



Scolarest

SABOR

SABER

VIVER

A NOSSA SELEÇÃO PARA O LANÇAMENTO

Sonhos de Batata e Cenoura

6 porções | 80 minutos | Nível de dificuldade médio by Chef Marta Correia

Alergénios Ovo, glúten e mostarda



Cascas de 1kg batata
Casca de 500g cenoura
200g Salsa picada
250g Cebola picada
q.b. Sal
q.b. Pimenta
3 Ovos | 250ml Ovo líquido
500g Farinha com fermento
1 Pitada de cominhos
Óleo de fritura
1 Limão
1 Dente de limão
1 colher de sopa de mostarda
200ml de azeite
Orégãos

Lavar as cascas e cozer com água e sal. Escorrer e reservar parte da água de cozedura.

Colocar as cascas na liquidificadora, juntar o ovo e triturar.

Colocar o preparado num recipiente, juntar parte da água da cozedura, cebola, salsa, cominhos e a farinha, sumo de limão, o alho, a mostarda e o azeite. Envolver e temperar a gosto.

Dividir em pequenas quantidades (equivalentes a uma colher) e fritar em óleo.



Pataniscas de Casca de Legumes

3 porções | 40 minutos | Nível de dificuldade médio by Chef Gorreti Costa

Alergênicos Dióxido de enxofre e sulfitos, ovo e glúten

150g Talos de alface

Cozer ligeiramente os talos de alface e de espinafres.

Água

Vinho branco

Envolver os talos cozidos com os restantes ingredientes (exceto o óleo).

150g Talos de espinafres

150g Cascas de cenoura

3 Ovos | 150ml Ovo líquido Retificar os temperos e fritar em óleo.

1 Cebola

2 dentes de alho

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Farinha

Óleo de fritura



Ninho Rústico à Camponesa

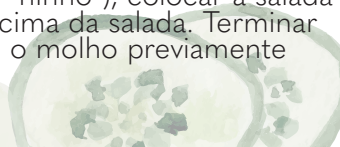
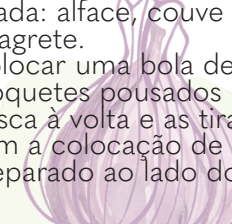
5 porções | 140 minutos | Nível de dificuldade médio by Aldrich Alberto Marquez Jaspe

Alergênicos Peixe, leite, glúten, ovo, dióxido de enxofre e sulfitos



1,2kg Pescada (inteira)
1,5kg Batata branca
700g Cenoura
400g Cebola
6 dentes de Alho
400ml Azeite
Óleo de fritura
400g Pimento vermelho
1l Leite
1kg Farinha de trigo
500g de Pão
8 Ovo | 400ml ovo líquido
q.b. Sal
q.b. Louro
350g de Limão
50ml Vinagre
200g Couve roxa
400g Alface
Farinha
Água

Cozer a pescada. Retirar as espinhas.
Cozer as batatas e as cenouras com casca no caldo do peixe.
Triturar até formar um puré. Levar o pão ao forno tempo a torrar e triturar até formar pão ralado.
Refogar a cebola, o alho e o pimento. Retirar e reservar.
Envolver a pescada com o pão ralado, o ovo e o refogado anterior. Temperar com sal e amassar até obter uma mistura homogênea. Moldar a mistura em forma de croquete, fritar em óleo durante 4 minutos e colocar em papel absorvente.
Refogar a cebola, adicionar o leite e o louro. Acrescentar a farinha previamente diluída em água, mexer durante 2 minutos e reservar.
Num recipiente à parte fazer um molho vinagrete: colocar o vinagre, azeite, sal, cebola e alho picado. Emulsionar com gelo e reservar.
Cortar o pimento em tiras. Saltear e reservar. Lavar e preparar a salada: alface, couve roxa e cenoura. Temperar com o molho vinagrete.
Colocar uma bola de puré no centro do prato, colocar os croquetes pousados no puré (como um "ninho"), colocar a salada fresca à volta e as tiras de pimento por cima da salada. Terminar com a colocação de uma molheira com o molho previamente preparado ao lado do "ninho".



Frango à Brás com abóbora palha

2 porções | 40 minutos | Nível de dificuldade médio by Chef Ana Isabel Antunes

Alergénios Ovo

100g Sobras de Frango

80g Casca de Abóbora

Azeite q.b.

1 Cebola média

2 Dentes de Alho

2 Ovos | 100ml Ovo líquido

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Salsa q.b.

Desfiar o frango.

Refogar cebola às rodelas e alho picado em azeite e envolver o frango.

Cortar a casca de abóbora em juliana fina.

Fritar e juntar ao preparado anterior.

Temperar o ovo com sal, pimenta e salsa picada.

Adicionar ao preparado.

Deixar cozinhar por 2 a 3 minutos e empratar com salsa picada.



Grão espiritual

6 porções | 50 minutos | Nível de dificuldade médio by Chef Adelina Silva

Alergênicos Glúten e leite



1 Cebola
200g de Cenoura
Alho q.b.
Azeite q.b.
200g de Couve
300g de grão-de-bico
8 Pães do dia anterior
1L de leite
Molho béchamel q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Refogue a cebola, o alho, a cenoura, a couve e o grão-de-bico num fio de azeite.
Coloque o pão no leite até amolecer. Misture o pão desfeito no leite refogado.
Tempere com sal, pimenta a seu gosto.
Cubra com o molho bechamel e leve ao forno a gratinar.



Carbonara vegan com cascas de courgettes e cenoura

Alergénios Leite, glúten e soja

3 porções | 40 minutos | Nível de dificuldade fácil by Chef Moisés Anchieta



- 50g Casca de cenoura
- 50g Casca de cougette
- 50g Tofu
- 100mL Natas vegetarianas
- 10g Tomate cherry
- 20ml Molho de soja
- 50g Queijo Parmesão
- 1 dente de Alho
- 1g Manjeriçao
- 10ml Azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Água

Bringir as cascas de cenoura e cougette. Reservar.
Colocar azeite, alho, tofu, natas vegetarianas e o molho de soja no Wok.
Juntar as cascas de cenoura e courgette e saltear.
Adicionar queijo ralado, sal e pimenta.
Servir com tomate cherry e folhas de manjeriçao.



Bolo de Laranja

5 porções | 50 minutos | Nível de dificuldade fácil by Chef Gorreti Costa

Alergênicos Glúten e ovo



5 Ovos | 250ml Ovo
1 Caneca de açúcar
1/2 Caneca de óleo
2 Laranjas
2 Canecas de farinha

Bater o ovo com o açúcar.
Acrescentar o óleo com as laranjas trituradas e envolver.
Acrescentar a farinha peneirada.
Levar ao forno a 180° durante 30 minutos.



O sabor do Brasil Tropical

4 porções | 6 horas | Nível de dificuldade médio by Chef Mônica Moreira

Alergênicos _

400g Abacaxi com casca

1 Limão

100g Amido de milho

1 Lata de leite de coco
condensado

3 Colheres de sopa de coco
ralado

150g Framboesas frescas

Hortelã fresca q.b.

Lavar o abacaxi e retirar a casca. Cortar a casca em pedaços pequenos e colocar no liquidificador.

Espremer o limão e colocar as cascas no liquidificador.

Juntar água e triturar. Coar para um tacho.

Juntar o sumo de limão e o amido de milho. Mexer com vara de arames até formar uma mistura homogênea.

Colocar a mistura em lume médio e mexer.

Quando se formar uma mistura espessa, acrescentar o leite de coco condensado e deixar ferver suavemente durante mais 2 a 3 minutos, sem parar de mexer.

Colocar o preparado numa forma e levar ao frio durante 5h a 6h.

Desenformar e polvilhar com coco ralado. Decorar com framboesas e folhas de hortelã.



Pavlova Vegetariana com frutos tropicais

4 porções | 11 horas | Nível de dificuldade difícil by Chef Jaime Fernandes

Alergênicos Dióxido de enxofre e sulfitos

Para pavlova

150ml Aquafaba (água da cozedura do grão de bico)
1 Pitada de sal
150g Açúcar
1 C. sopa de vinagre de cidra
1 C. chá de extrato de baunilha
1 C. sopa de amido de milho

Para o creme de coco

1 Lata de creme de coco (fria)
20g Mel
1/2 C. chá de extrato de baunilha
Raspas de 1 lima

Para a cobertura

500 Abacaxi maduro
2 Maracujás

Decoração

Raspas de coco ou coco desidratado
Folhas de manjerico
Raspas de 1 lima

Para a Pavlova: Reduzir a aquafaba em lume brando até aproximadamente 80ml. Deixar arrefecer e reservar ente 6 a 10 horas no frigorífico. Pré-aquecer o Forno a 130 °C. Forrar um tabuleiro de forno com papel vegetal e desenhar um círculo com 25 cm de diâmetro (para uma Pavlova grande) ou 6 círculos de 8cm de diâmetro (para Pavlovas individuais). O lado da tinta deve estar virado para o tabuleiro para não haver contaminação.

Bater a aquafaba com sal numa batedeira até obter picos firmes. Adicionar gradualmente o açúcar até estar totalmente incorporado e chegar ao ponto de merengue. Reduzir a velocidade e adicionar o vinagre, o extrato de baunilha e por fim o amido de milho.

Montar a Pavlova dentro do círculo. Colocar no forno por 10 minutos. Depois, reduzir a temperatura até 90°C durante 90 minutos. Deixar a Pavlova arrefecer totalmente dentro do forno até ficar fria.

Para a cobertura: Cortar o abacaxi em cubos de 1 cm e colocar num recipiente. Abrir os maracujás e misturar o seu interior com o abacaxi e macerar. Escorrer cuidadosamente. O sumo resultante, assim como as cascas podem ser utilizados em águas aromatizadas.

Para o creme de coco: Extrair a parte de maior gordura do creme de coco. Bater o creme e adicionar o mel, as raspas de lima e por fim o extrato de baunilha. Reservar.

Preparação final: Colocar o creme de coco por cima da pavlova. Colocar a cobertura de frutos tropicais. Acrescentar as raspas de lima, as folhas de manjerico e os pedaços de coco.