

# Sopa de legumes

## Ingredientes

2 Batatas  
1 Cebola  
2 dentes de Alho  
1 Cenoura  
1 Alho francês  
1 Curgete  
2 colh. sopa de Azeite  
Sal q.b

## Preparação

- Descascar e cortar todos os legumes.
- Numa panela pôr o azeite e juntar todos os legumes preparados anteriormente.
- Refogar ligeiramente e temperar com sal
- Juntar cerca de 1L de água e cozinhar até todos os legumes estarem macios
- Triturar tudo e rectificar o sal

# Curgete gratinada

## Ingredientes

1 Curgete  
1 mão de Espinafres  
1 Requeijão  
Cebolinho  
1 colh. sopa de Azeite  
Queijo ralado  
Sal e pimenta q.b

## Preparação

- Lavar e cortar a curgete longitudinalmente. Escavar com cuidado o interior com uma colher e reservar.
- Picar o interior da curgete, juntar os espinafres e o cebolinho picado.
- Juntar o requeijão à mistura anterior. Temperar com sal e pimenta e um pouco de azeite.
- Recheiar a casca da curgete e espalhar o queijo ralado.
- Levar ao forno a 180<sup>0</sup>c até ficar bem douradinho

# Salada Morna de Salmão

## Ingredientes

1 Tranche de Salmão  
Brócolos  
1 Cenoura  
Cebolinho  
Massa (Lacinhos p/ex.)  
1 Ovo  
100 ml de Óleo  
Vinagre q.b  
Azeite q.b  
Sal e Pimenta q.b

## Preparação

- Temperar o salmão com sal e pimenta e grelhar.
- Cozer os legumes e a massa.
- Fazer a maionese começando por abrir um ovo para um recipiente fundo, juntar o óleo, temperar com sal e o vinagre a gosto. Com a varinha mágica emulsionar a mistura.
- Misturar tudo numa taça.
- Juntar a maionese.

# Bife de Frango à Oriente

## Ingredientes

1 Bife de Frango  
1 chávena de Arroz  
Mix de Legumes  
Panko ou Pão ralado  
1 Ovo  
100 ml de Óleo  
Soja q.b  
Molho Teryaki (Opcional)  
Sal e Pimenta q.b

## Preparação

- Temperar o bife com sal e pimenta e panar ou grelhar.
- Saltear os legumes com a soja e reservar.
- Cozer o arroz.
- Empratar