

ESPERO QUE GOSTEM
TANTO QUANTO NÓS! E,
SOBRETUDO, QUE SE
DIVIRTAM. BOM APETITE!





Entradas

*Sugestões práticas e rápidas para
um encontro de amigos ou família,
ou simplesmente um jantar
mais especial!*

Patê de frango + Húmus de pimento assado

Uma mesa em família deve ser assim: colorida, divertida, com legumes e em partilha. Este patê sem maionese e este húmus de pimento assado vão convencê-lo a si e à sua família.

INGREDIENTES

Para o patê:

1 abacate maduro

Algumas gotas de sumo de limão

Um fio de azeite

4 colheres de sopa bem cheias de queijo ricota (ou quark)

1 perna de frango desfiada (ou sobras de frango)

Sal, pimenta preta e orégãos q.b.

Passas, picadas, a gosto

Uvas, cortadas aos pedaços

Para o húmus:

1 pimento

Azeite q.b.

200 g de grão-de-bico cozido

Cominhos, a gosto

Sumo de limão, a gosto

Sal, pimenta e alho em pó q.b.

CONFEÇÃO

Do patê:

- 1.** Num liquidificador, triture bem o abacate, o sumo de limão, o azeite e o queijo ricota.
- 2.** Junte o frango e triture novamente. Prove e retifique o tempero (sal, pimenta, orégãos).
- 3.** Deite num recipiente e adicione as passas picadas, juntamente com as uvas frescas. Envolve bem e leve ao frigorífico a refrescar, durante 1-2 horas, ou sirva de imediato.

Do húmus:

- 1.** Corte o pimento em tiras para um tabuleiro pequeno, regue com um fio de azeite e leve a assar no forno à temperatura máxima durante 10 minutos. (Também pode assá-lo no bico do fogão, ou aproveitar um pimento já assado.)
- 2.** Num robô de cozinha, pique o pimento com o resto dos ingredientes até atingir a consistência desejada. Se necessário, junte algumas colheres de sopa de água.

TEMPO: 15 MINUTOS

DICAS: Quando for cozer o grão-de-bico, adicione um pedaço de gengibre fresco ou uma folha de alga kombu, assim as leguminosas não «trabalham» tanto nos intestinos.

Sirva o paté e o húmus com palitos de legumes ou com *crackers* (ver receita na página 34).



Rolinhos de beringela e queijo creme

A mãe não era fã de beringela assada. Não era, porque agora estes rolinhos de beringela ganharam fãs cá em casa — recheados com queijo creme, cebolinho, ou tâmaras ou pepino. Faça as diferentes combinações e surpreenda-se com estes sabores.

INGREDIENTES

1 beringela

Tomates-chucha em miniatura

Queijo ralado, a gosto

Orégãos q.b.

Azeite q.b.

Cebolinho, a gosto

CONFEÇÃO

1. Corte a beringela em fitas finas, salpique-as com sal e reserve durante cerca de 30 minutos. Corte o tomate em rodela e reserve também.
2. Passe as rodela de beringela por água para retirar o excesso de sal. Pré-aqueça um grelhador e, quanto estiver bem quente, grelhe a beringela e o tomate, dos dois lados. Deixe arrefecer completamente.
3. Estenda uma fatia de beringela, e coloque, em cima, o tomate (fresco ou assado), o queijo ralado e o cebolinho. Enrole e prenda com um palito. Repita o processo até ter usado todos os ingredientes.

TEMPO: 30 MINUTOS

DICA: Pode substituir a beringela por curgete.

SUGESTÃO: Experimente rechear com tiras de pepino ou tâmaras.



Cogumelos recheados com espargos e molho branco

É a minha entrada preferida, e o trabalho que dá é próximo de «zero». Incrivelmente boa e versátil.

INGREDIENTES

3 cogumelos portobello

2 colheres de sopa do nosso molho «bechamel» (ver p. 40) ou queijo quark

6 espargos

Azeite q.b.

Sal q.b.

Cebolinho ou salsa, a gosto

CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Limpe os cogumelos e retire-lhes o pé. Pique os pés dos cogumelos finamente.
3. Coloque os cogumelos «ainda sem recheio» a assar no forno a 220 °C, durante 5 minutos. Enquanto isso, numa taça, coloque os espargos picados, os «restos» dos cogumelos e envolva com o molho branco.
3. Retire os cogumelos do forno, coloque o recheio e um fio de azeite. Leve ao forno durante mais 10-12 minutos a 220 °C.
3. No final, sirva com cebolinho picado (ou salsa).

TEMPO: 20 MINUTOS

DICAS: Em vez de molho, experimente colocar apenas lascas de parmesão ou queijo ralado antes de ir ao forno (ou depois).

Pode usar tudo o que tem no frigorífico para confeccionar esta receita.

