

a irresistível
água
da
torneira
à mesa com
chefs
circulares



EPAL

Grupo Águas de Portugal

FICHA TÉCNICA

Edição

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Textos e revisão

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Design e Paginação

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Tiragem

750 exemplares

Ano de Edição

2024

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

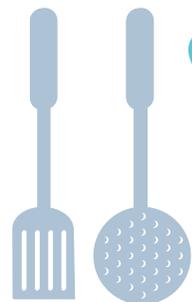
Este livro foi impresso em papel 100% reciclado

a irresistível
água
da torneira
à mesa com
chefs
circulares



EPAL

Grupo Águas de Portugal



Prefácios

4

Introdução

7

Pequeno-almoço

Pão de legumes

10

Aveia sustentável

12

Papas de aveia

13

Sumo detox

14

Sopas

Sopa de abóbora e especiarias

18

Creme de brócolos

20

Gaspacho

21

Vegetarianos

Batata e texturas de cogumelos

24

Gnocchi de abóbora com molho de legumes

26

Nhoquis de abóbora com recheio de pinhões

28

Peixe

Tentúgal de bacalhau com arroz malandrinho de tomate, feijão e cenoura

32

Maruca e ravioli de camarão

34

Raia com legumes

36

índ

Carne

Migas de feijão frade com frango panado	40
Bochechas de porco estufadas com vinho do Porto, batata acordeão e puré de maçã	42
Ensopado de frango contra o desperdício alimentar	44
Magret de pato braseado com legumes salteados e puré de batata-doce	46

Sobremesas

Rabanadas com compota vermelha, marshmallow de grão e molho de chocolate	50
Gelatina com mousse de morango	52
Lemon Water Pie	54

Snacks

Bolinhas de grão e queijo acompanhadas com húmus e pão indiano	58
Crocantes de batata picante com yagonaise de blue cheese	60
Focaccia de tomate	62

Bebidas

BarBeet	66
Água aromatizada	68
Água aromatizada de melancia e frutos vermelhos	69
Bubble tea de mirtilos	70
Cocktail Pinkie	72

ice



A promoção de boas práticas de Economia Circular na cozinha, o combate ao desperdício alimentar e de água, são temas centrais para todos, mas especialmente na área da Restauração e na formação de futuros Chefs.

Enquanto Chef, e professor, louvo esta iniciativa por parte da EPAL. É fundamental envolver, informar e capacitar os futuros profissionais no setor da Restauração nestes temas, onde se inclui a poupança da água, um bem essencial à vida.

Todos juntos fazemos a diferença. Temos a obrigação e o desafio de preparar os alunos de hoje para serem futuros profissionais que façam a diferença.

Os meus parabéns à EPAL e à Ethical que, em parceria, desenvolveram este projeto, e que irão certamente inspirar e transmitir novas ideias e ferramentas para que possamos promover desta forma um uso eficiente e racional da água na cozinha e o combate ao desperdício alimentar.

Fábio Bernardino

Chef e Júri do projeto “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com Chefs Circulares”



Estou muito feliz em apresentar este livro de receitas único, criado por alunos de Escolas de Hotelaria e Turismo. Eles não só demonstram talento culinário, como também abraçam a Sustentabilidade e a Economia Circular.

Cada receita aqui compartilhada satisfaz bastante mais que o paladar! Destaca a importância de escolher ingredientes de forma consciente, reutilizando-os e valorizando cada gota de água. Estes jovens Chefs em potência são os futuros líderes de uma revolução gastronómica sustentável em Portugal, aqui impulsionada pela EPAL.

Como fundador da Refood, vejo este livro como um passo promissor na direção certa. A reutilização e aproveitamento de água e alimentos não são apenas conceitos, mas práticas transformadoras essenciais e que já alimentam famílias em Portugal. Ao virar estas páginas convido-o(a) a juntar-se a nós nesta jornada culinária sustentável.

Bom apetite!

Hunter Halder

Fundador do Movimento Refood e Júri do projeto “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com Chefs Circulares”





Quando fui convidado pela EPAL para participar deste projeto, fiquei entusiasmado com a oportunidade de poder contribuir para uma causa tão importante como a Economia Circular. Como Chef de cozinha, sempre me preocupei com o desperdício de alimentos e de água, e acredito que todos nós podemos fazer a nossa parte para reduzir o impacto ambiental da nossa alimentação.

Este livro de receitas é um exemplo prático de como podemos cozinhar de forma sustentável, sem comprometer o sabor ou a qualidade dos pratos. As receitas são baseadas em princípios de Economia Circular, e utilizam ingredientes locais e sazonais, reduzindo assim o desperdício de alimentos. Além disso, as receitas são preparadas com técnicas que permitem o reaproveitamento de água e de outros recursos.

Espero que este livro inspire os leitores a cozinharemos de forma mais sustentável. Ao cozinhar com base em princípios de Economia Circular, podemos contribuir para a preservação dos recursos naturais e para a construção de um futuro mais sustentável.

É com especial orgulho que vejo que as receitas deste livro foram apresentadas por alunos de Escolas de Hotelaria e Turismo. Estes jovens são os cozinheiros e Chefs de cozinha de amanhã, e serão eles os embaixadores e o futuro das práticas circulares e sustentáveis nas cozinhas portuguesas.

Através da sua criatividade e inovação, estes jovens estão a demonstrar que é possível cozinhar de forma sustentável e saborosa. As suas receitas são um exemplo inspirador para todos nós, e espero que contribuam para a mudança de mentalidades e para a adoção de hábitos mais sustentáveis na nossa alimentação.



Vítor Claro

Chef e Júri do projeto “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com Chefs Circulares”

Foi com enorme alegria que a Ethical se uniu à EPAL no projeto “A Irresistível Água da Torneira à mesa com Chefs Circulares”, que agora se materializa neste livro de receitas feitas com base em modelos de Economia Circular e de combate ao desperdício alimentar.

É uma honra participar num projeto cujos objetivos passam pela sensibilização e capacitação de todas as famílias rumo a práticas culinárias onde a reutilização de água e alimentos é natural e imediata. Fazê-lo ao lado da EPAL é uma responsabilidade ainda maior, uma vez que esta personifica os valores da Economia Circular, respeito pelos recursos, inovação na utilização eficiente de materiais e envolvimento com a preservação do meio ambiente.

Este livro não é apenas uma coleção de receitas, mas um testemunho do compromisso com a Sustentabilidade e com um novo e mais equilibrado futuro aqui assumidos pela EPAL e pela Ethical. É sobretudo uma luz de esperança e uma fonte de inspiração deixada por cada uma das Escolas de Hotelaria e Turismo que abraçaram o projeto e por cada um dos seus alunos, futuros Chefs de cozinha, que a todos vão inspirar e ensinar como confeccionar pratos que respeitam o planeta, reutilizando cada gota de água e cada ingrediente enquanto nos conquistam pelo sabor e aparência.

Neste livro, cada prato é uma celebração da criatividade humana e da capacidade de transformar desafios em oportunidades.

Bom apetite a todos!

Ethical





introdução

A EPAL lança, orgulhosamente, mais uma edição da coletânea de receitas culinárias “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com...”.

Nesta quarta edição, quisemos ir mais longe. Naquele que ambicionamos ser um projeto piloto e, em parceria com a Ethical, lançamos o desafio aos alunos de cinco estabelecimentos de ensino de referência na área da Hotelaria e da Restauração, de criarem receitas numa ótica de Economia Circular, que visassem o reaproveitamento e utilização racional e eficiente de água e alimentos.

Assim, em vez de receitas de um único Chef, trazemos até si uma coleção de receitas de autoria de vários Chefs, neste caso, de alunos e alunas das quatro escolas que se deixaram desafiar por nós. Juntamente com a água da torneira, eles são os protagonistas desta edição, para além da promessa de serem os grandes Chefs de amanhã, assumindo um papel fundamental em transmitir, através da prática, modos de não desperdiçar água e alimentos na cozinha.

“A Irresistível Água da Torneira à Mesa com Chefs Circulares” resulta do esforço e dedicação de vários alunos, professores e mentores e também do júri que acompanhou este projeto, não esquecendo a nossa parceira Ethical.

A todos os envolvidos, deixamos aqui o nosso agradecimento por nos ajudarem a concretizar o desafio de trazer a público novas receitas, onde os maiores vencedores são o Ambiente, o Planeta e a Humanidade, pois ser um Chef Circular é alimentar um futuro melhor.

Uma vez mais, deixamos-lhe aqui o convite para mais uma aventura culinária e para recriar e apreciar cada uma das propostas deste livro.

Venha cozinhar com os Chefs Circulares e sempre com Água da Torneira!

Pequeno-almoço



Pão de legumes Receita vencedora

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira
Dário Pripon e **Débora Ferraz**,
alunos do Curso Profissional de Técnico(a) de Pastelaria/Padaria



Aveia sustentável

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril
Bernardo Batista,
aluno do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar



Papas de aveia

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa
Maria Cortez,
aluna do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



Sumo detox

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira
Édi Camará e **Ivan Viegas**,
alunos do Curso de Educação e Formação
de Empregado(a) de Restaurante/Bar



PÃO DE LEGUMES

Cerca de 22 pães

Ingredientes:

- 600 ml de água da torneira
- 250 gr de puré de legumes*
- 30 gr de levedura seca
- 1 kg de farinha de trigo
- 15 gr de sal
- 30 gr de manteiga
- 30 gr de açúcar
- 30 gr de leite em pó
- Sementes de sésamo q.b.
(opcional)

*Poderá optar por cenoura, abóbora, espinafres ou beterraba.



Receita vencedora

Dário Pripon e Débora Ferraz

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira
Curso Profissional de Técnico(a) de Pastelaria/Padaria

Preparação:

Coza o legume em água da torneira. Assim que o legume da sua eleição esteja cozido, coe o preparado, para que possa reutilizar a água da cozedura na confeção da massa do pão, e reduza o legume a puré. Reserve ambos.

Misture a levedura à farinha de trigo e despeje-a para cima de uma bancada de trabalho, devidamente higienizada.

No centro da farinha, abra um buraco e, neste, coloque o sal, a manteiga, o açúcar e o leite em pó e amasse um pouco. De seguida, junte o puré de legumes e amasse bem estes componentes. Depois, vá adicionando aos poucos o caldo da cozedura do legume, até obter uma massa homogénea e moldável.

Amasse bem e deixe descansar cerca de 30 minutos.

Após o descanso, corte pedaços de massa com cerca de 100 gr e molde de forma a fazer uma bola. Deixe-as levedar até atingir o dobro do tamanho.

Coloque as bolas num tabuleiro, pincele com um pouco de água e, se desejar, polvilhe com sementes. Leve a cozer no forno, pré-aquecido a 220° C.

Dicas Sustentáveis:

Com as sementes da abóbora podemos fazer vários tipos de snacks, basta secá-las e guardá-las num frasco hermeticamente fechado.

As cascas dos legumes poderão ser utilizadas para fazer um caldo aromático e congelar.

Também pode optar por colocar as cascas dos legumes na compostagem sendo que, trituradas, também podem servir de adubo.

Com as cascas da abóbora pode fazer-se um doce de abóbora.

AVEIA SUSTENTÁVEL

Bernardo Batista

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril
Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar

1 pessoa

Ingredientes:

- 150 ml de água da torneira
- 1 laranja
- 1 maçã
- 20 gr de cardamomo

- 5 cl de brandy
- 150 gr de açúcar mascavado
- 10 gr de manteiga
- 40 gr de aveia
- Gengibre q.b.
- Sumo de limão q.b.

Para finalizar

- 20 gr de mirtilos
- 30 gr de nozes
- 1 caixa de flores comestíveis

Preparação:

Coloque a água a ferver e adicione zeste de laranja e maçã, gengibre e as bagas de cardamomo, de forma a infundar a água da torneira e a conferir-lhe mais sabor.

Corte ½ maçã em corte *brunoise** e reserve regada com um pouco de sumo de limão, para não oxidar.

Numa frigideira, flameje o brandy e adicione o açúcar e a manteiga e deixe cozinhar até atingir uma textura tipo mel. Reserve, tendo o cuidado de deixar um pouco da calda na frigideira, onde deverá adicionar o sumo da laranja e a metade da maçã que reservou. Cozinhe de forma a caramelizar e reserve.

Entretanto, quando a água levantar fervura, coe para retirar os temperos e adicione a aveia. Deixe cozinhar, em lume brando, até a aveia absorver a água, altura em que deverá transferir para uma tigel.

Termine cobrindo as papas com a calda reservada, com a maçã caramelizada, as nozes e os mirtilos.

Por fim, decore com flores comestíveis.

*ver glossário



PAPAS DE AVEIA

Maria Cortez

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa
Curso de Gestão e Produção de Cozinha

1-2 pessoas

Ingredientes:

- 100 ml de água da torneira
- 1 pitada de sal
- 1 raspa de limão
- 1 pau de canela
- 50 gr de flocos de aveia

Para finalizar

- Fruta fresca a gosto
- 1 fio de mel
- Amêndoa laminada q.b.

Preparação:

Leve ao lume a água com o sal, a raspa de limão e o pau de canela.

Quando ferver, junte os flocos de aveia e mexa até cozinhar bem.

Deixe arrefecer um pouco e sirva numa tijela juntamente com a fruta fresca, a amêndoa laminada e o mel.



SUMO DETOX

Édi Camará e Ivan Viegas

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira
Curso de Educação e Formação
de Empregado(a) de Restaurante/Bar

3 pessoas

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 2 mãos cheias de espinafres baby
- Sumo de 2 laranjas
- ½ pepino com casca
- 1 maçã com casca
- 2 cenouras descascadas
- 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça

Para finalizar

- Bagas godji q.b.

Preparação:

Coloque todos os ingredientes dentro de um liquidificador e triture tudo.

Sirva num copo e junte 1 colher de sobremesa de bagas godji como topping.

Dicas Sustentáveis:

Aproveite as cascas de laranja para confeção de compotas, geleias ou chá.

As cascas de cenoura poderão ser utilizadas para confeccionar aperitivos ou caldo de legumes.





Sopas



Sopa de abóbora e especiarias Receita vencedora

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Daniela Seixo,

aluna do Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria



Creme de brócolos

Casa Pia de Lisboa - CED Pina Manique

Sandro Borges,

aluno do Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria



Gaspacho

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Maria Cortez,

aluna do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



SOPA DE ABÓBORA E ESPECIARIAS

6 pessoas

Ingredientes:

- 1 l de água da torneira
- 1 kg de abóbora
- 1 batata-doce média
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 480 ml de caldo de legumes feito com água da torneira
- 600 ml de leite de coco
- Gengibre q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho q.b.
- Coentros q.b.
- Colorau q.b.
- Açafrão q.b.
- Molho de coentros
- Coentros q.b.
- Sumo de limão q.b.

Paras as sementes de abóbora caramelizadas

- Sementes de abóbora desidratadas q.b.
- Açúcar q.b.

Para finalizar

- Fios de abóbora desidratados q.b.



Receita vencedora

Daniela Seixo

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril
Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Arranje a abóbora, descascando-a e retirando as sementes e os fios, reservando todos estes elementos para serem reutilizados nesta e em outras receitas.

Lave e seque as sementes e os fios da abóbora, disponha-os numa grelha e coloque num desidratador o máximo tempo possível. Caso não tenha desidratador, faça este processo previamente no forno a baixa temperatura, rentabilizando a sua utilização nesta receita.

Corte a abóbora e a batata-doce, com casca previamente lavada, em cubos. Coloque os legumes num tabuleiro forrado com papel vegetal, regue com um pouco de azeite e leve ao forno a assar por cerca de 40 minutos ou até que fiquem macios.

Descasque e pique a cebola, o alho e o gengibre e reserve as respetivas cascas para fazer um caldo aromático. Para isso, coloque as cascas dos diferentes legumes numa panela, junte água e sal e deixe ferver. Quando levantar fervura deixe cozinhar cerca de 15 a 20 minutos em lume brando. No final, coe o preparado e reserve o líquido.

Aqueça o óleo de coco, numa panela grande, em lume médio e refogue a cebola picada até ficar translúcida. Adicione o alho e o gengibre e refogue durante mais 1 minuto, mexendo sempre. Toste levemente e, depois, adicione a batata-doce, a abóbora, as ervas aromáticas e as especiarias.

Verta 480 ml de caldo aromático e 400 ml de leite de coco. Deixe levantar fervura e depois reduza o calor e deixe ferver, em lume brando, durante cerca de 5 a 10 minutos.

Retire a sopa do lume e triture os legumes, até ficar macia e cremosa. Retifique os temperos, se necessário e, caso preferira uma consistência mais fina, adicione um pouco mais de caldo.

Agora, pode começar a fazer o molho de coentros. Aqueça 200 ml de leite de coco, adicione os coentros picados e tempere com sal.

Quando os sabores estiverem bem infundidos triture e, se quiser, adicione sumo de limão.

Para caramelizar as sementes de abóbora, retire-as do desidratador e descasque-as.

Aqueça o açúcar num sauté* e, quando derreter e atingir uma cor de caramelo, adicione as sementes. De seguida, coloque rapidamente o preparado numa travessa e deixe arrefecer. Quando endurecer parta aos bocados.

Sirva a sopa com as sementes de abóbora caramelizadas, um remoinho de molho de coentros e com os fios de abóbora desidratados.

**ver glossário*

CREME DE BRÓCOLOS

Sandro Borges

Casa Pia de Lisboa - CED Pina Manique

Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria

5 pessoas

Ingredientes:

- 1 l de água da torneira
- 1 cebola
- 2 dentes de alho

- 4 batatas
- 500 gr de brócolos frescos
- Azeite q.b.
- Raspa de limão q.b.
- Sal q.b.

Para finalizar

- Amêndoa laminada torrada q.b.

Preparação:

Leve um tacho ao lume com o azeite e refogue, sem ganhar cor, a cebola picada e os dentes de alho esmagados. Adicione as batatas cortadas em meias-luas e o litro de água da torneira. Deixe ferver durante 10 minutos.

Acrescente os brócolos e deixe cozer por mais 5 minutos.

Adicione a raspa de limão e uma pitada de sal.

Triture tudo com a varinha mágica, até obter um creme homogéneo.

Polvilhe, a gosto, com amêndoa laminada torrada numa frigideira.

Dicas Sustentáveis:

Pode aproveitar as cascas da batata para fazer aperitivos, como por exemplo cascas fritas ou assadas no forno, ou colocá-las na compostagem.

Prefira brócolos frescos a granel e use um saco reutilizável, evitando assim o uso de sacos plásticos, quer dos produtos embalados e congelados quer dos disponibilizados para compras.

Esta receita, ao utilizar apenas um tacho, rentabiliza o uso da água na lavagem da loiça.



GASPACHO

Maria Cortez

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa
Curso de Gestão e Produção de Cozinha

4-5 pessoas

Ingredientes:

- 1 l de água da torneira
- 1 tomate
- 1 pepino
- ½ cebola roxa

- ½ pimento verde
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.

Para finalizar

- Pão frito q.b.
- Rolos de pepino
- Tomate cherry q.b.
- Manjeriçã q.b.

Preparação:

Retire as sementes do tomate e do pepino e reserve três tiras do pepino para fazer rolos.

Corte a cebola roxa, o pimento, o tomate e o restante pepino em brunesa*.

Junte todos os ingredientes já cortados numa taça, adicione água e tempere com sal, azeite e orégãos.

Sirva com pão frito decorado com os rolos de pepino, tomate cherry e umas folhas de manjeriçã.

**ver glossário*



Vegetariano



Batata e texturas de cogumelos Receita vencedora

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Marco Lágeo,

aluno do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



Gnocchi de abóbora com molho de legumes

Casa Pia de Lisboa – CED D. Maria Pia

Bianca Fortunato,

aluna do Curso de Educação e Formação de Cozinheiro(a)



Nhoquis de abóbora com recheio de pinhões

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Martim Pires,

aluno do Curso Gestão e Produção de Cozinha



BATATA E TEXTURAS DE COGUMELOS

4 pessoas

Ingredientes:

- 3 l de água da torneira
- 1 kg de batatas
- 300 gr de cebolas
- 200 gr de cenouras
- 50 gr de alho francês
- 5 gr de alhos
- 40 ml de vinho do Porto
- 500 ml de natas de soja

- 2 ramos de tomilho
- 10 gr de sal grosso
- 500 ml de leite de amêndoa
- 15 gr de cogumelos shitake
- 10 gr de manteiga vegetal
- 30 ml de azeite
- 100 gr de farinha T55
- 20 gr de farinha de cogumelos
- 5 gr de cominhos moídos

Para o crumble

- 20 gr de farinha de cogumelos
- 100 gr de farinha T55
- 10 gr de manteiga vegetal
- 5 gr de cominhos
- Sal fino q.b.

Para finalizar

- Microgreens q.b. (amaranto, sorrel dos bosques, folhas de ervilha)



Receita vencedora

Marco Lágeo

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

Preparação:

Comece por lavar todos os legumes que vai utilizar, reaproveitando essa água para regar as suas plantas. Descasque as batatas e a cebola, reservando as cascas da cebola para o caldo e as da batata para o combustor orgânico.

Corte grosseiramente a cebola, a cenoura com casca, o alho francês, aproveitando a parte verde, e o alho também com casca, de maneira a não desperdiçar nada e obter ainda mais sabor.

Coloque a água a ferver. De seguida, core bastante os legumes, previamente cortados, em azeite e sal no sauté. Adicione o vinho do Porto e deixe flamejar.

Adicione os legumes caramelizados no tacho com água. Assim que levantar fervura, baixe o lume para o mínimo.

Aqueça as natas de soja com 2 ramos de tomilho temperados com sal.

Corte as batatas finamente com ajuda de uma mandolina, reservando as aparas para o cremoso de batata. Num tabuleiro, forrado com papel vegetal, comece a fazer camadas, intercalando as batatas e as natas. Termine a última camada com natas e tape com papel vegetal.

Asse no forno previamente aquecido a 180° C, por aproximadamente 1h30m.

Quando estiver pronto, retire do forno e coloque um peso por cima do papel vegetal e leve ao congelador até ficar firme.

Entretanto, coloque a cozer, em leite de amêndoa, as aparas de batata, temperando com tomilho e sal. Quando estiverem cozidas triture num robot de cozinha. Passe o preparado por um passador e retifique temperos.

Coe o caldo de legumes num passador e coloque ao lume para reduzir.

Para o crumble, junte a farinha de cogumelos, a farinha T55, a manteiga derretida, sal fino e cominhos, e envolva até obter uma massa homogénea. De seguida, estique-a em papel vegetal e coloque no forno a 180° C, até ficar bem dourada.

Corte os cogumelos em dois e fume-os em azeite e tomilho.

Retire a terrine* de batata do congelador, corte-a em retângulos iguais e passe o maçarico. Adicione uma noz de manteiga vegan ao jus* para conseguir brilho e cremosidade.

Para servir, disponha a terrine num prato, regue com o cremoso de batata, e adicione os cogumelos fumados, o crumble de cogumelos, o jus e decore com os microgreens* à escolha.

**ver glossário*

GNOCCHI DE ABÓBORA COM MOLHO DE LEGUMES

4 pessoas

Ingredientes:

- 1,5 l de água da torneira
- 500 gr de abóbora
- 150 gr de cebola
- 200 gr de curgete
- 200 gr de tomate

- 1 cabeça de alho
- 50 ml de azeite + azeite q.b.
- 300 gr de farinha de trigo
- 300 gr de cogumelos frescos
- 200 ml de natas de soja para saltear os cogumelos
- Sal q.b.

Para finalizar

- Coentros q.b.



Preparação:

Retire as cascas e sementes de uma abóbora e reserve-as. Corte a abóbora em pedaços e coza-a com a água da torneira, temperada com sal.

Entretanto, descasque também a cebola e a curgete, juntando as suas cascas às da abóbora, para que possa fazer um caldo aromático.

Corte a cebola, a curgete e os tomates em pedaços e retire o pedúnculo à cabeça do alho. Coloque-os num tabuleiro de ir ao forno. Tempere com sal e azeite e leve a assar a 180º C, durante 15 minutos.

Depois de cozida a abóbora, escorra e retire o excesso de água com a ajuda de um pano e reserve a água da cozedura.

Adicione as cascas dos legumes à água da cozedura da abóbora, leve ao lume e deixe ferver por 5 minutos. Retire as cascas e reserve o caldo.

Comece agora a preparar os gnocchis. Junte a farinha à abóbora cozida, amasse e deixe descansar um pouco. Depois, enrole a massa em tiras e corte em forma de gnocchi e reserve.

Lamine os cogumelos e reserve.

Quando os legumes estiverem assados, coloque-os numa taça juntamente com as natas de soja e 300 ml do caldo aromático, sendo que a cabeça de alho deverá ser espremida para que o alho assado se solte. Triture tudo com a ajuda de uma varinha mágica.

Salteie os cogumelos com um fio de azeite e tempere com sal.

Leve o restante caldo aromático ao lume para cozer os gnocchis, que levam cerca de 3 a 4 minutos a ficarem prontos.

Por fim, misture os cogumelos e os gnocchis ao aveludado de legumes e envolva bem.

Sirva os gnocchis ainda quentes, decorados com folhas de coentros.

NHOQUIS DE ABÓBORA COM RECHEIO DE PINHÕES

2 pessoas

Ingredientes:

Para a abóbora assada

- 200 gr de abóbora
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Para os nhoquis

- Água da torneira q.b.
- 320 gr de polpa de batata cozida
- 280 gr de farinha T55
- 1 ovo médio
- 50 gr de manteiga
- Sal q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta q.b.

Para o recheio

- 100 gr de puré de abóbora
- 30 gr de pinhões torrados

Para finalizar

- 5 gr de poejo
- 30 gr de agrião
- 5 gr de pétalas de flores comestíveis



Preparação:

Coza as batatas com pele em água da torneira.

Descasque a abóbora e asse-a com um pouco de azeite e sal. Quando estiver assada, divida-a em duas porções: uma de 90 gr, para a massa dos nhoquis, e outra de 100 gr para o recheio dos mesmos.

Faça a massa de nhoquis. Junte à polpa de batata cozida a farinha, 90 gr de puré de abóbora previamente assada e um ovo. Amasse até obter uma massa homogénea.

Reduza 100 gr de abóbora assada em puré.

Estique a massa até à espessura de um milímetro e corte em círculos com um diâmetro de 6 cm.

Recheie cada círculo com um pouco de puré de abóbora e um pouco de pinhões torrados. Feche os círculos e trabalhe-os para formar pequenas bolas.

Aproveite a água da cozedura das batatas e ferva os nhoquis por cerca de 3 a 4 minutos. Depois de cozidos, glaceie-os em manteiga e num pouco de puré de abóbora e tomilho.

Disponha, numa travessa, os nhoquis glaceados e verta sobre os mesmos o molho de abóbora e manteiga que usou para os glacear.

Finalize com agrião, poejo e flores comestíveis.

Peixe



Tentúgal de bacalhau com arroz malandrinho de tomate, feijão e cenoura

Receita vencedora

Casa Pia de Lisboa - CED Pina Manique

Salvador Barros,

aluno do Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria



Maruca e ravioli de camarão

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Mariana Ricardo e Tomás Matos,

alunos do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



Raia com legumes

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Mário Bento,

aluno do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



TENTÚGAL DE BACALHAU COM ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE, FEIJÃO E CENOURA

4 pessoas

Ingredientes:

Para o Tentúgal

- 1 l de água da torneira
- 400 gr de batatas médias
- 300 gr de bacalhau
- 1 ovo
- 60 gr de cebola
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de salsa
- 2 colheres de sopa de vinho do Porto
- 4 folhas de massa filo
- 3 colheres de sopa de azeite
- Noz-moscada q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.

Para o arroz

- 300 ml de água da torneira
- 2 colheres de sopa de azeite
- 60 gr de cebola
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 150 gr de tomate bem maduro
- 60 gr de cenoura

- 30 gr de chouriço de carne
- 100 gr de feijão cozido
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 50 ml de vinho branco
- 75 gr de pimento
- 100 gr de arroz carolino
- Sal q.b.

Para finalizar

- Coentros q.b.



Receita vencedora

Salvador Barros

Casa Pia de Lisboa – CED Pina Manique
Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria

Preparação:

Coloque ao lume um tacho com a água da torneira, as batatas com pele, previamente lavadas, e o sal. Retire-as da água, quando cozidas, pele-as e corte-as em cubos.

Coza o bacalhau na água das batatas. Retire depois as peles e as espinhas.

Coloque a batata e o bacalhau numa batedeira com pá e bata até as batatas ficarem cremosas e o bacalhau desfiado.

Adicione o ovo, a cebola, o alho e a salsa picados, o vinho do Porto e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Numa bancada, estenda as folhas de massa filo e corte-as ao meio de forma a ficar com oito quadrados. Pincele cada um dos quadrados com o azeite e comece a formar os embrulhos. Para isso, coloque 4 colheres do preparado de bacalhau na parte de cima de cada um dos quadrados e enrole e, no final, dobre as extremidades para cima, para fechar o rolo.

Leve os 8 rolos ao forno a 200°C, e durante 8 a 10 minutos, para ficarem dourados.

Entretanto, faça o arroz. Leve ao lume, um tacho com o azeite, a cebola e o alho picados, o louro, o tomate pelado e cortado em cubos, a cenoura em meias-luas, o chouriço sem pele e cortado em cubos, o feijão e os coentros e deixe refogar até a cebola ficar transparente.

Adicione o vinho e deixe o álcool evaporar.

Acrescente o pimento cortado em cubos.

Junte o arroz e deixe fritar bem.

Acrescente a água da torneira, previamente aquecida, tempere com sal e deixe cozinhar tapado, em lume brando, durante 15 a 18 minutos.

Desligue o lume e polvilhe com os restantes coentros, servindo de imediato a acompanhar o Tentúgal de bacalhau.

Dicas Sustentáveis:

Não utilize batatas muito grandes, uma vez que poderão demorar mais tempo a cozer, desperdiçando energia.

A água de lavar as batatas pode ser reutilizada para regar as plantas.

Se cozer o bacalhau e pelar o tomate na água de cozedura das batatas, para além de conferir mais sabor ao prato, irá poupar água.

MARUCA E RAVIOLI DE CAMARÃO

4 pessoas

Ingredientes:

- 1 maruca em filetes e com pele
- 150 gr de farinha de trigo
- Azeite q.b.

Para os raviolis

- Massa
- 200 gr de farinha de trigo
- 2 ovos

Para o Caldo

- 1 l de água da torneira
- 2 cebolas
- 3 cenouras
- 1 alho francês
- 1 cabeça de alho
- 1 molho de hortelã

Recheio - Bisque de Camarão

- 3 tomates
- 10 camarões inteiros
- $\frac{3}{4}$ de pimento vermelho
- Azeite q.b.
- Brandy q.b.
- Vinho branco q.b.

- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Pimentão doce fumado q.b.

Pickles de pimento

- 100 ml de água da torneira
- $\frac{1}{4}$ de pimento vermelho
- 100 ml vinagre de sidra
- Açúcar q.b.

Para finalizar

- Amaranto q.b.
- Cerefólio q.b.



Preparação:

Comece por preparar o caldo. Descasque e corte as cebolas, as cenouras, o alho francês e os alhos, tendo o cuidado de reservar as cascas, juntamente com alguns talos de hortelã e lave tudo muito bem.

Num tacho médio, em lume médio/alto, coloque azeite e junte as cascas dos legumes e a parte verde do alho francês. Mexa um pouco e refresque com vinho branco. Deixe o álcool evaporar. Depois, adicione a água e, quando levantar fervura, baixe o lume para médio/baixo. Adicione as aparas e espinhas da maruca e deixe cozinhar cerca de 20 minutos. No final, coe o caldo e reserve.

Entretanto, coloque um tacho pequeno ao lume alto com água para fazermos o tomate concassé*. Quando estiver a ferver, adicione os tomates durante alguns segundos. Retire-os e coloque-os em água com gelo, para parar a cozedura. Pele-os e corte-os aos cubos.

Para a massa dos raviolis, ponha a farinha numa bancada limpa, faça um buraco e no meio da mesma adicione os ovos. Amasse tudo muito bem, coloque numa tijela, tape e leve ao frio, até a massa arrefecer.

Faça a bisque* num tacho médio, em lume médio/alto com azeite, coloque as cascas e as cabeças do camarão e refogue bem. Depois disto, adicione as cebolas, o alho francês (parte branca), o pimento vermelho (reserve ¼) e o tomate concassé. Mexa tudo muito bem.

Polvilhe com um pouco de farinha e envolva bem.

Verta o brandy e, com a ajuda da chama de um isqueiro, flameje.

Adicione o vinho branco e deixe que o álcool evapore.

Por fim, adicione metade do caldo de peixe e reserve o restante.

Quando a bisque levantar fervura, diminua o lume e deixe cozinhar durante 25 minutos. No final, triture tudo e coe muito bem. Leve uma vez mais ao lume e tempere com sal, pimenta e pimentão doce fumado.

Corte o camarão aos cubos e saltei com um fio de azeite. Tempere com sal e pimenta e reserve.

Comece a esticar a massa com a ajuda de uma máquina de massa fresca ou, em alternativa, com a ajuda do rolo da massa, até que fique bem fina.

Depois de esticada, divida-a em duas porções iguais. Numa das porções coloque a hortelã picada e volte a esticar a massa para que esta fique bem incorporada.

Corte as massas, com e sem hortelã, em círculos com a ajuda de um aro e comece a montagem dos raviolis. Use um círculo de massa sem hortelã para a base, coloque 3 cubos de camarão e, cubra com um círculo de massa com hortelã e una os círculos com a ajuda de ovo batido nas extremidades.

Reserve os raviolis no frio até à hora de cozê-los no caldo de peixe.

Faça agora os pickles de pimento. Corte o ¼ do pimento vermelho anteriormente reservado, em tiras bastante finas.

Num tacho médio, aqueça o vinagre de sidra, a mesma quantidade em água e o açúcar. Quando levantar fervura, deite esta mistura sobre as tiras de pimento e reserve.

Cozinhe a maruca num sauté antiaderente com azeite, primeiro com a pele para baixo. Reserve.

Entretanto, aqueça o caldo de peixe num tacho e, quando estiver quente, coza os raviolis, por cerca de 4 a 5 minutos.

Sirva, colocando um ravioli e um filete de maruca, regue com a bisque e decore com pickles de pimento vermelho e com amaranto e cerefólio.

Dica Sustentável:

Compre o seu peixe nos mercados tradicionais e peça ao(a) peixeiro(a) para lhe dar as aparas, a cabeça e espinha do peixe. Assim, poderá fazer o caldo aromático desta receita e com um pouco mais de água da torneira uma bela sopa de peixe, à qual poderá adicionar as partes comestíveis da cabeça.

**ver glossário*

RAIA COM LEGUMES

1 pessoa

Ingredientes:

- Água da torneira q.b.
- 180 gr de raia
- 100 gr de cenoura
- 100 gr de brócolos
- 50 ml de azeite
- 20 gr de dentes de alho
- 40 gr de manteiga
- Sal q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta q.b.

Para finalizar

- Rabanetes q.b.



Preparação:

Tempere a raia com sal e pimenta moída no momento.

Descasque e corte as cenouras em fatias, na diagonal, com cerca de 1 cm e separe os floretes dos brócolos dos respetivos talos e reserve tanto os legumes como o descarte dos mesmos.

Aqueça 30 ml de azeite e core a raia. Adicione o alho esmagado, o tomilho e metade da manteiga.

Leve ao forno a 180° C, durante 8 minutos.

Brinja a cenoura e os floretes dos brócolos, mergulhando-os em água a ferver com sal, durante 2 minutos.

Entretanto, aproveite a água a ferver para fazer dois molhos para acompanhar a raia. Coza os talos dos brócolos. Quando estiverem cozidos, triture juntando uma noz de manteiga fazendo assim um dos molhos. Faça o mesmo com as aparas da cenoura, para o outro molho.

Aqueça 20 ml de azeite e salteie os legumes bringidos.

Para empratar, risque o prato com os dois molhos preparados, coloque a raia no centro do prato e disponha os legumes à volta. Adicione, por fim, os rabanetes laminados.

Carne



Migas de feijão frade com frango panado

Receita vencedora

Casa Pia de Lisboa – CED D. Maria Pia

Júlia Fernandes,

aluna do Curso de Educação e Formação de Cozinheiro(a)



Bochechas de porco estufadas com vinho do Porto, batata acordeão e puré de maçã

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Marie Tavares,

aluna do Curso de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria



Ensopado de frango contra o desperdício alimentar

Escola Profissional Agostinho Roseta

Simão Freixeiro,

aluno do Curso Profissional de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria



Magret de pato braseado com legumes salteados e puré de batata-doce

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

André Lencart e Pedro Nogueira,

alunos do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



MIGAS DE FEIJÃO FRADE COM FRANGO PANADO

4 pessoas

Ingredientes:

- Água da torneira q.b.
- 200 gr de feijão frade
- 1 folha de louro
- 1 pão pequeno

- ½ couve-lombarda
- 4 alhos
- 1 frango*
- 1 laranja
- 1 ovo
- Alecrim q.b.

- Azeite q.b.
- Farinha q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Pimenta branca q.b.
- Sal q.b.



Receita vencedora

Júlia Fernandes

Casa Pia de Lisboa - CED D. Maria Pia
Curso de Educação e Formação de Cozinheiro(a)

Preparação:

Coza o feijão frade, previamente demolhado em água da torneira, com uma folha de louro e os ossos do frango. Quando o feijão estiver cozido, coe e reserve a água da cozedura.

Faça dois filetes de frango cortando-os a partir do externo. Reserve a ossada e congele o que não utilizar. Tempere-os com sumo de laranja, noz-moscada, pimenta, sal e pimentão doce.

Corte o pão em pedaços, retirando a côdea. Humedeça o miolo com um pouco da água de cozer o feijão e tempere a côdea com alecrim e triture num processador, para obter um pão ralado caseiro e aromatizado.

Pane os peitos de frango passando pelo ovo, farinha e pelo pão ralado com alecrim e leve ao forno, com um fio de azeite, a 180º C, durante 15 minutos.

Entretanto, comece a preparar as migas. Corte a couve-lombarda em Juliana e leve ao lume, juntamente com um fio de azeite e os dentes de alho. Salteie e tempere com uma pitada de sal, pimenta e noz-moscada. Acrescente o feijão frade e o pão demolhado para fazer as migas.

Dicas Sustentáveis:

A água onde foi demolhado o feijão frade poderá ser utilizada para rega.

Poderá sempre optar por comprar apenas peito de frango e dividi-los ao meio, para que cozinhem mais facilmente. Se optar por comprar um frango inteiro, peça ao seu talhante para fazer os cortes necessários e aproveite as peles e ossos para fazer caldos aromáticos.

As cascas das laranjas podem ser utilizadas para fazer chá, geleias ou aromatizar outras receitas.

BOCHECHAS DE PORCO ESTUFADAS COM VINHO DO PORTO, BATATA ACORDEÃO E PURÉ DE MAÇÃ

4 pessoas

Ingredientes:

- 450 ml de caldo de carne feito com água da torneira e desperdícios de carne, ossos e legumes
- 1 kg de bochechas de porco
- 5 dentes de alho
- 200 ml de vinho do Porto
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 folhas de louro
- 1 cebola
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Azeite q.b.

Para a batata acordeão

- 1 kg de batata pequena para assar
- 3 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.
- Manjeriçã q.b.

Para o puré de maçã

- 6 maçãs
- 2 paus de canela
- Sumo de 1 limão
- 3 colheres de sopa e açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sumo de ½ limão



Preparação:

Para fazer esta receita deverá, primeiramente, fazer uma marinada às bochechas de porco. Para tal, tempere-as com sal, pimenta, o vinho do Porto, o vinagre e o louro. Deixe as bochechas repousar cerca de 30 minutos, no mínimo.

Entretanto prepare o puré de maçã. Com a ajuda de um descascador, retire a casca às maçãs, tendo o cuidado de as desidratar num desidratador ou no forno.

Retire também os caroços à fruta e corte-a em cubos e coloque-os numa panela juntamente com os paus de canela e o sumo de limão. Acrescente o açúcar e a manteiga e leve a cozinhar em lume médio, tendo o cuidado de tapar a panela e de ir mexendo a fruta, que estará pronta quando a maçã começar a desfazer-se.

De seguida comece a cozinhar as bochechas. Pique a cebola e refogue-a, num tacho, com um fio generoso de azeite. Quando estiver no ponto, adicione o caldo de carne e envolva. De seguida, junte ao refogado as bochechas, bem como o suco da marinada. Deixe estufar, por cerca de 2 horas, em lume baixo, mexendo de vez em quando.

Para as batatas acordeão, comece por as lavar bem, uma vez que serão cozinhadas com a casca.

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Com recurso a uma faca afiada, faça cortes transversais em cada batata, sem a cortar até ao fim, e coloque-as num tabuleiro para irem assar no forno, temperadas com azeite, sal e pimenta, por cerca de 45 minutos.

Quando estiverem quase prontas, prepare um molho com uma boa quantidade de azeite, os alhos, a salsa e o manjeriço picados, aos quais deverá adicionar o sumo de meio limão. Envolva e reserve.

Sirva as bochechas temperadas com o molho da sua cozedura, as batatas com o molho de azeite e ervas e um pouco de puré de maçã e decore com as cascas de maçã desidratadas.

ENSOPADO DE FRANGO CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

4 pessoas

Ingredientes:

- Água da torneira q.b
- 1 frango inteiro
- 1 rama de aipo ou a parte verde de um alho francês
- 2 dentes de alho
- 2 chalotas
- 2 folhas de louro
- 150 ml de vinho branco
- 80 gr de concentrado de tomate
- 1 ramo de salsa ou outra erva aromática que tenham disponível
- ½ pão saloio rijo
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Paprika q.b.



Preparação:

Desosse o frango e reserve os ossos, a pele e asas para fazer o caldo. Corte a carne em cubos médios. *

Para o caldo, corte o aipo em pedaços e coloque-o num tacho com os ossos e as asas. Cubra com água e leve a lume brando, cerca de 60 minutos. No final, coe e reserve.

Pique o alho e corte as chalotas em meias-luas e leve ao lume num tacho, com um fundo de azeite e o louro. Deixe ganhar cor. Adicione a carne e deixe cozinhar. Tempere com sal, pimenta e paprika. Adicione o vinho branco e o concentrado de tomate e deixe evaporar o álcool. Por fim, cubra com o caldo, adicione a salsa e deixe ferver durante 10 minutos.

Fatie o pão e disponha-o em pratos fundos. Verta o preparado do frango.

Dica Sustentável:

Caso não saiba desossar o frango, pode pedir ao seu talhante que o faça, mas peça sempre para ficar com os ossos e pele, de modo a utilizar na preparação do caldo.

MAGRET DE PATO BRASEADO COM LEGUMES SALTEADOS E PURÉ DE BATATA-DOCE

2 pessoas

Ingredientes:

- 1 peito de pato
- 1 dente de alho
- 1 ramo de tomilho
- 1 cebola média
- 1 colher de chá de caldo miso
- Manteiga q.b.
- Sal q.b.

Para o caldo de legumes

- 1 l de água da torneira
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 cenoura
- 1 ramo de aipo
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Couve coração roxa

- 1 couve coração roxa
- 4 dentes de alhos
- 1 ramo de tomilho
- Coentros q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

Couve coração verde

- Água da torneira q.b.

- 1 couve coração verde
- Sal q.b.

Para os cogumelos Shiitake

- 4 cogumelos Shiitake
- 1 ramo de tomilho
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Manteiga q.b.

Para a cebola caramelizada

- 1 cebola média
- Azeite q.b.
- Manteiga q.b.

Para o puré de batata-doce

- Água da torneira q.b.
- 3 batatas-doces
- 2 colheres de sopa de natas
- Azeite q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Sal q.b.



Preparação:

Comece por preparar o caldo de legumes. Descasque a cebola e corte em quatro pedaços. Corte também, em quatro, o tomate. Descasque a cenoura e corte em pedaços grandes. Remova as folhas e a parte final do talo do aipo e corte-o em pedaços grandes.

Numa frigideira antiaderente, em fogo alto, deixe tostar as cebolas um pouco em todos os lados (sem adicionar óleo ou azeite), por cerca de 5 minutos. Depois de tostadas coloque as cebolas e os restantes legumes, numa panela grande, adicione a água, tempere com sal e pimenta e leve ao fogão em lume alto. Depois de levantar fervura, reduza para médio e deixe cozinhar por 1 hora ou até o caldo reduzir até cerca de 1/3. Depois, coe o caldo.

Prepare o puré de batata-doce. Descasque as batatas, corte-as em cubos e leve-as a cozer em água e sal. Quando estiverem cozidas, escorra-as e reduza-as a puré. Junte as natas, o azeite e tempere com noz-moscada, sal e pimenta preta. Homogeneíze com a varinha mágica e reserve.

Prepare a couve coração roxa. Com a ajuda de um cortador redondo de massas, retire o centro da couve, formando um círculo. Coloque a couve dentro de um saco de vácuo temperada com sal, alho esmagado, um ramo de tomilho, coentros e um fio de azeite. Feche o saco de vácuo e coloque a cozer na mesma água em que cozeu as batatas-doces, cerca de 25 a 30 minutos.

Também com a ajuda de um cortador de massas, faça pequenos círculos de couve coração verde que deverão ferver rapidamente em água e sal (cerca de 5 a 6 minutos) e, logo de seguida, mergulhe-os em água e gelo, para parar a sua cozedura mantendo também a clorofila.

Entretanto, prepare o peito de pato, começando por fazer diversos cortes na pele. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe o peito de pato numa frigideira antiaderente bem quente e sem gordura, durante 6 minutos no lado com pele e 2-3 minutos no outro lado. Deixe a descansar por 10 minutos. Termine com uma noz de manteiga, o alho esmagado e um ramo de tomilho e vá banhando o peito com os aromas libertados por cerca de 5 minutos. Depois, coloque no forno a 180° C, durante 10 minutos.

Enquanto o pato está no forno, prepare o molho. Utilizando um pouco do caldo de legumes deglanceie a frigideira usada na confeção do pato e deixe reduzir. No final, adicione uma colher de caldo miso.

Retire o pato do forno e deixe repousar. Aproveite os sucos que o pato libertou e acrescente-os ao molho que preparou. Corte o peito de pato na vertical e pincele com o molho.

Dica Sustentável:

Reutilize os legumes que usou para fazer o caldo, adicionando-os a uma sopa.

Sobremesas



Rabanadas com compota vermelha, marshmallow de grão e molho de chocolate

Receita vencedora

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Afonso Antunes,

aluno do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



Gelatina com mousse de morango

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira

Abdul Baldé e Nádía Soares,

alunos do Curso Profissional de Técnico(a) de Pastelaria/Padaria



Lemon Water Pie

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Gonçalo Henriques e Marco Aurélio,

alunos do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



RABANADAS COM COMPOTA VERMELHA, MARSHMALLOW DE GRÃO E MOLHO DE CHOCOLATE



4 pessoas

Ingredientes:

Para a compota vermelha

- 50 ml de água da torneira
- 200 gr de frutos vermelhos
- 20 gr de açúcar
- 1 limão

Para o molho de chocolate

- 50 ml de água da torneira
- 50 gr de chocolate negro

Para o marshmallow de grão

- 100 ml de água da torneira
- 250 gr de açúcar
- 4 gr de agar-agar
- 100 ml de aquafaba

Para as rabanadas

- 8 fatias de pão
- 100 ml de leite ou bebida vegetal

- 1 ovo
- 5 ml de essência de baunilha
- 10 gr de margarina

Para finalizar

- 50 gr de açúcar granulado
- 2 gr de canela em pó

Receita vencedora

Afonso Antunes

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Curso de Gestão e Produção de Cozinha

Preparação:

Comece por preparar a compota. Leve ao lume os frutos vermelhos com a água, o açúcar e o sumo de limão.

Mexa até ferver e engrossar. Depois, retire do lume e reserve.

Prepare o molho de chocolate. Pique o chocolate. Ferva a água e verta sobre o chocolate.

Emulsione e refrigere.

Comece a preparar o marshmallow. Coloque a água e o açúcar numa panela e leve o lume até atingir 128º C, altura em que deve retirar do lume e adicionar o agar-agar. Leve novamente ao lume até ferver.

Em simultâneo, bata a aquafaba* como se fossem claras em castelo, até ficar firme.

Verta a calda sobre a aquafaba, em fio, sem deixar de bater. Bata até a tigela arrefecer e o marshmallow começar a engrossar.

Para as rabanadas, comece por barrar 4 fatias de pão com a compota, depois cubra cada uma delas com outra fatia de pão.

Misture o leite, o ovo e a essência de baunilha numa tigela e passe cada uma das rabanadas por essa mistura.

Derreta a margarina numa frigideira e leve as rabanadas a alourar de ambos os lados.

Retire da frigideira e passe na mistura de canela e açúcar, ainda quente.

Sirva as rabanadas com o marshmallow de grão e com um pouco de molho de chocolate por cima.

Dica sustentável:

Poderá fazer a compota desta receita aproveitando frutos vermelhos que estejam bastante maduros.

**ver glossário*

GELATINA COM MOUSSE DE MORANGO

10 pessoas

Ingredientes:

Para a gelatina

- 630 ml de água da torneira a ferver
- 210 ml de água da torneira gelada
- 100 gr de gelatina de morango
- Morangos frescos q.b.

Para a mousse

- 315 ml de água da torneira a ferver
- 75 g de gelatina de morango
- 600 ml de natas



Preparação:

Comece por lavar os morangos e corte-os em metades. A quantidade a considerar será o suficiente para forrar as laterais e fundo de uma tarteira.

Confeccione a gelatina, adicionando o pó à água da torneira a ferver e, seguidamente, a água gelada.

Divida o preparado por 3 partes iguais.

Na tarteira, coloque 2/3 da gelatina, decore com os morangos – primeiro nas laterais e depois no fundo da forma - e leve ao frio a solidificar.

Quando estiver firme, cubra com a restante gelatina e leve novamente ao frio a solidificar.

Entretanto, prepare a mousse de morango. Num liquidificador, coloque o pó de gelatina e a água a ferver, cubra com um pano, para sua segurança, e deixe emulsionar bem. Depois, adicione as natas e bata durante 4 minutos.

Coloque a mousse na forma decorada, com a gelatina já solidificada.

Leve novamente ao frio até à hora de servir.

Dica sustentável:

Com os pés dos morangos prepare um delicioso chá.

LEMON WATER PIE

8 pessoas

Ingredientes:

Para a infusão de Lúcia-lima

- 1 l de água da torneira
- 1 saqueta de chá de Lúcia-lima
- Cascas de 2 limões

Para demolhar a gelatina

- Água da torneira q.b.
- Gelo feito com água da torneira q.b.
- 100 ml de infusão Lúcia-lima
- 10 gr de açúcar
- 2 folhas de gelatina

Para a massa doce

- 125 gr de açúcar
- 140 gr de manteiga
- 1 ovo
- 250 gr de farinha
- 2 gr de sal

Para o curd de limão

- 2 ovos
- 30 gr de açúcar
- 50 ml de sumo de limão
- 50 gr de manteiga
- Raspas de limão q.b.

Para o merengue de Lúcia-lima

- 100 gr de açúcar
- 10 gr de albumina (casca de ovo em pó)
- 100 ml da infusão de Lúcia-lima
- 100 gr de açúcar em pó
- 14 gr de maizena
- 7 gr de limão
- Corante amarelo (opcional)



Preparação:

Comece por fazer a infusão de Lúcia-lima, colocando num tacho todos os ingredientes e levando-o ao lume até ferver.

De seguida, prepare a gelatina. Coloque as folhas de gelatina a hidratar num recipiente com água e gelo durante 10 minutos. Depois da hidratação, adicione às folhas de gelatina 100 ml da infusão preparada e 10 g de açúcar, mexa e reserve.

Prepare a massa doce. Com a ajuda de uma batedeira elétrica equipada com a raquete, misture o açúcar e a manteiga. Adicione o ovo batido em fio e, depois de envolvido, adicione a farinha de uma só vez e o sal. Depois de bem batida, reserve a massa no frigorífico cerca de 30 minutos.

Após o repouso, estique a massa e coloque-a numa forma de tarte e leve a cozer no forno, pré-aquecido a 180° C, durante 8 minutos. No fim, apare o rebordo da tarte, verta a gelatina e leve ao frigorífico, até solidificar.

Enquanto isso, prepare o curd. Num tacho, junte os ovos, o açúcar, o sumo e as raspas de limão e deixe cozinhar até engrossar. Retire do lume e deixe arrefecer, até que o preparado atinga os 40° C, altura em que deverá adicionar a manteiga. Envolve todos os ingredientes e reserve no frigorífico. Na hora de utilizar, deslace o curd com a ajuda de uma vara de arames e coloque-o num saco de pasteleiro.

Por fim, prepare o merengue de Lúcia-lima. Coloque o açúcar, a albumina e a restante infusão numa taça e envolva com a ajuda de uma vara de arames. Leve o preparado ao lume, em banho-maria até atingir temperatura entre 45° C e os 50° C. Depois de atingir a temperatura desejada, deite o preparado na cuba da batedeira e bata até ganhar alguma altura. Adicione, aos poucos, o açúcar em pó, sem deixar de bater. Por fim, adicione a maizena e o sumo de limão, alternadamente. Coloque o merengue num saco de pasteleiro para fazer os suspiros. Para tal, basta dosear, com a ajuda do saco de pasteleiro, pequenas quantidades de merengue, num tabuleiro forrado com papel vegetal, e levar ao forno a 110° C, sem ventilação, durante 1 hora.

Depois de prontos e arrefecidos, faça um buraco na base dos suspiros e recheie com o curd de limão. Junte os suspiros dois a dois, para fazer um formato de limão e, caso pretenda, pinte-os com corante alimentar amarelo.

Distribua os suspiros pela tarte e sirva.

Nota: Em vez de uma forma de tarte, pode utilizar formas individuais.

Snacks



**Bolinhas de grão e queijo
acompanhadas com húmus e pão indiano**
Receita vencedora

Casa Pia de Lisboa - CED D. Maria Pia

Beatriz Gomes,

aluna do Curso de Educação e Formação de Cozinheiro(a)



**Crocantes de batata picante
com yagonaise de blue cheese**

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

António Rosado e Inês Tenero,

alunos do Curso de Gestão e Produção de Cozinha



Focaccia de Tomate

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Leonardo Ramos,

aluno do Curso de Técnico de Cozinha/Pastelaria



BOLINHAS DE GRÃO E QUEIJO ACOMPANHADAS COM HÚMUS E PÃO INDIANO



4 pessoas

Ingredientes:

Para as bolinhas de grão e queijo

- 250 gr de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de azeite + azeite q.b.
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de amêndoa triturada
- Coentros q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.
- Sobras de queijo ralado q.b.

Para o húmus

- 4 chávenas de chá de grão-de-bico cozido em água da torneira
- 150 ml de caldo da cozedura do grão-de-bico
- Sumo de um limão

- 4 dentes de alho
- 60 ml de azeite
- 8 colheres de sopa de tahine
- Sal q.b.

Para o pão indiano

- 125 ml de água da torneira
- 6 gr de fermento de padeiro
- 1 colher de sopa de açúcar
- 50 ml de azeite
- 1 iogurte natural
- 1 ovo
- 400 gr de farinha de trigo
- 2 gr de sal
- Molho de manteiga e alho q.b. (opcional)

Receita vencedora

Beatriz Gomes

Casa Pia de Lisboa – CED D. Maria Pia
Curso de Educação e Formação de Cozinheiro(a)

Preparação:

Comece por preparar o pão indiano. Numa tigela pequena, misture a água morna, o fermento e o açúcar.

Mexa para dissolver e deixe a descansar por alguns minutos, ou até que esteja espumoso por cima. Depois, acrescente o azeite, o iogurte e o ovo e envolva todos os ingredientes.

Numa outra tigela, misture a farinha com o sal e, em seguida, deite os ingredientes húmidos nos secos e misture até incorporar bem. Faça esta mistura gradualmente, até que não se consiga mexer com uma colher.

Faça uma bola de massa e sove-a durante 3 minutos, adicionando pequenas quantidades de farinha para evitar que a massa se pegue. A massa deve ficar lisa e macia, mas não pegajosa. Evite juntar muita farinha ao amassar, para não ficar seca e rígida. Cubra a massa e deixe crescer até dobrar o tamanho, o que poderá levar cerca de uma hora.

Inicie a confeção do húmus. No liquidificador, triture bem o grão-de-bico (use a água da cozedura para facilitar este processo). Junte o resto dos ingredientes, bata até ficar uma massa homogénea e reserve.

Prepare agora as bolinhas de grão e queijo. Numa frigideira aqueça o azeite e refogue a cebola.

Com uma varinha mágica, triture o grão e três colheres de sopa do caldo reservado, a cebola refogada e processe até obter uma massa homogénea.

Coloque a mistura numa taça, adicione os coentros, o sal e a pimenta.

Modele a massa em bolinhas e no meio recheie com queijo e passe pela amêndoa triturada.

Arrume-as num tabuleiro untado com azeite, e leve ao forno, previamente aquecido a 200º C, para assar, aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

Finalize e cozinhe o pão indiano. Depois de a massa crescer, alise-a suavemente e corte em 8 partes iguais.

Aqueça uma frigideira grande em lume médio. Espalme a bola de massa só quando for colocar na frigideira, para que fique com 0,5 cm de espessura.

Coloque a massa na frigideira quente e cozinhe até que o fundo fique dourado e bolhas grandes se formem na superfície.

Quando tudo estiver preparado, sirva o pão barrado com o húmus e com uma bolinha de queijo por cima.

Dicas Sustentáveis:

As cascas da cebola, assim como os talos e sobras de outros vegetais, podem servir para preparar um caldo saboroso que servirá de base para outros pratos como sopas, smoothies, risotos ou arroz.

A congelação, quer das sobras quer do caldo já feito, é a melhor opção para o aproveitamento de todos os excedentes.

Pode fazer-se um chá com as cascas de cebola.

A água de demolhar o grão poderá ser utilizada para rega.

As cascas de limão poderão ser utilizadas para fazer chá ou, se raladas, poderão ser adicionadas a vários pratos ou bebidas, para aromatizar. Poderão também ser cristalizadas e/ou desidratadas.

A água de cozer o grão poderá ser utilizada para fazer sopa, utilizar em estufados ou guisados.

CROCANTES DE BATATA PICANTE COM YOGONAISE DE BLUE CHEESE

4 pessoas

Ingredientes:

- Água da torneira q.b.
- 300 gr de batata amarela
- 1 cenoura
- 1 alho francês
- 1 cebola
- 20 gr de polpa de tomate
- 3 cebolas roxas
- 4 dentes de alho
- 2 limas
- 3 ovos
- 400 gr de panko
- Vinho do Porto q.b.
- Azeite q.b.
- Coentros q.b.
- Farinha q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.
- Malagueta q.b.
- Syraça q.b.

Para fazer a yogonaise

- 1 ovo
- 10 gr de mostarda
- 250 ml de óleo
- 200 gr de iogurte grego
- 200 gr de blue cheese
- Sal q.b.



Preparação:

Comece por fazer a yogonaise. Junte, numa tigela um ovo, a mostarda e sal e adicione aos poucos o óleo. Mexa rapidamente com a ajuda de uma vara de arames, até obter uma maionese firme, altura em que deverá adicionar o iogurte grego e o blue cheese, cortado aos bocadinhos. Emulsione tudo até obter um molho homogéneo, mas com pequenos pedaços de queijo azul. Reserve no frio.

Descasque as batatas, corte em cubos e coloque numa panela com água da torneira e sal. Cozinhe, em lume médio, até estarem cozidas.

Para o caldo junte a cenoura, o alho francês e a cebola num tacho com um pouco de azeite. Quando estiverem devidamente refogados, adicione a polpa de tomate e a água da torneira. Enquanto o caldo vai reduzindo, adicione alguns pés de coentros. Deixe cozinhar em lume médio, até o caldo reduzir para metade, altura em que deverá coá-lo. Reserve.

Enquanto o caldo reduz, faça a compota de cebola roxa. Corte duas cebolas roxas em meias-luas finas e marine-as com pimenta preta moída, sal e cominhos. Leve ao lume numa sauté e com um pouco de azeite. Quando a cebola estiver caramelizada, flameje com um pouco de vinho do Porto. Adicione um pouco do caldo de legumes, feito previamente, e um pouco de farinha para engrossar o molho. Misture tudo bem e adicione mais um bocado de caldo até que a cebola fique devidamente submersa. Deixe reduzir até o líquido evaporar.

Quando a batata estiver cozida, retire da água e reduza a puré. Adicione uma cebola roxa, malagueta, alho e coentros picados finamente. Tempere com sal, pimenta, syracha, regue com o sumo das limas e envolva tudo muito bem.

Numa tigela, coloque 3 ovos e bata um pouco. Noutra tigela coloque a farinha e noutra o pankó. Passe as mãos por farinha. Retire um pouco do preparado de batata e molde pequenas circunferências, ligeiramente achatadas. Passe-as pela farinha, depois pelo ovo e por fim no pankó. Leve a fritar em óleo, a 180° C, até ganharem uma cor dourada.

Sirva os croquetes com a yogonaise e um pouco de compota de cebola roxa.

**ver glossário*

FOCACCIA DE TOMATE

4 pessoas

Ingredientes:

Para a salmoura líquida de azeitonas

- 1 l de água da torneira
- 20 gr de alho
- 10 gr de zeste de citrinos
- 3 gr de malagueta vermelha
- 2 gr de louro
- 500 gr de azeitonas verdes sem caroço
- 2 gr de orégãos

- 15 gr de flor de sal do Algarve
- 100 ml de azeite

Para o azeite de coentros

- 500 ml de água da torneira
- 40 gr de coentros
- Gelo feito com água da torneira q.b.
- 300 gr de azeite

Para a massa

- 250 ml de água da torneira
- Gelo feito com água da torneira q.b.
- 70 gr de tomate cherry bio
- 3 cebolas roxas
- 18 gr de fermento de padeiro
- 390 gr de farinha de trigo T55
- 2 gr de flor de sal do Algarve
- 3 gr de spirulina em pó
- 5 gr de alecrim
- Sal q.b.



Preparação:

Para fazer esta receita deverá preparar a salmoura líquida de azeitonas, pelo menos, com uma semana de antecedência. Para isso, comece por esterilizar um frasco de vidro com tampa.

Descasque o alho e esmague. Lave os citrinos e deles tire as zestes.

Abra as malaguetas em quatro, sem ser até ao fim, e corte também as azeitonas em rodela finas.

Junte, os alhos, as malaguetas, o louro, as azeitonas e os orégãos.

Junte a água, o sal e o azeite.

Prepare o azeite de coentros. Aqueça uma panela com 500 ml de água da torneira. Quando estiver a ferver, junte os ramos e as folhas dos coentros por apenas 5 segundos e passe de imediato por um banho de gelo, para interromper a sua cozedura. Reserve a água do branqueamento dos coentros.

Num processador de alimentos junte o azeite e os coentros branqueados*. Triture até estes atingirem 55° C (mesmo que não possua um processador com programa de temperatura, o preparado emitirá calor com a fricção da lâmina do processador).

Passe por um coador fino para um resultado sem resíduos.

Para a massa da focaccia, comece por ferver a água com sal e escale os tomates durante 5 segundos. Arrefeça de imediato num banho de gelo. Reserve a água e, quando os tomates estiverem frios, pele-os e corte-os a meio. Corte as cebolas roxas em meias-luas finas.

Utilize a água de branquear os coentros para dissolver o fermento de padeiro (esta água não pode ultrapassar os 40° C para não inativar o microrganismo).

Numa batedeira, junte a restante água de esquentar os tomates já fria, a farinha, a flor de sal, a spirulina e o fermento. Use o gancho para bater a massa, que deve ser sovada até descolar do copo ou formar uma bola e, caso seja necessário, acrescente mais farinha. Este processo demora aproximadamente 10 minutos, até começar a formar o glúten.

Aqueça o forno a 50° C para levedar a massa, pelo menos durante 15 minutos ou até dobrar de tamanho. Retire do forno e pré aqueça-o a 200° C.

Unte um tabuleiro largo com azeite de coentros.

Tenda a massa já levedada, faça pressão com os dedos para a espalhar uniformemente.

Coloque por cima os tomates, a cebola roxa e as azeitonas da salmoura em rodela e algumas folhas de alecrim.

Regue com um pouco de azeite de coentros e leve ao forno por 20 minutos ou até este ficar dourada.

Nota: Deve pressionar, ligeiramente, os ingredientes colocados em cima da massa do pão, para evitar que queimem.

**ver glossário*

Bebidas



BarBeet Receita vencedora

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa

Sasha Vorfolomeeva,

aluna do Curso de Especialização Tecnológica de Food and Beverage Management



Água Aromatizada

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira

Ivan Viegas e Paulino Ruas,

alunos do Curso de Educação e Formação
de Empregado(a) de Restaurante/Bar



Água aromatizada de melancia e frutos vermelhos

Escola Profissional Agostinho Roseta

Tomás Tavares,

aluno do Curso de Técnico/a de Restaurante/Bar



Bubble tea de mirtilos

Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril

Ana Antunes,

aluna do Curso de Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria



Cocktail Pinkie

Casa Pia de Lisboa - CED Pina Manique

Paulo Varela,

aluno do Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar



BARBEET

2 pessoas

Ingredientes:

- 260 ml de água da torneira
- 1 beterraba pequena
- 1 limão pequeno
- 50 ml de xarope de ácer

Para o gelo com água da torneira e polpa de limão

- Água da torneira q.b.
- Polpa de um limão

Para finalizar

- Gelo feito com água da torneira e polpa de limão
- Xarope de ácer q.b.
- Pó de beterraba q.b.
- Casca de limão q.b.



Preparação:

Comece por fazer o gelo com água da torneira e a polpa de limão.

Depois de retirar o sumo e a casca do limão (que deverá reservar para a receita), reaproveite a polpa do limão para fazer um delicioso gelo, triture-a com um pouco de água e distribua o preparado por cuvetes e leve ao congelador. Esta é uma excelente forma de aproveitar todas as partes do limão e de dar sabor aos cubos de gelo, que pode ser usado não só nesta bebida, mas também para fazer águas aromatizadas.

Depois de garantir um gelo saboroso e sustentável, comece a preparar o mocktail.

Descasque a beterraba e desidrate as cascas no forno a 160º C, durante 20 minutos, tendo o cuidado de ir mexendo com frequência. No fim, triture as cascas até ficarem em pó.

Retire uma raspa de limão longa e larga, sem a parte branca, e reserve para decoração.

Faça cerca de 60 ml de sumo de limão.

Corte a beterraba em pedaços pequenos e triture, numa liquidificadora, com 200 ml de água da torneira.

Coloque gelo num shaker, seguido da beterraba, do sumo de limão, do xarope de açúcar e de 60 ml de água da torneira. Misture bem e coe para um copo alto.

Decore um copo alto com o pó de beterraba. Humedeça as bordas do copo com um pouco de xarope de açúcar e passe pelo pó de beterraba.

Sirva com o gelo de limão, feito anteriormente, e a raspa de limão.

Dicas Sustentáveis:

Em vez do pó, as cascas de beterraba podem transformar-se em chips crocantes e ricas em nutrientes, basta acrescentar azeite, sal e as aromáticas que mais gostar.

Para reaproveitar toda a casca do limão, rale o que restar, coloque a desidratar no forno por uns minutos e, quando estiver desidratada, misture com sal para fazer sal de limão ou açúcar para obter um açúcar aromatizado.

ÁGUA AROMATIZADA

Ivan Viegas e Paulino Ruas

Casa Pia de Lisboa - CED D. Nuno Álvares Pereira

Curso de Educação e Formação de Empregado(a) de Restaurante/Bar

4 pessoas

Ingredientes:

- 1 l de água da torneira
- 2 rodelas de limão
- 2 laranjas
- 1 pau de canela
- 1 ramo de hortelã

Preparação:

Colocar os ingredientes dentro de um jarro e mexer.

Deixar em infusão 1 a 2 horas antes de servir.

Dica Sustentável:

Quando lavar as frutas e a hortelã, não desperdice a água. Lave para dentro de um alguidar e aproveite a água para regar ou lavar outros alimentos.



ÁGUA AROMATIZADA DE MELANCIA E FRUTOS VERMELHOS

Tomás Tavares

Escola Profissional Agostinho Roseta
Curso de Técnico/a de Restaurante/Bar

5 pessoas

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 250 gr de açúcar
- 700 gr de melancia com casca
- 2 paus de canela
- 2 estrelas de anis

- 10 morangos
- Mix de frutos vermelhos q.b.
(mirtilos, framboesas e groselhas)

Para finalizar

- Gelo feito com
água da torneira

Preparação:

Comece por preparar o xarope de melancia. Numa caçarola, coloque 250 ml de água da torneira, o açúcar, 350 gr de melancia cortada com a casca, os paus de canela e as estrelas de anis. Quando levantar ferver, deixe ferver durante 5 minutos. Depois de frio, triture num liquidificador e reserve.

Coloque num liquidificador a restante melancia com a casca, os frutos vermelhos e metade dos morangos cortados. Triture tudo. Seguidamente, coe este preparado e reserve.

Encha um jarro de um litro com 250 ml de água da torneira e adicione os restantes morangos laminados para decorar.

Seguidamente, adicione o preparado de frutos vermelhos e o xarope de melancia e mexa bem.

Sirva com algumas pedras de gelo.



BUBBLE TEA DE MIRTILOS

6 pessoas

Ingredientes:

Para o puré de mirtilos e boba

- 20 ml de água da torneira
- 200 gr de mirtilos
- 6 gr de alginato de sódio

Para o leite de arroz

- 1 l de água da torneira
- 3 gr de clitória/flor do feijão-borboleta
- 50 gr de arroz carolino
- 50 gr de xarope de agave
- 3 gr de sal grosso
- 1 colher de chá de ácido málico

Para o chá branco

- 1 l de água da torneira
- 6 saquetas de chá branco

Para o banho de cálcio

- 400 gr de água da torneira
- 8 gr de gluconolactato de cálcio

Para finalizar

- Gelo feito com água da torneira q.b.
- Flores comestíveis q.b.



Preparação:

Para esta receita deverá preparar o puré de mirtilos de véspera, para remover as bolhas de ar.

Num liquidificador triture a fruta juntamente com a água da torneira e o alginato. Quando estiver homogéneo passe por um passador fino e reserve no frio.

Prepare também com antecedência o leite de arroz e o chá branco, para que possam estar frios na hora de preparar o bubble tea.

Para o leite de arroz, coloque a água da torneira a aquecer e, quando estiver quente, junte as flores e o arroz. Assim que levantar fervura, reduza o lume e deixe cozinhar cerca de 25 minutos, para cozer o arroz. No final da cozedura, retire as flores e passe o preparado para um liquidificador. Adicione o xarope de agave, o sál e o ácido málico e triture até ficar bem homogéneo. Passe a bebida por um passador, para filtrar, e reserve no frio.

Para o chá branco aqueça a água da torneira até atingir 60° C e junte as saquetas, deixe em infusão durante 5 minutos. Remova as saquetas e reserve no frigorífico.

Para o banho de cálcio, junte à água da torneira o gluconolactato e dissolva com o auxílio de uma vara de arames ou colher.

Depois, utilize uma pipeta para gotear o puré de mirtilos no banho de cálcio. Deixe geleificar por 10 segundos e logo em seguida retire com uma colher de esferificação, lave em água limpa e passe para outro recipiente.

Na hora de servir, num copo da sua preferência, junte primeiro as bolas de puré de mirtilo até perfazer 1/8 do copo, o gelo até cima e, logo de seguida, a bebida de arroz até 2 dedos do topo e por último o chá. Decore com umas flores comestíveis e disfrute.

COCKTAIL PINKIE

Paulo Varela

Casa Pia de Lisboa - CED Pina Manique

Curso Profissional de Técnico(a) de Restaurante/Bar



1 pessoa

Ingredientes:

- 18 cubos de gelo feitos com água da torneira, para gelar a taça
- 2,5 cl de xarope de morango
- 2,5 cl de natas frescas
- 2 cl de xarope de coco
- 5 cl de vodka
- 1 morango fresco, previamente lavado, para decorar

Preparação:

Gele a taça da bebida, enchendo-a até cima com os 10 cubos de gelo.

Coloque no shaker o xarope de morango, as natas frescas, o xarope de coco, a vodka e oito cubos de gelo e agite bem, para que todos os ingredientes, especialmente as natas, fiquem bem misturados.

Retire o gelo da taça, encha o shaker com o preparado e decore, colocando na borda o morango cortado ao meio.

Dica saudável:

Para obter um cocktail mais saudável e menos calórico, substitua o xarope de coco por leite de coco.

Glossário

Aquafaba - água da cozedura do grão ou da lata, caso opte por utilizar grão já cozido.

Bisque - é uma sopa típica da culinária francesa que consiste num caldo de carne ou de crustáceos engrossado com crème fraîche ou com outros ingredientes. Por extensão, chama-se “bisque” à cor creme-alaranjada, própria da carapaça dos crustáceos cozinhados e dos molhos feitos com estas preparações.

Brunesa ou branquear - termo proveniente do francês brunoise, é o corte de vegetais crus aos cubos pequeninos. Quando os vegetais em brunesa são usados em cru, normalmente são branqueados, ou seja, são mergulhados em água a ferver com um pouco de sal e, logo a seguir, passados por água fria.

Concassée - tem origem na palavra francesa concasser, “esmagar ou moer”. É um termo culinário que significa cortar grosseiramente qualquer ingrediente, geralmente vegetais ou frutas sendo particularmente aplicado a tomates, onde tomate concassé é um tomate que foi descascado, sem sementes e cortado em cubinhos.

Deglacear - é o processo da culinária que consiste em utilizar um líquido, muitas vezes uma bebida alcoólica, para retirar partes de alimentos que ficam agarradas no fundo das frigideiras, panelas ou assadeiras que se utilizam na confeção de um prato.

Jus - molho ou suco.

Microgreens ou microverdes - plantas jovens, colhidas entre uma e três semanas após a germinação da semente, quando as primeiras folhas começaram a aparecer. Têm este nome porque são uma versão micro das hortaliças que normalmente consumimos. Sendo assim, são maiores do que os brotos, mas ainda não têm o tamanho de uma planta na sua fase adulta.

Sauté - frigideira.

Terrine - preparado que é feito numa forma retangular cujo nome, em francês, é terrine.



nós



evita
mos
desper
dício

aqui

cozinhamos
com

água

da


neira

