

Menu:

Entrada:

Salada de Verão

Prato Principal:

Arroz colorido acompanhado de Pasteis de legumes com molho de tomate

Sobremesa:

Gelado rápido de morango

Bom Apetite!

Salada de Verão:

(para 4 pessoas)



Salada:

- 1 Abacate
- 2 Tomates
- ½ Pepino
- 1 Cebola
- Rebentos de lentilhas
- Azeite
- Vinagre balsâmico
- Alho em pó e Sal q.b.

Modo de preparação:

Cortar aos cubos o tomate e o pepino (não retire a casca ao pepino). Descascar o abacate e corta-lo aos cubos. Picar a cebola finamente e misturar tudo juntando os rebentos de lentilhas.

Numa taça a parte faz-se o molho vinagrete juntando o azeite, o vinagre balsâmico, sal e o alho em pó misturando bem.

Juntar ao preparado anterior e servir acompanhada de tostas integrais.

Arroz colorido com pastéis de



legumes e molho de tomate

(para 4 pessoas)

Arroz:

- Arroz basmati
- ½ Courgette
- 2 Cenouras
- Sal
- Azeite
- 2 Colheres de sopa de sementes de sésamo

Pastéis de legumes:

- 3 Batatas medias cozidas com casca
- 1 Chávena de ervilhas
- Cebola picada finamente
- Aveia
- Alho em pó
- Salsa picada
- Sal e pimenta q.b.
- Óleo

- Farinha

Molho de tomate:

- 1 Cebola
- Azeite
- 2 Dentes de alho

-



4 Tomates maduros

- Sal
- Basilico fresco

Para o Arroz colorido:

Coza o arroz em bastante água para que este fique solto, e sal durante 10 minutos ou até estar cozido. Descasque as cenouras e raspe. Raspe também a courgette mas sem retirar a casca. Quando o arroz estiver cozido escorra, coloque numa taça para servir, misture a courgette e a cenoura ralada e acrescente um fio de azeite.

Numa frigideira seca coloque as sementes de sésamo e deixe alourar com cuidado em lume médio mexendo-as para que estas não queimem, depois polvilhe o arroz.

Para os Pasteis de legumes:

Descasque as batatas e esmague. Com a ajuda de papel de cozinha



seque as ervilhas cozidas esmague levemente e misture ás batatas, junte pimenta, sal, alho em pó, a cebola picada e a salsa. Amasse tudo. Unte as mãos com óleo e faça 8 a 10 bolas com a massa, achate-as até ficarem com +/- 1 cm de altura e dê-lhes a forma de pequenos hamburguers. Passe as bolas por uma fina camada de farinha.

Para as fritar pode usar dois metodos diferentes:

Com óleo: ponha uma frigideira ao lume, deite óleo suficiente para cobrir o fundo, frite dos dois lados em lume médio ate os pasteis estarem dourados, os pasteis devem estar bem dourados antes de os virar, se não desfazem-se. Tenha cuidado com a temperatura para que não fique nem muito baixa nem alta de mais. Deste modo eles ficam mais crocantes.



Sem óleo: aqueça uma frigideira seca em lume medio, ponha os

pasteis, deixe-os alourar dos dois lados.

Nota: deixe as batatas arrefecerem por elas, não as passe por água se não elas ficam húmidas de mais.

Para o molho de Tomate:

Escalde os tomates +/- 1 minuto ou ate a pele começar a descolar mas sem os cozer, retire a pele e corte-os aos cubos. Corte a cebola ás rodela finas junto com o alho e ponha numa caçarola, junte azeite e deixe saltar ate dourar levemente. Junte o tomate, incorpore e deixe cozinhar o molho em lume brando. Junte sal e pimenta, se for necessário acrescente um pouco de água. No fim acrescente o basílico picado.

Pode-se ralar o molho com a varinha mágica, ou servir assim dependendo do gosto

Sirva o arroz colorido com os pastéis acompanhados do molho de tomate!

Gelado rápido de morango:



(para 4 pessoas)

- Morangos previamente congelados
- 2 Iogurtes de soja
- Açúcar amarelo q.b.
- Biscoitos Veganos tipo cookies
- 1 Pacote de açúcar baunilhado
- 1 Pacote de natas de soja especial chantili
- Morangos frescos para decorar

Modo de preparação:

Partir os biscoitos grosseiramente, guardar 1 ou 2 de lado para reduzir a pó para decorar.

Bata as natas de soja, junte o açúcar baunilhado, verifique se é necessário mais açúcar, (se for coloque um pouco de açúcar amarelo) e coloque no frigorífico

Coloque os morangos num copo de varinha mágica com o açúcar amarelo e o iogurte de soja à razão de 2 copos de medida do iogurte de morangos para cada iogurte ou seja 4 copos de morangos congelados para 2 iogurtes. Rale tudo.

Coloque em taças individuais uma camada de bolacha e por cima uma camada de gelado, até chegar quase a cima. Coloque o chantili numa manga de pasteleiro e decore. Polvilhe com a bolacha em pó e enfeite com o morango.

Sirva imediatamente.

Por:

Cristiana Martins