



**CAMARÃO, ABÓBORA E ESTALADIÇO DE ESPINAFRES**

Estaladiço de espinafres

Ingredientes:

100g de farinha

1 gema

30gr de espinafres

Q. B de sal e pimenta

Preparação:

Escaldar os espinafres uns breves segundos, escorrer muito bem, triturar. Colocar os ingredientes numa batedeira aproximadamente 5 minutos no nível 4 (deve ficar uma massa homogénea), polvilhar farinha na bancada e, com ajuda de um rolo pasteleiro, esticar a massa até ficar bem fina, (durante este processo ir polvilhado a massa com farinha). Levar ao forno a 120 graus aproximadamente uma hora, e em seguida cortar em círculos e fritar uns 30 segundos com o óleo a 150 graus.

Azeite de espinafres

Ingredientes:

50g de azeite

10g de espinafres

Preparação:

Triturar tudo num liquidificador, passar por um passador e reservar.

Abóbora

Ingredientes:

20g de cebola

10g de alho-francês

30g de cenoura

10g de batata

150g de abóbora

3g de gengibre

Q. B de azeite, sal e pimenta preta

**Preparação:**

Tirar a casca e as pevides da abóbora, cortar em cubos e levar ao forno com um fio de azeite a 180 graus aproximadamente 40 minutos.

Num tacho puxar os restante ingredientes com um fio de azeite, deixar alourar bem todos os ingredientes, adicionar água até cobrir o preparado, deixar cozinhar em lume brando, adicionar a abóbora, triturar todo o preparado e retificar o tempero (deve ser um preparado aveludado).

**Camarão**

**Ingredientes:**

2 camarões 20/30

5g de alho

2g de alecrim

2g de coentros

Q. B de pimentão-doce

Q. B de azeite, sal e pimenta

**Preparação:**

Retirar a cabeça, tripa e casca do camarão, dar um leve corte na barriga do camarão e reservar. Num tacho, colocar 100g de azeite e adicionar os restantes ingredientes, deixar alourar bem, triturar e passar por um passador. Em seguida, temperar o camarão, barrar neste azeite e levar ao forno a 200 graus 2 minutos.

Terminamos o empratamento com um fio de azeite de espinafres.



**COXA DE PATO, MIGAS CROCANTES DE FEIJÃO-FRADE E CENOURA**

**Coxa de pato**

**Ingredientes:**

2 coxas de pato

200g de banha

50g de azeite

5g de tomilho

5g de alecrim

20g de alho  
1 laranja  
Cálice de Vinho do Porto  
Q. B de mel  
Q. B de sal e pimenta rosa

**Preparação:**

Retirar as gorduras em excesso das coxas, colocá-las num tabuleiro adicionar os ingredientes (a laranja deve ser cortada ao meio e espremida e a banha derretida). Levar ao forno a 120 graus aproximadamente 3 horas, retirar do forno e deixar repousar cerca de uma hora, e quando for para servir, retirar as coxas do preparado, pincelar a pele com mel e vinho do Porto, e levar ao forno a 200g aproximadamente 5 minutos até a pele ficar crocante.

**Puré de cenoura**

**Ingredientes:**

200g de cenouras  
20g de cebola  
5g de alho  
20g de batata  
1 laranja  
3g de tomilho  
Q.B de sal e pimenta

**Preparação:**

Num tacho colocar a cebola, o tomilho, o alho e um fio de azeite Deixar alourar bem e juntar a cenoura e a batata, puxar mais um pouco o preparado, e juntar o sumo da laranja e um pouco de água até cobrir o preparado. Deixar cozinhar em lume brando, triturar, passar por um passador e retificar temperos.

**Migas crocantes**

**Ingredientes:**

150g de couve lombarda  
100g de feijão-frade cozido  
80g de broa  
50g de alho  
5g de tomilho  
5g de alecrim  
150g de azeite  
Q. B de sal e pimenta  
Q. B de vinagre de vinho branco

**Preparação:**

Levar o azeite ao lume juntamente com os aromáticos e 30g de alho, deixar levantar fervura, retirar e reservar. Cortar a broa em pedaços pequenos e levar ao forno a 140 graus durante aproximadamente uma hora, triturar e adicionar 100g do azeite aromatizado. Numa frigideira, colocar o restante azeite, e o restante alho picado, deixar alourar e refrescar com um pouco de vinagre. Adicionar a couve laminada, deixar alourar e, em seguida, juntar o feijão-frade, e por fim a broa. Saltear tudo e retificar o tempero.



### **BOLO DE ANANÁS CARAMELIZADO E COCO**

#### Carpaccio de ananás

Ingredientes:

50g de ananás

1 pau de canela

1 estrela de anis

5g de pimenta rosa

200g de água

100g açúcar

5g de hortelã

½ cálice de Vinho do Porto

Preparação:

Levar ao lume os ingredientes, com exceção do ananás, deixar reduzir o preparado a 50%, e deixar arrefecer. Assim que estiver frio, adicionar o ananás e deixar nessa calda pelo menos quatro horas.

#### Bolo ananás caramelizado

Ingredientes:

200g de farinha

350g de açúcar

6 ovos

200g de ananás

50g da calda do carpaccio de ananás

5g de fermento

Preparação:

Levar ao lume 150g de açúcar juntamente com 50g de água e uma pitada de flor-de-sal até formar caramelo. Em seguida, barrar um tabuleiro com esse caramelo e forrar a base com o ananás cortado em rodela finas. Bater as gemas com o restante açúcar (reservar as claras) até formar um preparado esbranquiçado, juntar a calda do carpaccio, a farinha peneirada e o fermento, e envolver tudo. Por fim, adicionar as claras em castelo, envolver bem, colocar o preparado no tabuleiro e levar ao forno a 170 graus durante aproximadamente 45 minutos.

### Chocolate

Ingredientes:

50g de chocolate

50g de natas

10g de hortelã picada

Preparação:

Derreter o chocolate em banho Maria, adicionar as natas levantadas, envolver tudo e reservar num saco pasteleiro.

### Coco

Ingredientes:

1 coco

Preparação:

Partir o coco, reservar a água, fazer algumas lâminas e triturar o restante coco.

Ao empratar, colocar parte do coco ralado na base do prato, regar o bolo de ananás com a água de coco e dispor as lâminas do coco no prato. Terminar com um gelado de coco.

