

Receitas da Tia Céu



Primavera

Livro 5

Sumário

Introdução

A Primavera

A Não perder

Avenida Café

Cafetaria e Restaurante

Flores Comestíveis

Guia para bem comer Flores

Salada Paradiso

Mousse Eros

Casamentos

Casar em Maio

Bolo de Noiva

Pastel de Batata com espinafres

Mousse de Morangos

Mousse de Chocolate Picante

Páscoa

Páscoa tempo de renascimento

Creme de alho francês

Perna de Borrego recheada

Salada de Agriões e Tangerina

Bomba gelada de Chocolate

Introdução

Aqui temos o livro da Primavera.

Esta estação traz-nos também a Páscoa em Abril e o mês de Maio traz-nos os casamentos. Para mim, a Primavera sempre foi de recomeços e de celebração. Desde muito miúda, quando se aproximava a Páscoa, eu sabia que era tempo de celebrar.

Sem me aperceber, eu sempre festejei a estação das flores como o início do tempo de brincar na rua, de estar com os amigos, dos grandes passeios pelo campo.

Na Páscoa era tradição, no tempo em que eu era menina (e agora cada vez menos, infelizmente), e sempre que o tempo o permitia, as famílias reunirem-se e irem comer o almoço de Páscoa para o campo, em grandes piqueniques, às vezes comunitários.

As pessoas da aldeia ou os vizinhos dos montes mais próximos, juntavam-se no Domingo de Páscoa e lá iam para o campo, de cesto de farnel bem aviado com o ensopado de borrego, com as migas, com o folar, as boleimas, as pupias. Quem tinha mais repartia com quem tinha menos.

Os miúdos brincavam por ali e os adultos punham as conversas em dia, faziam-se e desfaziam-se namoros e os velhos dormitavam na manta de pastor estendida debaixo dos chaparros. Era um tempo abençoado e feliz.

Já em Maio, na minha terra, os crianças brincavam às Maias, tradição muito antiga que evocava o tempo em que se cultuava Gaia. E havia os casamentos. Todos os fins de semana havia casamentos.

As jovens do sítio esperavam pelo mês de Maio para viverem o seu dia de serem princesas e naquele tempo as bodas eram feitas em casa. No Alentejo profundo, as mulheres da família e vizinhança passavam vários dias a cozinhar. Até o Bolo de Noiva era feito pela mulher que mais jeito tinha para trabalhar, com mão certa, os acúcares, os ovos e a gila.

Os tempos são outros. Hoje, já pouco se faz piqueniques na Páscoa. Os almoços de Páscoa são feitos nos restaurantes e os casamentos são encenações de filmes de Hollywood e as crianças não brincam às Maias. Mas a Primavera continua a trazer-nos renovação, vida nova e ressurreição.

No entanto, quero deixar, neste ebook, um cheirinho do que pode fazer na cozinha, para tornar a Páscoa uma verdadeira festa de família. Para celebrar a chegada da Primavera lanço um desafio que é aprender a utilizar flores na cozinha. E finalmente, se vai casar ou tem filha ou sobrinha casadoira, não deixe de pensar em fazer a boda em casa ou, em alternativa, uma festa á mesa, com as sugestões que preparei para si, com muito carinho.





A não perder

Avenida Café... Um dia, quando passeava na avenida da República em Lisboa, parei em frente ao Avenida Café e imediatamente fui catapultada para o tempo em que passava férias junto ao mar, em pequenas cidades com avenidas viradas para o oceano.

Avenida Café

Avenida Café... Tempos longínquos, perdidos nas encruzilhadas da idade em que as férias de Verão sabem a festa a perder de vista...

No tempo em que as meninas saíam juntas para tomar chá e os rapazes lhes iam no encalço para lhes lançarem piropos açucarados com que elas adoçavam as tardes de Verão, o Café da Avenida era o sítio ideal para os encontros e desencontros da juventude inocente e inconsequente, louca e apaixonada pela vida borbulhante de risos e beijos com sabor a mar...

Um dia, quando passeava na avenida da República em Lisboa, parei em frente ao Avenida Café e imediatamente fui catapultada para o tempo em que passava férias junto ao mar, em pequenas cidades com avenidas viradas para o oceano. Em comum todas tinham um Avenida Café, ou um Café Avenida.... Cafés cheios de charme, com esplanadas na rua, com musica e bailes aos sábados à tarde, os chás dançantes ...

Este Avenida Café, na nossa avenida da República nº51, em Lisboa, não está virado para o mar, numa qualquer pequena cidade à beira do oceano... Mas tem o charme do Café onde sabe bem entrar e tomar um chá com scones, um café com pastel de nata (delicioso, o pastel de nata!) ou um galão com um croissant.... Ou almoçar algum dos pratos da cozinha portuguesa com um toque de requinte sofisticado, raro nos inúmeros locais onde se almoça em dias de semana e apressadamente.... Aqui não vale a pena ter pressa para almoçar, jantar ou lanchar... O ambiente é calmo, clean, simpático, a pastelaria, de fabrico próprio, é deliciosa e a cozinha, irrepreensível.

Este espaço, gerido pela Paula e pelo Rui Rocha, é um dos mais simpáticos restaurantes na avenida da República, em Lisboa. Tem capacidade, entre restaurante e cafetaria, para cerca de duzentas pessoas. No entanto, a distribuição dos espaços e das mesas tem mão de mestre e o ambiente é acolhedor e amigável.

Abre às 7h e encerra às 23h, de segunda a Domingo, servindo, pequenos almoços, almoços, lanches, jantares (excepto ao Domingo, que encerra às 20h). Os brunchs, ao fim de semana, são qualquer coisa divinal.

Os funcionários são eficientes e simpáticos, a decoração despretensiosa, moderna sem ser gritantemente arrojada.

Todos os meses há eventos temáticos, jantares e tertúlias, onde se juntam amigos e conhecidos, convidados e clientes que apreciam boa mesa e bom convívio.

Recomendo vivamente. Quem passar pela avenida da Republica, nr 51C, junto ao Campo Pequeno, vai encontrar este simpático Café e Restaurante. Entrem e deliciem-se.



Flores Comestíveis

Os olhos também comem. Por isso nada melhor que... comer flores!

FLORES PARA COMER

Para nós, portugueses pode parecer um pouco estranho comer flores.

Estamos habituados a comprar flores para colocar nas jarras, para oferecer em ocasiões especiais ou então plantamos, no quintal, no jardim ou na varanda, as singelas sardineiras, cravinas e amores-perfeitos e pouco mais.

No entanto há flores que, pelas suas características não tóxicas e paladar, além da sua beleza, podem ser utilizadas na culinária, em saladas, para decorar sobremesas ou mesmo para serem cozinhadas, sem perderem propriedades.

É o caso das rosas, das centáureas e da borragem.

Há que ter em atenção algumas coisas antes de experimentar utilizar flores nas saladas da família. É muito importante ter a certeza que as flores não foram submetidas a tratamentos com pesticidas ou insecticidas por isso não vale a pena ir a correr comprar um ramo de rosas na florista do bairro, para fazer uma compota. Hoje em dia, já há alguns supermercados que as vendem, em pequenos pacotes, na secção de vegetais.

Pode sempre plantar algumas flores no jardim. Mas assegure-se que o cão do vizinho faz xixi bem longe do seu canteiro.

Outro detalhe muito importante é saber identificar as flores que são comestíveis.

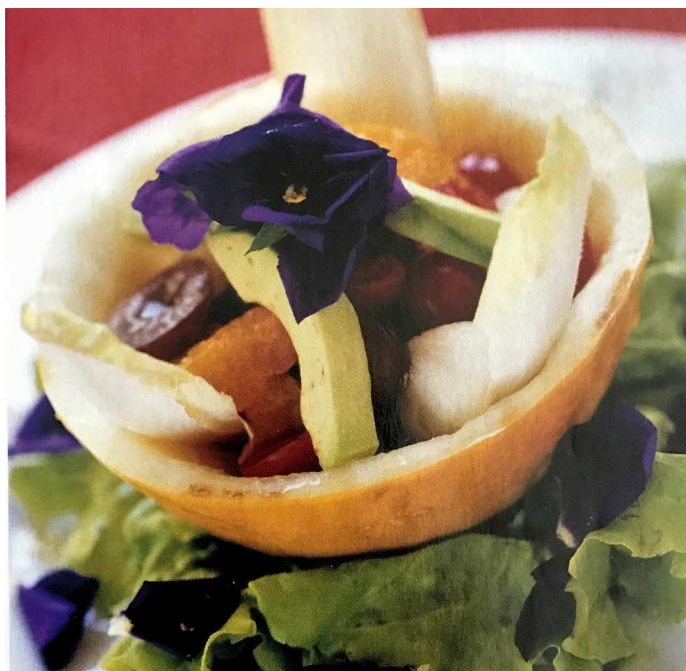
Algumas espécies são venenosas e representam um perigo real para a saúde. Aprenda, consultando um guia de plantas medicinais ou frequentando um pequeno workshop, a distinguir o que se pode comer, quais as partes da flor que são comestíveis, as suas características, o sabor de cada uma, etc.

Tenha em atenção que é muito importante que as flores não estejam expostas a elementos nocivos, porque o ideal é colhê-las e usá-las directamente no prato.

Com o tempo e experiência vai ficar a saber que, por exemplo, os temperos devem ser colocados antes das pétalas, porque alteram a cor da flor, vai perceber que umas têm uso culinário, enquanto outras dão melhor sabor como condimento e outras servem simplesmente para decorar pratos.

Salada Paradiso

DOSES [2]



INGREDIENTES

100g de alface portuguesa
100g de alface vermelha
1 melão
60g de tomate cereja
50g de manga
1 pêra abacate
40g de laranja
50g de uvas pretas
Endívias e violetas para decorar

Para a vinagreta:

150g
Pimenta-da-jamaica
30g de mel
50g de vinagre
balsâmico
Sal

PREPARAÇÃO

Corte a meloa em duas metades. Escave o melão, retirando o miolo, de modo a ficar com duas taças. Corte as frutas e os legumes, prepare tudo numa tigela e deite-os nas cascas do melão. Para preparar a vinagreta, junte todos os ingredientes num recipiente e bata até obter um molho espesso. Tempere a salada com a vinagreta e decore com folhas de endívia e violetas.

GUIA PARA BEM COMER FLORES

** * Centáuria

Pode usar-se em saladas. Pode ser cozinhada. Apresenta-se em várias cores, do azul ao vermelho. Tem um sabor neutro. Semear entre Agosto e Dezembro. As sementes germinam melhor se forem mantidas no frigorífico uns dias antes de semear. Usar solo misto e expor ao Sol.

** * Amor-Perfeito

Usada em saladas e decoração de sobremesas. Pode ser usada para chá.

Flor de várias cores e aroma leve. Usada contra as irritações de pele. Tem sabor adocicado.

Fácil de cultivar, adapta-se bem a vasos. Floresce melhor em áreas de noites frescas. Gosta de sol mas também se adapta à sombra parcial. Retirar as flores velhas e podar as plantas muito abertas para renascermem.

** * Calêndula

Usada em saladas e na ornamentação de pratos, em crepes ou para colorir o arroz. Pode ser usada para chá. Flor amarela e laranja, muito parecida com a margarida. Tem um perfume característico que a identifica. As pétalas são macias e aveludadas. Tem vários usos terapêuticos, como anti-séptico e cicatrizante. Muito usada no fabrico de medicamentos e cosmética. Sabor adocicado.

A luz do Sol é imprescindível. A mistura de solo indicada para o plantio deve ser rica em matéria orgânica. A calêndula gosta de solo sempre húmido, por isso é conveniente regar sempre que a terra esteja seca.

** * Alfazema

Usada para decorar sobremesas e para preparar chá.

Também conhecida como lavanda, a alfazema é uma planta de enorme vitalidade que cresce em terrenos calcários e resiste ao sol abrasador. Entre as suas propriedades medicinais conta-se a acção antiséptica e insecticida. Tem sabor amargo. Gosta de solo mais seco e pouco rico em matéria orgânica.

** * Cravina

Pode ser usada em saladas, tartes de frutas e para aromatizar vinagres, geleias, açúcar e vinho. Quando cristalizadas, podem enfeitar bolos. O seu corante é muito usado em pastelaria. Semelhante ao cravo, a cravina é mais pequena e graciosa, e apresenta-se em diversas cores. Sabor amargo. Cresce igualmente bem em jardins e em vasos. Tolerar bem o calor. Usar preferencialmente terras com alto teor de matéria orgânica.

** * Miosótis

Usada em saladas. O miosótis é uma flor pequena, cultivada em jardins de todo o mundo. Muito usada para cercar canteiros porque não cresce muito. Espalha-se em arbustos de flores azuis, brancas ou rosadas. Sabor neutro. Por não exigir grande habilidade no cultivo, esta flor é uma das melhores opções para quem deseja embelezar o jardim. Não precisa de rega abundante, mas necessita que o solo esteja sempre húmido. Gosta de luz solar directa.

Mousse Eros



DOSES [2]

PREPARAÇÃO

Bata as claras com o açúcar, até que fiquem bem firmes. Depois bata as natas. Triture os morangos com a varinha mágica e junte o chocolate derretido com a manteiga e o rum.

Coloque as folhas de gelatina, separadas, dentro de um recipiente com água até incharem. Ferva o gengibre em água até obter um chá. Numa tigela, junte os morangos passados com 5 folhas de gelatina, metade das natas e, por último, as claras em castelo. Ao chocolate e às restantes folhas de gelatina junte o resto das natas e, por fim, o chá de gengibre. Envolve tudo e leve ao frigorífico. Decore com morangos e amores-perfeitos e coloque um pouco de cada uma das compotas de flores no prato.

INGREDIENTES

50g de manteiga
300g de morangos
150g de natas
180g de claras
100g de açúcar
100g de chocolate branco
10 folhas de gelatina
200g de gengibre
30g de rum
150g de água
Compotas de flores: rosa, jasmim e violeta

A wooden basket filled with colorful Easter eggs and flowers, set against a background of green foliage. The basket is made of light-colored wood and has a handle. Inside the basket, there are several eggs in various colors: white with orange stripes, yellow, green, and orange. Some eggs have white floral patterns. A white daisy flower is also visible inside the basket. In the foreground, there are more eggs and flowers: a purple daisy, a yellow daisy, and two clusters of small blue flowers. The background is a soft-focus green, suggesting a garden or a field of flowers.

A Páscoa

.....

Tempo de renovação, de ressurreição e ainda manda a tradição que se celebre em família, a festa maior do calendário cristão. Ou a chegada da Primavera.

PÁSCOA, TEMPO DE RENASCIMENTO

Para os católicos, a Páscoa é um tempo de reflexão nos mistérios da morte e ressurreição de Cristo. E de celebração de fé na vida nova que Jesus nos deixou depois de passar o mistério da morte.

Mesmo os menos católicos ou os católicos não praticantes não deixam de assinalar esta festa, que mais não é que o que sobra de antigos rituais e festejos pagãos, romanos, gregos e hebraicos, adoptados pela Igreja Católica para relembrar, pelos séculos fora, a passagem desse Homem Santo pela Terra, que foi Jesus.

Assim, todos nós, em família, acabamos por comer um opíparo almoço de Páscoa no Domingo e acabamos por não resistir ao apelo à compra dos ovos de chocolate e das amêndoas.

E é ver as criancinhas lambuzadas de chocolate, a abrir os ovinhos para tirar a prendinha que lá está escondida e ver as madrinhas a dar as amêndoas aos afilhados, acompanhadas de uma nota, de valor mais ou menos elevado, consoante as posses de cada um.

E adoro ver as mães de família a comprarem o cabrito ou o borrego, no sábado, no talho do Júlio, “Oh sr. Júlio, veja lá se limpa bem o borrego, já sabe que a Rita e o Manel não gostam de gorduras!”, e a azáfama do foliar com gila, com mel, com nozes, que se compram na pastelaria porque nas cidades já não se amassa o foliar para a família e amigos e o padre já não vai de casa em casa para o Compasso Pascal, porque até Jesus já não entra nas casas vazias de fé.

Mas haja alegria, porque o tempo é de renascimento, a Primavera traz-nos sempre a esperança de vida nova, as limpezas de Primavera renovam o ar pesado e cinzento da casa, que o Inverno deixou para trás.

E quem tem terra, vai passar a Páscoa à terra, quem não tem, fica na cidade e come o borreguinho, vai ao *Continente* ou ao *Lidl* comprar os chocolates e as amêndoas e, com sorte, ainda se faz um belo passeio junto ao rio, nesta cidade de luz bordada, em tarde soalheira.

Ironias à parte, importante é o sentir que, mesmo não católicos ou pouco católicos, todos temos em nós, gravado na nossa memória colectiva, ancestral, o Amor imenso de um Homem que morreu pela humanidade. E é com muito Amor que vos deixo estas receitas para celebrarem a fé em dias melhores.

Creme de Alho Francês



DOSES [6]

PREPARAÇÃO

Doure levemente no azeite a cebola partida em gomos e acrescente o alho francês em rodela. Deixe cozinhar durante 5 minutos e junte os restantes ingredientes e a água suficiente para os cozer. Deixe cozer em chama média, até os legumes estarem macios. Retire a panela do lume e bata com a varinha mágica. Retifique os temperos e acrescente o líquido necessário para obter um bom creme. Querendo pode utilizar leite ou água.

Sugestão:

Sirva com pequenas torradinhas ou cubos de pão frito. Pode fazer versões diferentes deste creme se lhe adicionar no final, alternativamente, mexilhões ou ameijoas, abertos à parte, camarões descascados, quadrinhos de presunto magro ou simplesmente folhinhas de coentros.

INGREDIENTES

3 alhos franceses
1 cebola grande
1 cenoura
100g de abóbora
1 batata
2 pés de salsa picados
2 pés de coentros picados
1 cubo de caldo de galinha
1 colher de sopa de azeite
Sal e pimenta

Perna de Borrego Recheada

DOSES[4]

PREPARAÇÃO

INGREDIENTES

1 perna de borrego
desossada
2 cebolinhas
80g de orégãos
80g de ameixas secas
80g de tâmaras
1 ramo de alecrim
3 maçãs
1 copo, pequeno, de
vinho doce
Azeite, pimenta, sal
q.b.

Limpar as cebolinhas, eliminar as raízes e a parte verde. Lavar e cortar em rodela finas. Lavar o alecrim e picar as folhas. Retirar o caroço às ameixas e às tâmaras.

Pré-aquecer o forno a 240°. Lavar a carne e secar com papel absorvente. Estender sobre uma tábua e temperar. Colocar em cima todos os frutos secos com as cebolinhas e deitar por cima o alecrim. Enrolar e prender com o fio de cozinha.

Colocar a peça num tabuleiro de ir ao forno. Regar com um pouco de azeite e assar durante 10 minutos.

Lavar e secar as maçãs. Cortar ao meio, eliminar os caroços e cortar em gomos. Baixar a temperatura do forno para 180°, retirar o tabuleiro com cuidado e adicionar o vinho, o alecrim lavado e seco com papel absorvente.

Levar novamente ao forno e prosseguir a cozedura durante mais uns 40 minutos. Retirar a carne do forno e deixar repousar uns minutos antes de tirar o fio de cozinha. Cortar em fatias e servir acompanhada de maçãs.



Salada de Agriões e Tangerina



DOSES [4]

PREPARAÇÃO

Lavar os agriões e escorrer. Descascar a cebola, partir ao meio e depois em fatias finas. Lavar e secar a endívia, reservar umas quantas folhas e cortar as folhas restantes.

Cortar o queijo em rodelas com meio centímetro de espessura e colocar no frigorífico. Descascar as tangerinas, separar os gomos e retirar-lhes a pele que os cobre.

Colocar o azeite numa taça com o vinagre e uma pitada de sal. Bater de preferência com varetas manuais, até obter um molho emulsionado.

Dividir os agriões, a endívia cortada, a cebola e os gomos de tangerina, por quatro pratos. Colocar por cima o queijo, decorar com as folhas de endívias inteiras, temperar com a vinagreta e servir.

Pode substituir a tangerina por frutas secas, como tâmaras, figos ou ameixas secas aos pedaços ou por outras frutas da época.

INGREDIENTES

4 tangerinas
1 endívia
125g de agriões
1 cebola roxa
pequena
150 g de queijo brie
1 colher de sopa de
vinagre de Modena
4 colheres de sopa
de azeite
Sal

Bomba Gelada de Chocolate

DOSES [4]



INGREDIENTES

2 tortas de chocolate
(tipo dancake)
 $\frac{1}{2}$ l de gelado de
baunilha
 $\frac{1}{2}$ l de gelado de
caramelo
1 tablete de chocolate
de culinária
3 colheres de sopa de
manteiga

PREPARAÇÃO

Forre uma taça de vidro redonda com película aderente. Corte as tortas em fatias médias e forre a taça com as mesmas, quer no fundo, quer na lateral, tapando os buracos com bocados de torta. Reserve as fatias que sobrarem.

Deixe que o gelado de baunilha derreta ligeiramente e verta-o para a taça até $\frac{3}{4}$ da sua capacidade. Leve ao frio por duas horas.

Retire o gelado de caramelo do congelador e quando estiver amolecido, verta-o por cima do gelado de baunilha que entretanto já solidificou.

Leve ao congelador até endurecer, e por fim, coloque as restantes fatias de torta. Leve novamente ao congelador e retire cerca de 20 minutos antes de servir. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria e sirva com o bolo.



Casamentos

Quem casa quer casinha. Já pensou fazer a festa do seu casamento em casa?

CASAR EM MAIO

Sem sombra de dúvida que, hoje em dia, quem opta por fazer casamento com copo de água para celebrar o começo de uma nova família, já sabe que tem que “abrir bem os cordões à bolsa”. Os valores exorbitantes que se pedem para o aluguer de um espaço que vá ao encontro do que sempre sonharam as jovens-mulheres-princesas-por-um-dia, chegam para endividar a família da noiva e do noivo por vários anos.

No entanto, há sempre a opção “casar em casa”. Também não é barato mas é sempre muito mais barato do que alugar uma quinta ou palacete. E se a noiva e amigas ou familiares tiverem jeito para trabalhos manuais garanto que a decoração fica praticamente a custo “trocós”. Fica só a questão da cozinha que pode ser encomendada a um “catering” ou então – loucura das loucuras!!! – convidar as avós, as tias, a mãe e a sogra e uma ou outra amiga mais talentosa, para cozinharem todos ou a maior parte dos pratos e bolos.

Claro que só será possível fazer uma festa de casamento em casa quem tiver uma casa suficientemente grande para receber, no máximo, 30 convidados. Ter um pequeno jardim e/ou terraço dá jeito. E estamos sempre a falar de casamentos mais ou menos íntimos, só com a família mais chegada e os amigos do coração.

Há que tem em conta algumas coisas que passo a enumerar:

- O número de convidados – como já referi, 30, 40 é o número máximo admissível para um copo-de-água em casa. Depende claro do tamanho da casa.
- Criar espaço em casa – libertar espaço para que os convidados possam circular à vontade, guardar os objectos de decoração mais valiosos, para prevenir algum acidente, criar zonas lounge para que todos se sintam bem. Começar uma semana antes este trabalho de libertação de espaço.
- Decoração – não é preciso gastar muito dinheiro em decorações arrojadas e sofisticadas que depois nunca mais serão utilizadas. Lembre-se que o menos é mais. Escolha um tema, junte algumas latinhas de conservas vazias, tecidos coloridos, rendas, fitas, papel crepe ou de seda, cola, tesoura, amigas com veia artística e deite mãos à obra. Pode encontrar sites onde se ensina a fazer flores de papel, guirlandas, jarras para flores, suportes para bolos etc. Atreva-se!! Vai ver que fica muito barato e ainda se diverte imenso!
- Comes e bebes – não lhe vou sugerir que faça tudo em casa, desde os croquetes mini ao bolo de noiva mas pode sempre fazer algumas coisas e comprar outras já feitas ou mesmo contratar um catering.

Em qualquer dos casos deve ter apoio na cozinha e copa, uma ou duas pessoas que pode sempre contratar, por exemplo, nas escolas de hotelaria e turismo.

As bebidas devem ser abundantes para que não haja constrangimentos de ter que se ir ao supermercado a correr comprar algumas garrafas de gin ou de vinho branco.

Prepare tudo com antecedência para não chegar exausta ao grande dia. Prepare um pequeno espaço para dançar, na sala ou no jardim, se tiver.

E principalmente, divirta-se muito. Não se esqueça que é o seu dia e nada nem ninguém nem nenhum acontecimento o podem estragar.

Bolo de Noiva

DOSES []

INGREDIENTES

250g de amêndoa
400 g de açúcar
2 ovos
9 gemas
12 claras
250 g de farinha
raspa de laranja
compota e
marmelada de
damasco
fondant e glacé real
*
4 ou 5 formas de
diferentes tamanhos

PREPARAÇÃO

Ralam-se muito bem as amêndoas com 200 g de açúcar e adicionam-se-lhe depois 2 ovos. Fica uma massa muito fina que se deita numa tigela bastante grande com 200 g de açúcar e 9 gemas.

Trabalha-se muito bem até ficar uma massa esbranquiçada e junta-se-lhe, então, a farinha peneirada, a raspa de laranja e 12 claras batidas em neve firme.

Untam-se as formas com manteiga e polvilham-se com farinha devendo os maiores serem cavados ao centro e formar coroa. Enchem-se com a massa, alisando a superfície, e levam-se ao forno médio retirando-os à medida que vão cozendo (os pequenos em primeiro lugar).

Sobrepõe-se então em pirâmide pondo compota entre eles. Cobrem-se com marmelada de damasco concentrada e depois com fondant aromatizado à escolha e decora-se com glacé real.





Pastel de Batata com Espinafres

FATIAS [20]

INGREDIENTES PREPARAÇÃO

500 g de batata
1 kg de espinafres
frescos
1 lima
1 alho
1 colher de sopa de
manteiga
4 ovos
400g de requeijão
magro
100 g de natas
3 ou 4 tomates
pequenos
Sal e pimenta moída
noz moscada
manteiga para untar

Lavar os espinafres, limpá-los, escolhê-los, deitá-los molhados numa panela grande e mexer de vez em quando. Escorrê-los, arrefece-los de imediato numa tigela com água e gelo e deixá-los escorrer.

Depois, espremê-los bem e picá-los grossos. Descascar a cebola e o alho e picá-los finos. Aquecer a manteiga e estufar a cebola e o alho. Misturar os ovos com as natas, o requeijão, os espinafres, a cebola e o alho e temperá-los com sal e pimenta. Cortar o tomate em rodela. Descascar as batatas e cortá-las em rodela grossas. Untar uma forma funda, deitar bem distribuídas as rodela de batata, colocar por cima a massa de espinafres e cobrir com rodela de tomate. Cozer em forno pré-aquecido (180°C) aproximadamente 35 minutos.

Mousse de Morangos



DOSES [6/8]

PREPARAÇÃO

Corte os morangos em metades para o copo misturador. Faça um puré, desfazendo-os no copo. Passe o puré para a batedeira. Junte o queijo creme, as natas, metade do açúcar e bata. Retire e coloque numa taça. Bata as claras em castelo e junte o resto do açúcar enquanto bate, para dar mais consistência. Incorpore na mousse. Sirva em tacinhas e leve ao frio, por uma a duas horas.

INGREDIENTES

300 g de morangos
200 g de queijo
creme
3 claras de ovo
50 g de açúcar
100 ml de natas

Mousse de Chocolate Picante

DOSES [6/8]



INGREDIENTES

200 ml de natas
1 malagueta vermelha
110 g de chocolate
preto (com alta
percentagem de cacau)
1 iogurte grego
250 ml de natas batidas
2 colheres de sopa de
açúcar
1 manga pequena
1 molho de hortelã
1 pedaço de manteiga

PREPARAÇÃO

Num tacho, ferva as natas com a malagueta aberta ao meio, sem sementes, para libertar os aromas. Assim que levantar fervura, retire e junte o chocolate e um cubo de manteiga. Depois de bem envolvido, retire a malagueta e coloque o preparado numa taça e junte o iogurte grego. Bata os 250 ml de natas em castelo e junte o açúcar. Incorpore metade no preparado e, de seguida, a outra metade. Leve ao frigorífico por três a quatro horas. Corte uma manga em cubos e coloque numa taça. Pique umas folhas de hortelã, misture. Sirva a mousse e disponha a manga por cima.

