

Macarrão com molho de abóbora e amêndoas

1. Ingredientes

Para o molho

50 g de amêndoas sem sal

100 g de abóbora manteiga cozida

1 dente de alho

1 colher de chá de pasta de sésamo

Sumo de meio limão

Pimenta preta

Colher de chá de colorau

Para a massa

250 g de macarrão integral cozido

150 g de cogumelos variados

100 g de cebola branca

150 g de folhas de espinafres

100 g de tomate cereja

1 colher de sopa de tomate seco picado

1 colher de sobremesa de azeite

1 malagueta doce

Folhas de manjerição

2. Preparação

- Num liquidificador triture todos os ingredientes do molho com sumo de limão e seis colheres de água. Até ficar um molho bem suave. Reserve.

- Leve ao lume o azeite com a cebola em meias luas muito finas, acrescente o tomate seco, a malagueta cortada em rodela, ao cogumelos cortados conforme o tipo de cogumelos que usar, poderão ser laminados ou a meio conforme o tamanho. Deixe cozinhar dois minutos.

- Junte os espinafres envolva tudo muito bem, acrescente o macarrão, e envolva um pouco do molho, o restante sirva à parte.

Dourada no sauté com funcho e ratatouille

1. Ingredientes para a dourada

2 filetes de dourada com 140g cada

40 g de funcho fresco

1 colher de chá de grãos de mostarda

1 colher de sobremesa de azeite

Sumo de 1 limão

Pimenta preta qb

Grãos de mostarda qb

2. Ingredientes para a Ratatouille

400 g de batata doce

50 g de pimentos encarnados

50g de pimentos amarelos

50 g de pimentos verdes

100 g de cebola

2 dentes de alho

1 colher de sobremesa de azeite

100 g de courgetes

100 g de tomate chucha

1 colher de chá de sementes de coentros

Alecrim

Pimenta preta

3. Preparação

- Tempere os filetes de dourada com sumo de limão, pimenta preta moída e os grãos de mostarda

- Leve ao lume um sauté com o azeite coloque o funcho no fundo e disponha os filetes de dourada, abafe e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos

- Leve ao lume o azeite com os dentes de alho picados, a cebola em meias luas, o pimento em cubos, a batata-doce em cubos, as ervas frescas, as sementes de coentros esmagadas e a pimenta preta moída
- Deixe estufar muito lentamente durante 20 minutos depois de levantar fervura, vá abanando o tacho para que não queime
- Coloque no fundo do prato e por cima coloque o peixe, decore com ervas aromáticas e regue com um pouco do suco do estufado.