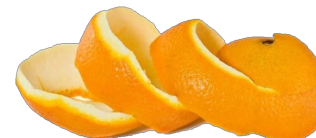




**HORTA
DA FORMIGA**

SOBRAS REQUINTADAS



BOLINHOS DE LEGUMES

Ingredientes

Legumes cozidos (± 0,5 kg, variados)

250 gr de farinha

2dl de leite

sal q.b

Preparação

Desfazer a farinha no leite e tempere.

Envolver os legumes cortados e fritar pequenas porções em óleo quente.



PASTA DE GRÃO DE SÉSAMO

Ingredientes

1 dente de alho

250gr de grão cozido

Azeite e vinagre

Sal e pimenta q.b.

1 colher de sopa de sementes de sésamo e 1 colher de chá de óleo de sésamo

Preparação

Pelar o dente de alho, fatiá-lo finamente e junta ao grão-de-bico. Adicionar 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto, as sementes de sésamo e o óleo de sésamo. Verter 2 colheres de sopa de azeite, temperar a gosto com sal e pimenta moída no momento e com uma varinha mágica reduzir tudo a puré.

Deitar a pasta numa tigela e finalmente borrifar com azeite e salpicar com sementes de sésamo. Servir com tiras de pão ressequido previamente torrado.



DOCE DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes

1 melancia com cerca de 2Kg

Açúcar

5 dl de água

1 pau de canela

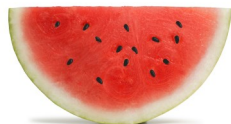
5 cravos-da-índia

Preparação

Lavar a melancia e cortar em fatias. Cortar a polpa, deixando um pouco de parte vermelha que fica chegada à parte branca. Com a lâmina de um ralador, retirar parte da casca grossa verde (casca exterior) e rejeite. Cortar a polpa das cascas em pedaços pequenos e pesar. Pesar um pouco menos de açúcar.

Num tacho, colocar em camadas alternadas as cascas e o açúcar, regar com a água e juntar o pau de canela e os cravos-da-índia, previamente pisados. Esperar que o açúcar derreta e levar ao lume. Cozinhar em lume brando até que todos os pedaços de melancia fiquem bem passados pela calda e transparentes. Verificar se a calda atingiu o ponto desejado.

Retirar do lume e deitar em frascos esterilizados quentes e com identificação no rótulo.



BOLINHOS DE CASCA DE ANANÁS E CÔCO

Ingredientes

2 chávenas de sumo de casca de ananás

2 chávenas de casca de ananás

1 chávena de coco ralado

3 gemas

2 chávenas de açúcar

1 colher sopa de margarina

Preparação

Colocar numa panela todos os ingredientes e levar ao lume, mexendo sempre até desprender o fundo da panela. Deixar arrefecer.

Fazer bolinhas, passar por coco ralado e colocar em formas de papel.



FARRIPA DE LARANJA COM CHOCOLATE

Ingredientes

250 gr de cascas laranja em tiras

250 gr de açúcar

¼ de chávena de chá de água

Chocolate negro temperado

Preparação

Demolhar as cascas 24h em água fria. Colocar numa panela a água, o açúcar e as cascas de laranja e levar a lume brando. Mexer sempre até a mistura começar a engrossar. Retirar as cascas, passar por açúcar e deixar secar. Passar por chocolate temperado e deixar solidificar.

Observações: a laranja pode ser substituída por outra fruta seca ou cristalizada.



BOLO DE LARANJA INTEIRA

Ingredientes

200 gr de açúcar

5 gemas + 5 claras em castelo

150 gr de manteiga

200 gr de farinha

1 colher chá de fermento

1 laranja

Preparação

Bater a manteiga com o açúcar, adicionar as gemas e de seguida a laranja triturada no copo liquidificador. Envolver as claras em castelo e a farinha juntamente com o fermento. Cozer em forma untada e em forno médio.



BOLINHOS DE CASCA DE BATATA

Ingredientes

2 chávenas de casca de batata cozida

2 chávenas de farinha de trigo

2 ovos

2 colheres de salsa picada

1 colher sobremesa de fermento

Sal q.b.

Preparação

Após cozer as cascas de batata, bater no liquidificador. Colocar a massa numa tijela, acrescentar os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misturar bem. Formar bolinhos com uma colher e fritar em óleo.



CASCAS DE BATATA FRITAS

Ingredientes

Cascas de batata

Água

Preparação

Após serem bem lavadas e descascadas, deixar as lascas algum tempo em água. Cortar em palha e fritar. Servir como acompanhamento de omeletes, grelhados, etc. Também se podem servir como aperitivo.



PÃO DE BANANA INTEIRA

Ingredientes

6 bananas com casca
1 chávena de água
1 chávena de leite
½ chávena de óleo
30 gr de fermento Padeiro
500 gr de farinha de trigo
75 gr açúcar
Sal q.b.
1 ovo

Preparação

Bater as cascas de banana e a água no liquidificador. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misturar. Por último, colocar na massa as bananas em rodelas.

Colocar a massa numa forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume (levedar) e de seguida colocar em forno pré-aquecido.



CHÁ DE CASCAS DE MAÇÃ

Ingredientes

Cascas de maçã
Água
Paus de canela (opcional)

Preparação

Depois de a água estar a ferver, adicionam-se as cascas de maçã e por fim os paus de canela para aromatizar.

