

Almôndegas vegetarianas

Ingredientes

PRODUTO	UN.	QUANT.
Lentilhas castanhas cozidas	kg	0,400
Sementes de girassol	kg	0,50
Cebola	un	1
Alho (dentes)	Un	2
Arroz	kg	0,100
Linhaça moída	c. café	2
Salsa	kg	0,020
Cominhos	c. café	1
Azeite virgem	L	0,050
Farinha de milho	Kg	0,020
Sal	c. café	3
Pimenta preta	c. café	1

Confeção:

Num robot de cozinha adicione todos os ingredientes das almôndegas à exceção da farinha de milho e azeite. Triture 2-3 segundos, raspe as laterais e tempere a gosto com sal e pimenta. Volte a triturar alguns segundos,

adicionando 1 a 2 c. sopa água (só até a mistura começar a aglomerar, não triture demasiado porque não queremos um puré). Reserve. Unte as mãos com azeite, com a ajuda de 1 c. sopa, retire porções da mistura e faça bolinhas com as mãos. Passe-as de



da

seguida pela farinha de milho e reserve num prato. Numa frigideira anti-aderente em lume médio-alto coloque um fio de azeite e salteie algumas almôndegas assim que este estiver bem quente. Vá mexendo a frigideira ou rodando-as com uma tenaz para assegurar que ficam tostadas uniformemente. Repita para as restantes. Retire e sirva.

Chili vegetariano

Ingredientes

PRODUTO	UN.	QUANT.
Cebola roxa	kg	0,30
Puré de tomate	kg	0,200
Cogumelos	Kg	0,120
Feijão cozido	kg	0,800
Cenoura	Un	1
Nozes	kg	0,100
Paprika fumada	c. café	1
Azeite virgem	L	0,050
Folha de Louro	un	1
Sal	c. café	3
Pimenta preta	c. café	1

Confecção:

Num tacho em lume médio salteie a cebola num fio de azeite e adicione a paprika. Adicione de seguida os cogumelos e 1 a 2 c. sopa de água ou caldo de legumes e salteie or 2-3 min.

Adicione puré de tomate, o feijão, a cenoura, as folhas de louro e envolva bem. De seguida junte a água de cozer o feijão e tempere com uma pitada de sal e pimenta. Tape, deixe levantar fervura e cozinhe entre 15-20



min ou até parte da água ter evaporado e ter um molho ligeiramente cremoso. Se sentir que está muito aguado destape e aumente o lume, se estiver seco adicione mais água do feijão, caldo de legumes ou água. Prove, ajuste os temperos, retire as folhas de louro e adicione as nozes, envolvendo bem.

Quiche de legumes

Ingredientes

PRODUTO	UN.	QUANT.
Farinha de espelta	kg	0,150
Natas de soja	l	0,200
Ovo	un	1
Abóbora/batata doce	kg	0,100
Espinafres	kg	0,200
Tomate seco	kg	0,020
Noz moscada	c. café	1
Azeite virgem	L	0,050
Tomilho	kg	0,020
Sal	c. café	3
Pimenta preta	c. café	1

Confecção:

Numa taça coloque a farinha e misture com o azeite até ficar com uma consistência de areia molhada. De seguida adicione a água (1 c.sopa de cada vez) para ligar a massa, até conseguir formar uma bola. Tente trabalhar a massa o menos possível, quanto mais lhe mexer mais quebradiça ficará. Coloque um pedaço grande de papel vegetal na

bancada, polvilhe com farinha e enfarinhe também o rolo da massa. Transfira a massa para o papel e estenda-a, deixando 2-3 mm de altura (não queremos uma massa demasiado fina senão não aguentará o recheio). Agarre



no papel e transfira-o com cuidado para uma forma de bolo com 22-24 cm diâmetro (pode em alternativa estender a massa na bancada e passá-la diretamente para uma forma baixa de quiche/tarte ajustando posteriormente a massa com os dedos, eu uso forma de bolo porque gosto dela mais alta). Reserve no frigorífico e prepare o recheio.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Escalde as folhas de espinafres e esprema até sair toda a água, reserve. Corte a abóbora em cubos bem pequenos e salteie numa frigideira até tenra. Adicione os espinafres e salteie. Misture os legumes salteados e o tomate secos fatiado com os restantes ingredientes numa taça e bata com um garfo até ter uma mistura uniforme. Assim que o forno estiver bem quente deite o recheio por cima da base e leve ao forno por 25-30 min. ou até estar bem cozinhada no centro (faça o teste do palito). Em alternativa, assim que deitar por cima o recheio cubra com película e congele. Retire do forno, desinforme pegando nas pontas do papel vegetal e transfira a quiche para um tabuleiro ou tábua. Sirva quente.

Caril de peixe e legumes

Ingredientes

PRODUTO	UN.	QUANT.
Leite de coco	l	0,400
Batata doce	kg	0,200
Cebola	un	1
Alho francês	kg	0,200
Brócolos/couve flor	kg	0,300
(Peixe – dourada, robalo, cantaril, etc.)	kg	0,500
Caril em pó	c. café	4
Coentros	kg	0,020
Curcuma em pó	c. café	2
Azeite virgem	L	0,050
Erva príncipe	Kg	0,020
Sal	c. café	3
Pimenta preta	c. café	1

Confeção:

Corte os legumes em pedaços pequenos, reserve. Coza o peixe numa panela com água. Retire as espinhas até ficar apenas com pedaços de peixe limpos.

Reserve a água.

Numa panela salteie os legumes em azeite, cebola e especiarias sobre lume médio.

Tempere com sal e pimenta preta em moinho. Adicione o leite de coco e a erva príncipe fresca, mexendo até conseguir um caldo

amarelo e uniforme. Deixe apurar uns minutos (5-10 min) ou até conseguir um molho cremoso. Adicione por último o peixe e deixe cozer mais 2-3 min. Coloque por cima os coentros e sirva.



FORNECEDORES:

- BIOGRADE
- MARIA BIOLÓGICA
- MARIA GRANEL
- QUINTA SINFONIA
- MIOSÓTIS
- MAKRO
- EQUAL FOOD