

## ENTRADA



tomate maduro

pepino

gengibre

aipo

pimento vermelho

coentros

flores do campo (chagas, chupa-mel - as da fotografia - ou outras de pétala doce)

Cortar tudo em cubinhos (o gengibre é picado), temperar com azeite, flor de sal, limão, misturar bem e servir sobre fatias de pão torrado.

## PRATO PRINCIPAL



### torta de broa

#### ingredientes

- 1 broa de milho
- 1 embalagem de tofu
- 1 punhado de azeitonas galegas
- 1 cebola grande
- 7 dentes de alho grandes
- 1 folha de louro
- 1 molho de coentros
- 1 embalagem de natas de soja, espelta ou arroz
- 2 egg replacer (em alternativa, mais uma embalagem de natas)
- batatinha novas (3 ou 4 por pessoa)
- cebolinhas (3 ou 4 por pessoa)
- 1 molho de grelos
- 1 colher (sopa) de Miso

Esfarelar a broa de milho à mão e desfazer as côdeas na 1,2,3, juntamente com os coentros (os pés também) e 3 dentes de alho. Numa tigela misturar tudo, temperar com sal e pimenta e ir vertendo as natas e o *egg replacer*, ou só as natas, se não houver o substituto do ovo. O objectivo é que fique tudo bem ligado, numa massa moldável.

Picar finamente a cebola e 4 dentes de alho e levar ao lume com azeite e a folha de louro.

Com um garfo, esfarelar o tofu e cortar as azeitonas em pedaços. Quando a pasta de cebola e alho começar a alourar, juntar o tofu com as azeitonas e mexer bem duante alguns minutos. Diluir o Miso num pouco de água e misturar com o tofu. Rectificar os temperos e retirar a folha de louro.

Lavar bem as batatinhas, descascar as cebolas, arranjar os grelos e pôr tudo a cozer (os grelos à parte).

Em cima de um pano limpo, de uma folha de alumínio ou de papel vegetal (no caso de optar por papel ou alumínio, convém pincelá-lo com azeite para facilitar o enrolamento), colocar a massa de broa e espalhá-la com um rolo de massa. Cobrir com a mistura de tofu e enrolar com a ajuda do papel ou do pano. Meter num prato de ir ao forno e regar com azeite. Levar a forno aquecido a 160° até ganhar crosta.

Esmurrar as batatas cozidas e juntá-las com os restantes acompanhamentos à torta, regando-os com o azeite quente.

## **SOBREMESA**



**crumble de frutos silvestres**

## ingredientes

crumble:

200g de farinha

80g de açúcar

80g de margarina vegetal

Numa tigela, misturar primeiro a farinha com o açúcar. Juntar a margarina meio derretida e esfarelar com os dedos para ficar uma massa areada.

recheio:

1 maçã reineta grande, 2 médias ou 3 pequenas

1 pacote de frutos silvestres congelados

açúcar q.b.

Descascar a(s) maçã(s), cortá-las em quartos e depois em fatias para cobrir o fundo de um prato de ir ao forno. Colocar por cima os frutos silvestres e polvilhar com açúcar.

Espalhar o crumble por cima e levar a forno médio (160°) durante cerca de 30 a 40 minutos, até o *crumble* ficar dourado.

Servir quente com uma bola de gelado de arroz ou soja.