

# *Grandes Sabores sem Desperdício*

As receitas dos nossos Chefs

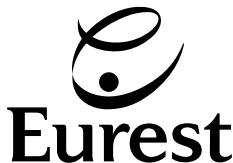


**Eurest**

*Great Taste Without Waste*

# *Grandes Sabores sem Desperdício*

As receitas dos nossos Chefs



*Great Taste Without Waste*

# Ficha Técnica

Titulo

Grandes Sabores Sem Desperdício  
Great Taste Without Waste

1ª Edição

Coordenação e edição  
Eurest Portugal, Ida

Design gráfico  
Eurest Portugal, Ida

Impressão  
Eurocartazes

ISBN 978-972-99249-4-1

A standard 1D barcode representing the ISBN number 978-972-99249-4-1.

9 789729 924941

Todos os direitos reservados Eurest Portugal, Ida

# Prefácio



É com enorme orgulho e sentimento de concretização que vos apresento o Livro **Grandes Sabores. Sem Desperdício**. Trata-se, sem dúvida alguma, de mais um marco importante na nossa história enquanto Organização socialmente responsável e sustentável.

Nunca foi tão importante reduzir o desperdício alimentar como hoje. Não só pelo custo de produção (ambiental e financeiro), mas acima de tudo pelo respeito pelos alimentos e por quem os produz, prepara, confeciona e os serve diariamente.

Fazemos parte do Compass Group, que foi pioneiro no sector de atividade e estabeleceu o compromisso **Planet**

**Promise** cujo objetivo é atingir a neutralidade carbónica até 2050 e a meta de redução de 50% do desperdício alimentar já em 2030.

Sabemos que os hábitos de aproveitamento de sobras de alimentos estão enraizados em diferentes culturas e nacionalidades e são uma prática que continua presente nas diversas gastronomias mundiais.

Foi neste sentido que desafiámos todas as nossas Pessoas a participarem no concurso interno **EurestChef | Edição Stop Food Waste 2022**, com a partilha de receitas assentes no conceito de aproveitamento de partes de alimentos habitualmente desperdiçadas. Quisemos conhecer o legado gastronómico das nossas Pessoas, honrar as práticas culinárias tradicionais e celebrar a produção e consumo sustentáveis.

Estiveram a concurso 49 receitas. Estamos de parabéns! Uma receita por cada ano Eurest em Portugal. A receita não podia ser melhor.

Um luxuoso painel de jurados constituído pela Chef Justa Nobre, Susana Fonseca | ZERO e Virgílio Gomes | Gastrónomo, avaliaram as 8 receitas finalistas e selecionaram a receita vencedora desta 1ª edição EurestChef. Muitas outras virão!

O lançamento deste livro é o culminar deste ciclo onde para além de mobilizarmos os nossos parceiros para a redução do desperdício alimentar, valorizamos cada uma das Pessoas que fazem parte desta grande Organização que tenho orgulho em liderar.

São estes "pequenos temperos" que proporcionam um futuro sustentável para todos nós!

Grandes Sabores, sem Desperdício.  
Melhor para Si. Melhor para o Planeta!

**Henrique Leite**  
Diretor Geral da Eurest Portugal





Para  
começar  
To start



A close-up photograph of a green cabbage head, showing its dense, layered leaves and textured surface.

**Dica**

**STOP FOOD WASTE**



Faça um plano de refeições para  
a semana seguinte, usando o  
maior número possível de itens  
que tem no frigorífico.

# Sopa de legumes com "casca e tudo" Vegetable soup with "peel and all"

*Ingredientes* para 6 doses | servings

3L de Água de cozedura de legumes

500g de Hortaliças e cascas de legumes  
(couve coração, alface, cascas de cerveja  
e de nabo)

450g de Batatas

350g de Cenouras (com casca)

160g de Cebola

Temperos (sal e azeite) q.b.

Comece por lavar bem as hortaliças.  
Num lacho adicione as cascas das  
hortaliças à água Temperada com sal.  
Depois de cozida, triture até obter uma  
textura cremosa. Posteriormente, junte as  
batatas, as cebolas e as cenouras partidas  
em cubos. Deixe cozinhar.  
Retifique os temperos. Junte um fio de  
azeite e sirva.

3L Vegetable cooking water

500g Vegetables peels  
(cabbage, lettuce, courgette and turnip  
peels)

450g Potatoes

350g Carrots (with peel)

160g Onions

Seasoning (salt & olive oil) to taste

Wash the vegetables.

In a pan, add the vegetable peelings  
and water seasoned with salt. Once  
cooked blend until get a creamy texture.  
Then add the potatoes, onion and diced  
carrots. Leave to cook. Adjust the  
seasoning. Add the olive oil and serve.



Receita das Chefs Isabel Almeida e Maria Fátima Oliveira.

*Declaração Nutricional* por 100g

Energia 93kj, 22kcal

0,22g de lipídios,

dos quais 0,04g saturados

2g de hidratos de carbono,

dos quais 1,1g de açúcares

1g de proteínas

0,02g de sal

*Alergénios*

Sem alergénios



Dica **STOP FOOD WASTE**

Reducir a nossa pegada  
alimentar é uma  
responsabilidade individual  
diária.



# Sopa de talos de legumes

## Vegetable stalk soup

### Ingredientes para 6 doses | servings

3L de Água utilizada na cozedura dos legumes

500g de Talos (alface, brócolos e couve)

500g de Couve-flor

160g de Chuchu

Temperos (sal e azeite) q.b.

Num tacho, adicione os legumes à água de cozedura de legumes.

Quando estiver cozinhado, triture os ingredientes até obter uma textura cremosa.

Tempere com sal e azeite.

Sirva.

3L Vegetable cooking water

500g Stalks (lettuce, broccoli and cabbage)

500g Cauliflower

160g Chayote

Seasoning (salt & olive oil) to taste

In a pan, add the vegetables to the vegetable cooking water.

When cooked, blend until creamy.

Season with salt and olive oil.

Serve.



Receita dos Chef's Adelina Couto e Fernando Silva

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 63kj, 15kcal

0.24g de lipídios,

dos quais 0.04g saturados

2g de hidratos de carbono,

dos quais 1.5g de açúcares

1g de proteínas

0.1g de sal

### Alergénios

Sem alergénios



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Inove e use os alimentos  
integralmente.



@olena\_ukhova

# Sopa de cascas de abóbora e legumes

## Pumpkin peel and vegetable soup

*Ingredientes* para 6 doses | servings

3L de Água

1kg Cascas e talos (abóbora, cenoura, nabo, courgette e talos de alface, de couve branca e de couve portuguesa)

Pão (do dia anterior) q.b.

Temperos (sal e azeite) q.b.

3L Water

1kg Peelings and stalks (pumpkin, carrot, turnip, courgette and lettuce stalks, white cabbage and Portuguese cabbage)

Bread (from the day before)

Seasoning (salt & olive oil) to taste

Num tacho, coloque todos os ingredientes (à exceção do pão) a cozer com água.

Quando estiver cozido, triture até obter uma textura cremosa.

Torre o pão. Sirva a sopa com o pão torrado cortado aos cubos.

In a pan, add all ingredients (except the bread) to boil with water. When cooked,

blend until you get a creamy texture.

Toast the bread. Serve the soup with the toasted cubed bread.



Receita das Chef's *Maria Fernanda Silva e Rosa de Jesus*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 80kj, 19kcal

0.4g de lipídios,

dos quais 0.1g saturados

3g de hidratos de carbono,

dos quais 1g de açúcares

1g de proteínas

0.1g de sal

## Alergénios

Glúten

Gluten



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Refrigere em pequenas porções  
as suas sobras e use a criativida-  
de para novos pratos



@lesterman

# Croquetes de arroz e queijo

## Rice and cheese croquettes

Ingredientes para 6 doses | servings

300g de Arroz cozido (sobras)  
125ml de Leite  
120g de Cenoura ralada (com casca)  
50g de Cebola  
1 Ovo  
30g de Queijo parmesão  
5g de Fermento  
Temperos (sal e salsa) q.b.  
Óleo para fritar

Num liquidificador, coloque o arroz, o leite, o fermento e o ovo e triture bem. Coloque o preparado numa tigela e acrescente os restantes ingredientes. Com a ajuda de uma colher molde a massa até obter o formato desejado. Numa frigideira, previamente aquecida com óleo, frite os bolinhos até ficarem dourados. Estão prontos a servir. Podem ser servidos como entrada ou acompanhados com uma salada.



Receita das Chef's *Marta Correia e Maria Clara Silva*

Declaração Nutricional por 100g

Energia 462kj. 110kcal  
3g de lipídios,  
dos quais 1g saturados  
16g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.5g de açúcares  
5g de proteínas  
0.6g de sal

Alergénios

Ovos, leite.  
Eggs, milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Dedique a 2<sup>a</sup> prateleira do frigorífico para colocar os produtos já abertos! Assim, não se esquecerá de os utilizar.



@KamranYdynov

# Bolinhos de arroz e legumes

Rice and vegetable dumplings

*Ingredientes* para 6 doses | servings

400g de Legumes cozidos (sobras)

300g de Arroz cozido

30ml de Leite

Ervas aromáticas (salsa e tomilho) q.b.

Farinha de milho q.b.

Óleo para fritar

400g Vegetables leftovers

300g Cooked rice

30ml Milk

Herbs (parsley & thyme)

Cornflour to coat

Oil for frying

Numa tigela, coloque todos os ingredientes e amasse até obter uma massa moldável. Forme pequenas bolinhas, envolva-as em farinha de milho e frite-as no óleo até ficarem douradas.

In a bowl, place all the ingredients and knead until obtain a mouldable dough. Form small balls, coat them in cornflour and fry them in oil until golden brown.



Receita das Chefs Fátima Batista e Conceição

*Declaração Nutricional* por 100g

Energia 410Kj. 97kcal

1.3g de lipídios.

dos quais 0.2g saturados

19g de hidratos de carbono.

dos quais 0.8g de açúcares

2g de proteínas

0.5g de sal

*Alergénios*

Leite.  
Milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE**



A utilização das cascas intensifica o sabor, favorecendo até as confecções mais simples

# Salgadinhos de legumes

## Vegetable snacks

### Ingredientes para 2 doses | servings

150g de Legumes (talos de alface e couve, cenoura com casca, pimento ou outros)

100g de Arroz cozido

3 Ovos

10g de Farinha

Temperos (sal, pimenta, salsa e coentros)

q.b.

Óleo para fritar

Numa taça, junte os ovos, a farinha, a salsa e os coentros e envolva muito bem.

Adicione os legumes cortados em juliana e o arroz cozido. Tempere com sal e pimenta. Envolva tudo até formar uma massa moldável. Forme bolinhas e leve a fritar em óleo até ficar dourado.

150g Vegetables (lettuce and cabbage stalks, carrot with peel, pepper or other)

100g Cooked rice

3 Eggs

10g Flour

Seasoning (salt, pepper, parsley & coriander) to taste

Oil for frying

In a bowl add eggs, flour, parsley and coriander. Mix up all this ingredients. Cut the vegetables stalks into short, thin strips and add them, together with the cooked rice, to the previous mixture.

Season with salt and pepper. Mix everything together until it forms a mouldable dough. Form into small balls and fry in oil until golden brown.



Receita das Chefs *Ana Paula Rodrigues* e *Eva Teixeira*

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 438kj, 104kcal

5g de lipídios,

dos quais 1g saturados

9g de hidratos de carbono,

dos quais 0.7g de açúcares

6g de proteínas

0.3g de sal

### Alergénios

Glutén, ovo.

Glutén, egg.

Dica



Poupe tempo e dê mais cor ao  
fritar as suas batatas com a  
casca



@arinahabich

# Chips de casca de batata

## Potato peel chips

*Ingredientes* para 6 doses | servings

900g de Casca de batata  
250ml de Óleo  
50g de Salsa  
1 Ovo  
Sal e Azeite de trufa q.b.  
Óleo para fritar

Lave e escorra bem as cascas da batata e leve a fritar em óleo até ficarem douradas e crocantes.

Numa taça coloque os ovos, óleo, salsa, sal e azeite de trufa e misture tudo com auxílio de uma varinha mágica até obter uma textura cremosa. Sirva as cascas de batata frita com a maionese.

900g Potato peel  
250ml Oil  
50g Parsley  
1 Egg  
Salt & Truffle oil to taste  
Oil for frying

Wash and drain the potato peelings. Fry them in oil until golden brown and crispy.

In a bowl place the eggs, oil, parsley, salt and truffle oil and mix everything together with a blender until you get a creamy texture. Serve the fried potato peel with the mayonnaise.



Receita dos Chef's Paulo Marquel, Jaime Fernandes, Júlio Ricardo, Moisés Anchietta e Paula Pires

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 1079KJ, 260Kcal  
21.2g de lipídios,  
dos quais 2.46g saturados  
6.89g de hidratos de carbono,  
dos quais 0.9g de açúcares  
2.37g de proteínas  
0.02g de sal

## Alergénios

Ovo.  
Egg.

*É a sua vez! Truques e dicas para  
reduzir o desperdício alimentar.*

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

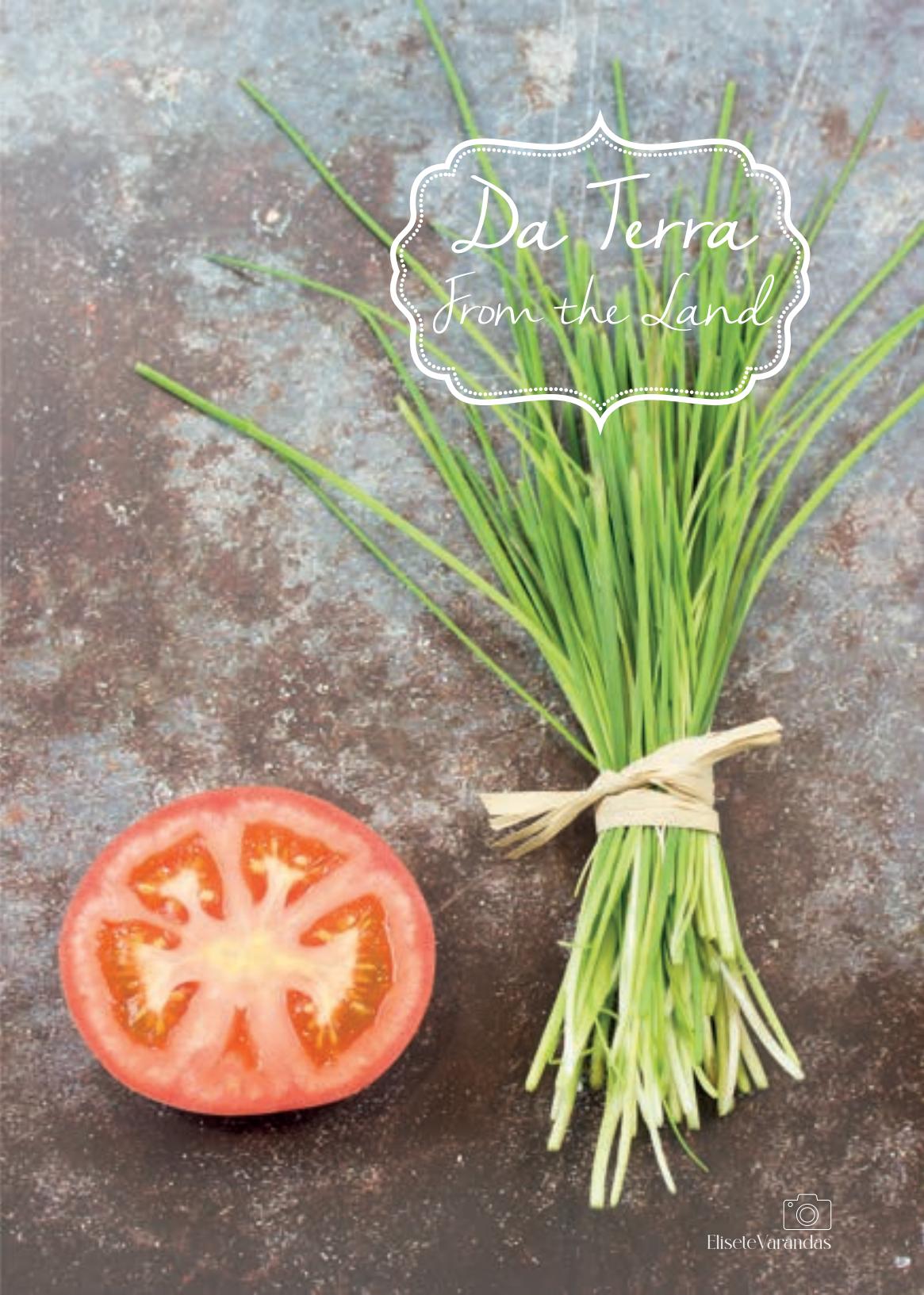
---

---

---

---

---



*Da Terra*  
From the Land



Top 8  
EurestChef



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Antes de desperdiçar um alimento confie nos seus sentidos: observe, cheire e prove



EliseteVarandas

# Enchido vegetariano com cascas de legumes

Vegetarian sausage with vegetable peelings

**Ingredientes** para 2 doses | servings

200g de Cascas de legumes (courgette, cenoura, batata doce e beterraba)

180g de Cebola

50g de Tofu ralado

50g Pão

30g de Pimentos vermelhos

1 Tripa vegan

Caldo de legumes q.b.

Talos de ervas aromáticas picados q.b.

Temperos (azeite, alho, pimentão doce, fumo em pó, sal e pimenta) q.b.

**Caldo de legumes:** coloque num tacho as cascas de legumes juntamente com água e leve a ferver por 30 minutos. Reserve.

**Recheio do enchido:** corte as restantes cascas e os pimentos em juliana. Numa frigideira, coloque o azeite, alho, cebola, pimentão doce, os talos de ervas aromáticas, o caldo de legumes, os temperos e a juliana de legumes e deixe cozinhar. Numa taça, demolhe o pão, junte o tofu ralado, a mistura de legumes e o fumo em pó. Recheie a tripa vegan com o preparado anterior e deixe secar. Depois de seco, saltei com um fio de azeite e sirva com arroz ou batata.



Receita dos Chef's Paulo Marquel, Jaine Fernandes, Júlio Ricardo,  
Moisés Anchieta, Paula Pires

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 180kj, 45kcal

0.85g de lipídios,

dos quais 0.20g saturados

6.09g de hidratos de carbono,

dos quais 1.87g de açúcares

2.59g de proteinas

0.13g de sal

200g Vegetable peelings (courgette, carrot, sweet potato and beetroot)

180g Onion

50g Grated tofu

50g Bread

30g Red peppers

1 Vegan casing

Vegetable stock to taste

Chopped herb stalks to taste

Seasoning (olive oil, garlic, paprika, powdered smoke, salt and pepper) to taste

**Vegetable stock:** Place the vegetable peelings in a pan with the water and bring to the boil for 30 minutes. Set aside.

**Sausage filling:** cut the remaining peelings and the peppers into strips. In a frying pan, place the olive oil, garlic, onion, sweet pepper, herb stalks

vegetable stock, seasoning and vegetables and cook. In a bowl, soak the bread, add the grated tofu, the vegetable mixture and the smoke powder. Fill the vegan tripe with the previous mixture and leave to dry.

Once dry, drizzle with olive oil and serve with rice or potatoes.

## Alergénios

Glutén, soja.

Gluten, soy.

Top 8  
EurestChef



Dica **STOP FOOD WASTE** 

Saiá a diferença entre consumir  
"de preferência antes de ..." ou  
"consumir até ..."



EliseteVarandas

# Hambúrguer vegetariano com legumes salteados

Vegetarian burger with sautéed vegetables

**Ingredientes** para 4 doses | servings

500g de Casca (batata, cenoura) e **talo** de alho francês

150g de Couve lombarda (talos)

2 Ovos

50g de Pão

**Temperos** (alho, Pimenta, Cominhos, açafrão, curri e orégãos) qb.

Azeite qb.

Comece por lavar bem as cascas da batata, cenoura e os talos de alho francês. Triture as cascas e os talos e reserve. De seguida, torre o pão, rale e misture ao preparado anterior. Envolva o preparado com o ovo e os temperos até formar uma pasta moldável. Numa frigideira, com azeite frite até dourar.

Para os legumes salteados, corte em juliana as restantes cascas e os talos de couve lombarda e leve a saltear em azeite e alho.

500g Peel (potato, carrot) and leek stalk

150g Savoy cabbage (stalks)

2 Eggs

50g bread

**Seasoning** (garlic, pepper, cumin, saffron, curry and oregano) to taste

Olive oil to taste

Start by washing the potato peelings, carrot and leek stalks. Grind the peel and stalks and set aside. Toast the bread, grate it and mix it with the previous preparation. Mix the mixture with the egg and seasoning until it forms a mouldable paste. In a frying pan, fry in olive oil until golden brown.

For the sautéed vegetables, cut into strips the remaining shells and stalks of Savoy cabbage and sauté in olive oil and garlic.



Receita das Chef's *Ludovina Silva* e *Angelina Silva*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 238kj, 57kcal

2.20g de lipídios,

dos quais 0.49g saturados

5.32g de hidratos de carbono,

dos quais 1.72g de açúcares

3.34g de proteínas

0.13g de sal

## Alergénios

Glúten, ovo.

Glúten, egg.



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Se tiver um quintal ou jardim,  
experimente fazer compostagem



@ededchechine

# Crocante da horta com esparguete e molho de espinafres

Vegetable crunchy with spaghetti and spinach sauce

**Ingredientes** para 3 doses | servings

500g de Cascas (beterraba, curgele, batata e cenoura)

200ml de Natas

200g de Esparguete

200g de Espinafres

Farinha de milho q.b.

Manteiga q.b.

Alho q.b.

Sal e pimenta q.b.

Óleo para fritar

500g peelings (beetroot, courgette, potato and carrot)

200ml Cream

200g Spaghetti

200g Spinach

Cornflour to coat

Butter to taste

Garlic to taste

Salt & pepper to taste

Oil for frying

Comece por lavar bem as cascas dos legumes, seque-as, tempere com sal e pimenta. Envolva-as em farinha de milho. Frile-as em óleo previamente aquecido, até ficarem douradas.

Num tacho, coza o esparguete em água e sal. Numa frigideira, coloque a manteiga, o alho e os espinafres e deixe refogar. De seguida, adicione as natas e deixe cozinhar. Adicione o esparguete e envolva. Sirva os crocantes de legumes com o esparguete.

Start by washing the vegetable peelings, dry them and season them with salt and pepper. Coat them in cornflour. Fry them in preheated oil until golden brown.

In a pan, cook the spaghetti in water and salt. In a frying pan, add the butter, garlic and spinach and sauté. Then add the cream and let it cook. Add the spaghetti and stir. Serve the vegetable crisp with the spaghetti.



Receita das Chef's *Carmen Ladeira* e *Carmen Pinto*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 684kj, 164kcal

8.80g de lipídios,

dos quais 4.54g saturados

16.33g de hidratos de carbono,

dos quais 2.13g de açúcares

3.93g de proteínas

0.16g de sal

## Alergénios

Leite  
Milk



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Prolongue a vida dos legumes com folhas verdes, envolvendo-os num pano húmido e conserve no frigorífico



@rudenkoalla

# Risoto com cascas de legumes

Vegetable peel risotto

**Ingredientes** para 6 doses | servings

400g de Arroz (sobras cozinhadas)  
 200g de Cascas e talos de legumes em juliana (cenoura, abóbora, courgette e talos de alface)  
 30g de Pimento vermelho  
 30g de Cebola  
 30g de Queijo ralado  
 30g de Natas  
 Caldo de legumes q.b.  
 Temperos (alho, sal, azeite, orégãos e pimenta)

Comece por fazer um refogado com azeite, cebola, alho e sal e deixe saltear. Junte as cascas e os talos dos legumes (excepto os talos de alface), adicione um pouco do caldo de legumes (ver receita pág. 23) e deixe cozinhar em lume brando, mexendo sempre. De seguida adicione o arroz e o caldo de legumes até ficar com uma textura cremosa, deixando levantar fervura. Adicione as natas, os talos de alface, o queijo ralado, a pimenta e envolva bem. Retifique os temperos e está pronto a servir.



Receita das Chefs *Natália Neves* e *Carla Monteiro*

**Declaração Nutricional** por 100g

Energia 366kj, 87kcal  
 2.93g de lipídios,  
     dos quais 1.36g saturados  
 12.02g de hidratos de carbono,  
     dos quais 1.20g de açúcares  
 2.69g de proteínas  
 0.4g de sal

400g rice (cooked leftovers)  
 200g Vegetable peelings and stalks  
     (carrot, pumpkin, courgette and lettuce  
     stalks)  
 30g Red pepper  
 30g Onion  
 30g Grated cheese  
 30g Cream  
 Vegetable stock to taste  
 Seasonings (garlic, salt, olive oil, oregano and pepper)

Start by sautéing the onion, garlic and salt with olive oil. Add the vegetable peelings and stalks (except the lettuce stalks), add a little of the vegetable stock (see recipe page 23) and cook over a low heat, stirring constantly. Then add the rice and vegetable stock until it becomes creamy in texture and bring to the boil. Add the cream, lettuce stalks, grated cheese, pepper and mix well. Adjusting the seasoning, and it's ready to serve.

**Alergénios**

Leite  
Milk



Dica **STOP FOOD WASTE** 

Substitua a película aderente.  
por recipientes transparentes  
com tampa



@netrun78

# Quiche de casca de abóbora

## Pumpkin peel quiche

**Ingredientes** para 6 doses | servings

300g de Casca de abóbora ralada  
 230g de Massa folhada  
 180g de Cebola  
 150g de Leite  
 2 Ovos  
 30g de Queijo ralado  
 Alho q.b.  
 Azeite q.b.

Numa frigideira coloque o azeite, cebola, alho e sal e deixe refogar. Adicione a casca de abóbora ralada, o leite e o queijo ralado e deixe cozer em lume brando. Numa tigela, misture o preparado de legumes com os ovos batidos. Forre uma forma de tarte com massa folhada e adicione o preparado. Aqueça o forno a 180°C e quando quente, coloque a tarte a cozer aproximadamente 40 minutos. Sirva acompanhado de salada.

300g Grated pumpkin peel  
 230g Puff pastry  
 180g Onion  
 150g Milk  
 2 Eggs  
 30g Grated cheese  
 Garlic to taste  
 Olive oil to taste

In a frying pan place the olive oil, onion, garlic and salt and sauté. Add the grated pumpkin skin, the milk and the grated cheese and cook over a low heat. In a bowl, mix the vegetable preparation with the beaten eggs. Line a pie tin with puff pastry and add the mixture. Heat the oven to 180°C and when hot, bake the pie for approximately 40 minutes. Serve with a salad.



Receita dos Chef's *Fernando Silva* e *Adelina Couto*

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 172KJ, 41kcal  
 2.43g de lipídios,  
     dos quais 0.77g saturados  
 1.85g de hidratos de carbono,  
     dos quais 1.56g de açúcares  
 2.79g de proteínas  
 0.12g de sal

### Alergénios

Leite, gluten, ovos  
 Milk, gluten, egg



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Faça compras com maior  
frequência e compre menores  
quantidades de cada vez

# Migas com talos de legumes e pão

"Migas" with bread and vegetable stalks

## Ingredientes para 4 doses | servings

250g de Cascas, talos e folhas de legumes

180g de Cebola

150g de Pão duro

1 Ovo

Leite q.b.

Temperos (alho, azeite, leite, pimenta)

Água q.b.

250g Vegetable peelings, stalks and leaves

180g Onion

150g Day-old bread

1 Egg

Milk to taste

Seasoning (garlic, oil, milk, pepper)

Water to taste

Demolhe o pão no leite. Reserve. Num tacho, leve a cozer em água e sal, a cebola, o alho e os legumes. Quando estiver cozinhado, escorra. Adicione o pão escorrido ao preparado anterior e misture muito bem. Se necessário, adicione um pouco de leite da demolha do pão. Junte à mistura, um ovo batido e envolva bem. Deixe cozinhar por 4 minutos.

Soak the bread in milk. Put it aside. Cook the onion, garlic and vegetables in salty water. When cooked, drain. Add the drained bread to the previous mixture and mix very well. If necessary, add a little milk from the soaking of the bread. Add a beaten egg to the mixture and mix well. Let it cook for 4 minutes.



Receita dos Chef's Ana Paula Silva e Maria Beatriz Azevedo

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 417kj, 99kcal

2.20g de lipídios,

dos quais 0.45g saturados

15.14g de hidratos de carbono,

dos quais 1.89g de açúcares

3.81g de proteínas

0.37g de sal

## Alergénios

Leite, glúten, ovo.

Milk, gluten, egg.



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Fruta demaisado madura pode ser transformada em batidos cheios de sabor



@fxquadro

# Gratinado de talos de legumes

*Vegetable stalks gratinee*

**Ingredientes** para 6 doses | servings

**600g de Talos e cascas** (batata, abóbora, cenoura, curgele e couve)

**180g de Cebola**

**50g de Tomate**

**Temperos** (alho, sal, azeite)

**600g Stalks and barks** (potato, pumpkin, carrot, courgette and cabbage)

**180g Onion**

**50g Tomato**

**Seasoning** (garlic, salt, olive oil)

**Para o molho Bechamel**

**1L de Leite**

**40g de Amido de milho**

**40g de Manteiga**

**30g de Queijo ralado**

**Temperos (sal, pimenta, noz moscada e orégãos) q.b.**

**For white sauce**

**1L Milk**

**40g Cornstarch**

**40g Butter**

**30g Grated cheese**

**Seasoning** (salt, pepper, nutmeg and oregano) **to taste**

Lave bem as cascas e os talos dos legumes. Coza os legumes com uma pitada de sal, escorrendo no final. Numa frigideira coloque o azeite, a cebola e o alho e deixe refogar. De seguida adicione os legumes cozidos e envolva. Para o molho bechamel, coloque num tacho a manteiga, e deixe derreter em lume brando, adicione o amido de milho e mexa. Adicione o leite e cozinhe até engrossar, nunca parando de mexer. Retire e tempere com sal, noz moscada e pimenta. Coloque numa travessa alta a mistura de legumes e junte o molho bechamel. Polvilhe com queijo ralado e leve a gratinar no forno a 180°C , aproximadamente 10 minutos.

Wash the peel and stalks of the vegetables well. Cook the vegetables with a pinch of salt, draining them afterwards. Put the olive oil, onion and garlic in a frying pan and sauté. Then add the cooked vegetables and stir them in. For the white sauce, put the butter in a pan and let it melt on a low heat. Add the cornstarch and stir. Add the milk and cook until thickened, never stopping stirring. Remove and season with salt, nutmeg and pepper. Place the vegetable mixture on a high plate and add the white sauce. Sprinkle with grated cheese and bake in the oven at 180°C for approximately 10 minutes.



Receita das Chef's *Madalena Macedo e Sandra Cardoso*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 237kj, 65kcal

3.45g de lipídios,

dos quais 1.54g saturados

5.14g de hidratos de carbono,

dos quais 3.11g de açúcares

3.20g de proteinas

0.22g de sal

## Alergénios

Leite,

Milk.

Dica

**STOP FOOD WASTE**



Aproveite os talos das ervas  
aromáticas para aromatizar as  
sopas



@natalliaboroda

# Quiche de cascas de legumes

## Vegetable peel quiche

**Ingredientes** para 6 doses | servings

230g de Massa folhada  
200ml de Leite ou natas  
150g de Cogumelos  
50g de Ervilhas  
50g de Queijo ralado  
30g de Cenoura (com casca)  
30g de Curgete (com casca)  
30g de Cascas de abóbora  
20g de Talos de couve  
4 Ovos  
5g de fermento  
5g de Sementes de girassol  
5g de Pevides de abóbora  
Temperos (sal, ervas aromáticas, alho)  
Azeite q.b.

Comece por forrar uma tarteira com a massa folhada. Num tacho, coloque o azeite e alho e deixe refogar. Adicione os cogumelos, as ervilhas, a curgete ralada, a cenoura aos cubos, as cascas de abóbora e os talos de couve. Tempere e deixe cozinhar. Junte as natas ou leite, os ovos batidos, o fermento e o queijo ralado. Por fim, coloque as sementes de girassol e as pevides de abóbora. Junte o preparado à tarteira e leve ao forno durante 40 minutos a 180º.



Receita das Chef's *Maria Isabel Martins* e *Anabela Freitas*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 856kj, 207kcal  
16.11g de lipídios,  
dos quais 7.29g saturados  
8.81g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.02g de açúcares  
6.02g de proteinas  
0.46g de sal

230g Puff pastry  
200ml Milk or cream  
150g Mushrooms  
50g Peas  
50g Grated cheese  
30g Carrot (with peel)  
30g Courgette (with peel)  
30g Pumpkin peel  
20g Cabbage stalks  
4 Eggs  
5g Baking powder  
5g Sunflower seeds  
5g Pumpkin seeds  
**Seasoning** (salt, herbs, garlic)  
Olive oil q.b.

Start by lining a pie dish with puff pastry.

In a pan, place the olive oil and garlic and sauté. Add the mushrooms, the peas, the grated courgette, the diced carrot, the pumpkin peelings and the cabbage stalks. Season and let it cook.

Add the cream or milk, beaten eggs, baking powder and grated cheese.

Finally, add the sunflower seeds and the pumpkin seeds. Add the mixture to the tartlet and bake in the oven for 40 minutes at 180º.

## Alergénios

Leite, glúten, ovo.  
Milk, gluten, egg.



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Sustitua a pimenta em gão por  
sementes de mamão para um  
toque apimentado.

# Assado de grão e legumes com molho branco

*Chickpeas and vegetables roast with white sauce*

**Ingredientes** para 6 doses | servings

200g de Grão-de-bico cozido (sobras)  
 200ml de Natas vegetais  
 150g de Arroz cozido (sobras)  
 180g de Cebola  
 150g de Cogumelos  
 150g de Pimentos  
 150g de Curgete  
 5g de Alho  
 Temperos (sal e pimenta preta)  
 Azeite

Numa frigideira coloque o azeite e o alho, salteie os cogumelos, o pimento, o grão, a curgete e a cebola. Num processador de alimentos, triture o arroz e os legumes salteados.

Numa travessa de ir ao forno, coloque o preparado, cubra com natas vegetais e leve ao forno a gratinar até ficar dourado.

200g Chickpeas (leftovers)  
 200ml Vegan cream  
 150g Rice (leftovers)  
 180g Onion  
 150g Mushrooms  
 150g Peppers  
 150g Courgette  
 5g Garlic  
 Seasoning (salt and black pepper)  
 Olive oil

In a frying pan with olive oil and garlic, sauté the mushrooms, peppers, chickpeas, courgette and onion. Blend rice (cooked) and sautéed vegetables. Place the mixture on an oven tray, cover with vegetable cream and place in the oven to brown.



Receita das Chef's Susana Silva e Rosinda Melo

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 303kj, 72kcal  
 1.08g de lipídios,  
     dos quais 0.14g saturados  
 11.55g de hidratos de carbono,  
     dos quais 1.15g de açúcares  
 2.95g de proteínas  
 0.32g de sal

## Alergénios

Soja.  
 Soy.

*É a sua vez! Truques e dicas para  
reduzir o desperdício alimentar.*

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Do Mar  
From the Sea



@mummemories

Top 8  
EurestChef



Dica **STOP FOOD WASTE**

Aproveite a água da cozedura  
do peixe para fazer sopas e  
caldos.



ElisteVarandas

# Cabeça de peixe com molho de casca de manga

## Fish head with mango peel sauce

**Ingredientes** para 4 doses | servings

2 Douradas  
1 Figado de Tamboril  
200g de Casca de batata doce  
200g de Cascas de manga  
200g de Açúcar  
100ml de Vinagre  
100g de Pão  
10g de Sementes de 1 papaya  
Óleo & Azeite  
Temperos (sal, pimenta e orégãos)

Separar a cabeça e filetes da dourada e leve a cozer. De seguida, retire a pele dos filetes da dourada e reserve. Numa frigideira antiaderente, grelhe os filetes e o figado de tamboril. Desfie o peixe dos filetes e a cabeça da dourada. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque as sementes da papaya e o pão e leve a assar a 180º por 20 minutos. Triture o pão e reserve. Num liquidificador, coloque as cascas da manga, com água e açúcar e triture tudo até obter um creme homogêneo. Num tacho, coloque o vinagre e o açúcar e após ferver junte o preparado da manga. Para as chips de batata doce, passe as cascas por água abundante e escorra, junte azeite, sal, pimenta e orégãos e frite em óleo. Para finalizar o peixe, coloque a pele do filete, sobreponha o peixe e o figado e faça um rolo com auxílio da película aderente e leve a cozer durante 10 minutos a 60º. Corte em rodelas. Toste ligeiramente a pele com o macarrão. Ao empratar, coloque o pão ralado na base formando um círculo, o rolo de peixe no meio e o molho da manga à volta. Decore com as sementes de mamão e acompanhe com as chips de batata doce.



Receita dos Chef's Telmo Neto e Juliana Assunção

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 843kj, 201kcal  
8.26g de lipídios,  
dos quais 1.35g saturados  
18.04g de hidratos de carbono,  
dos quais 13.69g de açúcares  
11.67g de proteínas  
0.88g de sal

2 Golden Bream  
1 Monkfish Liver  
200g Sweet potato peel  
200g Mango peel  
200g Sugar  
100ml Vinegar  
100g Bread  
10g Seeds of 1 papaya  
Oil & Olive oil

### Seasoning (salt, pepper and oregano)

Separate the head and fillets from the golden bream and cook them. Then remove the skin from the fillets and set aside. Grill the fillets and monkfish liver in a non-stick frying pan. Shred the fish from the fillets and finish with the golden bream. Place the papaya seeds and bread on an oven tray and bake at 180º for 20 minutes. Crush the bread and set aside. Place the mango peel with the water and sugar in a blender and blend until smooth. In a pan, add the vinegar and sugar and after boiling add the mango mixture. For the sweet potato chips, rinse the shells in plenty of water, add olive oil, salt, pepper and oregano and fry in oil. To finish lay the fish and the liver on top of the skin and make a roll with the help of cling film and bake for 10 minutes at 60º. Cut into slices and lightly toast the skin with the help of a blowtorch. To serve, place the breadcrumbs on the base, forming a circle, place the fish roll in the middle and the mango sauce around it. Garnish with papaya seeds and accompany with sweet potato chips.

### Alergénios

Peixe, gluten.  
Fish, gluten.



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Use as cascas de hortícolas ou  
frutas (cebola, limão, laranja,  
entre outros) para fazer chá



@Racool\_studio

# Almôndegas de pescada com cascas de legumes e grão de bico, com açorda de legumes e molho de beterraba

*Vegetable and chickpea "meat" balls, with vegetable "açorda" and beetroot sauce*

**Ingredientes** para 12 doses | servings

250g de Pescada  
200g de Grão-de-bico  
150g de Cascas de courgete  
100g de Cascas de cenoura  
5 Pães  
1 Ovo  
50g de Alho  
Temperos (salsa, orégãos, sal, caril q.b.)  
Azeite

**Açorda** | 450g de Cascas (courgete, cenoura e tomate); 250g de Pão; 180g de Cebola; 2 Ovos; Alho q.b.)

**Molho** | 200g de Casca de beterraba; 150g de Casca de cenoura; 1 limão; Orégãos q.b

**Para as almôndegas** coza o grão com o alho e a salsa. Triture até obter uma mistura cremosa. Num tacho, refogue em azeite o alho, os filetes e as cascas de legumes. Deixe cozinhar. Adicione ao refogado o preparado do grão, o pão triturado e os tempertos. Molde em pequenas bolinhas e leve ao forno a 150º por 15 minutos. **Para a açorda**, coloque num tacho, o azeite, a cebola, o alho e as cascas de cenoura, courgete e tomate e deixe refogar. Adicione o pão, os tempertos e o ovo e mexa por 2 minutos. Para o **molho de beterraba**, refogue as cascas de beterraba e de cenoura em azeite e alho. Triture-as e tempere com limão e sal. Sirva as almôndegas regadas com molho de beterraba e acompanhe com a açorda de legumes.



Receita do Chef's *Bernardo Queirós* e equipa

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 443kj, 105kcal  
1.84g de lipídios.  
dos quais 0.39g saturados  
15.17g de hidratos de carbono.  
dos quais 1.60g de açúcares  
6g de proteínas  
0.46g de sal

250g Hake  
200g Chickpeas  
150g Courgette peel  
100g Carrot peel  
5 Breads  
1 Egg  
50g Garlic  
Seasonings (parsley, oregano, salt, curry to taste)  
Olive oil

**Sauce** | 450g carrot, tomato and courgette peel; 250g bread; 180g onion; 2 eggs; garlic to taste

**Sauce** | 200g beetroot peel; 150g carrot peel; 1 lemon; Oregano to taste

For the **balls**, cook the chickpeas with garlic and parsley. Grind until you get a creamy mixture. In a pan, fry the fillets and the vegetable peel in olive oil and garlic. Let it cook. Add the chickpeas, the breadcrumbs and the seasoning to the mixture. Shape into small balls and bake in the oven at 150º for 15 minutes. For the "**açorda**", put the olive oil, onion, garlic and the carrot, courgette and tomato peelings in a pan and fry. Add the bread, seasoning and egg and stir for 2 minutes. For the **beetroot sauce**, sauté the beetroot and carrot peelings in olive oil and garlic. Grind them together with the lemon and salt. Serve meatballs with beetroot sauce and "vegetables and bread stew (açorda)".

## Alergénios

Leite, gluten, peixe, ovo  
Milk, gluten, fish, egg



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Verifique sempre as instruções  
de conservação nos rótulos.



@devmaryna

# Caril de casca de abóbora e camarão

## Pumpkin peel and prawns curry

### Ingredientes para 2 doses | servings

300g de Casca de abóbora  
200ml de Leite de coco  
150g de Camarão  
15g de Cebola  
15ml de Vinho branco  
5 g de Alho  
Temperos (caril, sal, pimenta)  
Azeite q.b.

Comece por arranjar o camarão. Com as cascas prepare um fumé. Coloque as cascas de camarão num liquidificador juntamente com as cascas de abóbora e triture tudo. Passe o fumé por um passador. Frile o camarão e reserve. Numa frigideira, coloque o azeite, a cebola, o alho, o caril e os restantes temperos e deixe refogar. Adicione, o vinho branco, o leite de coco, o fumé e o camarão e deixe cozinhar. Sirva com arroz.

300g Pumpkin peel  
200ml Coconut milk  
150g Shrimp  
15g Onion  
15ml White wine  
5g Garlic  
Seasonings (curry, salt, pepper)  
Olive oil q.b.

Start by preparing the prawns. Prepare a fumé with the shells. Place the prawn shells in a blender with the pumpkin peelings and blend everything. Pass the fumé through a strainer. Fry the prawns and set aside. In a frying pan, put the olive oil, the onion, the garlic, the curry and the remaining spices and fry. Add the white wine, the coconut milk, the fumé and the shrimp and let it cook. Serve with rice.



Receita dos Chef's Paulo Marquel, Jaime Fernandes, Júlio Ricardo,  
Moisés Ancheta e Paula Pires

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 341kj, 82kcal  
5.79g de lipídios,  
dos quais 4.71g saturados  
1.95g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.46g de açúcares  
5.30g de proteinas  
0.98g de sal

### Alergénios

Crustáceos, sulfítos  
Crustaceans, sulphites



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Compre apenas aquilo de que  
precisa. Poupe dinheiro, evite o  
desperdício.



@valeria\_aksakova

# Salmão braçado em cama de puré de ervilhas

Braised salmon with pea purée

Ingredientes para 2 doses | servings

2 Filetes salmão  
200ml de Leite de coco  
180g de Cebola  
170g de Laranja  
100g de Ervilhas  
30g de Pimentos  
5g de Margarina  
5ml de Vinagre balsâmico  
5ml de Molho soja:  
Temperos (alho, louro, coentros e sal)  
Azeite q.b.

Tempere o salmão com o molho de soja, os coentros e o sumo de laranja e deixe marinar. Rale a casca da laranja e reserve. Para o puré de ervilhas, faça um refogado com ervilhas, cebola, alho, louro, pimenta e sal e deixe cozinhar. Adicione a margarina e o leite de coco. Triture até obter textura cremosa. Braseie o salmão numa frigideira com azeite. Reserve. Na frigideira, onde fez o salmão salteie os pimentos em juliana e adicione o vinagre balsâmico. Sirva o salmão com o puré de ervilhas por baixo, polvilhado com as raspas de laranja.



Receita dos Chef's *Perpetua Vinagre* e *Ricardo Duarte*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 716kj, 173kcal  
13.5g de lipídios,  
dos quais 5.39g saturados  
2.78g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.71g de açúcares  
9.40g de proteinas  
0.1g de sal

2 Salmon fillets  
200ml Coconut Milk  
180g Onion  
170g Orange  
100g Peas  
30g Peppers  
5g Margarine  
5ml Balsamic vinegar  
5ml Soya sauce;  
Seasoning (garlic, bay leaf, coriander  
and salt)  
Olive oil to taste

Season the salmon with the soy sauce, coriander and orange juice and leave to marinate. Grate the zest of the orange and set aside. For the pea purée, sauté the peas, onion, garlic, bay leaf, pepper and salt and cook. Add the margarine and the coconut milk. Grind until you get a creamy texture. Braze the salmon in a frying pan with olive oil. Set aside. In the frying pan where you made the salmon, sauté the julienne peppers and add the balsamic vinegar. Serve the salmon with the pea purée underneath, sprinkled with the orange zest.

## Alergénios

Peixe, Leite, Soja e  
Sulfítos  
Fish, milk, soy, sulphites

*É a sua vez! Truques e dicas para  
reduzir o desperdício alimentar.*

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Da Quinta*  
*From the Farm*



EliseteVarandas

Top 8  
EurestChef



Dica **STOP FOOD WASTE**

Compre apenas a quantidade de  
que precisa.



EliseteVarandas

# Almôndegas de arroz e frango com puré de talos de brócolos, emulsão de casca de cenoura e crocante de pele de frango

Rice and chicken meatballs with broccoli stalk purée, carrot peel emulsion and crispy chicken peel

## Ingredientes para 10 doses | servings

400g de Arroz (sobras)

250g de Frango (sobras)

4 Ovos

Temperos (sal, pimenta e tomilho)

Óleo q.b.

Farinha e pão ralado qb

Puré de talos de brócolos | 400g talos de brócolos descascados; 200ml caldo frango; 60g cebola; 50ml azeite; 10g alho; Sal e Pimenta qb

Crocante de frango | Pele frango qb.

Emulsão da casca de cenoura | 250g casca de cenoura; 150ml de Azeite; Sal e Pimenta qb

Numa taça amasse o arroz, o frango, os temperos, os ovos e um pouco de pão ralado. Forme as almôndegas, passe por farinha, ovo e pão ralado e frite. Para o **puré de talos de brócolos**, refogue o alho e cebola e os talos dos brócolos. Adicione o caldo de frango e tempere a gosto. Deixe cozinhar e triture até obter um puré. Para o **crocante de frango**, seque a pele do frango, bata ligeiramente e congele-a. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque a pele de frango congelada entre duas folhas de papel vegetal e asse-a até ficar seca e crocante. Para a **emulsão de cenoura** coza as cascas de cenoura. Triture as cascas cozidas, o azeite e temperos até formar uma emulsão.

Disponha a emulsão de cenoura num prato, cubra com o puré de talos de brócolos e finalize com a almôndega no topo.



Receita dos Chef's *Paulo Marquel, Jaime Fernandes, Júlio Ricardo, Moisés Anchieta e Paula Pires*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 722kj, 173kcal

11.05g de lipídios,

dos quais 1.73g saturados

7.47g de hidratos de carbono,

dos quais 0.98g de açúcares

8.07g de proteinas

0.27g de sal

400g Rice (leftovers)

250g Chicken (leftovers)

4 Eggs

Seasonings (salt, pepper and thyme)

Oil to taste

Flour and breadcrumbs to taste

Broccoli stalks purée | 400g broccoli stalks,

peeled; 200ml chicken stock; 60g onion;

50ml olive oil; 10g garlic; Salt and pepper to taste

Chicken Crunch | Chicken skin to taste

Carrot peel emulsion | 250g carrot peel;

150ml Olive oil; Salt & Pepper to taste

In a bowl, mix the rice, the chicken, the seasoning, the eggs and some breadcrumbs. Form into croquettes, roll in flour, egg and

breadcrumbs and fry.

For the **broccoli stalks purée**, sauté the garlic and onion and the broccoli stalks. Add the chicken stock and season to taste. Let it cook and mash until it becomes a purée.

For the **chicken crunch**, dry the chicken skin, pound it lightly and freeze it. On an oven tray,

place the frozen chicken skin between two sheets of baking paper and bake until dry and crispy. For the **carrot emulsion**, boil the carrot peelings. Blend cooked peelings, olive oil and seasonings until get an emulsion. Spread the carrot emulsion on plate, place the broccoli purée over it and finalize with meat ball placed on the top.

## Alergénios

Gluten, ovo.

Gluten, egg



Dica **STOP FOOD WASTE** 

Utilize as sobras de bacon, carne  
e fiambre para fazer uma bola.



@timolina

# "Peras" de puré de batata com fiambre

## Ham and mashed potato "pears"

### Ingredientes para 4 doses | servings

500g de Puré de batata (sobras)

250g de Fiambre (sobras)

1 Ovo

Pão ralado q.b.

Salsa q.b.

Ovo (para panar)

Óleo para fritar

500g Mashed potato (leftovers)

250g Ham (leftovers)

1 Egg

Breadcrumbs to taste

Parsley to taste

Egg (for breadmaking)

Oil for frying

Numa tigela, coloque as sobras de puré de batata, o fiambre (ou outro enchido cortado aos cubos) e misture muito bem. Faça pequenas bolas com o preparado, até obter o formato de uma pera.

Passe por ovo e pão ralado. Leve as "peras" a fritar em óleo previamente aquecido.

Sirva acompanhado com salada.

Put the leftover mashed potato, the diced ham (or other sausage) in a bowl, and mix them well. Form the mixture small balls until you get the shape of a pear.

Dip in egg and breadcrumbs. Fry the "pears" in preheated oil. Serve with salad.



Receita da Chef's Paula Pereira

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 479kj, 113kcal

2.60g de lipídios,

dos quais 0.67g saturados

8.72g de hidratos de carbono,

dos quais 1.2g de açúcares

7.12g de proteínas

0.81g de sal

### Alergénios

Glúten, Ovo, Leite, Soja,

Gluten, egg, milk, soy



Dica

**STOP FOOD WASTE**

Escolha fruta e produtos  
hortícolas imperfeitos



@rostovtsevayu

# Hambúrguer Iphome

## "Iphome" burger

**Ingredientes** para 5 doses | servings

250g de Tomates maduros  
 200g de Talos e cascas de legumes  
 180g de Cebola  
 160g de Arroz cozido (sobras)  
 100gr de Frango (sobras)  
 100g de Grão ou feijão  
 10g de Farinha  
 5g de Alho  
 5ml de Azeite  
 Temperos (salsa, sal, pimenta e pimenta)

Corte os legumes em pedaços pequenos. Reserve. Numa frigideira, coloque, a cebola, o alho, os legumes, o azeite, o tomate e os temperos e deixe cozinhar. Numa taça, misture o grão ou feijão e o arroz e esmague até obter uma massa. Junte o frango desfiado e a farinha até obter uma textura moldável. Deixe a massa repousar por 20 minutos no frigorífico. De seguida, molde a massa no formato de hambúrguer e leve a fritar até ficar dourado.  
 Pode servir o hambúrguer no pão ou em prato com salada fresca.



Receita da Chef's *Adelina Silva e Cláudia Rodrigues*

**Declaração Nutricional** por 100g  
 Energia 279kj, 66kcal  
 1.03g de lipídios,  
     dos quais 0.14g saturados  
 8.07g de hidratos de carbono,  
     dos quais 1.76g de açúcares  
 4.36g de proteinas  
 0.23g de sal

250g Ripe tomatoes  
 200g Vegetable stalks and peel  
 180g Onion  
 160g Rice (leftovers)  
 100g Chicken (leftovers)  
 100g Beans  
 10g Flour  
 5g Garlic  
 5ml Olive oil  
**Seasoning** (parsley, salt and pepper)

Cut the vegetables into small pieces. Put them aside. Place the onion, garlic, vegetables, olive oil, tomato and seasoning in a frying pan and cook. In a bowl, mix the beans and the rice and pound to a paste. Add the shredded chicken and flour until you get a mouldable texture. Let the dough rest for 20 minutes in the fridge. Then mould the dough into the shape of a hamburger and fry until golden brown. Serve the burger as a filling or sandwich or garnished on plate with salad.

**Alergénios**  
 Sem alergénios



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Use um prato mais pequeno para  
dosear melhor as suas refeições.



@KamranYdinov

# Almôndegas coloridas com esparguete de beterraba

Coloured meatballs with beetroot spaghetti

Ingredientes para 6 doses | servings

450g de Cascas de beterraba e cenoura  
100g de Folhas de couve roxa e lombarda  
100g de Espinafres  
100g de Frango desfiado  
100g de Atum  
Temperos (pimenta, sal)  
Pão ralado q.b.  
Azeite e óleo q.b.

Coza as cascas de beterraba com sal, azeite e orégãos. Reserve a água de cozedura e coza o esparguete. Para as **almôndegas roxas**, coza as folhas da couve roxa triture. Adicione o frango desfiado, os temperos e envolva tudo com pão ralado. Para as **almôndegas vermelhas**, triture as cascas de beterraba, adicione alho, pimento e envolva tudo com pão ralado. Para as **almôndegas verdes**, coza as cascas de cenoura, triture, adicione os espinafres, sal, alho, pimenta e envolva tudo com pão ralado. Para as **almôndegas laranja**, triture as cascas de cenoura, envolva com os talos de alface e couve, adicione o sal, pimenta, o atum e envolva tudo com pão ralado. Molde as massas e leve a fritar até ficar dourado. Sirva as almôndegas acompanhadas com o esparguete de beterraba.

450g Beetroot and carrot peelings  
100g Red and Savoy cabbage leaves  
100g Spinach  
100g Shredded chicken  
100g Tuna  
Seasonings (pepper, salt)  
Breadcrumbs to taste  
Olive oil and oil to taste

Cook the beetroot peelings with salt, olive oil and oregano. Reserve the boiling water and cook the spaghetti in it. For the **purple meatballs**, cook the red cabbage leaves, shred them. Add the shredded chicken and seasoning and coat with breadcrumbs. For the **red meatballs**, grind the beetroot shells, add garlic, pepper and coat everything with breadcrumbs. For the green meatballs, cook the carrot peelings, chop them, add the spinach, salt, garlic, pepper and coat everything with breadcrumbs. For the **orange meatballs**, grind the carrot peelings, mix them with the lettuce and cabbage stalks, add salt, pepper, tuna and mix everything with breadcrumbs. Shape into patties and fry until golden brown. Serve the meatballs with the beetroot spaghetti.



Receita das Chef's Fátima Costa, Andreia Teixeira, Rosa Alves,  
Sandra Madureira, Cristina Pires e Sandra Guerra

Declaração Nutricional por 100g

Energia 308kj, 73kcal  
2.5lg de lipídios,  
dos quais 0.3lg saturados  
3.94g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.34g de açúcares  
7.05g de proteinas  
0.28g de sal

Alergénios

Glúten, peixe.  
Gluten, fish.



Marque a sua refeição. Ter todos os pratos da ementa disponíveis implica desperdício alimentar.



@Kamran/ydino

# Francesinha à moda da Siza

## Siza's Francesinha

**Ingredientes** para 2 doses | servings

250g de Bife de vaca

200g de Pão de forma

200g de Queijo

100g de Linguiça

2 Ovos

30g de Fiambre

30g de Chourição

250g Beef steak

200g Sliced bread

200g Cheese

100g Sausage

2 Eggs

30g Ham

30g Chorizo

**Molho** | 125g de salsicha; 125g de bacon; 100g de cascas de cebola e alho; 50g de cebola; 50g de cascas de cenoura; sobras de carne q.b.; azeite, temperos (louro, pimenta, sal)

Frite a linguiça e grelhe o bife vaca. Reserve. Torre o pão. Para a montagem do prato: escolha um prato fundo e coloque uma fatia de pão, o queijo, o fiambre, o chourição, o bife grelhado, a linguiça, o fiambre, a fatia de pão e o ovo estrelado, por esta ordem. Adicione queijo por cima do ovo estrelado, deixando a gema à vista. Leve ao forno para gratinar o queijo.

Para o **molho**, refogue a cebola e o azeite. Adicione água e deixe ferver. Junte o bacon, a salsicha, o louro, a pimenta, as cascas de cenoura, as casca de cebola e as cascas de alho e deixe cozer bem. Triture o preparado até ficar cremoso. Retifique os temperos.

Sirva a francesinha regando com molho bem quente e acompanhado de batatas fritas com casca.

**Sauce** | 125g sausage; 125g bacon; 100g onion and garlic peelings; 50g onion; 50g carrot peelings; scraps of meat to taste; olive oil, seasoning (bay leaf, pepper, salt)

Fry the sausage and grill the beef steak. Set aside. Toast the bread. To assemble the dish: choose a deep plate and place a slice of bread, the cheese, the ham, the chorizo, the grilled beef, the sausage, the ham, the slice of bread and the fried egg in this order. Add cheese on top of the fried egg, leaving the yolk visible. Bake in the oven to brown the cheese.

For the **sauce**, sauté the onion and olive oil. Add water and let it boil. Add the bacon, sausage, laurel, pepper, carrot peelings, onion peelings and garlic peelings and let it cook well. Blend until a creamy. Adjust the seasoning.

Serve the francesinha drizzled with hot sauce and garnished with fried potatoes with skin.



Receita das Chef's Aykasiza Andrade da Conceição e Ruguet Gomes

dos Santos

**Declaração Nutricional** por 100g

Energia 979kj, 234Kcal

13.1g de lipídios,

dos quais 5g saturados

10.65g de hidratos de carbono,

dos quais 0.67g de açúcares

18.16g de proteínas

2g de sal

**Alergénios**

Glúten, ovos, leite, soja, sulfítos

Gluten, egg, milk, soy, sulphites.



Dica

**STOP FOOD WASTE**

Utilize as borras de café para  
fertilizar as suas plantas



@yastremiskaolga

# Salada de frango com massa

## Chicken salad with pasta

**Ingredientes** para 4 doses | servings

500g de Massa (sobras)

300g de Frango (sobras)

100g de Milho

Azeite q.b.

Talos de salsa q.b.

500g Pasta (leftovers)

300g Chicken (leftovers)

100g Corn

Olive oil to taste

Parsley stalks to taste

Numa tigela de servir, envolva a massa cozida, o frango desfiado, o milho, a salsa. Tempere com azeite e polvilhe com a salsa e o azeite. Está pronto a servir.

Dica | Pode substituir o milho por outros legumes a seu gosto.

In a serving bowl, mix the cooked pasta, the shredded chicken, the corn and the parsley. Season with olive oil and sprinkle the parsley and olive oil. It is ready to serve.

Tip | You can replace the corn with other vegetables.



Receita das Chef's Paula e Teresa

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 1099KJ, 259Kcal

1.66g de lipídios,

dos quais 0.37g saturados

39.96g de hidratos de carbono,

dos quais 1.80g de açúcares

15.20g de proteínas

0.13g de sal

### Alergénios

Gluten

Gluten.

*É a sua vez! Truques e dicas para  
reduzir o desperdício alimentar.  
It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Para  
finalizar  
To finish



Vencedora  
EurestChef  
Winner

Dica **STOP FOOD WASTE** 

Não desperdiçar, é respeitar o  
nossa planeta



# Pão de mel com aproveitamento integral da banana

Honey Bread with the banana peel and fruit

Ingredientes para 12 doses | servings

6 Bananas inteiras (com casca)  
420g de Farinha  
250ml de Leite  
170g de Açúcar  
100g de Mel  
30g de Chocolate em pó  
15g de Margarina  
5g de Canela em pó  
5g de Fermento  
5g de Bicarbonato  
1g Cravinho

Triture as bananas (com casca) e o leite. Adicione o mel, a margarina, a canela, o chocolate, o cravinho e o açúcar e misture até obter uma massa homogênea. Numa tigela, adicione ao preparado a farinha peneirada, o fermento e o bicarbonato previamente dissolvido. Envolva. Coloque o preparado em formas pequenas e leve ao forno a 180° por aproximadamente 25 minutos. Deixe arrefecer e de seguida está pronto a servir. Sugermos que recheie com doce de leite ou chocolate derretido.

6 Whole Bananas (with peel)  
420g Flour  
250ml Milk  
170g Sugar  
100g Honey  
30g Chocolate powder  
15g Margarine  
5g Cinnamon powder  
5g Baking powder  
5g Bicarbonate  
1g Cloves

Blitz the bananas (with peel) and the milk in a blender. Add the honey, margarine, cinnamon, chocolate, cloves and sugar and blend until get a smooth paste. In a bowl, add the sifted flour, the baking powder and the bicarbonate previously dissolved. Mix well. Pour the mixture into small moulds and bake in the oven at 180° for approximately 25 minutes. Let it cool down, and then it's ready to serve. We suggest filling with "dulce de leche" or melted chocolate.



Receita das Chef's *Fernanda Gomes* e a *Casimira Neves*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 550KJ, 130Kcal  
1.32g de lipídios.  
dos quais 0.58g saturados  
26.98g de hidratos de carbono,  
dos quais 13.17g de açúcares  
2.10g de proteínas  
0.07g de sal

## Alergénios

Glúten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.

Top 8  
EurestChef



Dica **STOP FOOD WASTE**

Snack crocante, fevides de  
abóbora assadas com alho,  
piri-piri e sal



EliseteVarandas

# Mousse de abóbora

Pumpkin mousse

Ingredientes para 8 doses | servings

500g de Casca de abóbora  
200ml de Leite condensado  
200ml de Natas  
1 Folha de gelatina  
Raspa de 1 laranja

Comece por cozer as cascas de abóbora em água durante 30 minutos.

Adicione as cascas de abóbora cozida ao leite condensado e triture até obter um creme homogéneo. Num lacho, junte as natas, a folha de gelatina e o preparado de abóbora e leite condensado e leve a cozer até obter uma textura cremosa.

Distribua o preparado por taças e leve ao frigorífico por pelo menos 2 horas.

Sirva decorado com raspa de laranja.

500g Pumpkin peel  
200ml Condensed milk  
200ml Cream  
1 Gelatine sheet  
Peel of 1 orange

Boil the pumpkin peelings in water for  
30 minutes.

Mix the cooked pumpkin peelings with  
the condensed milk and blend until  
smooth. In a pan, add the cream, the  
gelatine sheet and the pumpkin and  
condensed milk mixture and cook until  
creamy. Spread the mixture into bowls  
and place in the fridge for at least 2  
hours.

Serve decorated with orange zest.



Receita das Chef's *Carina e Helena Nogueira*

Declaração Nutricional por 100g

Energia 645kj, 155kcal  
9.61g de lipídios,  
dos quais 5.53g saturados  
13.95g de hidratos de carbono,  
dos quais 13.78g de açúcares  
2.91g de proteínas  
0.11g de sal

Alergénios

Leite  
Milk.

Top 8  
EurestChef



Dica **STOP FOOD WASTE**

Aproveite os caroços e pele da fruta, para fazer geleias



EliseteVarandas

# Éclairs com compota de manga

Éclairs with mango jam

Ingredientes para 2 doses | servings

130g de Açúcar  
125 ml de Água  
100ml de Natas  
65g de Farinha  
2 Caroços de manga  
2 Ovos  
40g de Manteiga  
Baunilha q.b.

Para a **massa** dos eclairs, coloque num tacho a água juntamente com uma colher de sopa de açúcar, a baunilha e a manteiga e deixe cozinhar até levantar fervura. De seguida, e em lume baixo, adicione a farinha, e vá mexendo até a massa se soltar do tacho. Reserve. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque a massa dos eclairs e leve a cozinhar a 200º por 20 minutos. Para a **compota de manga**, coza os caroços da manga com água e 100g de açúcar durante 1 hora. Para o recheio, bata as natas até formar chantilly. Junte o restante açúcar e a compota de manga e envolva. Leve ao frio até esfriar. Recheie os eclairs com a compota de manga. Para a **cobertura** do eclair, sugerimos adicionar chocolate negro derretido.



Receita dos Chef's Telmo Neto e Juliana Assunção

**Declaração Nutricional** por 100g

Energia 959kj, 229kcal  
10.74g de lipídios,  
dos quais 5.03g saturados  
29.30g de hidratos de carbono,  
dos quais 22.89g de açúcares  
2.83g de proteínas  
0.21g de sal

130g Sugar  
125ml Water  
100ml of Cream  
65g Flour  
2 Mango pits  
2 Eggs  
40g Butter  
Vanilla to taste

For the eclair **pastry**, place the water, a tablespoon of sugar, the vanilla and the butter in a pan and cook until it boils. Add the flour over a low heat and keep stirring until the mixture comes loose from the pan. Set aside. Place the eclair **pastry** in an oven tray and cook at 200º for 20 minutes. For the **mango jam**, boil the mango pips with water and 100g sugar for 1 hour. For the filling, mix the cream until you get whipped cream consistency. Add the remaining sugar and the mango jam and fold in. Place in the refrigerator and leave to cool. Fill the eclairs with the mango jam. For the eclair **topping**, we suggest adding melted dark chocolate.

**Alergénios**

Gluten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.

*Dica* **STOP FOOD WASTE** 

Use a água de lavar frutas e legumes para regar as suas plantas

# Broinhas doces com casca de beterraba

## Sweet cornbreads with beetroot peel

*Ingredientes* para 10 doses | servings

210g de Farinha com fermento  
170g de Açúcar  
125g de Azeite  
100g de Casca de beterraba em juliana  
80ml de Chá limão ou de laranja  
5g de Fermento  
1g de Piri-piri moido

Numa tigela, misture bem a farinha, o fermento, o açúcar e o piri-piri. Adicione o azeite, a casca de beterraba e o chá morno. Envolva bem até obter uma mistura homogénea. Molde a massa no formato de bolas e achale-as com as mãos.  
Leve ao forno, pré-aquecido a 190º, por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Sirva pincelado com mel.

210g Flour with baking powder  
170g Sugar  
125g Olive oil  
100g Beetroot peel  
80ml Lemon or orange tea  
5g Baking powder  
1g Chilli pepper ground

In a bowl, mix together the flour, baking powder, sugar and chilli pepper. Add olive oil, beetroot (peel intro strips) and the warm tea. Mix well until you obtain a homogeneous mixture.  
Shape the dough into balls and flatten with your hands.  
Bake in the oven, preheated to 190º, for approximately 20 minutes or until golden brown.  
Serve brushed with honey.



Receita das Chef's *Natália Neves e Carla Monteiro*

*Declaração Nutricional* por 100g

Energia 1686kj, 402kcal  
19.99g de lipídios,  
dos quais 2.91g saturados  
51.78g de hidratos de carbono,  
dos quais 27.99g de açúcares  
3.05g de proteinas  
0.39g de sal

*Alergénios*

Glúten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Tenha em atenção a dimensão das embalagens, comprando quantidades ajustadas às necessidades do seu agregado familiar.



@azerbaijan\_stockers

# Bolo xadrez de espinafres e casca de abóbora

*Spinach and pumpkin peel sponge cake*

Ingredientes para 10 doses | servings

Bolo de Espinafres

200g de Espinafres

150g de Farinha com fermento

120ml de Leite

8 Ovos

100g de Óleo

100g de Açúcar

20g de Canela

Bolo de Casca de abóbora

200g de Cascas de abóbora

100g de Açúcar

100g de Farinha com fermento

6 Ovos

50g Óleo

Para o **bolo de espinafres**. Triture os espinafres, o óleo, os ovos, o açúcar, a canela, a farinha e o leite, até obter uma massa homogénea. Leve ao forno durante 20 minutos a 180º. Para o **bolo de casca de abóbora**. Triture as cascas de abóbora, os ovos, o óleo, o açúcar e a farinha até obter uma massa homogénea. Leve ao forno durante 20 minutos a 180º. Deixe os bolos arrefecerem, corte em tiras e monte tira a tira, intercalado de forma a parecer um tabuleiro de xadrez. Para unir as tiras, utilizar geleia a gosto



Receita das Chef's Andreia Valgode e Maria Palmira Ferreira

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 937kj, 224kcal

12.11g de lipídios,

dos quais 1.931g saturados

22g de hidratos de carbono,

dos quais 12.23g de açúcares

6.25g de proteinas

0.17g de sal

Spinach Cake

200g Spinach

150g Flour with baking powder

120ml Milk

8 Eggs

100g Oil

100g Sugar

20g Cinnamon

Pumpkin Peel Cake

200g Pumpkin peel

100g Sugar

100g Flour with baking powder

6 Eggs

50g Oil

For the **spinach cake**, blend spinach, oil, eggs, sugar, cinnamon, flour and milk until you get a homogeneous consistency. Bake in the oven for 20 minutes at 180º. For the **pumpkin peel cake**, blend pumpkin peel, eggs, oil, sugar and flour and mix until you get a homogeneous consistency. Bake for 20 minutes at 180º. Let the cakes cool, cut into strips and assemble strip by strip, as a chessboard. To join the cake strips, use a flavoured jam to taste.

## Alergénios

Gluten, ovos, leite.

Gluten, egg, milk.

Dica



Prefira alimentos embalados em  
vácuo, preservam a qualidade  
durante mais tempo

# Bolo de beterraba

Beetroot cake

Ingredientes para 8 doses | servings

500g de Cascas de beterraba  
280g de Farinha  
250ml de Óleo  
170g de Açúcar  
100g de Miolo de beterraba  
6 Ovos  
5g de fermento  
Raspas de 2 limões

Triture (aproximadamente 5 min) coloque as cascas de beterraba, o miolo da beterraba, a raspa de limão, os ovos e o óleo.  
Adicione o açúcar e misture. De seguida, junte a farinha e o fermento e envolva bem. Leve ao forno, numa forma previamente untada, 40 minutos a 180º.

500g Beetroot peelings  
280g Flour  
250ml Oil  
170g Sugar  
100g Beet crumb  
6 Eggs  
5g Baking powder  
Zest of 2 lemons

Blend (for approx. 5min) beetroot peelings, beetroot kernel, lemon zest, eggs and oil.  
Add the sugar and mix together. Add the flour and baking powder and mix well. Bake in a pre-greased tin for 40 minutes at 180º.



Receita das Chef's Ana Maria Costa, Maria Fátima Santos e Isabel Pinto

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 1207kj, 289kcal  
18.42g de lipídios,  
dos quais 2.36g saturados  
25.89g de hidratos de carbono,  
dos quais 12.63g de açúcares  
4.25g de proteínas  
0.28g de sal

## Alergénios

Glúten, ovos.  
Gluten, egg



Dica **STOP FOOD WASTE**

Evite ter o frigorífico muito cheio,  
pois dificulta a circulação do ar  
frio, causando a deterioração  
dos alimentos.



@yarunivstudio

# Strudel de frutas

## Fruit strudel

### Ingredientes para 4 doses | servings

300g de Fruta (sobras)

230g de Massa folhada

100g de Açúcar

Canela q.b.

300g Fruit leftovers

230g Puff pastry

100g Sugar

Cinnamon to taste

Num tacho, coloque a fruta, o açúcar e a canela e leve ao lume até ficar caramelizado. Estenda a massa folhada e de seguida, adicione o preparado da fruta e enrole a massa até fazer um rolo. Leve ao forno por 30 minutos a 180º ou até ficar dourado.

Sugestão de decoração | polvilhe com açúcar e canela.

Place the fruit, sugar and cinnamon in a pan and heat until it caramelizes. Roll out the puff pastry and spread the fruit mixture and roll it into a roll. Bake in the oven for 30 minutes at 180º or until golden brown.

Decorating suggestion | Sprinkle with sugar and cinnamon.



Receita das Chef's Conceição e Teresa

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 968kj, 231kcal

10.17g de lipídios,

dos quais 3.74lg saturados

32.02g de hidratos de carbono,

dos quais 20.59g de açúcares

1.98g de proteínas

0.10g de sal

### Alergénios

Glúten, ovos.

Gluten, egg



*Dica* **STOP FOOD WASTE**

Tempere a salada ao momento.  
Assim, se sobrar pode reutilizar  
em outros pratos



@yarunivstudio

# Bolo de talos de alface

## Lettuce stalk cake

*Ingredientes* para 5 doses | servings

250g de Alface (talos)

6 Ovos

130g de Açúcar

100g de Farinha com fermento

100ml de Leite

250g Lettuce (stalks)

6 Eggs

130g Sugar

100g Flour with baking powder

100ml Milk

Comece por cozer os talos de alface. Depois de cozidos triture juntamente com os ovos, o açúcar e triture bem. Numa taça, misture a farinha, o leite e o preparado dos talos de alface. Leve ao forno por 20 minutos a 180º.

Start by boiling the lettuce stalks. Once cooked blend with eggs and sugar. In a bowl, mix the flour, milk and lettuce stalk mixture. Bake in the oven for 20 minutes at 180º.



Receita das Chef's *Andrea Valgode* e *Maria Palmira Ferreira*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 644kj, 153kcal

3.58g de lipídios,

dos quais 0.92g saturados

23.83g de hidratos de carbono,

dos quais 15.69g de açúcares

5.91g de proteínas

0.11g de sal

## Alergénios

Glúten, ovos, leite.

Gluten, egg, milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Dê preferência aos produtos que  
se encontram mais próximos do  
fim da data de validade

# Bolo de casca de curgete

## Courgette peel cake

Ingredientes para 6 doses | servings

280g de Farinha  
250g de Casca de curgete  
200g de Açúcar  
125g de iogurte Natural  
100ml de Óleo  
4 Ovos  
50g de Miolo de noz picado  
5g de Fermento  
Sumo de Lima q.b.

Triture os ovos, o açúcar, o óleo, o iogurte, o sumo e raspa de lima e a casca de curgete ralada.

Numa taça, junte o preparado anterior com a farinha, o fermento e as nozes picadas.

Leve ao forno, em forma previamente untada, por 45 minutos a 170º.

280g Flour  
250g Courgette peel  
200g Sugar  
125g Plain Yoghurt  
100ml Oil  
4 Eggs  
50g Chopped walnut kernels  
5g baking powder  
Lime juice to taste

Blend the eggs, with sugar, oil, yoghurt, lime (juice and zest) and the grated courgette peel.

In a bowl, add the flour, baking powder and chopped nuts.

Bake in a greased tin for 45 minutes at 170º.



Receita das Chef's *Maria da Conceição Gouveia* e *Cláudia Amador*

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 1165kj, 278kcal  
12.5g de lipídios,  
dos quais 1.61g saturados  
3.473g de hidratos de carbono,  
dos quais 17.94g de açúcares  
5.87g de proteinas  
0.25g de sal

### Alergénios

Glúten, ovos, leite, frutos de casca rija.  
Gluten, egg, milk, nuts.



Dica



Aproveite as sobras das batatas  
cozidas para fazer batatas  
salteadas

# Tarte de pacoco

Pacoco's pie

*Ingredientes* para 4 doses | servings

200ml de Leite

4 Ovos

100g de Açúcar

100g de Coco

Pão do dia anterior q.b.

Comece por partir o pão em pedaços e reserve. Numa tigela, misture os ovos, o açúcar, o leite e o coco. Forre uma forma com papel vegetal, coloque o pão na base e de seguida, o preparado. Com a ajuda de uma colher, envolva tudo muito bem, de forma a que a mistura fique embebida no pão. Leve ao forno a 180º até ficar dourado.

200ml Milk

4 Eggs

100g Sugar

100g Coconut

Bread from the day before to taste

Start by cut the bread into pieces and set aside. In a bowl, mix the eggs, sugar, milk and coconut. Line a baking pan with baking paper, place the bread on the base and spread the mixture. With a spoon, mix everything well so that the mixture is soaked into the bread. Bake in the oven at 180º until golden brown.



Receita das Chef's *Carina* e *Helena*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 1111kj, 242kcal

12.29g de lipídios,

dos quais 8.60g saturados

24.69g de hidratos de carbono,

dos quais 16.80g de açúcares

6.34g de proteínas

0.34g de sal

## Alergénios

Glúten, ovos, leite.

Gluten, egg, milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Consuma produtos da época



@yarunivstudio

# Bolo de casca de manga

Mango peel cake

*Ingredientes* para 6 doses | servings

280g de Farinha de trigo  
250g de Casca de manga  
150g de Leite  
5 Ovos  
70ml de Óleo  
5g de Fermento  
Óleo q.b.

Triture as cascas da manga, o óleo e os ovos até obter uma mistura cremosa. Numa taça, junte o preparado, a farinha, açúcar e o fermento e envolva. Leve ao forno, numa forma previamente untada, por 35 minutos a 180º.

280g Wheat flour  
250g Mango peel  
150g Milk  
5 Eggs  
70ml Oil  
5g Baking powder  
Oil to taste

Blend mango peel, the oil and the eggs in a blender and blend until you obtain a creamy mixture. In a bowl, add the flour, the sugar and the baking powder and mix together. Bake in a previously greased tin for 35 minutes at 180º.



Receita da Chef's *Carla Figueiredo*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 417kj, 99kcal  
2.20g de lipídios,  
dos quais 0.45g saturados  
15.14g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.89g de açúcares  
3.81g de proteínas  
0.37g de sal

## Alergénios

Glúten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Quando comprar fruta, compre frutas mais maduras e outras mais verdes.

# Pudim de pão fatiado

## Sliced bread pudding

*Ingredientes* para 8 doses | servings

500ml de Leite

250g de Pão (do dia anterior)

200g de Açúcar

8 Ovos

Corte o pão em fatias e reserve. Numa taça, junte os restantes ingredientes e envolva bem. Unte um tabuleiro com caramelo, disponha as fatias de pão (previamente cortadas) e de seguida, o preparado.

Leve ao forno a 170º por 45 minutos.

500ml Milk

250g Bread (from the day before)

200g Sugar

8 Eggs

Slice the bread and set aside. In a bowl, add the remaining ingredients and mix well. Grease a baking tray with caramel, spread the slices of bread (previously cut) and then the mixture. Bake in the oven at 170º for 45 minutes.



Receita das Chef's Susana Duarte e Sandra Moraes

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 90kj, 21.5kcal

10.0lg de lipídios,

dos quais 1.6lg saturados

24.3lg de hidratos de carbono,

dos quais 4.19g de açúcares

5.97g de proteínas

0.14g de sal

### Alergénios

Glúten, ovos, leite.

Gluten, egg, milk.



Dica



Comece a pesar o seu  
desperdício alimentar.



@miltsova

# Tarte de cenoura com laranja caramelizada

Carrot tart with caramelised orange

Ingredientes para 12 doses | servings

1,250Kg de Cenoura (com casca)

7 Ovos

350g de Açúcar

250ml de Água

100g de Farinha com fermento

1 Laranja grande

1 Pau de canela

1,250Kg Carrot (with peel)

7 Eggs

350g of Sugar

250ml Water

100g of Flour with yeast

1 Large Orange

1 Cinnamon stick

Num tacho, coza as cenouras (com casca) em água e o pau de canela. Deixe reduzir. Conserve o preparado num recipiente juntamente com a canela. Remova todo o vidrado (parte laranja da casca) da laranja e reserve. Triture o preparado da cenoura juntamente com o açúcar, a farinha, o sumo de laranja. Leve o preparado ao forno, pré-aquecido a 180º durante 40 minutos. Enquanto o bolo arrefece, leve ao lume a água que sobrou da cozedura das cenouras e a mesma chávena de açúcar, o pau de canela e os vidrados de laranja e deixe caramelizar. Sirva o bolo com a calda por cima.

In a pan, cook the carrots (peeled) in water and the cinnamon stick. Keep aside the mixture with the cinnamon. Remove the orange peel and set aside. Blend the carrot mixture, sugar, flour and orange juice. Place the mixture in the oven, preheated to 180º for 40 minutes. While the cake is cooling, heat the water left over from cooking the carrots and the same cup of sugar, the cinnamon stick and the orange glaze and let it caramelise. Serve the cake with the syrup on top.



Receita das Chef's Inácia Costa e Alcinda Guimarães

Declaração Nutricional por 100g

Energia 3361kj, 80kcal

1.65g de lipídios,

dos quais 0.40g saturados

12.23g de hidratos de carbono,

dos quais 8.65g de açúcares

2.90g de proteínas

0.11g de sal

Alergénios

Glúten, ovos.

Gluten, egg



Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Não descasque a maçã e a pera  
na salada de frutas.

# Bolo de casca de banana

## Banana peel cake

Ingredientes para 10 doses | servings

4 Bananas maduras  
500ml Leite  
420g de Farinha de trigo  
340g de Açúcar  
30g de Manteiga amolecida  
2 Ovos  
5g de Fermento em pó  
5g Canela em pó

Comece por bater as claras em castelo e reserve. Lave e descasque as bananas. Triture as cascas da banana, as gemas de ovos, o leite e a manteiga até obter uma mistura homogénea. Numa taça, junte a farinha, o açúcar, o fermento e a canela e misture muito bem. Adicione o preparado das cascas de banana e envolva bem. Esmage as bananas e adicione à mistura juntamente com as claras em castelo e envolva para incorporar. Leve ao forno, num forma previamente untada, a assar por 45 minutos a 180º.



Receita da Chef's *Carla Figueiredo*

Declaração Nutricional por 100g

Energia 8191kj, 193kcal  
2.35g de lipídios,  
dos quais 0.89g saturados  
38.64g de hidratos de carbono,  
dos quais 24.11g de açúcares  
3.51g de proteínas  
0.10g de sal

4 Ripe bananas  
500ml Milk  
420g Flour  
340g Sugar  
30g Butter softened  
2 Eggs  
5g Baking powder  
5g Powdered cinnamon

Start by whipping egg whites and set aside. Wash and peel the bananas. Blend banana peel, egg yolks, milk and butter until smooths. In a bowl, add the flour, sugar, baking powder and cinnamon and mix very well. Add the banana peel mixture and mix well. Smash bananas and add to the mixture along with the egg whites and mix to incorporate. Bake in the oven in a previously greased tin for 45 minutes at 180º.

Alergénios

Glúten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Antes de congelar um alimento,  
coloque a data na embalagem.



@azerbaijan\_stockers

# Bolo de casca de laranja

Orange peel cake

*Ingredientes* para 10 doses | servings

9 Laranjas

300g de Farinha com fermento

200g de Açúcar

6 Ovos

Água q.b

Sal q.b.

9 Oranges

300g Flour with baking powder

200g Sugar

6 Eggs

Water to taste

Salt to taste

Coza as cascas das laranjas em água até ficarem moles. Triture as cascas cozidas juntamente com a água e reserve. Numa taça, coloque os ovos, o açúcar e o sal e misture bem. Adicione a farinha e o preparado das laranjas e envolva. Leve ao forno, numa forma previamente untada, por 40 minutos a 160°.

Sirva o bolo com a raspa de uma laranja por cima.

Boil the orange peels in water until soft. Blend cooked peels with cooking water and set aside. In a bowl, place the eggs,

sugar and salt and mix well. Add the flour and the orange mixture and mix well. Bake in the oven, in a previously greased tin, for 40 minutes at 160°.

Serve the cake with the zest of an orange on top.



Receita das Chef's *Elsa Miranda e Madalena Macedo*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 3671kj, 151kcal

1.91g de lipídios,

dos quais 0.43g saturados

28.26g de hidratos de carbono,

dos quais 16.33g de açúcares

4.01g de proteínas

0.06g de sal

## Alergénios

Glutén, ovos.

Gluten, egg



**Dica** **STOP FOOD WASTE** 

Utilize as aparas dos bolos, para  
fazer a base de um semi-frio



@a\_sherstobitov

# Bolo de casca de abacaxi

## Pineapple peel cake

*Ingredientes* para 8 doses | servings

1 Abacaxi (casca)

300g de Farinha com fermento

200g de Açúcar

5 Ovos

Margarina q.b.

Triture o açúcar, os ovos, as cascas do abacaxi e a água.

Numa taça, junte ao preparado, a farinha e envolva bem. Leve ao forno, numa forma previamente untada, por 25 minutos a 170°.

1 Pineapple (peel)

300g Flour with baking powder

200g Sugar

5 Eggs

Margarine to taste

Blend sugar, eggs, pineapple peel and water.

In a bowl, add the flour and mix well. Bake in a previously greased tin for 25 minutes at 170°.



Receita das Chef's *Rosa Jesus* e *Fernanda Silva*

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 836kj, 197kcal

2.43g de lipídios,

dos quais 0.67g saturados

39.32g de hidratos de carbono,

dos quais 25.10g de açúcares

3.76g de proteínas

0.07g de sal

### Alergénios

Glúten, ovos, leite.

Gluten, egg, milk.

A close-up photograph of several crusty bread loaves, likely baguettes, arranged in a stack. The bread has a golden-brown, textured crust.

Dica

**STOP FOOD WASTE** 

Sobrou pão e ervas aromáticas frescas? Prepare um pão ralado com ervas aromáticas para os seus panados.



@alexgrec

# Pudim de pão e casca de laranja

## Bread and orange peel pudding

*Ingredientes* para 8 doses | servings

500ml de Leite  
300g de Açúcar  
200g de Casca de laranja  
150g Pão do dia anterior  
5 Ovos

500ml Milk  
300g Sugar  
200g Orange Peel  
150g Bread (from the day before)  
5 Eggs

Comece por levar o açúcar ao lume até obter um caramelo. Unte uma forma com o caramelo e deixe arrefecer.

Heat the sugar until turns into caramel.  
Grease a baking tray with the caramel  
and leave to cool.

Junta todos os ingredientes e triture até obter uma mistura homogénea.

Blend all ingredients and beat until you obtain a homogeneous mixture.

Coloque o preparado na forma e leve ao forno em banho-maria por 40 minutos a 180º.

Pour the mixture into the tray and bake in water-bath for 40 minutes at 180º.



Receita dos Chef's Paulo Marquel, Jaime Fernandes, Júlio Ricardo,  
Moisés Anchieta e Paula Pires

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 691kj. 163kcal  
2.5g de lipídios,  
dos quais 0.79g saturados  
30.44g de hidratos de carbono,  
dos quais 24.53g de açúcares  
4.36g de proteinas  
0.25g de sal

### Alergénios

Glúten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.

A close-up photograph of several oranges. In the foreground, there's a whole orange with a small brown stem and a few green leaves attached. Behind it, another whole orange is visible. To the right, a large orange has been sliced in half, showing its segments and white pith. The oranges are resting on a light-colored surface with a subtle, irregular texture and some small reddish-brown spots.

Dica **STOP FOOD WASTE**

Utilize os frutos inteiros (com casca) e ganhe mais sabor e cor.



@Kamran/ydinov

# Torta de casca de laranja

Orange peel sponge cake

*Ingredientes* para 8 doses | servings

900g de Laranja

450g de Açúcar

12 Ovos

80g de Manteiga

10g de Farinha com fermento

Sal q.b.

900g Orange

450g Sugar

12 Eggs

80g Butter

10g of Flour with baking powder

Salt to taste

Triture as laranjas com casca. Verta o preparado para uma taça e junte os ovos, o açúcar, a manteiga, o sal e envolva muito bem. Deite o preparado num tabuleiro retangular, previamente untado com manteiga e forrado com papel vegetal. Leve ao forno, pré-aquecido a 180º, por 8 a 12 minutos. Para enrolar, comece por esticar um pano limpo na bancada e polvilhe com açúcar. Vire o bolo para o pano e polvilhe com mais açúcar. Enrole a torta ainda bem quente e com a ajuda do pano, apertando sempre muito bem. Deixe repousar 30 minutos e depois retire o pano. Está pronto a servir.

Blend the unpeeled oranges. Pour the mixture into a bowl and add the eggs, sugar, butter and salt. Pour the mixture into a rectangular baking tray, previously greased with butter and lined with baking paper. Preheat the oven to 180º and bake for 8 to 12 minutes. To roll out, start by stretching a clean cloth on the countertop and sprinkle with sugar. Turn the cake out onto the cloth and sprinkle with more sugar. Roll up the cake while it is still very hot and with the help of the cloth, always pressing firmly. Let the cake rest for 30 minutes and then remove the cloth. It is ready to serve.



Receita da Chef's *Carla Figueiredo*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 750kj, 178kcal

6.04g de lipídios,

dos quais 2.06g saturados

26.32g de hidratos de carbono,

dos quais 25.80g de açúcares

4.04g de proteinas

0.20g de sal

## Alergénios

Gluten, ovos, leite.  
Gluten, egg, milk.

*É a sua vez! Truques e dicas para  
reduzir o desperdício alimentar.*

*It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

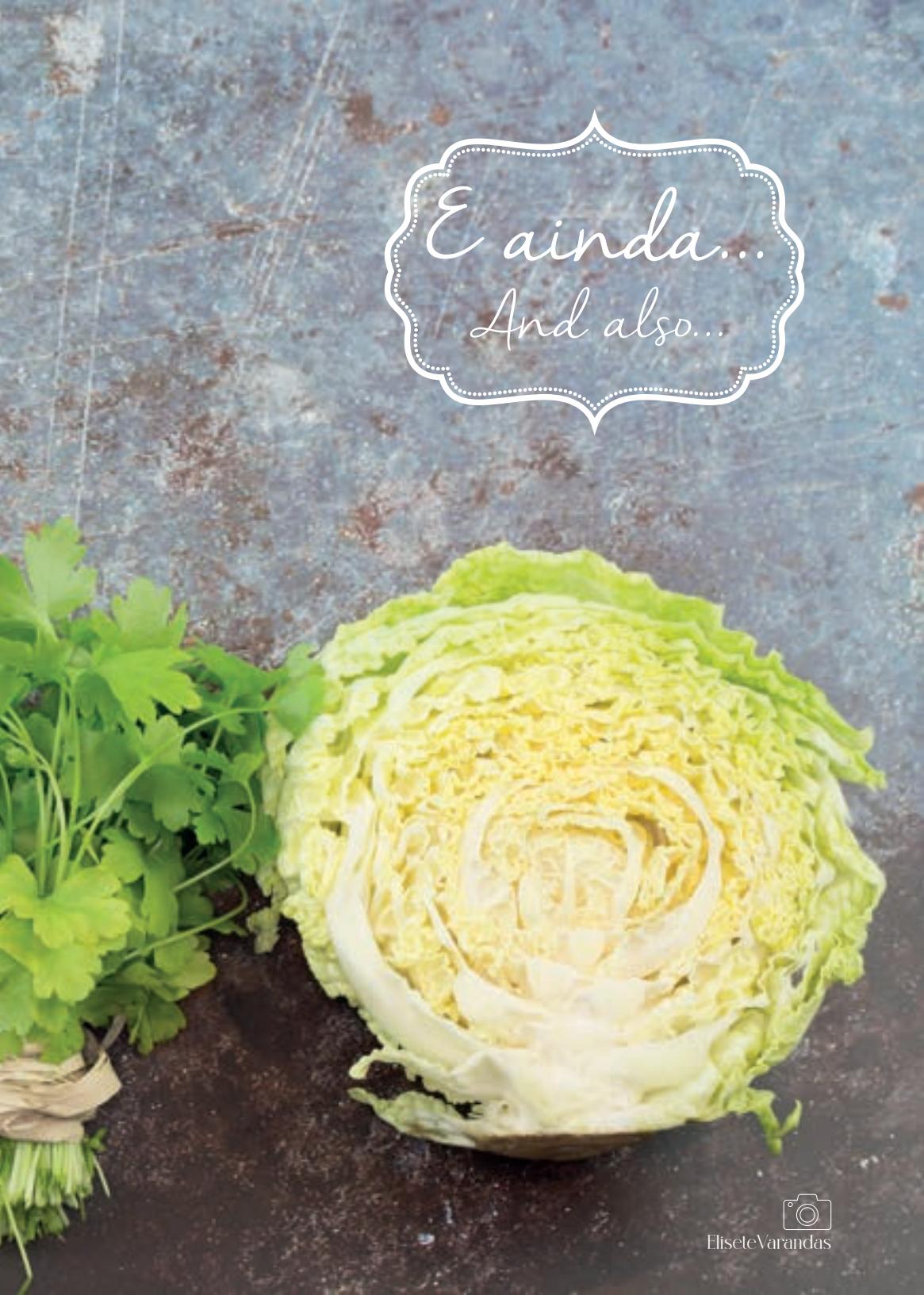
---

---

---

---

---



E ainda...

And also...



EliseteVarandas

Top 8  
EurestChef



Dica **STOP FOOD WASTE**

Mais fibras, melhor nutrição.



ElisteVarandas

# Esparregado de casca de favas

## Broad bean mash

### Ingredientes para 2 doses | servings

200g de Favas com vagem tenra

15g de farinha

Temperos (alho e sal) q.b.

Azeite q.b.

200g Broad beans with tender pods

15g Flour

Seasoning (garlic and salt) to taste

Olive oil to taste

Comece por limpar as favas, retirando as pontas e os fios. Corte as vagens finas em pequenos pedaços e leve a cozer.

Numa frigideira, coloque o azeite e o alho e deixe alourar. De seguida, adicione as favas, envolva bem e deixe cozer.

Junte a farinha, envolva e cozinhe por mais uns minutos.

Decore a gosto e está pronto a servir.  
Excelente para acompanhar pratos de carne e peixe assados.

Prepare broad beans, removing the tips and strings from their outer pods.  
Cut the pods into small pieces and boil them.

In a frying pan, add the olive oil and garlic and let it sear. Then add the broad beans, mix well and cook.  
Add the flour, mix and cook for a few minutes more.

Garnish to taste and serve.  
Excellent to garnish roasted fish or meat.



Receita da Chef Leonor Primo

### Declaração Nutricional por 100g

Energia 392kj, 94kcal

1.48g de lipídios.

dos quais 0.24g saturados

10.45g de hidratos de carbono.

dos quais 1.42g de açúcares

1.06g de proteínas

0.38g de sal

### Alergénios

Gluten.

Gluten.



Dica

**STOP FOOD WASTE**

Use as cascas de legumes para  
dar mais cor e sabor



@Kamran/ydinoV

# Arroz com cascas de legumes

Rice with vegetable peelings

**Ingredientes** para 5 doses | servings

**300g de Cascas** (abóbora, cenoura e  
curgele)

**200g de Abóbora aos cubos**

**90g de Cebola picada**

**210g de Arroz cozido** (sobras)

**Temperos** (salsa, pimenta e sal)

**sementes de abóbora q.b.**

**Azeite q.b.**

Num tacho, refogue a cebola em azeite.  
De seguida, adicione as cascas dos  
legumes e deixe cozinhar. Junte a abóbora  
aos cubos e as respetivas sementes e  
deixe apurar por 15 minutos em lume  
baixo.

Por fim, adicione o arroz e os temperos a  
gosto.

Sugestão de apresentação | Pode servir  
de acompanhamento para carnes  
grelhadas.

**300g Vegetables peelings** (pumpkin,  
carrot and courgette)

**200g Diced pumpkin**

**90g Chopped onion**

**210g Cooked rice** (leftovers)

**Seasonings** (parsley, pepper and salt)

**Pumpkin seeds** to taste

**Olive oil** to taste

Sauté the onion in olive oil in a pan.  
Then add the vegetable peelings and let  
it cook. Add the diced pumpkin and its  
seeds and let it simmer for 15 minutes  
over a low heat.

Finally, add the rice and season to taste.  
Presentation idea | served with grilled  
meat.



Receita das Chef's *Maria de Fátima Costa Gomes* e *Maria de Fátima Couto*

**Declaração Nutricional** por 100g

Energia 236kj, 56kcal

0.57g de lipídios.

dos quais 0.11g saturados

10.71g de hidratos de carbono,

dos quais 1.18g de açúcares

1.53g de proteínas

0.29g de sal

**Alergénios**

Sem alergénios..



Dica

**STOP FOOD WASTE**

Para uma sopa sem batata  
cremosa, use talos de legumes.



@KamranYdynov

# Pizza de talos de couve-flor

Pizza of cauliflowers stalks

## Ingredientes para 1 doses | servings

300g de Talos de couve-flor  
75g de Queijo mozzarella ralado  
1 Ovo  
30g de Farinha de milho  
10g de Salsa picada

300g Cauliflower stalks  
75g Grated mozzarella cheese  
1 Egg  
30g Corn flour  
10g Chopped parsley

Comece por lavar bem os talos da couve flor e corte em pedaços.

Triture a couve-flor até obter uma consistência espessa. Adicione salsa, metade do queijo, o ovo e misture muito bem.

Num tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal e polvilhado com farinha de milho, disponha o preparado, acrescente o queijo e orégãos e leve a assar a 200º por 10 minutos.

Cubra a base de pizza com os seus ingredientes preferidos e ... Bom apetite!

Start by washing the cauliflower stalks thoroughly and cut into pieces.

Blend cauliflower until you get a thick consistency. Add parsley, half the cheese, the egg and mix very well. In an oven tray lined with baking paper and sprinkled with cornflour, arrange the mixture, add the cheese and oregano and bake at 200º for 10 minutes.

Spread over the pizza your favourite ingredients and ... enjoy!!



Receita da Chef *Marfalda Ribeiro Pinto*

## Declaração Nutricional por 100g

Energia 410Kj. 96kcal  
4.37g de lipídios,  
dos quais 1.93g saturados  
6.50g de hidratos de carbono,  
dos quais 1.28g de açúcares  
7.52g de proteínas  
0.63g de sal

## Alergénios

Ovos, Leite.  
Egg, milk.

Dica



Faça geleias com as cascas de  
frutos e adicione às suas papas  
de aveia.



@Racool\_studio

# Água com casca de laranja e cebola

## Flavored water with orange peel and onion

*Ingredientes* para 8 doses | servings

2L de Água

50g de Casca de cebola

30g de Casca de laranja

1 Colher de sobremesa de mel

2L Water

50g Onion peel

30g Orange peel

1 Dessertspoon honey

Num tacho, aqueça a água e as cascas de laranja e cebola. Deixe apurar pelo menos 15 minutos.

Deixe arrefecer e adicione o mel.

Sirva bem fresco.

In a pan, heat the water and the orange and onion peel. Wait at least 15 minutes.

Let it cool and add honey.

Serve chilled.



Receita das Chef's *Natália Neves* e *Carla Monteiro*

### *Declaração Nutricional* por 100g

Energia 11kj, 3kcal

0g de lipídios.

dos quais 0g saturados

0.58g de hidratos de carbono.

dos quais 0.55g de açúcares

0.4g de proteínas

0g de sal

### *Alergénios*

Sem alergénios



Dica

**STOP FOOD WASTE**



Reproveite as cascas de frutas  
para fazer águas aromatizadas  
ricas de sabor.

# Xarope de cascas de cenoura

## Carrot peel syrup

*Ingredientes* para 20 doses | servings

300g de Casca de cenoura  
50g de Açúcar amarelo  
1 Colher de sopa de mel  
Sumo de limão q.b

Comece por cortar as cascas de cenoura em juliana. Num frasco, coloque as cascas de cenoura, o açúcar e o sumo de limão. Deixe repousar, de um dia para o outro. Adicione o mel e misture. Feche bem o frasco e conserve no frigorífico. Ótimo para adoçar a sua garganta no inverno.

300g Carrot peel  
50g Brown sugar  
1 Tablespoon honey  
Lemon juice to taste

Start by cutting the carrot peel into julienne strips. Place the carrot peelings, sugar and lemon juice in a jar. Leave it to rest overnight. Add the honey and mix together.

Close the jar tightly and store in the fridge. Great for sweeten your throat in the winter.



Receita da Chef *Maria Adelaide da Conceição Macedo Santos*

### *Declaração Nutricional* por 100g

Energia 359kj, 84kcal  
0g de lipídios.  
dos quais 0g saturados  
19.53g de hidratos de carbono.  
dos quais 19.28g de açúcares  
0.51g de proteínas  
0.083g de sal

### *Alergénios*

Sem alergénios

*É a sua vez! Truques e dicas para  
reduzir o desperdício alimentar.  
It's your turn! Tips and tricks to reduce food waste.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Índice Index



@idealpics



<i>Prefácio</i>	3
-----------------	---

## *Para começar*

### *To start*

Sopa de legumes com "casca e tudo"	7
Vegetable soup with "peel and all"	
Sopa de talos de legumes	9
Vegetable stalk soup	
Sopa de cascas de abóbora e legumes	11
Pumpkin peel and vegetable soup	
Croquelete de arroz e queijo	13
Rice and cheese croquetes	
Bolinhos de arroz e legumes	15
Rice and vegetable dumplings	
Salgadinho de legumes	17
Vegetable snacks	
Chips de casca de batata	19
Potato peel chips	

## *Da Terra*

### *From the Land*

Enchido vegetariano com cascas de legumes	23
Vegetarian sausage with vegetable peelings	
Hambúrguer vegetariano com legumes salteados	25
Vegetarian burger with sautéed vegetables	
Crocante da horta com esparguele e molho de espinafres	27
Vegetable crunchy with spaghetti and spinach sauce	
Risoto com cascas de legumes	29
Vegetable peel risotto	
Quiche de casca de abóbora	31
Pumpkin peel quiche	
Migas com talos de legumes e pão	33
"Migas" with bread and vegetable stalks	
Gratinado de talos de legumes	35
Vegetable stalks gratinée	
Quiche de cascas de legumes	37
Vegetable peel quiche	
Assado de grão e legumes com molho branco	39
Chickpeas and vegetables roast with white sauce	

*Do Mar  
From the Sea*

Cabeça de peixe com molho de casca de manga .....	43
Fish head with mango peel sauce	
Almondegas de pescada com cascas de legumes e grão de bico, com açorda de legumes e molho de beterraba .....	45
Vegetable and chickpea "meat" balls, with vegetable "açorda" and beetroot sauce	
Caril de casca de abóbora e camarão .....	47
Pumpkin peel and prawns curry	
Salmão braseado em cama de puré de ervilhas .....	49
Braised salmon with pea purée	

*Da Quinta  
From the Farm*

Almôndegas de arroz e frango com puré de talos de brócolos, emulsão de casca de cenoura e crocante de pele de frango .....	53
Rice and chicken meatballs with broccoli stalk purée, carrot peel emulsion and chicken crispy chicken peel	
"Peras" de puré de batata com fiambre .....	55
Ham and mashed potato "pears"	
Hambúrguer Iphome .....	57
"Iphome" burger	
Almôndegas coloridas com esparguete de beterraba .....	59
Coloured meatballs with beetroot spaghetti	
Francesinha à moda da Siza .....	61
Siza's Francesinha	
Salada de frango com massa .....	63
Chicken salad with pasta	

*Para finalizar  
To finish*

Pão de mel com aproveitamento integral da banana .....	67
Honey Bread with the banana peel and fruit	
Mousse de abóbora .....	69
Pumpkin mousse	
Éclairs com compota de manga .....	71
Éclairs with mango jam	
Broinhas doces com casca de beterraba .....	73
Sweet cornbreads with beetroot peel	
Bolo xadrez de espinafres e casca de abóbora .....	75
Spinach and pumpkin peel sponge cake	
Bolo de beterraba .....	77
Beetroot cake	

Strudel de frutas	79
Fruit strudel	
Bolo de talos de alface	81
Lettuce stalk cake	
Bolo de casca de curgete	83
Courgette peel cake	
Tarte de pacoco	85
Pacoco's pie	
Bolo de casca de manga	87
Mango peel cake	
Pudim de pão fatiado	89
Sliced bread pudding	
Tarte de cenoura com laranja caramelizada	91
Carrot tart with caramelised Orange	
Bolo de casca de banana	93
Banana peel cake	
Bolo de casca de laranja	95
Orange peel cake	
Bolo de casca de abacaxi	97
Pineapple peel cake	
Pudim de pão e casca de laranja	99
Bread and orange peel pudding	
Torta de casca de laranja	101
Orange peel sponge cake	
<i>E ainda...</i>	
<i>And also...</i>	
Esparragado de casca de favas	105
Broad bean mash	
Arroz com cascas de legumes	107
Rice with vegetable peelings	
Pizza de talos de couve-flor	109
Pizza of cauliflowers stalks	
Água com casca de laranja e cebola	III
Flavored water with orange peel and onion	
Xarope de cascas de cenoura	II3
Carrot peel syrup	
<i>As suas receitas</i>	120
<i>Your recipes</i>	
Evento ErnestChef 2022	126
ErnestChef 2022 Event	

As suas receitas

Your recipes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*As suas receitas*

*Your recipes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*As suas receitas*  
*Your recipes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*As suas receitas*

*Your recipes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *As suas receitas*

## *Your recipes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# As suas receitas

## Your recipes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Evento EurestChef 2022

EurestChef 2022 Event



Os nossos Chef's finalistas  
Our finalist Chefs

Angelina Silva  
Casimira Neves  
Helena Nogueira  
Jaime Fernandes  
Juliana Assunção  
Leonor Primo  
Paulo Carvalho  
Telmo Neto

