

GUIA RECEITAS ENCADEADAS



Versão 2015

Índice

Índice.....	2
Receitas por ordem alfabética.....	3
Introdução.....	6
1ª Semana.....	8
2ª Semana.....	32
3ª Semana.....	57
4ª Semana.....	81
Lista de compras: exemplo.....	108
Bibliografia.....	115

Receitas por ordem alfabética

Entradas

Pág.

Açorda à Alentejana	23
Açorda à Alentejana de Bacalhau	58
Alheira com Ovos	92
Beringelas ao Parmesão	94
Caldo Verde	85
Canja de Galinha	61
Cogumelos com Pimentos	34
Cogumelos Recheados	41
Creme de Abóbora e Cenoura	74
Creme de Agrião	79
Creme de Brócolos	76
Creme de Cenouras	11
Creme de Couve-Flor	36
Creme de Legumes com Feijão-verde	51
Curgete com Atum	90
Delícias de Peixe	9
Empadas de Pescada	6
Espargos Grelhados com Presunto	83
Folhadinhos de Salmão	48
Folhado de Farinheira com Espinafres	45
Mini Rissóis de Carne	21
Morcela com Batatas	43
Pimentos Recheados	88
Puré de Grão com Couve-Flor	69
Sopa de Espinafres	3
Sopa de Grão	26
Sopa de Peixe	65
Vol-au-vent de Bacalhau com Tomate	97

Prato Principal

Pág.

Alheira com Batata Cozida	91
Arroz e Filetes de Polvo	63
Bacalhau à Lagareiro com Batata a Murro e Bróculos	49
Bacalhau de Cebolada com Batata Cozida	14
Bacalhau Merengado	95
Batatas Recheadas de Frango ao Forno	81
Bifes de Peru Recheados com Molho de Legumes	56
Bolinhos de Batata Recheados com Carne Picada	78
Caldeirada de Bacalhau	87
Canellonis, Brócolos e Castanhas	80

Carne Assada com Arroz e Legumes Cozidos	8
Carne de Porco com Azeitonas e Cogumelos	84
Carne Estufada	18
Choquinhos Fritos	29
Coelho Panado	26
Costeletas com Molho de Mostarda	77
Empada Gigante	27
Empadão de Bacalhau	19
Empadão de Carne com Legumes Salteados	12
Empadão de Massa	44
Escalopes de Vaca com Cogumelos	97
Filetes de Peixe	54
Filetes de Pescada no Forno	59
Florões de Carne Picada	71
Folhados de Espinafres, Cogumelos e Pinhões	13
Folhados de Sobras de Carnes e Vegetais com Arroz Branco	33
Frango à Brás	39
Frango Assado	38
Frango com Cerveja	3
Guisado de Sobras	85
Isclas de Fígado de Vitela com Cebolada	51
Lombinhos de Sardinha Panada com Arroz de Tomate	35
Lombo de Porco Recheado com Azeitonas Verdes	42
Massa de Peixe com Frutos do Mar	10
Nacos de Vitela	32
Ovos Recheados com Atum	74
Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão	16
Peixe Cozido com Batatas e Legumes	5
Polvo Assado no Forno	62
Posta de Salmão com Legumes	66
Quiche de Pescada e Delícias do Mar	60
Refeição Rápida de Bacalhau	58
Rolo de Carne	70
Rolo de Carne em Massa Folhada	24
Rolo de Espinafres Recheado	93
Salada de Frango	7
Salada inventada com o que temos	52
Salada Russa	89
Salmão Grelhado com Arroz de Passas	46
Sandes Criativas	4
Secretos de Porco com Batata a Murro e Esparregado	22
Soufflé de Peixe	55
Spaghetti com Chocos	30
Tarte de Salmão	67
Torta de Atum	75
Tortilha no Forno	36

Sobremesas

Pág.

Abacaxi com Limão	56
Ameixas com Brandy	37
Ananás com Caramelo de Laranja e Vinho do Porto	72
Ananás Grelhado com Molho de Framboesas	69
Assado de Maçãs e Abacaxi	44
Bavaroise de Ananás	25
Crepes com Fruta	40
Dióspiro com Canela	4
Espetadas de Fruta com Puré de Framboesas	17
Espetadas de Morangos Grelhados	86
Figos Recheados com Frutos Secos	67
Fondue de Frutas com Chocolate	96
Gelado de Baunilha com Molho de Morangos	71
Laranjinhas Recheadas	30
Maçã Assada	14
Maçã Cozida	54
Maçãs Bêbedas	8
Maçãs com Creme de Iogurte	49
Maçãs com Requeijão	64
Marmelos Assados	31
Melão em Bolas	79
Melo com Morangos	34
Morangos com Mel	10
Morangos Regados com Chocolate Quente	61
Mousse de Chocolate Branco com Framboesas	47
Peras Assadas com Amêndoas	28
Peras Bêbedas	23
Pêssegos com Morangos e Merengue	82
Salada de Frutos Caramelizados	88
Salada Tropical	53
Salada Tropical	90
Sobremesa Simples de Banana	94
Sonhos Gelados	99
Tarte de Maçã e Manga	92

Introdução

As receitas que se seguem são meras sugestões. Pode fazer outras receitas que conheça ou puxar pela imaginação e inventar um pouco, tendo sempre em atenção que poderá aproveitar as sobras para fazer novos pratos.

Pequeno-almoço

A sua ausência provoca consequências imediatas no organismo. Para começar bem a manhã, aqui fica um conselho: não saia de casa sem um bom pequeno-almoço. Mas tome-o com calma, pois bastam 10 minutos para garantir um bom "arranque" para o longo dia que o espera.

Ao acordar...

O pequeno-almoço tem uma importância considerável para um dia alimentar correto e equilibrado. Se não realizarmos esta refeição logo após o acordar e se pensarmos que a última refeição foi realizada entre as 20h e as 24h do dia anterior, temos um somatório de longas horas de jejum, em nada benéfico, com consequências nefastas para o organismo. O pequeno-almoço deve ser a primeira refeição do dia e deve ser tomado logo após o acordar, em ambiente calmo e tranquilo. Esta refeição não pode ser esquecida, e não devemos justificar a sua ausência com desculpas de falta de tempo ou falta de apetite.

As necessidades calóricas diárias variam de acordo com vários fatores: sexo, idade, atividade e clima, entre outros. Assim sendo, o pequeno-almoço deve ser adaptado a cada caso.

A ausência de um pequeno-almoço equilibrado provoca consequências imediatas no seu organismo.

Tome nota:

- Menor capacidade de concentração;
- Aumento do número de acidentes (de trabalho e de trânsito) durante o período da manhã;
- Após a ingestão do almoço (que irá ser a primeira refeição), sensação de desconforto gástrico;
- Diminuição de rendimento físico e intelectual;
- Promove o aparecimento de algumas doenças, tais como obesidade ou diabetes;
- Aumento da impulsão de comer demasiado em certas refeições;
- Dores de cabeça, enjoo e suores (podem ser os primeiros sinais de hipoglicémia - falta de açúcar no sangue);
- Desmaios (em casos extremos).

Lembre-se!

É necessário ter em conta que a alimentação condiciona o desenvolvimento físico e influencia o desenvolvimento intelectual. Assim, um dos princípios básicos da alimentação saudável é torná-la variada, comendo de tudo um pouco, várias vezes ao longo do dia (um mínimo de cinco refeições diárias).

A ingestão do pequeno-almoço não invalida, por isso, a possibilidade de, a meio da manhã, fazer mais uma pequena refeição, que poderá ser constituída por fruta, iogurte ou algumas bolachas.

- Regras de ouro para um bom pequeno-almoço
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Tomar num ambiente calmo;
- Sempre à mesma hora;
- Rico em proteínas e hidratos de carbono de absorção lenta e com baixo teor de gorduras;
- Variado.

1ª Semana

2ª Feira - Almoço

- Entrada: Sopa de Espinafres

Ingredientes:

Batatas

Cenouras

1 Pedaco de abóbora

1 Cebola

1 Dente de alho

1 Molho de espinafres

Sal e azeite

Preparação:

Numa panela coloque as batatas previamente descascadas, lavadas e cortadas as rodelas, a cenoura cortada as rodelas, a abóbora também partida em pedaços, a cebola cortada em gomos e o alho, cubra todos os legumes com água e deixe cozer até estarem macios.

Prepare os espinafres lavando e separando as folhinhas.

Quando os legumes estiverem macios junte metade dos espinafres, deixe ferver e passe a sopa com a varinha para ficar um creme homogéneo, se achar que está muito grosso junte mais um pouco de água.

Leve novamente ao lume, deixe ferver, tempere com sal, junte os restantes espinafres e o azeite, deixe cozer mais um pouco, retire do lume.

- Prato principal: Frango com Cerveja

Ingredientes:

Frango

Cerveja

Um pacote de sopa de cebola

Preparação:

Deite o pacote de sopa de cebola num tacho, juntamente com os pedaços de frango, e regue com cerveja até cobrir o frango.

Acrescente mais cerveja se o frango ainda não estiver cozido ou então um pouco de água.

Quem quiser pode adicionar um pouco de picante no frango antes de o colocar no tacho.

Não é necessário mais nenhum ingrediente, nem sequer é necessário sal!

- Sobremesa: Dióspiro com Canela

Ingredientes:

Dióspiros

Canela em pó

Preparação:

Descasque o dióspiro e parta-o para um prato, polvilhe-o com canela e saboreie.

2ª Feira – Jantar

- Entrada: Sopa de Espinafres
- Prato principal: Sandes Criativas (ex: sandes de frango, ananás e cogumelos)

Ingredientes:

Pão / Chapatas

Peito de frango fatiado em juliana

Cogumelos Paris fatiados

Alho laminado

Cebola em gomos

Alho francês picado

Azeite

Cebolinho q.b.

Sal marinho q.b.

Pimenta de moinho q.b.

Preparação:

Abra o pão ao meio com o cuidado de não o desmanchar. Regue com azeite e leve ao forno durante 5 minutos.

Numa frigideira coloque um fio de azeite e core o frango. Junte o alho, a cebola, os cogumelos e o alho francês. Retifique os temperos com sal e pimenta.

Coloque o preparado dentro do pão e perfume com cebolinho.

- Sobremesa: Dióspiros

3ª Feira - Almoço

- Entrada: Sopa de Espinafres
- Prato Principal: Peixe Cozido com Batatas e Legumes

Ingredientes:

1 tomate inteiro

1 cebola inteira

2 dentes de alho

1 folha de louro

Sal

Água

Peixe a gosto para cozer

Preparação:

Coloca-se um tacho ao lume com água e sal, depois acrescento o tomate inteiro apenas lavado, a cebola inteira descascada, os dentes de alho e a folha de louro. Deixa-se ferver e coloca-se o peixe até cozer.

Facultativo:

Como a água de cozer o peixe fica muito saborosa, é uma pena deitá-la fora: Côa-se para ver se tem espinhas ou eventuais escamas, tira-se a folha de louro e tritura-se tudo. Depois misturam-se uns legumes, umas massinhas e um fiozinho de azeite e é uma ótima sopa.

- Sobremesa: Melancia / Fruta da Época

3ª Feira - Jantar

- Entrada: Empadas de Pescada

Ingredientes:

Massa areada congelada (ou outra à sua escolha)

Pescada cozida q.b.

Camarão cozido q.b.

0,5dl de azeite

3 dentes de alho

1 ramo de salsa

2dl de natas

Sal

Pimenta

Preparação:

Estenda a massa sobre a mesa de trabalho enfarinhada e corte cerca de 12 círculos de 8cm. Forre as formas de empada, previamente untadas com manteiga e polvilhadas com farinha. Reserve.

Escolha o peixe de pele e espinhas, descasque o camarão e corte-o aos pedaços. Leve a refogar no azeite com os alhos e parte da salsa picados. Regue com as natas e tempere com sal e pimenta.

Deixe o recheio ferver até obter um preparado cremoso. Retire do lume e distribua pelas formas de empada.

Disponha-as num tabuleiro e leve ao forno a 190°C, por 25 minutos. Findo o tempo, retire e deixe arrefecer. Desenforme e sirva de seguida decoradas com a restante salsa.

- Prato Principal: Salada de Frango

Uma salada que poderá mesmo servir para aproveitamento de frango, que se for pouco poderá variar adicionando fiambre ou outras carnes frias.

Ingredientes:

Frango assado em pedaços

2 dl de azeite

1 alface

Aipo

1 pimento(s) vermelho

100g de cogumelos

1 molho de salsa

100g de azeitonas

100g de nozes

2 colheres de sopa de vinagre

1 colher de chá de sal

4 colheres de chá de mostarda

1 dente(s) de alho esmagado(s)

Preparação:

Desossar o frango e cortar aos bocadinhos.

Lavar os vegetais e corta-los. Picar a salsa.

Dispor os ingredientes numa saladeira ou prato de servir a gosto, espalhando por cima as azeitonas e as nozes cortadas aos bocados.

Numa tigela misturar o vinagre, a mostarda e as especiarias e acrescentar o azeite, mexendo sempre como para a maionese. É muito importante que o azeite esteja à temperatura ambiente.

Regar a salada com o molho, em movimentos circulares e servir bem fria.

- Sobremesa: Maçãs Bêbedas

Ingredientes:

Maçãs

Vinho tinto

2 colheres de sopa de açúcar amarelo

1 pau de canela

Preparação:

Se tiver maçãs a mais na fruteira pode aproveitá-las com esta receita:

Descasam-se as maçãs, deixando-as inteiras e levam-se a cozer em vinho tinto e açúcar com o pau de canela.

Estão cozidas quando estiverem macias.

4ª Feira - Almoço

- Entrada: Sopa de Espinafres
- Prato Principal: Carne Assada com Arroz e Legumes Cozidos

Ingredientes:

Carne de vaca ou de porco para assar

2 colheres de sopa de calda de pimentão

5 dentes de alho

3 folhas de louro

Pimenta

Azeite

Sal

Preparação:

De véspera deverá temperar a carne.

Coloca-se numa tigela a calda de pimentão, o sal, o alho esmagados, as folhas de louro partidas, a pimenta e um pouco de azeite.

Barra-se, com este preparado, a carne e coloquei num recipiente

Rega-se com vinho branco e reserva-se de um dia para o outro.

No outro dia, coloca-se a carne num pirex, rega-se com mais um pouco de vinho branco e azeite, para a carne ter molho suficiente para assar sem esturricar.

Leva-se ao forno a assar.

Acompanha-se com arroz e legumes cozidos.

- Sobremesa: Maçã / Peras

4ª Feira – Jantar

- Entrada: Delicias de Peixe

Ingredientes (para 4 pessoas):

Azeite para untar

500g de peixe cozido

2dl de natas de soja

4 ovos

Orégãos q.b.

400g de couve-flor cozida

Preparação:

Unte 4 formas individuais com azeite e reserve-as. Limpe o peixe de pele e espinhas e triture-o com metade das natas e dos ovos.

Tempere com orégãos, envolva e reserve.

Triture a couve-flor cozida com as restantes natas e ovos e distribua metade do preparado pelas formas.

Coloque o preparado de peixe por cima e finalize com a restante couve-flor.

Leve ao forno aquecido a 200°C e deixe cozer em banho-maria, durante cerca de 30 minutos. Retire e deixe arrefecer.

Desenforme os pudins e sirva-os com uma salada fresca.

- Prato Principal: Massa de Peixe com Frutos do Mar

Ingredientes:

Peixe cozido

Cebola

Alho

Louro

Azeite

Tomate (pode ser polpa de tomate em lata)

Cogumelos

Frutos do mar

Queijo (facultativo)

Preparação:

Prepara-se o refogado com o azeite, a cebola, o alho e uma folha de louro.

Entretanto, acrescenta-se a polpa do tomate ou o tomate passado pelo 1,2,3 e deixa-se em lume brando.

Coze-se a massa em água e sal (ou na água de cozer o peixe caso este tenha sido cozido de propósito para o efeito).

Desfia-se o peixe, junta-se ao refogado e mistura-se bem. Acrescentam-se os cogumelos e frutos do mar à escolha.

Retificam-se os temperos e se gostar pode colocar um pouco de picante.

Depois junta-se a massa e garante-se com azeitonas ou se preferir pode colocar tudo num pirex regado com natas. Por cima, coloca-se o queijo e as azeitonas e vai ao forno a gratinar.

- Sobremesa: Morangos com Mel

Ingredientes:

Morangos

Mel

Preparação:

Cortam-se alguns morangos e dispõem-se num prato. De seguida, regam-se com um pouco de mel a gosto.

Pode também optar por dispor os morangos em taças individuais e rega-los com chocolate quente, por substituição ao mel.

Por norma, os morangos são servidos ao natural, com chantilly ou em salada, outras formas de apresentar os morangos.

5ª Feira – Almoço

- Entrada: Creme de Cenouras

Ingredientes:

500g de cenouras

300g de batatas

1 cebola

2 dentes de alho

50ml azeite

1,5l de água

1 raminho de coentros

1 pitada de noz-moscada

Sal e pimenta

Preparação:

Lavar as cenouras, as batatas, a cebola e os alhos.

Reservar uma cenoura e cortar os restantes legumes em pedaços. Leve-os ao lume a refogar no azeite. Tempere com sal e pimenta e regue com a água.

Deixar cozer durante 20 minutos, depois reduza a puré.

Descascar e cortar a cenoura que se reservou em cubinhos junta à sopa assim como os coentros picados e a noz-moscada deixar cozer.

Depois de cozida é só retificar os temperos.

- Prato Principal: Empadão de Carne com Legumes Salteados

Ingredientes:

1 cebola(s)
2 dente(s) de alho
azeite q.b.
1 caldo de carne
sal q.b.
pimenta preta q.b.
2 colher de sopa de polpa de tomate
Vinho branco q.b.
500g de carne picada
150g de cogumelos
Miolo de amêndoa q.b.
Puré de batata q.b.
Manteiga q.b.
Noz-moscada q.b.
Gema de ovo para pincelar q.b.

Preparação:

Leve ao lume uma cebola e dois dentes de alho picados com um pouco de azeite, um caldo de carne e um pouco de sal e pimenta.

Depois de tudo alourado junte a polpa de tomate e um pouco de vinho branco para refrescar e deixe apurar um pouco.

De seguida junte a carne, os cogumelos (frescos) laminados e um pouco de miolo de amêndoa picado grosseiramente.

Envolve tudo muito bem, baixe o lume, tape o tacho e deixe refogar lentamente.

Enquanto isso prepare um puré de batata, bem temperado com sal, manteiga e noz-moscada.

No fundo de um pirex untado com margarina coloque uma camada de puré de batata, por cima o recheio de carne e novamente uma camada de puré de batata.

Alise, pincele com a gema de ovo batida e polvilhe com mais um pouco de amêndoa picada.

Leve ao forno pré-aquecido para gratinar a gosto. Pode-se deixar bem tostadinho ou apenas alourar um pouco. Retire do forno e sirva de seguida.

- Sobremesa: Melão

5ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Cenouras
- Prato Principal: Folhados de Espinafres, Cogumelos e Pinhões

Ingredientes:

Massa folhada

Espinafres

Cogumelos laminados

Pinhões

Cebola

Azeite

Sal

Pimenta

Preparação:

Salteia-se, em azeite, uma cebola cortada em meias luas. De seguida juntam-se os espinafres (podem ser congelados) e os cogumelos laminados (bem escorridos).

Tempera-se com sal e pimenta e deixa-se cozinhar um pouco.

Por fim, juntam-se os pinhões ligeiramente torrados.

Estende-se a massa folhada e corta-se em círculos.

Recheiam-se os círculos com o preparado anterior e fecham-se de modo a fazer meias luas.

Pincelam-se com gema de ovo e vão ao forno.

Retiram-se logo que estejam bem loirinhos.

É uma delícia!

Estes folhadinhos podem ser acompanhados de um arroz branco.

- Sobremesa: Maçã Assada

Ingredientes:

Maçãs reinetas (uma por pessoa)

Paus de canela

Açúcar

Vinho do porto

Preparação:

Começa-se por lavar muito bem as maçãs.

Depois descaroçam-se e guardam-se os caroços para a calda.

Fazem-se uns cortes ligeiros na casca (para a maçã não rebentar).

Em seguida colocam-se as maçãs num pirex, dividem-se os paus de canela em vários bocadinhos e colocam-se dentro do orifício de cada maçã. O outro pau de canela e os caroços das maçãs colocam-se dentro do pirex. Depois enchem-se os orifícios das maçãs com o açúcar e regam-se com vinho do porto, volta-se a colocar um bocadinho de açúcar no rebordo do orifício das maçãs. Se ainda não tiverem vinho do porto suficiente no fundo, coloca-se mais um pouco.

Vai ao forno cerca de 20 minutos a 180°C.

Para confirmar se as maçãs estão cozidas espeta-se um palito.

Coloca-se cada maçã em pratinhos individuais.

Nota: Se o vinho do porto tiver evaporado (quase) todo, tem de se fazer uma calda. Para isso coloca-se numa panela os caroços das maçãs, o pau de canela, açúcar e água e deixa-se ferver até ter um molho grosso.

Agora é só colocar a calda nas maçãs, deixar arrefecer e estão prontas.

6ª Feira – Almoço

- Entrada: Creme de Cenouras
- Prato Principal: Bacalhau de Cebolada com Batata Cozida

Ingredientes: (para 4 pessoas)

4 postas de bacalhau

800g de batatas

2 cebolas

4 dentes de alho

2 folhas de louro

2dl de azeite

1 pimento vermelho

1 ramo de salsa

1 colher de sopa de vinagre

Azeitonas pretas q.b.

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Descascam-se as batatas e cozem-se durante 20 minutos em água e sal. Entretanto, descascam-se e cortam-se às rodelas os alhos e as cebolas, juntam-se as folhas de louro e refoga-se em azeite.

Junta-se o bacalhau com a pele virada para cima e tempera-se a gosto. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer em lume brando durante 10 a 15 minutos. Caso seja necessário junta-se um pouco de água.

Corta-se o pimento em tiras e coloca-se no tacho, deixando cozer mais 5 minutos. Retira-se o bacalhau, vira-se e salpica-se com o vinagre.

Decora-se com salsa picada e azeitonas e serve-se com a cebola, os pimentos e a batata cozida.

Nota: Experimente levar o bacalhau ao forno, cerca de 15 minutos, coberto com a cebolada e regado com meio decilitro de leite. Fica ainda mais saboroso. Utilize as postas grossas dum bacalhau corrente e assim fica barato.

- Sobremesa: Melão / Melancia

6ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Cenouras
- Prato Principal: Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão

Ingredientes:

600g de bacalhau

4 ovos

50g farinha

1 cebola

1 ramo de salsa

Sal e pimenta q.b.

Óleo para fritar q.b.

Preparação:

Depois de demolhado, coze-se o bacalhau, escorre-se e lasca-se retirando-se todas as peles e espinhas. Reserva-se a água de cozer o bacalhau. Entretanto, descasca-se e pica-se a cebola. Lava-se e pica-se a salsa.

Juntam-se os ovos com a farinha, mexe-se bem até obter um creme liso e sem grumos. Se for necessário pode acrescentar-se um pouco da água do bacalhau que se reservou. Adiciona-se o bacalhau, a cebola e a salsa e envolve-se bem.

Por fim tempera-se a gosto e fritam-se colheradas do preparado em óleo bem quente.

Escorre-se sobre papel absorvente e serve-se com arroz de feijão, arroz de legumes ou podem servir-se como entrada.

Se preferir acompanhar com arroz de feijão pode fazê-lo da seguinte forma:

Ingredientes: (para 6 pessoas)

1 tigela de feijão vermelho cozido

500g de arroz

1 cebola

1dl de azeite

Sal

Preparação:

Tem-se o feijão já cozido e escorrido.

Pica-se a cebola e aloura-se com o azeite.

Junta-se o feijão e deixa-se também refogar um pouco.

Tem-se o arroz medido; querendo o arroz seco, rega-se o refogado com água sendo a quantidade uma vez e meia o volume do arroz; querendo o arroz malandro, pode juntar-se até cinco vezes o volume do arroz.

Tempera-se o caldo de sal e, quando ferver, adiciona-se o arroz.

Deixa-se cozer e serve-se imediatamente.

Este arroz acompanha muito bem pataniscas de bacalhau, pastéis de bacalhau etc.

Nota: No tempo do pimento (Verão/Outono) podem juntar-se bocados de pimentos a este arroz de feijão.

- Sobremesa: Espetadas de Fruta com Puré de Framboesas

Ingredientes:

2 bananas

2 peras

2 laranjas

1 limão

½ ananás

1 colher de chá de açúcar

Para o puré:

200g de framboesas

1 colher de sopa de açúcar amarelo

Sumo e raspa de ½ laranja

Preparação:

Trituram-se as framboesas juntamente com o açúcar amarelo, o sumo e a raspa da laranja.

Aquece-se o grelhador. Arranja-se a fruta, descasca-se e corta-se em pedaços grandes. Coloca-se a fruta em espetos de madeira, alternando a mesma.

Salpicam-se as espetadas com sumo de limão e açúcar e grelham-se cerca de 3 minutos. Viram-se as espetadas, salpicam-se com um pouco mais de sumo de limão e o restante açúcar e voltam-se a grelhar até estarem ligeiramente caramelizadas.

Servem-se as espetadas com um pouco de puré de framboesa em cada prato.

Nota: Outras opções para acompanhamento das espetadas de fruta: com chocolate quente, leite-creme queimado, gelado, molho de morangos, iogurte, etc.

Sábado - Almoço

- Entrada: Creme de Cenouras
- Prato Principal: Carne Estufada

Ingredientes:

Azeite (o suficiente para o fundo da panela)

1 ou 2 cebolas partidas em laminas

2 dentes de alho esmagados

2 cenouras médias cortadas às rodelas

1 tomate maduro cortado aos pedaços ou 200 ml de tomate aos pedaços em lata

150ml vinho branco

Carne de estufar já limpa e cortada aos cubos

1 bocadinho de bacon

2 ou 3 fatias de chouriço/salpicão a gosto e sem gordura

Meio cubo de carne de vaca

Um gotinhas de piri-piri líquido

Um pé de salsa lavado e cortado aos bocados

Temperos a gosto e se necessário (sal, pimenta, ...)

Preparação:

Na panela de pressão colocar todos os ingredientes, excepto a carne. Deixar levantar fervura e diminuir o lume deixando ferver. Esperar uns 3 minutos a ferver. Depois, colocar a carne e mexer.

Fechar a tampa da panela (sem esquecer o “assobio”) e aumentar o lume para voltar a levantar fervura. Assim que levantar pressão/fervura, reduzir o lume e deixar estufar durante cerca de 25 minutos continuando a ferver.

Passado este tempo, colocar a panela debaixo de água fria corrente para baixar a pressão e ser possível abrir a panela. Verificar se a carne está tenra. Retifique o tempero, se necessário e deixar cozinhar por mais algum tempo.

Assim que a carne estiver tenra, retira-se assim como as rodelas de cenoura e reserva-se.

Trituram-se os restantes ingredientes com a varinha máquina (caso fique muito espesso, adiciona-se um pouco de água).

Verte-se o molho para um prato de servir e coloca-se a carne em cima ou misture o molho com a carne.

Serve-se acompanhado com arroz branco, puré ou massa.

Nota: Este prato é muito saudável porque não são feitos refogados/estrugidos

- Sobremesa: Cerejas

Sábado – Jantar

- Entrada: Creme de Cenouras
- Prato Principal: Empadão de Bacalhau

Ingredientes:

Batatas para o puré

Manteiga

Leite

Sal

Pimenta

Noz-moscada

Bacalhau (já estava cozido, de sobras)

Miolo de Camarão

1 embalagem pequena de molho bechamel ou se preferir pode prepare o bechamel em casa

1 colher (de sopa) de Sopa de Marisco em Pó

Salsa

Broa de Milho Ralada Aromatizada

Preparação:

Descascam-se as batatas, colocam-se num tacho e cobrem-se completamente com água.

Temperam-se com sal e levam-se a cozer sobre lume forte até ser possível reduzir as batatas a puré. Escorrem-se e passam-se imediatamente pelo passe-vite.

Coloca-se o puré num tacho e leva-se a secar, sobre lume muito brando, batendo energicamente com uma colher de pau.

Adiciona-se a manteiga e bate-se vigorosamente. Quando a gordura estiver completamente absorvida, adiciona-se aos poucos o leite a ferver.

Tempera-se com sal, pimenta e noz-moscada.

Reserva-se.

Retiram-se as espinhas ao bacalhau e lasca-se.

Num recipiente coloca-se o conteúdo do pacote de molho bechamel e adiciona-se uma colher de sopa de Sopa de Marisco em Pó.

Mistura-se tudo muito bem e adiciona-se salsa picada, o miolo de camarão e o bacalhau desfiado.

Num pirex coloca-se uma camada de puré de batata, seguidamente o preparado de bacalhau e termina-se com o restante puré.

Por cima coloca-se um pouco de Broa de Milho Ralada Aromatizada.

Leva-se a forno pré-aquecido a 200°C até ficar bem douradinho:

Nota 1: Para se obter um puré de batata liso e sem grumos, a batata não pode arrefecer entre as várias operações da preparação do puré.

Nota 2: É óptimo para aproveitar as sobras de bacalhau, ou de peixe.

- Sobremesa: Ameixas

Domingo - Almoço

- Entrada: Mini Rissóis de Carne

Ingredientes:

Massa:

1 copo de leite

1 copo de água

2 copos de farinha

2 colheres de (sopa) de margarina

Recheio:

500g carne vaca picada

2 fatias de bacon picado, juntamente com a carne

Cebola e alho picado

1dl de vinho branco,

Sal e pimenta a gosto

1dl de molho bechamel

Salsa picada

Azeite

Ovo e pão ralado para panar

Preparação:

Massa:

Misture o leite, a água, a farinha e a margarina e leve ao lume mexendo constantemente. Quando formar uma bola firme que se desprenda do fundo da panela, retire do lume e deixe amornar.

Recheio:

Num tachinho coloque o azeite, os alhos e a cebola picada, deixe estalar e junte a carne picada (aproveite sobras de carne que tenham ficado de umas refeições para as outras), com o bacon. Deixe fritar um pouco e regue com o vinho, tempere com sal e pimenta se necessário e deixe cozinhar. Se precisar junte uns pingos de água. Quando estiver estufada, retire do lume e junte a salsa picada e o bechamel, misture e reserve.

Abra a massa com o rolo, estique até ficar fininha, coloque o recheio, dobre e corte com ajuda de cortadores ou de um copo. Aperte bem as dobras. Passe no ovo batido e depois no pão ralado.

Frite-os em óleo bem quente. Coloque-os sobre papel absorvente para escorrer todo o óleo e fiquem bem sequinhos.

- Prato Principal: Secretos de Porco com Batata a Murro e Esparregado

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

1 ramo de coentros

2 colheres de chá de Mostarda

4 secretos de Porco Preto

150g de gambas cozidas e descascadas

Pimenta moída na hora

1 folha de louro

50g de manteiga

Vinho Branco

Preparação:

Lave e enxugue muito bem os coentros.

Descasque dentes de alho, reserve 1 e triture os restantes com os coentros e a mostarda na picadora, ou no almofariz, até obter uma pasta.

Barre os Secretos de Porco Preto com a pasta obtida e por cima distribua as gambas abertas ao meio.

Dobre a carne ao meio de modo a ficar com o recheio no interior e prenda com um ou dois palitos. Tempere com sal, pimenta e a folha de louro partida em pedaços.

Leve a manteiga a derreter numa frigideira, com o alho reservado, esmagado. Frite aí a carne de ambos os lados e quando estiver quase pronta, refresque com um pouco de Vinho Branco.

Deixe ferver um pouco e retire.

Sugestão:

Acompanhe com esparregado ou feijão verde salteado e batatinhas.

- Sobremesa: Peras Bêbedas

Ingredientes:

Cerca de 0,5 l de vinho tinto

4 peras

Açúcar

2 pauzinhos de canela (facultativo)

Preparação:

Utilize peras não muito maduras.

Descasque as peras, mas tenha o cuidado de não cortar o pé das mesmas.

Numa calda feita com o vinho tinto e duas vezes a porção da mesma em açúcar e a canela, ponha as peras a cozer, até obter ponto de fio fino.

Deixe cozer bem, e se o vinho estiver a evaporar, vá deitando pouco a pouco, para aumentar a calda.

Quando as peras estiverem cozidas, disponha numa taça de vidro transparente, juntamente com a calda que as cozinhou.

Domingo – Jantar

- Entrada: Açorda à Alentejana

Ingredientes:

1 molho de coentros, ou um molho de poejos ou uma mistura das duas ervas

2 a 4 dentes de alho

1 colher de sopa de sal grosso

4 colheres de sopa de azeite

1 pão de trigo (duro)

4 ovos

Preparação:

Num almofariz reduzir a papa os coentros (ou os poejos), os dentes de alho e o sal.

Entretanto escale os ovos, retire-os da água e guarde-a.

Deitar o azeite numa terrina, juntar a papa de coentros e regar com a água a ferver.

Mexer a açorda com uma fatia de pão, com a qual se prova de tempero. Retificar, se necessário.

Partir o pão (às fatias ou aos bocados, conforme o gosto) e introduzir no caldo.

Tapar a terrina se gostar da açorda mole.

Servir em pratos fundos com um ovo escaleado por pessoa.

A partir desta base pode variar conforme a época do ano, o paladar e a imaginação, utilizando a água onde cozeu uma posta de bacalhau, de cação ou de pescada, amêijoas, beldroegas, etc.

- Prato Principal: Rolo de Carne em Massa Folhada

Ingredientes:

750g de carne picada "a seu gosto"

300g de massa folhada

3 cenouras raladas
Folhas de couve lombarda
3 carcaças
1 colher de (sopa) de polpa de tomate
Sal e pimenta q.b.
Cebola e alho picado
Azeite
Salsa
1 folha de louro

Preparação:

Pique bem a cebola e o dente de alho, leve ao lume com um fio de azeite. Junte a carne, o sal e a pimenta q.b., e a salsa. Deixe cozinhar por 5 minutos.

Junte a polpa de tomate e as cenouras raladas. Deixe cozinhar 15 minutos até a carne ficar cozinhada por completo, deixe arrefecer.

Ponha as carcaças demolho em um pouco de leite e reserve.

À parte passe as folhas da couve lombarda por água a ferver por 5 minutos e de seguida por água fria.

Junte as carcaças escorridas a carne e amasse tudo muito bem, com a ajuda de papel de alumínio forme um rolo e leve ao frigorífico por cerca de uma hora.

Passado esse tempo retire o papel e forre o rolo com as folhas da couve lombarda.

Estenda bem a massa folhada e enrole na carne, pincele com ovo batido e vai ao forno a 180°C por cerca de 40 minutos.

Nota: Este prato é óptimo para aproveitar sobras de várias carnes.

- Sobremesa: Bavaroise de Ananás

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
5 gemas

1 pacote de gelatina de ananás
5 folha de gelatina
1dl de calda de ananás (lata)
5 claras
1 pacote de natas (1/5L)+ 1 colher de sopa de açúcar
Rodelas de ananás

Preparação:

Bate-se uma lata de leite condensado com 5 gemas.

Dissolve-se um pacote de gelatina de ananás com 1 dl de calda de ananás (lata).
Depois de dissolver a gelatina adicionam-se as folhas de gelatina previamente demolhadas em água.

Batem-se as claras em castelo e ligam-se às natas também batidas. De seguida, envolvem-se com a mistura do leite condensado.

Deita-se esta mistura na forma e salpica-se com o ananás partido.

Reservam-se as restantes rodelas para decorar.

Pode ser servida em taça ou desenformada.

2ª Semana

2ª Feira - Almoço

- Entrada: Sopa de Grão

Ingredientes:

4 batatas médias

3 cenouras

1 fatia de abóbora

1 cebola

3 dentes de alho

1 lata pequena de grão cozido

2 colher de sopa de azeite

Preparação:

Deitar o grão num tacho pequeno com um copo de 2dl de água e deixar ferver uns 5 minutos

Numa panela juntar todos os restantes ingredientes e deixar cozer.

Depois de cozidos triturar com a varinha mágica até ficar em puré.

Triturar o grão e passá-lo por um passador (caso não goste de sentir o granulado das cascas)

Juntar o puré do grão ao puré da sopa e deitar 2 colheres de sopa de azeite.

Assim que levantar fervura está pronta.

Sirva com folhas de hortelã fresca.

- Prato principal: Coelho Panado

Ingredientes:

1 coelho

1 cebola

2 colheres (sopa) margarina

1 colher (sopa) massa de pimento

2 colheres (sopa) massa de tomate

4 dentes alho

0,25dl vinho branco

Sumo de 1 limão

3 ovos

Óleo q.b.

Pão ralado

Preparação:

Parte-se o coelho e coloca-se num tacho com a cebola picada, a massa de tomate e de pimento, a margarina, o alho picado, o vinho e a água.

Leva-se a cozer em lume brando.

Depois do coelho cozido, batem-se 2 ovos e passa-se o coelho nestes.

De seguida passa-se pelo pão ralado e frita-se em Óleo. Assim que estiver frito, coloca-se numa assadeira, com o molho da cozedura, onde se juntou um ovo e leva-se a assar.

Acompanha-se com puré de batata e salada mista.

- Sobremesa: Fruta da Época

2ª Feira – Jantar

- Entrada: Sopa de Grão
- Prato principal: Empada Gigante

Ingredientes:

1 embalagem de massa folhada (500g) (pode fazer uma massa para empadas)

Sobras de carne (+/-500g)

1 cebola

2 dentes de alho

1 tomate maduro

5 colheres de sopa de azeite

1dl de vinho branco

1 folha de louro

1 ovo batido

Sal e pimenta q.b.

queijo mozzarella (facultativo)

Preparação:

Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em meias luas, esmague os dentes de alho e deite para um tacho. Junte também o tomate sem pele e cortado aos pedaços, o louro, o azeite, o vinho e tempere de sal e pimenta.

Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até o tomate estar desfeito e a cebola cozida.

Desfie a carne e junte ao tacho, mexa bem e retire do lume.

Estenda a massa folhada em cima da mesa polvilhada com farinha e deixe-a com uma espessura fina.

Forre uma forma com metade da massa e encha-a com a mistura da carne, por cima coloque o queijo mozzarella.

Corte um círculo com o resto massa com a dimensão da forma, cubra-a e pressione bem nas bordas para que ligue com a massa de baixo.

Pincele com ovo batido e leve ao forno durante 30 minutos.

Retire, desenforme e sirva morno ou frio.

Nota: Pode fazer com esta receita empadas em forminhas individuais. Se preferir não colocar uma tampinha de massa utilize só o queijo.

- Sobremesa: Peras Assadas com Amêndoas

Uma sobremesa rápida, simples e deliciosa...

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

4 peras

2 limões

Manteiga q.b.

3 colheres (sopa) de açúcar

1dl de moscatel (ou outro vinho branco doce)

3 colheres (sopa) de aguardente de pêra (ou outra aguardente à gosto)

2 colheres (sopa) de amêndoas palitadas ou laminadas

Hortelã para decorar

Preparação

Pré-aquecer o forno a 220°C. Untar uma assadeira com manteiga e reservar.

Descascar as peras e cortá-las em metades no sentido longitudinal.

Remover delicadamente os caroços e esfregar as peras com um limão cortado em metades.

Colocar as peras na assadeira com a parte achatada virada para baixo.

Regar com o sumo do limão restante e reservar.

À parte, misturar o açúcar com o vinho doce e a aguardente.

Regar as peras com a mistura e distribuir pedacinhos de manteiga por cima.

Polvilhar as peras com as amêndoas e levar ao forno por 20-25 minutos, a 220°C.

Servir as peras mornas, decoradas com umas folhinhas de hortelã.

3ª Feira - Almoço

- Entrada: Sopa de Grão
- Prato principal: Choquinhos Fritos

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

1kg de choquinhos

800g de batatas

3 dentes de alho

2,5dl de azeite

Sumo de ½ limão

Sal, pimenta e água q.b.

Preparação:

Arranje os choquinhos e lave-os.

Descasque os dentes de alho.

Faça uma marinada com os choquinhos, os dentes de alho cortados em rodela, o sumo do limão, sal e pimenta. Deixe marinar durante 50 minutos.

Escorra os choquinhos e frite-os no azeite até que o líquido evapore.

Regue com a marinada e cozinhe durante cerca de 5 minutos.

Sirva os choquinhos acompanhados com as batatas.

- Sobremesa: Laranjinhas Recheadas

Ingredientes:

4 laranjas

1 caixa de 4 porções de gelatina de laranja

100g de queijo branco tipo philadelphia

12 cerejas descaroadas

Natas batidas em chantily para decorar

Preparação:

Cortar a tampa a cada uma das laranjas e com muito cuidado para não partir as cascas retirar toda a polpa.

Espremer o sumo e colocá-lo a ferver em fogo baixo.

Juntar a gelatina, retirar do lume e misturar bem.

Deixar arrefecer durante meia hora.

Misturar a gelatina obtida com o queijo e as cerejas partidas em pedacinhos.

Rechear as laranjas com esta mistura e levar ao congelador até que coalhem.

Servir decoradas com as natas batidas em chantily.

3ª Feira – Jantar

- Entrada: Sopa de Grão
- Prato principal: Spaghetti com Chocos

Ingredientes:

Chocos

Camarões

Pimentos

Azeite

Alhos

Vinho branco

Spaghetti

Salsa

Sal, Pimenta Preta e Picante q.b.

Preparação:

Podem utilizar-se chocos já confeccionados. Cortam-se em tirinhas.

Deita-se azeite numa frigideira e juntam-se os alhos cortados em bocados grandes. Quando o azeite estiver bem quente, acrescentam-se os chocos, os camarões e os pimentos para saltearem um pouco.

Junta-se bastante salsa picada, temperando com sal, pimenta e uma gota de picante.

Acrescenta-se um pouco de vinho branco para refrescar.

Coze-se a massa e envolve-se tudo.

Serve-se a massa com pedaços de choco por cima.

Nota: Se quiser pode acompanhar com bróculos cozidos.

- Sobremesa: Marmelos Assados

Ingredientes:

Marmelos

Açúcar

Canela

Vinho do Porto

Preparação:

Abrem-se os marmelos por cima e colocam-se num pirex com um pouco de água.

Por cima de cada marmelo deita-se o açúcar, a canela e borrifa-se com vinho do porto.

Vai ao forno cerca de 20 minutos a 180°C.

Para confirmar se os marmelos estão cozidas espeta-se um palito.

Nota: Esta "receita" pode também fazer-se para as maçãs assadas.

4ª Feira - Almoço

- Entrada: Sopa de Grão
- Prato principal: Nacos de Vitela

Ingredientes:

800g de nacos de vitela

1kg de batatinhas

Espinafres

2 dentes de alho

Sumo de 2 limões

50g de manteiga

0,5dl de azeite

1 colher de sobremesa de farinha

Sal, pimenta, salsa e caldo de carne q.b.

Preparação:

Tempere os nacos de vitela com o sumo de limão, os dentes de alho esmagados, sal, pimenta, e deixe marinar por 20 minutos, virando-os de vez em quando.

Descasque as batatinhas, lave-as e coza-as durante cerca de 15 minutos, em água temperada com sal.

Frite os nacos na manteiga (reserve uma colher de sopa de manteiga) e no azeite. Depois de os nacos estarem fritos, coloque-os numa travessa.

Junte à gordura de fritar a farinha desfeita num pouco de caldo de carne, rectifique os temperos e leve ao lume a engrossar.

Retire do lume e regue os nacos.

Quando as batatinhas estiverem cozidas, escorra-as e salteie-as na manteiga que reservou. Disponha as batatinhas na travessa, salpique-as com salsa picada e sirva.

Acompanhe com esparregado.

- Sobremesa: Fruta da Época

4ª Feira - Jantar

- Entrada: Sopa de Grão
- Prato principal: Folhados de Sobras de Carnes e Vegetais com Arroz Branco

Ingredientes:

1 massa folhada

1 cebola laminada

2 cenouras picadas no 123

½ courgette aos quadrinhos

½ alho francês às rodela finas

½ beringela aos quadrinhos

1 pouco de lombarda (juliana)

1 lata cogumelos

4 fatias de fiambre bocadinhos

1 pacote pequeno de bechamel com cogumelos (pode prepara-lo em casa)

Sobras de carnes já confeccionadas (chouriços, farinheira, frango, carne de vaca)

Preparação:

Aquecer o forno previamente a 220°C.

Levar todos os legumes ao lume num tacho com um pouco de azeite e deixar estufar até os legumes ficarem moles. Retirar do lume.

Juntar a carne já cozinhada (opcional) e o fiambre aos bocadinhos, depois juntar os cogumelos e o bechamel.

Mexer bem e temperar com sal e pimenta.

Deixar esfriar um pouco e deitar sobre a massa folhada, mais ou menos ao centro da mesma, enrolar com a ajuda do papel vegetal, fechar bem as pontas com os dedos molhados em água de modo a fechar bem as juntas do rolo. Pincelar com gema de ovo (desfeita num pouco de água).

Levar ao forno com o papel vegetal (cortar apenas as pontas) durante 20 minutos. Sirva com arroz branco ou se preferir substitua o arroz por uma boa salada de alface e tomate.

- Sobremesa: Meloa com Morangos

Ingredientes:

1 meloa madurinha

400g morangos

3 colheres de sopa de açúcar

Sumo de meio limão

Preparação:

Parte-se uma meloa ao meio e retira-se-lhe o miolo com a ajuda de uma colher de chá.

Coloca-se o miolo da meloa no copo misturador, os morangos, o açúcar e o sumo do limão.

Depois de tudo triturado deita-se dentro das metades da meloa.

Coloca-se no frigorífico cerca de 2 horas e enfeita-se com umas folhas de hortelã.

5ª Feira – Almoço

- Entrada: Cogumelos com Pimentos

Ingredientes:

Cogumelos frescos

Azeite

Alho

Pimentos assados (podem ser de compra, em frasco)

Preparação:

Laminar os cogumelos.

Esmagar os alhos e fritá-los no azeite.

Introduzir os cogumelos e deixar reduzir.

Depois de fritos introduzir os pimentos vermelhos desfiados, mexer e apagar o lume.

Servir de seguida.

- Prato principal: Lombinhos de Sardinha Panada com Arroz de Tomate

Ingredientes:

Sardinhas q.b. (de preferência grandes)

Pimenta q.b.

Limões q.b.

Alhos q.b.

Sal q.b.

Ovos q.b.

Pão Ralado q.b.

Preparação:

Comece por tirar as escamas às sardinhas e abra-as pela parte da barriga.

Retire-lhes as cabeças e as espinhas. Limpe-as e lave-as muito bem.

Tempere de preferência com antecedência com sal, pimenta, alho picado e sumo de limão, para que tomem o gosto do tempero.

Depois passe-as por ovo e pão ralado.

Frite-as em óleo ou azeite. Deixe-as escorrer sobre papel absorvente.

Sirva acompanhado com um arroz de tomate, umas rodela de limão e uma salada mista.

- Sobremesa: Fruta da Época

5ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Couve-Flor

Ingredientes:

2 cenouras
1 curgete
2 batatas
200g de abóbora
1 couve-flor
1 fio de azeite

Preparação:

Preparam-se os ingredientes e colocam-se (reservando alguma couve e 1 cenoura inteiras) num tacho com água, azeite e sal e vai ao lume até estarem bem cozidos.

Trituram-se todos e acrescenta-se a cenoura cortadas em rodelas e a couve-flor em raminhos pequenos e deixa-se cozinhar.

Retificam-se os temperos e serve-se.

- Prato principal: Tortilha no Forno

Ingredientes:

600g batatas
200g fiambre (cortado aos cubos)
100g cogumelos laminados (1 lata pequena)
Sobras de carnes
3 cebolas
1dl azeite
9 ovos
Salsa picada
Natas q.b. (facultativo)

Sal e pimenta

Preparação:

Descascar as batatas e cortar em rodelas não muito grossas. Fritar em óleo abundante e escorrer em papel absorvente.

Entretanto, cortar as cebolas às rodelas e refogar no azeite.

Temperar com sal e pimenta.

Ligar o forno a 190°C.

Colocar as batatas num pirex e sobrepor a cebola sem a gordura.

Bater os ovos e juntar o fiambre, os cogumelos e/ou sobras de carnes. Temperar com sal, pimenta, salsa picada e um porco de natas.

Colocar esta mistura sobre as batatas e a cebola.

Levar ao forno durante 20 minutos.

Servir a tortilha quente, morna ou fria, cortada em fatias.

Acompanhar com salada mista.

Notas: Se tiver sobras de batatas, pode utiliza-las na tortilha independentemente de serem fritas ou cozidas.

- Sobremesa: Ameixas com Brandy

Ingredientes:

4 ameixas

8 colheres (chá) de água

4 colheres (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de sumo de limão

1 pau de canela

1 cálice de brandy

Hortelã q.b.

Preparação:

Lave as ameixas e corte-as ao meio.

Retire-lhes o caroço e reserve-as.

Deixe ferver, durante alguns segundos, a água com o açúcar, o sumo de limão e o pau de canela.

Junte as ameixas ao preparado anterior e deixe ferver outra vez. Vire as ameixas e quando reiniciar a fervura, retire-as do lume e verta-lhes o brandy.

Flambeie as ameixas e sirva-as com o molho e hortelã fresca.

Sugestão: Adicione à água duas gotas de aroma de baunilha.

6ª Feira – Almoço

- Entrada: Crema de Couve-Flor
- Prato principal: Frango Assado

Ingredientes:

1 ½kg de frango

5 dente(s) de alho

1 limão

100g de banha

1 colher (sopa) de sal grosso

2 colher (sopa) de concentrado de tomate

Alecrim q.b.

Rosmaninho q.b.

Pimenta preta moída q.b.

2dl de vinho branco

Caldo de galinha q.b.

1 cravinho

1 cenoura

3 cebola(s)

Preparação

Compre um frango com 1,5kg de preferência directamente do criador, na impossibilidade compre frango em que na embalagem refere ser "Frango do Campo".

Limpe bem o frango, lave-o, coloque-o a escorrer.

Ponha ao lume uma panela com água temperada de sal, uma cenoura, um dente de alho, alguns grãos de pimenta e um cravinho. Deixe ferver 5 minutos, findos os quais introduzirá o frango que deixará entalar 5 minutos. Retire o frango para fora.

O caldo servirá para fazer o arroz de forno e também para regar o frango durante a assadura.

Numa tigela coloque o sal, os alhos picados, pimenta, banha e o concentrado de tomate. Pise todos os ingredientes até obter uma massa.

Barre muito bem o frango por dentro e por fora, deixando-o assim 2 horas.

Coloque o frango dentro de uma assadeira, com um garfo pique um limão com casca e introduza-o dentro da abertura da barriga.

Salpique o frango com um pouco de alecrim e rosmaninho. Descasque as cebolas e coloque-as à volta do frango, regue tudo com o vinho branco e um pouco de caldo de frango.

Leve o frango a assar em forno pré aquecido a 200°C durante 1 hora aproximadamente, a meio da assadura reduza o forno para 180°C. Vá virando o frango e regando com o próprio molho para que taste todo por igual.

Acompanhe com arroz de forno feito com o caldo do frango ou com umas batatinhas assadas e salada.

- Sobremesa: Fruta da Época

6ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Couve-Flor
- Prato principal: Frango à Brás

Ingredientes:

Sobras e Molho do Frango

Batatas fritas (ou batata palha de compra)

6 ovos

Salsa

Pickles

Preparação:

Se o frango tiver bastante molho não é necessário fazer-se refogado.

Se tiver apenas frango, sem molho, terá de fazer um refogado com cebola e alho.

Fritam-se as batatas.

No wok junta-se o frango desfiado com o molho (cebola, alho e gordura).

Adicionam-se as batatas fritas e os ovos e mistura-se tudo suavemente.

Quando os ovos estiverem no ponto desejado retiram-se e polvilham-se com salsa a gosto.

No fim poderá juntar pickles cortados aos pedacinhos.

Coloca-se num pirex e na altura de servir vai ao forno a gratinar um pouco.

Acompanha-se com uma boa salada.

Nota: É uma óptima sugestão para aproveitar sobras.

- Sobremesa: Crepes com Fruta

Ingredientes:

Para a massa:

225g de farinha

2dl de leite

3 ovos

Sal q.b.

2 colheres de sopa cheias de manteiga

1 colher de sopa de açúcar

Para o recheio:

100g de açúcar

½ manga

50g de morangos ou outra ao gosto

2 kiwis

1/3 de uma maçã

1 vagem de baunilha

Gelado a gosto q.b.

Preparação:

Primeiro os crepes: Numa taça ponha a farinha o açúcar e o sal. Abra uma cavidade no centro e ponha os ovos ligeiramente batidos, misture tudo muito bem.

Adicione o leite e, com a vara de arames bata bem para que fique uma massa lisa sem grumos.

Por fim, junte a manteiga derretida mas não quente e ligue sem bater.

Deixe a massa a repousar durante 20 minutos.

Faça os crepes como habitualmente, untando uma frigideira antiaderente e levando ao lume a aquecer. Depois pôr uma concha de massa rodando a frigideira para que fiquem com o formato de discos, e deixar alourar de um lado e do outro.

Repetir a operação até acabar a massa.

O recheio: Cortar todas as frutas em cubos pequenos depois de descascadas.

Leve uma frigideira ao lume com o açúcar para fazer um caramelo clarinho.

Junte os cubos de fruta e, deixe formar uma calda o que leva cerca de 2 minutos.

Corte a vagem de baunilha ao meio e adicione ao doce.

Deixe arrefecer.

Recheie cada crepe (2 crepes por pessoa) com o doce de frutas e feche os crepes no formato que desejar.

Ponha os crepes no prato que irá servir com uma bola de gelado ao centro.

Com uma pequena quantidade nas laterais do prato de aguardente aquecida puxe-lhe fogo para flambear e sirva em chamas.

Sábado - Almoço

- Entrada: Cogumelos Recheados

Ingredientes:

Cogumelos grandes

1 chouriço

50g de presunto

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

Salsa picada q.b.

Sal e Pimenta q.b.

Preparação:

Arranje os cogumelos, retire-lhes o pé, faça-lhes um corte no “chapéu” e retire-lhes a poupa para dentro de uma tigela.

Pique o pé, adicione à tigela, junte o chouriço sem pele e o presunto picados finamente e também salsa picada a gosto. Tempere com sal e pimenta.

Recheie então os cogumelos com o preparado anterior e disponha-os num pirex ou tabuleiro.

Polvilhe-os com o queijo ralado, regue-os com o vinagre balsâmico e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 15 minutos.

Retire do forno e sirva os cogumelos recheados quentes ou frios, acompanhados com salada a gosto.

- Prato principal: Lombo de Porco Recheado com Azeitonas Verdes

Ingredientes:

4 dentes de alho

150g de azeitonas verdes já descaroçadas e cortadas

Lombo de porco (aproximadamente 1kg)

4 cebolas

3 colheres de sopa de azeite

2 folhas de louro

1 raminho de tomilho

Vinho branco seco

Sal e pimenta

Preparação:

Descascar 2 dentes de alhos e picá-los. Juntar o alho picado às azeitonas.

Rechear o lombo com o preparado de azeitonas. Temperar com sal e pimenta a gosto.

Enrolar o lombo e atar com um fio.

Levar ao lume o azeite. Quando estiver bem quente, colocar a carne e deixar alourar de todos os lados.

Juntar as cebolas cortadas, os restantes alhos, o louro e o ramo de tomilho.

Temperar com sal e pimenta. Regar com um pouco de vinho.

Tapar o recipiente e deixar cozinhar sensivelmente durante 1 hora. Vigiar o assado e sempre que necessário refresque com vinho branco.

Este prato pode ser acompanhado com arroz branco e feijão verde cozido.

- Sobremesa: Morangos ao Natural

Sábado – Jantar

- Entrada: Morcela com Batatas

Ingredientes:

1 morcela

3 batatas

100g de pimentos vermelhos assados em conserva

100g de cornichons de conserva

2 colheres (sopa) de maionese

Azeite q.b.

Sal e pimenta q.b.

Espetos de madeira

Preparação:

Lave as batatas, corte-as em rodelas com a casca, coza-as em água temperada de sal, mas sem que fiquem demasiado cozidas, retire-as e escorra-as.

Pique a morcela com um palito e coza-a também em água. Retire-a, deixe-a escorrer e arrefecer, retire-lhe depois a pele e corte-a em rodelas grossas.

Corte os cornichons e os pimentos em pedaços.

Numa travessa, disponha as rodelas de batata, cubra com pedaços de pimento, depois as rodelas de morcela e por fim, os cornichons. Segure com um espeto.

Polvilhe com sal fino e pimenta, regue com um pouco de azeite e sirva quente ou frio com a maionese.

- Prato principal: Empadão de Massa

Esta é mais uma forma de aproveitar sobras de frango assado ou outras carnes.

Ingredientes:

2 ovos

1 caldo de massas

1 dente de alho

Massa

Sobras de carne (frango assado, carne de porco ou vaca, fiambre e um pouco de presunto)

1 lata pequena de milho

1 pacote pequeno de molho bechamel (200ml) ou feito em casa

Queijo mozzarella

Preparação:

Coza os ovos e a massa.

Tempere com um caldo de massas e um dente de alho.

Depois de cozidos (os ovos e a massa) reserve.

Limpe as sobras de carne de ossos e peles e adicionei um pouco de fiambre e presunto.

Desfie a gosto.

Num pirex que possa ir ao forno disponha a massa reservada, os ovos cortados aos pedaços, o milho e a carne picada.

Deite o molho bechamel por cima do empadão e termine com queijo mozzarella.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C até ficar dourado a gosto.

Sirva com uma boa salada.

- Sobremesa: Assado de Maçãs e Abacaxi

Ingredientes:

2 maçãs reinetas

2 rodela grossas de abacaxi natural

0,5dl de água

0,5dl de vinho do porto (ou jeropiga)

1dl de mel

Canela q.b.

Preparação:

Lave bem as maçãs, retires-lhes o caroço e faça diversos golpes em toda a volta.

Coloque as maçãs e as rodela de abacaxi num pirex.

Regue com a água, o vinho, o mel e polvilhe com canela.

Leve ao forno a 180°C, durante 30 minutos.

Sirva morno ou fresquinho.

Domingo - Almoço

- Entrada: Folhado de Farinheira com Espinafres

Ingredientes:

2 farinheiras

2 embalagens de espinafres congelados (com ou sem queijo incorporado)

Massa folhada (já cortada em quadrados próprios para este tipo de folhados)

Molho pesto (pode ser o já preparado que se vende em frascos nos supermercados)

1 ovo batido para pincelar os folhados;

Sementes de sésamo para polvilhar os folhados antes de irem ao forno (existem em frascos)

Preparação:

Introduzem-se as farinheiras em água a ferver durante 3 minutos. Retiram-se do lume, tira-se-lhes a pele e reserva-se.

Salteiam-se os espinafres numa frigideira apenas com um pouco de azeite até estarem completamente azeite e alho picado.

Cortam-se descongelados e molinhos. Se não tiverem queijo incorporado (há quem não goste com queijo) coloque mais uns quadrados de massa folhada, de cerca de 12cm x 12cm, e coloca-se no meio uma bola de farinheira e, por cima outra de espinafres (as quantidades são a gosto). No topo coloca-se uma colher de chá de pesto e fecha-se a massa unindo os 4 bicos do quadrado no topo.

Pincelam-se os folhados abundantemente com ovo e polvilham-se com as sementes de sésamo.

Vão ao forno até estarem bem lourinhos (pelo menos 20 minutos).

Esta entrada pode ser acompanhada de uma salada verde.

- Prato principal: Salmão Grelhado com Arroz de Passas

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

4 lombos de Salmão

3 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de sumo de limão

1 colher de sobremesa de alho em pó

1 colher de sobremesa de orégãos

1 colher de sobremesa de manjerona (ou manjericão)

2 dentes de alho esmagados ou 1/4 de colher de chá de puré de alho

1 colher de chá de raspa de limão

Sal e pimenta q.b.

1 limão, partido em quartos para espremer sumo sobre o salmão grelhado (opcional)

Preparação

Numa tigela misture todos os temperos.

Coloque os lombos de salmão numa travessa e unte os lombos com a mistura.

Deixe o salmão marinar à temperatura ambiente durante 15 minutos.

Aqueça bem o grelhador. Pode utilizar um grelhador de fogão, um grelhador a carvão ou um grelhador com resistência eléctrica.

Depois de bem quente coloque o salmão no grelhador. Grelhe de um lado durante 2 a 3 minutos. Volte o peixe com cuidado e deixe cozinhar por 3 a 5 minutos.

O Tempo total de cozedura não deve ser mais de 7 a 8 minutos, talvez menos, dependendo da temperatura do grelhador.

O salmão deve ficar firme, mas não muito rijo ao toque.

Sirva de imediato acompanhado com arroz de passas e 1/4 de limão.

- Sobremesa: Mousse de Chocolate Branco com Framboesas

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

120ml de creme de leite

80g de glicose

400g de chocolate branco

4g de gelatina sem sabor

40ml sumo de laranja

800ml creme de leite

50g de geleia de framboesas

Preparação:

Coloque numa panela a porção menor do creme de leite junto com a glicose e leve ao fogo até levantar fervura.

Retire e despeje sobre o chocolate cortado em pedacinhos.

Reserve até a temperatura diminuir um pouco.

Regue a gelatina com o sumo de laranja e despeje na mistura morna de chocolate. Misture bem para dissolver a gelatina.

Bata a outra porção do creme de leite até ficar consistente e misture ao chocolate, mexendo delicadamente.

Coloque no fundo da taça uma colherada da geleia de framboesa. Cubra com a mousse e coloque na arca por duas horas.

Sirva decorada com pistachos e, se quiser, acrescente framboesas.

Nota1: Esta mousse pode ser congelada por cerca de 2 meses. Para descongelar basta retirar-la 12 horas antes de servir.

Nota2: Por ser ácida, a framboesa combina muito bem com o chocolate branco. No entanto, pode substituí-la por morangos ou uvas maduras.

Domingo – Jantar

- Entrada: Folhadinhos de Salmão

Ingredientes:

1 embalagem de massa folhada

1 posta de salmão

4 fatias de salmão fumado

8 camarões

1 gema de ovo

1 limão

1 ramo de salsa

½ iogurte natural

Maionese q.b.

Ketchup q.b.

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

Preparação:

Aqueça o forno durante 15 minutos à temperatura de 240°C.

Desenrole a massa com o papel de cozedura. Corte 4 quadrinhos de massa com cerca de 15cm.

Coloque os quadrinhos de massa folhada num tabuleiro sob papel vegetal. Se não utilizar o papel vegetal, barre ligeiramente o tabuleiro.

Una os 4 cantos dos quadrinhos ao centro, de forma a fechar o folhadinho, mas não os una com muita força de modo a poder separá-los depois da massa cozida.

Pincele os quadrinhos com gema de ovo e coloque o tabuleiro no forno. Deixe cozer cerca de 15 a 20 minutos à temperatura de 240°C.

Se não tiver sobras de salmão, coza uma posta deste em água com sal.

Limpe de pele e espinhas o salmão e coloque-o no copo misturador, junto com um pouco de maionese, um pouco de ketchup, raspa e sumo de limão, ½ iogurte natural e uma pitada de sal e pimenta. Misture tudo com a batedeira até obter um creme homogéneo, mas consistente.

Retire os folhadinhos do forno depois de cozidos, abra ligeiramente os cantinhos de modo a poder colocar no centro do folhadinho uma fatia de salmão fumado enrolada. Por cima do salmão fumado, coloca um pouco do creme obtido anteriormente utilizando o saco de pasteleiro para poder moldá-lo.

Enfeita com dois camarões cozidos em dois dos cantinhos e um raminho de salsa ao centro.

Esta é uma entrada simples, mas requintada.

- Prato principal: Bacalhau à Lagareiro com Batata a Murro e Brócolos

Ingredientes:

1 posta de bacalhau dessalgada

2 batatas médias cortadas em rodelas

2 dentes de alho fatiados

300ml de azeite

1 cebola média cortada em meia-lua

2 ramos de brócolos

50g de azeitonas

Preparação:

Tempere o bacalhau com sal e pimenta a gosto e frite no azeite (aproximadamente 200ml).

Junte as batatas pré-cozidas, a cebola, o bróculos, a azeitona, o azeite e o alho e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

- Sobremesa: Maçãs com Creme de iogurte

Ingredientes:

2 maçãs; 2 morangos

1l de água

4 colheres (sopa) de açúcar

1dl de natas

1 iogurte natural

Passas, nozes, molho de morango e hortelã q.b.

Preparação:

Lave as maçãs, abra-as ao meio e retire-lhes os caroços.

Num tacho, coloque a água, três das colheres de açúcar e as maçãs. Leve o recipiente ao lume até as maçãs estarem cozidas.

Retire o tacho do calor, retire as maçãs da água e deixe-as arrefecer totalmente. Depois de frias, coloque-as num prato.

Entretanto, bata as natas, junte-lhes o açúcar restante e bata mais um pouco. Adicione-lhes o iogurte e mexa bem.

Coloque o creme obtido num saco de pasteleiro com boquilha frisada e decore com ele as maçãs.

Distribua nozes e passas por elas, decore-as com molho de morango, os morangos abertos ao meio e hortelã. Sirva de imediato.

3ª Semana

2ª Feira - Almoço

- Entrada: Creme de Legumes com Feijão Verde

Ingredientes:

300g de curgetes

300g cenouras

2 cebolas

3 dentes de alho

0,5dl de azeite

300g de abóbora

1,2l de água

1 cubo de caldo de galinha (facultativo)

200g de feijão verde

Sal q.b.

Preparação:

Descascar as curgetes e cortá-las em cubos.

Picar a cebola e os alhos e refogar no azeite.

Juntar as curgetes, a abóbora e a cenoura em pedaços, refogar mais um pouco e acrescentar a água e o cubo de caldo de galinha.

Deixar cozinhar durante 20 minutos e reduzir a puré.

Acrescentar o feijão verde cortado em pedaços, deixar cozinhar mais 10 minutos, acertar o sal e servir.

- Prato principal: Iscas de Fígado de Vitela com Cebolada

Ingredientes:

Fígado de Vitela

Alho; Cebola

Vinagre

Óleo ou azeite

Preparação:

Algumas horas antes, tempere o fígado de vitela com sal e alho partido às rodelas.

Numa fritadeira colocar uma boa quantidade de óleo ou azeite e deixar aquecer.

Quando o óleo estiver quente, colocar os bifos de fígados e deixar fritar.

Enquanto isso preparar algumas cebolas, cortando-as em rodelas bem finas.

No fim de fritar as iscas e aproveitando o mesmo óleo, deitam-se as cebolas e acrescenta-se um pouco de vinagre.

Deixar a cebola cozer, em seguida, coloca-la por cima das iscas já fritas.

Acompanhar com batatinhas cozidas e broa de milho.

- Sobremesa: Ananás ao Natural

2ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Legumes com Feijão Verde
- Prato principal: Salada inventada com o que temos

Ingredientes:

Alface

Pepino

Queijo feta

Presunto

Azeitonas

Cebola

Cogumelos laminados

Pêssego de conserva (ou outro)

Pinhões

Azeite; Vinagre balsâmico

Pimenta Rosa

Alecrim

Preparação:

Numa taça misturar a alface, o pepino cortado em pedaços, o queijo feta, as fatias de presunto, azeitonas, uma cebola cortada às rodelas, os cogumelos laminados, as metades de pêsego cortado aos pedaços e os pinhões.

Tempera-se com o azeite, os grãos de pimenta, o alecrim e o vinagre balsâmico.

Como as azeitonas e o presunto já têm sal suficiente não é necessário colocar sal na salada.

Nota: As saladas são dos pratos mais fáceis de fazer e, de maneira geral, os ingredientes combinam sempre bem.

- Sobremesa: Salada Tropical

Ingredientes:

1 saqueta de gelatina de ananás

1 manga

2 kiwis

1dl de sumo de ananás

4 maracujás

Preparação:

Prepare a gelatina de ananás de acordo com as instruções da embalagem.

Verta-a num tabuleiro e, quando estiver fria, leve-a ao frigorífico para solidificar.

Depois de sólida, corte-a em cubos e reserve-a.

Descasque a manga e o kiwi, corte a primeira em fatias finas e os segundos em rodelas. Distribua a fruta por taças, alternando com a gelatina.

Regue com o sumo de ananás.

Corte o topo dos maracujás, retire-lhes a polpa e disponha um pouco desta em cada taça.

Sirva a salada bem fresca.

Sugestão: Adicione 6 rodelas de ananás e 12 morangos, cortados em pedacinhos, à gelatina ainda líquida. Leve a solidificar. Sirva a gelatina cortada em cubos. Distribua por taças e decore com chantilly a gosto.

3ª Feira - Almoço

- Entrada: Creme de Legumes com Feijão Verde
- Prato principal: Filetes de Peixe

Ingredientes:

Filetes de pescada

Sal

Alhos

Ovos

Farinha

Sumo de limão

Pimenta

Leite

Óleo

Preparação:

Tempere os filetes com algum tempo de antecedência.

Pise os alhos com o sal e barre os filetes.

Tempere com pimenta e sumo de limão e junte um pouco de leite e deixe a marinar algumas horas.

Escorra-os bem, passe por farinha e depois por ovo batido e frite em óleo bem quente mas sem deixar queimar.

Sirva com arroz, salada mista ou salada russa, segundo a sua preferência.

- Sobremesa: Maçã Cozida

Ingredientes:

8 maçãs reinetas

16 colheres (sopa) de água
8 colheres (sopa) de açúcar amarelo
1 pau de canela
Anis estrelado q.b.

Preparação:

Lave e descasque as maçãs, retire-lhes as sementes e corte-as em pedaços.
Coloque-os num tacho com água e o açúcar.
Leve a mistura anterior a lume brando e deixe-a cozer, até ficar em puré.
Durante a cozedura adicione o pau de canela para aromatizar.
Retire do calor, triture e distribua por taças.
Decore com anis estrelado e sirva bem fresco.

Sugestão: Adicione duas colheres (sopa) de vinho do Porto à água de cozedura das maçãs.

3ª Feira - Jantar

- Entrada: Creme de Legumes com Feijão Verde
- Prato principal: Soufflé de Peixe

Ingredientes:

1 chávena de farinha
3 copos de leite
100g de margarina
6 lombos de pescada ou (4 postas de bacalhau)
8 ovos
Sal
Pimenta
Noz-moscada

Preparação:

Põe-se a margarina a derreter num tacho. Quando esta estiver totalmente derretida, junta-se a farinha até fazer uma massa homogénea. Depois acrescenta-se o leite e mexe-se bem, com o lume no mínimo, até que se consiga um molho suave (não deixar engrossar muito). Retira-se do lume e reserva-se.

Coloca-se o peixe/bacalhau a cozer (ou utilizam-se as sobras) e depois desfia-se o peixe. Acrescenta-se o molho reservado e mexe-se bem.

Tempera-se com sal, pimenta preta moída na altura e noz-moscada (deve colocar-se bastante noz-moscada, até que se consiga uma tonalidade acastanhada do preparado).

Juntam-se as gemas e mistura-se bem.

Batem-se as claras em castelo e, quando elas estiverem bem 'presas', acrescenta-se ao preparado que deve ser colocado numa assadeira (oval e alta, de preferência), que deve estar previamente untada, e leva-se ao forno (pré-aquecido).

Vai a assar durante 40 minutos (sendo que nos primeiros 20 minutos o forno deve estar a 180°, subindo-se depois para 200°).

Mal o soufflé esteja dourado, retira-se do forno e tem de ser servido de imediato.

Pode servir-se com salada e/ou com grão cozido.

Notas: Pode acrescentar ainda queijo ralado quando coloca o peixe cozido, mas é opcional. Se gostar de soufflé verde substitua o peixe por espinafres.

- Sobremesa: Abacaxi com Limão

Ingredientes:

1 Abacaxi

Raspa de casca de limão

Preparação:

Retira-se a casca ao abacaxi e parte-se em fatias grossas.

Polvilha-se com a raspa da casca do limão.

Nota: A raspa de limão fica aqui muito bem. Os sabores combinam de uma forma harmoniosa.

4ª Feira - Almoço

- Entrada: Creme de Legumes com Feijão Verde
- Prato principal: Bifes de Peru Recheados com Molho de Legumes

Ingredientes:

4 bifes de peru

4 fatias de fiambre

4 fatias de queijo mozzarella

4 fatias de bacon

1 fatia grossa de bacon

1 alho francês

1 cenoura

1 cebola

1 curgete

2 dentes de alho

1dl de vinho branco

Azeite q.b.

Sal, pimenta e sumo de limão q.b.

Preparação:

Tempere os bifes de peru com sal, pimenta, sumo de limão e os dentes de alho picados.

Estenda os bifes sobre uma tábua e coloque sobre eles, uma fatia de fiambre, uma de queijo e um pouco de alho francês às rodelas finas.

Enrole os bifes e em seguida enrole uma fatia de bacon à sua volta.

Prenda com um palito.

Num tabuleiro de ir ao forno disponha a cenoura, o restante alho francês, a cebola e a curgete às rodelas finas e o bacon aos cubos. Por cima coloque os bifes enrolados. Regue com o vinho e um fio de azeite. Leve ao forno.

No meio da cozedura vire os bifes e polvilhe com o queijo ralado.
Quando estiver gratinado retire, triture e coe o molho.

Nota: Pode servir com batata Duquesa que não é mais do que um puré de batata que vai ao forno (com o saco de pasteleiro são feitos montinhos de puré num tabuleiro, pincelam-se com gema de ovo e vai ao forno para ganhar cor).

- Sobremesa: Fruta da Época

4ª Feira - Jantar

- Entrada: Creme de Legumes com Feijão Verde
- Prato principal: Refeição Rápida de Bacalhau

Ingredientes: (Para 1 pessoa)

1 fatia de pão

2 colheres de sopa de azeite

5g de alho

1 cebola picada

100g de bacalhau desfiado e dessalgado

2 ovos

Salsa

Batata palha a gosto

Preparação:

Refogue o alho no azeite, em seguida a cebola.

Junte o bacalhau desfiado, os dois ovos batidos e mexa rapidamente acrescentando metade da batata palha.

Desligue o fogo e reserve.

Passa o alho cru no pão e em seguida coloque o creme de bacalhau.

Sobre o bacalhau salpique a restante batata palha.

Decore e sirva.

- Sobremesa: Fruta da Época

5ª Feira - Almoço

- Entrada: Açorda à Alentejana de Bacalhau

Ingredientes:

2 dentes de alho

Sal

1 ramo de coentros

Azeite

Água

Pão

Bacalhau

Ovos

Preparação:

Faça uma papa no almofariz, com 2 dentes de alho, sal e um bom ramo de coentros.

Raspe a papa para o fundo de uma terrina juntando 3 ou 4 colheres de sopa de azeite.

Deite-lhe a água a ferver, suficiente para embeber as sopas e ficar ainda com algum caldo.

Retempere de sal.

Junte o pão cortado à mão aos bocados e abafe por uns momentos.

Ficará mais rica e saborosa se tiver cozido na dita água bacalhau, pescada ou outro peixe graúdo. Nessa mesma água escale também algum ovo.

O peixe e os ovos acompanham a açorda, servidos numa travessa ou postos logo no prato de cada um.

A sardinha assada também liga muito bem com a açorda.

Nota: Ainda dentro do Baixo Alentejo encontramos zonas onde se usam pequenas variantes, mas respeitando a receita base da açorda. Assim, podem-se juntar poejos ou hortelã da ribeira aos coentros ou esmagar também pequenos pedaços de pimento verde.

- Prato principal: Filetes de Pescada no Forno

Ingredientes:

Filetes de pescada

Margarina de alho

Camarões pequenos descascados

Delícias do mar

Espinafres

Leite (ou um pouco de natas)

Sal

Pimenta

Preparação:

Barrar um pirex com a margarina, meter uma camada de espinafres e por cima os filetes de pescada.

Temperar com sal, pimenta e o leite e levar ao forno durante meia hora.

Depois de cozer os camarões e descongelar em água fria as delícias, juntar ao peixe e deixar no forno mais cinco minutos.

Acompanhar com puré de batata ou arroz branco.

- Sobremesa: Kiwi e Laranja

5ª Feira – Jantar

- Entrada: Açorda à Alentejana
- Prato principal: Quiche de Pescada e Delicias do Mar

Ingredientes:

600g de filetes de pescada
Sal e Pimenta q.b.
1 base de massa folhada de compra
400g de delicias do mar
60g de queijo ralado
Salsa q.b.
2dl de natas
6 ovos

Preparação:

Utiliza as sobras dos filetes, caso não tenha sobras suficientes coza os filetes de pescada num tacho com água temperada com pouco sal, retire-os da água deixe arrefecer, desfie e reserve.

Ligue o forno a 180°C.

Forre uma tarteira com a massa folhada, apare e coloque metade das delícias do mar na forma.

Por cima coloque metade do queijo ralado, a pescada desfiada, o restante queijo ralado e por fim, as restantes delícias do mar.

De seguida coloque numa tigela salsa picada, as natas, os ovos previamente batidos, sal e pimenta, mexa bem e regue a tarte.

Por último, leve a quiche ao forno durante 35 minutos até que fique douradinha.

Retire depois de cozida, deixe arrefecer e desenforme.

Sirva decorada a gosto utilizando, eventualmente, salsa picada.

Sugestão: Pode substituir a pescada por outro peixe a gosto.

- Sobremesa: Morangos Regados com Chocolate Quente

Ingredientes:

500g de morangos
175g de chocolate para culinária

Preparação:

Derreter o chocolate em banho-maria.

Servir os morangos inteiros regados com o chocolate derretido.

Nota Sirva os morangos com o chocolate ainda quente, é uma combinação deliciosa a que poucos resistem.

6ª Feira – Almoço

- Entrada: Canja de Galinha

Ingredientes:

1 galinha (caseira) com cerca de 1,5kg

1,7l de água

5g de sal

100g de arroz ou massa

Preparação:

Numa panela coloque a água com o sal e a galinha deixando cozer lentamente e tirando a espuma que se for produzindo. Estando cozida deite os 100g de arroz que se deixa cozer por mais 20 minutos, tapando a caçarola. Junte os miúdos da galinha e os ovos pequenos se os tiver.

Se quiser uma canja mais substancial, junte depois de pronta, as duas coxas desossadas em bocados compridos e estreitos.

- Prato principal: Polvo Assado no Forno

Ingredientes: (Para 5 pessoas)

1 polvo limpo (cerca de 900g)

2 dentes de alho

1 cebola

1 cenoura

3 colheres (sopa) de azeite

1 folha de louro

½ pimento vermelho
2 colheres (sopa) de polpa de tomate
1 colher (café) de sal
Pimenta q.b.
1dl de vinho branco

Preparação:

Passo o polvo por água fria, coloque-o num tacho, tape e leve ao lume, sem juntar água, durante 40 minutos.

Vire de vez em quando. Retire do lume e mantenha dentro do tacho.

Descasque os alhos, a cebola e a cenoura, pique os alhos e corte a cebola e a cenoura em rodela. Coloque tudo num tacho, junte o azeite e o louro e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.

Limpe o pimento de sementes e membranas, corte-o em tiras e junte ao tacho, assim como a poupa de tomate, sal e pimenta. Adicione o vinho, mexa e deixe ferver durante 5 minutos.

Coloque o polvo num prato de forno, cubra-o com a mistura anterior e leve ao forno por mais 20 minutos.

Retire e sirva com legumes cozidos.

- Sobremesa: Fruta da Época

6ª Feira – Jantar

- Entrada: Canja de Galinha
- Prato principal: Arroz e Filetes de Polvo

Ingredientes:

Para os filetes:

Sal
Pimenta (opcional)
Alho picado

Sumo de limão

Para o arroz:

Arroz Agulha q.b.

Azeite q.b.

1 cebola

Um pé de salsa

Sal q.b.

Preparação:

Depois de cozer o polvo, reserve um pouco da água da cozedura para fazer o arroz. Deixe-o arrefecer e corte-o em filetes. Corte em média 3 filetes por pessoa.

Abra os filetes ao meio e tempere-os umas horas antes, para que tomem o gosto com os ingredientes acima referidos.

Corte em pedaços a cabeça e as pontas mais finas do polvo, que irão ser adicionadas ao arroz. Prepare o arroz:

Num tacho, ponha um pouco de azeite e a cebola picada. Leve ao lume, deixe cozer um pouco a cebola e adicione o arroz. Frite-o um pouco e junte a água da cozedura, os pedaços de polvo, a salsa e tempere com sal (se gostar, pode colocar caldo de galinha).

Não tape o tacho e deixe o arroz cozer até ficar sem água, depois retire do lume e deixe-o repousar.

Nota: Para fazer o arroz seco, ponha 1 medida de arroz e 2 medidas de água (½kg de arroz dá em média para 5 pessoas).

Entretanto passe os filetes por ovo batido e por pão ralado. Frite-os e ponha-os a escorrer em papel absorvente. Mexa o arroz com um garfo, para ficar soltinho e sirva-o com os filetes de polvo.

Sugestão: Caso prefira, pode aproveitar o polvo que sobrou para fazer espetadinhas de polvo. Proceda da seguinte forma:

Corte o polvo cozido em pedaços pequenos, os cornichons às rodelas, cebola e pimento vermelho aos cubos. Faça pequenas espetadas intercalando os ingredientes. Tempere com sal, regue com um fio de azeite e grelhe de ambos os lados.

- Sobremesa: Maçãs com Requeijão

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

4 maçãs

2 requeijões

1 ramo de tomilho

2 colheres (sopa) de mel

Sumo de 1 laranja

Preparação:

Corte um “chapéu às maçãs, descaroce-as e coloque-as num prato de forno.

Corte cada requeijão em rodelas grossas e disponha uma sobre cada maçã.

Junte o tomilho, regue com o mel e o sumo da laranja e leve ao forno, a 170°C.

Retire do forno quando o requeijão começar a ficar douradinho. Sirva quente.

Sábado - Almoço

- Entrada: Sopa de Peixe

Ingredientes:

Tomate(s) maduro(s)

Cebola(s)

Peixes variados (maruca, redfish, solha, garoupa, pescada, delicias do mar, miolo de camarão, etc.)

1 folha de louro

3 hastes de tomilho

2 dente de alho

Coentros q.b.

Cotovelinhos

Piri-piri (facultativo)

Preparação:

Leva-se o peixe a cozer numa panela, junto com uma cebola cortada aos pedaços, o tomilho, a folha de louro, os coentros, sal e um fio de azeite.

Deixa-se cozinhar. Quando o peixe ficar cozido, cõa-se o caldo e reserva-se.

Faz-se um refogado com a outra cebola, o azeite e os tomates pelados e sem grainhas. Juntam-se os dentes de alho e um pouco de piri-piri. Quando estiver bem apurado, junta-se o caldo e deixa-se ferver. Adicionam-se os cotovelinhos.

Entretanto desfie o peixe e junte à sopa, na altura de servir. Rectifique os temperos e aromatize com hortelã.

Sugestão: Quando fizer caldeirada aproveite as sobras para fazer uma sopa de peixe. Proceda da seguinte forma:

Ingredientes: Caldo de caldeirada e massa de cotovelos.

Depois de feita a caldeirada, aproveitando o seu caldo, acrescentando-se um pouco de água e alguns bocados de peixe desfiado. Do fundo do tacho igualmente se aproveitam pequenos pedaços de batata, cebola e pimentos que se passam por um passador.

Coloca-se o caldo ao lume e quando ferver junta-se a massa que se deixa cozer.

- Prato principal: Posta de Salmão com Legumes

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

150g feijão-verde

1 alho-francês (parte branca)

1 cenoura

1 curgete

4 postas de salmão

Pimenta preta acabada de moer q.b.

1 limão

1 raminho de estragão

2 colheres (sopa) de azeite

Papel de alumínio

1 tomate maduro

Preparação:

Limpe o feijão-verde e o alho-francês, descasque a cenoura e elimine as extremidades da curgete. Lave e corte todos os legumes em palitos finos.

Ligue o forno a 180°C. Tempere o salmão com pimenta, o sumo do limão e algumas folhas de estragão. Regue com o azeite, cubra com papel de alumínio e leve ao forno, durante 15 minutos.

Coza os legumes em água fervente durante 8 minutos. Corte o tomate em pedaços pequenos, envolva-os com os legumes escorridos e coloque sobre as postas de salmão, que entretanto retirou do forno e regou com o próprio molho.

Sirva de seguida.

- Sobremesa: Figos Recheados com Frutos Secos

Ingredientes:

8 figos maduros

3 colheres (sopa) de mel

2 colheres (sopa) de açúcar amarelo

3 colheres (sopa) de amêndoa em pó

2 colheres (sopa) de miolo de pinhão

2 colheres (sopa) de miolo de noz

1 colheres (sopa) de miolo de avelã

1 colheres (sopa) de miolo de pistacho

Preparação:

Faça um corte aos figos a partir da extremidade mais fina e retire-lhes cuidadosamente a polpa, com a ajuda de uma colher de chá, sem danificar a casca. Deite a poupa para uma tigela.

Junte, à tigela, o açúcar amarelo, a amêndoa em pó e o miolo de pinhão, de noz, de avelã e de pistacho, tudo picado. Misture muito bem.

Ligue o forno a 180°C.

Recheie os figos com a mistura anterior, disponha-os num recipiente de louça ou pirex, regue-os com o mel e leve ao forno durante 20 minutos.

Retire, deixe arrefecer e sirva decorado a gosto.

Sábado - Jantar

- Entrada: Sopa de Peixe
- Prato principal: Tarte de Salmão

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

400g de filetes de salmão (pode utilizar outro peixe ou uma mistura de sobras de peixes)

Sal e pimenta em grão q.b.

200g de cogumelos

Pimentos assados (facultativo)

1 alho-francês

3 hastes de aipo

0,5dl de azeite

1 embalagem de massa quebrada

2dl de natas

3 ovos

Aneto q.b. (facultativo)

Farinha para polvilhar

Preparação:

Se não tiver o peixe cozido, coza-o em água temperada com sal e pimenta a gosto. Depois retire-o da água e reserve.

Lave os cogumelos e lamine-os Lave o alho-francês e corte-o em rodela finas.

Lave as hastes de aipo e corte-as em juliana fina.

Numa frigideira, aqueça o azeite, junte o alho-francês e deixe saltear durante 3 minutos, mexendo sempre.

Adicione os cogumelos e o aipo e deixe cozinhar até que todos os legumes fiquem macios. Adicione os pimentos limpos de peles e pevides e corte-os em tiras.

Tempere com sal e pimenta e retire do lume.

Ligue o forno a 180°C.

Forre uma tarteira com a massa quebrada, disponha metade do preparado dos cogumelos, coloque por cima o salmão lascado grosseiramente e junte o restante preparado dos cogumelos.

Numa tigela, junte as natas com os ovos, tempere com sal e pimenta, adicione um pouco de aneto, bata bem e verta por cima do preparado da tarte.

Leve ao forno e deixe cozinhar durante 25 minutos, até que fique coradinha.

Retire do forno e sirva quente ou fria e decore a gosto.

Sugestão: Pode acrescentar azeitonas descaroçadas e cortadas às rodelas.

- Sobremesa: Ananás Grelhado com Molho de Framboesas

Ingredientes:

1 Ananás ou Abacaxi

2 colheres de sopa de açúcar (opcional)

150g de framboesas

1 colher de sopa de açúcar

1 pacote de nata frescas

2 colheres de sopa de açúcar

Preparação:

Numa chapa ou lume ou num grelhador, coloca-se o ananás polvilhado com o açúcar.

Deixar dourar e virar até que ambos os lados fiquem douradinhos.

Lavar bem as framboesas e coloca-las na liquidificadora juntamente com o açúcar e triturar até formar uma polpa.

Coar para eliminar as grainhas e reservar.

Entretanto batem-se as natas em chantily com o açúcar.

Num prato coloca-se o ananás, ao lado uma colher de chantily e cobre-se com o molho de framboesas.

Servir.

Nota: Esta é uma sobremesa simples, rápida, vistosa e muito saborosa.

Domingo - Almoço

- Entrada: Puré de Grão com Couve-Flor

Ingredientes:

500g de grão

1 cebola grande

2 dentes de alho

1 couve-flor pequena

100g de chouriço

Sal q.b.

2 colheres de sopa de azeite

Preparação:

Coza o grão previamente demolhado, com a cebola, os dentes de alho e o chouriço inteiro.

Quando levantar fervura, retire a espuma, junte o azeite e tempere com sal.

Após o grão cozer, retire o chouriço.

Passe com a varinha mágica e depois por um passador.

Leve novamente a lume brando, adicione-lhe a couve-flor em pequenos raminhos e deixe-a cozer.

Sirva com o chouriço cortado em rodela.

- Prato principal: Rolo de Carne

Ingredientes:

Carne picada

Cebola

Alho

Pimento vermelho

Cenoura

Tomate

1 ramo de cheiros

Preparação:

Deite numa tigela larga carne picada (da sua preferência), à parte pique bem fininho, cebola, alho, um pouco de pimento vermelho, cenoura, tomate e um ramo de cheiros a gosto (pode efectuar este processo na 1.2.3), o importante é que fique tudo bem picadinho mas não em papa.

Incorpore esta mistura na carne e envolva. Tempere com sal, um pouco de pimenta moída na hora e ervas de cheiro secas.

Juntar 1 ou 2 ovos conforme a porção que está a fazer, e adicionar pão ralado envolvendo bem até obter uma liga que possibilite moldar um rolo.

Unte um tabuleiro e polvilhe com um pouco de pão ralado, coloque o rolo e polvilhe este também com pão ralado.

Regue com um pouco de azeite e leve ao forno pré aquecido a 180°. Deixe cozinhar a gosto.

Entretanto prepare um molho juntando:

2/3 chávenas de ketchup, 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã, um pouco menos de 1/2 chávena de água, 2 colher (sopa) de molho inglês e 1 colher (sopa) de açúcar.

Quando o rolo estiver quase no ponto retire do forno regue-o com o molho que preparou e por cima coloque fatias de queijo e bacon.

Leve de novo ao forno por uns minutos apenas para que o queijo derreta um pouco.

Este rolo fica muito suculento por dentro e é muito saboroso.

Nota: As proporções são ajustadas a gosto e conforme o número de pessoas.

- Sobremesa: Gelado de Baunilha com Molho de Morangos

Ingredientes:

Gelado de baunilha

Morangos maduros

Açúcar q.b.

Sumo de limão

Preparação:

Trituraram-se os morangos com a varinha mágica (pode utilizar a liquidificadora), de seguida adiciona-se o açúcar a gosto e um pouco de sumo de limão.

Mexe-se bem e regam-se as bolas de gelado.

Servir de imediato.

Domingo – Jantar

- Entrada: Puré de Grão com Couve-Flor
- Prato principal: Florões de Carne Picada

Ingredientes:

750g de carne picada "a seu gosto" (podem ser sobras de diversas carnes)

300g de massa folhada

3 cenouras raladas

Folhas de lombardo

3 carcaças

1 colher de sopa de polpa de tomate

Sal e pimenta q.b.

Cebola e alho picado

Azeite

Salsa e 1 folha de louro

Preparação:

Pique bem a cebola e o dente de alho, leve ao lume com um fio de azeite, junte a carne picada, o sal, a pimenta q.b., e a salsa. Deixe cozinhar por 5 minutos.

Junte a polpa de tomate e as cenouras raladas. Deixe cozinhar mais 15 minutos até a carne ficar com aspecto de cozida, deixe arrefecer.

Ponha as carcaças demolho num pouco de leite e reserve.

Dê uma entaladela às folhas da couve lombarda em água a ferver por 5 minutos e de seguida passe-as por água fria.

Junte as carcaças escorridas à carne e amasse tudo muito bem.

Com a ajuda de papel de alumínio forme rolos individuais e leve ao frigorífico por cerca de uma hora. Passado esse tempo retire o papel e forre cada rolo com as folhas da couve lombarda.

Estenda bem a massa folhada e enrole na carne. Pincele com ovo batido e leve ao forno a 180°C por cerca de 40 minutos.

Nota: Pode acompanhar este prato com um arroz colorido.

- Sobremesa: Ananás com Caramelo de Laranja e Vinho do Porto

Ingredientes:

300 g de açúcar amarelo

2,5dl de sumo de laranja

Casca de uma laranja

1 pau de canela

Meio decilitro de vinho do Porto

1 ananás ou abacaxi

3 laranjas

Preparação:

Levar ao lume o açúcar com um pouco de água. Mexer com uma colher de pau até alourar.

Adicionar o sumo de laranja, as casquinhas de laranja, 1 pau de canela e o vinho do Porto. Deixar ferver até ficar liso e com a consistência de xarope.

Descascar e cortar o ananás e as laranjas em rodelas. Retirar a parte rija do ananás e, quem preferir, pode cortar as rodelas ao meio ou em quatro.

Colocar numa saladeira, alternadamente, rodelas de ananás com as de laranja.

Por fim, cobrir a fruta com o molho e deixar repousar em lugar fresco algumas horas antes de servir.

Nota: Esta é mais uma ideia para servir fruta como sobremesa. O molho faz a diferença.

4ª Semana

2ª Feira - Almoço

- Entrada: Creme de Abóbora e Cenoura

Ingredientes:

1 cebola grande

3 dentes de alho

Azeite

Cenouras

400g de batata

400g de abóbora

Cerca de 1,3l de água

Sal

Cebolinho (facultativo)

Preparação:

Fazer um refogado com a cebola e os alhos no azeite. Quando a cebola estiver mole juntar os legumes e deixar uns minutos ao vapor. Juntar a água e deixar cozer.

Triturar com a varinha mágica.

Voltar a colocar ao lume. Rectificar o sal. Deixar cozer mais um pouco.

Servir com cebolinho picado.

- Prato principal: Ovos Recheados com Atum

Ingredientes:

6 ovos

100g de queijo tipo flamengo

2 latas de atum

4 colheres de sopa de natas

60g de miolo de amêndoa picada

1 colher (sopa) de salsa
0,5l de molho bechamel
2 colheres (sopa) de ketchup
1 colher (sopa) de mostarda
Sal q.b.

Preparação:

Coza os ovos, descasque-os e corte-os ao meio no sentido do comprimento.

Retire as gemas para uma tigela, deixando as meias claras inteiras.

Junte o queijo ralado com as gemas e esmague tudo muito bem. Junte-lhes depois o atum escorrido e desfeito, as natas, as amêndoas picadas e a salsa e mexa tudo muito bem. Rectifique de sal se necessário.

Recheie as meias claras com este preparado e coloque-as num tabuleiro untado com margarina.

Misture no molho bechamel o ketchup e a mostarda, mexa bem, regue os ovos com esta mistura e leve a forno forte para alourarem, 10 a 15 minutos.

Retire do forno, enfeite com raminhos de salsa e acompanhe com arroz e salada.

Sirva quente.

- Sobremesa: Fruta da Época

2ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Abóbora e Cenoura
- Prato principal: Torta de Atum

Ingredientes:

8 ovos
2 chávenas de chá de farinha
1 colher de chá de fermento
2 colheres de sopa de água
Sal q.b.

Atum q.b. (pode ser de conserva)

Preparação:

Bata os ovos e junte a água.

Envolva a farinha com o fermento e vire sobre um tabuleiro revestido com papel vegetal untado de manteiga.

Leve a forno médio (200°C) cerca de 10 minutos.

Retire e enrole ainda quente e deixe arrefecer.

Desenrole e recheie, com maionese, atum e azeitonas descarapadas

Enrole novamente a torta e parta em fatias. Sirva acompanhando com salada ou legumes salteados.

Sugestão: Para que a torta fique mais douradinha, barre-a com maionese e leve novamente ao forno a gratinar.

- Sobremesa: Fruta Laminada

3ª Feira - Almoço

- Entrada: Creme de Brócolos

Ingredientes (Para 4 pessoas):

1kg de brócolos frescos

1 cebola grande

3 dentes de alho

3 colheres de sopa de azeite

1l de leite magro ou meio gordo

Sal, pimenta e noz-moscada, a gosto

1 ovo cozido (facultativo)

Preparação:

Aqueça o azeite e junte a cebola e os alhos picados. Sem deixar alourar, adicione os brócolos bem lavados e cortados aos pedaços.

Envolva tudo e adicione o leite. Deixe cozer com o recipiente destapado.
Quando os brócolos estiverem cozidos retire do lume, e reduza a puré com a varinha mágica.
Tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto.
Sirva quente, e decore cada prato com 1 colher de sobremesa de ovo cozido bem picado.

Nota: Se não aprecia a creme muito grosso, adicione água a gosto.

- Prato principal: Costeletas com Molho de Mostarda

Ingredientes:

4 costeletas de porco
Sal
Pimenta
4 dentes de alho
3 colheres de sopa de óleo
40g de margarina
2dl de vinho branco
200ml de natas
2 colheres de sopa de mostarda Dijon
1 colher de sopa de mostarda com sementes
5 cornichons (pepino em pickles)
Salsa picada

Preparação:

Começa-se por temperar as costeletas com sal e pimenta e reserva-se.
Depois coloca-se o óleo e a margarina numa frigideira, colocam-se os alhos laminados e quando a gordura estiver bem quente colocam-se as costeletas e deixa-se fritar dos 2 lados.

Quando estiverem fritas retiram-se as costeletas, e junta-se aos líquidos da frigideira o vinho branco e deixa-se ferver 1 minuto, após esse tempo, juntam-se as natas e as mostardas e mexe-se bem até começar a borbulhar.

De seguida juntam-se os cornichons abertos ao meio e deixa-se apurar o molho. Assim que estiver serve-se de imediato com as costeletas. Polvilha-se com salsa e pode acompanhar com batata frita e salada.

- Sobremesa: Abacaxi

3ª Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Brócolos
- Prato principal: Bolinhos de Batata Recheados com Carne Picada

Ingredientes:

1kg de batatas cozidas e passadas pelo passe-vite

1 ovo

100g de queijo ralado tipo parmesão

Sal

1 ½ chávena de farinha de trigo aproximadamente (vai depender da quantidade de batata).

Ovo e pão ralado para panar

Óleo para fritar

Recheio:

½kg de carne picada (pode fazer-se com camarão que fica muito bom)

½ cebola picadinha

1 tomate picadinho

Sal e um ramo de cheiro verde.

Preparação:

Num recipiente coloque a batata, o sal, o queijo e o ovo, misture bem e vá acrescentando a farinha aos poucos.

Passa a mão pela farinha de trigo ou óleo e na palma da mão abra a massa, coloque o recheio feche e passe pelo ovo e pelo pão ralado. Frite em bastante óleo.

Para o recheio:

Frite a carne e junte os ingredientes. Deixe cozinhar.

Pode acompanhar com uma salada.

Nota: Estes bolinhos de batata recheados valem por uma refeição e pode usar-se o recheio que se queira.

- Sobremesa: Melão em Bolas

Ingredientes:

1 melão

Hortelã q.b.

Preparação:

Lave o melão e enxague-o, corte-o ao meio e limpe-o de sementes.

Com o auxílio de uma colher parisiense, retire bolas de polpa.

Distribua as bolas de polpa por taças e sirva esta sobremesa bem fresca, decorada com folhas de hortelã.

Sugestão: Regue as bolas de melão com vinho do Porto. Deixe no frigorífico a refrescar e coloque nas taças antes de servir.

4ª Feira – Almoço

- Entrada: Creme de Agrião

Ingredientes (para 4 pessoas):

300g de batata

250g de cenouras

2 cebolas

1 molho de agriões

½dl de azeite

Sal q.b.

Preparação:

Numa panela leve ao lume a cozer, com 1,5l de água e sal, as batatas, as cenouras, as cebolas e os pés dos agriões previamente lavados e cortados.

Depois de cozidos, passe tudo com a varinha mágica ou num passe-vite. Se estiver muito espesso junte um pouco de leite.

Leve de novo ao lume e adicione as Folhas do agrião e o Azeite, deixando ferver alguns minutos.

Sirva quente.

- Prato principal: Canellonis, Brócolos e Castanhas

Ingredientes:

Frango ou carne picada a gosto

Cebola e alho picadinhos

Pimento verde às tirinhas

200g de castanhas

Cenoura às tirinhas; 1 molhinho de brócolos

Canellonis

Molho bechamel (1 pacote dos pequenos)

Sal, pimenta, colorau e noz-moscada

Água

Azeite

1 copo pequeno de vinho branco

Queijo mozzarella ralado

Polpa de tomate

Preparação:

Dar uma cozidela às castanhas e uma fervidela rápida aos brócolos.

Fazer um refogado com a cebola e o alho picadinhos e juntar um pouco de polpa de tomate, água, um pouco de vinho e temperar a gosto.

Deixar ferver, juntar a cenoura, os brócolos e as castanhas partidinhas, o frango desfiado e o pimento. Deixar estufar.

Recheiar os canellonis com este preparado.

Untar um pirex com um pouco de bechamel (ao qual adicionou uma gema e temperou com noz-moscada e sal). Colocar os canellonis, verter o bechamel e deitar queijo ralado.

Vai ao forno a gratinar.

- Sobremesa: Fruta da Época

4^a Feira – Jantar

- Entrada: Creme de Agrião
- Prato principal: Batatas Recheadas de Frango ao Forno

Ingredientes:

Batatas grandes mais o miolo das batatas (cozidos)

700g de peito de frango desfiado

2 dentes de alho amassados

2 cebolas médias picadas em cubinhos

½ tomate médio picado em cubinhos e sem sementes

1/3 pimento médio picado em cubinhos pequenos

Leite para ligar

2 colheres sopa de margarina

1 caldo de frango

150g de bacon picado em cubinhos (pequenos)

100g de mozzarella; Queijo parmesão ralado a gosto

Preparação:

Lave bem as batatas com uma escovinha para que fiquem bem limpinhas e coza-as em água e sal.

Depois de cozidas, corte as batatas ao meio, retire o miolo da batata, deixando apenas as bordas. Reserve o miolo das batatas (que deve estar cozido).

Coloque as batatas partidas ao meio num recipiente refractário untado com um pouco de azeite ou margarina.

Para o recheio:

Leve ao lume as duas colheres de margarina e aloure o alho e a cebola. Acrescente o quanto baste de sal e se gostar pode colocar um caldo knorr de frango.

Em seguida acrescente o tomate e o pimento, refogue. Adicione o frango e depois a polpa da batata e um pouco de leite para ligar (como se fosse um puré). Acrescente um pouco do bacon e reserve o restante para decorar.

Montagem:

1. Recipiente refractário untado com as batatas recheadas

2. Salpique com o bacon

3. Coloque o queijo mozzarella e um pouco de parmesão ralado

Leve o pirex ao forno por 20 a 25 minutos aproximadamente, ou logo que o queijo esteja derretido. Este deverá ser pré-aquecido a 180°C.

Sirva com uma salada.

Nota: As batatas podem ser preparadas no microondas da seguinte forma:

Faça furinhos pequenos com o garfo em toda a batata. Coloque num recipiente refractário e leve ao microondas por aproximadamente 8 minutos se for uma batata média e 10 a 12 minutos para batatas grandes.

- Sobremesa: Pêssegos com Morangos e Merengue

Ingredientes:

250g de morangos

150g de açúcar

1 limão (sumo)

2 claras

90g de açúcar

4 metades de pêsego em calda

Hortelã q.b.

Preparação:

Lave bem os morangos, coloque-os num tacho e junte-lhes o açúcar e o sumo de limão. Deixe repousar por 10 minutos. Leve o tacho a lume brando por 10 minutos, até obter um molho em ponto de fio. Deixe arrefecer.

Levante as claras em castelo, junte-lhes o açúcar e bata mais um pouco, até obter um merengue firme. Disponha cada metade de pêsego em pratos refractários e distribua a compota e o merengue por eles.

Leve o preparado ao forno, para gratinar o merengue, depois, retire e sirva a sobremesa decorada com raminhos de hortelã.

Sugestão: Substitua os morangos por igual quantidade de cerejas.

5ª Feira – Almoço

- Entrada: Espargos Grelhados com Presunto

Ingredientes:

Espargos

Presunto fatiado

Azeite

Preparação:

Lavar e limpar os espargos das partes duras.

Enxugar os espargos para tirar grande parte da humidade.

De seguida, enrolar uma fatia de presunto em cada espargo. Pincelar com azeite e grelhar durante 4 minutos. Pode optar por levar ao microondas (opção grill 7 minutos).

Os espargos ficam suculentos e contrastam com o presunto.

Nota: Esta é uma receita simples, rápida e muito apetitosa.

- Prato principal: Carne de Porco com Azeitonas e Cogumelos

Ingredientes:

500g de carne de porco cortada em cubos

Sal

2 colheres de sobremesa de colorau

5 dentes de alho

6 colheres de sopa de azeite

80g de margarina

200ml de vinho branco

250g de cogumelos frescos laminados

90g de azeitonas verdes sem caroço

Piri-piri

Casca de 1 laranja

1 folha de louro

Orégãos secos

Pickles picados para polvilhar

Laranja para enfeitar

Preparação:

Começa-se por temperar a carne com o sal, o colorau e os dentes de alho durante um tempo (o que achar necessário, cerca de 30 minutos).

De seguida, colocar o azeite na frigideira (ou no *WOK*) juntamente com 3 dentes de alho picados. Deixar um pouco para frigir os alhos e de seguida juntar a margarina.

Adiciona-se a carne, e tempera-se com o piri-piri e o louro, vai -se virando de vez em quando até estar a ficar bem tenra e com alguma cor, por fim junta-se o vinho e mexe-se bem.

Juntam-se os cogumelos, as azeitonas a casca de laranja e algumas folhas de orégãos secas e deixa-se cozinhar mais um pouco até os cogumelos ficarem prontos.

Quando estiver pronto, retira-se do lume polvilha-se com alguns pickles e enfeita-se com laranja.

Pode acompanhar este prato com batata frita e salada.

- Sobremesa: Fruta da Época

5ª Feira – Jantar

- Entrada: Caldo Verde

Ingredientes:

Batatas

Couve-galega cortada em caldo-verde

1 cebola (facultativo)

Azeite

Sal q.b.

Preparação:

Leve ao lume cerca de 2l de água temperada com sal e, quando começar a ferver, junte as batatas e deixe-as cozer.

Esmague as batatas, deixe levantar fervura e adicione a couve-galega partida em caldo-verde (o mais fino possível) e o azeite. Deixe cozer.

Na altura de servir, junte o restante azeite e dois copos de água fria.

- Prato principal: Guisado de Sobras

Ingredientes (para 4 pessoas):

400g de sobras de carne (aos cubos)

50g de bacon fumado

500g batatas de pele vermelha (aos cubos) remova a pele a não ser que sejam batatas novas

300g cogumelos (cortados às metades ou quartos dependendo do tamanho)

1 cebola picada

2 dentes de alho picados mais um pouco de alho em pó
6 cebolinhas às rodelas
1 aipo fatiado
3 cenouras às rodelas
200g pacote feijão
1 pimento cortado aos pedacinhos
1 piri-piri picado mais 1/2 colher de chá de piri-piri em pó
1 lata de tomate italiano pelado picado
2 colheres de sopa de concentrado de tomate (diluído em meio copo de água)
½ colher de chá de paprica
Sal e pimenta preta a gosto
Azeite a gosto

Preparação:

Ponha um tacho ao lume, com um pouco de azeite, logo que este esteja bem quente coloque a cebola, os alhos, os piri-piris, o bacon, o sal e a pimenta preta. Deixe isto cozinhar em lume forte até a cebola e o bacon começarem a alourar, nesse momento adicione a carne de vaca, e vá mexendo de vez em quando até a carne ficar toda selada.

Adicione o tomate pelado, e ponha uma tampa deixando-o cozer por 40 minutos em lume brando.

Depois disso adicione o concentrado de tomate e todos os vegetais (aipo, cenouras, batatas, pimento, cebolinha) e ainda, os cogumelos e a paprica. Coloque novamente a tampa e deixe cozinhar cerca de mais 25 minutos (continuando em lume brando).

No fim, pode como opção, adicionar salsa picada, deixando esta repousar lá dentro cerca de três minutos. Depois sirva.

- Sobremesa: Espetadas de Morangos Grelhados

Ingredientes:

500g de morangos cortados ao meio

¼ de chávena / 60ml de vinagre balsâmico

1 ½ chávenas de açúcar em pó

Gelado de baunilha

Preparação:

Aqueça previamente o churrasco até atingir uma temperatura elevada.

Espete os morangos em espetos de madeira ligeiramente untados com óleo.

Pincele os morangos com o vinagre e passe as espetadas no açúcar em pó.

Grelhe as espetadas numa grelha untada durante 10 segundos de cada lado ou até o açúcar em pó estar caramelizado. Sirva de seguida com o gelado.

6ª Feira – Almoço

- Entrada: Caldo Verde
- Prato principal: Caldeirada de Bacalhau

Ingredientes:

600g de bacalhau demolhado

2 dentes de alho

2 cebolas

1kg de batatas

300g de tomate maduro

½ pimento amarelo

½ pimento verde

50ml de azeite

1dl de vinho branco

Sal, colorau e coentros picados q.b.

Preparação:

Corte o bacalhau em pedaços e reserve-os.

Lamine os dentes de alho, corte as cebolas em rodelas e coloque ambos no fundo de um tacho.

Descasque as batatas, corte-as por cima da cebola. Tempere com sal e junte o bacalhau.

Corte o tomate e os pimentos em rodela e sobreponha-os ao bacalhau. Tempere com sal e colorau, regue com o azeite e o vinho e tape o tacho.

Deixe cozinhar, em lume brando, durante 25 minutos.

No fim, rectifique os temperos, polvilhe com coentros picados e sirva.

Sugestão: Adicione à caldeirada um chouriço de carne cortado em rodela.

- Sobremesa: Salada de Frutos Caramelizados

Ingredientes:

8 chávenas de frutos frescos ou de conserva, tais como pêsegos, damascos, peras kiwis, morangos e framboesas

1 chávena de açúcar

½ chávena de água

Nata batida (facultativo)

Preparação:

Disponha os frutos sobre uma travessa grande. Dissolva o açúcar na água em lume brando.

Aumente o lume e ferva a calda sem mexer, até que a mistura comece a dourar.

Tire do lume e deite sobre os frutos.

Sirva com nata batida.

6ª Feira – Jantar

- Entrada: Pimentos Recheados

Ingredientes (para 4 pessoas):

Pimentos verdes

Sobras de caldeirada

4 colher (sopa) de azeite

Preparação:

Ligue o forno a 200°C.

Retire uma tampa a 4 pimentos verdes e elimine as sementes.

Distribua 400g dos ingredientes da caldeirada pelos pimentos e regue cada um com uma colher de sopa de azeite.

Leve ao forno durante 15 minutos e sirva.

- Prato principal: Salada Russa

Ingredientes:

Batatas

Cenouras

Ervilhas

Feijão Verde

Milho

Ovos

Ervas aromáticas (opcional)

Sal

Azeitonas

1 pimento assado

Opcional:

Atum

Filetes de pescada

Gambas

Preparação:

Coza os ovos.

Corte as batatas e a cenoura em cubos não muito grandes.

Corte o feijão verde.

Coza tudo mas com cuidado para não ficar demasiado cozido.

Escorra bem e passe de imediato por água fria para que não continue a cozer.

Pode optar por usar atum, pescada cozida ou camarão.

Misture tudo, envolva com maionese e enfeite com os ovos cozidos, o pimento assado em tiras, azeitonas e ervas aromáticas a gosto.

Nota: Se não gostar de maionese pode optar por temperar a salada com azeite e vinagre.

- Sobremesa: Salada Tropical

Ingredientes:

1 saqueta de gelatina de ananás

1 manga

2 kiwis

1dl de sumo de ananás

4 maracujás

Preparação:

Prepare a gelatina de Ananás de acordo com as instruções da embalagem. Verta-a num tabuleiro e quando estiver fria, leve-a ao frigorífico para solidificar. Depois de sólida, corte-a em cubos e reserve-a.

Descasque a manga e os kiwis, corte a primeira em fatias finas e os segundos em rodela. Distribua a fruta por taças, alternando com a gelatina. Regue com o sumo de ananás.

Corte o topo dos maracujás, retire-lhes a polpa e disponha um pouco desta em cada taça.

Sirva a salada bem fresca.

Sugestão: Adicione 6 rodela de ananás e 12 morangos, cortados em pedacinhos, à gelatina ainda líquida. Leve a solidificar. Sirva a gelatina cortada em cubos. Distribua por taças e decore com chantilly a gosto.

Sábado - Almoço

- Entrada: Curgete com Atum

Ingredientes (para 4 pessoas):

2 curgette
2 lata de atum ao natural
Azeite, sal e pimenta
Alho em pó
2 colher de sopa de polpa de tomate
Delícias do mar ou cogumelos
Fatias de queijo mozzarella

Preparação:

Abrir uma curgete ao meio, no sentido do comprimento, e escavar o interior com uma colher.

Picar o miolo da curgete e deitar numa frigideira anti-aderente com um fiozinho de azeite, sal, pimenta, alho em pó, o atum ao natural (previamente escorrido) e a polpa de tomate.

Deixar apurar tudo durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Deitar o preparado nas metades da curgete, por cima colocar delícias do mar desfiadas e cobrir com as fatias de queijo mozzarella.

Levar ao forno, a 180°C, durante 30 minutos.

- Prato principal: Alheira com Batata Cozida

Ingredientes (para 4 pessoas):

Alheiras (uma por pessoa)
Couve lombarda, grelos (ou outro à escolha)
500g de batatas (aproximadamente)

Preparação:

Levar ao lume um tacho com água e um pouco de sal. Quando a água estiver a ferver, deitam-se as couves já sem caule.

Cozem-se também as batatas em água e sal por cerca de 20 minutos.

Entretanto, leva-se ao lume uma frigideira anti-aderente e deixar aquecer em lume brando sem lhe colocar nada (azeite, óleo).

Com uma agulha, pica-se a alheira à volta, (dê cerca de 5 picadelas em cada um dos lados da alheira) e coloca-se na frigideira. Deixa-se cozinhar no mínimo e vai-se virando.

A alheira começará a largar um azeite próprio da sua confecção, no qual fritará, não ficando desfeita e sendo mais saudável.

Sirva numa travessa com as couves e as batatas, podendo regar ou não as batatas com azeite e vinagre.

- Sobremesa: Tarte de Maçã e Manga

Ingredientes:

4 maçãs

1 manga madura

1 base de massa folhada

120g de açúcar

Gelado de nata para acompanhar

Preparação:

Descascar as maçãs e a manga, cortar a fruta de forma laminada e saltear com o açúcar até caramelizar.

Forrar o fundo de uma forma redonda com papel vegetal, sobre ele deitar a maçã e a manga e tapar com a massa folhada. Fazer um furo no centro da massa para sair o vapor.

Levar ao forno, previamente aquecido a 200°C até a massa ficar cozida e dourada. Virar sobre um prato e servir com uma bola de gelado. Poderá ainda ser polvilhado com canela e açúcar em pó.

Sábado - Jantar

- Entrada: Alheira com Ovos

Ingredientes:

1 alheira

6 ovos

Salsa

Pimenta preta

Tostinhas

Preparação:

Cortar longitudinalmente a pele à alheira e retirar-la, pôr numa frigideira anti-aderente, e desfazer aos bocadinhos.

Quando já tiver derretido a gordura e tiver um aspecto douradinho bater os ovos e misturar com a alheira, deixando-os húmidos.

Adicionar um pouco de salsa picada e temperar com pimenta preta moída no momento.

Acompanhar com tostinhas, pão torrado ou pão fresco.

- Prato principal: Rolo de Espinafres Recheado

Ingredientes (para 2/3 pessoas):

500g de espinafres moídos congelados

3 colheres de sopa cheias de farinha com fermento

100ml de leite

Sal, pimenta e noz-moscada

Alho em pó

1 colher (sopa) de azeite

2 ovos + 2 claras

4 fatias de queijo

4 fatias de fiambre

1 lata pequena de cogumelos laminados

1 cenoura pequena

Sementes de sésamo

Preparação:

Ligue o forno a 200°C.

Leve ao lume um tachinho com o azeite e o alho em pó. Junte os espinafres congelados e deixe saltear e descongelar mexendo sempre. Assim que estiverem cozinhados junte a farinha, o leite e os ovos inteiros. Mexa bem e tempere de sal, pimenta e noz-moscada.

Bata as 2 claras em castelo e misture ao preparado anterior.

Unte uma forma quadrada ou rectangular com azeite forre-a com papel vegetal também untado.

Coloque a mistura de espinafres na forma, espalhe bem, e leve ao forno cerca de 15 minutos ou até estar cozida.

Entretanto polvilhe um pano com sementes de sésamo e volte o "bolo" de espinafres sobre as sementes. Cubra o bolo com as fatias de queijo e, por cima destas, as fatias de fiambre. Cubra depois com os cogumelos laminados e a cenoura crua cortada em rodela finas, e enrole cuidadosamente em forma de torta.

Coloque num parto de servir e decore com os restantes cogumelos e cenoura.

Sirva morna ou fria com uma salada verde ou com arroz.

Nota: O recheio pode ser variado conforme os gostos e disponibilidades.

- Sobremesa: Sobremesa Simples de Banana

Ingredientes:

1 banana assada, por pessoa

Manteiga q.b.

Açúcar q.b.

Para o cream cheese:

250g de cream cheese

1 colher de sobremesa mel

1 colher de sobremesa canela em pó

1 colher de sobremesa açúcar de confeiteiro

Noz-moscada q.b.

Preparação:

Assar as bananas com a casca, quando esta estiver escura, retirar parte da mesma e passar a banana por manteiga e açúcar.

Deixar dourar e retirar do forno.

Para fazer o cream cheese basta misturar todos os ingredientes.

Colocar num prato a banana e por cima desta um fio de mel.

Ao lado colocar uma colherada do cream cheese.

Servir a banana morna.

Domingo - Almoço

- Entrada: Beringelas ao Parmesão

Ingredientes:

2 beringelas grandes

2 ovos

1 dente de alho amassado

50g de amido de milho

Sal a gosto

160g de queijo parmesão finamente ralado

Preparação:

Corte as beringelas com casca em rodela de pouco mais de 1cm e pulverize-as muito levemente com sal.

Deixe juntar água e com um pano esprema-as, cuidadosamente, para retirar o líquido que se formou, sem amassá-las demais e reserve-as.

Passe o ovo por uma peneira e misture-o ao alho amassado. Reserve.

Pouco antes de servir, aqueça numa frigideira anti-aderente, sem óleo e passe cada rodela de beringela pelo amido de milho, revestindo-a dos dois lados, sem excesso. Mergulhe-as na mistura de ovo com alho e finalmente salpique-as de queijo parmesão ralado.

Grelhe as beringelas, por aproximadamente 4 minutos, virando-as de lado cuidadosamente. Coloque-as em papel absorvente, depois passe-as para uma travessa e sirva em seguida.

- Prato principal: Bacalhau Merengado

Ingredientes:

800g de bacalhau demolhado

4 dentes de alho

1 raminho de manjericão

2dl de azeite

1kg de batatas

1 molho de agrião

4 ovos 500ml de molho bechamel

Pimenta branca, sal, noz-moscada e manjerona q.b.

Preparação:

Corte o bacalhau em quartos e coloque-os numa caçarola juntamente com os alhos inteiros e o manjericão. Tempere com pimenta branca, regue com azeite e reserve.

Descasque as batatas, corte-as em quartos e coza-as em água abundante, temperada com sal.

Arranje os agriões, lave-os e coza-os à parte, em água temperada com sal.

Escorra as batatas cozidas, reduza-as a puré e envolva-lhes as gemas. Tempere com sal pimenta e noz-moscada.

Bata as claras em castelo, misture-as no puré e reserve.

Ligue o forno a 180°C. Limpe o bacalhau de peles e espinhas e lasque-o.

Envolva os agriões com o bechamel.

Num tabuleiro, coloque camadas alternadas de puré, bacalhau e de agriões, finalizando com puré.

Leve a meio do forno, durante 30 minutos. Retire, polvilhe com manjerona e sirva.

- Sobremesa: Fondue de Frutas com Chocolate

Ingredientes:

400g de chocolate de leite

100g de chocolate meio amargo

200g de natas ou iogurte natural

½ cálice de whisky (pode ser substituído por conhaque ou aguardente)

Canela em pó a gosto (facultativo)

Frutas da época a gosto (maçã, morango, banana, kiwi, uva, etc.)

Preparação:

Num tacho, leve o chocolate partido em pedaços a banho-maria para que derreta ou ao micro-ondas.

Após derretido adicione as natas ou o iogurte e a canela e envolva bem.

Aromatize com o whisky e continue a mexer até que o chocolate fique consistente.

Deite então no fondue e sirva com as frutas.

Domingo – Jantar

- Entrada: Vol-au-vent de Bacalhau com Tomate

Ingredientes:

1 cebola

1 dente de alho

50ml de azeite

200g de sobras de bacalhau

200g de molho de bechamel

3 tomates

8 vol-au-vent

Sal, pimenta e salsa picada q.b.

Preparação:

Pique a cebola e o dente de alho e refogue-os no azeite. Junte as sobras de bacalhau e tempere com sal e pimenta.

Envolva o molho bechamel e junte o tomate, cortado em cubos.

Polvilhe o preparado com salsa picada e recheie os val-au-vent.

- Prato principal: Escalopes de Vaca com Cogumelos

Ingredientes: (Para 4 pessoas)

300g de cogumelos

2 colheres (sopa) de azeite

3 dentes de alho

4 escalopes de vaca

1 colher (café) de sal

Pimenta q.b.

Preparação:

Lave os cogumelos, escorra-os bem e corte-os ao meio. Coloque-os depois numa frigideira, adicione o azeite e os alhos descascados e esmagados e deixe cozinhar até que libertem toda a água.

Tempere os escalopes com sal e uma pitada de pimenta e grelhe-os de ambos os lados.

Misture os cogumelos estufados com os escalopes, polvilhe tudo com salsa picada e sirva com acompanhamento a gosto.

Sugestão: Para sair da rotina, acompanhe estes escalopes com uma couve-flor gratinada.

Ingredientes:

1 couve-flor

Sumo de limão

1 colher de sopa de farinha

2 colheres de sopa de manteiga
3dl de leite
1 gema
Sal, pimenta e noz-moscada
2 colheres de sopa de queijo ou pão ralado

Preparação:

Coza a couve-flor em água temperada com sal e sumo de limão, deixando-a um pouco rija.

Separe os raminhos e escorra muito bem.

Entretanto, num tacho à parte, derreta 1 colher de sopa de manteiga e polvilhe com a farinha.

Quando à superfície aparecer uma espuma esbranquiçada, regue com o leite.

Mexa e deixe cozer sobre lume brando, de modo a obter um creme espesso.

Fora do lume, adicione a gema e tempere com sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão.

Disponha os raminhos de couve-flor num tabuleiro previamente untado com margarina e que possa ir ao forno e à mesa.

Cubra com o molho preparado.

Regue com a restante manteiga derretida.

Polvilhe com queijo ou pão ralados e leve a gratinar em forno bastante quente (220°C).

Nota: Escorra os raminhos de couve-flor sobre um pano durante pelo o menos meia hora, para evitar que o gratinado fique com água.

- Sobremesa: Sonhos Gelados

Ingredientes:

4 folhas de gelatina incolor
500g de morangos grandes
2dl de leite condensado

2dl de natas

Açúcar e hortelã q.b.

Preparação:

Demolhe as folhas de gelatina em água fria.

Lave os morangos, retire-lhes a rama e, deles, triture apenas 180g. Reserve os restantes, cortados ao meio, no sentido do comprimento.

Leve ao lume o puré de morango com o leite condensado, até ficar quente.

Retire e junte-lhes as folhas de gelatina já escorridas, mexa até estas se dissolverem por completo. Deixe arrefecer.

Bata as natas firmemente e envolva-as no preparado anterior.

Coloque a mistura obtida numa caixa e leve ao congelador durante 12 horas, até ficar bem firme.

Recheie os morangos reservados com o creme e leve ao congelador, até ao momento de servir.

Polvilhe com açúcar e decore com hortelã.

Lista de compras: exemplo

1ª Semana – dia de 2ª feira

Tabela 1 – Lista de compras para uma ementa deste guia.

Produto	Preço de Venda ao Público	Quantidade	Total (€)
Batatas	0,2€/kg	500g	0,10
Cenouras	0,49€/kg	200g	0,10
Abóbora	1,49€/kg	1 Pedaco (100g)	0,15
Cebola	0,35€/kg	1 (80g)	0,06
Alho	3,5€/kg	1 (10g)	0,04
Espinafres	2,48€/kg	1 molho (200g)	0,50
Sal	0,34€/kg	q.b. (10g)	0,00
Azeite	3,19€/lt	q.b. (15ml)	0,05
Frango	1,69€/kg	1	1,69
Cerveja	1,11€/lt	330ml	0,37
Sopa de cebola	9,80€/kg	1 pacote	0,49
Dióspiros	5€/kg	8	5,00
Canela em pó	23,1€/kg	q.b. (40g)	0,92
Pão / Chapatas	1,98€/kg	1 por pessoa	0,71
Peito de frango	7,95€/kg	500g	3,98
Cogumelos Paris	2,23€/kg	250g	0,56
Alho	3,5€/kg	10g	0,04
Alho francês	2€/kg	50g	0,10
Azeite	3,19€/lt	15ml	0,05
Cebolinho	69,5€/kg	q.b.	0,35
Sal marinho	0,34€/kg	q.b.	0,01
Pimenta de moinho	38,8€/kg	q.b.	0,19
Total			15,46

*Quantidades apenas indicativas

O total das compras corresponde ao preço do almoço e jantar para 4 pessoas.

Para esta ementa, teríamos um gasto por pessoa de 3,86 € (almoço e jantar).

A tabela seguinte destina-se a ajudar o consumidor nas compras dos produtos para o mês, tendo em conta as receitas sugeridas neste guia.

Tabela 2 – Lista de compras referentes às ementas sugeridas no guia de refeições encadeadas.

Ingredientes	Preço de Venda ao Público	Quantidade
Abacaxi	0,99€/kg	6 uni.
Abóbora	1,49€/kg	1kg
Açúcar	0,85€/kg	1kg
Açúcar amarelo	0,94€/kg	500g
Açúcar em pó	4,7€/kg	250g
Agriões	1,85€/kg	2 molho (500g)
Aguardente de pêra (ou outra aguardente à gosto)	13,16€/lt	3 colheres de sopa
Aipo	1,89€/kg	5 hastes
Alecrim	72,17€/kg	q.b.
Alface	1€/kg	2 uni.
Alheiras	5€/kg	5 uni.
Alho	3,5€/kg	32 cabeças
Alho em pó	22€/kg	2 colher de sobremesa
Alho francês	2€/kg	4 uni.
Ameixas	0,99€/kg	1,5kg
Amêndoa em pó	27,92€/kg	3 colheres de sopa
Amêndoas palitadas ou laminadas	26,32€/kg	2 colheres de sopa
Aneto (facultativo)		q.b.
Anis estrelado	109,6€/kg	q.b.
Arroz	1,09€/kg	1kg
Atum	6,17€/kg	7 latas
Azeite	3,19€/kg	2lt
Azeitonas	3,64€/kg	500g
Azeitonas verdes descaroçadas e cortadas	4,6€/kg	250g
Bacalhau	corrente 4,89€/kg / 5,25€/kg crescido	3,5kg
Bacon	9,45€/kg	500g
Bacon fumado	7,62€/kg	50g
Bananas	Madeira 0,87€/kg / 0,75€/kg normal	10 uni.
Banha	3,43€/kg	100g
Batata	0,2€/kg	12kg
Baunilha (aroma)	17,4€/lt	1 viagem

Beringela	1,43€/kg	3 uni.
Bifes de peru	9,98€/kg	4 uni.
Brandy	9,13€/kg	1 cálice
Broa de Milho Ralada e Aromatizada	2,74€/kg	q.b.
Brócolos	1,5€/kg	1,5kg
Calda de ananás (lata)	2€/kg	1 dl
Calda de pimentão	4,2€/kg	2 colheres de sopa
Caldo de carne	14,54€/kg	2 uni.
Caldo de galinha	14,54€/kg	2 uni.
Caldo de Legumes	16,75€/kg	1 uni.
Caldo de massas	16,75€/kg	1 uni.
Camarões	5,76€/kg	q.b. (2kg)
Canela em pó	23,1€/kg	q.b.
Canelones	3,36€/kg	q.b.
Carcaças	0,05€/uni.	6 uni.
Carne de estufar já limpa e cortada aos cubos	2,49€/kg	1kg
Carne de vaca ou de porco para assar	5,36€/kg	500g
Carne picada	2,25€/kg	3kg
Castanhas	6,99€/kg	200g
Cebola	0,35€/kg	48 uni.
Cebolinho	69,5€/kg	7 uni.
Cenoura	0,49€/kg	31 uni.
Cerejas		1kg
Cerejas descaroçadas		12 uni.
Cerveja	1,11€/kg	200g
Chantilly	9,76€/lt	q.b.
Ramo de cheiros		1 ramo
Chocolate branco	4,9€/kg	400g
Chocolate de leite	21,5€/kg	400g
Chocolate meio amargo	17,7€/kg	100g
Chocolate para culinária	0,89€/kg	175g
Chocos (sobras)		q.b.
Choquinhos	5,33€/kg	1kg
Chouriço	5,59€/kg	2uni.
Coelho	4,95€/kg	1 uni.
Coentros	12,93€/kg	5 raminho
Cogumelos	2,79€/kg	1kg
Cogumelos frescos	2,79€/kg	2 embalagem
Cogumelos grandes	2,79€/kg	200g
Cogumelos laminados	2,23€/kg	500g
Cogumelos Paris fatiados	2,23€/kg	100g
Colorau	16€/kg	6 colheres de sobremesa
Cornichons (pepino em pickles)	2,83€/kg	200g
Costeletas de porco	3,85€/kg	4 uni.

Cotovelinhos	1,38€/kg	q.b.
Courgette	0,98€/kg	6 uni.
Couve lombarda	1,69€/kg	2 uni.
Couve-flor	1,49€/kg	5 uni.
Couve-galega cortada em caldo-verde	1,69€/kg	200g
Cravinho	42,25€/kg	1 uni.
Cream cheese	11,92€/kg	250g
Delícias do mar	3,88€/kg	800g
Dióspiros	5€/kg	8 uni.
Ervilhas	2,73€/kg	100g
Escalopes de vaca	10€/kg	4 uni.
Espargos	2,86€/kg	8 uni.
Espetos de madeira	0,99/50uni.	q.b.
Espinafres	2,48€/kg	6 molhos
Estragão	69,5€/kg	1 raminho
Farinha	0,99€/kg	1 uni.
Farinha para polvilhar	0,99€/kg	q.b.
Farinheiras	3,8€/kg	2 uni.
Fatias de queijo mozarela	1€/150g	q.b.
Fécula de batata (amido de milho)	4,97€/kg	50g
Feijão-verde	1,85€/kg	500g
Feijão vermelho cozido	1,22€/kg	1 tigela
Fermento	13,72€/kg	1 colher de chá
Fiambre	5€/kg	500g
Figos maduros		8 uni.
Filetes de pescada	5,93€/kg	12 uni.
Framboesas	23,92€/kg	350g
Frango	1,69€/kg	4 uni.
Frutos do mar	9,29€/kg	1 uni.
Galinha (caseira)	4,29€/kg	1,5 kg
Gambas	5,99€/kg	400g
Gelado de baunilha	1,99€/kg	1 uni.
Gelatina	pacote 9,35€/kg - folha64,50€/kg	5 folhas
Gelatina de ananás	pacote 9,35€/kg - folha64,51€/kg	7 pacote
Gelatina incolor	pacote 9,35€/kg - folha64,55€/kg	4 folhas
Gelatina sem sabor	pacote 9,35€/kg - folha64,56€/kg	4g
Geleia de framboesas	5,91€/kg	50g
Grão	1,68€/kg	700g
Hortelã	15,8€/kg	q.b.
logurte natural	1,58€/kg	1uni.
ketchup	2,76€/kg	2 colheres de sopa
kiwis	1,49€/kg	14 uni.

Knorr de carne de vaca	14,54€/kg	½
Laranja para enfeitar	0,50€/kg	17 uni.
Leite	0,48€/lt	3l
Leite condensado	3,49€/lt	3 latas
Limão	0,96€/kg	12 uni.
Lombo de porco	5,36€/kg	1 kg
Lombos de salmão	16,63€/kg	10 postas
Louro	165,71€/kg	15 folha
Maçãs	económica 0,89€/kg - 1,4€/kg	12 uni.
Maçãs reinetas	1,5€/kg	12 uni.
Maionese	2,78€/lt	2 colheres de sopa
Manga	4,6€/kg	4 uni.
Manjeriço	69,5€/kg	q.b.
Manteiga	4,76€/kg	1 uni.
Maracujás	5,99€/kg	8 uni.
Margarina	1,79€/kg	1 uni.
Margarina de alho	8,2€/kg	q.b.
Marmelos	1,5€/kg	4 uni.
Massa	1,26€/kg	500g
Massa areada congelada (ou outra à sua escolha)	3,98€/kg	q.b.
Massa de pimentão	4,2€/kg	1 colher de sopa
Massa de tomate	2,1€/kg	2 colheres de sopa
Massa folhada	4,76€/kg	3kg
Massa quebrada	5,63€/kg	1 embalagem
Mel	3,98€/frasco	6 colheres de sobremesa
Melancia	0,75€/kg	1 uni.
Melão	verde 0,99€/kg - branco 0,55€/kg	2 uni.
Meloa	1,19€/kg	1 uni.
Meloas	1,19€/kg	2 uni.
Milho	1,85€/kg	2 lata pequena
Miolo de amêndoa	15,96€/kg	120g
Miolo de avelã	3,99€/250g	1 colheres de sopa
Miolo de Camarão	7,98€/kg	q.b.
Miolo de noz	19,96€/250g	2 colheres de sopa
Miolo de pinhão	49,88€/kg	2 colheres de sopa
Miolo de pistacho	12,99€/kg	1 colheres de sopa
Molho bechamel	2,94€/lt	7 embalagem pequena
Molho de coentros	12,93€/kg	1 molho
Molho de morangos		q.b.
Molho do Frango		q.b.
Molho pesto	18,21€/kg	q.b.

Morangos	3,9€/kg	4 kg
Morcela	4,83€/kg	1uni.
Mostarda	3,56€/kg	12 colheres de chá
Mostarda Dijon	9,96€/kg	2 colheres de sopa
Nacos de vitela	10,98€/kg	800g
Nata	2,61€/lt	5 uni.
Natas de soja	2,61€/lt	2dl
Nozes	19,96€/kg	100g
Noz-moscada	27,81€/kg	q.b.
Óleo	1,29€/lt	q.b.
Orégãos	97,5€/kg	q.b.
Ovos	2,63€/kg	2 uni.
Pacote feijão	1,68€/kg	200g
Pão	1,98€/kg	q.b.
Pão / Chapatas	1,98€/kg	q.b.
Pão de trigo (duro)	3,31€/kg	1uni.
Pão ralado	1€/kg	q.b.
Papel de alumínio	1,79€/uni.	1 uni.
Paprica		0,5 colher de chá
Passas	5,16€/kg	q.b.
Pau de canela	34,21€/kg	5 pau
Pau de canela	34,21€/kg	2 uni.
Peito de frango	7,95€/kg	700g
Peixe	5€/kg	
Peixe cozido	5€/kg	1kg
Peixes variados		300g
Pepino	0,89€/kg	1uni.
Peras	0,79€/kg	16 uni.
Pescada	5,95€/kg	12 lombos
Pêssego em calda	0,99€ lata	8 metades
Pêssegos	1,99€/kg	
Pickles picados para polvilhar	2,83€/kg	q.b.
Pimenta	38,8€/kg	1 uni.
Pimenta em grão	35,4€/kg	q.b.
Pimenta preta	46,67€/kg	q.b.
Pimento amarelo (ou outro)		0,5 uni.
Pimento verde	2,22€/kg	2 uni.
Pimento vermelho	1,47€/kg	10 uni.
Pinhões	49,88€/kg	q.b.
Piri-piri	3,76€/kg	q.b.
Piripiri em pó	23,8€/kg	0,5 colher de chá
Polpa de tomate	0,86€/lt	1lt
Polvo limpo	6,98€/kg	900g
Presunto	13,33€/kg	12 uni.
Queijo	5€/kg	4 fatias
Queijo branco tipo philadelphia	11,37€/kg	100g

Queijo feta	14,3€/kg	q.b.
Queijo mozarela	1€/kg	14 fatias
Queijo parmesão (ralado)	21,25€/kg	q.b.
Queijo ralado	9,95€/kg	6 colheres de sopa
Queijo ralado tipo parmesão	23,5€/kg	100 g
Queijo tipo flamengo	5€/kg	100g
Requeijões	7,59€/kg	2 uni.
Rodelas de ananás	0,99€/kg	q.b.
Rosmaninho (facultativo)		q.b.
Sal	0,34€/kg	1kg
Salsa	15,8€/kg	q.b.
Sardinhas	1,75€/kg	q.b.
Secretos de Porco Preto	14€/kg	4 uni.
Sementes de sésamo	9,45€/kg	q.b.
Sobras de bacalhau		200g
Sobras de caldeirada		
Sobras de carne		400g
Sobras de Frango		
Sopa de cebola	9,80€/kg	1 pacote
Sopa de Marisco em Pó	6,53€/kg	2 colher de sopa
Spaghetti	2,68€/kg	500g
Sumo	0,66€/lt	2lt
Tomate	0,86€/kg	9 latas
Tomate pelado	1€/kg	1 lata
Tomate picadinho	1,26€/kg	1 uni.
Tomilho	69,5€/kg	5 raminho
Tostinhas	3,46€/kg	q.b.
Vinagre	0,41€/lt	6 colheres de sopa
Vinho branco	0,99€/lt	1lt
Vinho do porto	9,32€/lt	q.b.
Vinho moscatel (ou outro vinho branco doce)	5,93€/lt	1 dl
Vinho tinto	0,94€/lt	1lt
Vol-au-vent	5,63€/uni.	8 uni.
Whisky	8,13€/lt	0,5 cálice

Bibliografia

Vários blogs da internet;

Revistas de culinária;

As melhores receitas com massa, Euro Impala;

Pratos deliciosos no churrasco, Coleção a Boa Cozinha, Plátano Edições Técnicas,
receitas e apresentação Donna Hay;

Boa Mesa – Sobremesas, Caras Especial, Robyn Martin;



As 100 melhores sobremesas, Impala, 2ª Edição.

Horta da Formiga
Setembro 09