





Elvira
Fortunato

Rolinhos de frango surpresa

Ingredientes

Para 4 pessoas
4 peitos de frango (médios)
Sal q.b.
mistura de 5 pimentas de moinho
q.b.
1 lima
1 requeijão magro
150 g cogumelos frescos
queijo parmesão q.b. ralado
(de preferência fresco)



Preparação

Lave e lamine finamente os cogumelos e reserve em água e vinagre. Tempere os peitos de frango com sal e a mistura de pimentas moídas na altura. Junte o sumo da lima. Deixe repousar entre 15 a 20 minutos. Abra os peitos de frango ao meio e recheie com o requeijão e com os cogumelos laminados. De seguida feche e prenda com um palito para que o recheio não sai. Ligue o forno e regule-o para os 220 °C. Ponha os peitos de frango num tabuleiro polvilhe generosamente com o queijo parmesão. Leve ao forno cerca de 10 a 15 minutos. Corte os peitos de frango em fatias e acompanhe com uma salada ou legumes cozidos.

Filetes gratinados com alcaparras

Ingredientes

Para 4 pessoas
4 filetes de pescada (médios)
Sal q.b.
mistura de 5 pimentas de moinho
q.b.
1 limão
Alho q.b.
Alcaparras q.b.



Preparação

Tempere o peixe com sal, mistura de pimentas, alho e sumo de limão. Deixe marinar por 10 minutos. Dê uma cozedura aos filetes em água a ferver durante 10 minutos (pouca água de forma a não retirar o gosto dos condimentos). Retire os filetes com uma escumadeira e distribua-os num tabuleiro de ir ao forno previamente untado com margarina. Cubra com molho branco, polvilhe com queijo parmesão ralado e alcaparras e leve ao forno pré-aquecido (mas a baixa temperatura) para gratinar por mais 10 minutos. Acompanhe com legumes cozidos.



Virgínia
Carreira

Salada de frango, ananás e abacate

Ingredientes

- 1 alface de folha verde
- 1 alface roxa
- 1 chicória
- 1 ananás
- ½ abacate
- 1 peito de frango assado ou cozido
- Sumo de 1 limão

Para o tempero

- 1 colher de licor de laranja ou ananás
- 1 colher de vinagre
- 1 colher de vinagre balsâmico
- 2 colheres de azeite
- ½ malagueta
- 6 grãos de pimentas variadas
- Uma pitada de sal refinado



Preparação

Lave as alfaces e a chicória e corte em pedaços. Descasque o abacate, corte-o em rodelas finas e regue com sumo de limão para não escurecerem e reserve.

Descasque o ananás (ou abacaxi) e corte em rodelas, retirando o centro. Corte o frango em pedaços e reserve. Coloque todos os ingredientes do tempero dentro de um frasco e deixe macerar durante 8 horas (de preferência fazer de véspera). Coloque uma camada de alface em cada prato, decore com o ananás e o abacate, distribua o frango e regue com o molho que preparou.

Espadarte encebolado com tomate

Ingredientes

- 4 filetes de espadarte
- 2 tomates
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 limão
- 3 colheres de azeite
- Orégãos e salsa picados
- Sal e pimenta



Preparação

Descasque as cebolas, corte-as em rodelas finas e salteie numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite durante 10 minutos, sem que cheguem a ganhar cor. Coloque o peixe num tabuleiro de forno untado com azeite. Numa taça misture a cebola refogada, a salsa, os orégãos, o alho picado e o sumo de limão. Mexa bem, distribua este preparado sobre o peixe e deixe marinar no frigorífico durante 1 hora.

Pele os tomates, corte em cubos e coloque por cima do peixe. Tempere com sal e pimenta e leve ao forno (pré-aquecido a 180°) durante 15 minutos e sirva acompanhado de brócolos ou uma salada de alface.



Clara
Currea

Salada de Camarão

Ingredientes

Molho

20 folhas de coentro
5gr. de sal
1 pitada de pimenta do reino
100 gr. de palmito em rodela finas
50 ml de azeite

Salada

1 1/2 litro de água
5 gr. de sal
sumo de 1 limão
3 folhas de coentro 300 gr. de camarões
230ml de caldo de legumes
5 ml de curry
200gr. de cuscuz



Preparação

Molho

Pique as folhas de coentro e misture com o sal, a pimenta, o palmito e o azeite. leve ao frigorífico por 30 minutos.

Salada

1. Ferva a água com sal, o sumo do limão e as folhas de coentro. Junte os camarões e deixe cozinhar por 1 minuto. Escorra e reserve somente os camarões.
2. Em uma panela, junte o caldo de legumes, o curry, 3 folhas de coentro e ferva por 3 minutos. Coe e despeje bem quente no cuscuz até secar toda a água.
3. Com a ajuda de um garfo, solte o cuscuz totalmente, misture os camarões e tempere com o molho.

Polvo cozido macio



Elizabete
Jacinto

Ingredientes

1 polvo de tamanho médio

Preparação

Compre um polvo de tamanho médio e congele.

Tire o polvo do congelador e deixe-o descongelar gradualmente.

Quando estiver descongelado lave-o esfregando-o com sal, tantas vezes quantas for necessário.

Mergulhe-o em água a ferver, baixe o lume, e deixe-o ferver durante vinte minutos (se o polvo for muito grande deve ferver durante mais três ou quatro minutos). Não utilize panela de pressão. Apague o lume e deixe-o ficar na água até que esta arrefeça.

Utilize-o nas receitas que gostar. Ficará cozido e macio. Se gostar, mergulhe-o na água envolto em sal e ficará mais saboroso.





Tereza
Sturken

Ratatouille

Ingredientes

Tomate fresco pelado
e sem gráinhas
Pimento verde
Pepino sem sementes
e com alguma casca
Courgette
Beringela
Cebola à rodas
1 dente de alho
Azeite
Sal
Pimenta
1 folha de louro

Preparação

Num tacho em que caibam todos os ingredientes, refogue ligeiramente as cebolas, o alho, o louro, e o tomate, com o azeite q.b.
Corte os outros vegetais em tiras finas, se utilizar também beringelas escale as suas tiras levemente para tirar a cor da casca. Junte tudo ao refogado, tempere e deixe cozinhar num tacho tapado até os vegetais estarem tenros ao gosto. Acompanha carne assada quente ou fria, e é bom como prato com ovos escalfados!



Sopa de alhos franceses VICHYSOISE

Ingredientes

Batatas aos cubos
Cebolas cortadas
Alhos franceses às rodas
(só as partes brancas)
Azeite
Caldo de carne q.b.
1 pacotinho de natas de soja light
Cebolinho
Salsa ou pó de caril
para enfeitar os pratos.

Preparação

Coze-se tudo junto menos as natas, bate-se com a varinha mágica, e depois juntam-se as natas já sem ferver. Serve-se frio ou quente, enfeitando um pouco o centro dos pratos.





Dalila
Araújo

Massa fresca com legumes e soja

Ingredientes

1 embalagem de massa fresca
200 grs, de legumes cortados
em juliana
50 gr. de soja
Azeite

Preparação

Num recipiente baixo, colocar o azeite, juntar a soja, cortada em cubos pequenos e os legumes. Deixar cozer no próprio líquido dos legumes, durante 5/7 minutos. Cozer a massa fresca com um fio de azeite, de acordo com o tempo indicado na embalagem, retirar e escorrer a água. Juntar a massa com a mistura de legumes e a soja. Polvilhar com coentros picados e servir como prato principal



Gilda
Alves

Panqueca de legumes e frango com molho de pimentos

Ingredientes

1 Crepe LEV
90ml de água
50g de courgette
50g de pimento vermelho
50g de pimento verde
150g de peito de frango Azeite e
cebolinho q.b.
Basilíco q.b.

Preparação

Misturar no shaker o crepe e 90ml de água e dividir o preparado em dois para fazer duas panquecas. Corte os legumes aos cubos e salteie com azeite e basilíco. À parte, na misturadora, faça o molho de pimentos vermelhos com os pimentos verdes e azeite. Coza o peito de frango em água. Quando estiver pronto, passe em água fria e gelo e corte-o em lascas. Decore com cebolinho e com o molho de pimentos.





*Maria
Barroso*

2 Ementas saudá

Almoço

Caldo Verde

Salmonete ou carapau grande
grelhado com grelos e batata
cozidos. Cebola cozida também

Fruta ou queijo

Jantar

Um caldo leve (pode ser canja,
por exemplo)

Uma maçã assada no forno

Chá de ervas

