

ENTRADA



sopa de cebola

ingredientes

4 cebolas médias
4 dentes de alho
2 folhas de louro
1 caldo de legumes
4 colheres (sopa) de vinho do Porto
azeite
sal
hortelã fresca

Cortar as cebolas em fatias finas e levar a suar em tacho tapado e lume brando, juntamente com os dentes de alho, o azeite e as folhas de louro, até ficar transparente.

Acrescentar o cubo de legumes, água a ferver q.b. e o vinho do Porto. Retirar as folhas de louro.

Deixar ferver 2 minutos, retirar do lume e servir com uma folha de hortelã por cima.

PRATO PRINCIPAL



escabeche de tofu

ingredientes

1 embalagem de tofu

batatinhas novas

5 cebolas

4 dentes de alho

6 colheres (sopa) de vinagre escuro (balsâmico ou de vinho tinto)

2,5 dl de azeite

4 folhas de louro

1 pitada de colorau

Cortar o tofu em fatias, temperá-lo com sal, besuntá-lo com azeite e levá-lo a grelhar.
Cozer as batatinhas em vapor.

Numa caçarola, deitar as cebolas, o alho laminado, as folhas de louro e o azeite e leva-se ao lume até ficar a cebola ficar macia.

Nessa altura, retirar do lume, juntar o vinagre, o colorau e temperar com sal e pimenta.

Despejar por cima do tofu grelhado e das batatas cozidas.

Pode servir-se morno ou frio, salpicado com salsa picada.

SOBREMESA



tarte de frutos vermelhos

ingredientes

massa:

200g de farinha

140g de margarina de soja

6 colheres (chá) de açúcar mascavado

2 colheres (sopa) de água

cobertura:

250g de mirtilos

250g de framboesas

açúcar mascavado

fécula de batata

açúcar em pó (icing sugar)

Numa tigela, misturar a farinha com o açúcar e juntar a margarina derretida. Mexer bem com colher de pau e acrescentar a água. Forrar uma forma de tarte de fundo móvel e levar a forno médio (160°) até a massa ficar dourada.

Guardar as melhores bagas para enfeitar a tarte e as restantes colocar num tacho com o açúcar e levar ao lume. Quando os frutos começarem a desfazer-se, ajudar um pouco com a varinha mágica. Dissolver 2 colheres de chá de fécula numa chávena com um

pouco de água e despejar aos poucos no tacho, mexendo sempre durante a fervura para afinar a quantidade de fécula necessária para engrossar o molho de forma a conseguir-se partir fatias sem esbarrondar.

Recheiar a tarte, deixar arrefecer um pouco, depois enfeitar com os frutos frescos e polvilhar com o *icing sugar*.