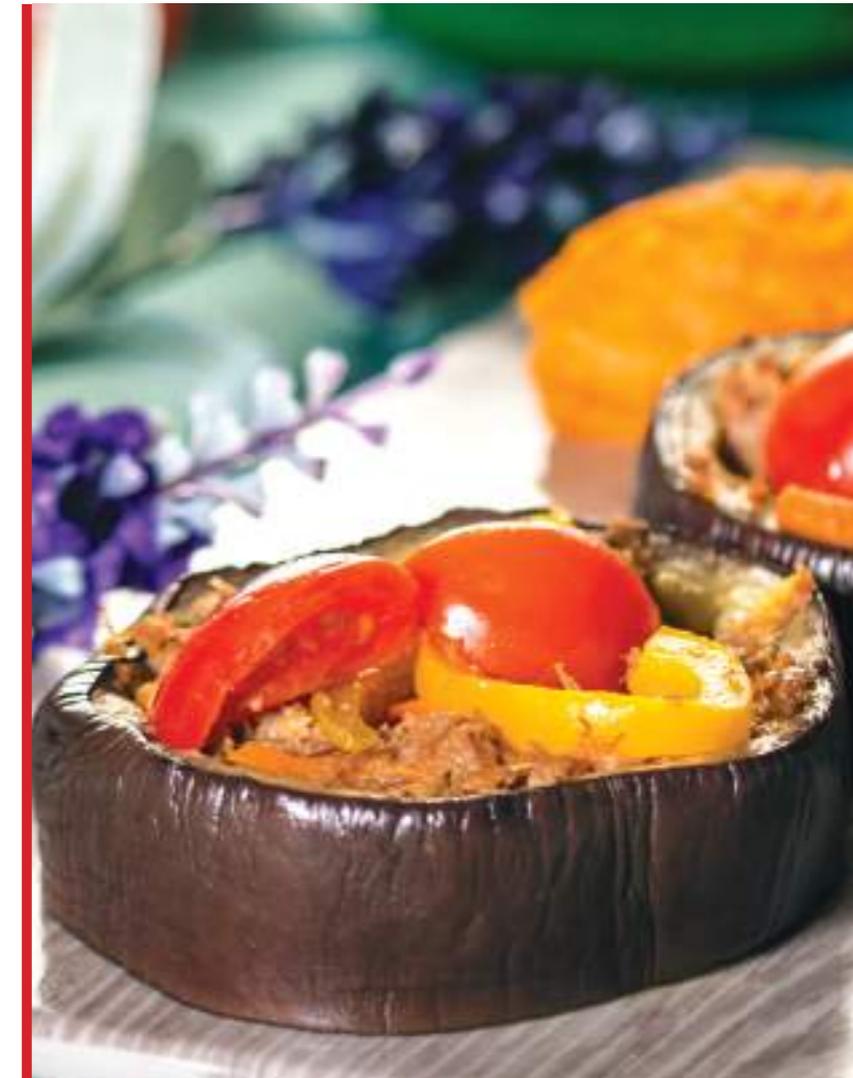
BERINGELAS

recheadas com carne

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 beringelas
 - > 1 tomate
 - > 100 g de carne de vaca
 - > ½ cebola
 - > 30 g de queijo
 - > 120 g de leite meio gordo
 - > 1 cenoura
 - > 600 g batata
 - > salsa q.b.
 - > alhos secos q.b.
 - > pimenta branca q.b.
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.
- Lave bem as beringelas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Com a ajuda de uma colher, retire o interior da beringela, de modo a retirar a maior parte da polpa sem rasgar a casca. Pique em pedaços pequenos a polpa da beringela, a cebola e o alho. Retire a pele e as sementes ao tomate e corte-o em pedaços pequenos. Num tacho coloque o azeite, a cebola, os alhos e refogue. Adicione ao refogado a polpa da beringela, o tomate e a carne picada. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando por 10 minutos. Junte a salsa picada e envolva bem. Recheie as beringelas com o preparado. Disponha-as num tabuleiro, com queijo ralado por cima e leve-as ao forno a 180 °C durante 30 a 40 minutos. Para o puré de cenoura, coza as batatas e a cenoura em água e sal. Esmague depois de cozidas, junte leite e manteiga e tempere com noz-moscada. Mexa até obter um puré fino e homogéneo. Sirva as beringelas acompanhadas de um puré de cenoura.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2063	493	29,3	12,9	34,9	10,4	21,8	1,3
POR 100 G	393	94	5,6	2,5	6,7	2,0	4,2	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

COXAS DE FRANGO com abóbora



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 8 coxas de frango
- > 8 dentes de alho
- > 2 laranjas
- > ½ abóbora manteiga
- > 1 colher de chá de alho em pó
- > 250 g de arroz basmati
- > 3 colheres de sopa de azeite
- > 3 hastes de tomilho fresco
- > salsa picada q.b.
- > pimenta q.b.
- > sal q.b.

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Descasque e esmague os dentes de alho e introduza-os, um a um, entre a pele e a carne de cada uma das coxas de frango, colocando-as num tabuleiro.

Retire a casca das laranjas com uma faca, com cuidado para não incluir a parte branca da casca.

Descasque completamente as laranjas e corte-as em rodela finas, reservando todo o sumo que escorrer.

Introduza as rodela de laranja entre a pele e a carne das coxas de frango, temperando-as com sal e pimenta.

Retire as sementes da abóbora e coloque-a num tabuleiro, com a parte cortada virada para cima. Salpique com sal, pimenta e alho em pó. Leve o frango e a abóbora ao forno durante 45 minutos.

Coza o arroz em água a ferver temperada com sal. Depois de cozido, passe-o por água corrente, escorra-o bem, junte-lhe a salsa picada e mexa. Reserve o arroz.

Deite o azeite numa frigideira pequena, junte-lhe 2 a 3 tiras de casca de laranja e aqueça em lume brando. Quando começar a ferver, retire do lume e adicione as folhas de 3 hastes de tomilho fresco e o sumo de laranja reservado.

Sirva as coxas de frango e a abóbora assadas regadas com o azeite aromatizado de laranja e acompanhe com o arroz.

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1858	441	10,7	1,8	58,2	6,2	27,5	1,2
POR 100 G	582	138	3,3	0,6	18,2	1,9	8,6	0,4

ALERGÉNIOS

Isento.



BOCHECHAS ESTUFADAS

com batata-doce e grelos salteados

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de bochechas de porco
 - > 600 g de batata-doce
 - > 600 g de grelos
 - > 1 cebola
 - > 4 colheres de sopa de polpa de tomate
 - > 2 dentes de alho
 - > ½ copo de vinho tinto
 - > azeite q.b.
 - > óleo q.b.
 - > sal q.b.
 - > coentros q.b.
- Aqueça o azeite num tacho e adicione a cebola e o alho picados. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida. Adicione as bochechas previamente lavadas e regue com o vinho tinto, a polpa de tomate e os coentros picados. Deixe cozinhar até as bochechas ficarem macias. Salteie os grelos com azeite e alho numa frigideira. Corte a batata-doce às rodelas e frite em óleo quente. Sirva as bochechas numa cama de grelos salteados e acompanhe com a batata-doce frita.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3218	771	39,7	10,7	56,0	18,8	45,6	0,6
POR 100 G	519	124	6,4	1,7	9,0	0,1	7,4	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita é isenta de alergénios.

LOMBINHO DE PORCO

com pimentos salteados

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 lombinhos de porco
 - > 2 cebolas
 - > 4 pimentos vermelhos
 - > 2 colheres de açúcar mascavado
 - > 5 colheres de sopa de azeite
 - > 2 colheres de sopa de água
 - > salsa q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > sal q.b.
- Descasque as cebolas, corte em gomos e refogue durante 8 minutos numa frigideira com 4 colheres de sopa de azeite até que fiquem douradas. Limpe os pimentos removendo as sementes. Lave-os, seque-os e corte em tiras. Coloque os pimentos numa frigideira, tempere com sal e pimenta e mexa. Tape, deixe cozer em lume brando durante 10 minutos. Junte o açúcar e a água, mexa e deixe cozer durante mais 10 minutos. Lave e seque a salsa. Reserve umas folhas para enfeitar e pique as restantes. Limpe o lombo de porco, retirando as gorduras visíveis e corte em medalhões. Tempere com sal e pimenta, polvilhe com a salsa picada e pincele com uma colher de sopa de azeite. Asse os medalhões durante 3 minutos de cada lado numa chapa untada com umas gotas de azeite. Coloque os medalhões sobre uma cama de pimentos. Sirva.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1554	371	20,3	4,5	8,3	7,9	39,1	1,2
POR 100 G	575	138	7,5	1,7	3,1	2,9	14,5	0,5

ALERGÉNIOS

Isento.

CARNE FRITA

com migas de espargos

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de carne de porco
 - > 400 g de espargos
 - > 600 g de pão tipo alentejano
 - > sumo de 1 laranja
 - > 4 dentes de alho
 - > 4 colheres de sopa de banha de porco
 - > 2 colheres de sopa de massa de pimentão
 - > sal q.b.
 - > 1 laranja para decorar
- Coza os espargos em água com sal. Escorra e reserve. Coloque o pão de molho e tempere a carne com a massa de pimentão, alho e sal. Reserve. Numa frigideira coloque a banha e deixe derreter. Junte a carne cortada em pedaços e deixe fritar. Reserve a carne. Num outro recipiente coloque a gordura que restou da fritura da carne e junte o alho. Escorra o pão, pique os espargos e coloque numa frigideira. Tempere com sal e um pouco de sumo de laranja e envolva. Assim que as migas estiverem douradas e moldáveis, retire da frigideira. Sirva com rodela de laranja e com a carne de porco.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	4018	961	43,2	13,3	86,3	4,6	54,2	3,0
POR 100 G	798	191	8,6	2,6	17,1	0,9	10,8	0,6

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

ENSOPADO

de borrego

Demorado | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 kg de borrego
 - > 8 batatas pequenas
 - > 1 cebola grande
 - > 6 fatias de pão
 - > meio copo de vinho tinto
 - > 1 tomate grande
 - > 5 dentes de alho
 - > 5 colheres de sopa de azeite
 - > 1 colher de sopa de polpa de tomate
 - > 1 folha de louro
 - > água q.b.
 - > noz-moscada q.b.
 - > sal q.b.
- Comece por temperar o borrego com 4 dentes de alho esmagados, louro, vinho tinto, sal e noz-moscada. Pique a cebola e o alho e corte o tomate aos cubos. Refogue num tacho com azeite e adicione a polpa de tomate. Coloque o borrego no tacho com todos os temperos e acrescente 1 copo de água. Deixe estufar lentamente até cozinhar a carne. Lave e descasque as batatas e coza-as em água temperada com sal. Torre as fatias do pão e disponha no prato. Sirva as batatas e disponha o borrego por cima do pão torrado. Regue com o molho para ensopar o pão. Sirva e acompanhe com salada.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1139	272	10,3	2,9	21,4	2,2	22,0	0,6
POR 100 G	451	108	4,1	1,1	8,5	0,9	8,7	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

ESPARGUETE de pizza

🕒 Médio | 👤 2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 400 g de esparguete
 - > 800 g de tomate
 - > 400 g de fiambre
 - > 1 cebola
 - > 80 g de queijo
 - > 80 g de maionese
 - > 80 g de azeitona preta
 - > 80 g de tomate cherry
 - > azeite q.b.
 - > orégãos q.b.
 - > sal q.b.
- Corte em pequenos cubos o tomate, o fiambre, a cebola e o queijo. Reserve uns cubinhos de queijo. Coloque os ingredientes já cortados em cubos numa travessa juntamente com os orégãos e o azeite. Coza o esparguete em apenas água e sal. Junte o esparguete e as azeitonas ao preparado anterior e envolva. Por último, coloque a maionese e envolva novamente. Disponha o preparado num pirex e, por cima, coloque alguns cubinhos de queijo. Leve ao forno durante alguns minutos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	5090	1218	75,6	21,2	80,0	10,5	53,5	9,9
POR 100 G	912	218	13,5	3,8	14,3	1,9	9,6	1,8

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite e mostarda.

CARNE DE PORCO EM VINHA D'ALHO com migas de pão e legumes salteados

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de pá de porco
 - > 200 g de pão
 - > 600 g de grelos
 - > alho q.b.
 - > azeite q.b.
 - > vinho tinto q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > orégãos q.b.
 - > sal q.b.
- De véspera, corte a pá de porco aos cubos e tempere com alho, sal e vinho tinto. Deixe repousar. Coloque na panela um fio de azeite e a carne de porco e deixe refogar. Acrescente o tempero da carne ao refogado lentamente. Verifique a cozedura da carne ao fim de cerca de 1 hora e 30 minutos. Num tacho coloque pão cortado aos quartos com azeite e alho. Tempere com pouco sal. Deixe refogar até ganhar a consistência correta. Por fim, acrescente orégãos. Prepare os grelos. Coloque-os numa panela com água a ferver temperada e deixe cozer. Quando cozidos, retire da panela e escorra toda a água. Numa frigideira coloque azeite e alho, acrescente os grelos e refogue cerca de 10 minutos. Sirva a carne juntamente com as migas e os grelos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1173	280	17,3	4,9	9,5	1,9	21,0	0,6
POR 100 G	547	131	8,1	2,3	4,4	0,9	9,8	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

HAMBÚRGUER DE NOVILHO

em bolo do caco

🕒 Rápido | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 4 hambúrgueres de novilho
- > 4 bolos do caco
- > 2 dentes de alho
- > 4 fatias de queijo
- > azeite q.b.
- > manteiga de alho q.b.
- > cebola roxa q.b.
- > vinagre balsâmico q.b.
- > rúcula q.b.

preparação

Frite os hambúrgueres em azeite e reserve. Aloure a cebola roxa em azeite e quando ficar translúcida junte o vinagre balsâmico e o alho. Abra e aqueça os bolos do caco no forno ou no micro-ondas. Barre os bolos do caco com a manteiga de alho, depois junte a cebola roxa, a rúcula, o hambúrguer e por fim o queijo. Sirva.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2696	644	33,3	14,5	35,7	5,9	49,9	0,9
POR 100 G	806	193	9,9	4,3	10,7	1,8	14,9	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite

LOMBINHOS DE PORCO FLAMEJADOS

com arroz selvagem, pera caramelizada e tomate assado

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- PARA OS LOMBINHOS**
- > 2 lombinhos de porco
 - > 4 dentes de alho
 - > ½ copo de vinho branco;
 - > 1 colher de chá de farinha;
 - > azeite q.b.
 - > tomilho q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > pimentão doce q.b.
 - > sal q.b.
- PARA O ARROZ SELVAGEM**
- > 320 g de arroz selvagem;
 - > água q.b.
 - > sal q.b.
- PARA AS PERAS CARAMELIZADAS**
- > 4 peras
 - > açúcar q.b.
- PARA TOMATE ASSADO**
- > 1 tomate
- Tempere os lombinhos com pimentão doce, alho, vinho, tomilho, sal e pimenta. Deixe a marinar durante uma hora. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Num tabuleiro coloque os lombinhos, regue com o azeite e com a marinada. Leve ao forno durante 20 minutos. Para o arroz selvagem, siga as instruções da embalagem. Para as peras caramelizadas, descasque e retire o caroço às peras. Coloque-as num tabuleiro e polvilhe com o açúcar. Leve ao forno a caramelizar. Num tacho, leve ao lume o molho dos lombinhos e acrescente a farinha para engrossar. Passe com a varinha mágica e, se necessário, pelo passador. Regue os lombinhos com o molho. Sirva e decore com tomate assado.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2985	709	16,7	4,0	86,8	16,4	51,6	1,3
POR 100 G	695	165	3,9	0,9	20,2	3,8	12,0	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

PÁ DE PORCO ASSADA

com batatinha assada e molho de maçã

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800 g de carne de porco
- > 1,6 kg de batatinhas para assar
- > 40 ml de vinho branco
- > 1 cravinho e meio louro em folhas
 - > sal q.b.
 - > azeite q.b.
 - > alecrim q.b.
 - > tomilho q.b.
 - > alho q.b.
 - > colorau q.b.
- MOLHO DE MAÇÃ**
 - > 3 maçãs
 - > meia cebola
- > 16 ml de vinagre
- > 68 g de açúcar
- > cravinho q.b.
 - > 1 limão
 - > sultanas q.b.
 - > mel q.b.

Tempere a carne com pelo menos 2 h de antecedência com o cravinho, as folhas de louro, o vinho branco, o sal e o colorau. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, entre 25 a 30 minutos. Lave as batatinhas e coloque-as num pirex para ir ao forno. Tempere-as com sal e coloque-as no forno a 180 °C durante 20 minutos. Retire-as do forno e tempere-as com azeite, tomilho, alecrim, louro e alho. Volte a ser coloca-las no forno a 180 °C, durante 10 minutos.

MOLHO DE MAÇÃ

Numa frigideira, coloque a cebola, o azeite e as três maçãs devidamente descascadas e cortadas em pedaços pequenos, deixando refogar.

Após o refogado estar pronto, coloque o vinagre, o cravinho, o açúcar e sumo de um limão. Coloque a frigideira em lume brando até o molho ficar espesso. Adicione mel e sultanas a gosto. Sirva a pá de porco regada com o molho de maçã e com as batatinhas. Decore com tomilho e alecrim a gosto.



ALERGÉNIOS

Esta receita é isenta de alergénios.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1719	411	26,1	7,9	5,0	1,1	32,3	0,5
POR 100 G	713	171	10,8	3,3	2,1	0,5	13,4	0,2

PERNA DE PERU ESTUFADA

com alecrim e puré de batata

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 perna de peru
- > 1 cebola
- > 3 dentes de alho
- > 1 cenoura
- > 5 batatas
- > 1 dl de leite meio-gordo
- > 2 colheres de sopa de manteiga
- > 1 ramo de alecrim
- > 2 colheres de sopa de massa de pimentão
- > 100 ml de vinho branco
 - > sal q.b.
 - > orégãos q.b.
- > noz-moscada q.b.

Antes de cozinhar o peru, tempere com alho, massa de pimentão, orégãos, sal, vinho branco e alecrim. Numa panela coloque o azeite, a cebola cortada em meias luas, os alhos picados e a cenoura cortada às rodelas e deixe refogar. Junte o vinho branco, a perna de peru e o todo o suco do tempero. Tape a panela e deixe estufar. Para o puré, descasque e corte as batatas em rodelas. Coza-as em água temperada com sal e, depois de cozidas, passe-as pelo passe-vite e reserve.

Coloque o leite, a noz-moscada e a manteiga numa panela. Quando ferver, junte a batata e mexa até ficar cremoso. Corte o peru e sirva-o com o puré e decore com uns ramos de alecrim, com umas folhas de hortelã e salsa.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2457	587	25,0	9,3	34,5	5,9	51,0	1,2
POR 100 G	451	108	4,6	1,7	6,7	0,1	9,4	0,2

ROLO DE CARNE

com queijo e fiambre com arroz branco

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 700 g de carne de vaca picada
- > 400 g de arroz
- > 120 g de pão
- > 80 g de fiambre
- > 60 g de queijo mozarela
- > ½ cebola
- > 1 cenoura
- > 1 pacote de sopa de cebola
- > 3 ovos
- > 1 pacote de molho de francesinha
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.
- > salsa q.b.

Junte à carne picada, a sopa de cebola, o fiambre, o queijo, o sal, a pimenta, a salsa e os pães ensopados em leite e amasse tudo muito bem juntamente com os ovos. Deite o preparado numa folha de papel vegetal untada com óleo, enrole em forma de cilindro colocando no meio uma cenoura descascada. Leve ao forno a 170 °C durante 50 minutos. Depois de arrefecido, corte em rodelas e regue com o molho de francesinha de compra

PARA O ARROZ:
Coloque num tacho azeite, alhos e refogue. Frite o arroz no refogado e coloque água já fervida no tacho, mexa e coza o arroz em lume brando. Acompanhe o rolo de carne com o arroz branco.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	5784	1382	65,7	25,0	102,9	2,4	91,4	4,2
POR 100 G	978	234	11,1	4,2	17,4	0,4	15,5	0,7

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

TIBORNA

de alheira

⌚ Rápido | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 600 g de alheira
- > 4 fatias grandes de pão
- > 1 cebola e meia
- > 40 g de pimento verde
- > 40 g de pimento vermelho
- > 4 colheres de sopa de azeite
- > 400 g de espinafres
- > azeite q.b.
- > alhos secos q.b.
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.
- > folhas de louro q.b.

Leve o pão fatiado a torrar no forno, pincelado com alho e cebola picada. Retire o pão do forno e disponha as fatias sobre um tabuleiro, regue-as de seguida com uma mistura de azeite, alho, pimenta e louro. Coza os espinafres em água e sal. Quando estiverem cozidos escorra bem e salteie em azeite e alho. Coloque a alheira a assar no forno, durante 10 minutos a 180 °C. Depois de assada, retire a pele à alheira e desfaça-a até obter uma pasta. Coloque os espinafres por cima do pão, de seguida a alheira desfeita e, por fim, a cebola cozida em azeite e sal. Leve o tabuleiro ao forno a 180 °C até a cebola aloirar. Sirva quente.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3751	895	62,0	12,7	63,5	1,6	20,0	3,6
POR 100 G	879	210	14,5	3,0	14,9	0,4	4,7	0,9

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

SALADA FRESCA

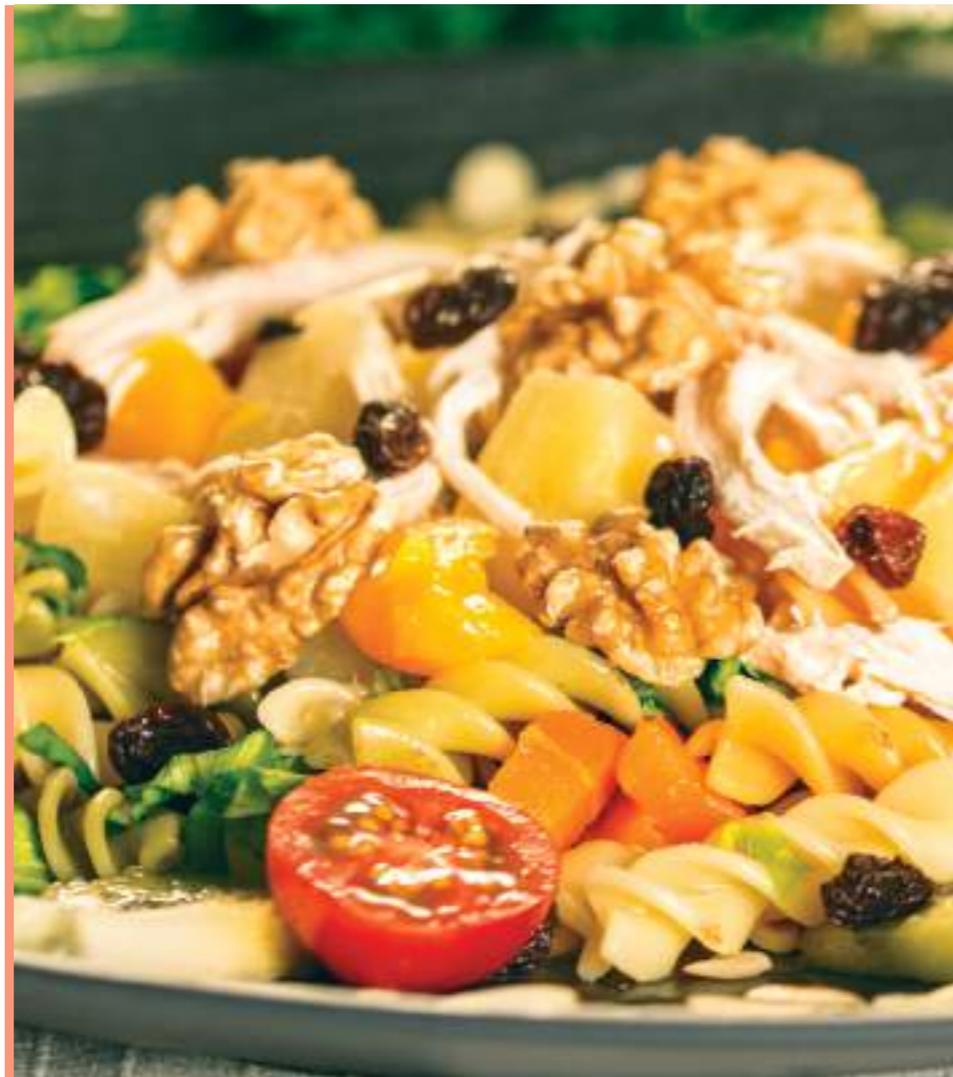
de massa com frutos secos

 | Médio |
  | 4 pessoas |

ingredientes | preparação

- > 400 g de massa espiral
- > 160 g de frango
 - > 2 kiwis
 - > 1 cenoura
- > 60 g de tomate cherry
- > 120 g de alface
- > 60 g de sultanas
- > 120 g de ananás em calda
- > 120 g de pêsego em calda
- > 40 g de amêndoa laminada
 - > 40 g de miolo de noz
 - > azeite q.b.
 - > sal q.b.

Coza com água e sal a cenoura, o frango e a massa separadamente. Corte em cubos pequenos o pêsego, o ananás e os kiwis. Corte a alface em juliana. Depois de cozido, desfie o frango. Misture o frango, com a cenoura e a massa já cozida, tempere com azeite e deixe arrefecer. Coloque a mistura da massa com cenoura e o frango no prato a servir. Por cima do preparado coloque o pêsego, o ananás, o kiwi e a alface. Junte os frutos secos e o tomate cherry partido ao meio.



vegetariano

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2720	650	18,1	2,0	97,7	26,8	23,2	0,6
POR 100 G	935	223	6,2	0,7	33,5	9,2	7,9	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e frutos de casca rija.

CREPES À FLORENTINA

com espinafres e requeijão

🕒 | Médio | 👤 | 2 pessoas

ingredientes | preparação

PARA A MASSA:

- > 300 ml leite gordo
- > 90 ml de azeite
- > 70 g de farinha sem fermento
- > 1 colher de sopa de cebolinho picado
- > 1 colher de sopa de manjeriço picado

PARA O BECHAMEL:

- > 100 ml de leite meio gordo
- > 90 g de manteiga
- > 1 colher de sopa de farinha de trigo

PARA O RECHEIO:

- > 400 g de espinafres
- > 200 g de requeijão
- > 400 g de arroz
- > 40 g de queijo parmesão ralado
- > 2 gemas
- > pimenta q.b.
- > noz moscada q.b.
- > alhos seco q.b.
- > sal q.b.
- > azeite q.b.

PARA O CREPE:

Bata os ovos juntamente com a farinha, o azeite e as ervas picadas. Unte a frigideira com manteiga e leve ao lume.

Depois de quente, verta um pouco do preparado anterior para a frigideira. Deixe alourar, virando e repetindo o processo até acabar o preparado.

PARA O BECHAMEL:

Num tacho derreta a manteiga e polvilhe com a farinha. Deixe cozer um pouco. Aos poucos, regue com leite frio, mexendo com uma vara de arames até à fervura. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Deixe cozer em lume brando durante 10 minutos.

PARA O RECHEIO:

Num tacho salteie os espinafres. Misture o requeijão, as gemas, o queijo parmesão, o sal e a pimenta. Deixe ferver e reserve.

Coloque o recheio no meio do crepe, dobre a meio e volte a dobrar. Coloque os crepes numa assadeira vertendo por cima destes o bechamel e polvilhe-os com o queijo parmesão ralado. Leve ao forno a gratinar e está pronto para servir.

PARA O ARROZ:

Coloque num tacho o azeite e os alhos e refogue. Frite o arroz no refogado e coloque água já fervida no tacho. Tempere e coza o arroz em lume brando.

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	4025	963	52,1	16,8	97,1	5,5	22,7	1,2
POR 100 G	872	208	11,3	3,6	21,0	1,3	4,9	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite.



ARROZ AROMATIZADO COM AÇAFRÃO

legumes grelhados e molho de iogurte

Rápido | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 400 g de arroz
 - > 1 pimento vermelho
 - > 1 pimento verde
 - > 1 pimento amarelo
 - > 1 curgete
 - > 1 beringela
 - > 2 maçãs
 - > 2 pêssegos
 - > metade de um ananás
 - > 1 iogurte grego natural
 - > limão q.b.
 - > sal q.b.
 - > açúcar q.b.
 - > cebolinho q.b.
 - > cebola q.b.
 - > alho q.b.
 - > sultanas q.b.
 - > açafrão q.b.
 - > noz q.b.
 - > azeite q.b.
- Num tacho junte a cebola, o alho e o azeite e refogue. Frite o arroz no refogado. Adicione a água numa proporção de 2 medidas de água para uma de arroz com o açafrão e o sal. Quando a cozedura terminar, deixe o arroz repousar e arrefecer. Grelhe os pimentos, a curgete, a beringela e o ananás já cortados. Entretanto corte a maçã com casca e o pêssogo em pedaços pequenos. Envolve o arroz com a maçã, o pêssogo. Coloque as sultanas e as nozes por cima do arroz para decorar. **PARA O MOLHO:** Numa tigela junte o iogurte grego, umas gotas de limão e o açúcar até o mesmo ficar espesso. Decore com cebolinho a gosto. Sirva o arroz com os legumes grelhados, com o ananás grelhado e com o molho de iogurte.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2421	579	8,1	2,0	112,3	33,6	11,5	0,6
POR 100 G	428	102	1,4	0,3	19,8	5,9	2,0	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite e frutos de casca rija.

LASANHA DE TOFU

com manjericão

Médio | 4 pessoas

ingredientes

- > 1 pacote de massa de lasanha pré-confeccionada (300 g)
- > 450 g de tofu
- > 4 colheres de sopa de azeite
- > 2 cebolas
- > 6 tomates
- > 1 molho de manjericão
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.
- > parmesão ralado q.b.

preparação

Rale o tofu e reserve. Pré-aqueça o forno a 170 °C. Numa panela coloque 3 colheres de azeite e junte a cebola picada e o tomate aos cubos, sem pele e sem sementes. Refogue até a cebola ficar translúcida e, posteriormente, junte o tofu e o manjericão picado. Envolve, refogue os temperos com o sal e a pimenta e retire do lume. Unte um pirex com o restante azeite, alterne as folhas de lasanha com o preparado anterior. Após a última camada, polvilhe com o parmesão ralado. Leve ao forno durante 35 minutos e sirva.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2221	531	20,3	4,5	60,0	5,1	25,6	0,9
POR 100 G	598	143	5,5	1,2	16,1	1,4	6,9	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, soja, leite.

CROQUETES DE ARROZ

com salada de couscous



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 320 g de massa couscous
 - > 180 g de arroz
 - > 1 cebola
 - > 1 tomate
 - > 40 g de alface
 - > 2 ovos inteiros
 - > pão ralado q.b.
 - > óleo q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > salsa q.b.
- Coloque num tacho com água o arroz e o sal e deixe cozer. Pique a cebola e a salsa e reserve. Depois de o arroz arrefecer, desfaça-o com a ajuda de uma colher, adicionando de seguida a cebola e a salsa. Adicione o sal, a pimenta e um ovo, mexendo bem até ficar consistente. Molde os croquetes com as mãos untadas com um pouco de óleo. Passe num ovo previamente batido e no pão ralado e reserve. Frite em óleo bem quente e, após fritura, coloque em papel absorvente para absorver o excesso. Faça os couscous de acordo com as indicações da embalagem. Corte a alface em tiras e o tomate em cubos e envolva bem com os couscous. Sirva os croquetes acompanhados da salada de couscous.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2689	643	12,7	1,8	110,7	3,7	17,9	1,3
POR 100 G	1203	288	5,7	0,8	49,5	1,6	8,0	0,6

BERINGELA GRATINADA

com legumes e puré de cenoura



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 2 beringelas
 - > 4 batatas
 - > 240 g de macedónia de legumes
 - > 1 cenoura
 - > 120 ml de leite meio-gordo
 - > 1 cebola
 - > 2 colheres de sopa de milho doce
 - > 3 folhas de couve lombarda
 - > meio alho-francês
 - > 60 g de queijo ralado
 - > 3 colheres de sopa de manteiga
 - > 3 colheres de sopa de farinha de trigo
 - > 2 dentes de alho
 - > 3 colheres de sopa de azeite
 - > noz-moscada q.b.
 - > sal q.b.
- Abra as beringelas ao meio, no sentido longitudinal, e retire o interior com uma colher. Escalde as beringelas no forno durante 6 minutos, com a pele voltada para cima, para que a água da beringela escorra. Coza os legumes em água temperada com sal. Quando estiverem cozidos, escorra-os bem. Num tacho, faça um refogado de cebola e alho em azeite e deixe alourar. Adicione o conteúdo das beringelas, tempere com sal e noz-moscada. Adicione a farinha e misture bem. Recheie as beringelas com a mistura e cubra com o queijo ralado. Leve ao forno a 190 °C durante 25 minutos. Coza as batatas e a cenoura em água e sal. Esmague depois de cozidas, junte o leite e a manteiga com noz-moscada. Mexa até obter um puré fino e homogéneo. Sirva as beringelas acompanhadas com o puré de cenoura.



ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, leite.

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1900	453	22,4	9,8	46,5	9,3	14,9	1,7
POR 100 G	351	84	4,1	1,8	8,6	1,7	2,8	0,3

CHEESECAKE NATALÍCIO

(salgado)



Médio



8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 600 g de queijo fresco
- > 200 g de queijo ovelha
 - > 150 g de pão escuro
 - > 30 g de manteiga
 - > 450 g de curgette
- > 2 pimentos vermelhos
- > 3 colheres de sopa azeite
 - > 2 dentes de alho
 - > tomilho q.b.
 - > sal q.b.
 - > pimenta q.b.
 - > 5 ovos
 - > 40 g de farinha
 - > noz-moscada q.b.
 - > 150 g de pinhões
- > tomate cherry q.b.
 - > nozes q.b.

Migue o pão e passe-o no robot de cozinha, juntando a manteiga e misturando tudo muito bem.

Forre uma forma de fundo amovível com o preparado anterior.

Leve ao forno por 10 minutos e reserve.

Corte a curgete e os pimentos em tiras finas e compridas, os alhos em rodelas finas envolvendo tudo em azeite e leve ao forno a gratinar, aproximadamente 6 minutos.

Retire do forno e tempere com sal, pimenta e tomilho. Reserve este preparado.

À parte misture o queijo fresco com os ovos e a farinha; tempere com sal, pimenta e noz-moscada, acrescente o queijo de ovelha migado e passe tudo com a varinha.

De seguida acrescente o preparado de legumes, os pinhões e coloque na forma sobre a base de pão escuro. Leve ao forno pré-aquecido (160 °C) cerca de 40 minutos, até dourar.

Por fim decore com tomate cherry, nozes e tomilho.

	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1231	298	20,2	5,6	16,8	2,1	12,3	0,8
POR 100 G	396	97	6,3	1,9	3,6	0,7	6,6	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite, frutos de casca rija.



SALADA DE QUEIJO FRESCO

maçã e nozes com molho de iogurte e mel

🕒 Rápido | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 240 g de alface
- > 4 maçãs golden ou verdes
- > 2 iogurtes naturais
- > 2 queijos frescos
- > 1 colher de chá de mel
- > nozes q.b.

preparação

Corte a alface em tiras com um dedo de espessura. Descasque e tire os caroços das maçãs e corte-as em cubos. Numa tigela junte o mel ao iogurte natural.

Num prato de servir coloque a alface, a maçã, o queijo fresco cortado às rodelas e regue com o molho de iogurte. Decore com nozes.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1574	376	23,9	2,4	27,4	21,7	13,5	0,1
POR 100 G	569	136	8,6	0,9	9,9	7,8	4,9	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, leite, frutos de casca rija.

NINHOS

de legumes

🕒 Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1,6 kg de batata
- > 200 g de curgete
- > 1 cenoura e meia
- > 1 beringela e meia
- > 200 g de abóbora
- > 1 tomate
- > 100 ml de leite meio-gordo
- > 100 g de queijo mozarela
- > 1 cebola
- > 60 g de margarina
- > azeite q.b.
- > alhos secos q.b.
- > noz moscada q.b.
- > sal q.b.

Num tacho coloque a batata com água e sal e deixe cozer. Depois da batata estar cozida, esmague-as até obter um puré fino e homogéneo. Junte o leite, a margarina, o sal e a noz moscada e mexa. Numa frigideira com azeite, alhos e cebola salteie os legumes. Molde os ninhos com o puré de batata e coloque no seu interior os legumes. Coloque por cima o queijo mozarela ralado e leve ao forno a 160 °C durante 20 minutos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2367	566	20,9	10,1	74,7	10,9	17,8	1,5
POR 100 G	375	90	3,3	1,6	11,8	1,7	2,8	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

FOLHADO DE LEGUMES

com arroz de legumes



Médio



4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 placa de massa folhada retangular
- > 320 g de arroz agulha
- > 140 g de macedónia de legumes
- > 120 g de feijão verde
- > 5 folhas de couve lombarda
- > 1 cenoura média
- > 1 cebola média
- > 3 colheres de sopa de milho doce
- > 1 ovo
- > 3 dentes de alho
- > 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- > 3 colheres de sopa de azeite
- > 1 colher de sopa de natas
- > sal q.b.

Lave bem todos os legumes. Corte o feijão verde, a couve lombarda e a cenoura em pedaços pequenos. Coloque uma panela com água e sal ao lume e coza os legumes. Pique a cebola e dois dentes de alho. Coloque-os numa frigideira a refogar com 2 colheres de sopa de azeite. Acrescente as natas e a farinha e envolva bem. Adicione os legumes cozidos e escorridos e deixe saltear. Retifique o sal. Deixe arrefecer o preparado. Estenda a massa folhada e corte em 4 retângulos. Divida o preparado de legumes em quatro. Coloque os legumes na massa folhada. Dobre a massa e forme quatro almofadinhas. Bata o ovo e pincele a superfície dos folhados. Leve a assar em forno pré-aquecido a 180 °C, durante 20 minutos. Para o arroz, salteie um dente de alho com 1 colher de sopa de azeite num tacho. Coloque a macedónia e o milho a saltear e tempere com sal. Acrescente o arroz e deixe fritar ligeiramente. Adicione a água e deixe cozer com a tampa do tacho semiaberta. Retire os folhados do forno e sirva com o arroz.



sobremesas

VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2892	680	27,7	10,7	107,0	2,9	15,5	1,1
POR 100 G	885	208	8,5	3,3	32,7	0,9	4,7	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite.

TARTE de amêndoa

Médio | 8 pessoas

ingredientes

Para a massa:

- > 300 g de margarina
- > 2 ovos
- > 100 g de açúcar
- > 200 g de farinha

Para o recheio:

- > 100 g de margarina
- > 100 g de açúcar
- > 150 g de amêndoa laminada
- > 1 pacote de natas (200 ml)

preparação

Para a massa:

Numa taça junte a margarina, os ovos, o açúcar e a farinha e bata tudo muito bem. Depois de a massa estar bem batida disponha-a numa tarteira e leve ao forno a 170 °C durante 20 a 30 minutos.

Para o recheio:

Num tacho coloque a margarina com o açúcar e leve ao lume, quando começar a ficar com uma cor dourada junte a amêndoa e mexa até estarem todos os ingredientes incorporados. Assim que o preparado se encontrar com uma cor de caramelo junte as natas. Coloque o preparado por cima da base de massa e está pronto a servir.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3199	766	60,9	16,9	45,9	26,1	8,1	1,5
POR 100 G	2031	486	38,7	17,1	29,1	16,6	5,2	1,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite, amêndoa.

BOLO DE CENOURA com cobertura de chocolate

Médio | 12 pessoas

ingredientes | preparação

- > 250 g de cenoura ralada
- > 270 g de açúcar
- > 350 g de farinha de trigo
- > 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- > 1 colher de sopa cheia de fermento em pó
- > 5 ovos
- > 250 ml de óleo
- > 1 colher de café de sal
- > 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- > 1 colher de café de canela em pó

COBERTURA:

- > 200 g de chocolate em pó
- > 100 g de margarina
- > 6 colheres de sopa de leite
- > raspa de chocolate preto q.b.

PARA O BOLO:

Numa taça coloque o açúcar, a cenoura, o sal e o óleo e misture bem. Junte os ovos um a um batendo bem em cada adição. Junte a farinha misturada com o fermento, a canela, as duas colheres de sopa de chocolate em pó e o bicarbonato de sódio e envolva tudo muito bem. Coloque a massa numa forma untada com margarina e polvilhada com farinha. Leve a forno médio a 180 °C durante 45 minutos.

Depois de cozido desenforme e deixe arrefecer.

PARA A COBERTURA:

Num tacho pequeno, leve a lume brando o chocolate em pó, a margarina e o leite. Assim que começar a borbulhar retire do lume. Cubra todo o bolo com esta mistura e deixe solidificar um pouco antes de servir. Decore com umas raspa de chocolate preto.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2239	535	30,0	7,1	58,8	36,4	6,7	1,1
POR 100 G	1536	367	20,6	4,8	40,3	25,0	4,6	0,8

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

SEMIFRIO DE BAUNILHA com fondant de chocolate amargo

Demorado | 6 pessoas

ingredientes

- > 1 colher de chá de aroma de baunilha
- > 1 tablete de chocolate
- > 3 pacotes de natas
- > 6 folhas de gelatina
- > 1 lata de leite condensado
- > 90 ml de leite meio-gordo
- > rum q.b.

preparação

Demolhe as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos.

Para o semifrio, misture as natas, o aroma de baunilha, o leite condensado e a gelatina escorrida.

Mexa bem o preparado, coloque em formas individuais e leve ao frigorífico até solidificar.

Para o fondant de chocolate, derreta o chocolate com o leite em banho-maria. Envolve até ficar homogêneo, acrescente o rum e deixe arrefecer.

Sirva o semifrio com o fondant.

Decore com umas framboesas e com umas folhas de hortelã.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2493	596	43,0	24,7	43,1	42,8	9,3	0,3
POR 100 G	1276	305	22,0	12,6	22,1	21,9	4,7	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

ARROZ doce

Médio | 9 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 chávena de arroz carolino
- > 0,5 l de água
- > 2 l de leite meio-gordo
- > 0,5 kg de açúcar
- > 1 pau de canela
- > casca de 1 limão
- > 1 colher de sopa de manteiga
- > 1 colher de café de sal
- > canela em pó para polvilhar q.b.
- 2 gemas de ovo

Num tacho coloque a água, o pau de canela, a casca de limão, o sal e a manteiga. Quando estiver a ferver adicione o arroz. Quando a água evaporar, adicione o leite e deixe cozer. Quando o arroz estiver cozido e com textura cremosa adicione o açúcar. Retire um pouco do arroz para uma tigela e adicione-lhe as gemas. Envolve bem e misture com o restante arroz. Coloque em taças individuais e polvilhe com canela a gosto. Polvilhe com canela a gosto.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1686	403	4,7	2,6	82,0	66,3	8,7	0,8
POR 100 G	474	113	1,3	0,7	23,0	18,7	2,4	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite e ovos.

PERA NO FORNO

com crosta de pão e citrinos

🕒 Médio | 👤 6 pessoas

ingredientes

- > 3 peras médias
- > sumo e raspa de 1 lima
- > sumo e raspa de 1 laranja
- > 2 colheres de sopa de mel
- > 80 g de manteiga
- > 2 pães secos
- > 1 colher de chá de canela em pó

preparação

Corte as peras com casca em gomos finos. Coloque as peras num tacho com o sumo da lima e da laranja e a canela em pó. Leve a lume brando e deixe caramelizar um pouco. À parte, triture grosseiramente os pães e misture a manteiga amolecida. Junte o mel, a raspa da lima e a raspa da laranja. Coloque a pera num pirex, e por cima coloque o preparado de pão. Leve ao forno (220 °C) até ficar dourado.



INGREDIENTES	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
TOTAL	418	99	4,6	2,4	13,8	10,2	1,0	0,1
POR 100 G	603	143	6,6	3,5	19,9	14,8	1,5	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

QUINDIM

🕒 Médio | 👤 20 pessoas

ingredientes | preparação

- > 250 g de coco
 - > 8 gemas
 - > 35 g de margarina derretida
 - > 500 g de açúcar
 - > 3 ovos
- Bata os ovos com açúcar até obter um creme esbranquiçado. Junte o coco e a manteiga e bata tudo novamente. Verta o preparado em formas individuais. Leve ao forno em banho maria a 150 °C durante 60 minutos. Depois de arrefecido, decore com fios de ovos e folhas de hortelã.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	910	218	11,7	7,5	25,8	25,6	2,6	0,0
POR 100 G	1704	408	21,8	14,0	48,3	48,0	4,8	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: ovos.

BOLO DE MACÃ E NOZES

com crocante de canela

QUEIJADAS

Médio | 8 pessoas

ingredientes

- > 4 maçãs
- > 200 g de nozes
- > 6 ovos
- > 2 chávenas de farinha
- > 1,5 chávenas de açúcar
- > 1 chávena de óleo
- > 1 colher de sobremesa de fermento
- > 1 colher de café de canela em pó

preparação

Pré-aqueça o forno a 160 °C.
Bata os ovos com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Junte as nozes partidas em pedaços, o óleo, a canela, a farinha e o fermento e misture bem.
Corte as maçãs aos cubos e envolva na massa.
Coloque a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.
Leve ao forno durante cerca de 30 minutos ou até estar cozido.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1242	297	15,9	2,3	30,1	13,7	8,1	2,4
POR 100 G	1186	284	15,2	2,2	28,8	13,1	7,8	2,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e frutos de casca rija.

Médio | 9 pessoas

ingredientes | preparação

- > 5 dl de leite
- > 40 g de açúcar
- > 100 g de farinha sem fermento
- > 4 ovos

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Misture a farinha com o açúcar e o leite.
Noutro recipiente bata os ovos inteiros e depois junte-os ao preparado anterior, sem parar de mexer.
Unte forminhas com manteiga e leve ao forno durante cerca de 40 minutos. Depois de cozidas deixe arrefecer e polvilhe com canela.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	420	100	1,8	0,5	18,1	10,8	3,0	0,1
POR 100 G	872	208	3,7	1,1	37,5	22,4	6,2	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

PÃO-DE-LÓ HÚMIDO

com amêndoa laminada

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes

- > 9 gemas
- > 125 g açúcar
- > 65 g farinha
- > massa filo

preparação

Bata as gemas dos ovos com o açúcar cerca de 10 minutos. Envolve a farinha.

Corte a massa filo em forma de quadrado, coloque 2 folhas em cada forma (pastel de nata) e adicione a mistura de ovos, açúcar e farinha.

Leve ao forno a 220 °C durante cerca de 5 minutos.

Retire do forno e polvilhe com amêndoa laminada torrada.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1526	359	20,8	0,5	43,1	15,5	8,8	0,0
POR 100 G	1696	399	23,2	0,5	47,9	17,3	9,7	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite e amêndoa.

ALETRIA

⌚ Rápido | 👤 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 150 g de massa aletria
- > 200 g de açúcar
- > 2 colheres de manteiga
- > 6 gemas
- > 1 l de leite
- > 1 casca de limão
- > 1 pau de canela
- > canela em pó para polvilhar

Leve a aletria a cozer num tacho com água durante aproximadamente 5 minutos e depois escorra-a. Num tacho à parte, deite o leite, a casca de limão, o pau de canela e o açúcar e leve ao lume. Adicione a aletria e deixe cozer em lume brando, mexendo sempre até a massa ficar cozida e ter absorvido quase todo o leite.

Junte a manteiga, retire do lume e mexa bem.

Bata ligeiramente as gemas, adicione-lhes um pouco da aletria mexendo sempre para não talhar.

Verta para o tacho e leve a lume brando mexendo constantemente apenas para cozer as gemas.

Retire do lume, rejeite o pau de canela e a casca de limão.

Deite para uma taça e deixe arrefecer.

Polvilhe com canela a gosto e sirva.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1885	451	12,7	2,8	68,9	17,7	13,8	0,0
POR 100 G	1365	327	9,2	2,0	49,9	12,8	10,0	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

DELÍCIA de frutos vermelhos

Demorado | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 800g de frutos vermelhos
 - > 1 frasco de compota de frutos vermelhos
 - > 1 l de natas
 - > 200 g de açúcar
 - > 200 g de bolacha maria
 - > 1 limão
- Bata as natas com umas gotas de limão até ganharem consistência.
- Triture as bolachas.
- Coloque a compota de frutos vermelhos num tacho, com os frutos vermelhos e o açúcar, e deixe em lume brando durante 10 minutos. Retire do lume e deixe arrefecer.
- Numa taça de vidro, coloque uma camada de bolacha, uma de natas e uma de frutos vermelhos. Finalize com mais uma camada de natas e outra de frutos vermelhos.
- Reserve no frigorífico durante 2 horas antes de servir.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	765	182	8,5	4,7	24,6	13,1	1,7	0,2
POR 100 G	1061	253	11,7	6,5	34,1	18,2	2,3	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

TARTE de coco

Médio | 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 base de massa folhada
 - > 200 g de coco
 - > 150 g de açúcar
 - > 4 ovos
 - > sumo de meio limão
- Pré-aqueça o forno a 170 °C.
- Forre a tarteira com a base de massa folhada.
- Num tacho coloque o coco, o açúcar, os ovos e o sumo de limão. Misture bem e deixe levantar fervura.
- Deixe arrefecer um pouco e coloque por cima da massa folhada. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1364	320	22,7	8,6	30,8	10,9	7,3	0,1
POR 100 G	1514	355	25,2	9,5	34,2	12,2	8,1	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

SURPRESA DE NATA

com leite condensado, filipinos e frutos secos

Fácil | 8 pessoas

ingredientes

- > 100 g de chocolate negro raspado
- > 400 ml de natas de culinária
- > 1 lata de leite condensado
- > 1 embalagem de bolachas tipo «filipinos»
- > 200 g de nozes

preparação

Triture as bolachas e as nozes grosseiramente.

Bata as natas com umas gotas de sumo de limão até ficarem bem consistentes.

Adicione o leite condensado às natas batidas. Adicione as bolachas e as nozes.

Coloque numa taça de vidro e leve ao frigorífico.

Enfeite com o chocolate raspado.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1446	346	20,1	8,1	34,9	12,5	5,5	0,4
POR 100 G	1753	419	24,4	9,8	42,3	15,2	6,6	0,5

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, leite e frutos de casca rija.

BOLO de bolacha com mousse de chocolate

Demorado | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 200 ml de natas
 - > 200 g de bolacha maria
 - > 2 chávenas de café frio
 - PARA O CREME DE PASTELEIRO:
 - > 1 ovo
 - > 2 gemas
 - > 40 g de farinha
 - > 75 g de açúcar
 - > 250 ml de leite
 - PARA MOUSSE DE CHOCOLATE
 - > 3 ovos
 - > 200 g de chocolate
 - > 200 g de natas
 - > 100 g de açúcar
- MOUSSE DE CHOCOLATE:**
Derreta o chocolate em banho-maria. Junte as natas e o açúcar mexendo frequentemente. Separe as claras das gemas. Adicione as gemas ao preparado de chocolate e deixe arrefecer um pouco. Envolve as claras batidas em castelo. Reserve no frigorífico.
- CREME DE PASTELEIRO:**
Aqueça 200 ml de leite e, à parte, misture os restantes ingredientes a frio. Quando o leite estiver quente, adicione a mistura anterior, mexendo sempre até engrossar. Mesmo depois de retirar do lume, continue a mexer uns instantes. Reserve no frigorífico.
- Molhe as bolachas em café e coloque no fundo de um tabuleiro. De seguida coloque o creme de pasteleiro e reserve no frigorífico durante 1 hora. Posteriormente, coloque outra camada de bolacha molhada em café sobre o creme. Cubra com a mousse de chocolate. Adicione mais uma camada de bolachas e, por fim, cubra toda a superfície com natas batidas. Triture bolacha sobre o bolo, leve ao frigorífico durante 2 horas, e está pronto a servir.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1301	310	12,8	4,0	39,7	12,2	8,8	0,2
POR 100 G	1215	290	11,9	3,7	37,1	11,4	8,2	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

DOCE de amêndoa

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > Amêndoa laminada
- PARA O CREME DE PASTELEIRO:
 - > 1 ovo
 - > 2 gemas
- > 40 g de farinha
- > 75 g de açúcar
- > 250 ml de leite

CREME DE PASTELEIRO:
Aqueça 200 ml de leite e, à parte, misture os restantes ingredientes a frio.

Quando o leite estiver quente, adicione a mistura anterior, mexendo sempre até engrossar.

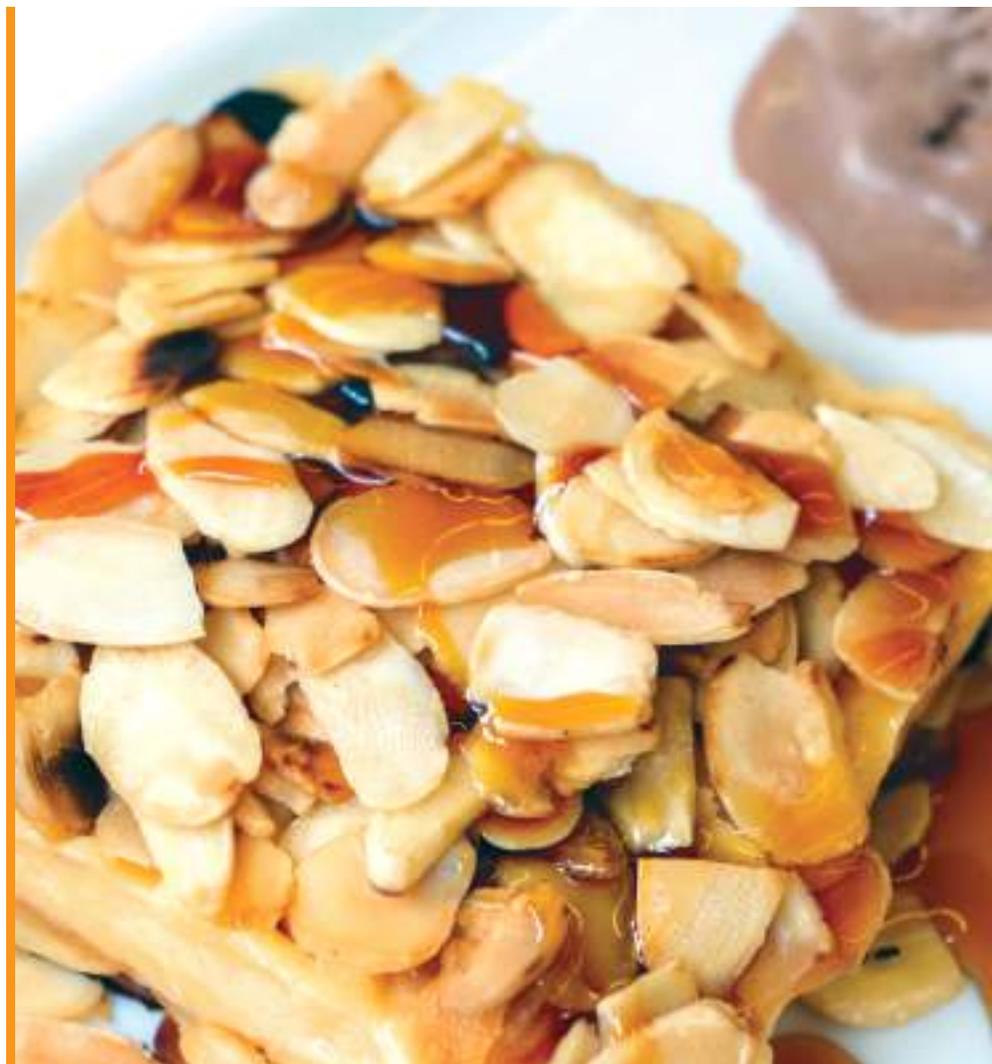
Mesmo depois de retirar do lume, continue a mexer uns instantes.

Reserve no frio.

TOSTE A AMÊNDOA NO FORNO.

Coloque metade das amêndoas no fundo de uma forma e cubra com o creme. Cubra com a restante amêndoa e desenforme.

Pode ser servido com uma bola de gelado a gosto.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1419	340	18,0	2,0	26,6	11,5	17,3	0,2
POR 100 G	1021	245	13,0	1,4	19,1	8,2	12,4	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos, leite e amêndoas.

CRUMBLE de pera

⌚ Rápido | 👤 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 5 peras
- > 300 g de açúcar
- > 200 g de farinha
- > 100 g de manteiga
- > canela em pó
- CAIDA:
 - > vinho tinto
 - > 1 limão
- > 2 paus de canela
- > 100 g açúcar

Descasque 4 peras, corte-as em cubos e cubra um tabuleiro com as mesmas. Polvilhe com canela em pó e um pouco de açúcar.

Leve ao forno (pré-aquecido a 100 °C) durante 5 minutos.

À parte, junte 300 g de açúcar, 200 g de farinha e 100 g de manteiga (à temperatura ambiente).

Misture bem estes ingredientes até formar um granulado.

Cubra a pera com o preparado anterior e leve ao forno pré-aquecido a 170 °C, durante 15 minutos.

PARA A CALDA:

Junte o vinho, os paus de canela, a casca de meio limão e 100 g de açúcar.

Descasque e corte uma pera a meio, cozendo na calda em lume brando até deixar reduzir o vinho.

Sirva o crumble com um pedaço de pera em calda.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	849	203	4,9	2,5	37,6	26,6	1,8	0,0
POR 100 G	735	176	4,2	2,1	32,5	23,1	1,5	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

TARTE DE MACÃ

com crumble

⌚ Médio | 👤 4 pessoas

ingredientes | preparação

PARA A MASSA DA TARTE

- > 250 g de farinha
- > 100 g de açúcar
- > 100 g de margarina
- > 1 ovo

PARA O PURÉ DE MAÇÃ

- > 1 kg de maçãs
- > 125 g de açúcar
- > 1 colher de chá de canela
- > 3 colheres de sopa de água

PARA O CRUMBLE

- > 250 g de farinha
- > 150 g de açúcar
- > 150 g de margarina

PARA A MASSA

Junte a farinha, o açúcar, a margarina e o ovo e amasse tudo. Depois de estar bem amassada estenda-a numa tarteira.

PARA O PURÉ

Descasque as maçãs e leve a cozer com o açúcar, a canela e a água. Depois das maçãs estarem cozidas passe com a varinha mágica até ficar em puré.

PARA O CRUMBLE

Derreta a margarina, junte a farinha e o açúcar e mexa com as mãos. Numa tarteira já forrada com a massa, deite o puré de maçã. Por cima espalhe o crumble e leve ao forno a 180 °C durante 15 minutos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2943	703	27,1	13,6	108,7	63,1	6,0	0,8
POR 100 G	1109	265	10,2	5,1	41,0	23,8	2,2	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

ALETRIA DE OVOS-MOLES

com pinhões

⌚ Médio | 👤 6 pessoas

ingredientes

- > 100 g de aletria
- > 50 g de pinhões
- > 15 gemas
- > 300 g de açúcar
- > 2 laranjas médias
- > 1 lima pequena
- > sal q.b.
- > canela em pau q.b.

preparação

Coza a aletria em água com uma colher de café de sal e canela em pau.

Escorra e reserve.

À parte, misture as gemas, o açúcar e o sumo da lima e das laranjas. Leve este preparado ao lume por cerca de 8 a 10 minutos mexendo sempre. De seguida, adicione a aletria previamente cozida e escorrida a este preparado e leve novamente ao lume por mais 3 a 5 minutos. Decore com os pinhões e sirva.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	910	218	11,7	7,5	25,8	25,6	2,6	0,0
POR 100 G	1704	408	21,8	14,0	48,3	48,0	4,8	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e frutos de casca rija.

BOLO REI

em forma de vidro



Demorado



6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 kg de farinha
- > 150 g de açúcar
- > 200 g de margarina de bolo rei
- > 50 g de fermento de padeiro
- > 8 ovos
- > pitada de sal
- > 250 g de leite
- > 600 g de frutas cristalizadas e frutos secos
- > raspa e sumo de 1 laranjas
- GELATINA**
- > 350 ml de água fria
- > 150 ml de água aquecida
- > 250 g de gelatina de um sabor à escolha (ex: ananás)
- > 70 g de gelatina incolor
- > 50 g de açúcar

Bata a farinha com o açúcar e o sal. Misture bem os ovos, a margarina e o fermento. Depois de tudo bem misturado junta-se o leite em fio. No final, adicione os frutos secos e cristalizados, o sumo e as raspas de laranja.

Leve ao forno aproximadamente 45 minutos a 180 °C numa forma de fundo amovível e com chaminé.

GELATINA

Coloque a gelatina de sabor em água fria e mexa até diluir.

Depois coloque os 150 ml de água ao lume e junte a gelatina incolor e o açúcar, sem deixar ferver.

Vá mexendo até diluir e misture o preparado anterior.

Quando tudo estiver bem ligado coloque num recipiente e leve ao frigorífico aproximadamente 1 hora até deixar de estar totalmente líquido, mas sem estar sólido (a textura ideal é que esteja líquido, mas já ligeiramente grosso).

Depois do bolo cozido e desenformado, corte na horizontal em 3 partes. A parte do meio deve ter aproximadamente 2 cm. Esta parte não vai ser utilizada.

Coloque o bolo 20 minutos no frigorífico.

Volte a colocar o bolo na forma de fundo amovível, sem a parte do meio e sem a chaminé.

Regue com metade do preparado da gelatina ligeiramente solidificada e coloque no congelador 20 minutos.

Passados os 20 minutos coloque por cima a restante gelatina e coloque no congelador mais 20 minutos.

O bolo está pronto para desenformar e servir.

Se não for para servir de imediato coloque no frigorífico.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1109	265	13,7	3,2	28,5	13,3	7,0	5,1
POR 100 G	870	208	10,7	2,5	22,3	10,4	5,5	4,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

SERICAIA

Médio | 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 6 ovos
 - > 50 g de farinha
 - > 250 g de açúcar
 - > 1 pau de canela
 - > casca de 1 limão
 - > 500 ml de leite meio-gordo
 - > canela em pó q.b.
 - > 1 colher de sopa de manteiga
 - > ameixas em calda
- Ferva o leite com o pau de canela e a casca de limão. Deixe arrefecer um pouco. Separe as gemas e as claras e bata-as em castelo com 125 g de açúcar. Junte a farinha ao leite, dissolva bem e, de seguida, junte as gemas batidas com o restante açúcar. Leve ao lume até engrossar, mexendo sempre o preparado. Unte um prato de barro de 22 cm de diâmetro. Envolve as claras ao preparado. Coloque no prato untado com manteiga. Polvilhe com canela e leve ao forno (pré aquecido a 150 °C) durante 35 minutos. Deixe arrefecer e sirva à fatia com 1 ameixa em calda.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1555	372	9,8	3,7	61,2	55,1	10,2	0,3
POR 100 G	707	169	4,5	1,7	27,8	25,0	4,6	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

TRIFLE

com maçã e caramelo

Médio | 6 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 pão de ló ou bolo a gosto cortado em cubos
- > 600 ml de natas batidas com pouco açúcar (tipo chantilly)
- > 600 ml de creme pasteleiro não muito doce
- > 100 ml de molho caramelo grosso tipo caseiro
- > 1kg de maçã descascadas e cortadas em gomos, salteadas em lume brando com 3 colheres de açúcar e uma casca de limão.

Nota:

Não deixar cozer muito deixando que fiquem em pedaços inteiros.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1628	389	13,8	1,9	55,8	26,2	10,4	2,5
POR 100 G	913	218	7,7	1,1	31,3	14,7	5,8	1,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite.

PANACOTA

de frutos vermelhos

Médio | 2 pessoas

ingredientes | preparação

- > 50 g de groselhas
 - > 50 g de mirtilos
 - > 50 g de framboesa
 - > 500 ml de natas
 - > 100 g de açúcar branco
 - > 5 folhas de gelatina branca
 - > 1 colher de chá de essência de baunilha
 - Molho**
 - > 50 g de açúcar
 - > 100 g de morangos
- Demolhe as folhas de gelatina em água fria.
- Leve as natas com o açúcar ao lume. Junte as folhas de gelatina previamente demolhadas e deixe levantar fervura. Coloque na forma e deixe solidificar no frigorífico durante 12 horas.
- Para o molho, leve os morangos e o açúcar ao lume e deixe ferver durante 10 minutos, em lume brando. Triture e reserve no frigorífico.
- Sirva a panacota com o molho de morangos e decore com os frutos vermelhos frescos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1611	386	29,1	16,6	28,2	28,2	3,0	0,1
POR 100 G	1035	248	18,7	10,7	18,1	18,1	1,9	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: leite

GOTA DE CHOCOLATE

com molho de frutos vermelhos

Médio | 2 pessoas

ingredientes | preparação

- BASE**
 - > 300 g de chocolate meio amargo
 - > folhas de acetato
 - RECHEIO**
 - > 800 ml de creme de natas
 - > 500 g de chocolate branco
 - > 5 folhas de gelatina incolor sem sabor
 - > 3 unidades de ovo
 - > ½ colher (café) de brandy
 - Molho**
 - > 1 dl de água
 - > 400 g de frutos vermelhos congelados
 - > açúcar q.b.
- PARA A BASE**
- Derreta o chocolate meio amargo em banho maria. Disponha as folhas de acetato numa superfície de trabalho lisa espalhe o chocolate por cima e alise com a espátula. Dobre as folhas de acetato em forma de cone e prenda-as com um clipe, leve-as ao frigorífico para endurecer.
- PREPARE O RECHEIO:**
- Separe a gema da clara, batendo estas últimas em castelo e reserve. Bata as natas em ponto de chantilly e reserve.
- Derreta a gelatina com o brandy.
- Derreta o chocolate branco em banho-maria e deixe arrefecer.
- Bata-o com as gemas, adicione as claras e a gelatina. Misture as natas e leve um pouco ao frigorífico. Encha os cones de chocolate e coloque-os no frigorífico.
- PARA O MOLHO**
- Coloque o conteúdo da embalagem num recipiente que possa ir ao lume, junte o açúcar e um pouco de água, leve a ferver 5 minutos. Deixe arrefecer e sirva frio.
- Para servir, solte as folhas de acetato e disponha no prato juntamente com a calda de frutos vermelhos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1291	312	15,0	7,8	31,1	23,7	12,6	0,2
POR 100 G	729	176	8,5	4,4	17,5	13,4	7,1	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: ovos e leite.

PUDIM

de feijão branco



Rápido



8 pessoas

ingredientes

- > 1 lata de feijão
- > 6 ovos
- > 250 g de açúcar branco
- > 500 ml de leite meio-gordo

preparação

Pré-aqueça o forno a 175 °C.
Triture o feijão até obter um puré.
Misture com os ovos, o açúcar e o leite e envolva até obter uma mistura homogênea.
Coza no forno, em banho-maria, durante 40 minutos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1600	383	5,6	0,8	62,1	35,7	19,9	0,1
POR 100 G	808	193	2,8	0,4	31,3	18,1	10,1	0,1

ALERGÊNIOS

Esta receita contém: ovos e leite.

QUEIJADAS

de milho e coco



Médio



8 pessoas

ingredientes

- > 1 lata de milho escorrida
- > 100 g de coco ralado
- > 1 lata de leite condensado
- > 4 ovos
- > 1 colher de sopa de margarina
- > 2 colheres de chá de fermento

preparação

Num liquidificador coloque o leite condensado, 4 ovos, 1 colher de sopa de margarina, 1 lata de milho escorrida, 100 g de coco ralado, 2 colheres de chá de fermento e bata tudo.
Unte as formas com margarina.
Verta o preparado para as formas e leve ao forno a 175 °C durante 20 minutos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	989	236	11,5	7,4	27,0	21,6	6,4	0,4
POR 100 G	1106	264	12,9	8,3	30,2	24,2	7,1	0,5

ALERGÊNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

TORTA de feijão preto



Médio



8 pessoas

ingredientes

- > 1 lata de feijão preto cozido
- > 10 gemas
- > 5 ovos
- > 400 g de açúcar

preparação

Bata os ovos, com as gemas e o açúcar até ficar com um creme esbranquiçado.

Triture o feijão preto e junte ao preparado anterior. Bata até obter uma mistura homogénea.

Cubra uma forma com papel vegetal e unte com margarina.

Adicione o preparado à forma e leve ao forno a 175 °C durante 25 minutos.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2173	515	10,2	0,0	83,6	49,7	21,9	0,0
POR 100 G	1271	301	6,0	0,0	48,9	29,0	12,8	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: ovos

TARTE de maçã



Demorada



4 pessoas

ingredientes | preparação

BASE

- > 150 g farinha
- > 75 g de manteiga
- > 75 g de açúcar
- > 1 ovo

RECHEIO

- > 4 maçãs
- > pau de canela

COBERTURA

- > 4 maçãs
- > canela em pó q.b.
- > açúcar q.b.

PARA A BASE:

Bata a farinha, o açúcar e a manteiga. Adicione um ovo e amasse mais um pouco. Coloque a massa a repousar no frigorífico por 30 minutos.

PARA O RECHEIO:

Descasque 4 maçãs maduras e deixe cozer com um pau de canela. Após cozidas as maçãs, triture até obter um puré.

PARA A COBERTURA:

Descasque e abra ao meio retirando o caroço a 4 maçãs, lamine-as bem e envolva-as em açúcar e canela.

Abra a massa em círculo e forre uma forma de tarte com fundo amovível, pique a massa com um garfo. Ponha o recheio dentro e por cima a maçã laminada disposta em círculo. Salpique com mais um pouco de açúcar e canela. Leve ao forno a 150 °C por 30 minutos.



VALOR NUTRICIONAL

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1122	268	9,2	4,2	44,1	30,4	2,7	0,3
POR 100 G	565	135	4,6	2,0	22,2	15,3	1,3	0,2

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

PUDIM FRIO de coco

Demorado | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 3 iogurtes de coco
 - > 4 dl de natas
 - > 3 dl de leite meio gordo
 - > 120 g de coco ralado
 - > 90 g de açúcar
 - > 4 gemas
 - > 30 g de farinha de trigo
 - > 5 folhas de gelatina incolor
 - > casca de limão
- Comece por fazer o creme pasteleiro: ferva o leite com a casca de limão. Numa taça à parte, misture o açúcar, as gemas e a farinha. Verta o leite quente em fio, na gemada, mexendo sempre. Leve ao lume e deixe cozer até ficar espesso. Reserve.
- Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Bata as natas e adicione o creme pasteleiro.
- Misture bem, retire um pouco deste preparado para uma taça à parte e junte-lhe a gelatina. Leve ao lume em banho-maria até dissolver a gelatina. Deixe arrefecer e misture tudo.
- Acrescente 2 iogurtes, misture e verta numa forma de buraco. Coloque no frigorífico até ficar bem firme. Desenforme e cubra com o iogurte que sobrou e o coco ralado.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1114	266	20,1	12,5	16,5	10,4	4,8	0,1
POR 100 G	959	229	17,4	10,7	14,2	8,9	4,2	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

TARTELETES de chocolate branco com frutos silvestres

Médio | 4 pessoas

ingredientes | preparação

- > 200 g de farinha sem fermento
 - > 100 g de manteiga sem sal
 - > 1 ovo
 - > 25 g de cacau
 - > 200 ml de natas frescas
 - > 200 g de chocolate branco
 - > pimenta-rosa q.b.
 - > 1 lima
 - > gengibre fresco q.b.
 - > 200 g frutos silvestres
 - > 100 g de açúcar em pó
 - > hortelã-pimenta q.b.
- BASE DA TARTE:**
- PARA A BASE:** Numa tigela junte a farinha, a manteiga e amasse. Adicione o ovo e o cacau. Seguidamente estique a mesma e coloque-a nas formas, pique a massa com um garfo. Leve as tarteletes ao forno durante 10 min a 180 °C.
- RECHEIO:** Após arrefecerem retire as tarteletes das formas.
- PARA O RECHEIO:** Num tacho em lume brando, junte o chocolate branco, as natas, a pimenta-rosa, as rasas de uma lima e o gengibre. Deixe cozinhar até ficar espesso.
- COMPOTA:** Coloque o recheio nas tarteletes e leve ao frigorífico até solidificar.
- PARA A COMPOTA:** Num tacho em lume brando, junte os frutos silvestres e o açúcar em pó, deixe cozinhar, até obter uma compota.
- Decore as tarteletes com a hortelã-pimenta e com os frutos silvestres frescos. Acompanhe com a compota de frutos silvestres.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1758	420	24,8	13,5	42,4	15,9	5,7	0,1
POR 100 G	1245	297	17,5	9,6	30,0	11,3	4,1	0,0

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

CROSTATA

de maçã



Médio



8 pessoas

ingredientes

- > 1,5 kg de maçã golden
- > 500 g açúcar
- > 300 g de margarina
- > 500 g farinha
- > canela em pó q.b.

preparação

Corte as maçãs em fatias finas laminadas, disponha num tabuleiro. Por cima polvilhe com canela e uns pedaços de margarina.

Faça a massa com farinha, o açúcar e a margarina e disponha por cima do preparado anterior. Leve ao forno até ficar caramelizado.

Decore com umas framboesas com uma folha de hortelã.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3506	838	31,7	15,4	133,5	87,8	5,4	1,2
POR 100 G	1046	250	9,4	4,6	39,8	26,2	1,6	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten e leite.

SEMIFRIO DE MORANGOS FRESCOS

com frutos silvestres



Rápido



8 pessoas

ingredientes

PARA A BASE

- > 200 g de bolacha do tipo “Maria”
- > 150 g de margarina
- > Sumo de 1 laranja

PARA O RECHEIO

- > 200 g de morangos
- > 1 l de leite
- > 1 saqueta de gelatina de morango
- > frutos silvestres q.b.

preparação

Triture a bolacha e derreta a margarina. Amasse a bolacha com a margarina e o sumo da laranja. Forre o fundo de uma tarteira com esta massa.

Leve ao frigorífico durante 30 minutos.

Triture os morangos. Aqueça o leite, adicione a saqueta de gelatina e junte aos morangos.

Coloque o recheio na tarteira e antes de servir decore com frutos vermelhos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1077	256	13,6	6,7	27,4	14,0	5,1	0,6
POR 100 G	640	152	8,1	4,0	16,3	8,3	3,0	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

CREMOSO de chocolate

Médio | 5 pessoas

ingredientes | preparação

PARA A BASE

- > 25 g de açúcar
- > 140 g de chocolate para culinária
- > 90 g de manteiga
- > 3 ovos inteiros
- > 20 g de farinha
- > essência de baunilha q.b.

PARA O RECHEIO

- > 200 g de chocolate para culinária
- > 200 g de manteiga
- > 50 g de açúcar
- > 7 gemas de ovo
- > 13 claras de ovo
- > frutos vermelhos q.b.

Para a base, derreta o chocolate com a manteiga e a essência de baunilha em banho-maria.

Separe as claras das gemas e bata as gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Bata as claras em castelo.

Junte o preparado de chocolate, o creme de gemas e açúcar e as claras e envolva tudo. Adicione a farinha, envolva e verta na tarteira. Coloque no forno a 180 °C.

Para o recheio, derreta o chocolate com a manteiga e o açúcar. Adicione as gemas mexendo bem. Bata as claras em castelo e envolva no preparado anterior. Coloque por cima da base e decore com frutos vermelhos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	3544	847	66,7	32,3	39,4	15,4	20,3	1,1
POR 100 G	1148	274	21,6	10,5	12,8	5,0	6,6	0,4

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

FARÓFIAS

Médio | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 l de leite meio-gordo
- > casca de 1 limão
- > 1 pau de canela
- > 5 gemas de ovo
- > 1 colher de sopa de farinha maizena
- > 1 colher de sopa de farinha de trigo
- > 300 g de açúcar
- > 12 claras de ovo

Bata as claras em castelo. Adicione 150 g de açúcar e bata mais um pouco. Leve o leite ao lume com a casca de limão e o pau de canela e deixe ferver. Coloque algumas colheres do preparado das claras no leite e deixe cozer, virando as farófias. Retire as farófias já cozidas e deixe escorrer. Faça o molho adicionando as gemas, a farinha de trigo, a farinha maizena e 150 g de açúcar ao leite de cozer as farófias. Leve ao lume e deixe engrossar. Cubra as farófias com o molho e sirva.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1121	268	4,9	1,1	46,2	43,8	10,3	0,3
POR 100 G	511	122	2,2	0,5	21,1	20,0	4,7	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

DOCE da avó

Médio | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 litro de leite meio-gordo
 - > 500 g de natas
 - > 1 vagem de baunilha
 - > 8 gemas
 - > 80 g de açúcar
 - > 1 colher e meia de sopa de farinha maizena
 - > 240 g de bolacha torrada
 - > pau de canela q.b.
 - > limão q.b.
 - > café q.b.
- Num tacho junte o leite, a baunilha e a casca de limão e deixe ferver. Numa taça bata as gemas com o açúcar e com a maizena. Verta o leite em fio sobre este preparado e leve ao lume, em banho-maria, até engrossar. Retire do calor e deixe arrefecer por completo. Bata as natas em chantilly. Passe as bolachas por café e coloque-as em taças por camadas alternando-as com leite de creme e com o chantilly. Termine com uma camada de chantilly e com bolacha moída polvilhada. Sirva o doce bem fresco.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2103	503	32,9	15,7	41,2	24,8	10,3	0,3
POR 100 G	835	200	13,0	6,2	16,3	9,8	4,1	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e Leite.

FOLHADO com doce de ovo

Médio | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 pacote de massa folhada (130 g)
 - > 250 g de açúcar
 - > 12 gemas
 - > 1 ovo inteiro
 - > 24 g de margarina
 - > 1 pau de canela
 - > fios de ovos q.b.
- Leve o açúcar ao lume com a água e o pau de canela. Deixe ferver até ganhar ponto de pérola fraco. Depois de arrefecer, junte as gemas ligeiramente batidas. Leve de novo ao lume deixando ferver cerca de 2 minutos e mexendo sempre com uma colher. Desenrole a massa e corte em retângulos. Coloque os retângulos num tabuleiro, e pincele-os com ovo. Leve ao forno a 175 °C durante 10 minutos. Deixe a massa arrefecer e coloque os ovos moles por cima. Decore com uns fios de ovos.



	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1411	334	16,9	1,3	44,4	31,6	6,9	0,1
POR 100 G	1136	269	13,6	1,0	35,8	25,4	5,5	0,1

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

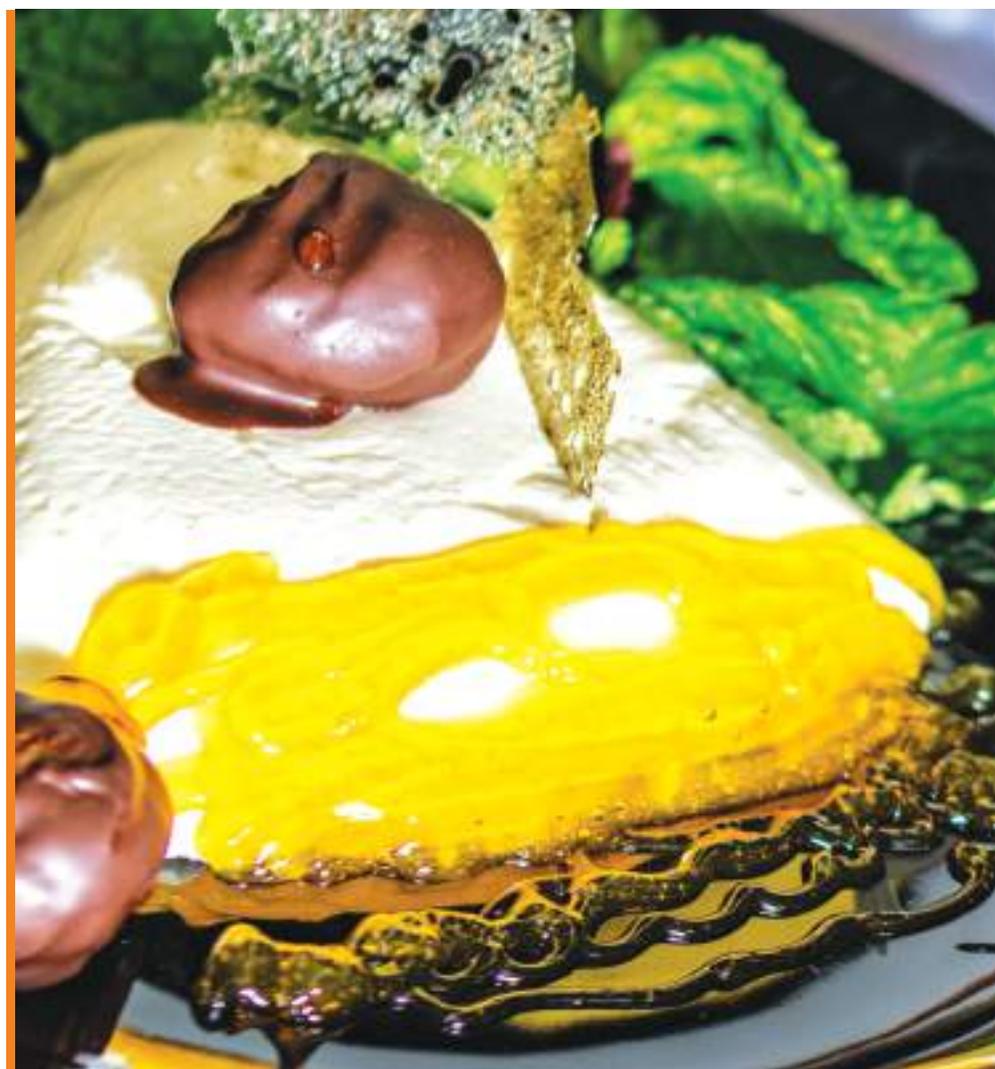
PANACOTA

com doce de alperce

Demorado | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 4 dl de leite
 - > 100 g de açúcar
 - > 6 folhas de gelatina
 - > 6 dl de natas
 - > casca de 1 limão
 - > 1 pau de canela
 - > doce de alperce q.b.
 - > óleo q.b.
- Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Leve o leite e o açúcar ao lume com o pau de canela e a casca de limão. Quando estiver a ferver, coloque as natas. Deixe cozer em lume brando, sem levantar fervura. Quando as natas estiverem cozidas, coloque as folhas de gelatina já demolhadas e mexa para dissolver. Unte as formas com óleo e verta o preparado. Coloque no frigorífico durante 12 horas para solidificar. Desenforme e decore com doce de alperce a gosto.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1588	379	27,2	15,5	29,5	29,5	4,4	0,1
POR 100 G	993	237	17,0	9,7	18,4	18,4	2,7	0,1

ALERGÉNIOS

Isento.

TARTE

de limão

Médio | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- Para a massa**
 - > 200 g de farinha de trigo
 - > 100 g de açúcar
 - > 100 g de manteiga
 - > 1 ovo
 - Para o recheio**
 - > 1 l de leite meio gordo
 - > raspa e sumo de 1 limão
 - > 2 gemas de ovo
 - > 2 ovos
 - > 20 g de farinha maizena
 - > 20 g de farinha de trigo
 - > 200 g de açúcar
 - Para o merengue**
 - > 8 claras de ovo
 - > 100 g de açúcar
- Para a massa, junte a farinha, o açúcar, a manteiga, ovo e amasse tudo. Forre uma tarteira com a massa. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Para o recheio, junte o leite, raspa e sumo de limão, as gemas, os ovos inteiros, a farinha de trigo, a farinha maizena e o açúcar. Leve o recheio ao lume até engrossar, mexendo sempre. Verta o recheio na tarteira e leve ao forno a cozer até ficar dourada. Faça o merengue batendo as claras em castelo com o açúcar. Retire a tarte do forno e deixe arrefecer ligeiramente. Coloque o merengue em cima da tarte e leve ao forno até alourar.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2121	507	15,5	7,0	79,1	56,4	12,3	0,7
POR 100 G	767	183	5,6	2,5	28,6	20,4	4,5	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

TARTE de chocolate

Médio | 8 pessoas

ingredientes | preparação

- > 1 tablete de chocolate de 200 g
 - > 1 pacote de bolacha maria
 - > 90 g de margarina
 - > 2 pacotes de natas
 - > 1 chávena de chá de leite
 - > 100 g de açúcar
 - > 5 folhas de gelatina
 - > morangos para decorar
- Triture a bolacha e misture com a margarina. Disponha na tarteira.
- Demolhe as folhas de gelatina em água fria.
- Coloque o chocolate num tacho, junte as natas, o leite e o açúcar. Envolve tudo e deixe derreter.
- Quando estiver um creme homogêneo, adicione a gelatina demolhada e escorrida e mexa para dissolver.
- Espalhe o creme por cima da base e leve ao frio para solidificar.
- Desenforme e decore com morangos.



	VALOR NUTRICIONAL							
	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	2028	488	32,7	18,5	42,9	26,4	5,4	0,4
POR 100 G	1290	310	20,8	11,8	27,3	16,8	3,5	0,3

ALERGÉNIOS

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

Índice

Compromisso.....	3
Apresentação.....	5
A missão da Gertal.....	7
Os nossos Chefes.....	8
A Dieta Mediterrânea.....	13
Quiz da Alimentação.....	14
O que ter sempre na despensa.....	16
Apontamentos nutricionais.....	18

Entradas e sopas.....19

Sopa de tomate com croutons.....	20
Sopa de nabiças com grão.....	21
Bruschetta de queijo brie cebola caramelizada e cebolinho.....	22
Sopa glória.....	23
Sopa de tintureira.....	24
Creme de cenoura com amêndoa laminada.....	25
Sopa fria de melão com hortelã e iogurte.....	26
Sopa de castanhas e cogumelos.....	27
Tosta de atum com espinafres.....	28
Pão salio recheado com queijo.....	29
Camarões com malaguetas e tomate cereja.....	30
Folhado de alheira com maçã.....	31
Sopa de marisco com leite de coco.....	32
Sopa de abóbora e gengibre.....	33
Sopa à Lavrador.....	34
Canja de bacalhau com ovinhos de codorniz.....	35
Aveludado de coentros com crocante de bacon.....	36
Consomê de ervilhas com presunto crocante.....	37

Sandes de patê de frango com pão de soja.....	38
Chá de erva-príncipe.....	39
Bilharacos de alheira com endívias e maçã verde.....	40
Sopa de feijão com abóbora e lombardo.....	41
Sopa de espinafres com feijão catarino e arroz.....	42
Creme de espargos.....	43
Pinheiro de Natal recheado com espinafres, requeijão e mel.....	44

Peixe.....45

Bacalhau gratinado em cama de espinafres.....	46
Tintureira grelhada com espargos.....	47
Bacalhau assado no forno com molho de pimento vermelho e queijo.....	48
Esparguete com mexilhão e molho vermelho.....	50
Bacalhau com broa.....	51
Badejo salteado com molho fresco e abacate.....	52
Bacalhau em bolo do caco.....	54
Salmão em cama de ananás.....	55
Polvo salteado com coentros e laranja com batata a murro e farofa de frutos secos.....	56
Hambúrguer de peixe com arroz de grelos.....	58
Robalo escalado com esmagada de legumes e molho de citrinos.....	59
Folhado de bacalhau e grelos com cebola caramelizada com passas e pinhões.....	60
Lasanha de bacalhau com espinafres.....	62
Bacalhau lascado com broa em cama de grelos e com batata a murro.....	63

Bacalhau confitado em beterraba com puré de grão e abóbora assada.....	64
Medalhões de pescada confitados com gengibre e óleo de palma.....	66
Nacos de bacalhau albardado com frutos secos.....	67
Lombo de bacalhau grelhado em cama de beringela e molho pesto.....	68
Supreme de salmão e camarão em ninho de linguine.....	70
Empadão de peixe em cama de legumes.....	71
Salmão à grega com molho de maracujá.....	72
Dourada corada com puré de batata-doce e lima.....	73
Vieiras coradas com puré de ervilhas e salicórnia.....	74
Tranche de pargo assado com saladinha de fruta e legumes.....	75
Bacalhau com broa de Avintes em cama de grelos.....	76
Salmão no forno em cama de espinafres com batatinha com casca.....	78
Choco grelhado com batata a murro.....	79
Choquinhos à Algarvia.....	80
Lombinhos de cherne braseados com migas beirãs.....	81
Ensopado de tintureira.....	82
Polvo à lagareiro com batata assada.....	83
Miminhos de pescada com gambas.....	84
Empada de cavala.....	85
Filetes de pescada panados com legumes salteados.....	86

Carne.....87

Coelho à caçador.....	88
Fígado de vitela com molho oriental.....	89

Frango cremoso da Tina com batatas duchese e salada de tomate	90
Lombo de porco recheado com alperces e batatinhas assadas com tomilho e molho de iogurte.....	92
Peito de frango crocante.....	93
Peito de peru recheado.....	94
Frango à cuca	95
Folhado de frango do campo com frutos secos acompanhado de salada de agrião, queijo fresco e mel	96
Enrolado de peru recheado com batata salteada e frutos secos.....	97
Peru de Natal com puré de maçã e nozes e pudim de espinafres	98
Perdizes com aveludado de gengibre envoltas em toucinho fumado, acompanhadas com polme de marmelos e portobello	99
Peito de frango com batata-doce e ervas aromáticas	100
Lombo de porco recheado com moira de Lamego	101
Lagartos de porco preto com migas de brócolos e feijão vermelho	102
Arroz de pato no forno	103
Frango à indiano com arroz branco	104
Arroz de pato com sumo de laranja	105
Escalopes de novilho com molho de limão.....	106
Beringelas recheadas com carne.....	107
Coxas de frango com abóbora	108
Bochechas estufadas com batata-doce e grelos salteados	110
Lombinho de porco com pimentos salteados	111
Carne frita com migas de espargos.....	112
Ensapado de borrego	113
Esparguete de pizza	114

Carne de porco em vinha d'alho com migas de pão e legumes salteados	115
Hambúrguer de novilho em bolo do caco.....	116
Lombinhos de porco flamejados com arroz selvagem, pera caramelizada e tomate assado.....	117
Pá de porco assada com batatinha assada e molho de maçã....	118
Perna de peru estufada com alecrim e puré de batata	119
Rolo de carne com queijo e fiambre com arroz branco	120
Tiborna de alheira	121
Salada fresca de massa com frutos secos....	122

Vegetariano 123

Crepes à florentina com espinafres e requeijão.....	124
Arroz aromatizado com açafrão legumes grelhados e molho de iogurte.....	126
Lasanha de tofu com manjericão.....	127
Croquetes de arroz com salada de couscous	128
Beringela gratinada com legumes e puré de cenoura	129
Cheesecake natalício (salgado).....	130
Salada de queijo fresco maçã e nozes com molho de iogurte e mel	132
Ninhos de legumes.....	133
Folhado de legumes com arroz de legumes	134

Sobremesas 135

Tarte de amêndoa.....	136
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate.....	137
Semifrio de baunilha com fondant de chocolate amargo.....	138
Arroz doce.....	139
Pera no forno com crosta de pão e citrinos.....	140

Quindim	141
Bolo de maçã e nozes com crocante de canela	142
Queijadas.....	143
Pão-de-ló húmido com amêndoa laminada	144
Aletria.....	145
Delícia de frutos vermelhos.....	146
Tarte de coco.....	147
Surpresa de nata com leite condensado, filipinos e frutos secos.....	148
Bolo de bolacha com mousse de chocolate	149
Doce de amêndoa	150
Crumble de pera	151
Tarte de maçã com crumble	152
Aletria de ovos-moles com pinhões.....	153
Bolo rei em forma de vidro.....	154
Sericaia	156
Trifle com maçã e caramelo.....	157
Panacota de frutos vermelhos.....	158
Gota de chocolate com molho de frutos vermelhos	159
Pudim de feijão branco	160
Queijadas de milho e coco.....	161
Torta de feijão preto	162
Tarte de maçã	163
Pudim frio de coco	164
Tarteletes de chocolate branco com frutos silvestres	165
Crostata de maçã	166
Semifrio de morangos frescos com frutos silvestres	167
Cremoso de chocolate	168
Farófias	169
Doce da avó	170
Folhado com doce de ovo.....	171
Panacota com doce de alperce	172
Tarte de limão	173
Tarte de chocolate	174

A paixão pela nossa cozinha

Haverá serão mais agradável do que juntarmos à mesa, as pessoas que mais amamos, na companhia de um belo prato cozinhado por si?



gertal