Eurest



GRANDES SABORES *sem desperdício*

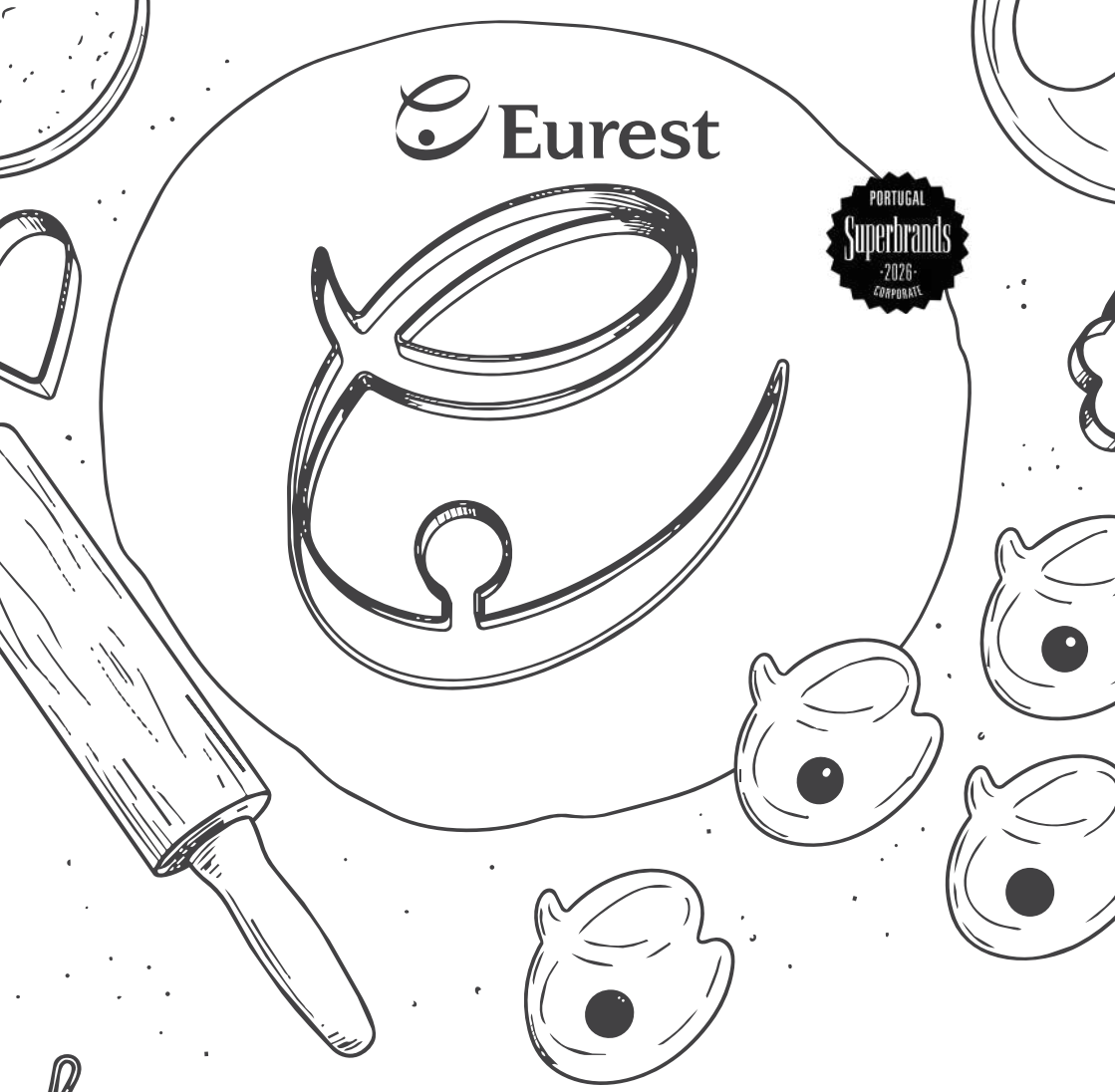
AS RECEITAS DOS NOSSOS CHEFS

Great Taste without Waste. Our Chefs' recipes

VOLUME 5

Eurest

PORTUGAL Superbrands -2026- CORPORATE



GRANDES SABORES *sem desperdício*

AS RECEITAS DOS NOSSOS CHEFS

Great Taste without Waste. Our Chefs' recipes

VOLUME 5

FICHA TÉCNICA

TÍTULO
Grandes Sabores Sem Desperdício volume V
Great Taste Without Waste volume V

1ª EDIÇÃO

COORDENAÇÃO E EDIÇÃO
Eurest Portugal, lda

DESIGN GRÁFICO
Myldeas

IMPRESSÃO
Eurocartazes

ISBN 978-972-99249-8-9

A presença de alergénios pode variar de acordo com a marca ou tipo de produto utilizado.
A indicação não dispensa a leitura atenta dos rótulos de todos os ingredientes utilizados na preparação das receitas.

Todas as imagens constantes nesta publicação são de carácter meramente ilustrativo,
com exceção das fotografias dos pratos finalistas e do prato vencedor da presente edição.

Todos os direitos reservados a Eurest Portugal, lda

LISTA DE ALERGÉNIOS

LIST OF ALLERGENS

Para facilitar a consulta, apresentamos a legenda dos alergénios utilizados ao longo deste livro. Sempre que aplicável, cada receita inclui a respetiva identificação dos alergénios presentes.

For ease of use, we have compiled a list of allergens mentioned throughout this book. Where applicable, each recipe includes a list of allergens it contains.

- Aipo *Celery*
- Crustáceos *Crustaceans*
- Frutos de casca rija *Nuts*
- Glúten *Gluten*
- Leite *Milk*
- Moluscos *Mollusks*
- Mostarda *Mustard*
- Ovos *Eggs*
- Peixe *Fish*
- Sementes de sésamo *Sesame seeds*
- Soja *Soy*
- Sulfitos *Sulfites*



PREFÁCIO

É com enorme orgulho que apresentamos o **Volume V do livro "Grandes Sabores Sem Desperdício"**, uma obra que reflete o talento, a criatividade e o compromisso dos nossos Colaboradores com uma cozinha mais sustentável.

Este ano, alcançámos um marco extraordinário: 84 receitas a concurso, o maior número de participações desde a criação desta iniciativa. Cada receita representa muito mais do que uma proposta gastronómica. É o resultado de uma reflexão consciente sobre a forma como utilizamos os recursos alimentares, valorizamos os ingredientes e transformamos aquilo que tantas vezes é visto como desperdício em novas oportunidades de sabor e inovação.

Esta edição assume um significado ainda mais especial por coincidir com a celebração dos 10 anos do movimento global **Stop Food Waste**, uma iniciativa criada pela Compass Group e que, ao longo da última década, se tornou uma referência mundial na sensibilização para o combate ao desperdício alimentar. Hoje, o Stop Food Waste mobiliza milhões de pessoas, milhares de organizações e mais de meio milhão de colaboradores da Compass Group em mais de 25 países, promovendo a educação, a mudança de comportamentos e a adoção de práticas concretas para reduzir o desperdício alimentar.

Na Eurest Portugal, temos orgulho em fazer parte deste movimento global. Ao longo destes dez anos, transformámos um compromisso numa cultura de responsabilidade que envolve Clientes, Consumidores e Equipas. Sabemos que cada alimento tem valor. Sabemos também que reduzir o desperdício não é apenas uma questão ambiental ou económica, é uma questão de respeito pelos recursos do Planeta, pelas Pessoas que produzem os alimentos e pelas Comunidades que servimos diariamente.

As **84 receitas** reunidas neste livro demonstram precisamente essa visão. Encontramos aqui exemplos inspiradores de criatividade culinária, onde cascas, talos, folhas, sobras e ingredientes frequentemente subvalorizados ganham uma nova vida através do conhecimento, da técnica e da paixão dos nossos profissionais.

Quero, por isso, agradecer a todos os participantes que abraçaram este desafio. Independentemente do resultado final, cada receita apresentada representa um contributo relevante para uma alimentação mais consciente e para uma cultura de sustentabilidade que queremos continuar a fortalecer.

Que este livro seja uma fonte de inspiração para todos os que acreditam que a boa gastronomia e a sustentabilidade caminham lado a lado. E que nos recorde que as pequenas ações do dia a dia, quando multiplicadas por milhares de pessoas, têm o poder de gerar uma transformação verdadeiramente significativa.

Boa leitura, boa inspiração e, acima de tudo, bom apetite!

Henrique Leite
Diretor Geral Eurest Portugal

PREFACE

*It is with great pride that we present **Volume V of Great Flavours Without Waste**, a publication that reflects the talent, creativity and commitment of our colleagues to building a more sustainable approach to cooking.*

This year marks an extraordinary milestone: 84 recipes entered into the competition, the highest number of entries since the initiative was launched. Each recipe represents far more than a culinary creation. It is the result of a conscious commitment to the way we use food resources, value every ingredient and transform what is so often regarded as waste into new opportunities for flavour and innovation.

*This edition is even more significant as it coincides with the 10th anniversary of the global **Stop Food Waste** movement, an initiative launched by Compass Group that, over the past decade, has become a worldwide benchmark in raising awareness of food waste. Today, Stop Food Waste engages millions of people, thousands of organisations and more than half a million Compass Group colleagues across over 25 countries, promoting education, behavioural change and practical actions to reduce food waste.*

At Eurest Portugal, we are proud to be part of this global movement. Over the past ten years, we have transformed our commitment into a culture of responsibility that involves our Clients, Consumers and Teams. We know that every ingredient has value. We also recognise that reducing food waste is not only an environmental or economic challenge; it is a matter of respecting the Planet's resources, the People who produce our food and the Communities we serve every day.

*The **84 recipes** featured in this book perfectly embody that vision. They are inspiring examples of culinary creativity, where peels, stems, leaves, leftovers and often overlooked ingredients are given a new purpose through the knowledge, skill and passion of our culinary professionals.*

I would therefore like to express my sincere gratitude to everyone who embraced this challenge. Regardless of the final outcome, every recipe submitted represents a meaningful contribution towards a more conscious approach to food and a culture of sustainability that we are committed to strengthening.

May this book inspire everyone who believes that outstanding gastronomy and sustainability go hand in hand. And may it remind us that the small actions we take every day, when multiplied by thousands of people, have the power to create truly meaningful change.

Enjoy the read, find inspiration, and above all, enjoy your meal!

Henrique Leite
Managing Director, Eurest Portugal





1

PARA COMEÇAR

TO START

CALDO DE PEIXE À MODA ANGOLANA

ANGOLAN-STYLE FISH BROTH

Chef Esperança Jerónimo Manuel dos Santos | 3 porções *3 servings* | 60 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

CALDO
1 kg de espinhas e cabeças de peixe, bem lavadas
½ cebola
150 g de talos de alho-francês
50 g de coentros (talos e folhas)
3 dentes de alho
1 folha de louro
1 fio de azeite
2 litros de água
Sal q.b.

SOPA
150 a 200 g de peixe fresco (garoupa, pescada ou outro peixe branco)
4 tomates maduros, picados
½ cebola picada
1 fio de azeite
Sal q.b.

PARA ACOMPANHAR
Mandioca frita na manteiga
Banana-pão frita
Batata-doce frita ou assada
½ chávena de farinha de mandioca torrada

CALDO
Num tacho grande, aqueça um fio de azeite.
Refogue a cebola, os talos de alho-francês e os talos de coentros durante 2 a 3 minutos.
Adicione as espinhas e cabeças de peixe.
Cubra com a água e junte os dentes de alho, a folha de louro e o sal.
Deixe levantar fervura.
Reduza o lume e cozinhe durante 20 a 30 minutos.
Coe o caldo e reserve.

SOPA
Num tacho, aqueça um fio de azeite.
Refogue a cebola e os tomates até obter um refogado aromático.
Adicione o peixe fresco cortado em pedaços.
Regue com o caldo preparado anteriormente.
Cozinhe em lume brando durante 15 a 20 minutos, até o peixe estar cozinhado.
Retifique os temperos.

FINALIZAÇÃO
Sirva o caldo bem quente.
Acompanhe com mandioca, banana-pão ou batata-doce.
Polvilhe com farinha de mandioca torrada, se desejar.

BROTH
1 kg fish heads and bones, thoroughly cleaned
½ onion
150 g leek tops and trimmings
50 g fresh coriander (cilantro), stems and leaves
3 garlic cloves
1 bay leaf
A drizzle of olive oil
2 litres water
Salt, to taste

SOUP
150–200 g fresh fish fillet (hake, grouper or other white fish)
4 ripe tomatoes, chopped
½ onion, finely chopped
A drizzle of olive oil
Salt, to taste

TO SERVE
Cassava fried in butter
Fried plantain
Fried or roasted sweet potato
½ cup toasted cassava flour

BROTH
Heat a drizzle of olive oil in a large pot.
Sauté the onion, leek trimmings and coriander stems for 2–3 minutes.
Add the fish heads and bones.
Cover with water and add the garlic, bay leaf and salt.
Bring to a boil.
Reduce the heat and simmer for 20–30 minutes.
Strain the broth and set aside.

SOUP
Heat a drizzle of olive oil in a saucepan.
Sauté the onion and tomatoes until softened.
Add the fresh fish pieces.
Pour in the reserved fish broth.
Simmer gently for 15–20 minutes until the fish is cooked through.
Adjust the seasoning.

FINISHING
Serve the broth hot.
Accompany with cassava, plantain or sweet potato.
Sprinkle with toasted cassava flour if desired.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 619 kj, 148 kcal | 5,9 g de lípidos, dos quais 1,9 g saturados | 20,3 g de hidratos de carbono | 5,6 g de proteínas | 0,78 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 619 kj, 148 kcal | Total fat 5,9 g, 1,9 g saturated | Total carbohydrate 20,3 g | Protein 5,6 g | Salt 0,78 g.

Inspirado na cozinha angolana, este caldo aproveita espinhas, cabeças e talos aromáticos para criar um prato rico em sabor e sem desperdício.

Inspired by Angolan cuisine, this broth makes the most of fish bones, heads and aromatic vegetable trimmings to create a deeply flavourful zero-waste dish.





MINI CÓQUINHOS SALGADOS

SAVOURY MINI POTATO SHELL BITES

Chef Soraia Filipa Ferreira Teixeira | 4 porções *4 servings* | 35 min | Fácil *Easy*

2 batatas médias com casca (cerca de 400 g)
220 g de cascas e talos de legumes cozinhados (sobras do dia)
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.

Coza as batatas com casca até ficarem quase macias.
Arrefeça ligeiramente em água fria e corte-as ao meio no sentido do comprimento.
Com uma colher, retire cuidadosamente parte da polpa e reserve.
Tempere as cascas de batata com um fio de azeite e uma pitada de sal.
Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 10 minutos para ficarem ligeiramente crocantes.
Triture a polpa da batata reservada juntamente com as cascas e talos de legumes cozinhados.
Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
Misture até obter um puré homogéneo.
Coloque o recheio num saco de pasteleiro ou utilize uma colher.
Recheie as metades das cascas de batata.
Leve novamente ao forno durante 5 minutos, ou até dourar ligeiramente.
Sirva.

2 medium potatoes, skin on (about 400 g)
220 g cooked vegetable peels and stems (leftovers)
2 tablespoons olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Nutmeg, to taste

Boil the potatoes with their skins on until almost tender.
Cool slightly under cold water and cut in half lengthwise.
Carefully scoop out part of the flesh and reserve.
Season the potato shells with a drizzle of olive oil and a pinch of salt.
Bake at 180°C (350°F) for about 10 minutes until lightly crisp.
Blend the reserved potato flesh with the cooked vegetable peels and stems.
Season with salt, black pepper and nutmeg.
Mix until smooth and creamy.
Transfer the filling to a piping bag or spoon it into the shells.
Fill the potato shells generously.
Return to the oven for 5 minutes, or until lightly golden.
Serve warm.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 451 kj, 108 kcal | 4,6 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 14,2 g de hidratos de carbono | 2,3 g de proteínas | 0,48 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 451 kj, 108 kcal | Total fat 4,6 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 14,2 g | Protein 2,3 g | Salt 0,48 g.



Uma receita simples que transforma sobras de legumes e cascas de batata num aperitivo criativo, saboroso e sustentável, provando que pequenos gestos podem gerar grandes sabores.

A simple recipe that transforms vegetable leftovers and potato skins into a creative, flavourful and sustainable appetiser, proving that small actions can create great flavours.

SOPA DE ABÓBORA ASSADA COM SEMENTES TOSTADAS

ROASTED PUMPKIN SOUP WITH TOASTED SEEDS

Chef Ana Teixeira | 4 porções *4 servings* | 60 min | Fácil *Easy*

700 g de abóbora com casca
400 g de batata
150 g de cebola
100 ml de azeite
Sal q.b.

FINALIZAÇÃO
Sementes da abóbora
1 colher de sopa de azeite

Pré-aqueça o forno a 160°C.
Descasque as batatas e as cebolas.
Corte a abóbora em pedaços pequenos, mantendo a casca.
Retire e reserve as sementes.
Disponha a abóbora num tabuleiro, cubra com papel de alumínio e asse durante 30 minutos.
Retire o papel de alumínio e continue a assar por mais 20 minutos, até a abóbora ficar macia e caramelizada.
Num tacho, aqueça metade do azeite e deixe a cebola suar em lume brando durante alguns minutos.
Adicione as batatas cortadas em cubos e cozinhe por mais 2 minutos.
Cubra com água suficiente para os legumes e deixe cozinhar até as batatas ficarem macias.
Junte a abóbora assada ao tacho e triture tudo até obter uma sopa cremosa e homogénea.
Tempere com sal a gosto.

SEMENTES TOSTADAS
Lave e seque bem as sementes reservadas.
Torre-as numa frigideira antiaderente ou no forno até ficarem douradas e crocantes.
Pique grosseiramente as sementes.

FINALIZAÇÃO
Sirva a sopa em pratos fundos ou taças.
Distribua as sementes tostadas por cima.
Finalize com algumas gotas de azeite.

700 g pumpkin with skin on
400 g potatoes
150 g onion
100 ml olive oil
Salt, to taste

FINISH
Pumpkin seeds
1 tablespoon olive oil

Preheat the oven to 160°C.
Peel the potatoes and onions.
Cut the pumpkin into small pieces, keeping the skin on. Remove and reserve the seeds.
Place the pumpkin on a baking tray, cover with foil and roast for 30 minutes.
Remove the foil and roast for a further 20 minutes until tender and lightly caramelised.
In a saucepan, heat half of the olive oil and gently sweat the onion.
Add the diced potatoes and cook for 2 minutes.
Cover with water and simmer until the potatoes are tender.
Add the roasted pumpkin and blend until smooth and creamy.
Season with salt to taste.

TOASTED SEEDS
Wash and dry the reserved pumpkin seeds.
Toast them in a dry frying pan or in the oven until golden and crisp.
Roughly chop the seeds.

FINISHING
Serve the soup in bowls.
Sprinkle with the toasted pumpkin seeds.
Finish with a few drops of olive oil.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 552 kj, 132 kcal | 8,1 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 13,1 g de hidratos de carbono | 2,6 g de proteínas | 0,58 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 552 kj, 108 kcal | Total fat 8,1 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 13,1 g | Protein 2,6 g | Salt 0,58 g.



Uma sopa simples e reconfortante que aproveita a abóbora na totalidade. As sementes tostadas acrescentam textura e sabor, mostrando que os melhores ingrediente são muitas vezes aqueles que habitualmente se desperdiçam.

A simple and comforting soup that makes full use of the pumpkin. The toasted seeds add texture and flavour, proving that the best ingredients are often the ones most commonly discarded.

BOLINHOS DE ARROZ

RICE FRITTERS

Chef Adelaide Coelho | 10 porções *10 servings* | 25 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

5 chávenas de arroz cozido
3 ovos
½ chávena de queijo ralado
1 chávena de leite
½ chávena de farinha de trigo
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Óleo para fritar q.b.

Numa tigela grande, misture o arroz cozido, os ovos e o queijo ralado.
Tempere com sal e pimenta.
Adicione o leite e misture bem.
Acrescente a farinha aos poucos até obter uma massa consistente.
Aqueça óleo suficiente numa frigideira funda.
Com a ajuda de uma colher, forme pequenos bolinhos e coloque-os cuidadosamente no óleo quente.
Frite até ficarem dourados e crocantes.
Retire e escorra sobre papel absorvente.
Sirva quentes.

5 cups cooked rice
3 eggs
½ cup grated cheese
1 cup milk
½ cup all-purpose flour
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Vegetable oil for frying

In a large bowl, combine the cooked rice, eggs and grated cheese.
Season with salt and pepper.
Add the milk and mix well.
Gradually add the flour until a firm batter forms.
Heat enough oil in a deep frying pan.
Using a spoon, drop small portions of the mixture into the hot oil.
Fry until golden brown and crispy.
Remove and drain on paper towels.
Serve hot.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 895 kj, 214 kcal | 11,6 g de lípidos, dos quais 3,2 g saturados | 23,7 g de hidratos de carbono | 6,5 g de proteínas | 0,58 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 895 kj, 214 kcal | Total fat 11,6 g, 3,2 g saturated | Total carbohydrate 23,7 g | Protein 6,5 g | Salt 0,58 g.



Uma forma simples e deliciosa de transformar sobras de arroz em petiscos crocantes.

A simple and delicious way to turn leftover rice into crispy bites.

BOLINHOS DE LEGUMES COM PÃO

VEGETABLE AND BREAD FRITTERS

Chef Lídia Tavares | 4 porções *4 servings* | 30 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

200 g de pão duro
1 cenoura ralada (ou outros legumes cozidos disponíveis)
1 chávena de talos de brócolos ou couve, picados finamente
1 cebola pequena picada
2 ovos
2 colheres de sopa de salsa picada
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

SUGESTÃO PARA ACOMPANHAR

Molho de iogurte ou salada simples

Demolhe o pão em água durante cerca de 5 minutos.
Escorra bem e esprema para retirar o excesso de líquido.
Coloque o pão numa taça e desfaça-o grosseiramente com as mãos.
Junte a cenoura ralada, os talos de legumes picados, a cebola, o alho e a salsa.
Adicione os ovos e tempere com sal e pimenta.
Misture bem até obter uma massa homogénea e moldável.
Forme pequenas bolas ou bolinhos achatados.
Cozinhe numa frigideira antiaderente com o azeite até dourarem de ambos os lados ou, em alternativa, disponha-os num tabuleiro e leve ao forno a 180°C durante cerca de 20 minutos.
Sirva quentes, acompanhados por molho de iogurte ou uma salada fresca.

200 g stale bread
1 grated carrot (or any leftover cooked vegetables)
1 cup finely chopped broccoli stems or cabbage stalks
1 small onion, finely chopped
2 eggs
2 tablespoons chopped parsley
1 garlic clove, minced
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste

SUGGESTED ACCOMPANIMENT

Yogurt dip or simple salad

Soak the stale bread in water for about 5 minutes.
Drain thoroughly and squeeze out any excess liquid.
Place the bread in a bowl and roughly break it apart.
Add the grated carrot, chopped vegetable stems, onion, garlic and parsley.
Stir in the eggs and season with salt and pepper.
Mix until a uniform, shapeable mixture is formed.
Shape into small balls or flattened patties.
Cook in a non-stick frying pan with olive oil until golden on both sides, or bake at 180°C for about 20 minutes.
Serve warm with a yogurt dip or a fresh salad.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 674 kj, 161 kcal | 5,9 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 21,8 g de hidratos de carbono | 5,6 g de proteínas | 0,61 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 674 kj, 161 kcal | Total fat 5,9 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 21,8 g | Protein 5,6 g | Salt 0,61 g.



Uma receita simples que transforma pão duro e talos de legumes em bolinhos saborosos e nutritivos. Um excelente exemplo de como pequenos reaproveitamentos podem dar origem a grandes sabores.

A simple recipe that turns stale bread and vegetable stems into tasty, nutritious fritters. A great example of how small leftovers can be transformed into big flavours.

BOLO SALGADO DE TALOS DE LEGUMES

SAVOURY VEGETABLE STEM CAKE

Chef Carla Maria Saraiva Santos Queiroz | 8 porções *8 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

3 ovos
375 ml de leite (1½ chávena)
2 colheres de chá de manteiga derretida
2 chávenas de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
2 chávenas de talos de legumes picados (brócolos, couve-flor ou outros)
1 cenoura com casca, ralada
1 cebola pequena, bem picada
1 dente de alho picado ou ½ colher de chá de alho em pó
1 ramo pequeno de salsa picada
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha.
Pique finamente os talos de brócolos e de couve-flor.
Rale a cenoura com a casca previamente lavada.
Numa tigela, bata os ovos com o leite.
Adicione a manteiga, a cebola, o alho, a salsa, o sal e a pimenta.
Acrescente os talos picados e a cenoura ralada.
Junte a farinha e misture até obter uma massa homogénea.
Adicione o fermento em pó e envolva delicadamente.
Verta a massa na forma preparada.
Leve ao forno durante cerca de 30 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.
Deixe arrefecer ligeiramente antes de desenformar.

3 eggs
375 ml milk (1½ cups)
2 teaspoons melted butter
2 cups all-purpose flour
1 teaspoon baking powder
2 cups chopped vegetable stems (broccoli, cauliflower or similar)
1 carrot, grated with the peel on
1 small onion, finely chopped
1 garlic clove, minced, or ½ teaspoon garlic powder
1 small bunch parsley, chopped
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Grease a baking tin with butter and dust with flour.
Finely chop the broccoli and cauliflower stems.
Grate the carrot with its peel after washing thoroughly.
In a large bowl, whisk together the eggs and milk.
Add the melted butter, onion, garlic, parsley, salt and pepper.
Stir in the chopped stems and grated carrot.
Add the flour and mix until a smooth batter forms.
Fold in the baking powder.
Pour the batter into the prepared tin.
Bake for approximately 30 minutes, or until golden and a skewer inserted into the centre comes out clean.
Allow to cool slightly before removing from the tin.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 724 kj, 173 kcal | 6,4 g de lípidos, dos quais 2,4 g saturados | 22,1 g de hidratos de carbono | 6,5 g de proteínas | 0,58 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 724 kj, 173 kcal | Total fat 6,4 g, 2,4 g saturated | Total carbohydrate 22,1 g | Protein 6,5 g | Salt 0,58 g.



Os talos ganham protagonismo nesta receita, demonstrando que o aproveitamento integral dos vegetais pode ser simples e delicioso.

Vegetable stems take centre stage in this recipe, proving that whole-vegetable utilisation can be both simple and delicious.

BRUSCHETTA DE PÃO VELHO

STALE BREAD BRUSCHETTA

Chef Joana Melo | 2 porções *2 servings* | 15 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 pão amanhecido ou pão do dia anterior
1 dente de alho
½ tomate maduro, picado
30 g de queijo ralado
1 colher de sopa de azeite

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Corte o pão ao meio ou em fatias grossas.
Esfregue o dente de alho sobre a superfície do pão.
Regue com o azeite.
Leve ao forno durante cerca de 5 a 7 minutos, até ficar ligeiramente dourado e crocante.
Retire do forno e cubra com o tomate picado.
Polvilhe com o queijo ralado.
Leve novamente ao forno durante 2 a 3 minutos, apenas para derreter o queijo.
Sirva de imediato.

1 stale bread loaf or day-old bread
1 garlic clove
½ ripe tomato, finely chopped
30 g grated cheese
1 tablespoon olive oil

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Slice the bread in half or into thick slices.
Rub the garlic clove over the surface of the bread.
Drizzle with olive oil.
Bake for 5–7 minutes until lightly golden and crisp.
Remove from the oven and top with the chopped tomato.
Sprinkle with the grated cheese.
Return to the oven for 2–3 minutes, just until the cheese melts.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 988 kj, 236 kcal | 9,5 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 28,4 g de hidratos de carbono | 7,3 g de proteínas | 0,82 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 988 kj, 236 kcal | Total fat 9,5 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 28,4 g | Protein 7,3 g | Salt 0,82 g.



O pão de ontem transforma-se numa entrada cheia de sabor, mostrando que os ingredientes simples merecem uma segunda oportunidade.

Yesterday's bread becomes a flavourful starter, proving that simple ingredients deserve a second chance.

CANJA DE CABO VERDE

CAPE VERDEAN CHICKEN SOUP

Chef Maria Tavares | 10 porções *10 servings* | 90 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 galinha (cerca de 1,5 kg)
300 g de arroz Carolino
2 dentes de alho
1 cebola média
1 tomate maduro
1 ovo
1 folha de louro
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Água q.b. (cerca de 3 litros)

Coloque a galinha numa panela grande com água suficiente para a cobrir.
Adicione a cebola, os dentes de alho, a folha de louro e o sal.
Cozinhe durante cerca de 1 hora, ou até a carne ficar macia.
Retire a galinha do caldo e reserve o líquido da cozedura.
Desfie a carne, descartando pele e ossos.
Lave o arroz e adicione-o ao caldo quente.
Cozinhe em lume médio até o arroz abrir e ficar macio (cerca de 20 minutos).
Junte a carne desfiada ao caldo.
Adicione o tomate maduro picado e o azeite.
Bata ligeiramente o ovo e incorpore-o lentamente na canja, mexendo suavemente.
Deixe cozinhar durante mais 2 a 3 minutos.
Ajuste o sal e sirva quente.

1 whole chicken (about 1.5 kg)
300 g Carolino rice (or short-grain rice)
2 garlic cloves
1 medium onion
1 ripe tomato
1 egg
1 bay leaf
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Water, as needed (approximately 3 litres)

Place the chicken in a large pot and cover with water.
Add the onion, garlic, bay leaf and salt.
Cook for about 1 hour, or until the chicken is tender.
Remove the chicken and reserve the cooking broth.
Shred the meat, discarding the skin and bones.
Rinse the rice and add it to the hot broth.
Cook over medium heat until the rice is tender and has expanded (about 20 minutes).
Return the shredded chicken to the pot.
Add the chopped ripe tomato and olive oil.
Lightly beat the egg and slowly stir it into the soup.
Cook for another 2–3 minutes.
Adjust the seasoning and serve hot.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 343 kj, 82 kcal | 2,3 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 11,2 g de hidratos de carbono | 4,1 g de proteínas | 0,65 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 343 kj, 82 kcal | Total fat 2,3 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 11,2 g | Protein 4,1 g | Salt 0,65 g.



Inspirada na tradição cabo-verdiana, esta canja celebra a simplicidade dos ingredientes e o valor das receitas partilhadas entre gerações.

Inspired by Cape Verdean tradition, this soup celebrates simple ingredients and the value of recipes shared across generations.

CARIL EXÓTICO DE GRÃO-DE-BICO

EXOTIC CHICKPEA CURRY

Chef Felisberto Távora | 10 porções *10 servings* | 25 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

250 g de húmus ou guacamole (ou uma mistura dos dois)
2 latas de grão-de-bico escorrido (aprox. 480 g)
400 ml de leite de coco
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 pimento vermelho cortado em tiras
2 colheres de sopa de caril em pó ou pasta de caril
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta q.b.

Aqueça o azeite numa frigideira ou tacho largo.
Refogue a cebola, o alho e o pimento até ficarem macios.
Adicione o grão-de-bico escorrido e deixe saltear durante alguns minutos até ganhar ligeira coloração.
Junte o caril em pó ou a pasta de caril e cozinhe durante 1 minuto, mexendo constantemente para libertar os aromas.
Acrescente o húmus, o guacamole ou a mistura de ambos e envolva bem.
Verta o leite de coco e mexa até obter um molho homogéneo e cremoso.
Deixe cozinhar em lume brando durante 4 a 6 minutos, até o molho engrossar ligeiramente.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva quente, acompanhado de arroz, pão naan ou legumes assados.

250 g hummus or guacamole (or a combination of both)
2 cans chickpeas, drained (approx. 480 g)
400 ml coconut milk
1 medium onion, finely chopped
2 garlic cloves, minced
1 red bell pepper, sliced
2 tablespoons curry powder or curry paste
2 tablespoons olive oil
Salt and black pepper, to taste

Heat the olive oil in a large frying pan or saucepan.
Sauté the onion, garlic and red pepper until softened.
Add the drained chickpeas and cook for a few minutes until lightly golden.
Stir in the curry powder or curry paste and cook for 1 minute to release its flavours.
Add the hummus, guacamole or a combination of both and mix well.
Pour in the coconut milk and stir until smooth and creamy.
Simmer gently for 4–6 minutes until the sauce thickens slightly.
Season with salt and black pepper to taste.
Serve hot with rice, naan bread or roasted vegetables.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 812 kj, 194 kcal | 11,8 g de lípidos, dos quais 6,7 g saturados | 15,9 g de hidratos de carbono | 6,8 g de proteínas | 0,71 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 812 kj, 194 kcal | Total fat 11,8 g, 6,7 g saturated | Total carbohydrate 15,9 g | Protein 6,8 g | Salt 0,71 g.



Uma receita cheia de cor e sabor que dá uma nova vida a sobras de húmus ou guacamole. O resultado é um caril cremoso, nutritivo e surpreendentemente aromático.

A colourful and flavourful dish that gives leftover hummus or guacamole a second life. The result is a creamy, nutritious and surprisingly aromatic curry.

CASCAS DE LEGUMES DOURADAS

GOLDEN VEGETABLE PEEL BITES

Chef Lídia Tavares | 4 porções *4 servings* | 40 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

Cascas de 4 batatas
Cascas de 2 cenouras
Cascas de 1 courgette
Cascas de 200 g de abóbora
1 cebola picada
1 dente de alho picado
3 colheres de sopa de pão ralado
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de paprika ou curcuma
Salsa ou coentros picados q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Lave cuidadosamente todas as cascas dos legumes.
Corte-as em pedaços pequenos e uniformes.
Coza em água com uma pitada de sal durante cerca de 5 minutos, apenas até começarem a amolecer.
Escorra muito bem e deixe arrefecer ligeiramente.
Numa taça, misture as cascas com a cebola, o alho, o pão ralado, a paprika (ou curcuma), as ervas aromáticas, o sal e a pimenta.
Regue com o azeite e envolva bem.
Modele pequenos bolinhos ou disponha a mistura em pequenas porções sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal.
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 a 25 minutos, ou até ficarem dourados e crocantes.
Sirva quentes como acompanhamento, entrada ou snack.

Peels from 4 potatoes
Peels from 2 carrots
Peels from 1 courgette
Peels from 200 g pumpkin
1 onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
3 tablespoons breadcrumbs
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon paprika or turmeric
Chopped parsley or coriander, to taste
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Thoroughly wash all vegetable peels.
Cut them into small, even-sized pieces.
Boil in lightly salted water for about 5 minutes, just until slightly tender.
Drain well and allow to cool slightly.
In a bowl, combine the peels with the onion, garlic, breadcrumbs, paprika (or turmeric), fresh herbs, salt and pepper.
Drizzle with olive oil and mix well.
Shape into small bites or spoon portions onto a baking tray lined with parchment paper.
Bake in a preheated oven at 180°C for 20–25 minutes, or until golden and crispy.
Serve warm as a side dish, starter or snack.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 644 kj, 154 kcal | 7,2 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 19,1 g de hidratos de carbono | 3,8 g de proteínas | 0,58 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 644 kj, 154 kcal | Total fat 7,2 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 19,1 g | Protein 3,8 g | Salt 0,58 g.



Uma receita simples que transforma cascas de legumes em pequenos crocantes dourados, provando que as partes normalmente descartadas podem ganhar uma nova vida à mesa.

A simple recipe that transforms vegetable peels into golden, crispy bites, proving that ingredients often discarded can become something delicious and worthwhile.

COXINHA ZERO DESPERDÍCIO

ZERO-WASTE CHICKEN CROQUETTES

Chef Evelize Kolberg | 15 porções *15 servings* | 60 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

MASSA
1 chávena de arroz cozido
1 chávena de leite
2 colheres de sopa de manteiga
½ chávena de farinha de trigo
Sal q.b.
Pão ralado q.b. para panar

RECHEIO
2 pernas de frango cozidas e desfiadas
1 tomate grande picado
1 cebola média picada
1 colher de sopa de salsa picada
Sal e pimenta q.b.

FRITURA
Óleo q.b.

SUGESTÃO
O recheio pode ser adaptado com sobras de carne, legumes, soja texturizada ou outras proteínas disponíveis.

MASSA
Coloque o arroz cozido, o leite e a manteiga no liquidificador e triture até obter uma mistura lisa.
Transfira para um tacho e leve ao lume médio, mexendo continuamente.
Quando levantar fervura, adicione a farinha aos poucos, mexendo vigorosamente.
Cozinhe até a massa se desprender do fundo do tacho.
Retire do lume e deixe arrefecer ligeiramente.

RECHEIO
Refogue a cebola até ficar macia.
Adicione o tomate e cozinhe durante alguns minutos.
Junte o frango desfiado e envolva bem.
Tempere com sal e pimenta e finalize com a salsa picada.
Reserve até arrefecer.

MONTAGEM
Com as mãos ligeiramente enfarinhadas, abra pequenas porções de massa.
Coloque uma colher de recheio no centro e feche, moldando no formato tradicional de coxinha.
Passe as coxinhas por pão ralado.

FRITURA
Aqueça o óleo a 170–180°C.
Frite as coxinhas até ficarem douradas e crocantes.
Escorra sobre papel absorvente e sirva de imediato.

DOUGH
1 cup cooked rice
1 cup milk
2 tbsp butter
½ cup wheat flour
Salt, to taste
Breadcrumbs, as needed for coating

FILLING
2 cooked chicken legs, shredded
1 large tomato, diced
1 medium onion, chopped
1 tbsp chopped parsley
Salt and pepper, to taste

FRYING
Vegetable oil, as needed

SUGGESTION
The filling can be adapted using leftover meat, vegetables, textured soy protein or other available ingredients.

DOUGH
Blend the cooked rice, milk and butter until smooth.
Transfer the mixture to a saucepan over medium heat.
Once it starts to boil, gradually add the flour while stirring continuously.
Cook until the dough pulls away from the sides of the pan.
Remove from the heat and allow to cool slightly.

FILLING
Sauté the onion until softened.
Add the tomato and cook for a few minutes.
Stir in the shredded chicken and mix well.
Season with salt and pepper and finish with chopped parsley.
Set aside to cool.

ASSEMBLY
Flatten small portions of dough in your hands.
Place a spoonful of filling in the centre and shape into traditional croquettes.
Coat with breadcrumbs.

FRYING
Heat the oil to 170–180°C (340–355°F).
Fry until golden brown and crispy.
Drain on paper towels and serve hot.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 932 kj, 223 kcal | 10,7 g de lípidos, dos quais 3,2 g saturados | 21,4 g de hidratos de carbono | 9,3 g de proteínas | 0,72 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 932 kj, 223 kcal | Total fat 10,7 g, 3,2 g saturated | Total carbohydrate 21,4 g | Protein 9,3 g | Salt 0,72 g.



Uma versão sustentável de um clássico muito apreciado. O arroz cozido transforma-se numa massa macia e saborosa, enquanto as sobras de frango ganham uma nova vida num recheio reconfortante e cheio de sabor.

A sustainable take on a beloved classic. Cooked rice is transformed into a soft and flavourful dough, while leftover chicken finds new life in a comforting and delicious filling.

CROCANTES DE CASCA DE BATATA

CRISPY POTATO PEEL FRITTERS

Chef João Manuel Castro Agrelos | 4 porções *4 servings* | 25 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 kg de cascas de batata bem lavadas
1 chávena de farinha de trigo
1 chávena de leite
1 ovo
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.
Óleo para fritar

Lave e higienize cuidadosamente as cascas de batata.
Numa taça, bata o ovo com o leite.
Adicione a farinha e misture até obter uma massa lisa e homogénea.
Tempere as cascas de batata com sal e pimenta.
Envolva as cascas na massa preparada.
Aqueça o óleo numa fritadeira ou tacho fundo.
Frite pequenas porções de cascas envolvidas na massa até ficarem douradas e crocantes.
Retire e escorra sobre papel absorvente.
Sirva de imediato como entrada, petisco ou acompanhamento.

SUGESTÃO
Sirva com molho de iogurte, maionese de alho ou ketchup caseiro.

1 kg well-washed potato peels
1 cup plain flour
1 cup milk
1 egg
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Oil for frying

Wash and thoroughly sanitise the potato peels.
In a bowl, whisk together the egg and milk.
Add the flour and mix until a smooth batter forms.
Season the potato peels with salt and black pepper.
Coat the peels evenly with the batter.
Heat the oil in a deep fryer or heavy saucepan.
Fry small batches until golden brown and crispy.
Remove and drain on kitchen paper.
Serve immediately as a starter, snack or side dish.

SUGGESTION
Serve with yoghurt dip, garlic mayonnaise or homemade ketchup.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 820 kj, 196 kcal | 10,9 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 20,7 g de hidratos de carbono | 4,8 g de proteínas | 0,56 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 820 kj, 196 kcal | Total fat 10,9 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 20,7 g | Protein 4,8 g | Salt 0,56 g.



Uma receita simples que transforma cascas de batata, muitas vezes descartadas, num petisco irresistivelmente crocante. Uma demonstração de que os ingredientes mais humildes podem ganhar uma nova vida quando usados com criatividade.

A simple recipe that turns potato peels, often discarded, into an irresistibly crispy snack. A reminder that even the humblest ingredients can be transformed into something delicious through creativity and zero-waste cooking.

CROQUETES INVISÍVEIS

INVISIBLE CROQUETTES

Chef Carina Oliveira | 6 porções *6 servings* | 40 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

150 g de cascas de batata bem lavadas
100 g de cascas de cenoura bem lavadas
100 g de talos de brócolos picados
50 g de talos de couve picados
1 ovo M
40 g de farinha de trigo ou pão ralado (cerca de 2 colheres de sopa)
50 g de queijo ralado (sobras de queijo)
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de salsa ou outras ervas aromáticas picadas
½ colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta-preta
2 colheres de sopa de azeite para cozinhar

Lavar bem as cascas e talos.
Picar tudo muito fino.
Misturar com o ovo e farinha ou pão ralado até formar uma massa.
Temperar.
Fazer moldes pequenos.
Saltear numa frigideira com azeite até ficarem crocantes.

NOTA DE APROVEITAMENTO

Pode substituir parte das cascas e talos por:
- ✓ talos de espinafres
- ✓ folhas externas de couve-flor
- ✓ talos de salsa ou coentros
- ✓ cascas de curgete

O importante é manter aproximadamente 400 g de legumes picados no total.

150 g well-washed potato peels
100 g well-washed carrot peels
100 g chopped broccoli stems
50 g chopped cabbage stems
1 medium egg
40 g all-purpose flour or breadcrumbs (about 2 tablespoons)
50 g grated cheese scraps
1 garlic clove, minced
1 tablespoon chopped parsley or mixed herbs
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper
2 tablespoons olive oil for cooking

Thoroughly wash the vegetable peels and stalks.
Finely chop or lightly process them.
Place the vegetables in a bowl and add the egg.
Add the flour or breadcrumbs and mix until a workable mixture forms.
Stir in the grated cheese, minced garlic, salt, pepper and herbs.
Mix well until evenly combined.
Shape into small croquettes or patties.
Heat a little olive oil in a frying pan.
Cook on both sides until golden and crispy.
Serve immediately.

USE NOTE

You can replace some of the peelings and stalks with:
- ✓ *spinach stalks*
- ✓ *outer leaves of cauliflower*
- ✓ *parsley or coriander stalks*
- ✓ *courgette peelings*

The important thing is to keep the total amount of chopped vegetables at approximately 400 g.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 594 kj, 142 kcal | 7 g de lípidos, dos quais 2,3 g saturados | 15,8 g de hidratos de carbono | 4,2 g de proteínas | 0,55 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 594 kj, 142 kcal | Total fat 7 g, 2,3 g saturated | Total carbohydrate 15,8 g | Protein 4,2 g | Salt 0,55 g.



Feitos a partir de cascas e talos normalmente descartados, estes croquetes revelam o potencial escondido dos ingredientes menos valorizados.

Made from peels and stems that are often discarded, these croquettes reveal the hidden potential of overlooked ingredients.

CROQUETES RÚSTICOS COM CENOURA EM DUAS TEXTURAS

RUSTIC CARROT CROQUETTES WITH TWO CARROT TEXTURES

Chef Mónica Cristina Conceição Silva | 4 porções *4 servings* | 50 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

CROQUETES
200 g de pão seco
250 ml de bebida vegetal
½ cebola picada
1 dente de alho picado
1 cenoura média com casca, ralada
1 ovo
2 colheres de sopa de farinha
50 g de pão ralado
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Ervas aromáticas q.b.

CHIPS DE CASCA DE CENOURA
Cascas de cenoura bem lavadas
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.

PICKLES RÁPIDOS DE CENOURA
1 cenoura cortada em lâminas finas
100 ml de vinagre
100 ml de água
1 colher de sopa de açúcar
1 pitada de sal

CROQUETES
Corte o pão seco em pedaços pequenos.
Aqueça a bebida vegetal e verta sobre o pão.
Deixe repousar até obter uma massa húmida e consistente.
Refogue a cebola e o alho no azeite.
Junte a cenoura ralada e cozinhe durante 3 a 4 minutos.
Tempere com sal, pimenta, noz-moscada e ervas aromáticas.
Misture o preparado de cenoura com o pão demolhado.
Adicione o ovo e a farinha e envolva bem.
Molde os croquetes.
Passe-os por pão ralado.
Disponha num tabuleiro untado com azeite.
Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C durante cerca de 15 min ou até dourarem.

CHIPS DE CASCA DE CENOURA
Tempere as cascas com azeite e sal.
Espalhe num tabuleiro.
Asse a 170 °C durante 10 a 15 minutos até ficarem crocantes.

PICKLES RÁPIDOS DE CENOURA
Aqueça o vinagre, a água, o açúcar e o sal até dissolverem.
Verta sobre as lâminas de cenoura.
Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.

FINALIZAÇÃO
Sirva os croquetes com os chips de casca de cenoura e com os pickles.

CROQUETTES
200 g stale bread
250 ml plant-based milk
½ onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
1 medium carrot, grated with skin on
1 egg
2 tablespoons flour
50 g breadcrumbs
2 tablespoons olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Nutmeg, to taste
Fresh herbs, to taste

CARROT PEEL CRISPS
Well-washed carrot peels
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste

QUICK CARROT PICKLES
1 carrot, thinly sliced
100 ml vinegar
100 ml water
1 tablespoon sugar
1 pinch salt

CROQUETTES
Cut the stale bread into small pieces.
Warm the plant-based milk and pour it over the bread.
Leave to soak until a moist, workable mixture forms.
Sauté the onion and garlic in olive oil.
Add the grated carrot and cook for 3–4 minutes.
Season with salt, pepper, nutmeg and herbs.
Combine the carrot mixture with the soaked bread.
Add the egg and flour and mix thoroughly.
Shape into croquettes.
Coat with breadcrumbs.
Place on a lightly oiled baking tray.
Bake at 200°C (390°F) for about 15 minutes, or until golden.

CARROT PEEL CRISPS
Toss the carrot peels with olive oil and salt.
Spread on a baking tray.
Bake at 170°C (340°F) for 10–15 minutes until crisp.

QUICK CARROT PICKLES
Heat the vinegar, water, sugar and salt until dissolved.
Pour over the sliced carrots.
Leave to pickle for at least 30 minutes.

FINISHING
Serve the croquettes with the carrot peel crisps and pickled carrots.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 736 kj, 176 kcal | 7,9 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 22,8 g de hidratos de carbono | 4,6 g de proteínas | 0,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 736 kj, 176 kcal | Total fat 7,9 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 22,8 g | Protein 4,6 g | Salt 0,62 g.



Uma receita que dá nova vida ao pão seco e à cenoura em todas as suas formas, transformando ingredientes simples num prato crocante, colorido e cheio de sabor.

A recipe that gives new life to stale bread and carrots in all their forms, turning simple ingredients into a crispy, colourful and flavour-packed dish.

HÚMUS DE LEGUMES REAPROVEITADOS

UPCYCLED VEGETABLE HUMMUS

Chef Marlene Pereira | 2 porções *2 servings* | 30 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

200 g de grão-de-bico cozido e escorrido
150 g de legumes esquecidos ou em fim de utilização (ex.: cenoura, curgete, abóbora assada)
1 colher de sopa de tahini (pasta de sésamo)
Sumo de ½ limão
1 dente de alho pequeno
2 colheres de sopa de azeite
½ colher de chá de cominhos em pó
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.
1 a 2 colheres de sopa de água fria (se necessário)

Pré-aqueça o forno a 200 °C.
Corte os legumes em pedaços pequenos.
Regue com um fio de azeite e asse durante cerca de 20 minutos, até ficarem macios e ligeiramente caramelizados.
Coloque no processador o grão-de-bico, o alho, o tahini, o sumo de limão e os cominhos.
Adicione os legumes assados.
Triture até obter uma pasta homogénea.
Enquanto tritura, adicione o azeite gradualmente.
Se o húmus estiver demasiado espesso, acrescente água fria aos poucos até atingir a textura desejada.
Tempere com sal e pimenta.
Prove e ajuste o limão ou os temperos, se necessário.
Sirva com pão torrado, tostas ou palitos de legumes.

200 g cooked and drained chickpeas
150 g forgotten or leftover vegetables nearing use-by date (e.g. carrot, zucchini, roasted pumpkin)
1 tablespoon tahini
Juice of ½ lemon
1 small garlic clove
2 tablespoons olive oil
½ teaspoon ground cumin
Salt, to taste
Black pepper, to taste
1–2 tablespoons cold water, if needed

Preheat the oven to 200°C (390°F).
Cut the vegetables into small pieces.
Drizzle with olive oil and roast for about 20 minutes, until tender and lightly caramelised.
Place the chickpeas, garlic, tahini, lemon juice and cumin in a food processor.
Add the roasted vegetables.
Blend until smooth.
Gradually add the olive oil while blending.
If the hummus is too thick, add cold water a little at a time until the desired consistency is reached.
Season with salt and pepper.
Taste and adjust the lemon juice or seasoning if needed.
Serve with toasted bread, crackers or vegetable sticks.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 736 kj, 176 kcal | 10,2 g de lípidos, dos quais 1,5 g saturados | 14,8 g de hidratos de carbono | 5,4 g de proteínas | 0,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 736 kj, 176 kcal | Total fat 10,2 g, 1,5 g saturated | Total carbohydrate 14,8 g | Protein 5,4 g | Salt 0,62 g.



Uma forma criativa de dar nova vida a legumes esquecidos, transformando-os numa pasta nutritiva e cheia de sabor.

A creative way to give forgotten vegetables a second life, transforming them into a nutritious and flavourful spread.

PATANISCAS À JORGE

JORGE'S SAVOURY FRITTERS

Chef Teresa Alexandra Ferreira Fernandes Custódio

10 porções
10 servings

30 min

Fácil
Easy

Alergénios
Allergens

200 g de farinha de trigo
5 ovos
Água q.b. (ou água da cozedura das proteínas)
Salsa picada q.b.
Sal q.b.
Óleo q.b. para fritar
300 a 400 g de sobras de proteína desfiada ou picada (bacalhau, peixe, carne ou frango)

Numa taça, misture a farinha com a água até obter uma massa lisa e homogénea.
Adicione os ovos e envolva bem.
Junte a salsa picada e tempere com sal.
Acrescente a proteína previamente desfiada ou picada e misture até ficar bem distribuída pela massa.
Aqueça o óleo numa frigideira funda.
Com a ajuda de uma colher, coloque pequenas porções da massa no óleo quente.
Frite até as pataniscas ficarem douradas e crocantes dos dois lados.
Escorra sobre papel absorvente e sirva de imediato.

200 g wheat flour
5 eggs
Water, as needed (or cooking liquid from the protein)
Chopped parsley, to taste
Salt, to taste
Oil for frying
300–400 g leftover cooked protein, shredded or chopped (cod, fish, meat or chicken)

In a bowl, mix the flour with enough water to form a smooth batter.
Add the eggs and whisk until fully incorporated.
Stir in the chopped parsley and season with salt.
Fold in the shredded or chopped leftover protein.
Heat the oil in a deep frying pan.
Spoon small portions of the batter into the hot oil.
Fry until golden brown and crisp on both sides.
Drain on paper towels and serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 954 kj, 228 kcal | 11,9 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 19,6 g de hidratos de carbono | 10,2 g de proteínas | 0,74 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 954 kj, 228 kcal | Total fat 11,9 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 19,6 g | Protein 10,2 g | Salt 0,74 g.



Uma receita versátil que transforma sobras de proteína em pataniscas douradas e saborosas. Uma forma simples e deliciosa de evitar desperdícios e criar uma nova refeição.

A versatile recipe that turns leftover proteins into golden, crispy fritters. A simple and delicious way to reduce food waste while creating a brand-new meal.

PATANISCAS DE CASCAS DE BATATA

POTATO PEEL FRITTERS

Chef Clara Maria Silva Ascenção

4 a 5 pataniscas médias
4 to 5 medium fritters

25 min

Fácil
Easy

Alergénios
Allergens

200 g de cascas de batata bem lavadas
100 g de cenoura ralada
200 ml de ovo líquido (aprox. 4 ovos)
80 g de farinha com fermento
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de salsa picada
1 colher de sopa de coentros picados
1 pitada de noz-moscada
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Azeite ou óleo para fritar

Lave bem as cascas de batata.
Coza-as em água durante cerca de 5 minutos.
Escorra e deixe arrefecer ligeiramente.
Triture ou pique finamente as cascas.
Coloque-as numa tigela e adicione a cenoura ralada.
Junte o ovo líquido, o alho, a salsa, os coentros, a noz-moscada, o sal e a pimenta.
Misture bem todos os ingredientes.
Adicione a farinha e envolva até obter uma massa homogénea.
Aqueça o azeite ou óleo numa frigideira.
Coloque pequenas porções da massa e frite dos dois lados até ficarem douradas e crocantes.
Escorra sobre papel absorvente e sirva.

200 g well-washed potato peels
100 g grated carrot
200 ml liquid egg (approximately 4 eggs)
80 g self-raising flour
1 garlic clove, minced
1 tablespoon chopped parsley
1 tablespoon chopped coriander
A pinch of nutmeg
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Olive oil or vegetable oil for frying

Thoroughly wash the potato peels.
Boil them in water for about 5 minutes.
Drain and allow to cool slightly.
Blend or finely chop the peels.
Place them in a bowl and add the grated carrot.
Add the liquid egg, garlic, parsley, coriander, nutmeg, salt and pepper.
Mix well.
Stir in the flour until a smooth batter forms.
Heat the oil in a frying pan.
Spoon small portions of batter into the pan and fry on both sides until golden and crisp.
Drain on paper towels and serve.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 820 kj, 196 kcal | 10,8 g de lípidos, dos quais 1,9 g saturados | 18,4 g de hidratos de carbono | 5,7 g de proteínas | 0,68 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 820 kj, 196 kcal | Total fat 10,8 g, 1,9 g saturated | Total carbohydrate 18,4 g | Protein 5,7 g | Salt 0,68 g.



Crocantes por fora e macias por dentro, estas pataniscas demonstram como ingredientes normalmente descartados podem transformar-se numa refeição deliciosa.

Crispy on the outside and tender on the inside, these fritters show how often-discarded ingredients can become a delicious meal.

PÉROLAS DE CURGETE COM COCO

ZUCCHINI PEARLS WITH COCONUT

Chef Ana Catarina Curto Cardoso | 6 porções *6 servings* | 75 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

250 g de curgete
400 ml de nata de coco
4 ovos médios
50 g de cogumelos frescos
2 dentes de alho
10 a 12 folhas de manjericão fresco
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Pique finamente o alho, o manjericão e os cogumelos.
Numa taça, misture a nata de coco, os ovos, o alho, o manjericão e os cogumelos.
Tempere com sal e pimenta e bata ligeiramente até obter uma mistura homogénea.
Corte as extremidades da curgete e lamine-a longitudinalmente em fatias finas.
Forre uma forma tipo bolo inglês ou terrina com as fatias de curgete, sobrepondo-as ligeiramente.
Verta a mistura de coco e ovos sobre a curgete, preenchendo todos os espaços.
Leve ao forno durante cerca de 50 minutos, ou até ficar firme e dourado à superfície.
Retire do forno e deixe repousar durante 10 minutos.
Desenforme cuidadosamente e sirva.

250 g zucchini
400 ml coconut cream
4 medium eggs
50 g fresh mushrooms
2 garlic cloves
10–12 fresh basil leaves
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Finely chop the garlic, basil and mushrooms.
In a bowl, combine the coconut cream, eggs, garlic, basil and mushrooms.
Season with salt and pepper and whisk until well combined.
Trim the zucchini and slice it lengthwise into thin strips.
Line a loaf tin or terrine mould with the zucchini slices, slightly overlapping them.
Pour the coconut and egg mixture over the zucchini, ensuring all gaps are filled.
Bake for approximately 50 minutes, or until set and lightly golden on top.
Remove from the oven and allow to rest for 10 minutes.
Carefully unmould and serve.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 845 kj, 202 kcal | 15,6 g de lípidos, dos quais 10,8 g saturados | 6,3 g de hidratos de carbono | 6,9 g de proteínas | 0,41 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 845 kj, 202 kcal | Total fat 15,6 g, 10,8 g saturated | Total carbohydrate 6,3 g | Protein 6,9 g | Salt 0,41 g.



Uma combinação delicada de legumes e coco que surpreende pela leveza, textura e originalidade.

A delicate combination of vegetables and coconut that surprises with its lightness, texture and originality.

PUDIM DE CURGETE

BAKED ZUCCHINI LOAF

Chef Alice Costa | 12 - 15 porções *12 - 15 servings* | 1 h 15 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 kg de curgete
3 ovos
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de pimenta
1 colher de café de sal
100 g de farinha de trigo
100 ml de leite
50 g de queijo ralado
(+ extra para gratinar)

Pré-aqueça o forno a 190 °C.
Bata os ovos com o azeite, o sal e a pimenta.
Adicione o leite e misture bem.
Junte a farinha e mexa até obter uma massa homogénea.
Acrescente o queijo ralado.
Lave, descasque e rale as curgetes em tiras finas no sentido do comprimento.
Escorra bem o excesso de líquido das curgetes.
Incorpore as tiras de curgete na mistura preparada.
Unte uma forma tipo bolo inglês e polvilhe ligeiramente com farinha.
Verta a mistura para a forma.
Polvilhe a superfície com um pouco mais de queijo ralado.
Leve ao forno durante cerca de 1 hora, ou até dourar e ficar firme.
Deixe repousar alguns minutos antes de desenformar e servir.

1 kg zucchini
3 eggs
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon salt
100 g all-purpose flour
100 ml milk
50 g grated cheese, plus extra for topping

Preheat the oven to 190°C (375°F).
Beat the eggs with the olive oil, salt and pepper.
Add the milk and mix well.
Stir in the flour until smooth.
Add the grated cheese.
Wash, peel and cut the zucchini into thin strips lengthwise or grate coarsely.
Drain well to remove excess moisture.
Fold the zucchini into the batter.
Grease a loaf tin and lightly dust with flour.
Pour the mixture into the prepared tin.
Sprinkle with a little extra grated cheese.
Bake for approximately 1 hour, or until golden and set.
Allow to rest for a few minutes before unmoulding and serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 515 kj, 123 kcal | 6,2 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 10,8 g de hidratos de carbono | 6,3 g de proteínas | 0,74 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 515 kj, 123 kcal | Total fat 6,2 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 10,8 g | Protein 6,3 g | Salt 0,74 g.



Uma forma deliciosa de aproveitar excedentes de curgete, transformando-os num prato leve, nutritivo e versátil.

A delicious way to use surplus zucchini, transforming it into a light, nutritious and versatile dish.

SOPA CREMOSA DE PEIXE

CREAMY FISH SOUP

Chef Anabela Midões | 4 porções *4 servings* | 90 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

SOPA
400 g de peixe branco (abrótea, pescada ou semelhante)
1 alho-francês (aproveitando a parte verde)
2 dentes de alho
3 tomates maduros
Talos e cascas de legumes q.b.
1 folha de louro
½ molho de coentros
40 ml de azeite
Sal q.b.
Piri-piri q.b.
20 g de farinha de arroz (opcional, para engrossar)
½ pimento vermelho
1 colher de chá de creme vegetal

ÓLEO DE COENTROS
50 ml de azeite
Talos e folhas de coentros

SOPA
Coza o peixe em água aromatizada com os dentes de alho, um fio de azeite, a folha de louro, os talos dos legumes e os talos dos coentros.
Quando o peixe estiver cozido, retire-o cuidadosamente, separe a carne das peles e espinhas e reserve todos os componentes.
Num tacho, aqueça metade do azeite e refogue suavemente o alho-francês até ficar macio.
Adicione o tomate e o pimento vermelho cortados em cubos pequenos e deixe cozinhar durante 5 minutos.
Junte as peles e as espinhas reservadas, bem como os restantes talos e cascas de legumes.
Regue com o caldo da cozedura do peixe e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 1 hora, para extrair todo o sabor dos ingredientes.
Passe o preparado por um passador fino ou chinois, pressionando bem os sólidos para aproveitar todos os aromas.
Leve novamente o caldo ao lume e deixe reduzir até obter uma textura ligeiramente cremosa.
Se necessário, dissolva a farinha de arroz num pouco de água fria e adicione-a ao caldo para engrossar ligeiramente.
Junte o creme vegetal, misture bem e retifique os temperos.
Distribua lascas de peixe pelas taças de servir e verta cuidadosamente a sopa cremosa por cima.
Finalize com algumas gotas de óleo de coentros.

ÓLEO DE COENTROS
Aqueça o azeite até cerca de 100°C.
Coloque os coentros num copo misturador e verta o azeite quente por cima.
Triture até obter uma mistura homogénea.
Passe por um pano fino ou filtro e reserve até ao momento de servir.

SOUP
400 g white fish (redfish, hake or similar)
1 leek (including the green part)
2 garlic cloves
3 ripe tomatoes
Vegetable peels and stalks, as needed
1 bay leaf
½ bunch fresh coriander
40 ml olive oil
Salt, to taste
Chilli flakes, to taste
20 g rice flour (optional, for thickening)
½ red bell pepper
1 teaspoon plant-based cream

CORIANDER OIL
50 ml olive oil
Coriander stalks and leaves

SOUP
Begin by poaching the fish in water flavoured with garlic, a drizzle of olive oil, a bay leaf, vegetable stalks and coriander stems.
Once cooked, remove the fish, separate the flesh from the skin and bones, and reserve.
In a saucepan, heat the olive oil and gently sauté the onion and garlic. Add the diced tomatoes and red pepper.
Add the reserved fish skins and bones together with the remaining seasonings.
Pour in the fish cooking liquid and simmer for approximately 1 hour.
Strain the broth and return it to the heat, reducing until slightly creamy.
If necessary, thicken with rice flour previously dissolved in a little cold water.
Strain again through a fine sieve and add the plant-based cream.
Adjust the seasoning.
Place the fish flakes in serving bowls, ladle the soup over them and finish with a few drops of coriander oil.

CORIANDER OIL
Heat the olive oil to approximately 100°C.
Blend the hot oil with the coriander leaves and stalks until smooth.
Strain through a fine cloth or sieve.
Reserve until ready to serve.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 486 kj, 116 kcal | 7,3 g de lípidos, dos quais 1,2 g saturados | 6,8 g de hidratos de carbono | 6,2 g de proteínas | 0,66 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 486 kj, 116 kcal | Total fat 7,3 g, 1,2 g saturated | Total carbohydrate 6,8 g | Protein 6,2 g | Salt 0,66 g.



Uma sopa reconfortante que valoriza cada parte do peixe e dos legumes, transformando ingredientes habitualmente descartados num caldo rico, aromático e cheio de sabor.

A comforting soup that makes the most of every part of the fish and vegetables, transforming commonly discarded ingredients into a rich, aromatic and flavourful broth.



2

DA TERRA

FROM THE LAND

LEGUMIX EXPLOSIVO

EXPLOSIVE LEGUMIX

Chef Paula Cristina Gonçalves Freitas

4 porções
4 servings

45 min

Média
Medium

Alergénios
Allergens

CREPES DE LEGUMES
100 g de pimento vermelho picado
100 g de casca de curgete picada
100 g de casca de cenoura picada
100 g de talos de brócolos picados
100 g de casca de abóbora picada
100 g de folhas de alho-francês picadas
100 g de repolho picado
100 g de queijo ralado
4 ovos
Sal q.b.
Pimenta q.b.

CHIPS DE ABÓBORA
25 g de sementes de abóbora
Cascas de abóbora reservadas
Orégãos q.b.
1 fio de azeite

MOLHO
2 ovos cozidos
2 colheres de sopa de mostarda Dijon
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
Sal q.b.
Pimenta q.b.

CREPES DE LEGUMES
Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Numa taça grande, misture o pimento, as cascas de curgete, as cascas de cenoura, os talos de brócolos, as folhas de alho-francês e o repolho.
Adicione os ovos e o queijo ralado.
Tempere com sal e pimenta.
Misture bem até obter uma massa homogénea.
Forre um tabuleiro com papel vegetal.
Distribua pequenas porções da mistura, formando crepes finos.
Leve ao forno durante cerca de 10 minutos.

CHIPS DE ABÓBORA
Disponha as cascas de abóbora e as sementes num tabuleiro.
Tempere com azeite e orégãos.
Leve ao forno durante cerca de 20 minutos até ficarem douradas e crocantes.

MOLHO
Triture os ovos cozidos, a mostarda de Dijon, o azeite e o vinagre.
Tempere com sal e pimenta.
Misture até obter um molho cremoso.

FINALIZAÇÃO
Recheie ou acompanhe os crepes com o molho.
Sirva com as chips de casca e sementes de abóbora.

VEGETABLE CREPES
100 g red bell pepper, finely chopped
100 g zucchini peel, finely chopped
100 g carrot peel, finely chopped
100 g broccoli stems, finely chopped
100 g pumpkin peel, finely chopped
100 g leek greens, finely chopped
100 g cabbage, finely chopped
100 g grated cheese
4 eggs
Salt and black pepper, to taste

CRISPY PUMPKIN CHIPS
25 g pumpkin seeds
Reserved pumpkin peels
Dried oregano, to taste
A drizzle of olive oil

DIJON SAUCE
2 hard-boiled eggs
2 tablespoons Dijon mustard
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon vinegar
Salt and black pepper, to taste

VEGETABLE CREPES
Preheat the oven to 180°C (350°F).
In a large bowl, combine the bell pepper, zucchini peel, carrot peel, broccoli stems, leek greens and cabbage.
Add the eggs and grated cheese.
Season with salt and pepper.
Mix until evenly combined.
Line a baking tray with parchment paper.
Spoon small portions onto the tray, shaping thin crepes.
Bake for approximately 10 minutes.

CRISPY PUMPKIN CHIPS
Arrange the pumpkin peels and seeds on a baking tray.
Season with olive oil and oregano.
Bake for about 20 minutes until golden and crispy.

DIJON SAUCE
Blend the hard-boiled eggs, Dijon mustard, olive oil and vinegar.
Season with salt and pepper.
Blend until smooth and creamy.

FINISHING
Fill or serve the crepes with the Dijon sauce.
Accompany with the crispy pumpkin peel and seed chips.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 678 kj, 162 kcal | 9,3 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 12,8 g de hidratos de carbono | 7,4 g de proteínas | 0,61 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 678 kj, 162 kcal | Total fat 9,3 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 12,8 g | Protein 7,4 g | Salt 0,61 g.



RECEITA VENCEDORA EURESTCHEF 2026

Uma celebração do aproveitamento integral dos vegetais, transformando cascas, talos e sementes num prato criativo, nutritivo e cheio de sabor.

WINNER OF EURESTCHEF 2026

A celebration of whole-ingredient cooking, transforming peels, stems and seeds into a creative, nutritious and flavour-packed dish.

DA RAIZ À FOLHA

ROOT TO LEAF

Chef Daniel Lemos | 1 porção *1 serving* | 60 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

PURÉ VERDE DE TALOS
Talos de brócolos
Talos de couve
Talos de salsa
Sal q.b.
Azeite q.b.

"RISOTTO" DE CASCAS
Casca de cenoura, em cubos pequenos
Casca de abóbora Hokkaido, em cubos pequenos
Talos de cogumelos picados
Cebola picada
Alho-francês picado
Caju picado
Levedura de cerveja q.b.
Caldo de legumes q.b.
Azeite q.b.
Sal e pimenta q.b.

CHIPS DE FOLHAS
Folhas de cenoura
Folhas de alho-francês
Folhas externas de couve

PÓ VEGETAL
Cascas de cebola
Talos de ervas aromáticas

PURÉ VERDE DE TALOS
Coza os talos de brócolos, couve e salsa até ficarem macios.
Escorra e triture com um fio de azeite até obter um puré verde liso e sedoso.
Tempere com sal e reserve.

"RISOTTO" DE CASCAS
Refogue a cebola e o alho-francês num fio de azeite.
Adicione as cascas de cenoura e de abóbora, bem como os talos de cogumelos.
Acrescente gradualmente o caldo de legumes, mexendo regularmente, como num risotto tradicional.
Quando os vegetais estiverem tenros e a preparação cremosa, adicione o caju e a levedura de cerveja.
Ajuste os temperos com sal e pimenta.

CHIPS DE FOLHAS
Lave e seque bem as folhas.
Disponha-as num tabuleiro e leve ao forno a baixa temperatura (120–140°C) até ficarem secas e crocantes.
Reserve.

PÓ VEGETAL
Desidrate as cascas de cebola e os talos de ervas aromáticas.
Triture até obter um pó fino.
Reserve para a finalização.

EMPRATAMENTO
Espalhe o puré verde na base do prato.
Disponha o "risotto" de cascas no centro.
Coloque os chips de folhas na vertical para criar volume e textura.
Finalize com uma leve polvilhação de pó vegetal.

GREEN STEM PURÉE
Broccoli stems
Cabbage stems
Parsley stems
Salt, to taste
Olive oil, as needed

VEGETABLE PEEL "RISOTTO"
Carrot peels, diced
Hokkaido pumpkin peels, diced
Mushroom stems, finely chopped
Onion, chopped
Leek, chopped
Cashew nuts, chopped
Nutritional yeast, to taste
Vegetable stock, as needed
Olive oil
Salt and pepper, to taste

LEAF CHIPS
Carrot leaves
Leek leaves
Outer cabbage leaves

VEGETABLE POWDER
Onion skins
Herb stems

GREEN STEM PURÉE
Cook the broccoli, cabbage and parsley stems until tender.
Drain and blend with a drizzle of olive oil until smooth and silky.
Season with salt and set aside.

VEGETABLE PEEL "RISOTTO"
Sauté the onion and leek in olive oil.
Add the carrot peels, pumpkin peels and mushroom stems.
Gradually add the vegetable stock, stirring regularly as you would for a traditional risotto.
Once the vegetables are tender and creamy, stir in the cashews and nutritional yeast.
Season with salt and pepper.

LEAF CHIPS
Wash and dry the leaves thoroughly.
Arrange them on a baking tray and dry in the oven at low temperature (120–140°C) until crisp.
Set aside.

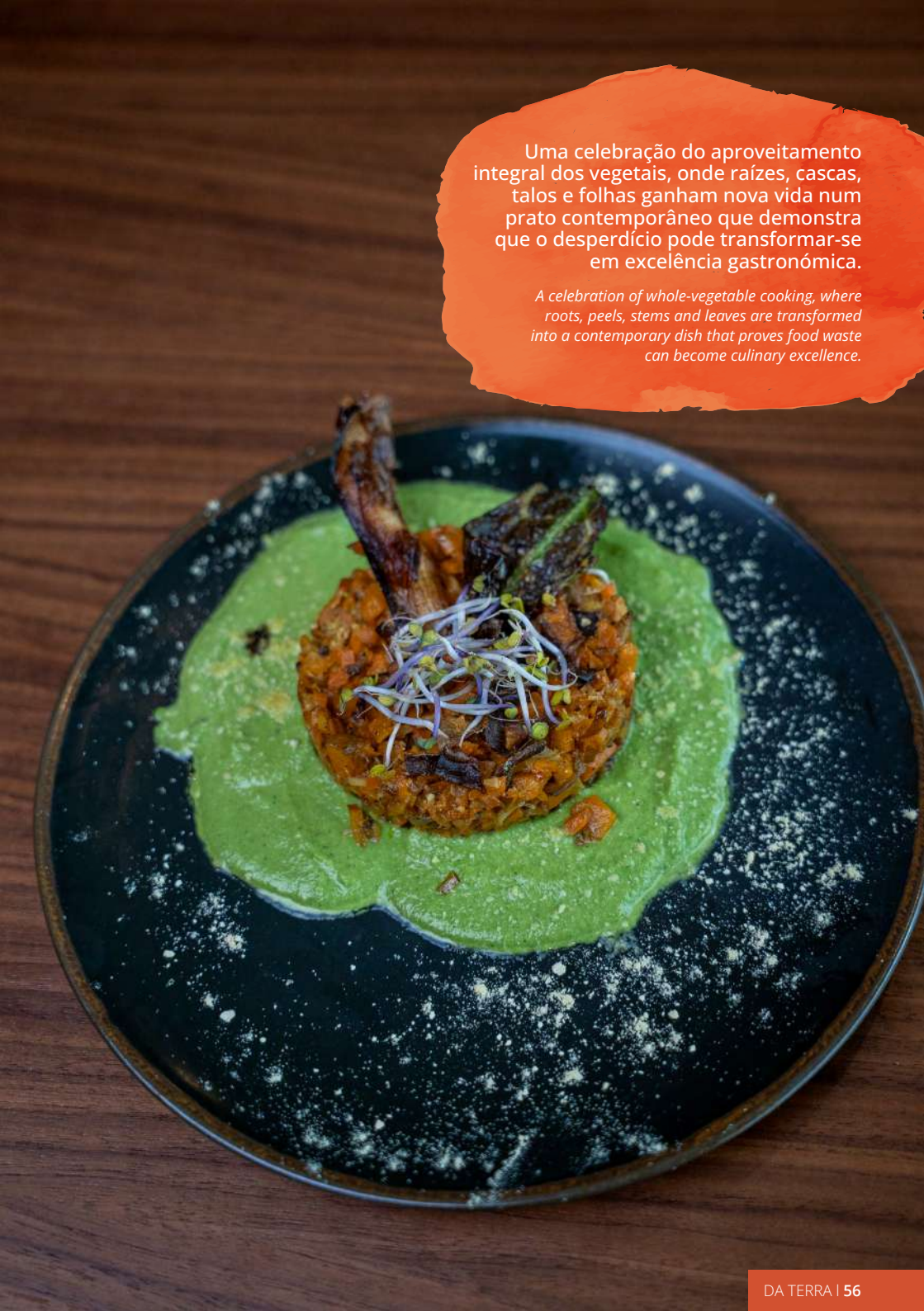
VEGETABLE POWDER
Dehydrate the onion skins and herb stems.
Blend into a fine powder.
Reserve for garnish.

PLATING
Spread the green purée across the base of the plate.
Place the vegetable peel "risotto" in the centre.
Arrange the leaf chips vertically to add height and texture.
Finish with a light dusting of vegetable powder.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 594 kj, 142 kcal | 7,6 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 13,9 g de hidratos de carbono | 4,8 g de proteínas | 0,58 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 594 kj, 142 kcal | Total fat 7,6 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 13,9 g | Protein 4,8 g | Salt 0,58 g.

Uma celebração do aproveitamento integral dos vegetais, onde raízes, cascas, talos e folhas ganham nova vida num prato contemporâneo que demonstra que o desperdício pode transformar-se em excelência gastronómica.

A celebration of whole-vegetable cooking, where roots, peels, stems and leaves are transformed into a contemporary dish that proves food waste can become culinary excellence.



ESPARGUETE SEM GLÚTEN COM TALOS E FOLHAS

GLUTEN-FREE SPAGHETTI WITH STEMS AND LEAFY GREENS

Chef Anabela Midões | 4 porções *4 servings* | 45 min | Média *Medium*

CREME DE COUVE-FLOR
1 couve-flor grande (apenas os floretes)
750 ml de bebida vegetal de arroz
3 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.

ESPARGUETE
400 g de esparguete sem glúten cozido
200 g de cascas de abóbora cortadas em juliana
200 g de cascas de courgette cortadas em juliana
400 g de talos e folhas de alface, couve, couve-flor e brócolos
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
1 colher de sopa de manjericão fresco picado (opcional)
1 colher de sopa de cebolinho picado (opcional)
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Piri-piri q.b. (opcional)
80 g de queijo vegan ralado

CREME DE COUVE-FLOR
Coza os floretes da couve-flor na bebida vegetal até ficarem macios.
Triture tudo até obter um creme liso e aveludado.
Tempere com azeite, sal e pimenta.
Reserve.

ESPARGUETE
Aqueça o azeite num tacho largo e refogue a cebola até ficar translúcida.
Junte o alho e a folha de louro e cozinhe durante 1 minuto.
Adicione as cascas de abóbora, as cascas de courgette e os talos e folhas cortados em juliana.
Tempere com sal, piri-piri e as ervas aromáticas.
Tape e cozinhe em lume brando até os legumes ficarem tenros.
Junte o esparguete cozido e envolva cuidadosamente.

GRATINAR
Coloque a mistura num tabuleiro de forno.
Cubra com o creme de couve-flor.
Polvilhe com o queijo vegan ralado.
Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 10 a 15 minutos, ou até dourar ligeiramente.
Sirva de imediato.

CAULIFLOWER CREAM
1 large cauliflower (florets only)
750 ml rice-based plant milk
3 tablespoons olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste

SPAGHETTI
400 g cooked gluten-free spaghetti
200 g pumpkin peel, cut into thin strips
200 g courgette peel, cut into thin strips
400 g stems and leaves from lettuce, cabbage, cauliflower and broccoli
1 medium onion, finely chopped
2 garlic cloves, minced
1 bay leaf
1 tablespoon fresh basil, chopped (optional)
1 tablespoon chives, chopped (optional)
2 tablespoons olive oil
Salt, to taste
Chilli flakes, to taste (optional)
80 g grated vegan cheese

CAULIFLOWER CREAM
Cook the cauliflower florets in the rice milk until tender.
Blend until smooth and velvety.
Season with olive oil, salt and black pepper.
Set aside.

SPAGHETTI
Heat the olive oil in a large pan and sauté the onion until translucent.
Add the garlic and bay leaf and cook for 1 minute.
Stir in the pumpkin peels, courgette peels, and the stems and leaves cut into thin strips.
Season with salt, chilli flakes and fresh herbs.
Cover and cook over low heat until the vegetables are tender.
Fold in the cooked gluten-free spaghetti.

BAKING
Transfer the mixture to an ovenproof dish.
Cover with the cauliflower cream.
Sprinkle with the grated vegan cheese.
Bake in a preheated oven at 200°C (390°F) for 10–15 minutes, or until lightly golden.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 678 kj, 162 kcal | 7,9 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 18,6 g de hidratos de carbono | 5,4 g de proteínas | 0,63 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 678 kj, 162 kcal | Total fat 7,9 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 18,6 g | Protein 5,4 g | Salt 0,63 g.

Uma receita que transforma cascas, talos e folhas em protagonistas, demonstrando que o aproveitamento integral dos vegetais pode resultar num prato reconfortante, nutritivo e cheio de sabor.

A recipe that turns peels, stems and leaves into the stars of the dish, proving that whole-vegetable cooking can be comforting, nutritious and full of flavour.



NHOQUE DE BATATA-DOCE E TALOS

SWEET POTATO AND STEM GNOCCHI

Chef Maria Carolina da Rocha Pereira | 4 porções *4 servings* | 1 h 15 min | Média *Medium*

NHOQUE
500 g de polpa de batata-doce assada
80 g de farinha de arroz
20 g de amido de milho
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.

CROCANTE DE CASCAS
Cascas de batata-doce reservadas
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Paprica fumada q.b.

PESTO DE TALOS
1 chávena de talos frescos (salsa, manjericão, coentros ou folhas/talos de cenoura)
½ chávena de sementes de abóbora tostadas
1 dente de alho
3 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.

PREPARAÇÃO DA BATATA-DOCE
Asse as batatas-doces inteiras sobre uma cama de sal grosso até ficarem macias.
Retire a polpa ainda quente e reserve as cascas.

NHOQUE
Esmague a polpa até obter um puré liso.
Tempere com uma pitada de noz-moscada e sal.
Incorpore o amido de milho e a farinha de arroz gradualmente.
Trabalhe a massa apenas até deixar de colar às mãos.
Forme rolos e corte pequenos nhoques.

CROCANTE DE CASCAS
Corte as cascas de batata-doce em tiras finas.
Tempere com azeite, sal e paprica fumada.
Disponha num tabuleiro e leve ao forno a 160 °C até ficarem douradas e crocantes.

PESTO DE TALOS
Torre ligeiramente as sementes de abóbora.
Triture os talos com o alho, as sementes e o azeite.
Ajuste o sal e processe até obter um pesto rústico.

FINALIZAÇÃO
Coza os nhoques em água fervente com sal.
Assim que subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira.
Salteie-os rapidamente numa frigideira com um fio de azeite.
Sirva sobre o pesto de talos.
Finalize com o crocante de cascas de batata-doce.

GNOCCHI
500 g roasted sweet potato flesh
80 g rice flour
20 g cornstarch
Ground nutmeg, to taste
Salt, to taste

CRISPY SWEET POTATO SKINS
Reserved sweet potato skins
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Smoked paprika, to taste

STEM PESTO
1 cup fresh stems (parsley, basil, coriander/cilantro, or carrot tops)
½ cup toasted pumpkin seeds
1 garlic clove
3 tablespoons olive oil
Salt, to taste

PREPARING THE SWEET POTATOES
Roast the sweet potatoes whole on a bed of coarse salt until tender.
Scoop out the flesh while still warm and reserve the skins.

GNOCCHI
Mash the sweet potato flesh until smooth.
Season with nutmeg and salt.
Gradually mix in the cornstarch and rice flour.
Knead lightly until the dough no longer sticks to your hands.
Roll into logs and cut into small gnocchi pieces.

CRISPY SWEET POTATO SKINS
Slice the sweet potato skins into thin strips.
Season with olive oil, salt and smoked paprika.
Bake at 160°C (320°F) until golden and crisp.

STEM PESTO
Lightly toast the pumpkin seeds.
Blend the stems with the garlic, pumpkin seeds and olive oil.
Season with salt and blend to a rustic pesto consistency.

FINISHING
Cook the gnocchi in salted boiling water.
Once they float to the surface, remove them with a slotted spoon.
Quickly sauté in a frying pan with a drizzle of olive oil.
Serve over the stem pesto.
Finish with the crispy sweet potato skins.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 749 kj, 179 kcal | 9,8 g de lípidos, dos quais 1,6 g saturados | 19,4 g de hidratos de carbono | 4,6 g de proteínas | 0,42 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 749 kj, 179 kcal | Total fat 9,8 g, 1,6 g saturated | Total carbohydrate 19,4 g | Protein 4,6 g | Salt 0,42 g.



Um prato que aproveita integralmente a batata-doce e os talos aromáticos, transformando ingredientes frequentemente descartados numa receita elegante e sustentável.

A dish that makes full use of sweet potatoes and aromatic stems, transforming often-discarded ingredients into an elegant and sustainable recipe.

TEXTURAS E REAPROVEITAMENTO

TEXTURES OF REUSE

Chef Hugo Rogério Soares Caetano | 2 porções *2 servings* | 45 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

ESTUFADO DE BANANA
2 bananas
2 tomates maduros
100 g de cebola
2 dentes de alho
Sal e pimenta q.b.

SALADA DE COUVE-FLOR
300 g de couve-flor (incluindo talos e folhas)
1 colher de sopa de vinagre
1 colher de chá de açúcar

OMELETE DE FORNO
2 ovos
150 g de pimento
120 g de cogumelos
Sal e pimenta q.b.

ESTUFADO DE BANANA
Descasque as bananas e reserve as cascas.
Raspe a parte branca interior das cascas e corte-as em tiras finas.
Coloque-as em água com um pouco de vinagre durante alguns minutos para suavizar.
Num tacho, refogue a cebola e o alho picados até dourarem ligeiramente.
Adicione os tomates cortados em cubos e deixe cozinhar até começarem a desfazer-se.
Junte as tiras de casca de banana, tempere com sal e pimenta e cozinhe até ficarem macias.
Acrescente as bananas cortadas em rodelas, envolva delicadamente e cozinhe apenas mais 2 a 3 minutos.

SALADA DE COUVE-FLOR
Corte a couve-flor em floretes, aproveitando também os talos e as folhas tenras.
Tempere com o vinagre e o açúcar.
Misture bem e reserve até ao momento de servir.

OMELETE DE FORNO
Pré-aqueça o forno a 180°C.
Bata os ovos e tempere com sal e pimenta.
Adicione os cogumelos e os pimentos picados.
Verta a mistura numa pequena forma untada.
Leve ao forno durante cerca de 15 minutos, ou até a omelete estar firme e dourada.

FINALIZAÇÃO
Sirva o estufado de banana acompanhado pela salada de couve-flor e pela omelete de forno.

BANANA STEW
2 bananas
2 ripe tomatoes
100 g onion
2 garlic cloves
Salt and pepper, to taste

CAULIFLOWER SALAD
300 g cauliflower (including stems and leaves)
1 tbsp vinegar
1 tsp sugar

BAKED OMELETTE
2 eggs
150 g bell pepper
120 g mushrooms
Salt and pepper, to taste

BANANA STEW
Peel the bananas and reserve the peels.
Scrape off the white inner layer and cut the peels into thin strips. Soak them briefly in water with a splash of vinegar.
Sauté the chopped onion and garlic until lightly golden.
Add the diced tomatoes and cook until softened.
Stir in the banana peel strips, season with salt and pepper, and cook until tender.
Add the sliced bananas and cook gently for another 2–3 minutes.

CAULIFLOWER SALAD
Cut the cauliflower into florets, using the stems and tender leaves as well.
Season with vinegar and sugar.
Toss well and set aside.

BAKED OMELETTE
Preheat the oven to 180°C.
Beat the eggs and season with salt and pepper.
Add the chopped mushrooms and bell pepper.
Pour into a lightly greased baking dish.
Bake for approximately 15 minutes, until set and lightly golden.

TO SERVE
Serve the banana stew with the cauliflower salad and baked omelette.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 368 kj, 88 kcal | 2,9 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 12,7 g de hidratos de carbono | 4,3 g de proteínas | 0,52 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 368 kj, 88 kcal | Total fat 2,9 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 12,7 g | Protein 4,3 g | Salt 0,52 g.



Um prato que celebra a diversidade de texturas e o aproveitamento integral dos alimentos. Cascas, talos e folhas ganham protagonismo em três preparações distintas, demonstrando que a criatividade é um ingrediente essencial na cozinha sustentável.

A dish that celebrates texture and whole-food utilisation. Peels, stems and leaves take centre stage in three distinct preparations, proving that creativity is one of the most important ingredients in sustainable cooking.

ARROZ DE FORNO GRATINADO

BAKED RICE GRATIN WITH VEGETABLE LEFTOVERS

Chef Bruno Capelup | 12 porções *12 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

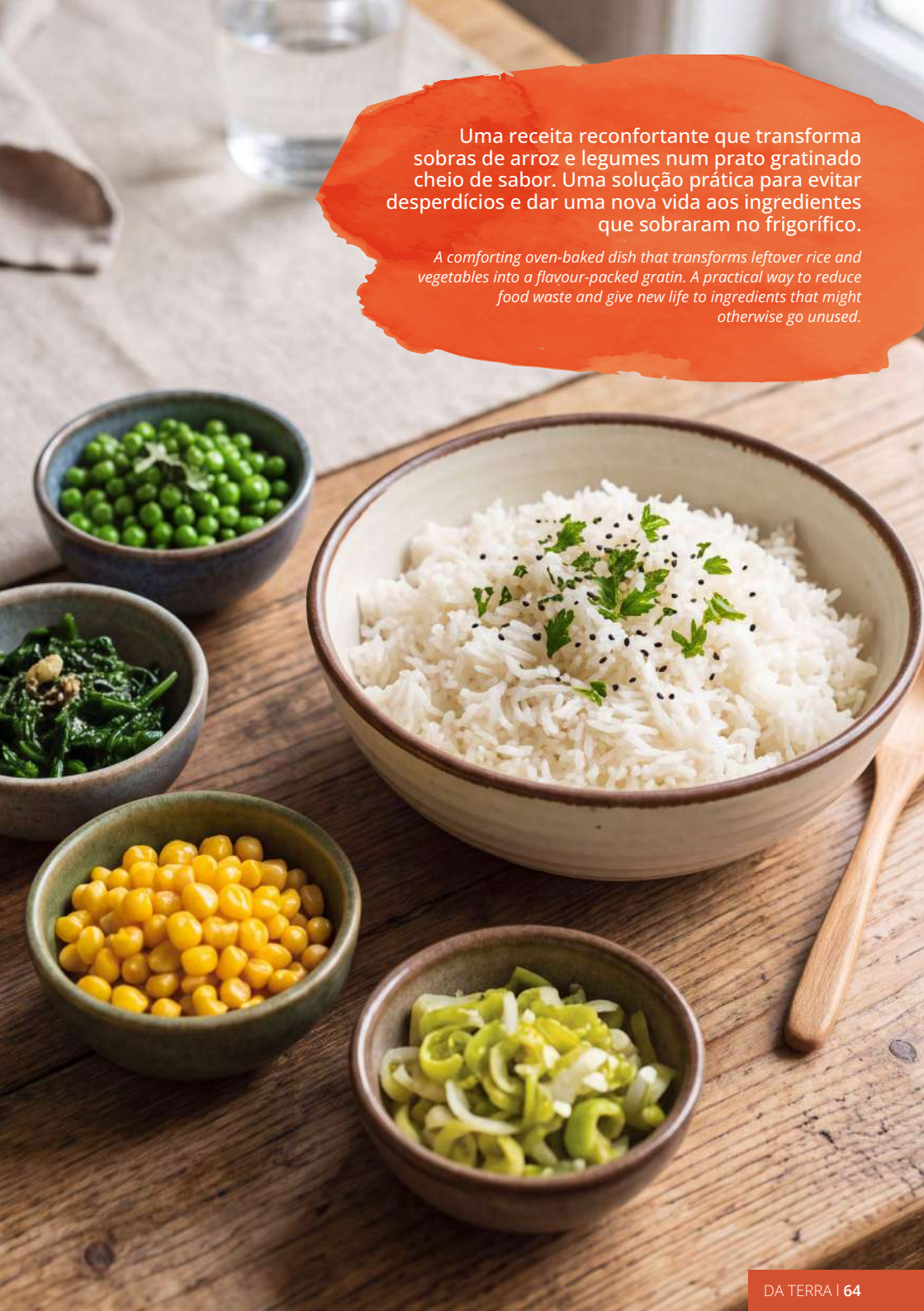
1 kg de arroz cozido (aproveitamento de sobras)
1 cebola média picada
200 g de pontas de cenoura
200 g de curgete
200 g de ervilhas
200 g de espinafres
200 g de milho
200 g de alho-francês
40 g de farinha
500 ml de leite
40 g de manteiga ou margarina
100 g de pão ralado
150 g de queijo ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Azeite q.b.

Pré-aqueça o forno a 200°C.
Pique todos os legumes em pedaços pequenos.
Num tacho, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola até ficar translúcida.
Adicione os legumes e salteie durante alguns minutos até começarem a amolecer.
Prepare um molho béchamel: derreta a manteiga ou margarina, junte a farinha e mexa bem. Acrescente o leite aos poucos, mexendo continuamente até obter um creme homogéneo.
Tempere o béchamel com sal, pimenta e noz-moscada.
Envolva o arroz cozido no preparado de legumes e misture com o béchamel.
Transfira para um tabuleiro ou travessa de forno.
Polvilhe com o pão ralado e o queijo ralado.
Leve ao forno durante 15 a 20 minutos, ou até a superfície ficar dourada e gratinada.

1 kg cooked rice (leftover rice)
1 medium onion, chopped
200 g carrot tops and trimmings
200 g courgette (zucchini)
200 g peas
200 g spinach
200 g sweetcorn
200 g leek
40 g flour
500 ml milk
40 g butter or margarine
100 g breadcrumbs
150 g grated cheese
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Nutmeg, to taste
Olive oil, as needed

Preheat the oven to 200°C (390°F).
Finely chop all the vegetables.
Heat a drizzle of olive oil in a large pan and sauté the onion until translucent.
Add the vegetables and cook for a few minutes until slightly softened.
Prepare a béchamel sauce: melt the butter, stir in the flour and cook briefly. Gradually add the milk, whisking continuously until smooth.
Season with salt, pepper and nutmeg.
Fold the cooked rice into the vegetable mixture and combine with the béchamel sauce.
Transfer to a baking dish.
Sprinkle with breadcrumbs and grated cheese.
Bake for 15–20 minutes, until golden and bubbling.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 895 kj, 214 kcal | 9,7 g de lípidos, dos quais 4,2 g saturados | 24,6 g de hidratos de carbono | 7,4 g de proteínas | 0,86 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 895 kj, 214 kcal | Total fat 9,7 g, 4,2 g saturated | Total carbohydrate 24,6 g | Protein 7,4 g | Salt 0,86 g.



Uma receita reconfortante que transforma sobras de arroz e legumes num prato gratinado cheio de sabor. Uma solução prática para evitar desperdícios e dar uma nova vida aos ingredientes que sobraram no frigorífico.

A comforting oven-baked dish that transforms leftover rice and vegetables into a flavour-packed gratin. A practical way to reduce food waste and give new life to ingredients that might otherwise go unused.

CHILLI DE CASCAS DE ABÓBORA

PUMPKIN PEEL CHILLI

Chef Anabela Midões | 4 porções *4 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

CHILI
300 g de feijão-vermelho cozido e escorrido
500 g de cascas de abóbora, cortadas em juliana fina
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de polpa de tomate
2 tomates maduros, picados
½ pimento vermelho, em cubos
½ pimento verde, em cubos
1 malagueta (ou a gosto)
1 colher de café de cominhos em pó
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Coentros frescos picados q.b.

TORTILHAS DE MILHO
120 g de farinha de milho
80 a 100 ml de água morna (aproximadamente)
½ colher de chá de sal
Óleo para fritar q.b.

CHILI
Corte as cascas de abóbora em juliana fina e reserve.
Pique a cebola, o alho e os tomates.
Corte os pimentos em cubos pequenos.
Aqueça o azeite num tacho e refogue a cebola até ficar translúcida.
Adicione o alho e as cascas de abóbora e cozinhe durante cerca de 5 minutos.
Junte os tomates, a polpa de tomate e os pimentos.
Cozinhe durante cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
Adicione o feijão-vermelho, os cominhos, a malagueta, o sal e a pimenta.
Acrescente um pouco de água, se necessário, e cozinhe em lume brando durante 15 a 20 minutos, até obter um molho espesso e cremoso.
Ajuste os temperos.
Antes de servir, polvilhe com coentros frescos picados.

TORTILHAS DE MILHO
Misture a farinha de milho com o sal numa tigela.
Adicione a água morna aos poucos até formar uma massa moldável.
Divida a massa em duas porções.
Coloque cada porção entre duas folhas de papel vegetal ou dois sacos de plástico alimentares e estenda com um rolo até ficar fina.
Corte cada círculo em quatro triângulos.
Frite em óleo quente até ficarem dourados e crocantes.
Escorra sobre papel absorvente.

SERVIR
Sirva o chili acompanhado pelas tortilhas de milho.

CHILLI
300 g cooked and drained red kidney beans
500 g pumpkin peels, finely sliced
1 small onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
2 tablespoons tomato paste
2 ripe tomatoes, chopped
½ red bell pepper, diced
½ green bell pepper, diced
1 chili pepper (or to taste)
1 teaspoon ground cumin
2 tablespoons olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Fresh coriander (cilantro), chopped, to taste

CORN TORTILLA CHIPS
120 g corn flour
80–100 ml warm water (approximately)
½ teaspoon salt
Vegetable oil for frying

CHILLI
Cut the pumpkin peels into fine strips and set aside.
Finely chop the onion, garlic and tomatoes.
Dice the bell peppers.
Heat the olive oil in a saucepan and sauté the onion until translucent.
Add the garlic and pumpkin peels and cook for about 5 minutes.
Stir in the tomatoes, tomato paste and bell peppers.
Cook for about 10 minutes, stirring occasionally.
Add the kidney beans, cumin, chili pepper, salt and black pepper.
Add a little water if necessary and simmer gently for 15–20 minutes until thick and creamy.
Adjust the seasoning.
Sprinkle with chopped fresh coriander before serving.

CORN TORTILLA CHIPS
Mix the corn flour and salt in a bowl.
Gradually add the warm water until a workable dough forms.
Divide the dough into two portions.
Roll each portion thinly between sheets of parchment paper or plastic wrap.
Cut into triangles.
Fry in hot oil until golden and crisp.
Drain on paper towels.

TO SERVE
Serve the pumpkin peel chili with the corn tortilla chips.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 786 kj, 188 kcal | 8,9 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 22,7 g de hidratos de carbono | 6,6 g de proteínas | 0,72 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 786 kj, 188 kcal | Total fat 8,9 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 22,7 g | Protein 6,6 g | Salt 0,72 g.



Uma explosão de sabores e cores onde as cascas de abóbora são valorizadas num prato reconfortante e sustentável.

A vibrant explosion of flavours and colours where pumpkin peels are transformed into a comforting and sustainable dish.

CLARAS ENVOLVIDAS EM SABORES DA HORTA

EGG WHITE CLOUD WITH GARDEN FLAVOURS

Chef Cláudia Rodrigues | 3 porções *3 servings* | 35 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

RECHEIO DE LENTILHAS
130 g de lentilhas cozidas
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de polpa de tomate
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

BASE DE CLARAS E LEGUMES
9 claras de ovo
200 g de cenoura ralada com casca
250 g de brócolos cozidos
100 g de tomate maduro ou cherry
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

OPCIONAL
80 g de pão em cubos (para crocante)

NOTA
Para uma versão sem glúten, omita o pão ou utilize pão sem glúten.

RECHEIO DE LENTILHAS
Faça um refogado ligeiro com a cebola, o alho e o azeite.
Quando a cebola estiver translúcida, adicione a polpa de tomate.
Junte as lentilhas cozidas.
Tempere com sal e pimenta.
Cozinhe em lume brando durante cerca de 5 minutos e reserve.

PREPARAÇÃO DOS LEGUMES
Rale a cenoura com a casca previamente lavada.
Coza ou cozinhe a vapor os brócolos até ficarem tenros.
Corte o tomate em metades ou quartos.
Salteie ligeiramente o tomate numa frigideira com um fio de azeite.

PREPARAÇÃO DAS CLARAS
Bata as claras em castelo firme.
Envolva delicadamente a cenoura ralada nas claras batidas.

MONTAGEM
Forre um tabuleiro com papel vegetal e unte ligeiramente.
Espalhe a mistura de claras e cenoura, deixando uma cavidade/espaço central.
Coloque o preparado de lentilhas no centro.
Disponha os brócolos de um lado e o tomate do outro.

FINALIZAÇÃO
Leve ao forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 15 minutos.
Se utilizar pão, misture os cubos com um fio de azeite e torre-os até ficarem dourados e crocantes.
Retire o preparado do forno e finalize com os cubos de pão crocante.

LENTIL FILLING
130 g cooked lentils
1 small onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
1 tablespoon tomato paste
1 tablespoon olive oil
Salt and black pepper, to taste

EGG WHITE AND VEGETABLE BASE
9 egg whites
200 g grated carrot with peel
250 g cooked broccoli
100 g ripe tomato or cherry tomatoes
Olive oil, as needed
Salt and black pepper, to taste

OPTIONAL TOPPING
80 g bread, cut into small cubes

NOTE
To make this gluten-free, either leave out the bread or use gluten-free bread instead.

LENTIL FILLING
Sauté the onion and garlic in olive oil until softened.
Add the tomato paste.
Stir in the cooked lentils.
Season with salt and pepper.
Simmer gently for about 5 minutes and set aside.

VEGETABLES
Grate the carrot with its peel after washing thoroughly.
Steam or boil the broccoli until tender.
Cut the tomato into halves or quarters.
Lightly sauté the tomato in a little olive oil.

EGG WHITES
Whisk the egg whites until stiff peaks form.
Gently fold the grated carrot into the whipped egg whites.

ASSEMBLY
Line a baking tray with parchment paper and lightly grease it.
Spread the egg white mixture onto the tray, leaving a hollow in the centre.
Spoon the lentil mixture into the middle.
Arrange the broccoli on one side and the tomato on the other.

FINISHING
Bake in a preheated oven at 170°C (340°F) for approximately 15 minutes.
If using bread, toss the cubes with a little olive oil and toast until golden and crisp.
Remove from the oven and finish with the crispy bread cubes.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 519 kj, 124 kcal | 5,1 g de lípidos, dos quais 0,9 g saturados | 13,7 g de hidratos de carbono | 8,6 g de proteínas | 0,52 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 519 kj, 124 kcal | Total fat 5,1 g, 0,9 g saturated | Total carbohydrate 13,7 g | Protein 8,6 g | Salt 0,52 g.



Uma forma criativa de aproveitar claras excedentes, combinadas com legumes e lentilhas para criar um prato leve, nutritivo e sustentável.

A creative way to use leftover egg whites, combined with vegetables and lentils to create a light, nutritious and sustainable dish.

GNOCCHI DE ARROZ

RICE GNOCCHI WITH TOMATO SAUCE

Chef Maria Fátima Antunes Pereira Coutinho | 4 porções *4 servings* | 40 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

GNOCCHI
1 chávena de arroz cozido
¾ de chávena de farinha de trigo
2 colheres de sopa de água (se necessário)
Sal q.b.
Pimenta q.b.

MOLHO DE TOMATE
2 tomates maduros
1 dente de alho picado
1 fio de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Salsa fresca picada q.b.

GNOCCHI
Triture o arroz cozido com um pouco de água até obter um puré homogéneo.
Coloque o puré numa tigela e adicione a farinha gradualmente.
Amasse até obter uma massa macia e moldável que não cole às mãos.
Numa superfície enfarinhada, forme rolos compridos de massa.
Corte em pequenos pedaços para formar os gnocchi.

COZEDURA
Leve uma panela com água e uma pitada de sal ao lume.
Quando levantar fervura, adicione os gnocchi.
Cozinhe até subirem à superfície, cerca de 2 minutos.
Retire com uma escumadeira e reserve.

MOLHO DE TOMATE
Aqueça o azeite numa frigideira.
Refogue o alho durante alguns segundos.
Adicione os tomates picados e cozinhe durante 8 a 10 minutos.
Tempere com sal e pimenta.
Junte os gnocchi ao molho e envolva delicadamente durante 2 a 3 minutos.

FINALIZAÇÃO
Polvilhe com salsa fresca picada.
Sirva de imediato.

GNOCCHI
1 cup cooked rice
¾ cup wheat flour
2 tablespoons water (if needed)
Salt, to taste
Black pepper, to taste

TOMATO SAUCE
2 ripe tomatoes
1 garlic clove, minced
A drizzle of olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Fresh parsley, chopped

GNOCCHI
Blend the cooked rice with a little water until smooth.
Transfer to a bowl and gradually add the flour.
Knead until a soft, workable dough forms.
On a floured surface, roll the dough into long ropes.
Cut into small pieces to form the gnocchi.

COOKING
Bring a large pot of salted water to the boil.
Add the gnocchi and cook until they float to the surface, about 2 minutes.
Remove with a slotted spoon and set aside.

TOMATO SAUCE
Heat the olive oil in a frying pan.
Sauté the garlic for a few seconds.
Add the chopped tomatoes and cook for 8–10 minutes.
Season with salt and pepper.
Add the gnocchi and gently toss for 2–3 minutes.

FINISHING
Sprinkle with freshly chopped parsley.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 699 kj, 167 kcal | 4,2 g de lípidos, dos quais 0,6 g saturados | 29,7 g de hidratos de carbono | 4,1 g de proteínas | 0,52 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 699 kj, 167 kcal | Total fat 4,2 g, 0,6 g saturated | Total carbohydrate 29,7 g | Protein 4,1 g | Salt 0,52 g.



O arroz cozido que sobra à refeição ganha uma nova identidade nesta versão criativa de gnocchi. Uma receita simples que transforma excedentes do dia anterior num prato reconfortante e cheio de sabor.

Leftover cooked rice takes on a whole new role in this creative gnocchi recipe. A simple way to transform yesterday's leftovers into a comforting and flavourful meal.

PATANISCAS DE ARROZ

LEFTOVER RICE FRITTERS

Chef António Sérgio Monteiro | 2 porções *2 servings* | 20 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

200 g de sobras de arroz cozido
50 g de curgete ralada
1 ovo
40 g de farinha (aproximadamente, ajustar conforme a humidade do arroz)
1 colher de sopa de cebolinho picado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Azeite q.b.
80 g de salada para acompanhar

SUGESTÃO

Pode adicionar pequenas sobras de bacalhau, peixe, marisco ou tomate picado.

Numa taça, misture o arroz cozido com a curgete ralada.
Adicione o ovo previamente batido e envolva bem.
Junte a farinha e o cebolinho picado. Tempere com sal e pimenta.
Misture até obter uma massa espessa e moldável. Se necessário, acrescente um pouco mais de farinha.
Aqueça uma frigideira com um fio de azeite.
Com a ajuda de uma colher, coloque pequenas porções da massa na frigideira e pressione ligeiramente para formar pataniscas.
Cozinhe durante 2 a 3 minutos de cada lado, até ficarem douradas e crocantes.
Escorra sobre papel absorvente e sirva de imediato com a salada.

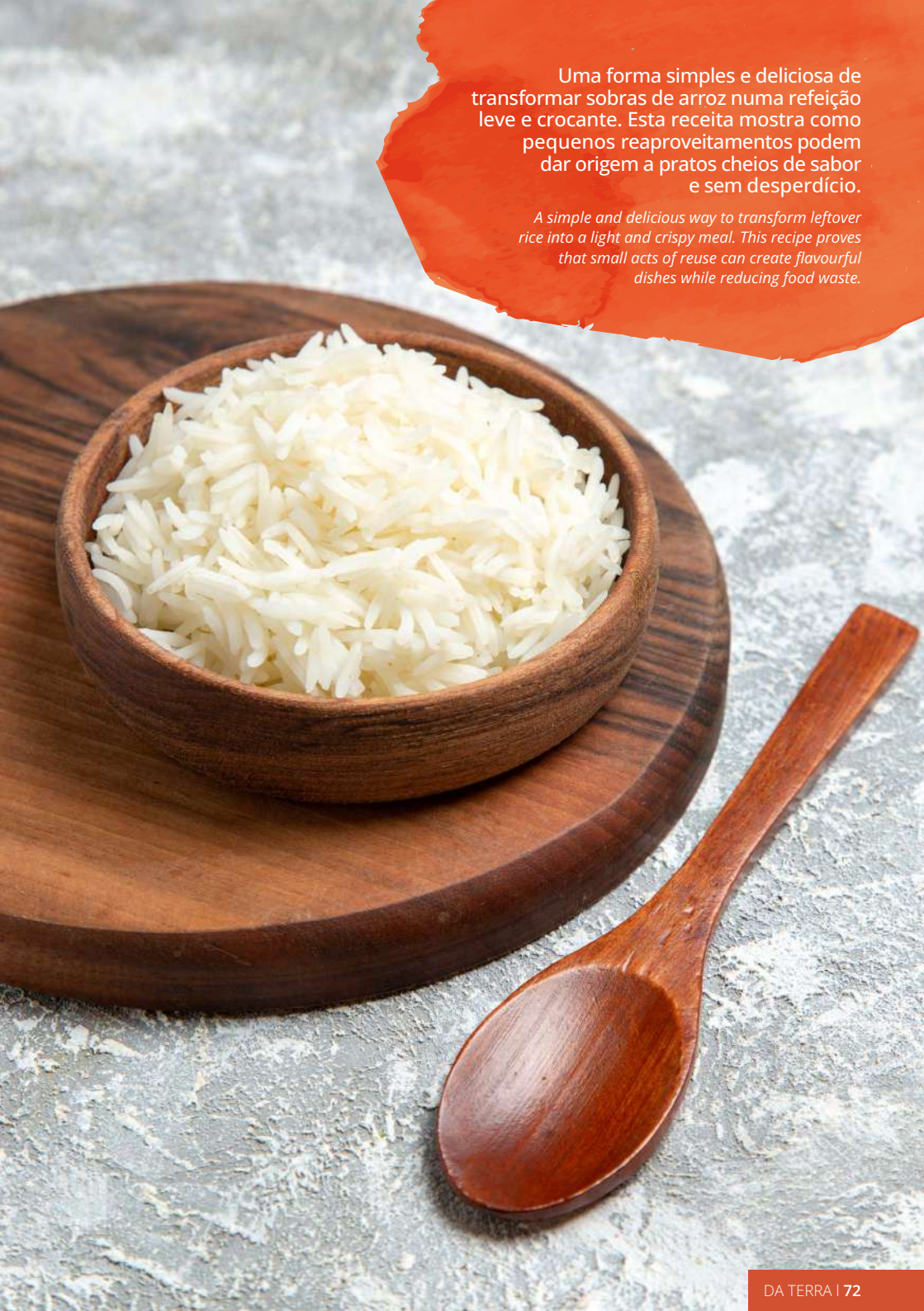
200 g leftover cooked rice
50 g grated courgette (zucchini)
1 egg
40 g flour (approximately, adjust according to the moisture of the rice)
1 tbsp chopped chives
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Olive oil, as needed
80 g mixed salad, to serve

SUGGESTION

Small amounts of cod, fish, seafood or diced tomato.

In a bowl, combine the cooked rice and grated courgette.
Add the beaten egg and mix well.
Stir in the flour and chopped chives. Season with salt and pepper.
Mix until a thick, spoonable batter forms. Add a little more flour if needed.
Heat a drizzle of olive oil in a frying pan.
Spoon small portions of the mixture into the pan and gently flatten them into fritters.
Cook for 2–3 minutes on each side until golden and crispy.
Drain on kitchen paper and serve immediately with the salad.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 703 kj, 168 kcal | 7,8 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 20,1 g de hidratos de carbono | 4,6 g de proteínas | 0,61 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 703 kj, 168 kcal | Total fat 7,8 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 20,1 g | Protein 4,6 g | Salt 0,61 g.



Uma forma simples e deliciosa de transformar sobras de arroz numa refeição leve e crocante. Esta receita mostra como pequenos reaproveitamentos podem dar origem a pratos cheios de sabor e sem desperdício.

A simple and delicious way to transform leftover rice into a light and crispy meal. This recipe proves that small acts of reuse can create flavourful dishes while reducing food waste.

TARTE DA HORTA

GARDEN LEFTOVERS TART

Chef Andreia Peixoto | 6 porções *6 servings* | 50 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

BASE
250 g de pão duro ou sobras de massa
100 ml de leite ou água
(aproximadamente)

RECHEIO
Cascas de batata, cenoura e courgette
Talos de couve, brócolos e espinafres
Salsa e outras ervas aromáticas q.b.
Legumes cozidos sobrantes (opcional)
2 a 3 ovos
100 ml de leite ou natas
1 dente de alho picado
1 cebola picada
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Queijo ralado q.b.

BASE
Triture ou esmague o pão duro.
Adicione gradualmente a água ou o leite até obter uma massa moldável.
Forre uma tarteira previamente untada, pressionando a mistura para formar uma base uniforme.

RECHEIO
Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
Junte as cascas e os talos bem lavados e picados.
Adicione eventuais sobras de legumes cozidos e cozinhe durante alguns minutos até os vegetais amolecerem.
Tempere com sal, pimenta e ervas aromáticas.

MONTAGEM
Numa taça, bata os ovos com o leite ou as natas.
Misture este preparado com os legumes salteados.
Distribua o recheio sobre a base.
Polvilhe com queijo ralado.

COZEDURA
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30 a 40 minutos, ou até a superfície ficar dourada e firme.
Deixe repousar alguns minutos antes de servir.

BASE
250 g stale bread or leftover pastry dough
100 ml milk or water (approximately)

FILLING
Potato, carrot and courgette peels
Kale, broccoli and spinach stems
Parsley and mixed fresh herbs
Leftover cooked vegetables (optional)
2 to 3 eggs
100 ml milk or cream
1 garlic clove, minced
1 onion, finely chopped
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Grated cheese, as needed

BASE
Crush or blend the stale bread.
Gradually add the milk or water until a mouldable dough forms.
Press the mixture into a greased tart tin to create an even base.

FILLING
Heat the olive oil and sauté the onion and garlic until soft.
Add the washed and finely chopped peels and vegetable stems.
Stir in any leftover cooked vegetables and cook until tender.
Season with salt, pepper and fresh herbs.

ASSEMBLE
In a bowl, whisk together the eggs and milk or cream.
Combine with the vegetable mixture.
Spread the filling over the prepared base.
Sprinkle with grated cheese.

BAKE
Bake in a preheated oven at 180°C for 30–40 minutes, until golden and set.
Allow to rest for a few minutes before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 736 kj, 176 kcal | 8,6 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 17,9 g de hidratos de carbono | 7,2 g de proteínas | 0,64 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 736 kj, 176 kcal | Total fat 8,6 g, 2,9 g saturated | Total carbohydrate 17,9 g | Protein 7,2 g | Salt 0,64 g.



Uma tarte versátil que transforma cascas, talos e pão duro numa refeição reconfortante e nutritiva. Uma prova de que os ingredientes mais esquecidos podem ser os protagonistas do prato.

A versatile tart that transforms peels, stems and stale bread into a comforting and nutritious meal. Proof that the most overlooked ingredients can become the stars of the plate.

TERRINA RÚSTICA DE BATATA E LEGUMES DA TERRA

RUSTIC POTATO AND GARDEN VEGETABLE TERRINE

Chef Mónica Cristina da Conceição Silva

6 porções
6 servings

2 h + 4 h de refrigeração
2h + 4h of refrigeration

Média
Medium

Alergénios
Allergens

BASE DE BATATA
800 g de batata com casca
100 ml de natas
1 dente de alho esmagado
30 g de manteiga
Ervas aromáticas q.b. (tomilho, alecrim ou salsa)
Sal q.b.
Pimenta q.b.

RECHEIO DE LEGUMES
120 g de talos de brócolos picados
80 g de cascas de cenoura picadas
100 g de cascas de batata picadas
1 cebola média picada
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

CREME DE OVOS
4 ovos
200 ml de natas
80 g de queijo ralado

BASE DE BATATA
Lave muito bem as batatas e corte-as em fatias muito finas, mantendo a casca.
Aqueça as natas com o alho esmagado, as ervas aromáticas e a manteiga durante 5 minutos em lume brando. Tempere com sal e pimenta e reserve.
Unte uma forma retangular.
Disponha camadas de batata, pincelando cada camada com a mistura aromatizada de natas.
Cubra com papel vegetal e alumínio.
Leve ao forno pré-aquecido a 160 °C durante cerca de 1 hora e 30 minutos.
Retire do forno, coloque um peso por cima e deixe arrefecer.
Refrigere durante pelo menos 4 horas para consolidar a terrina.

RECHEIO DE LEGUMES
Refogue a cebola e o alho no azeite.
Adicione os talos de brócolos, as cascas de cenoura e as cascas de batata.
Tempere com sal e pimenta.
Cozinhe durante cerca de 8 minutos até os legumes ficarem macios.

CREME DE OVOS
Bata os ovos com as natas.
Junte o queijo ralado e misture bem.

MONTAGEM E FINALIZAÇÃO
Misture os legumes salteados com o creme de ovos.
Distribua o preparado sobre a terrina de batata já fria.
Leve ao forno a 180 °C durante 30 a 40 minutos, até ficar firme e dourado.
Deixe repousar 10 minutos antes de servir.

POTATO BASE
800 g potatoes, skin on
100 ml cream
1 garlic clove, crushed
30 g butter
Mixed herbs, to taste (thyme, rosemary or parsley)
Salt, to taste
Black pepper, to taste

VEGETABLE FILLING
120 g broccoli stems, finely chopped
80 g carrot peels, finely chopped
100 g potato peels, finely chopped
1 medium onion, diced
1 garlic clove, minced
2 tablespoons olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste

EGG CUSTARD
4 eggs
200 ml cream
80 g grated cheese

POTATO BASE
Wash the potatoes thoroughly and slice them very thinly, leaving the skin on.
Gently heat the cream with the crushed garlic, herbs and butter for 5 minutes.
Season with salt and pepper.
Grease a rectangular terrine mould.
Arrange the potato slices in layers, brushing each layer with the infused cream.
Cover with baking paper and foil.
Bake at 160°C (320°F) for approximately 1 hour and 30 minutes.
Remove from the oven, place a weight on top and allow to cool.
Refrigerate for at least 4 hours to set.

VEGETABLE FILLING
Sauté the onion and garlic in olive oil.
Add the broccoli stems, carrot peels and potato peels.
Season with salt and pepper.
Cook for about 8 minutes until tender.

EGG CUSTARD
Whisk together the eggs and cream.
Stir in the grated cheese.

ASSEMBLY AND FINISHING
Combine the sautéed vegetables with the egg mixture.
Spread over the chilled potato terrine.
Bake at 180°C (350°F) for 30–40 minutes, until set and golden.
Rest for 10 minutes before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 699 kj, 167 kcal | 9,1 g de lípidos, dos quais 4,1 g saturados | 15,2 g de hidratos de carbono | 6,4 g de proteínas | 0,68 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 699 kj, 167 kcal | Total fat 9,1 g, 4,1 g saturated | Total carbohydrate 15,2 g | Protein 6,4 g | Salt 0,68 g.



Uma terrina que valoriza cascas, talos e legumes esquecidos, transformando ingredientes simples numa receita elegante, reconfortante e cheia de sabor.

A terrine that celebrates peels, stems and overlooked vegetables, transforming simple ingredients into an elegant, comforting and flavourful dish.

VINAGRETE DE LEGUMES

ROOT VEGETABLE VINAIGRETTE SALAD

Chef Galyna Malyarchuck | 6 porções *6 servings* | 20 min | Fácil *Easy*

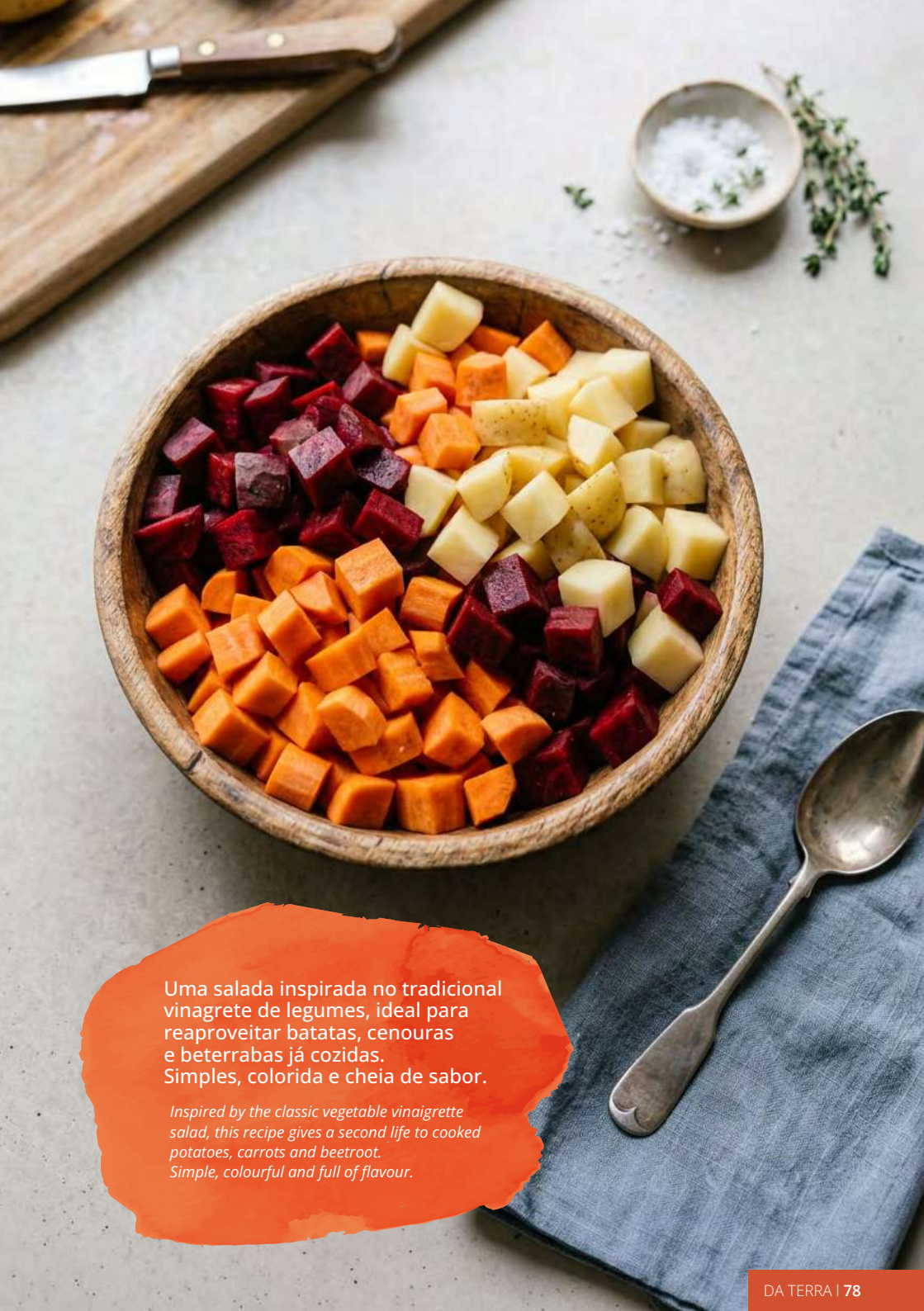
4 batatas cozidas (com casca)
3 cenouras cozidas (com casca)
2 beterrabas cozidas
1 cebola
3 pepinos em conserva
350 g de ervilhas enlatadas, escorridas
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.
Óleo vegetal q.b.
2 colheres de sopa da água dos pepinos

Corte as batatas, as cenouras e as beterrabas em cubos pequenos.
Pique finamente a cebola e corte os pepinos em conserva em cubos.
Numa taça grande, misture a cebola com a água dos pepinos e deixe repousar durante 5 minutos para suavizar o sabor.
Junte as batatas, as cenouras, as beterrabas, os pepinos e as ervilhas escorridas.
Tempere com sal, pimenta-preta e um fio de óleo vegetal.
Misture delicadamente até todos os ingredientes ficarem bem envolvidos.
Sirva fresca ou à temperatura ambiente.

4 cooked potatoes (with skin)
3 cooked carrots (with skin)
2 cooked beetroots
1 onion
3 pickled cucumbers (gherkins)
350 g canned peas, drained
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Vegetable oil, as needed
2 tablespoons pickle brine

Cut the potatoes, carrots and beetroots into small cubes.
Finely chop the onion and dice the pickled cucumbers.
In a large bowl, combine the onion with the pickle brine and let it rest for 5 minutes to mellow its flavour.
Add the potatoes, carrots, beetroots, pickles and drained peas.
Season with salt, black pepper and a drizzle of vegetable oil.
Gently mix until all ingredients are evenly coated.
Serve chilled or at room temperature.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 552 kj, 132 kcal | 6,4 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 16,8 g de hidratos de carbono | 2,8 g de proteínas | 0,94 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 552 kj, 132 kcal | Total fat 6,4 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 16,8 g | Protein 2,8 g | Salt 0,94 g.



Uma salada inspirada no tradicional vinagrete de legumes, ideal para reaproveitar batatas, cenouras e beterrabas já cozidas. Simples, colorida e cheia de sabor.

Inspired by the classic vegetable vinaigrette salad, this recipe gives a second life to cooked potatoes, carrots and beetroot. Simple, colourful and full of flavour.



3

DO MAR

FROM THE SEA

FILETE DE DOURADA COM RISOTTO DE TALOS DE LEGUMES E ESPUMA DE ABÓBORA

SEA BREAM FILLET WITH VEGETABLE STEM RISOTTO AND PUMPKIN FOAM

Chef Lucinda Maria Duarte Guedes Barradas | 1 porção *1 serving* | 50 min | Difícil *Hard*

Alergénios *Allergens*

ASSADOS
100 g de abóbora em cubos
Casca da abóbora reservada
2 batatas pequenas
1 pimento vermelho
1 colher de sopa de azeite
Tomilho fresco q.b.
Sal q.b.

RISOTTO DE TALOS
100 g de arroz arbório para risotto
Talos de couve-coração e cascas de cenoura (cerca de 100 g)
1 cebola pequena picada
100 ml de vinho branco
700 ml de caldo de legumes feito com aparas e cascas
20 g de manteiga
20 g de queijo parmesão ralado
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.

PEIXE
2 filetes de dourada (cerca de 180 g)
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Tomilho fresco q.b.

COULIS DE PIMENTO
Pimento vermelho assado sem pele
1 colher de chá de azeite

ESPUMA DE ABÓBORA
Casca de abóbora assada
Casca de batata assada
50 ml de caldo de legumes
Sal q.b.

ASSADOS
Tempere a abóbora, as batatas, o pimento e as cascas de abóbora com azeite, sal e tomilho.
Leve ao forno a 190 °C durante cerca de 25 minutos ou até ficarem dourados e macios. Reserve o pimento para o coulis e as cascas para a espuma.

CALDO
Prepare um caldo aromático com os talos, cascas e aparas de legumes.
Coe e mantenha quente.

RISOTTO DE TALOS
Refogue a cebola no azeite. Junte o arroz e envolva durante 1 minuto.
Refresque com o vinho branco e deixe evaporar.
Adicione o caldo gradualmente, mexendo sempre.
Quando o arroz estiver al dente, incorpore os talos e cascas picados.
Retire do lume e finalize com a manteiga e o parmesão.

PEIXE
Tempere os filetes de dourada com sal e tomilho. Grelhe ou sele numa frigideira quente com azeite durante 2 a 3 minutos de cada lado.

COULIS DE PIMENTO
Triture o pimento assado com o azeite até obter um creme liso.

ESPUMA DE ABÓBORA
Triture as cascas de abóbora e de batata com o caldo quente.
Passe por um passador fino.
Coloque num sifão e carregue com uma cápsula de gás. (Em alternativa, emulsione com varinha mágica.)

EMPRATAMENTO
Disponha o risotto no centro do prato. Coloque os filetes de dourada por cima. Adicione pontos de coulis de pimento. Finalize com a espuma de abóbora e ervas frescas.

ROASTED VEGETABLES
100 g pumpkin, diced
Reserved pumpkin peel
2 small potatoes
1 red bell pepper
1 tablespoon olive oil
Fresh thyme, to taste
Salt, to taste

STEM RISOTTO
100 g Arborio rice
Cabbage stems and carrot peels (about 100 g)
1 small onion, finely chopped
100 ml white wine
700 ml vegetable stock made from trimmings and peels
20 g butter
20 g grated Parmesan cheese
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste

FISH
2 sea bream fillets (about 180 g)
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Fresh thyme, to taste

RED PEPPER COULIS
Roasted red pepper, peeled
1 teaspoon olive oil

PUMPKIN FOAM
Roasted pumpkin peel
Roasted potato peel
50 ml vegetable stock
Salt, to taste

ROASTED VEGETABLES
Season the pumpkin, potatoes, red pepper and pumpkin peels with olive oil, salt and thyme. Roast at 190°C (375°F) for about 25 minutes until tender and golden. Reserve the pepper for the coulis and the peels for the foam.

STOCK
Prepare an aromatic stock using vegetable stems, peels and trimmings. Strain and keep warm.

STEM RISOTTO
Sauté the onion in olive oil. Add the rice and stir for 1 minute. Deglaze with the white wine and allow it to evaporate. Gradually add the stock, stirring continuously. When the rice is al dente, fold in the chopped stems and peels. Finish with butter and Parmesan cheese.

FISH
Season the sea bream fillets with salt and thyme. Grill or pan-sear for 2–3 minutes on each side.

RED PEPPER COULIS
Blend the roasted pepper with olive oil until smooth.

FOAM
Blend the roasted pumpkin and potato peels with the hot stock. Strain through a fine sieve. Transfer to a siphon and charge with one gas cartridge (or emulsify using a hand blender).

PLATING
Spoon the risotto onto the centre of the plate. Place the sea bream fillets on top. Add dots of red pepper coulis. Finish with pumpkin foam and fresh herbs.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 640 kj, 153 kcal | 7,2 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 14,6 g de hidratos de carbono | 8,9 g de proteínas | 0,63 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 640 kj, 153 kcal | Total fat 7,2 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 14,6 g | Protein 8,9 g | Salt 0,63 g.



Um prato que transforma talos, cascas e aparas em elementos de alta cozinha, combinando sustentabilidade, técnica e sabor numa homenagem ao aproveitamento integral dos ingredientes.

A dish that transforms stems, peels and trimmings into fine-dining elements, combining sustainability, technique and flavour in a celebration of whole-ingredient cooking.

CROCANTE DE BACALHAU COM ROUPA VELHA DE ALHEIRA E GRELOS

CRISPY COD WITH ALHEIRA "ROUPA VELHA" AND TURNIP GREENS

Chef António Sérgio da Costa Monteiro | 4 porções *4 servings* | 50 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

CROCANTE
3 folhas de massa filo
2 colheres de sopa de azeite

RECHEIO
300 g de bacalhau demolhado e desfiado
1 alheira
2 batatas médias
100 g de grelos
2 ovos cozidos
1 cebola
2 dentes de alho laminados
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta-doce a gosto

COBERTURA CROCANTE
100 g de broa de milho ralada

REDUÇÃO DE VINHO
200 ml de vinho tinto maduro
30 g de açúcar

DECORAÇÃO
8 tomates cherry
60 g de alface radicchio

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Descasque as batatas, corte-as em cubos pequenos e coza-as juntamente com os ovos durante cerca de 10 minutos. Reserve.
Coza os grelos e o bacalhau a vapor durante aproximadamente 10 minutos. Reserve.
Asse a alheira no forno durante 10 minutos a 180 °C. Retire a pele e reserve o recheio.
Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Junte os grelos cozidos e salteie durante 2 minutos.

RECHEIO
Numa taça, misture a batata cozida, os grelos salteados, os ovos cozidos picados e o recheio da alheira.
Envolva tudo cuidadosamente até obter uma mistura homogénea.

CROCANTE
Unte ligeiramente as folhas de massa filo com azeite.
Forre uma forma ou aro de empratamento com a massa filo.
Coloque a mistura de batata, grelos, ovos e alheira.
Cubra com o bacalhau desfiado.
Misture a cebola refogada com a broa ralada e distribua sobre o bacalhau.
Tempere com um fio de azeite e uma pitada de pimenta-doce.
Leve ao forno durante cerca de 15 minutos, até dourar e ficar crocante.

REDUÇÃO DE VINHO
Coloque o vinho tinto e o açúcar num pequeno tacho.
Deixe reduzir em lume brando até obter uma consistência ligeiramente xaroposa.

FINALIZAÇÃO
Asse ligeiramente os tomates cherry.
Sirva o crocante acompanhado pela redução de vinho, alface radicchio e tomates cherry.

CRISPY PASTRY
3 sheets phyllo pastry
2 tablespoons olive oil

FILLING
300 g soaked and flaked codfish
1 alheira sausage
2 medium potatoes
100 g turnip greens
2 hard-boiled eggs
1 onion
2 garlic cloves, thinly sliced
2 tablespoons olive oil
Salt and sweet paprika, to taste

CRUNCHY TOPPING
100 g grated cornbread (broa de milho)

WINE REDUCTION
200 ml red wine
30 g sugar

GARNISH
8 cherry tomatoes
60 g radicchio lettuce

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Peel the potatoes, cut them into small cubes and cook them together with the eggs for about 10 minutes. Set aside.
Steam the turnip greens and codfish for approximately 10 minutes. Set aside.
Bake the alheira sausage for 10 minutes at 180°C (350°F). Remove the casing and reserve the filling.
Heat the olive oil in a frying pan and sauté the onion and garlic until softened.
Add the cooked turnip greens and sauté for a further 2 minutes.

FILLING
In a bowl, combine the cooked potatoes, sautéed greens, chopped hard-boiled eggs and alheira filling. Mix gently until well combined.

CRISPY COD
Lightly brush the phyllo pastry sheets with olive oil.
Line a baking mould or serving ring with the pastry.
Add the potato, greens, egg and alheira mixture.
Top with the flaked codfish.
Combine the sautéed onion with the grated cornbread and spread over the cod.
Drizzle with olive oil and season with sweet paprika.
Bake for approximately 15 minutes until golden and crispy.

WINE REDUCTION
Place the red wine and sugar in a small saucepan.
Simmer gently until reduced to a lightly syrupy consistency.

FINISHING
Lightly roast the cherry tomatoes.
Serve the crispy cod with the wine reduction, radicchio lettuce and roasted cherry tomatoes.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 954 kj, 228 kcal | 13,4 g de lípidos, dos quais 3,9 g saturados | 16,8 g de hidratos de carbono | 10,3 g de proteínas | 1,3 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 954 kj, 228 kcal | Total fat 13,4 g, 3,9 g saturated | Total carbohydrate 16,8 g | Protein 10,3 g | Salt 1,3 g.

Inspirada na tradição portuguesa, esta receita dá nova vida a ingredientes já cozinhados, transformando sobras em gastronomia de elevado valor.

Inspired by Portuguese tradition, this recipe gives new life to cooked ingredients, transforming leftovers into a refined gastronomic experience.



ESPARGUETE COM SARDINHA

SPAGHETTI WITH SARDINES

Chef Sandra Marques | 12 porções *12 servings* | 35 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 kg de esparguete
8 latas de sardinha em tomate, escorridas
2 cebolas médias, picadas
2 dentes de alho, picados
400 ml de natas
3 colheres de sopa de polpa de tomate
200 g de pickles picados
100 g de azeitonas fatiadas
1 colher de sopa de manteiga
1 fio de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Coza o esparguete em água abundante temperada com sal até ficar al dente.
Escorra e reserve.
Escorra as sardinhas e esmague-as ligeiramente com um garfo.
Num tacho grande, aqueça o azeite e a manteiga.
Refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
Adicione as sardinhas e cozinhe durante cerca de 2 minutos.
Junte a polpa de tomate e envolva bem.
Acrescente as natas e deixe ferver suavemente até obter um molho cremoso.
Tempere com sal e pimenta, se necessário.
Adicione o esparguete ao molho e envolva cuidadosamente.
Sirva decorado com os pickles picados e as azeitonas.

1 kg spaghetti
8 cans sardines in tomato sauce, drained
2 medium onions, finely chopped
2 garlic cloves, minced
400 ml cream
3 tablespoons tomato paste
200 g chopped pickles
100 g sliced olives
1 tablespoon butter
A drizzle of olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Cook the spaghetti in plenty of salted boiling water until al dente.
Drain and set aside.
Drain the sardines and lightly mash them with a fork.
In a large saucepan, heat the olive oil and butter.
Sauté the onion and garlic until golden.
Add the sardines and cook for about 2 minutes.
Stir in the tomato paste.
Add the cream and simmer gently until the sauce becomes smooth and creamy.
Season with salt and black pepper if needed.
Toss the spaghetti with the sauce until evenly coated.
Garnish with the chopped pickles and sliced olives before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 866 kj, 207 kcal | 10,3 g de lípidos, dos quais 3,4 g saturados | 20,8 g de hidratos de carbono | 8,9 g de proteínas | 1,42 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 866 kj, 207 kcal | Total fat 10,3 g, 3,4 g saturated | Total carbohydrate 20,8 g | Protein 8,9 g | Salt 1,42 g.



Uma refeição económica e saborosa que valoriza ingredientes acessíveis e tradicionais da despensa.

An economical and flavourful meal that makes the most of accessible pantry staples and traditional ingredients.

MEDALHÃO DE PESCADA COM PURÉ DE AÇAFRÃO E MOLHO DE MARACUJÁ

HAKE MEDALLIONS WITH SAFFRON MASH AND PASSION FRUIT SAUCE

Chef António Sérgio da Costa Monteiro | 6 porções *6 servings* | 90 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

MEDALHÕES DE PESCADA
1 pescada chilena (aprox. 1,5 kg), cortada em medalhões
Sumo de 1 limão
Sal q.b.
Pimenta branca q.b.
100 g de farinha de trigo
3 ovos batidos
Azeite q.b.

PURÉ DE AÇAFRÃO
2 kg de batatas
1 litro de leite
50 g de manteiga
0,5 dl de natas
1 colher de chá de açafrão
Noz-moscada q.b.
Sal e pimenta branca q.b.

MOLHO DE MARACUJÁ
10 maracujás
3 cebolas médias em brunoise
5 dentes de alho picados
200 ml de vinho branco
500 ml de fumet de peixe (feito com as aparas da pescada)
Sal e pimenta q.b.

ACOMPANHAMENTO
500 g de brócolos
500 g de couve-flor
Azeite q.b.
Sal q.b.

PRAPARAR OS MEDALHÕES
Corte a pescada em medalhões e tempere com sal, pimenta e sumo de limão.
Deixe marinar durante 1 hora no frigorífico.
Reserve as aparas para preparar o fumet de peixe.

FUMET
Coloque as aparas de peixe num tacho com água suficiente para cobrir.
Cozinhe durante cerca de 30 minutos, coe e reserve 500 ml do caldo obtido.

PURÉ DE AÇAFRÃO
Descasque as batatas e corte-as em pedaços. Coza-as no leite temperado com sal, pimenta e açafrão. Quando estiverem macias, escorra parcialmente e passe pelo passe-vite ou esmague. Adicione a manteiga, as natas e a noz-moscada. Misture até obter um puré cremoso. Reserve quente.

MOLHO DE MARACUJÁ
Refogue a cebola e o alho num fio de azeite até ficarem translúcidos.
Refresque com o vinho branco e deixe reduzir ligeiramente.
Adicione o fumet de peixe e a polpa dos maracujás.
Cozinhe durante cerca de 15 minutos. Tempere com sal e pimenta e reserve.

LEGUMES
Coza os brócolos e a couve-flor em água temperada com sal até ficarem tenros. Escorra e reserve.

FINALIZAR OS MEDALHÕES
Passe os medalhões de pescada por farinha e depois por ovo batido. Doure-os numa frigideira com um fio de azeite até ficarem cozinhados e dourados.

EMPRATAMENTO
Disponha o puré de açafrão no prato.
Coloque os medalhões de pescada por cima ou ao lado. Regue com o molho de maracujá. Sirva acompanhado pelos brócolos e pela couve-flor.

FOR THE HAKE MEDALLIONS
1 Chilean hake (approx. 1.5 kg), cut into medallions
Juice of 1 lemon
Salt, to taste
White pepper, to taste
100 g all-purpose flour
3 beaten eggs
Olive oil, as needed

SAFFRON MASH
2 kg potatoes
1 litre milk
50 g butter
50 ml cream
1 teaspoon saffron
Nutmeg, to taste
Salt and white pepper, to taste

PASSION FRUIT SAUCE
10 passion fruits
3 medium onions, finely diced
5 garlic cloves, minced
200 ml white wine
500 ml fish stock (made from the hake trimmings)
Salt and pepper, to taste

TO SERVE
500 g broccoli
500 g cauliflower
Olive oil, as needed
Salt, to taste

HAKE MEDALLIONS
Cut the hake into medallions and season with salt, pepper and lemon juice.
Marinate in the refrigerator for 1 hour. Reserve the trimmings to prepare the fish stock.

FISH STOCK
Place the fish trimmings in a saucepan and cover with water. Simmer for approximately 30 minutes. Strain and reserve 500 ml of stock.

SAFFRON MASH
Peel and chop the potatoes. Cook them in the milk seasoned with salt, pepper and saffron. Once tender, drain part of the liquid and pass through a potato ricer or mash. Add the butter, cream and nutmeg. Mix until smooth and creamy. Keep warm.

PASSION FRUIT SAUCE
Sauté the onion and garlic in a drizzle of olive oil until translucent.
Deglaze with the white wine and allow it to reduce slightly. Add the fish stock and the passion fruit pulp. Simmer for about 15 minutes. Season with salt and pepper.

VEGETABLES
Cook the broccoli and cauliflower in salted water until tender. Drain and set aside.

FINISH THE FISH
Coat the hake medallions in flour and then in beaten egg. Pan-fry with a little olive oil until golden and cooked through.

PLATING
Spoon the saffron mash onto each plate. Arrange the hake medallions alongside or on top. Drizzle with the passion fruit sauce. Serve with the broccoli and cauliflower.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 577 kj, 138 kcal | 6,2 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 13,8 g de hidratos de carbono | 7,6 g de proteínas | 0,65 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 577 kj, 138 kcal | Total fat 6,2 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 13,8 g | Protein 7,6 g | Salt 0,65 g.



Uma abordagem de valorização integral do pescado, onde as aparas se transformam em fumet e enriquecem cada camada de sabor do prato.

A whole-fish utilisation approach, where trimmings are transformed into stock and enrich every layer of flavour in the dish.

QUICHE DE DOURADA E COURGETTE

SEA BREAM AND COURGETTE QUICHE

Chef Carlota Pires | 2 porções *2 servings* | 60 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

1 base de massa quebrada
1 dourada inteira (aprox. 200 g)
2 ovos
120 ml de creme de peixe (feito com a cabeça e espinhas)
½ cebola picada
1 dente de alho picado
1 courgette com casca, cortada em cubos pequenos
50 a 100 g de queijo flamengo ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Salsa picada q.b.
Azeite q.b.

PEIXE
Coza a dourada inteira em água temperada com sal, alho e um fio de azeite.
Retire o peixe da água, reserve o caldo e deixe arrefecer ligeiramente.
Separe os lombos, desfie-os e reserve.

CREME DE PEIXE
Triture a cabeça e as espinhas com um pouco do caldo da cozedura até obter uma mistura cremosa.
Passe por um coador fino ou peneira para eliminar completamente as espinhas.
Reserve 120 ml deste creme para a quiche.

LEGUMES
Refogue a cebola e o alho num fio de azeite.
Adicione a courgette cortada em cubos pequenos e cozinhe até ficar macia.
Tempere ligeiramente e reserve.
Preparar o aparelho da quiche
Bata os ovos com o creme de peixe.
Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada.

MONTAGEM
Forre uma tarteira com a massa quebrada.
Distribua o peixe desfiado e os legumes sobre a base.
Polvilhe com o queijo ralado.
Verta a mistura líquida por cima.

COZEDURA
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30 a 35 minutos, ou até a superfície ficar dourada e o recheio firme.
Retire do forno, deixe repousar alguns minutos e finalize com salsa picada.

1 shortcrust pastry base
1 whole sea bream (approx. 200 g)
2 eggs
120 ml fish cream (made from the head and bones)
½ onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
1 courgette, unpeeled and diced
50–100 g grated Edam cheese
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Nutmeg, to taste
Chopped parsley, to taste
Olive oil, as needed

FISH
Cook the whole sea bream in water seasoned with salt, garlic and a drizzle of olive oil.
Remove the fish from the cooking liquid and reserve the stock.
Separate the fillets, flake the flesh and set aside.

FISH CREAM
Blend the head and bones with a small amount of the cooking stock until smooth.
Pass through a fine sieve to remove all bone fragments.
Reserve 120 ml of the fish cream.

VEGETABLES
Sauté the onion and garlic in olive oil.
Add the diced courgette and cook until tender.
Season lightly and set aside.

CUSTARD
Whisk the eggs with the fish cream.
Season with salt, pepper and a pinch of nutmeg.

QUICHE
Line a tart tin with the shortcrust pastry.
Spread the flaked fish and vegetables evenly over the base.
Sprinkle with the grated cheese.
Pour the egg and fish cream mixture over the filling.

BAKE
Bake in a preheated oven at 180°C for 30–35 minutes, or until golden and set.
Allow to rest for a few minutes before serving and finish with chopped parsley.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 925 kj, 221 kcal | 13,1 g de lípidos, dos quais 5,2 g saturados | 14,3 g de hidratos de carbono | 10,4 g de proteínas | 0,72 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 925 kj, 221 kcal | Total fat 13,1 g, 5,2 g saturated | Total carbohydrate 14,3 g | Protein 10,4 g | Salt 0,72 g.



Uma quiche que valoriza a dourada por inteiro, transformando cabeça e espinhas num creme rico e saboroso. Uma receita que demonstra como o aproveitamento integral pode elevar o sabor e reduzir o desperdício.

A quiche that makes full use of sea bream, turning the head and bones into a rich, flavourful cream. A recipe that shows how whole-ingredient cooking can enhance flavour while reducing waste.

RENDA DOURADA ENTRE TERRA E MAR

GOLDEN LACE BETWEEN LAND AND SEA

Chef Sandra Novais | 6 porções *6 servings* | 50 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

PARA A REDUÇÃO DE CITRINOS
Sumo de 2 laranjas
1 colher de sopa de mel
1 colher de chá de sumo de limão

TUILE DE LARANJA
50 ml de água
45 ml de óleo vegetal
10 g de farinha de trigo
Raspa de 1 laranja

MINI HAMBÚRGUERES DE APROVEITAMENTO
100 g de casca de cenoura
100 g de casca de curgete
80 g de casca de batata
30 g de sementes de abóbora
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
80 g de peixe cozinhado e desfiado
35 g de pão ralado
1 ovo inteiro
Sal e pimenta q.b.
1 colher de sopa de azeite

REDUÇÃO DE CITRINOS
Esprema as laranjas e coloque o sumo num pequeno tacho.
Adicione o mel e leve ao lume brando.
Junte o sumo de limão e deixe reduzir até obter uma consistência ligeiramente xaroposa.
Reserve.

TUILE DE LARANJA
Misture a água, o óleo, a farinha e a raspa de laranja até obter uma mistura homogénea.
Aqueça uma frigideira antiaderente.
Verta pequenas porções da mistura e cozinhe até formar uma estrutura rendilhada e dourada.
Retire cuidadosamente e deixe arrefecer sobre papel absorvente.

MINI HAMBÚRGUERES DE APROVEITAMENTO
Pique finamente as cascas de cenoura, curgete e batata.
Triture ou pique grosseiramente as sementes de abóbora.
Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios.
Adicione as cascas picadas e cozinhe durante 5 minutos.
Retire do lume e deixe arrefecer ligeiramente.
Misture o preparado com o peixe desfiado, as sementes de abóbora, o pão ralado e o ovo.
Tempere com sal e pimenta.
Forme pequenos hambúrgueres.
Doure-os numa frigideira antiaderente ou no forno até ficarem firmes e dourados.

EMPRATAMENTO
Disponha os mini hambúrgueres no prato.
Decore com a tuile de laranja.
Finalize com algumas gotas da redução de citrinos.

CITRUS REDUCTION
Juice of 2 oranges
1 tablespoon honey
1 teaspoon lemon juice

ORANGE TUILE
50 ml water
45 ml vegetable oil
10 g all-purpose flour
Zest of 1 orange

UPCYCLED MINI BURGERS
100 g carrot peels
100 g zucchini peels
80 g potato peels
30 g pumpkin seeds
1 small onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
80 g cooked flaked fish
35 g breadcrumbs
1 whole egg
Salt and black pepper, to taste
1 tablespoon olive oil

CITRUS REDUCTION
Squeeze the oranges and place the juice in a small saucepan.
Add the honey and bring to a gentle simmer.
Stir in the lemon juice and reduce until slightly syrupy.
Set aside.

ORANGE TUILE
Combine the water, oil, flour and orange zest until smooth.
Heat a non-stick frying pan.
Pour in small amounts of batter and cook until a delicate lace-like pattern forms and turns golden.
Remove carefully and cool on paper towels.

UPCYCLED MINI BURGERS
Finely chop the carrot, zucchini and potato peels.
Roughly chop or crush the pumpkin seeds.
Sauté the onion and garlic in olive oil until softened.
Add the chopped peels and cook for 5 minutes.
Remove from the heat and allow to cool slightly.
Combine with the flaked fish, pumpkin seeds, breadcrumbs and egg.
Season with salt and pepper.
Shape into small burgers.
Pan-fry or bake until firm and golden.

PLATING
Arrange the mini burgers on serving plates.
Garnish with the orange tuile.
Finish with drops of the citrus reduction.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 728 kj, 174 kcal | 9,1 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 16,2 g de hidratos de carbono | 5,5 g de proteínas | 0,52 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 728 kj, 174 kcal | Total fat 9,1 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 16,2 g | Protein 5,5 g | Salt 0,52 g.



Uma criação que une sustentabilidade e técnica culinária, dando protagonismo a cascas, sementes e ingredientes reaproveitados num prato de autor.

A creation that combines sustainability and culinary technique, highlighting peels, seeds and repurposed ingredients in a chef-inspired dish.

SUFLÉ DE CASCAS DE BATATA COM BACALHAU

POTATO PEEL AND COD SOUFFLÉ

Chef António Sérgio Monteiro | 2 porções *2 servings* | 45 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

180 g de cascas de batata, bem lavadas
150 ml de leite meio-gordo
1 colher de sopa de azeite
50 g de cebola picada
80 g de alho-francês picado
150 g de bacalhau demolhado e lascado
100 g de tomate maduro, sem sementes, cortado em cubos
1 ovo (gema e clara separadas)
40 g de queijo mozzarella ralado
1 colher de sopa de salsa picada
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Coza as cascas de batata em água temperada com sal durante cerca de 15 minutos, ou até ficarem macias.
Enquanto isso, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho-francês até amolecerem.
Adicione o bacalhau lascado e cozinhe durante cerca de 5 minutos.
Junte o tomate em cubos e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos. Reserve.
Escorra as cascas de batata e coloque-as no liquidificador com o leite.
Triture até obter um creme homogéneo.
Adicione o creme de cascas ao preparado de bacalhau e envolva bem.
Junte a gema de ovo, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e misture rapidamente.
Acrescente o queijo mozzarella e a salsa picada.
Pré-aqueça o forno a 180°C.
Bata a clara em castelo firme e incorpore-a delicadamente na mistura, sem perder o volume.
Verta o preparado num recipiente de forno untado.
Leve ao forno durante cerca de 25 minutos, ou até o suflé crescer e apresentar uma superfície dourada.

180 g potato peels, thoroughly washed
150 ml semi-skimmed milk
1 tbsp olive oil
50 g onion, finely chopped
80 g leek, finely chopped
150 g soaked codfish, flaked
100 g ripe tomato, deseeded and diced
1 egg (yolk and white separated)
40 g grated mozzarella cheese
1 tbsp chopped parsley
Nutmeg, to taste
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Cook the potato peels in salted water for about 15 minutes, or until tender.
Meanwhile, heat the olive oil and sauté the onion and leek until softened.
Add the flaked codfish and cook for about 5 minutes.
Stir in the diced tomato and cook for a further 2–3 minutes. Set aside.
Drain the potato peels and blend them with the milk until smooth.
Add the potato peel purée to the cod mixture and combine well.
Stir in the egg yolk and season with nutmeg, salt and pepper.
Add the mozzarella cheese and chopped parsley.
Preheat the oven to 180°C (350°F).
Whisk the egg white until stiff peaks form and gently fold it into the mixture.
Transfer to a greased ovenproof dish.
Bake for approximately 25 minutes, or until risen and golden on top.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 590 kj, 141 kcal | 6,8 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 10,4 g de hidratos de carbono | 8,7 g de proteínas | 0,88 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 590 kj, 141 kcal | Total fat 6,8 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 10,4 g | Protein 8,7 g | Salt 0,88 g.



Leve, cremoso e cheio de sabor, este suflé transforma cascas de batata e bacalhau em excesso numa refeição elegante. Uma demonstração de que ingredientes frequentemente descartados podem ganhar destaque à mesa.

Light, creamy and full of flavour, this soufflé transforms potato peels and leftover cod into an elegant dish. A perfect example of how overlooked ingredients can become the star of the table.

TROUXAS DE ALHO-FRANCÊS COM RECHEIO DE LEGUMES E ATUM

LEEK LEAF PARCELS WITH TUNA AND VEGETABLE FILLING

Chef Paula Cristina Gonçalves Freitas | 2 porções *2 servings* | 40 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

TROUXAS
200 g de folhas de alho-francês
100 g de casca de cenoura ralada
100 g de talos de couve-flor ralados
1 curgete
100 g de atum escorrido
1 cebola roxa picada
1 dente de alho picado
50 g de coentros picados
50 g de queijo ralado
1 colher de sopa de azeite
Orégãos q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

ESPARGUETE DE CURGETE
Cascas da curgete
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho picado
Orégãos q.b.

PREPARAÇÃO DAS FOLHAS
Escalde as folhas de alho-francês em água a ferver durante cerca de 10 minutos.
Escorra e reserve.

RECHEIO
Aqueça o azeite num tacho.
Refogue a cebola roxa e o alho.
Adicione as cascas de cenoura, os talos de couve-flor e a curgete ralada.
Junte o atum escorrido e os coentros.
Tempere com sal, pimenta e orégãos.
Cozinhe durante cerca de 10 minutos.

MONTAGEM
Distribua o recheio pelas folhas de alho-francês.
Enrole formando pequenas trouxas.
Disponha num tabuleiro de forno.
Cubra com o queijo ralado.
Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 5 minutos ou até gratinar.

ESPARGUETE DE CURGETE
Corte as cascas da curgete em tiras finas.
Salteie-as com o azeite, alho e orégãos durante cerca de 5 minutos.

FINALIZAÇÃO
Sirva as trouxas acompanhadas pelo esparguete de curgete.

FOR THE PARCELS
200 g leek leaves
100 g grated carrot peel
100 g grated cauliflower stems
1 zucchini
100 g canned tuna, drained
1 red onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
50 g fresh coriander (cilantro), chopped
50 g grated cheese
1 tablespoon olive oil
Dried oregano, to taste
Salt and black pepper, to taste

FOR THE ZUCCHINI "SPAGHETTI"
Zucchini peels
1 tablespoon olive oil
1 garlic clove, minced
Dried oregano, to taste

PREPARING THE LEEK LEAVES
Blanch the leek leaves in boiling water for about 10 minutes.
Drain and set aside.

FILLING
Heat the olive oil in a saucepan.
Sauté the red onion and garlic.
Add the carrot peels, cauliflower stems and grated zucchini.
Stir in the drained tuna and chopped coriander.
Season with salt, pepper and oregano.
Cook for about 10 minutes.

ASSEMBLY
Divide the filling among the leek leaves.
Roll and fold them into parcels.
Place on a baking tray.
Sprinkle with grated cheese.
Bake at 180°C (350°F) for about 5 minutes, or until golden.

ZUCCHINI SPAGHETTI
Cut the zucchini peels into thin strips.
Sauté with olive oil, garlic and oregano for about 5 minutes.

FINISHING
Serve the leek parcels with the zucchini spaghetti.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 578 kj, 138 kcal | 6,9 g de lípidos, dos quais 1,7 g saturados | 10,6 g de hidratos de carbono | 8,8 g de proteínas | 0,64 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 578 kj, 578 kcal | Total fat 6,9 g, 1,7 g saturated | Total carbohydrate 10,6 g | Protein 8,8 g | Salt 0,64 g.



Uma receita criativa que transforma folhas de alho-francês, cascas e talos em delicadas trouxas recheadas, acompanhadas por esparguete de curgete sem desperdício.

A creative recipe that transforms leek leaves, peels and stems into delicate stuffed parcels served with zero-waste zucchini spaghetti.



4

DA QUINTA

FROM THE FARM

HAMBÚRGUER DE FRANGO COM CASCAS DE LEGUMES

CHICKEN BURGER WITH UPCYCLED VEGETABLE PEELS

Chef Maria Rita Conceição | 3 porções *3 servings* | 1 h 15 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

PÃO DE LEGUMES
Cascas de 3 curgetes
Cascas de 6 cenouras grandes
1 ovo
Farinha q.b.
Água q.b.
20 g de fermento de padeiro
2 colheres de sopa de vinagre
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.

HAMBÚRGUER DE FRANGO
300 g de peito de frango picado
Miolo de 2 curgetes raladas
2 folhas de louro picadas
1 dente de alho picado
Sal e pimenta q.b.
Pimentão-doce q.b.
Pão ralado q.b.

MOLHO DE LEGUMES
Miolo restante das curgetes
Miolo das cenouras
100 g de queijo parmesão ralado
1 dente de alho
Azeite q.b.
Sal q.b.

CHIPS DE CASCA DE BATATA
Cascas de 2 batatas grandes
Azeite q.b.
Sal q.b.
Orégãos q.b.
Pimenta q.b.

CROCANTE DE BATATA
Polpa de 2 batatas grandes
150 g de queijo parmesão ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Alho em pó q.b.

PÃO DE LEGUMES
Triture as cascas de curgete e cenoura até obter uma pasta homogénea.
Numa taça, misture a pasta de legumes com o ovo, o azeite, o vinagre, o fermento e o sal.
Adicione farinha e água aos poucos, amassando até obter uma massa elástica.
Divida em três porções, molde os pães e coloque-os num tabuleiro forrado.
Cubra e deixe levedar até duplicarem de volume. Leve ao forno pré-aquecido a 175°C durante cerca de 15 minutos ou até dourarem.

HAMBÚRGUER DE FRANGO
Misture o frango picado com a curgete ralada, o alho, o louro, o pimentão-doce, o sal e a pimenta. Adicione pão ralado até obter uma textura moldável.
Forme os hambúrgueres e leve ao forno a 175°C durante cerca de 15 minutos ou até estarem cozinhados.

MOLHO DE LEGUMES
Coloque os miolos da curgete e da cenoura num processador.
Adicione o alho, o queijo parmesão, o azeite e o sal.
Triture até obter um molho cremoso e homogéneo.

CHIPS DE CASCA DE BATATA
Lave muito bem as cascas de batata.
Tempere com azeite, sal, pimenta e orégãos.
Disponha num tabuleiro e leve ao forno até ficarem douradas e crocantes.

CROCANTE DE BATATA
Rale as batatas e esprema o excesso de líquido.
Misture com o queijo parmesão, o alho em pó, o sal e a pimenta.
Coloque pequenas porções numa frigideira antiaderente quente.
Cozinhe até dourarem dos dois lados e ficarem crocantes.

EMPRATAMENTO
Abra o pão e espalhe uma camada do molho de legumes.
Coloque o hambúrguer de frango. Finalize com o crocante de batata.
Sirva acompanhado pelas chips de casca de batata.

VEGETABLE PEEL BREAD
Peels from 3 courgettes (zucchini)
Peels from 6 large carrots
1 egg
Flour, as needed
Water, as needed
20 g baker's yeast
2 tbsp vinegar
2 tbsp olive oil
Salt, to taste

CHICKEN BURGER
300 g minced chicken breast
Flesh from 2 grated courgettes
2 bay leaves, finely chopped
1 garlic clove, minced
Salt and pepper, to taste
Sweet paprika, to taste
Breadcrumbs, as needed

VEGETABLE SAUCE
Remaining courgette flesh
Carrot flesh
100 g grated Parmesan cheese
1 garlic clove
Olive oil, as needed
Salt, to taste

POTATO PEEL CHIPS
Peels from 2 large potatoes
Olive oil, as needed
Salt, to taste
Oregano, to taste
Black pepper, to taste

POTATO CRISP
Flesh from 2 large potatoes
150 g grated Parmesan cheese
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Garlic powder, to taste

VEGETABLE PEEL BREAD
Blend the courgette and carrot peels into a smooth paste.
Combine the vegetable paste with the egg, olive oil, vinegar, yeast and salt.
Gradually add flour and water, kneading until an elastic dough forms.
Divide into three portions, shape into buns and place on a lined baking tray.
Cover and leave to rise until doubled in size.
Bake at 175°C (350°F) for approximately 15 minutes or until golden.

CHICKEN BURGER
Combine the minced chicken with the grated courgette, garlic, bay leaves, paprika, salt and pepper.
Add breadcrumbs until the mixture is firm enough to shape.
Form into burgers and bake at 175°C (350°F) for about 15 minutes or until cooked through.

VEGETABLE SAUCE
Place the courgette and carrot flesh in a food processor.
Add the garlic, Parmesan cheese, olive oil and salt.
Blend until smooth and creamy.

POTATO PEEL CHIPS
Thoroughly wash the potato peels.
Season with olive oil, salt, pepper and oregano.
Arrange on a baking tray and bake until crisp and golden.

POTATO CRISP
Grate the potatoes and squeeze out excess moisture.
Mix with Parmesan cheese, garlic powder, salt and pepper.
Spoon small portions into a hot non-stick pan.
Cook until golden and crispy on both sides.

ASSEMBLY
Slice the bun and spread with the vegetable sauce.
Add the chicken burger.
Top with the potato crisp.
Serve with the potato peel chips.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 828 kj, 198 kcal | 10,4 g de lípidos, dos quais 3,6 g saturados | 17,9 g de hidratos de carbono | 9,6 g de proteínas | 0,88 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 828 kj, 198 kcal | Total fat 10,4 g, 3,6 g saturated | Total carbohydrate 17,9 g | Protein 9,6 g | Salt 0,88 g.



Um hambúrguer que transforma cascas, miolos e aparas em protagonistas. Cada elemento do prato foi pensado para valorizar integralmente os ingredientes, demonstrando que sustentabilidade e sabor podem caminhar lado a lado.

A burger that turns peels, cores and trimmings into the stars of the plate. Every component is designed to maximise ingredient use, proving that sustainability and flavour can go hand in hand.

PERNA DE FRANGO RECHEADA COM BRUNOISE DE CASTANHA E CURGETE, ACOMPANHADA DE RODELA DE ABÓBORA MENINA COM CASCA E SEMENTES CROCANTES

CHESTNUT-STUFFED CHICKEN LEG WITH ROASTED PUMPKIN

Chef Leonel de Sá | 1 porção *1 serving* | 1 h 15 min | Difícil *Hard*

PERNA DE FRANGO RECHEADA
1 perna de frango desossada (cerca de 250 g)
150 g de curgete em brunoise
50 g de castanhas cozidas, picadas
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

ABÓBORA
1 rodela de abóbora-menina com cerca de 1 cm de espessura
Sementes da abóbora reservadas
1 colher de chá de mel
1 fio de azeite

ACOMPANHAMENTO
100 g de espinafres frescos
Ossos da perna de frango
500 ml de água
Sal q.b.

RECHEIO
Desosse cuidadosamente a perna de frango e retire a pele, reservando os ossos.
Tempere a carne com sal e pimenta.
Pique as castanhas e corte a curgete em brunoise.
Refogue o alho no azeite.
Adicione a curgete e cozinhe durante 2 a 3 minutos.
Junte as castanhas, envolva bem e deixe arrefecer.
Recheie a perna de frango com esta mistura e feche com fio de cozinha ou palitos.

ABÓBORA E SEMENTES
Coloque a rodela de abóbora num tabuleiro.
Regue com um fio de azeite e asse a 180 °C durante cerca de 20 minutos.
Lave as sementes da abóbora, seque-as e leve-as ao forno até ficarem douradas e crocantes.

FRANGO
Sele a perna recheada numa frigideira com um pouco de azeite.
Transfira para o forno e asse a 160 °C durante 20 a 30 minutos, até estar cozinhada.

CALDO DE APROVEITAMENTO
Coloque os ossos numa panela com a água.
Deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos.
Coe e reduza ligeiramente para obter um caldo mais concentrado.

ESPINAFRES
Salteie os espinafres rapidamente com um fio de azeite e uma pitada de sal.

EMPRATAMENTO
Coloque a rodela de abóbora no centro do prato. Disponha os espinafres salteados sobre a abóbora. Coloque a perna de frango recheada por cima. Regue com um pouco do caldo reduzido. Finalize com as sementes crocantes e um fio de mel.

STUFFED CHICKEN LEG
1 boneless chicken leg (about 250 g)
150 g zucchini, finely diced (brunoise)
50 g cooked chestnuts, chopped
1 garlic clove, minced
1 tablespoon olive oil
Salt and black pepper, to taste

PUMPKIN
1 slice of pumpkin, about 1 cm thick
Reserved pumpkin seeds
1 teaspoon honey
A drizzle of olive oil

ACCOMPANIMENT
100 g fresh spinach
Bones from the chicken leg
500 ml water
Salt, to taste

FILLING
Carefully debone the chicken leg and remove the skin, reserving the bones.
Season the meat with salt and pepper.
Finely chop the chestnuts and dice the zucchini into a brunoise.
Sauté the garlic in olive oil.
Add the zucchini and cook for 2–3 minutes.
Stir in the chestnuts and allow the mixture to cool.
Stuff the chicken leg with the mixture and secure with kitchen twine or toothpicks.

PUMPKIN AND SEEDS
Place the pumpkin slice on a baking tray.
Drizzle with olive oil and roast at 180°C (350°F) for about 20 minutes.
Wash and dry the pumpkin seeds, then roast until golden and crisp.

CHICKEN
Sear the stuffed chicken leg in a frying pan with a little olive oil.
Transfer to the oven and roast at 160°C (320°F) for 20–30 minutes, until fully cooked.

STOCK
Place the reserved bones in a saucepan with the water.
Simmer for about 30 minutes.
Strain and reduce slightly to concentrate the flavour.

SPINACH
Quickly sauté the spinach with a drizzle of olive oil and a pinch of salt.

PLATING
Place the roasted pumpkin slice in the centre of the plate.
Arrange the sautéed spinach on top.
Position the stuffed chicken leg over the spinach.
Spoon over a little of the reduced stock.
Finish with the crispy pumpkin seeds and a drizzle of honey.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 665 kj, 159 kcal | 8,1 g de lípidos, dos quais 2,1 g saturados | 11,4 g de hidratos de carbono | 10,6 g de proteínas | 0,58 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 665 kj, 159 kcal | Total fat 8,1 g, 2,1 g saturated | Total carbohydrate 11,4 g | Protein 10,6 g | Salt 0,58 g.



Um prato de inspiração gastronómica que alia técnica, criatividade e valorização integral dos ingredientes, transformando cada elemento numa experiência de sabor e sustentabilidade.

A burger that turns peels, cores and trimmings into the stars of the plate. Every component is designed to maximise ingredient use, proving that sustainability and flavour can go hand in hand.

ARROZ DE FORNO RICO E GRATINADO

LOADED BAKED RICE GRATIN

Chef Isabel Marques | 10 porções *10 servings* | 40 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

800 g a 1 kg de sobras variadas picadas (queijos, presunto, salame, chouriço, mortadela ou outros enchidos)
1 kg de arroz cozido
400 ml de natas ou molho béchamel
200 ml de leite
2 cebolas médias picadas
3 dentes de alho picados
1 lata grande de milho ou ervilhas (opcional)
200 g de queijo ralado para gratinar (ou conforme disponível)
1 colher de chá de orégãos secos
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta-preta q.b.

Corte os enchidos e carnes em cubos pequenos ou tiras finas.
Pique grosseiramente os queijos.
Num tacho grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados e aromáticos.
Adicione os enchidos e deixe cozinhar durante alguns minutos para libertarem os seus sabores.
Numa taça grande, misture o arroz cozido com os enchidos salteados, o milho ou as ervilhas e metade dos queijos.
À parte, misture as natas (ou o béchamel) com o leite.
Envolva esta mistura no arroz para garantir uma textura cremosa.
Transfira para um tabuleiro ou assadeira untada.
Cubra com o restante queijo ralado e polvilhe com os orégãos.
Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 15 a 20 minutos, ou até ficar dourado, gratinado e a borbulhar.
Sirva de imediato.

800 g to 1 kg assorted leftovers, chopped (cheese, ham, salami, chorizo, mortadella or similar)
1 kg cooked rice
400 ml cream or béchamel sauce
200 ml milk
2 medium onions, finely chopped
3 garlic cloves, minced
1 large can sweetcorn or peas (optional)
200 g grated cheese for topping
1 teaspoon dried oregano
2 tablespoons olive oil
Black pepper, to taste

Cut the cured meats into small cubes or thin strips and roughly chop the cheeses.
Heat the olive oil in a large pan and sauté the onion and garlic until golden and fragrant.
Add the meats and cook for a few minutes to release their flavours.
In a large bowl, combine the cooked rice, sautéed meats, sweetcorn or peas and half of the cheese.
In a separate bowl, mix the cream (or béchamel sauce) with the milk.
Fold the mixture into the rice to create a creamy texture.
Transfer to a greased baking dish.
Top with the remaining cheese and sprinkle with oregano.
Bake in a preheated oven at 200°C for 15–20 minutes, until golden, bubbling and gratinated.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1146 kj, 274 kcal | 15,6 g de lípidos, dos quais 6,8 g saturados | 21,7 g de hidratos de carbono | 10,8 g de proteínas | 1,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1146 kj, 274 kcal | Total fat 15,6 g, 6,8 g saturated | Total carbohydrate 21,7 g | Protein 10,8 g | Salt 1,62 g.



Uma receita generosa e reconfortante que transforma pequenas sobras do frigorífico numa refeição completa, cremosa e cheia de sabor. O exemplo perfeito de como o desperdício pode dar origem a grandes refeições.

A generous and comforting dish that transforms small leftovers from the fridge into a complete, creamy and flavour-packed meal. A perfect example of how food waste can become something truly delicious.

BACK BURGUER

UPCYCLED GARDEN BURGER

Chef Paula Cristina Gonçalves Freitas | 2 porções *2 servings* | 40 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

HAMBÚRGUERES
100 g de cenoura ralada com casca
50 g de cebola roxa picada
50 g de talos de brócolos picados
50 g de folhas de alho-francês picadas
50 g de pimento picado
50 g de frango cozinhado e desfiado
10 g de coentros picados
1 ovo
50 g de queijo ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.

MOLHO
1 ovo cozido
80 ml de azeite (um terço de chávena)
1 colher de sopa de vinagre
10 g de cebolinho picado
Sal q.b.

MONTAGEM
2 pães de hambúrguer
1 folha de alface
1 tomate em rodelas

MOLHO DE LEGUMES
Aqueça o azeite num tacho e refogue a cebola até ficar translúcida.

HAMBÚRGUERES
Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Numa taça, misture a cenoura ralada, os talos de brócolos, as folhas de alho-francês, o pimento, a cebola roxa e os coentros.
Adicione o frango desfiado, o ovo e o queijo ralado.
Tempere com sal e pimenta.
Misture bem e escorra qualquer excesso de líquido.
Forme dois hambúrgueres.
Coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
Leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até ficarem dourados.

MOLHO
Coloque o ovo cozido, o azeite, o vinagre, o cebolinho e uma pitada de sal no liquidificador. Triture até obter um molho cremoso e homogéneo.

MONTAGEM
Corte os pães ao meio.
Coloque uma folha de alface na base do pão.
Adicione o hambúrguer assado.
Disponha as rodelas de tomate.
Regue com o molho preparado.
Feche com a metade superior do pão e sirva.

BURGERS
100 g grated carrot with peel
50 g red onion, finely chopped
50 g broccoli stems, finely chopped
50 g leek greens, finely chopped
50 g bell pepper, finely chopped
50 g cooked shredded chicken
10 g fresh coriander (cilantro), chopped
1 egg
50 g grated cheese
Salt and black pepper, to taste

SAUCE
1 hard-boiled egg
80 ml olive oil
1 tablespoon vinegar
10 g chives, chopped
Salt, to taste

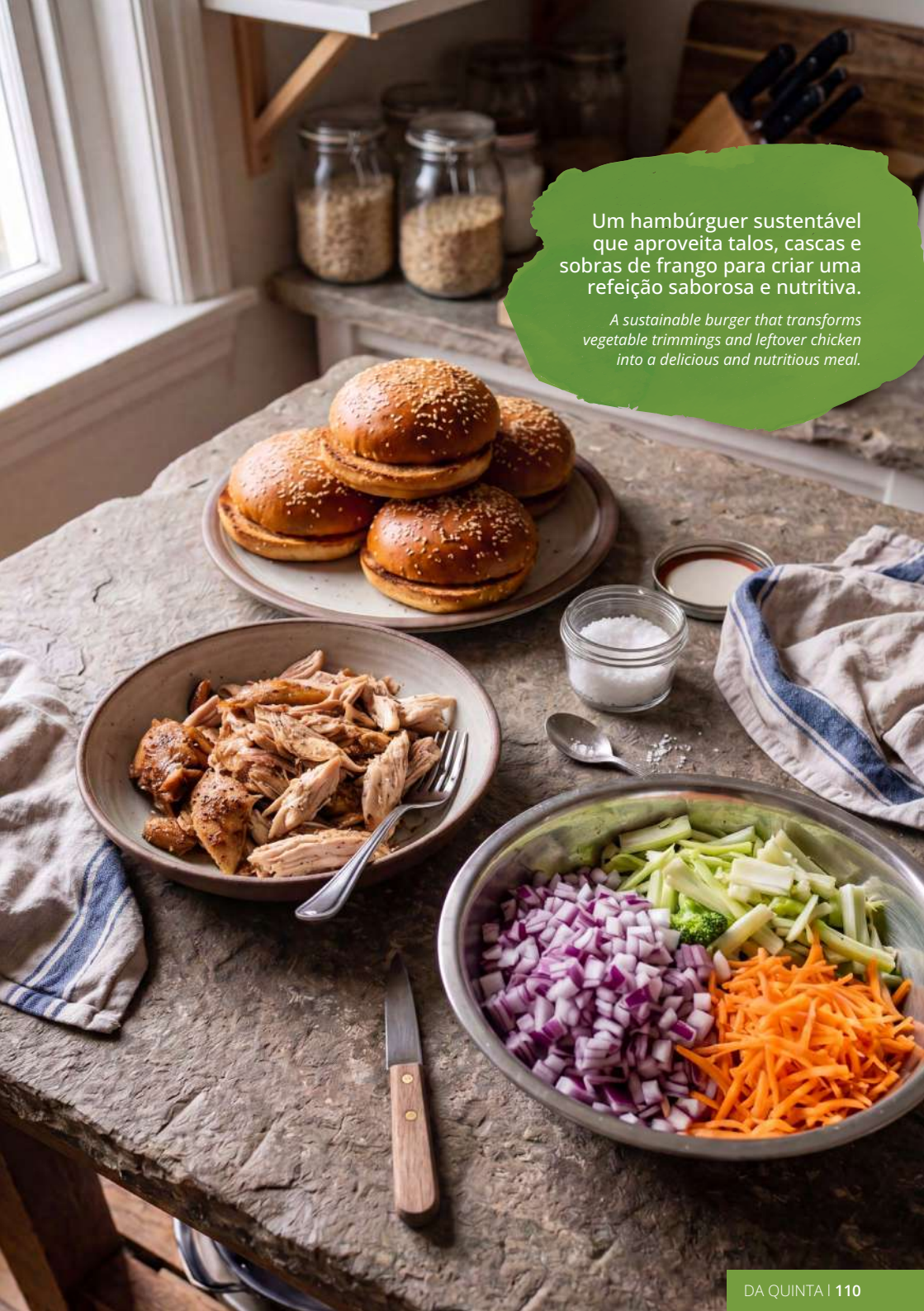
ASSEMBLY
2 burger buns
1 lettuce leaf
1 tomato, sliced

BURGERS
Preheat the oven to 180°C (350°F).
In a bowl, combine the grated carrot, broccoli stems, leek greens, bell pepper, red onion and coriander.
Add the shredded chicken, egg and grated cheese.
Season with salt and pepper.
Mix thoroughly and drain off any excess liquid.
Shape the mixture into two burger patties.
Place them on a baking tray lined with parchment paper.
Bake for approximately 20 minutes, or until golden.

SAUCE
Blend the hard-boiled egg, olive oil, vinegar, chives and a pinch of salt until smooth and creamy.

ASSEMBLY
Slice the burger buns in half.
Place lettuce on the bottom half.
Add the baked burger patty.
Top with tomato slices.
Spoon over the sauce.
Close with the top half of the bun and serve.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 916 kj, 219 kcal | 14,2 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 16,8 g de hidratos de carbono | 8,7 g de proteínas | 0,92 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 916 kj, 219 kcal | Total fat 14,2 g, 2,9 g saturated | Total carbohydrate 16,8 g | Protein 8,7 g | Salt 0,92 g.



Um hambúrguer sustentável que aproveita talos, cascas e sobras de frango para criar uma refeição saborosa e nutritiva.

A sustainable burger that transforms vegetable trimmings and leftover chicken into a delicious and nutritious meal.

BIFINHOS DE FRANGO RECHEADOS COM LEGUMES ACOMPANHADOS COM ESPARGUETE

CHICKEN CUTLETS STUFFED WITH VEGETABLES SERVED WITH SPAGHETTI

Chef Jorge Manuel Alves Correia

4 porções
4 servings

60 min

Média
Medium

Alergénios
Allergens

CALDO DE APROVEITAMENTO
Cascas de cebola
Cascas de alho
Aparas e sobras de legumes bem lavadas
1 dente de alho
500 ml de água

MOLHO DE TOMATE
2 cebolas médias picadas
1 dente de alho picado
50 ml de azeite
800 g de tomate fresco, cortado em pedaços
1 colher de chá de açúcar
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de orégãos secos

BIFINHOS RECHEADOS
8 bifinhos de frango
1 cenoura ralada
1 alho-francês pequeno, cortado em julian
½ courgette ralada
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta a gosto

PARA ACOMPANHAR
320 g de esparguete

CALDO DE APROVEITAMENTO
Coloque numa panela as cascas de cebola, as cascas de alho, as aparas de legumes, o dente de alho e a água.
Deixe ferver durante 20 a 30 minutos.
Coe e reserve o caldo.

MOLHO DE TOMATE
Aqueça o azeite num tacho e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
Junte o tomate, o açúcar, o sal e os orégãos.
Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
Se necessário, acrescente um pouco do caldo para ajustar a consistência.

BIFINHOS RECHEADOS
Refogue a cebola, a cenoura, o alho-francês e a courgette com o azeite até os legumes amolecerem.
Tempere com sal e pimenta e deixe arrefecer ligeiramente.
Distribua o recheio pelos bifinhos de frango e enrole-os ou dobre-os ao meio, prendendo com palitos, se necessário.
Sele os bifinhos numa frigideira quente até ficarem dourados dos dois lados.
Adicione parte do molho de tomate e cozinhe durante cerca de 15 minutos.

ESPARGUETE
Coza o esparguete em água abundante temperada com sal, seguindo as instruções da embalagem.
Escorra e sirva acompanhado pelos bifinhos e pelo molho de tomate.

STOCK
Onion skins
Garlic skins
Clean vegetable trimmings and scraps
1 garlic clove
500 ml water

TOMATO SAUCE
2 medium onions, chopped
1 garlic clove, minced
50 ml olive oil
800 g fresh tomatoes, chopped
1 teaspoon sugar
1 teaspoon salt
1 teaspoon dried oregano

STUFFED CHICKEN CUTLETS
8 chicken cutlets
1 grated carrot
1 small leek, thinly sliced
½ grated zucchini
1 small onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
2 tablespoons olive oil
Salt and black pepper to taste

TO SERVE
320 g spaghetti

STOCK
Place the onion skins, garlic skins, vegetable scraps, garlic clove and water in a saucepan.
Bring to a boil and simmer for 20–30 minutes.
Strain and set aside.

TOMATO SAUCE
Heat the olive oil in a saucepan and sauté the onion and garlic until softened.
Add the tomatoes, sugar, salt and oregano.
Simmer gently for about 20 minutes, stirring occasionally.
Add a little stock if needed to adjust the consistency.

STUFFED CHICKEN CUTLETS
Sauté the onion, carrot, leek and zucchini in the olive oil until softened.
Season with salt and pepper and allow to cool slightly.
Fill the chicken cutlets with the vegetable mixture and roll or fold them, securing with toothpicks if necessary.
Sear the chicken in a hot frying pan until golden on both sides.
Add some of the tomato sauce and cook for about 15 minutes.

SPAGHETTI
Cook the spaghetti in plenty of salted boiling water according to the package instructions.
Drain and serve alongside the stuffed chicken cutlets and tomato sauce.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 719 kj, 172 kcal | 7,8 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 17,9 g de hidratos de carbono | 9,2 g de proteínas | 0,95 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 719 kj, 172 kcal | Total fat 7,8 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 17,9 g | Protein 9,2 g | Salt 0,95 g.



Uma receita que valoriza cada ingrediente, transformando aparas e cascas em caldo aromático e demonstrando que o sabor pode nascer do aproveitamento consciente.

A recipe that values every ingredient, turning trimmings and peels into a flavourful stock and proving that great taste can come from mindful food utilisation.

DA RAIZ AO OSSO

FROM ROOT TO BONE

Chef Joana Raquel Ferreira Castro | 4 porções *4 servings* | 90 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

TERRINA DE FRANGO
4 coxas de frango assado (cerca de 300 g de carne aproveitada)
1 cebola média picada (200 g)
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

CROCANTE DE PELE E CASCAS
Pele das coxas de frango
Cascas das batatas-doces

MOLHO ESCURO DE OSSOS
Ossos e aparas das coxas de frango
Cascas de cebola reservadas
200 g de talos de brócolos
200 g de talos de couve-flor
100 g de salsa fresca (talos e folhas)
280 g de alho-francês (parte verde incluída)
1 litro de água

CREME VERDE
200 g de talos de brócolos
200 g de talos de couve-flor
280 g de alho-francês
Recheio de 2 batatas-doces médias assadas
100 g de alho fresco
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

TERRINA DE FRANGO
Retire os ossos e a pele das coxas de frango. Desfie a carne e reserve.
Aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar translúcida.
Junte o frango desfiado, tempere com sal e pimenta e cozinhe durante 5 minutos. Coloque a mistura numa forma pequena ou aro de empratamento, pressionando bem.
Leve ao forno a 180 °C durante cerca de 15 minutos, até ficar firme.

CROCANTE DE PELE E CASCAS
Disponha as peles de frango e as cascas de batata-doce num tabuleiro.
Leve ao forno a 180 °C durante 15 a 20 minutos, até ficarem douradas e crocantes. Reserve.

MOLHO ESCURO DE OSSOS
Torre os ossos de frango no forno até dourarem.
Coloque-os numa panela com as cascas de cebola, os talos de legumes e a salsa.
Adicione a água e cozinhe durante cerca de 40 minutos. Coe o caldo.
Leve novamente ao lume até reduzir para um molho concentrado.

CREME VERDE
Coza ou cozinhe a vapor os talos de brócolos, os talos de couve-flor e o alho-francês.
Asse as batatas-doces inteiras com casca. Abra as batatas ao meio e retire cuidadosamente o interior. Reserve as cascas para o crocante.
Triture os legumes cozidos com o interior da batata-doce, o alho fresco e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Triture até obter um creme suave e aveludado.

MONTAGEM
Espalhe uma camada de creme verde no prato.
Coloque a terrina de frango ao centro.
Disponha uma casca de batata-doce crocante como elemento decorativo.
Regue com o molho escuro de ossos.
Finalize com o crocante de pele de frango e salsa picada.

CHICKEN TERRINE
4 roasted chicken thighs (about 300 g reclaimed meat)
1 medium onion, finely chopped (200 g)
2 tablespoons olive oil
Salt and black pepper, to taste

BONE REDUCTION SAUCE
Chicken bones and trimmings from the thighs
Reserved onion skins
200 g broccoli stems
200 g cauliflower stems
100 g fresh parsley (stems and leaves)
280 g leek (including green parts)
1 litre water

GREEN PURÉE
200 g broccoli stems
200 g cauliflower stems
280 g leek
Flesh from 2 medium roasted sweet potatoes
100 g fresh garlic
2 tablespoons olive oil
Salt and black pepper, to taste

CRISPY GARNISH
Chicken skin
Sweet potato skins

CHICKEN TERRINE
Remove the bones and skin from the roasted chicken thighs. Shred the meat and set aside.
Sauté the onion in olive oil until softened. Add the shredded chicken, season and cook for 5 minutes.
Press the mixture into a small mould or plating ring.
Bake at 180°C (350°F) for about 15 minutes until firm.

CRISPY GARNISH
Arrange the chicken skin and sweet potato skins on a baking tray.
Bake at 180°C (350°F) for 15–20 minutes until crisp and golden. Set aside.

BONE REDUCTION SAUCE
Roast the chicken bones until well browned.
Place them in a saucepan with the onion skins, vegetable stems and parsley.
Add the water and simmer for about 40 minutes. Strain the stock.
Return to the heat and reduce until concentrated.

GREEN PURÉE
Steam or boil the broccoli stems, cauliflower stems and leek.
Roast the sweet potatoes whole with their skins on. Cut them open and scoop out the flesh.
Reserve the skins for the garnish. Blend the vegetables with the sweet potato flesh, garlic and olive oil.
Season with salt and pepper. Blend until smooth and velvety.

PLATING
Spread the green purée across the plate. Place the chicken terrine in the centre.
Add a crisp sweet potato skin as a decorative element. Spoon over the bone reduction sauce.
Finish with crispy chicken skin and chopped parsley.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 611 kj, 146 kcal | 8,6 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 10,9 g de hidratos de carbono | 7,5 g de proteínas | 0,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 611 kj, 146 kcal | Total fat 8,6 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 10,9 g | Protein 7,5 g | Salt 0,62 g.



Uma homenagem ao aproveitamento integral dos alimentos, onde cada parte do ingrediente contribui para a construção do prato.

A tribute to whole-food utilisation, where every part of the ingredient contributes to the final dish.

ESCONDIDINHO DE CARNE PICADA

STUFFED POTATO WITH MINCED PORK

Chef Paula Pinto | 1 porção *1 serving* | 35 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 batata grande com casca (cerca de 300 g)
60 g de carne de porco picada
1 ovo
½ cebola pequena picada
1 dente de alho picado
2 floretes de brócolos picados
100 ml de vinho branco
1 colher de sopa de azeite
3 folhas de manjericão fresco
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Lave bem a batata e cozinhe-a com a casca até ficar macia.
Corte uma tampa na parte superior da batata e retire cuidadosamente parte da polpa.
Esmague a polpa retirada e misture com metade do ovo batido, sal e noz-moscada. Reserve.
Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
Adicione a carne de porco picada e cozinhe até dourar.
Regue com o vinho branco e deixe reduzir.
Junte os brócolos picados e cozinhe durante mais alguns minutos.
Tempere com sal, pimenta e manjericão picado.
Recheie a batata com a mistura de carne.
Cubra com o preparado de batata reservado.
Pincele a superfície com o restante ovo batido.
Leve ao forno durante cerca de 20 minutos, ou até dourar.

1 large potato, skin on (about 300 g)
60 g minced pork
1 egg
½ small onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
2 broccoli florets, finely chopped
100 ml white wine
1 tablespoon olive oil
3 fresh basil leaves
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Nutmeg, to taste

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Wash the potato thoroughly and cook it with the skin on until tender.
Slice off the top and carefully scoop out some of the flesh.
Mash the removed potato flesh and mix with half of the beaten egg, salt and nutmeg. Set aside.
Heat the olive oil in a frying pan and sauté the onion and garlic until translucent.
Add the minced pork and cook until browned.
Pour in the white wine and allow it to reduce.
Add the chopped broccoli and cook for a few more minutes.
Season with salt, pepper and chopped basil.
Fill the potato shell with the pork mixture.
Top with the reserved mashed potato mixture.
Brush the surface with the remaining beaten egg.
Bake for approximately 20 minutes, or until golden.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 493 kj, 118 kcal | 6,5 g de lípidos, dos quais 1,9 g saturados | 9,2 g de hidratos de carbono | 6,8 g de proteínas | 0,78 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 493 kj, 118 kcal | Total fat 6,5 g, 1,9 g saturated | Total carbohydrate 9,2 g | Protein 6,8 g | Salt 0,78 g.



Uma refeição completa preparada com simplicidade, onde ingredientes comuns ganham uma apresentação criativa e acolhedora.

A complete and comforting meal where everyday ingredients are transformed into a creative and appealing presentation.

LASANHA DE CASCAS DE BATATA COM FIAMBRE

POTATO PEEL LASAGNA WITH TURKEY HAM

Chef Flávia Margarida Martins Domingos | 1 porção *1 serving* | 45 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

MOLHO DE LEGUMES
250 g de cascas de batata bem lavadas
250 g de cascas de cenoura bem lavadas
50 g de cascas de tomate
50 g de cebola picada
30 g de pimento picado
1 colher de sopa de azeite
3 colheres de sopa de polpa de tomate
1 colher de chá de orégãos secos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Pimentão-doce q.b.

RECHEIO
100 g de fiambre de aves fatiado

MOLHO BECHAMEL
400 ml de leite
3 colheres de sopa de farinha de trigo
30 g de manteiga
Sal q.b.
Pimenta branca q.b.
Noz-moscada q.b.

FINALIZAÇÃO
30 g de queijo ralado
Orégãos q.b.

MOLHO DE LEGUMES
Aqueça o azeite num tacho e refogue a cebola até ficar translúcida.
Adicione as cascas de cenoura, tomate e pimento e cozinhe durante alguns minutos. Junte a polpa de tomate, os orégãos, o sal, a pimenta, a noz-moscada e o pimentão-doce.
Cozinhe até os legumes estarem macios.
Triture tudo até obter um molho homogéneo e reserve.

CASCAS DE BATATA
Coloque as cascas de batata num tacho com água.
Leve ao lume até levantar fervura.
Escorra e reserve.

MOLHO BECHAMEL
Derreta a manteiga num tacho.
Adicione a farinha e mexa durante 1 minuto.
Acrescente o leite gradualmente, mexendo sempre.
Tempere com sal, pimenta branca e noz-moscada.
Cozinhe até obter um molho cremoso.

MONTAGEM
Num pequeno tabuleiro ou forma individual, disponha uma camada de cascas de batata.
Cubra com uma camada de molho de legumes.
Adicione uma camada de fiambre.
Regue com um pouco de molho bechamel.
Repita as camadas até terminar os ingredientes.
Finalize com molho bechamel, queijo ralado e uma pitada de orégãos.

FINALIZAÇÃO
Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 15 minutos, ou até dourar. Sirva de imediato.

VEGETABLE SAUCE
250 g well-washed potato peels
250 g well-washed carrot peels
50 g tomato peels
50 g chopped onion
30 g chopped bell pepper
1 tablespoon olive oil
3 tablespoons tomato paste
1 teaspoon dried oregano
Salt, to taste
Black pepper, to taste
Nutmeg, to taste
Sweet paprika, to taste

FILLING
100 g sliced turkey ham

BÉCHAMEL SAUCE
400 ml milk
3 tablespoons all-purpose flour
30 g butter
Salt, to taste
White pepper, to taste
Nutmeg, to taste

FINISHING
30 g grated cheese
Oregano, to taste

VEGETABLE SAUCE
Heat the olive oil in a saucepan and sauté the onion until translucent.
Add the carrot peels, tomato peels and bell pepper and cook for a few minutes.
Stir in the tomato paste, oregano, salt, pepper, nutmeg and sweet paprika.
Cook until the vegetables are tender. Blend until smooth and set aside.

POTATO PEELS
Place the potato peels in a saucepan with water. Bring to a boil. Drain and set aside.

BÉCHAMEL SAUCE
Melt the butter in a saucepan. Add the flour and stir for 1 minute. Gradually whisk in the milk. Season with salt, white pepper and nutmeg. Cook until thick and creamy.

ASSEMBLY
In a small baking dish, arrange a layer of potato peels. Cover with a layer of vegetable sauce.
Add a layer of turkey ham. Spoon over some béchamel sauce.
Repeat the layers until all ingredients are used.
Finish with béchamel sauce, grated cheese and a sprinkle of oregano.

FINISHING
Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for about 15 minutes, or until golden.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 716 kj, 171 kcal | 7,6 g de lípidos, dos quais 3,1 g saturados | 20,4 g de hidratos de carbono | 6,8 g de proteínas | 0,95 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 716 kj, 171 kcal | Total fat 7,6 g, 3,1 g saturated | Total carbohydrate 20,4 g | Protein 6,8 g | Salt 0,95 g.



Uma reinvenção sustentável de um clássico familiar, onde as cascas de legumes assumem o papel principal sem comprometer o sabor nem o conforto do prato.

A sustainable reinvention of a family classic, where vegetable peels take centre stage without compromising flavour or comfort.

MACARRONES COM CHOURIÇO

PASTA WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE

Chef Adelina Vilar | 10 porções *10 servings* | 35 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

2 kg de massa cozida (macarrão ou macarrones)
2 chouriços de carne (cerca de 300 g)
2 cebolas grandes picadas
4 dentes de alho picados
500 ml de polpa de tomate
150 ml de vinho branco
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de orégãos secos
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b.

Corte o chouriço em rodelas finas.
Aqueça um tacho grande e cozinhe o chouriço até libertar a sua gordura e ficar ligeiramente dourado.
Adicione o azeite, a cebola e o alho.
Refogue durante cerca de 5 minutos, até a cebola ficar translúcida.
Junte a polpa de tomate e o vinho branco.
Cozinhe em lume brando durante cerca de 10 minutos para o álcool evaporar e o molho ganhar consistência.
Tempere com sal, pimenta e orégãos.
Se necessário, adicione um pouco de água da cozedura da massa para ajustar a textura do molho.
Acrescente a massa cozida e envolva cuidadosamente.
Cozinhe durante mais 2 a 3 minutos para absorver os sabores.
Sirva de imediato.

2 kg cooked pasta (macaroni or similar)
2 pork chorizos (about 300 g)
2 large onions, diced
4 garlic cloves, minced
500 ml tomato passata
150 ml white wine
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon dried oregano
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Slice the chorizo into thin rounds.
Heat a large pan and cook the chorizo until it releases its fat and becomes lightly golden.
Add the olive oil, onion and garlic.
Sauté for about 5 minutes until the onion becomes translucent.
Add the tomato passata and white wine.
Simmer gently for about 10 minutes until the alcohol evaporates and the sauce thickens.
Season with salt, black pepper and oregano.
If needed, add a little pasta cooking water to adjust the consistency.
Add the cooked pasta and toss gently.
Cook for another 2–3 minutes to allow the flavours to combine.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 828 kj, 198 kcal | 8,7 g de lípidos, dos quais 2,9 g saturados | 22,5 g de hidratos de carbono | 7,9 g de proteínas | 1,38 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 828 kj, 198 kcal | Total fat 8,7 g, 2,9 g saturated | Total carbohydrate 22,5 g | Protein 7,9 g | Salt 1,38 g.



Um clássico reconfortante onde a simplicidade dos ingredientes e o sabor intenso do chouriço se unem num prato perfeito para partilhar à mesa.

A comforting classic where simple ingredients and the rich flavour of chorizo come together in a dish made for sharing.

OVOS ESCALFADOS COM CAMEMBERT E SALTEADO ORIENTAL DE LEGUMES E BACON

POACHED EGGS WITH CAMEMBERT AND ORIENTAL-STYLE VEGETABLE & BACON STIR-FRY

Chef António Sérgio da Costa Monteiro | 4 porções *4 servings* | 60 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

PURÉ DE BATATA-DOCE
1 batata-doce laranja grande
50 g de manteiga
Sal e pimenta q.b.

SALTEADO ORIENTAL
150 g de bacon em cubos
1 maçã reineta
1 curgete
1 beringela
1 cenoura
1 cebola roxa
2 dentes de alho
200 g de couve-coração
150 g de cogumelos marron
1 pimento vermelho
200 g de feijão-verde
150 g de lentilhas
Molho de soja q.b.
Azeite q.b.
Vinagre q.b.
Sal e pimenta q.b.

OVOS ESCALFADOS
8 ovos
Vinagre q.b.

FINALIZAÇÃO
200 g de queijo Camembert

PURÉ DE BATATA-DOCE
Lave bem a batata-doce e asse-a inteira, com a casca, em forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 40 minutos ou até ficar macia.
Retire a polpa e esmague-a. Adicione a manteiga, tempere com sal e pimenta e misture até obter um puré cremoso.

LENTILHAS
Coza as lentilhas em água temperada com sal durante cerca de 15 minutos. Escorra e reserve.

SALTEADO ORIENTAL
Corte o bacon em cubos pequenos e salteie-o com a manteiga até ficar dourado.
Junte a cenoura e cozinhe durante 2 minutos.
Adicione a cebola roxa e o alho picados.
Acrescente os cogumelos, o pimento vermelho, o feijão-verde, a curgete e a beringela cortados em tiras finas.
Junte a maçã cortada em cubos e a couve-coração laminada.
Adicione as lentilhas cozidas e envolva bem.
Tempere com molho de soja, um fio de azeite, sal e pimenta a gosto.
Cozinhe durante mais alguns minutos até os legumes ficarem tenros, mas ainda crocantes.

OVOS ESCALFADOS
Leve uma panela com água e um pouco de vinagre ao lume.
Quando a água estiver quase a ferver, escalfar os ovos durante 3 a 4 minutos.
Retire cuidadosamente e reserve.

FINALIZAÇÃO
Coloque uma camada de puré de batata-doce no prato.
Disponha o salteado oriental por cima. Coloque dois ovos escalfados sobre cada porção. Corte o Camembert em fatias ou pedaços e disponha sobre os ovos.
Leve ao forno ou salamandra durante alguns minutos até o queijo começar a derreter. Sirva de imediato.

SWEET POTATO PURÉE
1 large orange sweet potato
50 g butter
Salt and black pepper, to taste

ORIENTAL-STYLE STIR-FRY
150 g bacon, diced
1 Granny Smith or Reinette apple
1 zucchini
1 eggplant
1 carrot
1 red onion
2 garlic cloves
200 g sweetheart cabbage
150 g brown mushrooms
1 red bell pepper
200 g green beans
150 g lentils
Soy sauce, to taste
Olive oil, to taste
Vinegar, to taste
Salt and black pepper, to taste

POACHED EGGS
8 eggs
Vinegar, as needed

FINISHING
200 g Camembert cheese

SWEET POTATO PURÉE
Wash the sweet potato thoroughly and roast it whole, with the skin on, in a preheated oven at 170°C (340°F) for about 40 minutes or until tender. Scoop out the flesh and mash it.
Add the butter, season with salt and pepper, and mix until smooth and creamy.

LENTILS
Cook the lentils in salted water for about 15 minutes. Drain and set aside.

ORIENTAL-STYLE STIR-FRY
Dice the bacon and sauté it until golden. Add the carrot and cook for 2 minutes.
Stir in the chopped red onion and garlic.
Add the mushrooms, red bell pepper, green beans, zucchini and eggplant cut into thin strips.
Add the diced apple and shredded cabbage. Stir in the cooked lentils.
Season with soy sauce, olive oil, salt and pepper.
Cook for a few more minutes until the vegetables are tender but still crisp.

POACHED EGGS
Bring a saucepan of water with a splash of vinegar to a gentle simmer.
Poach the eggs for 3–4 minutes. Remove carefully and set aside.

FINISHING
Spread a layer of sweet potato purée on each plate.
Top with the vegetable and bacon stir-fry. Place two poached eggs on each serving.
Slice the Camembert and place it over the eggs.
Finish under a grill or salamander for a few minutes until the cheese starts to melt. Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 198 kj, 828 kcal | 12,6 g de lípidos, dos quais 5,9 g saturados | 11,8 g de hidratos de carbono | 9,1 g de proteínas | 1,1 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 198 kj, 828 kcal | Total fat 12,6 g, 5,9 g saturated | Total carbohydrate 11,8 g | Protein 9,1 g | Salt 1,1 g.



Uma combinação equilibrada entre conforto e criatividade, onde legumes e ingredientes do dia ganham uma nova oportunidade de brilhar à mesa.

A balanced combination of comfort and creativity, where vegetables and everyday ingredients are given a new opportunity to shine.

RIGATONI ALL'AMATRICIANA

RIGATONI ALL'AMATRICIANA

Chef Antonio Quantucio | 2 porções *2 servings* | 25 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

150 g de rigatoni (ou outra massa curta)
100 g de bacon fumado em cubos
1 cebola pequena cortada em juliana
100 g de tomate picado ou polpa de tomate
100 g de queijo ralado
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta-preta q.b. (opcional)

Coza a massa em água abundante temperada com sal, seguindo as instruções da embalagem.
Enquanto a massa cozinha, aqueça o azeite numa frigideira.
Adicione a cebola cortada em juliana e refogue até ficar macia.
Junte o bacon fumado e deixe cozinhar até dourar ligeiramente.
Acrescente o tomate e cozinhe durante cerca de 5 minutos.
Escorra a massa quando estiver al dente, reservando um pouco da água da cozedura.
Adicione a massa ao refogado e envolva bem.
Se necessário, junte um pouco da água da cozedura para ligar o molho.
Sirva com o queijo ralado por cima.

150 g rigatoni (or other short pasta)
100 g smoked bacon, diced
1 small onion, thinly sliced
100 g chopped tomatoes or tomato passata
100 g grated cheese
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Black pepper, to taste (optional)

Cook the pasta in plenty of salted boiling water according to the package instructions.
Meanwhile, heat the olive oil in a frying pan.
Add the sliced onion and sauté until softened.
Add the bacon and cook until lightly golden.
Stir in the tomatoes and cook for about 5 minutes.
Drain the pasta when al dente, reserving a little cooking water.
Add the pasta to the sauce and toss well.
If needed, add a little pasta water to help bind the sauce.
Serve topped with grated cheese.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1122 kj, 268 kcal | 14,8 g de lípidos, dos quais 6,4 g saturados | 22,9 g de hidratos de carbono | 10,9 g de proteínas | 1,45 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1122 kj, 268 kcal | Total fat 14,8 g, 6,4 g saturated | Total carbohydrate 22,9 g | Protein 10,9 g | Salt 1,45 g.



Uma receita italiana intemporal que prova que poucos ingredientes, bem utilizados, podem criar sabores memoráveis.

A timeless Italian recipe proving that a few well-used ingredients can create unforgettable flavours.

RISOTTO DE COGUMELOS E BERINGELA COM BOCHECHA DE PORCO ESTUFADA

MUSHROOM AND EGGPLANT RISOTTO WITH BRAISED PORK CHEEK

Chef António Sérgio da Costa Monteiro | 4 porções *4 servings* | 3 h 45 min | Díficil *Hard*

Alergénios *Allergens*

BOCHECHA DE PORCO ESTUFADA
1,2 kg de bochecha de porco
2 cebolas
2 cenouras
1 alho-francês
1 nabo
4 dentes de alho
200 ml de vinho branco
250 g de tomate frito
2 colheres de sopa de azeite
1 folha de louro
Sal e pimenta q.b.
1,5 litros de caldo de legumes

RISOTTO DE COGUMELOS E BERINGELA
200 g de arroz arbório
200 ml de vinho branco
1 litro de caldo de legumes (quente)
100 g de cogumelos desidratados
100 g de mistura de cogumelos congelados
100 g de beringela em cubos
100 g de queijo Parmesão ralado
100 g de manteiga
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
Sal e pimenta q.b.

BOCHECHA DE PORCO ESTUFADA
Limpe e prepare as bochechas de porco.
Corte as cebolas, as cenouras, o alho-francês e o nabo em pedaços pequenos.
Aqueça o azeite num tacho grande e aloure os legumes juntamente com o alho e a folha de louro. Deixe caramelizar ligeiramente.
Refresque com o vinho branco e deixe reduzir. Adicione o tomate frito e misture.
Junte as bochechas de porco e cubra com o caldo de legumes.
Tempere com sal e pimenta.
Cozinhe em lume brando durante cerca de 3 horas, ou até a carne ficar muito macia. Retire as bochechas e mantenha-as quentes.
Passe o molho por um passador fino ou chinês e leve novamente ao lume para reduzir até obter uma consistência aveludada.

RISOTTO DE COGUMELOS E BERINGELA
Hidrate os cogumelos desidratados em água morna durante 20 minutos. Escorra-os e reserve.
Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
Adicione a beringela e deixe cozinhar durante alguns minutos.
Junte o arroz arbório e envolva bem até os grãos ficarem brilhantes.
Regue com o vinho branco e deixe evaporar.
Acrescente os cogumelos hidratados e os cogumelos congelados.
Vá adicionando o caldo quente aos poucos, mexendo regularmente.
Cozinhe durante cerca de 15 a 18 minutos, até o arroz ficar cremoso e al dente.
Retire do lume e incorpore a manteiga e o queijo Parmesão.
Ajuste os temperos.

EMPRATAMENTO
Coloque o risotto na base do prato. Disponha a bochecha de porco por cima. Regue com o molho reduzido. Sirva imediatamente.

BRAISED PORK CHEEK
1.2 kg pork cheeks
2 onions
2 carrots
1 leek
1 turnip
4 garlic cloves
200 ml white wine
250 g tomato sauce
2 tablespoons olive oil
1 bay leaf
Salt and black pepper, to taste
1.5 litres vegetable stock

MUSHROOM AND EGGPLANT RISOTTO
200 g Arborio rice
200 ml white wine
1 litre hot vegetable stock
100 g dried mushrooms
100 g frozen mixed mushrooms
100 g eggplant, diced
100 g grated Parmesan cheese
100 g butter
2 tablespoons olive oil
1 small onion, finely chopped
2 garlic cloves, minced
Salt and black pepper, to taste

BRAISED PORK CHEEK
Clean and prepare the pork cheeks.
Chop the onions, carrots, leek and turnip into small pieces.
Heat the olive oil in a large pot and sauté the vegetables with the garlic and bay leaf. Allow them to caramelise lightly.
Deglaze with the white wine and reduce slightly. Add the tomato sauce and stir. Add the pork cheeks and cover with the vegetable stock.
Season with salt and pepper. Simmer gently for about 3 hours, or until the meat is very tender. Remove the pork cheeks and keep warm.
Strain the cooking liquid through a fine sieve and reduce until smooth and glossy.

MUSHROOM AND EGGPLANT RISOTTO
Soak the dried mushrooms in warm water for 20 minutes. Drain and set aside.
Heat the olive oil and sauté the onion and garlic until translucent. Add the eggplant and cook for a few minutes.
Stir in the Arborio rice until well coated. Pour in the white wine and allow it to evaporate.
Add the soaked mushrooms and frozen mushroom mix. Gradually add the hot stock, stirring regularly.
Cook for 15–18 minutes until creamy and al dente. Remove from the heat and stir in the butter and Parmesan cheese. Adjust seasoning if necessary.

PLATING
Spoon the risotto onto serving plates. Place the braised pork cheek on top. Finish with the reduced sauce. Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1071 kj, 256 kcal | 16,8 g de lípidos, dos quais 7,2 g saturados | 15,2 g de hidratos de carbono | 9,8 g de proteínas | 0,85 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1071 kj, 256 kcal | Total fat 16,8 g, 7,2 g saturated | Total carbohydrate 15,2 g | Protein 9,8 g | Salt 0,85 g.



Um prato de inspiração gastronómica que respeita o produto, aproveitando cortes menos nobres para criar uma experiência rica e memorável.

A gastronomic-inspired dish that respects the ingredient, using less-valued cuts to create a rich and memorable dining experience.

TIRAS DE CARNE À ORIENTAL

ORIENTAL-STYLE PORK STRIPS WITH VEGETABLE LEFTOVERS

Chef Maria Fátima Antunes Pereira Coutinho | 2 porções *2 servings* | 25 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

2 febras ou costeletas de porco desossadas, cortadas em tiras finas
100 ml de molho de soja
1 colher de chá de amido de milho
1 colher de sobremesa de sementes de sésamo
1 cebola média cortada em meia-lua
1 cenoura pequena cortada em juliana
200 g de sobras de legumes (talos de brócolos, couve-flor assada ou outros legumes cozinhados)
1 dente de alho picado
1 fio de azeite

Corte a carne em tiras finas.
Aqueça um fio de azeite num wok ou frigideira larga.
Refogue a cebola e o alho até começarem a amolecer.
Adicione a carne e salteie em lume médio-alto até dourar.
Regue com o molho de soja e cozinhe durante alguns minutos para absorver os sabores.
Junte a cenoura e os restantes legumes reaproveitados.
Misture bem e cozinhe por mais 3 a 4 minutos.
Dissolva o amido de milho numa colher de sopa de água fria e adicione ao preparado.
Mexa até o molho engrossar ligeiramente.
Finalize com as sementes de sésamo e sirva de imediato.

SUGESTÃO

Acompanhe com arroz branco, noodles ou arroz reaproveitado salteado.

2 boneless pork steaks or chops, sliced into thin strips
100 ml soy sauce
1 teaspoon cornflour (cornstarch)
1 dessert spoon sesame seeds
1 medium onion, sliced
1 small carrot, cut into matchsticks
200 g leftover vegetables (broccoli stems, roasted cauliflower or other cooked vegetables)
1 garlic clove, minced
Olive oil, as needed

Slice the pork into thin strips.
Heat a drizzle of olive oil in a wok or large frying pan.
Sauté the onion and garlic until softened.
Add the pork and stir-fry over medium-high heat until browned.
Pour in the soy sauce and cook for a few minutes to develop flavour.
Add the carrot and the leftover vegetables.
Stir-fry for a further 3–4 minutes.
Dissolve the cornflour in 1 tablespoon of cold water and stir into the pan.
Cook until the sauce thickens slightly.
Sprinkle with sesame seeds and serve immediately.

SUGGESTION

Serve with steamed rice, noodles or stir-fried leftover rice.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 652 kj, 156 kcal | 8,4 g de lípidos, dos quais 2,7 g saturados | 7,6 g de hidratos de carbono | 11,2 g de proteínas | 1,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 652 kj, 156 kcal | Total fat 8,4 g, 2,7 g saturated | Total carbohydrate 7,6 g | Protein 11,2 g | Salt 1,62 g.



Inspirada nos sabores da cozinha asiática, esta receita transforma legumes esquecidos e sobras de refeições anteriores num prato rápido, colorido e cheio de sabor. Uma prova de que o reaproveitamento pode viajar pelo mundo.

Inspired by Asian flavours, this recipe transforms forgotten vegetables and leftovers into a quick, colourful and flavour-packed meal. Proof that food waste reduction can be both creative and globally inspired.

TOMATE RECHEADO COM CARNE E ARROZ

STUFFED TOMATOES WITH BEEF AND RICE

Chef António Sérgio Monteiro | 2 porções *2 servings* | 35 min | Fácil *Easy*

2 tomates grandes maduros (cerca de 350 g)
150 g de carne de vaca picada
200 g de arroz branco cozido (aproveitamento de sobras)
50 g de cebola picada
50 g de curgete ralada
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de cebolinho picado
1 colher de café de cominhos em pó
Sal q.b.

Corte a parte superior dos tomates e reserve as "tampas".
Retire cuidadosamente a polpa e as sementes, mantendo a estrutura dos tomates intacta.
Pique a polpa retirada e reserve.
Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola até ficar translúcida.
Adicione a carne picada e cozinhe em lume médio até perder a cor rosada.
Junte a polpa de tomate picada, a curgete ralada, os cominhos e o sal.
Cozinhe durante cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente.
Acrescente o arroz cozido e o cebolinho, envolvendo bem todos os ingredientes.
Recheie os tomates com a mistura preparada.
Coloque as tampas sobre os tomates e sirva morno ou frio.

SUGESTÃO

Para uma versão gratinada, leve os tomates recheados ao forno pré-aquecido a 180°C durante 10 a 15 minutos.

2 large ripe tomatoes (about 350 g)
150 g minced beef
200 g cooked white rice (leftover rice)
50 g onion, finely chopped
50 g grated courgette (zucchini)
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon chopped chives
1 teaspoon ground cumin
Salt, to taste

Slice the tops off the tomatoes and reserve them as lids.
Carefully scoop out the flesh and seeds, keeping the tomatoes intact.
Finely chop the tomato flesh and set aside.
Heat the olive oil in a frying pan and sauté the onion until translucent.
Add the minced beef and cook over medium heat until browned.
Stir in the chopped tomato flesh, grated courgette, cumin and salt.
Cook for about 15 minutes, stirring occasionally.
Add the cooked rice and chives, mixing well.
Fill the tomatoes with the prepared mixture.
Replace the tomato lids and serve warm or chilled.

SUGGESTION

For a gratinated version, bake at 180°C (350°F) for 10–15 minutes.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 594 kj, 142 kcal | 6,5 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 13,4 g de hidratos de carbono | 7,8 g de proteínas | 0,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 594 kj, 142 kcal | Total fat 6,5 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 13,4 g | Protein 7,8 g | Salt 0,62 g.



Uma forma simples e saborosa de transformar sobras de arroz num prato completo. O tomate funciona como recipiente natural e comestível, reduzindo desperdício e acrescentando frescura ao recheio.

A simple and delicious way to transform leftover rice into a complete meal. The tomato acts as a natural edible container, reducing waste while adding freshness and flavour to the filling.

VULCÃO DE BERINGELA COM CARNE PICADA

EGGPLANT VOLCANO STUFFED WITH MINCED BEEF

Chef Marta Sílvia Pereira Maia Correia | 4 porções *4 servings* | 1 h 15 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

BERINGELA RECHEADA
3 beringelas médias
300 g de carne de vaca picada
200 g de bacon em cubos pequenos
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
200 ml de vinho branco
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Pimenta q.b.

MOLHO DE TOMATE
300 g de tomate fresco
2 colheres de sopa de polpa de tomate
½ cebola picada
1 dente de alho picado
Sal q.b.
Pimenta q.b.

BECHAMEL
2 colheres de sopa de farinha sem fermento (aprox. 20 g)
100 ml de leite
100 ml de natas
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.
Noz-moscada q.b.

FAROFA DE APROVEITAMENTO
300 g de farofa
Polpa retirada das beringelas
100 g de bacon (opcional, se não utilizar parte dos 200 g acima)

COBERTURA
200 g de queijo ralado
100 g de salsa picada

RECHEIO DE CARNE
Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
Adicione o bacon e deixe cozinhar durante alguns minutos.
Junte a carne picada e cozinhe até perder a cor rosada.
Regue com o vinho branco e deixe reduzir. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

MOLHO DE TOMATE
Refogue a cebola e o alho. Adicione o tomate fresco picado e a polpa de tomate. Cozinhe durante cerca de 15 minutos. Triture, se desejar uma textura mais lisa, e reserve.

BECHAMEL
Aqueça o azeite num tacho.
Adicione a farinha e cozinhe durante 1 minuto, mexendo.
Acrescente o leite e as natas gradualmente, mexendo sempre.
Tempere com sal e noz-moscada. Cozinhe até engrossar. Reserve.

PREPARAÇÃO DAS BERINGELAS
Corte as beringelas em cilindros altos ou ao meio, conforme a apresentação desejada. Retire cuidadosamente parte da polpa, mantendo as paredes intactas. Leve as beringelas ao forno a 180 °C durante 15 minutos para amolecer ligeiramente.

MONTAGEM
Recheie as beringelas com a carne picada. Cubra com uma colher de bechamel. Polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno a gratinar durante 10 a 15 minutos.

FAROFA DE APROVEITAMENTO
Pique a polpa retirada das beringelas. Salteie-a com o bacon e misture a farofa. Cozinhe durante alguns minutos até ficar dourada e crocante.

EMPRATAMENTO
Disponha uma base de molho de tomate no prato. Coloque o vulcão de beringela ao centro. Acompanhe com a farofa. Finalize com salsa picada.

STUFFED EGGPLANTS
3 medium eggplants
300 g minced beef
200 g bacon, diced
1 medium onion, finely chopped
2 garlic cloves, minced
200 ml white wine
2 tablespoons olive oil
Salt and black pepper, to taste

TOMATO SAUCE
300 g fresh tomatoes
2 tablespoons tomato paste
½ onion, chopped
1 garlic clove, minced
Salt and pepper, to taste

BÉCHAMEL SAUCE
2 tablespoons plain flour (about 20 g)
100 ml milk
100 ml cream
1 tablespoon olive oil
Salt, to taste
Nutmeg, to taste

TOPPNG
200 g grated cheese
100 g chopped parsley

UPCYCLED CRUMB TOPPING
300 g farofa or toasted breadcrumbs
Reserved eggplant flesh
100 g bacon (optional if not using part of the bacon above)

BEEF FILLING
Heat the olive oil and sauté the onion and garlic until golden.
Add the bacon and cook for a few minutes. Stir in the minced beef and cook until browned.
Pour in the white wine and allow it to reduce. Season with salt and pepper. Set aside.

TOMATO SAUCE
Sauté the onion and garlic. Add the chopped tomatoes and tomato paste.
Cook for about 15 minutes. Blend if a smoother sauce is desired.

BÉCHAMEL SAUCE
Heat the olive oil in a saucepan. Stir in the flour and cook for 1 minute. Gradually add the milk and cream, whisking continuously. Season with salt and nutmeg. Cook until thickened.

PREPARING THE EGGPLANTS
Cut the eggplants into tall cylinders or lengthwise halves. Carefully remove some of the flesh, leaving a sturdy shell. Bake at 180°C (350°F) for 15 minutes to soften slightly.

ASSEMBLY
Fill the eggplants with the beef mixture. Top with a spoonful of béchamel sauce.
Sprinkle with grated cheese. Grill or bake until golden and bubbling.

UPCYCLED CRUMB TOPPING
Finely chop the reserved eggplant flesh.
Sauté with bacon and mix with the farofa or breadcrumbs. Cook until lightly toasted and crisp.

PLATING
Spoon tomato sauce onto the plate. Place the stuffed eggplant in the centre.
Serve with the crumb topping. Garnish with chopped parsley.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 925 kj, 221 kcal | 14,3 g de lípidos, dos quais 5,6 g saturados | 11,7 g de hidratos de carbono | 10,2 g de proteínas | 1,35 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 925 kj, 221 kcal | Total fat 14,3 g, 5,6 g saturated | Total carbohydrate 11,7 g | Protein 10,2 g | Salt 1,35 g.



Aproveitar a totalidade da beringela permite criar diferentes texturas e sabores, transformando um único ingrediente em várias experiências gastronómicas.

Using the entire eggplant allows for different textures and flavours, transforming a single ingredient into multiple gastronomic experiences.

WELLINGTON DE APROVEITAMENTO INTEGRAL

ZERO-WASTE CHICKEN WELLINGTON

Chef Luís Filipe da Rocha Magalhães | 6 porções *6 servings* | 3 h 30 min | Difícil *Hard*

Alergénios *Allergens*

CALDO DE FRANGO
500 g de ossos e pele de frango
1 cebola
1 folha de louro
Cascas e talos de legumes variados
Água q.b.

RECHEIO DE FRANGO
Frango desfiado das sobras
20 g de gordura de frango
3 dentes de alho
1 cebola média

DUXELLE
200 g de cogumelos
Talos de cogumelos
100 g de cascas de cebola bem lavadas
100 g de cascas de abóbora
Azeite q.b.
Sal q.b.
Tomilho q.b.

CREPE DE TALOS VERDES
Talos de salsa, coentros e cebolinho
2 ovos
100 ml de leite
60 g de farinha
Sal q.b.

NÚCLEO VEGETAL
2 cenouras médias (com casca)
1 beterraba pequena (com casca)
Azeite q.b.
Sal q.b.

GEL DE LARANJA
2 laranjas
100 g de açúcar

WELLINGTON
500 g de massa folhada
250 g de sobras de frango assado ou cozido
100 g de pão seco
60 ml de caldo de frango

FINALIZAÇÃO
1 ovo batido (para pincelar)

MOLHO DE LEGUMES
Aqueça o azeite num tacho e refogue a cebola até ficar translúcida.

CALDO DE FRANGO
Asse os ossos e a pele de frango a 200°C até dourarem.
Transfira para uma panela com a cebola, o louro e as cascas e talos de legumes.
Cubra com água e cozinhe em lume brando durante cerca de 3 horas.
Coe, ajuste os temperos e reduza até obter um caldo concentrado.

RECHEIO DE FRANGO
Hidrate o pão seco com parte do caldo. Misture com o frango desfiado e a gordura de frango. Triture até obter uma pasta homogénea e reserve.

DUXELLE
Pique finamente os cogumelos, os talos, as cascas de cebola e as cascas de abóbora. Refogue em azeite com tomilho e uma pitada de sal.
Cozinhe até toda a água evaporar e a mistura ficar concentrada. Reserve.

CREPE DE TALOS VERDES
Branqueie os talos verdes durante 3 minutos em água a ferver. Arrefeça imediatamente em água gelada. Triture os talos com o leite até obter um preparado homogéneo. Junte os ovos, a farinha e o sal.
Cozinhe numa frigideira antiaderente formando um crepe fino e flexível.

NÚCLEO VEGETAL
Corte a cenoura e a beterraba em bastões uniformes. Tempere com azeite e sal.
Asse a 180°C até ficarem tenras, mas mantendo a estrutura.
Deixe arrefecer e disponha os legumes lado a lado sobre película aderente.
Enrole firmemente formando um cilindro e leve ao frio durante 30 minutos.

GEL DE LARANJA
Coza as laranjas inteiras durante 10 minutos. Prepare uma calda leve com o açúcar. Triture as laranjas com a calda até obter um creme liso. Reserve no frio.

MONTAGEM DO WELLINGTON
Estenda a massa folhada num retângulo. Coloque o crepe de talos no centro.
Espalhe o recheio de frango sobre o crepe. Cubra com uma camada uniforme de duxelle. Disponha o cilindro de legumes no centro.
Enrole cuidadosamente a massa, selando bem as extremidades.
Leve ao frio durante 30 minutos. Pincele com ovo batido. Asse em forno pré-aquecido a 200°C durante 20 a 30 minutos, ou até dourar.

EMPRATAMENTO
Corte o Wellington em fatias espessas. Disponha no prato com algumas gotas do gel de laranja. Finalize com um pouco do jus de frango reduzido.

WELLINGTON
500 g puff pastry
250 g leftover roasted or cooked chicken
100 g stale bread
60 ml chicken stock

CHICKEN STOCK
500 g chicken bones and skin
1 onion
1 bay leaf
Vegetable peels and stems
Water, as needed

CHICKEN FILLING
Shredded leftover chicken
20 g rendered chicken fat
3 garlic cloves
1 medium onion

DUXELLES
200 g mushrooms
Mushroom stems
100 g well-washed onion skins
100 g pumpkin peels
Olive oil, as needed
Salt, to taste
Thyme, to taste

GREEN STEM CRÊPE
Parsley, coriander and chive stems
2 eggs
100 ml milk
60 g flour
Salt, to taste

VEGETABLE CORE
2 medium carrots (with skin)
1 small beetroot (with skin)
Olive oil, as needed
Salt, to taste

ORANGE GEL
2 oranges
100 g sugar

FINISHING
1 beaten egg (for glazing)

CHICKEN STOCK
Roast the chicken bones and skin at 200°C until golden. Transfer to a pot with the onion, bay leaf, vegetable peels and stems.
Cover with water and simmer for about 3 hours. Strain and reduce until a rich stock is obtained.

CHICKEN FILLING
Soak the stale bread with some of the stock. Combine with the shredded chicken and rendered chicken fat. Blend into a smooth paste and set aside.

DUXELLES
Finely chop the mushrooms, stems, onion skins and pumpkin peels. Sauté with olive oil, thyme and salt. Cook until all moisture has evaporated and the mixture is concentrated.

GREEN STEM CRÊPE
Blanch the herb stems for 3 minutes. Cool immediately in ice water. Blend the stems with the milk until smooth. Add the eggs, flour and salt. Cook a thin, flexible crêpe in a non-stick pan.

VEGETABLE CORE
Cut the carrots and beetroot into even batons. Season with olive oil and salt.
Roast at 180°C until tender while maintaining their shape.
Arrange side by side on cling film and roll tightly into a cylinder. Chill for 30 minutes.

ORANGE GEL
Boil the whole oranges for 10 minutes. Prepare a light sugar syrup.
Blend the oranges with the syrup until smooth. Chill until needed.

WELLINGTON ASSEMBLY
Roll out the puff pastry into a rectangle. Place the green crêpe in the centre.
Spread the chicken filling over the crêpe. Add a layer of duxelles.
Place the vegetable cylinder in the centre. Wrap tightly with the pastry and seal the edges.
Chill for 30 minutes. Brush with beaten egg. Bake at 200°C for 20–30 minutes until golden brown.

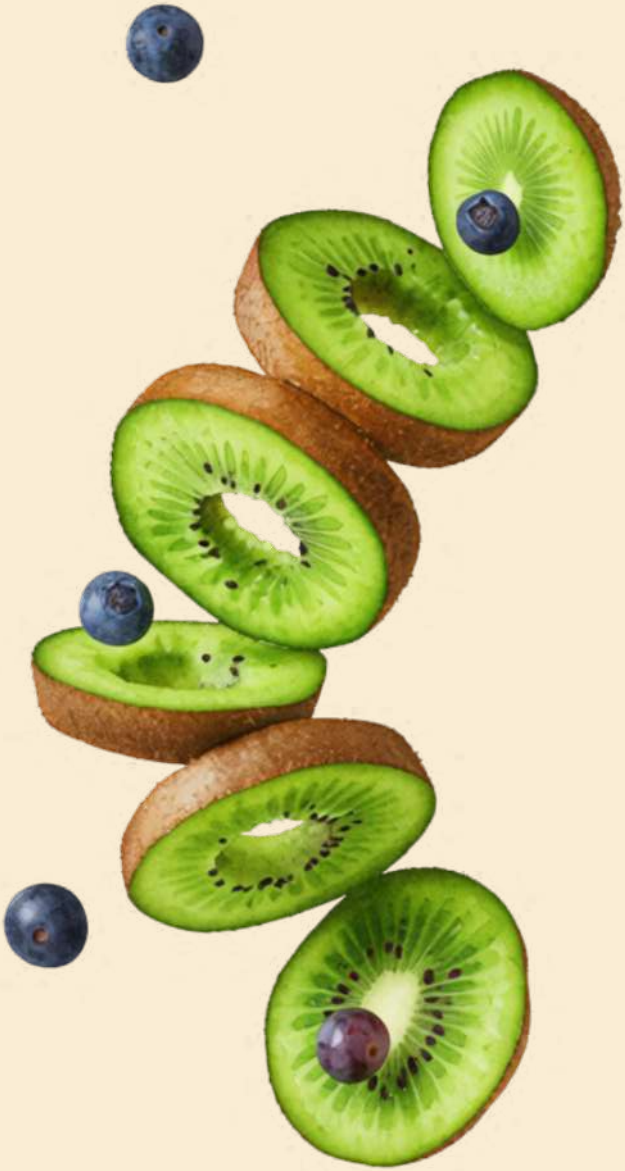
PLATING
Slice the Wellington into thick portions. Serve with dots of orange gel. Finish with reduced chicken jus.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 987 kj, 236 kcal | 13,2 g de lípidos, dos quais 4,5 g saturados | 19,6 g de hidratos de carbono | 9,1 g de proteínas | 0,82 g de sal
Nutrition facts per 100 g - Energy 987 kj, 236 kcal | Total fat 13,2 g, 4,5 g saturated | Total carbohydrate 19,6 g | Protein 9,1 g | Salt 0,82 g.



Um Wellington que celebra o aproveitamento integral: ossos transformados em caldo, cascas convertidas em duxelle e talos elevados a crepe aromático. Uma demonstração de que a alta cozinha pode nascer da valorização de cada ingrediente.

A Wellington that celebrates whole-ingredient cooking: bones transformed into stock, peels into flavourful duxelles and stems into an aromatic crêpe. A demonstration that fine dining can emerge from the thoughtful use of every ingredient.



5

PARA FINALIZAR

TO FINISH

PUDIM COM CASCAS DE FRUTAS CARAMELIZADAS

CARAMELIZED FRUIT PEEL PUDDING

Chef Fernanda Muhongo | 15 porções *15 servings* | 1 h 30 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

CARAMELO
100 g de açúcar
50 ml de água

PUDIM
400 g de açúcar
500 ml de leite
10 ovos líquidos
1 colher de sopa de raspa de laranja
100 g de casca de banana
100 g de casca de maçã
100 g de casca de kiwi
100 g de casca de laranja
100 g de casca de pera

CASCAS CARAMELIZADAS
Lave cuidadosamente todas as cascas de fruta.
Coloque-as num tacho com água fria e leve ao lume.
Deixe ferver durante cerca de 5 minutos para reduzir o amargor natural de algumas cascas.
Escorra e reserve.
Num tacho limpo, coloque as cascas escorridas com 150 g de açúcar.
Cozinhe em lume médio durante 20 a 25 minutos, mexendo ocasionalmente, até as cascas ficarem macias e ligeiramente cristalizadas.
Retire do lume e disponha as cascas sobre uma grelha ou papel vegetal para secarem.

CARAMELO
Leve ao lume a água e os 100 g de açúcar.
Deixe cozinhar até obter um caramelo dourado.
Forre uma forma de pudim com o caramelo e reserve.

PUDIM
Numa taça grande, misture o leite, os ovos líquidos, o restante açúcar e a raspa de laranja.
Bata apenas até obter uma mistura homogénea.
Verta a preparação para a forma caramelizada.
Cozinhe em banho-maria, em forno pré-aquecido a 170°C, durante cerca de 50 minutos, ou até o pudim estar firme.
Deixe arrefecer completamente antes de desenformar.

FINALIZAÇÃO
Desenforme o pudim.
Decore com as cascas de fruta caramelizadas.
Leve ao frio antes de servir.

CARAMEL
100 g sugar
50 ml water

PUDDING
400 g sugar
500 ml milk
10 liquid eggs
1 tablespoon orange zest
100 g banana peels
100 g apple peels
100 g kiwi peels
100 g orange peels
100 g pear peels

CARAMELIZED FRUIT PEELS
Thoroughly wash all fruit peels.
Place them in a saucepan with cold water and bring to a boil.
Simmer for about 5 minutes to reduce bitterness. Drain and set aside.
Return the peels to a clean saucepan and add 150 g of sugar.
Cook over medium heat for 20–25 minutes, stirring occasionally, until tender and lightly candied.
Transfer to a wire rack or baking paper and allow to dry.

CARAMEL
Combine the water and sugar in a saucepan.
Cook until a golden caramel forms.
Coat a pudding mould with the caramel and set aside.

PUDDING
In a large bowl, combine the milk, liquid eggs, remaining sugar and orange zest.
Mix until smooth and homogeneous. Pour into the caramel-lined mould.
Bake in a water bath at 170°C (340°F) for approximately 50 minutes, or until set.
Allow to cool completely before unmoulding.

FINISHING
Unmould the pudding.
Garnish with the caramelized fruit peels. Chill before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1080 kj, 258 kcal | 7,4 g de lípidos, dos quais 2,4 g saturados | 41,9 g de hidratos de carbono | 6,3 g de proteínas | 0,45 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1080 kj, 258 kcal | Total fat 7,4 g, 2,4 g saturated | Total carbohydrate 41,9 g | Protein 6,3 g | Salt 0,45 g.

Uma sobremesa clássica reinventada através do aproveitamento de cascas de fruta. As cascas caramelizadas acrescentam textura, aroma e um toque surpreendente, demonstrando que os melhores sabores podem nascer daquilo que habitualmente é descartado.

A classic dessert reinvented through the use of fruit peels. The caramelized peels add texture, aroma and a surprising finish, proving that exceptional flavours can come from ingredients usually discarded.



BOLO DE BANANA COM CASCA

BANANA CAKE MADE WITH BANANA PEELS

Chef Ana Cristina Santos | 6 porções *6 servings* | 50 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

3 bananas inteiras bem lavadas (com casca)
3 ovos
½ chávena de óleo
1 chávena de açúcar
2 chávenas de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de canela em pó (opcional)

Lave bem as bananas. Se desejar, deixe-as de molho durante alguns minutos em água com vinagre.
Corte as extremidades das bananas e coloque-as no liquidificador juntamente com as cascas.
Adicione os ovos, o óleo e o açúcar e bata até obter uma mistura homogénea.
Transfira a mistura para uma tigela e incorpore a farinha de trigo.
Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.
Se desejar, adicione a canela.
Despeje a massa numa forma untada.
Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 35 a 40 minutos, ou até o bolo estar dourado e cozido no centro.

3 whole bananas, thoroughly washed (with peels)
3 eggs
½ cup vegetable oil
1 cup sugar
2 cups all-purpose flour
1 tablespoon baking powder
1 tablespoon ground cinnamon (optional)

Wash the bananas thoroughly. If desired, soak them in water with vinegar for a few minutes.
Trim the ends and place the bananas, including the peels, in a blender.
Add the eggs, oil and sugar, and blend until smooth.
Transfer the mixture to a bowl and gradually fold in the flour.
Add the baking powder and mix gently.
If desired, stir in the cinnamon.
Pour the batter into a greased baking pan.
Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for 35–40 minutes, or until golden brown and cooked through.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1067 kj, 255 kcal | 9,3 g de lípidos, dos quais 1,4 g saturados | 42 g de hidratos de carbono | 3,5 g de proteínas | 1 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1067 kj, 255 kcal | Total fat 9,3 g, 1,4 g saturated | Total carbohydrate 42 g | Protein 3,5 g | Salt 1 g.



Um exemplo simples e delicioso de aproveitamento integral da fruta. As cascas de banana enriquecem a textura, reduzem o desperdício e transformam um bolo tradicional numa escolha mais sustentável.

A simple and delicious example of whole-fruit utilisation. Banana peels enrich the texture, reduce food waste and transform a traditional cake into a more sustainable choice.

BOLO DE CASCA DE CENOURA

CARROT PEEL CAKE

Chef Fernanda Resende

10 porções
10 servings

55 min (15 min preparação + 40 min forno)
55 min (15 min preparation + 40 min baking)

Fácil
Easy

Alergénios
Allergens

2 chávenas de farinha
1½ chávena de açúcar
5 ovos
1 chávena de óleo
1 chávena de leite
400 g de cascas de cenoura, bem lavadas

Pré-aqueça o forno a 180°C.
Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
Numa taça, misture os ovos, o açúcar, o óleo e metade do leite até obter uma mistura homogénea.
Triture as cascas de cenoura com a restante metade do leite até obter um puré fino. Adicione o puré de cascas à mistura líquida e envolva bem.
Incorpore a farinha gradualmente, mexendo até obter uma massa uniforme.
Verta a massa na forma preparada.
Leve ao forno durante cerca de 40 minutos, ou até um palito inserido no centro sair limpo.
Deixe arrefecer antes de desenformar e servir.

SUGESTÃO

Polvilhe com açúcar em pó ou acompanhe com uma cobertura leve de citrinos.

2 cups flour
1½ cups sugar
5 eggs
1 cup vegetable oil
1 cup milk
400 g carrot peels, thoroughly washed

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Grease and flour a cake tin.
In a bowl, combine the eggs, sugar, oil and half of the milk until smooth.
Blend the carrot peels with the remaining milk until a fine purée is obtained.
Add the purée to the liquid mixture and mix well.
Gradually fold in the flour until a smooth batter forms.
Pour the batter into the prepared cake tin.
Bake for approximately 40 minutes, or until a skewer inserted in the centre comes out clean.
Allow to cool before unmoulding and serving.

SUGGESTION

Dust with icing sugar or serve with a light citrus glaze.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1347 kj, 322 kcal | 15 g de lípidos, dos quais 2,7 g saturados | 41,2 g de hidratos de carbono | 5,8 g de proteínas | 0,3 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1347 kj, 322 kcal | Total fat 15 g, 2,7 g saturated | Total carbohydrate 41,2 g | Protein 5,8 g | Salt 0,3 g.



Um bolo húmido e surpreendentemente aromático que transforma cascas de cenoura num ingrediente principal. Uma prova de que os resíduos da preparação podem dar origem a sobremesas deliciosas e cheias de valor.

A moist and surprisingly aromatic cake that turns carrot peels into the star ingredient. Proof that preparation scraps can be transformed into delicious desserts with real value.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

CARROT CAKE WITH CHOCOLATE FROSTING

Chef Paula Moreira | 50 porções *50 servings* | 1h 15 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

BOLO
1,5 kg de cenoura, descascada e cortada em pedaços
11 ovos
1 litro de óleo vegetal
1,5 kg de açúcar
2 kg de farinha de trigo
50 g de fermento em pó

COBERTURA DE CHOCOLATE
250 g de chocolate em pó
1 litro de leite
100 g de manteiga ou margarina

BOLO
Pré-aqueça o forno a 180 °C.
No liquidificador ou processador, bata a cenoura, os ovos, o óleo e o açúcar até obter uma mistura homogénea.
Transfira a mistura para uma tigela grande ou batedeira.
Adicione a farinha de trigo e misture bem.
Acrescente o fermento em pó e envolva delicadamente.
Verta a massa em tabuleiros ou formas previamente untadas.
Leve ao forno durante cerca de 35 a 45 minutos, ou até o bolo estar cozido.

COBERTURA
Coloque o leite, o chocolate em pó e a manteiga num tacho.
Leve ao lume médio, mexendo sempre.
Deixe ferver ligeiramente até obter uma cobertura homogénea e brilhante.
Espalhe a cobertura sobre o bolo ainda morno.

CAKE
1.5 kg carrots, peeled and chopped
11 eggs
1 litre vegetable oil
1.5 kg sugar
2 kg all-purpose flour
50 g baking powder

CHOCOLATE FROSTING
250 g cocoa powder or chocolate powder
1 litre milk
100 g butter or margarine

CAKE
Preheat the oven to 180°C (350°F).
In a blender or food processor, blend the carrots, eggs, oil and sugar until smooth.
Transfer the mixture to a large bowl or stand mixer.
Add the flour and mix well.
Fold in the baking powder.
Pour the batter into greased baking trays or cake tins.
Bake for 35–45 minutes, or until cooked through.

CHOCOLATE FROSTING
Place the milk, cocoa powder and butter in a saucepan.
Cook over medium heat, stirring continuously.
Simmer gently until smooth and glossy.
Spread over the warm cake.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1598 kj, 382 kcal | 22,5 g de lípidos, dos quais 5,9 g saturados | 39,7 g de hidratos de carbono | 5,2 g de proteínas | 0,36 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1598 kj, 382 kcal | Total fat 22,5 g, 5,9 g saturated | Total carbohydrate 39,7 g | Protein 5,2 g | Salt 0,36 g.



Um clássico irresistível que atravessa gerações e continua a conquistar pela combinação perfeita entre cenoura e chocolate.

A timeless classic that continues to delight generations with its perfect combination of carrot and chocolate.

BOLO DE CURGETE

ZUCCHINI CAKE

Chef Alice Costa | 12 porções *12 servings* | 60 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

300 g de curgete ralada e escorrida
250 g de farinha de trigo
200 g de açúcar
4 ovos
1 iogurte natural (125 g)
125 ml de óleo (1 medida do copo de iogurte)
2 colheres de chá de fermento em pó
Raspa de 1 limão
Sumo de 1 limão
Açúcar em pó para polvilhar (opcional)

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Numa tigela, bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura homogénea.
Adicione o sumo e a raspa de limão.
Junte o óleo e o iogurte e misture bem.
Acrescente a curgete ralada e bem escorrida.
Envolva a farinha e o fermento até obter uma massa uniforme.
Unte e enfarinhe uma forma redonda.
Verta a massa na forma.
Leve ao forno durante cerca de 45 minutos ou até o bolo estar cozido (faça o teste do palito).
Deixe arrefecer e polvilhe com açúcar em pó antes de servir.

300 g grated zucchini, well drained
250 g all-purpose flour
200 g sugar
4 eggs
1 plain yogurt (125 g)
125 ml vegetable oil (using the yogurt cup as a measure)
2 teaspoons baking powder
Zest of 1 lemon
Juice of 1 lemon
Icing sugar for dusting (optional)

Preheat the oven to 180°C.
In a bowl, beat the eggs and sugar together until the mixture is smooth.
Add the lemon juice and zest.
Then add the oil and yoghurt, mixing well.
Then add the grated, well-drained courgette.
Fold in the flour and baking powder until you have a smooth batter.
Grease and flour a round cake tin.
Pour the mixture into the tin.
Bake for about 45 minutes or until the cake is cooked through (test with a skewer).
Leave to cool, then dust with icing sugar before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1306 kj, 312 kcal | 13,4 g de lípidos, dos quais 2,5 g saturados | 43,2 g de hidratos de carbono | 5,8 g de proteínas | 0,28 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1306 kj, 312 kcal | Total fat 13,4 g, 2,5 g saturated | Total carbohydrate 43,2 g | Protein 5,8 g | Salt 0,28 g.



Um bolo húmido e aromático que transforma a curgete num ingrediente surpreendente para sobremesas.

A moist and fragrant cake that turns zucchini into a surprisingly delicious dessert ingredient.

BOLO DE LARANJA

ORANGE CAKE

Chef Elsa Pacheco | 25 fatias *25 slices* | 50 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

2 laranjas inteiras (bem lavadas)
6 ovos (equivalente a cerca de 2 tigelas de ovo líquido)
2 tigelas de açúcar (aprox. 400 g)
2 tigelas de farinha com fermento (aprox. 500 g)

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Lave bem as laranjas e retire eventuais sementes.
Corte as laranjas em pedaços e coloque-as no liquidificador.
Adicione os ovos e o açúcar.
Bata até obter uma mistura homogénea.
Transfira a mistura para uma tigela.
Adicione a farinha com fermento e envolva delicadamente até ficar bem incorporada.
Verta a massa numa forma previamente untada e enfarinhada.
Leve ao forno durante cerca de 35 a 40 minutos, ou até o bolo estar cozido e dourado.
Retire do forno, deixe arrefecer ligeiramente e desenforme.

2 whole oranges, thoroughly washed
6 eggs (equivalent to about 2 bowls of liquid egg mixture)
2 bowls sugar (approx. 400 g)
2 bowls self-raising flour (approx. 500 g)

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Wash the oranges thoroughly and remove any seeds.
Cut the oranges into pieces and place them in a blender.
Add the eggs and sugar.
Blend until smooth.
Transfer the mixture to a bowl.
Gently fold in the self-raising flour until fully incorporated.
Pour the batter into a greased and floured baking tin.
Bake for approximately 35–40 minutes, or until golden and cooked through.
Allow to cool slightly before removing from the tin.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1259 kj, 301 kcal | 6,1 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 55,4 g de hidratos de carbono | 5,9 g de proteínas | 0,22 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1259 kj, 301 kcal | Total fat 6,1 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 55,4 g | Protein 5,9 g | Salt 0,22 g.



Ao utilizar a laranja inteira, esta receita reduz desperdícios e intensifica os aromas naturais, resultando num bolo húmido e cheio de sabor.

By using the whole orange, this recipe reduces waste and enhances natural flavours, resulting in a moist and flavourful cake.

BOLO DE LARANJA INTEGRAL

WHOLE ORANGE CAKE

Chef Maria Rosa Rodrigues Candeias | 15 porções *15 servings* | 55 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

BOLO
2 laranjas
500 g de farinha de trigo
300 g de açúcar
150 ml de óleo vegetal
100 ml de água
100 ml de leite
6 ovos

CALDA
Raspa de 1 laranja (reservada)
100 ml de leite

BOLO
Lave bem as laranjas.
Retire a raspa de uma das laranjas e reserve para a calda.
Corte as laranjas em pedaços, removendo apenas as sementes e as extremidades mais duras.
Triture as laranjas inteiras (com casca) com a água até obter um puré homogéneo.
Numa taça grande, bata os ovos com o açúcar.
Adicione o óleo, o leite e o puré de laranja, misturando bem.
Incorpore a farinha e envolva até obter uma massa uniforme.
Verta a massa para uma forma untada e enfarinhada ou para um tabuleiro.
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 35 a 40 minutos, ou até o bolo estar cozido.

CALDA
Coloque o leite e a raspa de laranja reservada num pequeno tacho.
Aqueça até levantar fervura.
Retire do lume e deixe repousar durante alguns minutos para intensificar o aroma.

FINALIZAÇÃO
Regue o bolo ainda morno com a calda.
Decore com a restante raspa de laranja e sirva.

CAKE
2 oranges
500 g plain flour
300 g sugar
150 ml vegetable oil
100 ml water
100 ml milk
6 eggs

SYRUP
Zest of 1 orange (reserved)
100 ml milk

CAKE
Wash the oranges thoroughly.
Remove the zest from one orange and reserve it for the syrup.
Cut the oranges into pieces, removing only the seeds and tough ends.
Blend the whole oranges (including the peel) with the water until smooth.
In a large bowl, whisk the eggs and sugar together.
Add the oil, milk and orange purée, mixing well.
Fold in the flour until a smooth batter forms.
Pour into a greased and floured cake tin or baking tray.
Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for 35–40 minutes, or until cooked through.

SYRUP
Place the milk and reserved orange zest in a small saucepan.
Heat until just boiling.
Remove from the heat and allow to infuse for a few minutes.

FINISHING
Drizzle the warm cake with the syrup.
Garnish with extra orange zest and serve.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1247 kj, 298 kcal | 10,9 g de lípidos, dos quais 2,2 g saturados | 42,7 g de hidratos de carbono | 6,3 g de proteínas | 0,28 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1247 kj, 298 kcal | Total fat 10,9 g, 2,2 g saturated | Total carbohydrate 42,7 g | Protein 6,3 g | Salt 0,28 g.



Um bolo húmido e aromático que aproveita a laranja quase na totalidade, incluindo a casca, transformando cada fruto numa sobremesa cheia de sabor e sem desperdício.

A moist and fragrant cake that makes the most of the whole orange, including the peel, turning every fruit into a delicious zero-waste dessert.

BOLO TUTTI FRUTA

UPCYCLED FRUIT PEEL CAKE

Chef Elisabete Pinto

10 porções
10 servings

55 min (15 min preparação + 40 min forno)
55 min (15 min preparation + 40 min baking)

Fácil
Easy

Alergénios
Allergens

2 chávenas de farinha
1½ chávena de açúcar
5 ovos
1 chávena de óleo
1 chávena de leite
Cascas de fruta variadas (laranja, pêra, maçã e banana), bem lavadas

Pré-aqueça o forno a 180°C.
Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
Numa taça grande, misture os ovos, o açúcar, o óleo e metade do leite até obter uma mistura homogénea.
Triture as cascas de fruta com a restante metade do leite até obter um puré liso.
Adicione o puré de cascas à mistura líquida.
Incorpore a farinha gradualmente, mexendo até obter uma massa uniforme.
Verta a massa na forma preparada.
Leve ao forno durante cerca de 40 minutos, ou até um palito inserido no centro sair seco.
Deixe arrefecer antes de desenformar e servir.

2 cups flour
1½ cups sugar
5 eggs
1 cup vegetable oil
1 cup milk
Mixed fruit peels (orange, pear, apple and banana), thoroughly washed

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Grease and flour a cake tin.
In a large bowl, combine the eggs, sugar, oil and half of the milk until smooth.
Blend the fruit peels with the remaining milk until a smooth purée forms.
Add the fruit peel purée to the liquid mixture.
Gradually fold in the flour until a uniform batter is obtained.
Pour the batter into the prepared cake tin.
Bake for approximately 40 minutes, or until a skewer inserted in the centre comes out clean.
Allow to cool before unmoulding and serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1331 kj, 318 kcal | 14,5 g de lípidos, dos quais 2,6 g saturados | 41,8 g de hidratos de carbono | 5,9 g de proteínas | 0,31 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1331 kj, 318 kcal | Total fat 14,5 g, 2,6 g saturated | Total carbohydrate 41,8 g | Protein 5,9 g | Salt 0,31 g.



Um bolo colorido e aromático que transforma cascas de fruta em ingrediente principal. Uma receita que prova que aquilo que normalmente é descartado pode ganhar uma nova vida cheia de sabor e valor nutricional.

A colourful and aromatic cake that turns fruit peels into the star ingredient. This recipe proves that what is often discarded can be transformed into something delicious and nutritious.

CRUMBLE DE FRUTAS COM SORVETE DE FRUTOS SILVESTRES

CRUMBLE WITH WILD BERRY ICE CREAM

Chef António Sérgio da Costa Monteiro | 8 porções *8 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

FRUTA
4 maçãs, cortadas em cubos
2 peras, cortadas em cubos
2 bananas, cortadas em rodelas
Canela em pó q.b.
Açúcar q.b.

CRUMBLE
300 g de manteiga fria
250 g de farinha de trigo
250 g de açúcar

ACOMPANHAMENTO
200 g de frutos silvestres congelados
Sorvete de frutos silvestres q.b.

FRUTA
Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Lave e higienize as frutas.
Descasque as maçãs e as peras e corte-as em cubos pequenos.
Corte as bananas em rodelas.
Disponha todas as frutas numa assadeira ou travessa de forno.
Polvilhe com um pouco de açúcar e canela a gosto.

CRUMBLE
Numa tigela, misture a farinha, o açúcar e a manteiga fria cortada em cubos.
Trabalhe a mistura com as pontas dos dedos até obter uma textura semelhante a areia grossa ou migalhas.

MONTAGEM E COZEDURA
Cubra a fruta com o crumble de forma uniforme.
Leve ao forno durante cerca de 30 minutos, ou até a superfície estar dourada e crocante.

ACOMPANHAMENTO
Triture os frutos silvestres congelados até obter um puré ou molho de fruta.
Sirva o crumble morno acompanhado de sorvete de frutos silvestres e do molho de frutos silvestres.

FRUIT FILLING
4 apples, diced
2 pears, diced
2 bananas, sliced
Ground cinnamon, to taste
Sugar, to taste

CRUMBLE TOPPING
300 g cold butter
250 g all-purpose flour
250 g sugar

TO SERVE
200 g frozen mixed berries
Wild berry ice cream, as needed

FRUIT FILLING
Preheat the oven to 180°C (350°F).
Wash and prepare the fruit.
Peel the apples and pears and cut them into small cubes.
Slice the bananas.
Arrange all the fruit in a baking dish.
Sprinkle with sugar and cinnamon to taste.

CRUMBLE TOPPING
In a bowl, combine the flour, sugar and cold butter cut into cubes.
Rub the mixture together with your fingertips until it resembles coarse crumbs.

ASSEMBLE AND BAKE
Spread the crumble mixture evenly over the fruit.
Bake for approximately 30 minutes, or until golden brown and crisp on top.

TO SERVE
Blend the frozen berries into a smooth fruit sauce or purée.
Serve the warm crumble with wild berry ice cream and the berry sauce.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1305 kj, 312 kcal | 15,8 g de lípidos, dos quais 9,6 g saturados | 39,8 g de hidratos de carbono | 2,9 g de proteínas | 0,18 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1305 kj, 312 kcal | Total fat 15,8 g, 9,6 g saturated | Total carbohydrate 39,8 g | Protein 2,9 g | Salt 0,18 g.



Frutas maduras transformam-se numa sobremesa elegante e aromática, mostrando que o aproveitamento pode ser tão sofisticado quanto saboroso.

Ripe fruit is transformed into an elegant and aromatic dessert, showing that food utilisation can be as sophisticated as it is delicious.

CUCA DE BANANA

BANANA CRUMB CAKE

Chef Fernanda Jessika Pereira Cavalcanti | 20 porções *20 servings* | 60 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

FAROFA
60 g de manteiga
24 g de canela em pó
100 g de açúcar
100 g de farinha de trigo

MASSA
500 g de farinha de trigo
300 ml de ovo líquido (aprox. 6 ovos)
300 g de açúcar
500 ml de leite
4 bananas maduras

FAROFA
Numa taça, misture a farinha, o açúcar, a manteiga e metade da canela. Trabalhe a mistura com as mãos até obter uma textura semelhante a migalhas grossas. Reserve.

MASSA
Numa segunda taça, bata os ovos com o leite até obter uma mistura homogénea.
Noutra taça, misture a farinha com o açúcar.
Adicione os ingredientes líquidos aos secos e envolva até obter uma massa uniforme.

BANANAS
Descasque as bananas maduras.
Corte-as em fatias finas no sentido longitudinal.

MONTAGEM
Pré-aqueça o forno a 180°C.
Unte um tabuleiro retangular ou quadrado com manteiga.
Espalhe metade da massa no fundo do tabuleiro.
Distribua uma camada de banana laminada.
Cubra com parte da farofa.
Adicione a restante massa e finalize com as restantes bananas.
Cubra com a farofa restante e polvilhe com a canela que sobrou.

COZEDURA
Leve ao forno durante cerca de 35 a 40 minutos, ou até ficar dourada e cozida no centro.
Deixe arrefecer antes de cortar em quadrados.

CRUMB TOPPING
60 g butter
24 g ground cinnamon
100 g sugar
100 g plain flour

BATTER
500 g plain flour
300 ml liquid egg (approximately 6 eggs)
300 g sugar
500 ml milk
4 ripe bananas

CRUMB TOPPING
In a bowl, combine the flour, sugar, butter and half of the cinnamon.
Rub together with your fingertips until a coarse crumb forms. Set aside.

BATTER
In a second bowl, whisk the eggs and milk together.
In another bowl, mix the flour and sugar.
Add the wet ingredients to the dry ingredients and stir until smooth.

BANANAS
Peel the ripe bananas.
Slice them lengthwise into thin strips.

ASSEMBLY
Preheat the oven to 180°C.
Grease a rectangular or square baking tray.
Spread half of the batter into the tray.
Arrange a layer of banana slices over the batter.
Sprinkle with part of the crumb topping.
Add the remaining batter and top with the remaining banana slices.
Finish with the rest of the crumb topping and the remaining cinnamon.

BAKING
Bake for 35–40 minutes or until golden brown and cooked through.
Allow to cool before cutting into squares.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1259 kj, 301 kcal | 9,8 g de lípidos, dos quais 4,3 g saturados | 46,7 g de hidratos de carbono | 5,6 g de proteínas | 0,32 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1259 kj, 301 kcal | Total fat 9,8 g, 4,3 g saturated | Total carbohydrate 46,7 g | Protein 5,6 g | Salt 0,32 g.

Uma cuca macia e aromática que aproveita bananas maduras para criar uma sobremesa tradicional cheia de sabor. A combinação da fruta com a cobertura crocante de canela torna cada fatia irresistível.

A soft and aromatic crumb cake that makes the most of ripe bananas, transforming them into a traditional dessert full of flavour. The combination of sweet fruit and crunchy cinnamon topping makes every slice irresistible.



DELÍCIA DE VERÃO

SUMMER DELIGHT

Chef Joana Baptista

10 porções
10 servings

15 min + 2 h de refrigeração
15 min + 2h of refrigeration

Fácil
Easy

Alergénios
Allergens

1 ananás médio, descascado
e cortado em cubos
200 ml de natas para bater
10 colheres de sopa de açúcar
Raspa e sumo de 1 limão

Descasque o ananás e corte-o em cubos pequenos.
Numa taça, coloque as natas, o açúcar e o sumo de limão.
Bata durante cerca de 1 minuto em velocidade baixa e aumente gradualmente a velocidade até obter uma mistura cremosa e consistente.
Envolva delicadamente os cubos de ananás na mistura.
Distribua por taças ou copos individuais.
Decore com raspa de limão.
Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 2 horas antes de servir.

1 pineapple, peeled and cut into cubes
200 ml whipping cream
10 tablespoons sugar
Zest and juice of 1 lemon

Peel the pineapple and cut it into small cubes.
In a bowl, combine the cream, sugar and lemon juice.
Whisk on low speed for 1 minute, then gradually increase the speed until the mixture becomes light and creamy.
Fold in the pineapple cubes gently.
Divide the mixture among serving glasses or dessert bowls.
Garnish with lemon zest.
Refrigerate for at least 2 hours before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 736 kj, 176 kcal | 7,9 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 22,8 g de hidratos de carbono | 4,6 g de proteínas | 0,62 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 736 kj, 176 kcal | Total fat 7,9 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 22,8 g | Protein 4,6 g | Salt 0,62 g.



Uma sobremesa fresca e leve que combina a doçura tropical do ananás com a frescura do limão, perfeita para os dias mais quentes.

A light and refreshing dessert that combines the tropical sweetness of pineapple with the bright freshness of lemon, perfect for warm summer days.

ESPIRAIS DOCES

SWEET SPIRALS

Chef Anastasiia Hrinishyna | 8 a 10 espirais *8 to 10 spirals* | 90 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

ESPIRAIS DE CASCA DE BATATA
150 g de cascas de batata bem lavadas
2 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de farinha
1 colher de sopa de azeite
1 colher de café de fermento em pó
3 colheres de sopa da água da cozedura das cascas

CASCAS CÍTRICAS CRISTALIZADAS
Casca de 2 limões
Casca de 3 laranjas
Casca de 1 abóbora (aprox. 100 g)
350 ml de água
350 g de açúcar
1 pau de canela
3 cravinhos

ESPIRAIS DE CASCA DE BATATA
Coza as cascas de batata em água com o açúcar e a canela durante alguns minutos.
Escorra, reservando 3 colheres de sopa da água da cozedura.
Triture as cascas cozidas.
Misture as cascas trituradas com a farinha, o azeite, o fermento e a água reservada.
Mexa até obter uma massa homogénea.
Deixe repousar durante 5 minutos.
Molde pequenas espirais ou tiras e reserve.

CASCAS CÍTRICAS CRISTALIZADAS
Corte as cascas de limão, laranja e abóbora em tiras finas.
Coloque-as numa panela com água e deixe ferver durante 2 minutos.
Escorra e repita este processo três vezes para reduzir o amargor.
Num tacho, coloque a água, o açúcar, o pau de canela e os cravinhos.
Leve ao lume até levantar fervura.
Adicione as cascas escaldadas.
Cozinhe em lume muito brando durante cerca de 2 horas, mexendo ocasionalmente, até obter uma calda espessa.

FINALIZAÇÃO
Disponha as espirais e as cascas cristalizadas sobre uma grelha ou tabuleiro.
Leve ao forno a 70 °C durante cerca de 1 hora para secarem ligeiramente.
Deixe arrefecer antes de servir.

POTATO PEEL SPIRALS
150 g well-washed potato peels
2 tablespoons sugar
3 tablespoons all-purpose flour
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon baking powder
3 tablespoons reserved cooking water

CANDIED CITRUS PEELS
Peel of 2 lemons
Peel of 3 oranges
Peel of 1 pumpkin (about 100 g)
350 ml water
350 g sugar
1 cinnamon stick
3 cloves

POTATO PEEL SPIRALS
Cook the potato peels in water with sugar and cinnamon for a few minutes.
Drain, reserving 3 tablespoons of the cooking liquid.
Blend the cooked peels into a purée.
Mix the purée with the flour, olive oil, baking powder and reserved liquid.
Stir until a smooth dough forms.
Let rest for 5 minutes.
Shape into small spirals or strips and set aside.

CANDIED CITRUS PEELS
Cut the lemon, orange and pumpkin peels into thin strips.
Place them in boiling water for 2 minutes.
Drain and repeat this blanching process three times to reduce bitterness.
In a saucepan, combine the water, sugar, cinnamon stick and cloves.
Bring to a boil.
Add the blanched peels.
Simmer gently for about 2 hours, stirring occasionally, until the syrup thickens.

FINISHING
Arrange the spirals and candied peels on a wire rack or baking tray.
Dry in the oven at 70°C (160°F) for about 1 hour.
Allow to cool before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1000 kj, 239 kcal | 5,6 g de lípidos, dos quais 0,7 g saturados | 45,8 g de hidratos de carbono | 3,4 g de proteínas | 0,12 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1000 kj, 239 kcal | Total fat 5,6 g, 0,7 g saturated | Total carbohydrate 45,8 g | Protein 3,4 g | Salt 0,12 g.



Uma sobremesa criativa que transforma cascas e ingredientes esquecidos num doce elegante e surpreendente.

A creative dessert that transforms peels and overlooked ingredients into an elegant and surprising treat.

KIWOFFEE

KIWOFFEE

Chef Deolinda da Silva Alves Pereira | 8 porções *8 servings* | 4 h | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

BASE
100 g de bolacha Maria
50 g de pão seco
80 g de manteiga derretida

RECHEIO DE KIWI
6 kiwis maduros
130 g de leite condensado cozido
100 ml de natas

MOUSSE DE CASCA DE KIWI
Cascas dos 6 kiwis
400 ml de natas para bater
150 g de açúcar
6 folhas de gelatina

BASE
Triture a bolacha Maria e o pão seco até obter uma mistura fina.
Junte a manteiga derretida e misture até obter uma textura de areia húmida.
Distribua no fundo de uma tarteira ou em copos individuais e pressione ligeiramente.
Reserve no frigorífico.

RECHEIO DE KIWI
Descasque os kiwis e corte-os em rodelas.
Disponha as rodelas sobre a base.
Reserve as cascas para a mousse.
Misture o leite condensado cozido com 100 ml de natas até obter um creme homogéneo.
Cubra os kiwis com esta mistura.

MOUSSE DE CASCA DE KIWI
Triture bem as cascas de kiwi.
Hidrate as folhas de gelatina em água fria.
Escorra e derreta a gelatina conforme as instruções da embalagem.
Bata as restantes natas com o açúcar até obter picos suaves.
Envolva as cascas trituradas.
Adicione a gelatina derretida e misture delicadamente.

FINALIZAÇÃO
Distribua a mousse sobre o creme de kiwi.
Leve ao frigorífico durante pelo menos 3 horas.
Sirva bem fresco.

BASE
100 g Marie biscuits
50 g stale bread
80 g butter, melted

KIWI FILLING
6 ripe kiwis
130 g caramelised condensed milk
100 ml double cream

KIWI PEEL MOUSSE
Peels from 6 kiwis
400 ml whipping cream
150 g caster sugar
6 gelatine leaves

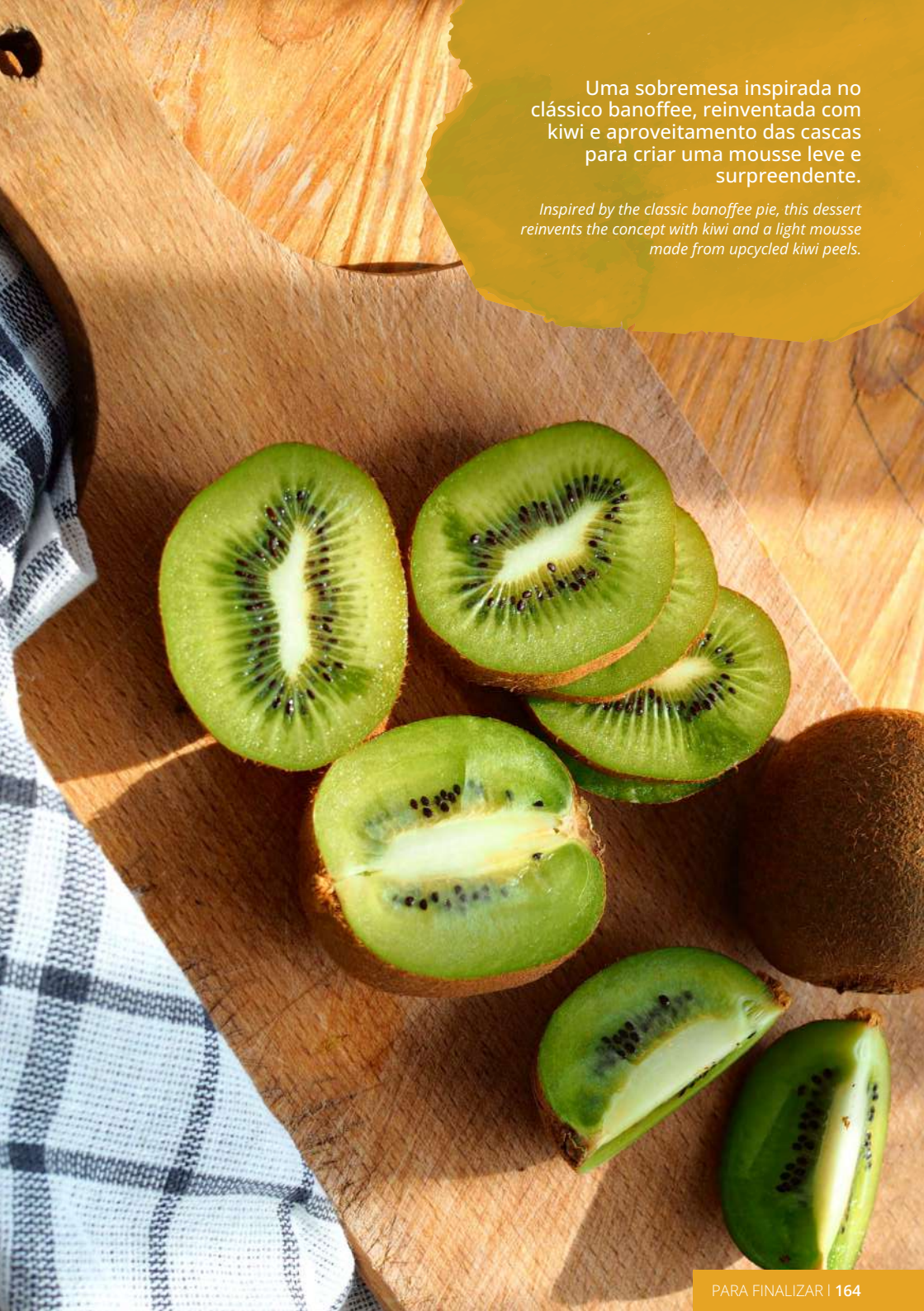
BASE
Crush the Marie biscuits and stale bread into fine crumbs.
Mix with the melted butter until the texture resembles wet sand.
Press into the base of a tart tin or individual dessert glasses.
Chill while preparing the filling.

KIWI FILLING
Peel the kiwis and slice them into rounds.
Arrange the kiwi slices over the base.
Reserve the peels for the mousse.
Mix the dulce de leche with 100 ml cream until smooth.
Spread over the kiwi layer.

KIWI PEEL MOUSSE
Blend the kiwi peels until smooth.
Soak the gelatin sheets in cold water.
Drain and melt according to the package instructions.
Whip the remaining cream with the sugar until soft peaks form.
Fold in the blended kiwi peels.
Gently mix in the melted gelatin.

FINISHING
Spread the mousse over the kiwi filling.
Refrigerate for at least 3 hours.
Serve chilled.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1230 kj, 294 kcal | 18,7 g de lípidos, dos quais 11,6 g saturados | 28,1 g de hidratos de carbono | 3,2 g de proteínas | 0,21 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1230 kj, 294 kcal | Total fat 18,7 g, 11,6 g saturated | Total carbohydrate 28,1 g | Protein 3,2 g | Salt 0,21 g.



Uma sobremesa inspirada no clássico banoffee, reinventada com kiwi e aproveitamento das cascas para criar uma mousse leve e surpreendente.

Inspired by the classic banoffee pie, this dessert reinvents the concept with kiwi and a light mousse made from upcycled kiwi peels.

PANQUECAS DE BANANA COM FRUTA CARAMELIZADA

BANANA PANCAKES WITH CARAMELISED FRUIT

Chef Teresa Pisco | 6 porções *6 servings* | 30 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

PANQUECAS
2 ovos
1 banana grande madura com casca
100 ml de leite
100 ml de óleo
1 chávena de farinha
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de café de canela em pó
1 pitada de aroma de baunilha

FRUTA CARAMELIZADA
1 maçã com casca
1 pêra com casca
2 colheres de sopa de açúcar
1 pau de canela
50 ml de água
1 pitada de aroma de baunilha
Casca de 1 laranja

PANQUECAS
Coloque os ovos, a banana com casca, o leite, o óleo, o açúcar, a canela e a baunilha no liquidificador.
Triture até obter uma mistura homogénea.
Adicione a farinha e misture novamente até incorporar.
Aqueça uma frigideira antiaderente e pincele-a ligeiramente com óleo.
Verta pequenas porções da massa e cozinhe até surgirem bolhas à superfície.
Vire e cozinhe do outro lado até dourar.
Reserve as panquecas quentes.

FRUTA CARAMELIZADA
Corte a maçã e a pêra em cubos, mantendo a casca.
Coloque num tacho o açúcar, a água, o pau de canela, a baunilha e a casca de laranja.
Adicione a fruta e cozinhe em lume brando.
Deixe reduzir até formar uma calda ligeiramente espessa e a fruta ficar macia.
Retire o pau de canela antes de servir.

FINALIZAÇÃO
Disponha as panquecas num prato de servir.
Cubra com a fruta caramelizada e a respetiva calda.
Sirva de imediato.

PANCAKES
2 eggs
1 large ripe banana with peel
100 ml milk
100 ml vegetable oil
1 cup flour
2 tablespoons sugar
1 teaspoon ground cinnamon
A pinch of vanilla extract

CARAMELISED FRUIT
1 apple with peel
1 pear with peel
2 tablespoons sugar
1 cinnamon stick
50 ml water
A pinch of vanilla extract
Peel of 1 orange

PANCAKES
Place the eggs, banana with peel, milk, oil, sugar, cinnamon and vanilla in a blender.
Blend until smooth.
Add the flour and blend briefly until combined.
Lightly grease a non-stick frying pan.
Pour small amounts of batter into the pan and cook until bubbles appear on the surface.
Flip and cook until golden on the other side.
Keep warm.

CARAMELISED FRUIT
Dice the apple and pear, keeping the peels on.
Place the sugar, water, cinnamon stick, vanilla and orange peel in a saucepan.
Add the fruit and cook over low heat.
Simmer until the fruit is tender and the syrup has slightly thickened.
Remove the cinnamon stick before serving.

FINISHING
Arrange the pancakes on serving plates.
Spoon the caramelised fruit and syrup over the top.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1197 kj, 286 kcal | 14,7 g de lípidos, dos quais 2,6 g saturados | 35,8 g de hidratos de carbono | 5,1 g de proteínas | 0,28 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1197 kj, 286 kcal | Total fat 14,7 g, 2,6 g saturated | Total carbohydrate 35,8 g | Protein 5,1 g | Salt 0,28 g.



Estas panquecas mostram como uma banana demasiado madura pode transformar-se numa sobremesa ou pequeno-almoço irresistível. Acompanhadas por fruta caramelizada com casca, valorizam ingredientes frequentemente esquecidos e celebram o aproveitamento integral.

These pancakes prove that an overripe banana can become the star of a delicious breakfast or dessert. Topped with caramelised fruit prepared with the peels on, they celebrate whole-fruit cooking and food waste reduction.

PASTEL DE CASTANHA

CHESTNUT TARTLETS

Chef Helena Moura | 8 porções *8 servings* | 50 min | Média *Medium*

Alergénios *Allergens*

BASE
6 folhas de massa filo
130 g de manteiga derretida

RECHEIO DE CASTANHA
500 g de castanhas cozidas e descascadas
250 g de açúcar
800 ml de água
Casca de 1 limão
2 paus de canela
3 ovos
3 gemas
1 colher de sopa de farinha Maizena
1 pitada de sal

FINALIZAÇÃO
Açúcar em pó q.b.

BASE
Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Corte as folhas de massa filo em quadrados ou retângulos e pincele-as com a manteiga derretida.
Forre pequenas formas individuais ou uma forma grande com a massa filo.

RECHEIO
Coloque a água, o açúcar, a casca de limão e os paus de canela num tacho.
Leve ao lume e deixe ferver durante cerca de 5 minutos.
Retire a casca de limão e os paus de canela.
Adicione as castanhas cozidas e triture até obter um puré homogéneo.
Deixe arrefecer ligeiramente.
Misture os ovos, as gemas, a farinha Maizena e o sal.
Junte ao puré de castanha e envolva bem.

MONTAGEM E COZEDURA
Distribua o recheio pelas formas forradas com massa filo.
Leve ao forno durante cerca de 30 minutos, ou até a superfície ficar dourada.
Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente.
Polvilhe com açúcar em pó antes de servir.

PASTRY BASE
6 sheets phyllo pastry
130 g melted butter

CHESTNUT FILLING
500 g cooked and peeled chestnuts
250 g sugar
800 ml water
Peel of 1 lemon
2 cinnamon sticks
3 eggs
3 egg yolks
1 tablespoon cornstarch
1 pinch salt

TO FINISH
Icing sugar, as needed

PASTRY BASE
Preheat the oven to 180°C (350°F).
Cut the phyllo pastry sheets into squares or rectangles and brush with melted butter.
Line individual tartlet moulds or a larger baking tin with the pastry.

PREPARE THE FILLING
Place the water, sugar, lemon peel and cinnamon sticks in a saucepan.
Bring to a boil and simmer for about 5 minutes.
Remove the lemon peel and cinnamon sticks.
Add the cooked chestnuts and blend into a smooth purée.
Allow to cool slightly.
Mix the eggs, egg yolks, cornstarch and salt.
Fold into the chestnut purée until well combined.

ASSEMBLE AND BAKE
Fill the pastry-lined moulds with the chestnut mixture.
Bake for approximately 30 minutes, or until golden on top.
Remove from the oven and allow to cool slightly.
Dust with icing sugar before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1247 kj, 298 kcal | 13,2 g de lípidos, dos quais 7,6 g saturados | 39,8 g de hidratos de carbono | 4,8 g de proteínas | 0,28 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1247 kj, 298 kcal | Total fat 13,2 g, 7,6 g saturated | Total carbohydrate 39,8 g | Protein 4,8 g | Salt 0,28 g.



As castanhas transformam-se numa sobremesa delicada e elegante, valorizando um ingrediente tradicional de forma contemporânea.

Chestnuts are transformed into a delicate and elegant dessert, celebrating a traditional ingredient in a contemporary way.

PAVLOVA DE ÁGUA DE GRÃO-DE-BICO

AQUAFABA PAVLOVA WITH ORANGE PRESERVE

Chef Juliana Azevedo Assunção | 8 porções *8 servings* | 2 h | Média *Medium*

PAVLOVA
150 g de aquafaba (água de grão-de-bico em conserva)
200 g de açúcar em pó
30 g de amido de milho
1 colher de chá de vinagre

DOCE DE LARANJA
1 laranja (casca e polpa)
100 g de açúcar
150 ml de água
1 pau de canela

PAVLOVA

Pré-aqueça o forno a 150 °C.
Bata a aquafaba até formar espuma e aumentar de volume.
Adicione o açúcar em pó gradualmente, continuando a bater até obter picos firmes.
Junte o amido de milho e envolva cuidadosamente.
Acrescente o vinagre e misture delicadamente.
Forre um tabuleiro com papel vegetal.
Forme pequenas pavlovas individuais ou uma pavlova grande.
Leve ao forno durante cerca de 1 hora e 30 minutos.
Desligue o forno e deixe arrefecer completamente no interior.

DOCE DE LARANJA

Retire a casca da laranja e corte-a em tiras finas.
Corte a polpa em pequenos pedaços.
Coloque a água, o açúcar e o pau de canela num tacho.
Leve ao lume brando até o açúcar dissolver.
Adicione a casca e a polpa da laranja.
Cozinhe até obter uma compota leve e brilhante.
Deixe arrefecer.

FINALIZAÇÃO

Decore a pavlova com o doce de laranja já frio.
Sirva de imediato.

PAVLOVA
150 g aquafaba (liquid from canned chickpeas)
200 g icing sugar
30 g cornstarch
1 teaspoon vinegar

ORANGE PRESERVE
1 orange (peel and flesh)
100 g sugar
150 ml water
1 cinnamon stick

PAVLOVA
Preheat the oven to 150°C (300°F).
Whip the aquafaba until foamy and increased in volume.
Gradually add the icing sugar, beating until stiff peaks form.
Fold in the cornstarch.
Add the vinegar and mix gently.
Line a baking tray with parchment paper.
Shape individual pavlovas or one large pavlova.
Bake for approximately 1 hour 30 minutes.
Turn off the oven and allow the pavlova to cool completely inside.

ORANGE PRESERVE
Remove the peel from the orange and cut it into thin strips.
Chop the orange flesh into small pieces.
Place the water, sugar and cinnamon stick in a saucepan.
Heat gently until the sugar dissolves.
Add the orange peel and flesh.
Simmer until a light, glossy preserve forms.
Allow to cool completely.

FINISHING
Top the pavlova with the cooled orange preserve.
Serve immediately.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 791 kj, 189 kcal | 0,4 g de lípidos, dos quais 0,1 g saturados | 45,2 g de hidratos de carbono | 1,8 g de proteínas | 0,09 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 791 kj, 189 kcal | Total fat 0,4 g, 0,1 g saturated | Total carbohydrate 45,2 g | Protein 1,8 g | Salt 0,09 g.



Uma sobremesa elegante que transforma a água do grão-de-bico num merengue leve e crocante, dando uma nova vida a um ingrediente frequentemente desperdiçado.

An elegant dessert that transforms chickpea water into a light, crisp meringue, giving new life to an ingredient that is often discarded.

PÊRAS DOURADAS

GOLDEN PEARS

Chef Lúcia Machado | 6 porções *6 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

6 pêras
Cascas de 4 laranjas (bem lavadas, sem a parte branca excessiva)
2 litros de água
150 g de mel
Raspa de 1 laranja (para decorar)
6 rodelas finas de laranja (opcional, para decorar)

Lave bem as cascas de laranja.
Coloque as cascas e a água numa panela grande.
Leve ao lume e deixe ferver durante cerca de 10 minutos para libertar os aromas dos citrinos.
Adicione as pêras descascadas ou inteiras, conforme a apresentação desejada.
Cozinhe em lume brando durante 5 a 10 minutos, até as pêras ficarem macias, mas sem perderem a firmeza.
Retire as pêras da calda e deixe arrefecer.
Quando estiverem frias, pincele-as com o mel.
Disponha as pêras num tabuleiro forrado com papel vegetal.
Leve ao forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 15 minutos, até ficarem douradas.
Sirva decoradas com raspa de laranja e, se desejar, uma rodela fina de laranja.

6 firm pears
Peels from 4 oranges (well washed, with minimal white pith)
2 litres water
150 g honey
Zest of 1 orange (for garnish)
6 thin orange slices (optional, for garnish)

Thoroughly wash the orange peels.
Place the peels and water in a large saucepan.
Bring to a boil and simmer for about 10 minutes to infuse the water with citrus flavour.
Add the pears, peeled or whole, depending on the desired presentation.
Simmer gently for 5–10 minutes, until almost tender but still holding their shape.
Remove the pears from the poaching liquid and allow them to cool.
Once cooled, brush them with honey.
Arrange the pears on a baking tray lined with parchment paper.
Bake in a preheated oven at 170°C (340°F) for about 15 minutes, until lightly golden.
Garnish with orange zest and, if desired, a thin slice of orange before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 268 kj, 64 kcal | 0,2 g de lípidos, dos quais 0 g saturados | 15,6 g de hidratos de carbono | 0,4 g de proteínas | 0,02 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 268 kj, 64 kcal | Total fat 0,2 g, 0 g saturated | Total carbohydrate 15,6 g | Protein 0,4 g | Salt 0,02 g.



Uma sobremesa simples que transforma cascas de laranja em aroma e sabor, reduzindo o desperdício alimentar.

A simple dessert that transforms orange peels into flavour and aroma, helping to reduce food waste.

PÊRAS RECHEADAS COM REQUEIJÃO E PISTÁCIO

STUFFED PEARS WITH FRESH CHEESE AND PISTACHIOS

Chef Joana Pinho | 2 porções *2 servings* | 30 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 pêra grande madura, mas firme
100 g de requeijão
2 colheres de sopa de mel
20 g de pistácios picados

Pré-aqueça o forno a 180°C.
Corte a pêra ao meio longitudinalmente e retire cuidadosamente os caroços.
Com uma colher, retire um pouco da polpa da pêra, pique-a finamente e misture-a com o requeijão.
Recheie as cavidades das metades de pêra com a mistura preparada.
Regue com o mel.
Coloque num tabuleiro de forno e asse durante cerca de 20 minutos, até a pêra ficar macia e ligeiramente caramelizada.
Retire do forno e finalize com os pistácios picados.
Sirva morna ou à temperatura ambiente.

1 large ripe but firm pear
100 g fresh ricotta-style cheese
2 tablespoons honey
20 g chopped pistachios

Preheat the oven to 180°C.
Cut the pear in half lengthwise and carefully remove the core.
Scoop out a small amount of pear flesh, finely chop it and mix it with the fresh cheese.
Fill the pear halves with the prepared mixture.
Drizzle with honey.
Place on a baking tray and bake for about 20 minutes, until tender and lightly caramelised.
Remove from the oven and sprinkle with chopped pistachios.
Serve warm or at room temperature.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 615 kj, 147 kcal | 6,2 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 18,6 g de hidratos de carbono | 4,7 g de proteínas | 0,12 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 615 kj, 147 kcal | Total fat 6,2 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 18,6 g | Protein 4,7 g | Salt 0,12 g.



Uma sobremesa simples e sofisticada que combina a doçura natural da pêra assada com a cremosidade do requeijão e o crocante dos pistácios. Uma prova de que poucos ingredientes podem criar algo memorável.

A simple yet elegant dessert that combines the natural sweetness of baked pear with creamy fresh cheese and crunchy pistachios. Proof that just a few ingredients can create something truly memorable.

PUDIM DE PÃO

BREAD PUDDING

Chef Daniela Pimentel | 8 porções *8 servings* | 60 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 litro de leite
6 pães secos ou amanhecidos
8 ovos
400 g de açúcar
Raspa de 1 limão

CARAMELO
Caramelo líquido q.b.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Aqueça o leite até ficar morno.
Retire do lume e adicione o pão cortado em pedaços.
Deixe repousar durante alguns minutos para o pão amolecer.
Junte os ovos, o açúcar e a raspa de limão.
Triture ou misture bem até obter uma preparação homogénea.
Unte uma forma de pudim com caramelo líquido.
Verta a mistura na forma.
Coza em banho-maria, no forno, durante cerca de 45 minutos.
Deixe arrefecer antes de desenformar.

1 litre milk
6 stale bread rolls or equivalent stale bread
8 eggs
400 g sugar
Zest of 1 lemon

CARAMEL
Liquid caramel, as needed

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Warm the milk until lukewarm.
Remove from the heat and add the bread cut into pieces.
Leave to soak for a few minutes until softened.
Add the eggs, sugar and lemon zest.
Blend or mix thoroughly until smooth.
Grease a pudding mould with liquid caramel.
Pour the mixture into the mould.
Bake in a water bath for approximately 45 minutes.
Allow to cool before unmoulding.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1155 kj, 276 kcal | 6,4 g de lípidos, dos quais 2,4 g saturados | 48,7 g de hidratos de carbono | 7,5 g de proteínas | 0,38 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1155 kj, 276 kcal | Total fat 6,4 g, 2,4 g saturated | Total carbohydrate 48,7 g | Protein 7,5 g | Salt 0,38 g.



Uma refeição completa preparada com simplicidade, onde ingredientes comuns ganham uma apresentação criativa e acolhedora.

A complete and comforting meal where everyday ingredients are transformed into a creative and appealing presentation.

PUDIM DE PÃO COM CANELA

BREAD PUDDING WITH CINNAMON

Chef Cristina Cerqueira | 10 porções *10 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

PUDIM
500 ml de leite
5 ovos
400 g de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho
1 colher de sopa de canela em pó
8 pães secos ou amanhecidos
Raspa de ½ laranja

CARAMELO
Caramelo líquido q.b.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Corte o pão em pedaços e coloque-o numa tigela.
Adicione o leite e deixe repousar durante alguns minutos para amolecer.
Junte os ovos, o açúcar, o amido de milho, a canela e a raspa de laranja.
Triture ou misture bem até obter uma preparação homogénea.
Unte uma forma de pudim com o caramelo líquido.
Verta a mistura na forma.
Leve ao forno, em banho-maria, durante cerca de 30 minutos ou até o pudim estar firme.
Deixe arrefecer antes de desenformar.

PUDDING
500 ml milk
5 eggs
400 g sugar
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon ground cinnamon
8 stale bread rolls or slices of stale bread
Zest of ½ orange

CARAMEL
Liquid caramel, as needed

Preheat the oven to 180°C (350°F).
Cut the bread into pieces and place it in a large bowl.
Pour in the milk and let it soak for a few minutes until softened.
Add the eggs, sugar, cornstarch, cinnamon and orange zest.
Blend or mix thoroughly until smooth.
Coat a pudding mould with liquid caramel.
Pour the mixture into the mould.
Bake in a water bath for approximately 30 minutes, or until set.
Allow to cool before unmoulding.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1201 kj, 287 kcal | 6,8 g de lípidos, dos quais 2,6 g saturados | 51,9 g de hidratos de carbono | 6,4 g de proteínas | 0,41 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1201 kj, 287 kcal | Total fat 6,8 g, 2,6 g saturated | Total carbohydrate 51,9 g | Protein 6,4 g | Salt 0,41 g.

O clássico aproveitamento do pão amanhecido que atravessa gerações. Uma sobremesa reconfortante que prova que nada se perde quando existe criatividade na cozinha.

A timeless way of using stale bread that has been passed down through generations. A comforting dessert that proves nothing goes to waste when creativity is part of the kitchen.



PUDIM DE PÃO COM CASCAS DE MAÇÃ

BREAD PUDDING WITH APPLE PEELS

Chef Teresa Magalhães | 12 porções *12 servings* | 1 h 15 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

2 L de leite
800 g de açúcar
300 g de cascas de maçã bem lavadas
18 pães (ou cerca de 1 kg de pão seco)
1 embalagem de ovo líquido (aprox. 500 ml) ou 10 ovos
1 pitada de canela
Caramelo líquido q.b. para a forma

Coza as cascas de maçã em água suficiente para as cobrir até ficarem macias.
Escorra e triture ou rale até obter um puré.
Corte ou desfie o pão em pedaços pequenos.
Aqueça o leite e verta-o sobre o pão, deixando repousar alguns minutos até amolecer completamente.
Misture bem até obter uma massa homogénea.
Adicione o puré de cascas de maçã, o açúcar, os ovos e a canela.
Envolva todos os ingredientes até formar um preparado uniforme.
Unte uma forma de pudim com caramelo líquido.
Verta o preparado na forma.
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, em banho-maria, durante cerca de 50 a 60 minutos, ou até o pudim estar firme.
Deixe arrefecer completamente antes de desenformar.
Sirva fresco.

2 L milk
800 g sugar
300 g well-washed apple peels
18 bread rolls (or approximately 1 kg stale bread)
500 ml liquid egg (or 10 eggs)
1 pinch ground cinnamon
Liquid caramel, as needed for the mould

Cook the apple peels in enough water to cover them until tender.
Drain and blend or mash into a smooth purée.
Tear the bread into small pieces.
Warm the milk and pour it over the bread. Let it soak until softened.
Mix well until a smooth mixture forms.
Add the apple peel purée, sugar, eggs and cinnamon.
Stir until fully combined.
Coat a pudding mould with liquid caramel.
Pour the mixture into the mould.
Bake in a preheated oven at 180°C using a water bath for 50–60 minutes, or until set.
Allow to cool completely before unmoulding.
Serve chilled.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1029 kj, 249 kcal | 6,9 g de lípidos, dos quais 2,3 g saturados | 39,8 g de hidratos de carbono | 6,2 g de proteínas | 0,42 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1029 kj, 249 kcal | Total fat 6,9 g, 2,3 g saturated | Total carbohydrate 39,8 g | Protein 6,2 g | Salt 0,42 g.



Um clássico pudim de pão reinventado com cascas de maçã, transformando ingredientes simples e frequentemente descartados numa sobremesa rica, aromática e reconfortante.

A classic bread pudding reinvented with apple peels, transforming simple ingredients often discarded into a rich, aromatic and comforting dessert.

QUEIJADINHAS DE LEITE

MILK TARTLETS

Chef Glória Duarte | 40 porções *40 servings* | 1 h 40 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1,5 litros de leite
500 g de açúcar
40 g de farinha de trigo
Raspa e sumo de ½ limão
250 g de manteiga derretida (Vaqueiro ou equivalente)
½ litro de ovo líquido (aprox. 10 ovos)

Derreta a manteiga em lume brando e reserve.
Numa tigela grande, misture a manteiga derretida com o açúcar.
Adicione o sumo e a raspa de limão e mexa bem.
Acrescente metade do leite.
Junte a farinha peneirada, mexendo continuamente para evitar grumos.
Adicione o ovo líquido e misture até obter uma preparação homogénea.
Acrescente o restante leite e envolva bem.
Deixe a massa repousar durante 1 hora.
Pré-aqueça o forno a 170 °C.
Unte pequenas formas para queijadas com manteiga.
Distribua a massa pelas formas, enchendo cerca de ¾ da capacidade.
Leve ao forno durante cerca de 20 minutos, ou até as queijadinhas ficarem douradas.
Retire do forno e deixe arrefecer.
Desenforme apenas quando estiverem mornas ou frias.

1.5 litres milk
500 g sugar
40 g all-purpose flour
Zest and juice of ½ lemon
250 g butter, melted
500 ml liquid egg (approximately 10 eggs)

Melt the butter over low heat and set aside.
In a large bowl, combine the melted butter and sugar.
Add the lemon juice and zest and mix well.
Pour in half of the milk.
Gradually whisk in the sifted flour, ensuring there are no lumps.
Add the liquid egg and mix until smooth.
Stir in the remaining milk.
Allow the mixture to rest for 1 hour.
Preheat the oven to 170°C (340°F).
Grease small tartlet moulds with butter.
Fill the moulds to about three-quarters full.
Bake for approximately 20 minutes, or until golden.
Remove from the oven and allow to cool.
Unmould once cooled or slightly warm.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1364 kj, 326 kcal | 17,8 g de lípidos, dos quais 10,6 g saturados | 35,2 g de hidratos de carbono | 6,9 g de proteínas | 0,32 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1364 kj, 326 kcal | Total fat 17,8 g, 10,6 g saturated | Total carbohydrate 35,2 g | Protein 6,9 g | Salt 0,32 g.



Uma receita tradicional portuguesa que celebra a riqueza dos sabores simples e a arte da pastelaria caseira.

A traditional Portuguese recipe celebrating the richness of simple flavours and the art of homemade baking.

QUEQUES DE CENOURA E LARANJA

WHOLE ORANGE AND CARROT MUFFINS

Chef Teresa Pisco | 6 porções *6 servings* | 40 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

QUEQUES
2 ovos
1 laranja grande com casca
1 cenoura grande com casca
3 colheres de sopa de farinha
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de café de fermento em pó
Algumas gotas de aroma de baunilha

CALDA DE LARANJA
Sumo de 1 laranja
Casca de 1 laranja
2 colheres de sopa de açúcar
1 pau de canela
Algumas gotas de aroma de baunilha

QUEQUES
Pré-aqueça o forno a 180°C.
Corte a laranja em pedaços, removendo as sementes.
Coloque no liquidificador os ovos, a laranja com casca, a cenoura com casca, o açúcar e a baunilha.
Triture até obter uma mistura homogénea.
Adicione a farinha e o fermento e misture apenas até incorporar.
Unte formas de queque com um pouco de óleo ou manteiga.
Distribua a massa pelas formas.
Leve ao forno durante 25 a 30 minutos, ou até estarem dourados e cozidos.

CALDA DE LARANJA
Coloque num tacho o sumo e a casca da laranja, o açúcar, o pau de canela e a baunilha.
Leve ao lume brando e deixe reduzir até obter uma calda ligeiramente espessa.
Retire o pau de canela.

FINALIZAÇÃO
Regue os queques ainda mornos com a calda de laranja.
Sirva simples ou decorados com raspas de laranja.

MUFFINS
2 eggs
1 large orange with peel
1 large carrot with peel
3 tablespoons flour
2 tablespoons sugar
1 teaspoon baking powder
A few drops of vanilla extract

ORANGE SYRUP
Juice of 1 orange
Peel of 1 orange
2 tablespoons sugar
1 cinnamon stick
A few drops of vanilla extract

MUFFINS
Preheat the oven to 180°C (350°F).
Cut the orange into pieces and remove any seeds.
Place the eggs, whole orange with peel, carrot with peel, sugar and vanilla in a blender.
Blend until smooth.
Add the flour and baking powder and mix until just combined.
Lightly grease a muffin tin.
Divide the batter among the moulds.
Bake for 25–30 minutes, or until golden and cooked through.

ORANGE SYRUP
Place the orange juice, orange peel, sugar, cinnamon stick and vanilla in a saucepan.
Simmer gently until reduced and slightly syrupy.
Remove the cinnamon stick.

FINISHING
Drizzle the warm muffins with the orange syrup.
Serve plain or garnished with orange zest.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 761 kj, 182 kcal | 5,3 g de lípidos, dos quais 1,1 g saturados | 29,4 g de hidratos de carbono | 4,3 g de proteínas | 0,21 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 761 kj, 182 kcal | Total fat 5,3 g, 1,1 g saturated | Total carbohydrate 29,4 g | Protein 4,3 g | Salt 0,21 g.



Estes queques aproveitam integralmente a laranja e a cenoura, incluindo as cascas, criando uma textura húmida e um sabor intenso. Uma forma simples e deliciosa de reduzir o desperdício e valorizar ingredientes do dia a dia.

These muffins make full use of both orange and carrot, including their peels, creating a moist texture and vibrant flavour. A simple and delicious way to reduce food waste and make the most of everyday ingredients.

TARTE DE CASCAS DE LARANJA

ORANGE PEEL TART

Chef Anabela Midões | 8 porções *8 servings* | 60 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

1 kg de cascas de laranja (sem a parte branca excessiva)
200 g de açúcar
1 base de massa quebrada
2 ovos

Lave bem as cascas de laranja e retire o excesso da parte branca para reduzir o amargor.
Coloque as cascas num tacho com água e leve a cozer durante cerca de 20 minutos.
Escorra bem e deixe arrefecer ligeiramente.
Triture as cascas juntamente com o açúcar e os ovos até obter um creme homogéneo.
Forre uma tarteira com a massa quebrada.
Verta o preparado sobre a massa e espalhe uniformemente.
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos, ou até a superfície ficar dourada e firme.
Deixe arrefecer antes de desenformar e servir.

1 kg orange peels (with most of the white pith removed)
200 g sugar
1 shortcrust pastry base
2 eggs

Wash the orange peels thoroughly and remove most of the white pith to reduce bitterness.
Place the peels in a saucepan with water and boil for about 20 minutes.
Drain well and allow to cool slightly.
Blend the peels with the sugar and eggs until smooth.
Line a tart tin with the shortcrust pastry.
Pour the mixture into the pastry case and spread evenly.
Bake in a preheated oven at 180°C for approximately 30 minutes, or until golden and set.
Allow to cool before unmoulding and serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1038 kj, 248 kcal | 9,8 g de lípidos, dos quais 4,6 g saturados | 36,9 g de hidratos de carbono | 4,5 g de proteínas | 0,38 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1038 kj, 248 kcal | Total fat 9,8 g, 4,6 g saturated | Total carbohydrate 36,9 g | Protein 4,5 g | Salt 0,38 g.

Uma tarte surpreendente que transforma cascas de laranja em protagonista. Uma forma criativa e saborosa de valorizar ingredientes frequentemente desperdiçados, preservando todo o aroma cítrico da fruta.

A surprising tart that turns orange peels into the star ingredient. A creative and delicious way to give new life to a commonly discarded ingredient while preserving its vibrant citrus aroma.



TORTINHAS DE PÊRA E MAÇÃ

PEAR AND APPLE MINI TARTS

Chef Teresa Pisco | 8 porções *8 servings* | 45 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

TORTINHAS
2 pêras maduras
2 maçãs maduras
3 ovos
1 colher de café de canela em pó
1 chávena de chá de açúcar
1 chávena e meia de farinha
1 colher de café de aroma de baunilha
1 pitada de sal

COMPOTA DE CASCAS
Cascas das pêras e das maçãs
2 colheres de sopa de açúcar
1 pau de canela
1 tira de casca de limão
Algumas gotas de aroma de baunilha
100 ml de água

TORTINHAS
Pré-aqueça o forno a 180°C.
Descasque as pêras e as maçãs, reservando as cascas para a compota.
Coloque a fruta, os ovos, o açúcar, a canela, a baunilha e o sal no liquidificador.
Triture até obter uma mistura homogénea.
Adicione a farinha e misture apenas até incorporar.
Distribua a massa por formas de queque ou tarteletes previamente untadas.
Leve ao forno durante 25 a 30 minutos, ou até estarem douradas e cozidas.

COMPOTA DE CASCAS
Coloque num tacho as cascas das frutas, o açúcar, o pau de canela, a casca de limão, a baunilha e a água.
Cozinhe em lume brando até as cascas estarem macias.
Retire o pau de canela e a casca de limão.
Triture tudo até obter uma compota cremosa.
Leve novamente ao lume durante alguns minutos, se necessário, para engrossar.

FINALIZAÇÃO
Deixe as tortinhas arrefecerem ligeiramente.
Cubra com a compota de cascas antes de servir.

MINI TARTS
2 ripe pears
2 ripe apples
3 eggs
1 teaspoon ground cinnamon
1 cup sugar
1½ cups flour
1 teaspoon vanilla extract
A pinch of salt

PEEL COMPOTE
Pear and apple peels
2 tablespoons sugar
1 cinnamon stick
1 strip lemon peel
A few drops of vanilla extract
100 ml water

MINI TARTS
Preheat the oven to 180°C.
Peel the pears and apples, setting the peel aside for the compote.
Place the fruit, eggs, sugar, cinnamon, vanilla and salt in a blender.
Blend until smooth.
Add the flour and mix just until combined.
Divide the mixture between greased muffin or tartlet tins.
Bake for 25 to 30 minutes, or until golden and cooked through.

PEEL COMPOTE
Place the fruit peels, sugar, cinnamon stick, lemon peel, vanilla and water in a saucepan and cook over a low heat until the peel is tender.
Remove the cinnamon stick and lemon zest.
Blend everything together until smooth.
Return to the heat for a few minutes, if necessary, to thicken.

FINISHING
Allow the tartlets to cool slightly.
Top with the compote before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 925 kj, 221 kcal | 5,8 g de lípidos, dos quais 1,3 g saturados | 38,2 g de hidratos de carbono | 4,8 g de proteínas | 0,25 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 925 kj, 221 kcal | Total fat 5,8 g, 1,3 g saturated | Total carbohydrate 38,2 g | Protein 4,8 g | Salt 0,25 g.



Estas tortinhas mostram como o aproveitamento integral da fruta pode transformar ingredientes simples numa sobremesa cheia de sabor. As cascas, frequentemente descartadas, ganham uma nova vida numa compota aromática que valoriza cada pedaço da maçã e da pêra.

These mini tarts demonstrate how whole-fruit cooking can transform simple ingredients into a flavourful dessert. The peels, often discarded, are turned into a fragrant compote that gives every part of the apple and pear a delicious purpose.



6

E AINDA

AND ALSO

MAIONESE VEGAN DE TALOS DE BRÓCOLOS

BROCCOLI STEM VEGAN MAYO

Chef Fernando José Figueiredo de Oliveira | 4 porções *4 servings* | 20 min + 1 h de refrigeração *20 min + 1 h of refrigeration* | Fácil *Easy*

Talos de 2 brócolos
1 abacate maduro
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre de sidra ou sumo de limão
Coentros frescos q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Lave cuidadosamente os talos dos brócolos e corte-os em pedaços pequenos.
Coza-os em água até ficarem bem macios.
Escorra e deixe arrefecer ligeiramente.
Coloque os talos cozidos num processador de alimentos ou liquidificador.
Adicione o abacate, o azeite, o vinagre de sidra (ou sumo de limão), os coentros, o sal e a pimenta.
Triture até obter uma textura cremosa e homogénea.
Ajuste os temperos, se necessário.
Transfira para um recipiente e leve ao frigorífico durante pelo menos 1 hora antes de servir.

Stems from 2 broccoli heads
1 ripe avocado
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon apple cider vinegar or lemon juice
Fresh coriander, to taste
Salt, to taste
Black pepper, to taste

Wash the broccoli stems thoroughly and cut them into small pieces.
Boil until very tender.
Drain and allow to cool slightly.
Place the cooked stems in a food processor or blender.
Add the avocado, olive oil, apple cider vinegar (or lemon juice), coriander, salt and pepper.
Blend until smooth and creamy.
Adjust the seasoning if needed.
Refrigerate for at least 1 hour before serving.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 661 kj, 158 kcal | 12,4 g de lípidos, dos quais 1,8 g saturados | 8,1 g de hidratos de carbono | 2,7 g de proteínas | 0,52 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 661 kj, 158 kcal | Total fat 12,4 g, 1,8 g saturated | Total carbohydrate 8,1 g | Protein 2,7 g | Salt 0,52 g.



Uma alternativa vegetal à maionese tradicional que valoriza os talos de brócolos, transformando-os num creme fresco, nutritivo e cheio de sabor.

A plant-based alternative to traditional mayonnaise that gives broccoli stems a new purpose, turning them into a fresh, nutritious and flavourful spread.

PÓ DE PEIXE

FISH BONE POWDER

Chef Pedro Santos | 10 porções *10 servings* | 60 min | Fácil *Easy*

Alergénios *Allergens*

Espinhas de peixe bem lavadas (quantidade a gosto)

SUGESTÃO

Utilize espinhas de peixes brancos, como dourada, robalo ou pescada.

Lave cuidadosamente as espinhas de peixe, removendo quaisquer resíduos.
Coloque-as num tacho com água e deixe ferver durante cerca de 20 minutos.
Escorra e disponha as espinhas num tabuleiro.
Leve ao forno a baixa temperatura (120°C–140°C) até ficarem completamente secas e quebradiças.
Deixe arrefecer.
Triture num processador de alimentos ou moinho até obter um pó muito fino.
Guarde num recipiente hermético, em local fresco e seco.

UTILIZAÇÃO

Adicionar a sopas e caldos.
Incorporar em massas de pão ou bolachas salgadas.
Misturar em purés e molhos.
Enriquecer recheios, croquetes ou patés.

Fish bones, thoroughly cleaned (quantity as desired)

SUGGESTION

Use bones from white fish such as sea bream, sea bass or hake.

Thoroughly wash the fish bones, removing any remaining residue.
Place them in a saucepan with water and boil for approximately 20 minutes.
Drain and arrange the bones on a baking tray.
Dry in the oven at a low temperature (120°C–140°C / 250°F–285°F) until completely dry and brittle.
Allow to cool.
Grind in a food processor or spice grinder until a very fine powder is obtained.
Store in an airtight container in a cool, dry place.

USES

Add to soups and broths.
Incorporate into bread or savoury doughs.
Mix into purées and sauces.
Enrich fillings, croquettes or spreads.

Declaração nutricional por 100 g - Energia 1264 kj, 302 kcal | 8,5 g de lípidos, dos quais 2,4 g saturados | 0 g de hidratos de carbono | 56,8 g de proteínas | 4,2 g de sal.
Nutrition facts per 100 g - Energy 1264 kj, 302 kcal | Total fat 8,5 g, 2,4 g saturated | Total carbohydrate 0 g | Protein 56,8 g | Salt 4,2 g.



Uma solução simples e inovadora para valorizar partes normalmente descartadas do peixe. Rico em minerais e sabor, este pó pode enriquecer diversas preparações, promovendo o aproveitamento integral e reduzindo o desperdício alimentar.

A simple and innovative way to make use of fish parts that are often discarded. Rich in minerals and flavour, this powder can enhance a wide range of dishes while supporting whole-food utilisation and reducing food waste.



CHEFS FINALISTAS

EURESTCHEF 2026

CHEF APPRECIATION WEEK

#chefappreciationweek

Na Eurest, celebramos os nossos Chefs todos os dias.
A iniciativa internacional **Chef Appreciation Week**, promovida anualmente pela **Compass Group**, inspira-nos a reconhecer o talento, a criatividade e a dedicação destes profissionais.

Neste livro, essa valorização ganha forma permanente: destacamos todos os nossos Chefs de cozinha que, através do seu saber e da sua paixão, transformam ingredientes em grandes sabores sem desperdício e dão vida ao nosso compromisso com a sustentabilidade.

At Eurest, we celebrate our chefs every day.
*The annual **Chef Appreciation Week** initiative, organised by **Compass Group**, inspires us to recognise the talent, creativity and dedication of these professionals.*

This book is our way of showing our appreciation in a permanent way. We highlight all our chefs who transform ingredients into delicious flavours without waste, demonstrating our commitment to sustainability through their expertise and passion.

SAIBA MAIS
KNOW MORE



CONHEÇA OS NOSSOS CHEFS FINALISTAS

MEET OUR FINALIST CHEFS



ANA TEIXEIRA

Ana Teixeira descobriu a paixão pela gastronomia aos sete anos de idade. Fascinada pelas infinitas possibilidades de sabores, aromas e texturas, decidiu seguir uma formação em cozinha e pastelaria, construindo um percurso profissional que a levou a assumir funções de chef de cozinha e, atualmente, de cozinheira de 3.ª.

A pastelaria é a área que mais a entusiasma, permitindo-lhe explorar criatividade, técnica e precisão em cada criação. O combate ao desperdício alimentar é uma das causas que mais valoriza, sobretudo pela possibilidade de transformar ingredientes frequentemente descartados em elementos que enriquecem os pratos. Defende a utilização de caldos caseiros preparados com cascas, talos e espinhas, valorizando sabores autênticos e reduzindo o desperdício.

No dia a dia procura aproveitar os alimentos na sua totalidade e planear cuidadosamente as produções para evitar excedentes desnecessários.

ANABELA MIDÕES FERNANDES

Com 33 anos dedicados à cozinha profissional, Anabela Midões Fernandes iniciou o seu percurso aos 16 anos, num restaurante em Coimbra. A vontade de aprender e evoluir levou-a a frequentar diversas formações ao longo da carreira, consolidando uma trajetória marcada pela dedicação e pelo aperfeiçoamento constante.

Tem uma especial predileção por pratos gratinados, procurando sempre acrescentar um toque pessoal que valorize cada receita e a torne única.

A sua consciência para a problemática do desperdício alimentar intensificou-se em 2013, quando optou por adotar uma alimentação vegetariana. Desde então, passou a olhar para a sustentabilidade como uma responsabilidade diária. Na sua cozinha, aproveita integralmente os alimentos, utilizando cascas, talos e aparas em bases, caldos e outras preparações, procurando maximizar nutrientes, sabor e respeito pelos recursos naturais.





DANIEL LEMOS

Daniel Lemos está a iniciar o seu percurso profissional na cozinha, mas a sua paixão pela gastronomia acompanha-o desde a infância. Inspirado pela mãe e pelos momentos passados a observá-la cozinhar, respondeu desde cedo à clássica pergunta "o que queres ser quando fores grande?" com uma certeza: cozinheiro.

Atualmente, dedica-se sobretudo à confeção de pratos vegetarianos e veganos, explorando novas formas de valorizar os ingredientes e os seus sabores naturais. Defensor de uma cozinha consciente e responsável, acredita que combater o desperdício alimentar é uma forma de respeitar os recursos, os produtores e todas as pessoas envolvidas na cadeia alimentar.

No dia a dia, aposta no planeamento das refeições e no aproveitamento integral dos alimentos, transformando cascas, talos e aparas em caldos, purés e novas preparações, demonstrando que a sustentabilidade pode ser um ingrediente essencial na cozinha.

ESPERANÇA DOS SANTOS



Esperança dos Santos iniciou o seu percurso na cozinha há cerca de um ano, mas rapidamente descobriu na gastronomia uma forma de expressão e de ligação entre pessoas. A sua paixão nasceu da curiosidade, da experimentação e do prazer de partilhar refeições que criam memórias e aproximam famílias e amigos.

Tem uma especial ligação aos pratos tradicionais e reconfortantes, como o calulu de peixe, a muamba de amendoim, os cozidos e os assados, receitas que evocam sabor, cultura e convívio.

O combate ao desperdício alimentar é para si uma questão ética, social e ambiental. Consciente das desigualdades no acesso à alimentação, procura contribuir para uma mudança positiva através de pequenas ações diárias, como o planeamento das refeições, a compra consciente, o correto armazenamento dos alimentos e o reaproveitamento criativo das sobras.



FERNANDA MUHONGO

Fernanda Muhongo conta com 25 anos de experiência como Chef de Cozinha, tendo construído grande parte do seu percurso profissional na Eurest, empresa onde nasceu e desenvolveu a sua paixão pela gastronomia. Ao longo dos anos, foi consolidando conhecimentos, aperfeiçoando técnicas e reforçando o compromisso com uma cozinha de qualidade, assente no rigor, na dedicação e no respeito pelos ingredientes.

Embora aprecie todos os pratos que confeciona, destaca o Caril de Frango e o Red Fish à Padeiro entre as suas especialidades favoritas, pela riqueza de sabores e pela satisfação que proporcionam aos consumidores.

A sustentabilidade e o combate ao desperdício alimentar são princípios que orientam o seu trabalho diário. Acredita que uma cozinha responsável passa pelo aproveitamento máximo das matérias-primas e por uma gestão eficiente das quantidades produzidas. Por isso, procura utilizar integralmente os ingredientes, reduzir desperdícios e planear cuidadosamente a produção de refeições, garantindo que cada alimento é valorizado até ao seu máximo potencial.

HUGO CAETANO

Há 16 anos ligado à cozinha profissional, Hugo Caetano descobriu a sua paixão pela gastronomia de forma inesperada. O que começou como um curso de equivalência rapidamente se transformou numa vocação quando teve contacto direto com a realidade da hotelaria e da restauração.

Ao longo da sua carreira destacou-se pela confeção de pratos tradicionais, como feijoadas e assados, embora atualmente tenha desenvolvido um interesse especial pela cozinha vegetariana e pelas suas inúmeras possibilidades criativas.

A redução do desperdício alimentar faz parte da sua rotina diária, tanto por razões económicas como por consciência ambiental. Habituado a gerir recursos de forma eficiente, procura dar uma nova vida às sobras de refeições anteriores, criando pratos saborosos e equilibrados. Para Hugo, cozinhar com responsabilidade é também uma forma de valorizar os alimentos e o trabalho necessário para os produzir.





LEONEL DE SÁ

Com 28 anos de experiência na área da restauração, Leonel de Sá encontrou a sua verdadeira vocação quando, ainda à procura do seu caminho profissional, aceitou uma experiência de fim de semana num restaurante. O que começou como uma oportunidade transformou-se numa carreira construída com dedicação, aprendizagem contínua e paixão pela cozinha.

Gosta especialmente de desafios gastronómicos que o façam evoluir e superar limites, procurando sempre aperfeiçoar técnicas e elevar a qualidade dos seus pratos.

A luta contra o desperdício alimentar é motivada pela consciência da realidade da fome que ainda afeta muitas pessoas em todo o mundo. No seu trabalho diário, procura ajustar quantidades, planear cuidadosamente as produções e aproveitar integralmente os alimentos, incluindo talos, cascas e outras partes frequentemente descartadas, transformando-as em novas preparações cheias de sabor e valor nutricional.



LUCINDA BARRADAS

Com 14 anos de experiência na área da cozinha, Lucinda Barradas encontrou a sua paixão pela gastronomia ainda em criança, ao lado da mãe, que lhe transmitiu os segredos, os sabores e o amor pela arte de cozinhar.

Apaixonada pela cozinha tradicional portuguesa, destaca pratos emblemáticos como o bacalhau com broa, o cabrito assado e o arroz de pato, receitas que representam as suas raízes e identidade gastronómica.

A sustentabilidade é uma preocupação constante no seu trabalho, motivada pela crescente necessidade de preservar os recursos do planeta. Por isso, procura utilizar os alimentos na sua totalidade sempre que possível, valorizando cada ingrediente e reduzindo o desperdício alimentar. A sua abordagem demonstra que tradição e responsabilidade ambiental podem caminhar lado a lado na construção de uma cozinha mais consciente.



MARIA CAROLINA PEREIRA

Maria Pereira conta com 13 anos de experiência na cozinha, embora a sua relação com a gastronomia tenha começado muito antes. Sendo a mais nova de uma família com doze irmãos, assumiu desde cedo a responsabilidade de preparar refeições para todos, desenvolvendo competências que mais tarde se tornariam a base da sua carreira.

Entre os pratos que mais aprecia confecionar encontram-se o bacalhau com natas, as tripas à moda do Porto e a carne assada, receitas que representam a riqueza da cozinha tradicional portuguesa. O respeito pelos alimentos foi-lhe transmitido desde criança. Aprendeu a reaproveitar ingredientes, a reinventar preparações e a valorizar cada recurso disponível.

Atualmente continua a aplicar esses ensinamentos, aproveitando ingredientes que normalmente seriam descartados para enriquecer molhos, aumentar o valor nutricional das sopas e criar novas sobremesas, demonstrando que a criatividade é uma poderosa ferramenta contra o desperdício alimentar.

MARIA RITA CONCEIÇÃO



Maria Rita Conceição trabalha na área da cozinha há cerca de dois anos e meio, tendo encontrado inspiração na sua própria família para seguir este caminho. Desde cedo desenvolveu uma ligação especial à gastronomia e ao prazer de partilhar refeições bem preparadas.

Embora tenha uma preferência especial por pratos vegetarianos, aprecia igualmente clássicos da gastronomia portuguesa, como o arroz de pato e o bacalhau com natas, receitas que combinam tradição e conforto.

A sua abordagem à cozinha está fortemente ligada ao aproveitamento dos alimentos. Acredita que tudo pode ser transformado e reinventado, dando uma segunda oportunidade aos ingredientes esquecidos no frigorífico. Com criatividade e sensibilidade, procura reduzir o desperdício alimentar através da reutilização consciente dos produtos, demonstrando que sustentabilidade e sabor podem coexistir em perfeita harmonia.



PAULA FREITAS

Com 16 anos de experiência profissional, Paula Freitas descobriu a sua paixão pela gastronomia enquanto trabalhava como ajudante de cozinha. O reconhecimento do seu empenho e dedicação por parte dos colegas e responsáveis incentivou-a a aprofundar conhecimentos e a construir uma carreira sólida na área.

Tem um gosto especial pela cozinha tradicional portuguesa, destacando pratos típicos da sua terra natal, como a vitela à moda de Fafe e a feijoada. Paralelamente, encontra na pastelaria e na confeção de sobremesas uma das suas maiores fontes de entusiasmo.

A preocupação com a sustentabilidade e a utilização responsável dos recursos são valores que orientam o seu trabalho diário. Para minimizar o desperdício alimentar, aposta no planeamento rigoroso, na gestão eficiente de stocks e na transformação criativa de sobras em novas receitas, tanto no contexto profissional como na sua vida pessoal.

SORAIA TEIXEIRA

Soraia Teixeira trabalha há sete anos na Eurest onde desenvolveu uma crescente paixão pela cozinha. Embora não exerça funções de chef, encontra na gastronomia uma oportunidade constante para aprender, criar e explorar novas ideias.

Os pratos únicos e os desafios que estimulam a criatividade são os que mais aprecia confecionar, permitindo-lhe experimentar combinações de ingredientes e novas formas de apresentação.

A sua motivação para combater o desperdício alimentar nasce da convicção de que muitas das partes normalmente descartadas dos alimentos concentram nutrientes importantes. Para Soraia, aproveitar integralmente os ingredientes contribui não apenas para a proteção do ambiente, mas também para uma alimentação mais rica e equilibrada. No dia a dia procura reduzir desperdícios através da utilização completa de legumes e hortícolas, valorizando cada ingrediente desde a preparação até ao prato final.





ÍNDICE

INDEX

LISTA DE ALERGÉNIOS **4**
List of Allergens *4*

PREFÁCIO **5**
Preface *5*

PARA COMEÇAR/ TO START **8**

Caldo de Peixe à Moda Angolana 9
Angolan-Style Fish Broth *9*

Mini Cóquinhos Salgados 11
Savoury Mini Potato Shell Bites *11*

Sopa de Abóbora Assada com Sementes Tostadas 13
Roasted Pumpkin Soup with Toasted Seeds *13*

Bolinhos de Arroz 15
Rice Fritters *15*

Bolinhos de Legumes com Pão 17
Vegetable and Bread Fritters *17*

Bolo Salgado de Talos de Legumes 19
Savoury Vegetable Stalk Cake *19*

Bruschetta de Pão Velho 21
Stale Bread Bruschetta *21*

Canja de Cabo Verde 23
Cape Verdean Chicken Soup *23*

Caril Exótico de Grão-de-Bico 25
Exotic Chickpea Curry *25*

Cascas de Legumes Douradas 27
Golden Vegetable Peel Bites *27*

Coxinha Zero Desperdício 29
Zero-Waste Chicken Croquettes *29*

Crocantes de Casca de Batata 31
Crispy Potato Peel Fritters *31*

Croquetes Invisíveis 33
Invisible Croquettes *33*

Croquetes Rústicos com Cenoura em Duas Texturas 35
Rustic Carrot Croquettes with Two Carrot Textures *35*

Húmus de Legumes Reaproveitados 37
Upcycled Vegetable Hummus *37*

Pataniscas à Jorge 39
Jorge's Savoury Fritters *39*

Pataniscas de Cascas de Batata 41
Potato Peel Fritters *41*

Pérolas de Curgete com Coco 43
Zucchini Pearls with Coconut *43*

Pudim de Curgete 45
Baked Zucchini Loaf *45*

Sopa Cremosa de Peixe 47
Creamy Fish Soup *47*

DA TERRA/ FROM THE EARTH 52

Legumix explosivo 53
Explosive Legumix *53*

Da Raiz à Folha 55
Root to Leaf *55*

Esparguete Sem Glúten com Talos e Folhas 57
Gluten-Free Spaghetti with Stems and Leafy Greens *57*

Nhoque de Batata-Doce e Talos 59
Sweet Potato and Stem Gnocchi *59*

Texturas e Reaproveitamento 61
Textures of Reuse *61*

Arroz de Forno Gratinado 63
Baked Rice Gratin with Vegetable Leftovers *63*

Chilli de Cascas de Abóbora 65
Pumpkin Peel Chilli *65*

Claras Envolvidas em Sabores da Horta 67
Egg White Cloud with Garden Flavours *67*

Gnocchi de Arroz 69
Rice Gnocchi with Tomato Sauce *69*

Pataniscas de Arroz 71
Leftover Rice Fritters *71*

Tarte da Horta 73
Garden Leftovers Tart *73*

Terrina Rústica de Batata e Legumes da Terra 75
Rustic Potato and Garden Vegetable Terrine *75*

Vinagrete de Legumes 77
Root Vegetable Vinaigrette Salad *77*

DO MAR/ FROM THE SEA 82

Filete de Dourada com Risotto de Talos de Legumes e Espuma de Abóbora 83
Sea Bream Fillet with Vegetable Stem Risotto and Pumpkin Foam *83*

Crocante de Bacalhau com Roupa Velha de Alheira e Grelos 85
Crispy Cod with Alheira "Roupa Velha" and Turnip Greens *85*

Esparguete com Sardinha 87
Spaghetti with Sardines *87*

Medalhão de pescada com puré de açafrão e molho de maracujá 89
Hake Medallions with Saffron Mash and Passion Fruit Sauce *89*

Quiche de Dourada e Courgette 91
Sea Bream and Courgette Quiche *91*

Renda Dourada entre Terra e Mar 93
Golden Lace Between Land and Sea *93*

Suflé de Cascas de Batata com Bacalhau 95
Potato Peel and Cod Soufflé *95*

Trouxas de Alho-Francês com Recheio de Legumes e Atum 97
Leek Leaf Parcels with Tuna and Vegetable Filling *97*

DA QUINTA/ FROM THE FARM 102

Hambúrguer de Frango com Cascas de Legumes 103
Chicken Burger with Upcycled Vegetable Peels *103*

Perna de Frango Recheada com Brunoise de Castanha e Curgete, acompanhada de Rodela de Abóbora Menina com Casca e Sementes Crocantes 105
Chestnut-Stuffed Chicken Leg with Roasted Pumpkin *105*

Arroz de Forno Rico e Gratinado 107
Loaded Baked Rice Gratin *107*

Back Burguer 109
Upcycled Garden Burger *109*

Bifinhos de Frango Recheados com Legumes acompanhados com Esparguete 111
Chicken Cutlets Stuffed with Vegetables Served with Spaghetti *111*

Da Raiz ao Osso 113
From Root to Bone *113*

Escondidinho de Carne Picada 115
Stuffed Potato with Minced Pork *115*

Lasanha de Cascas de Batata com Fiambre 117
Potato Peel Lasagna with Turkey Ham *117*

Macarrones com Chouriço 119
Pasta with Chorizo and Tomato Sauce *119*

Ovos Escalfados com Camembert e Salteado Oriental de Legumes e Bacon 121
Poached Eggs with Camembert and Oriental-Style Vegetable & Bacon Stir-Fry *121*

Rigatoni all'Amatriciana 123
Rigatoni all'Amatriciana *123*

Risotto de Cogumelos e Beringela com Bochecha de Porco Estufada 125
Mushroom and Eggplant Risotto with Braised Pork Cheek *125*

Tiras de Carne à Oriental 127
Oriental-Style Pork Strips with Vegetable Leftovers *127*

Tomate Recheado com Carne e Arroz 129
Stuffed Tomatoes with Beef and Rice *129*

Vulcão de Beringela com Carne Picada 131
Eggplant Volcano Stuffed with Minced Beef *131*

Wellington de Aproveitamento Integral 133
Zero-Waste Chicken Wellington *133*

PARA FINALIZAR/ TO FINISH 138

Pudim com Cascas de Frutas Caramelizadas 139
Caramelized Fruit Peel Pudding *139*

Bolo de Banana com Casca 141
Banana Cake Made with Banana Peels *141*

Bolo de Casca de Cenoura 143
Carrot Peel Cake *143*

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate 145
Carrot Cake with Chocolate Frosting *145*

Bolo de Curgete 147
Zucchini Cake *147*

Bolo de Laranja 149
Orange Cake *149*

Bolo de Laranja Integral 151
Whole Orange Cake *151*

Bolo Tutti Fruta 153
Upcycled Fruit Peel Cake *153*

Crumble de Frutas com Sorvete de Frutos Silvestres 155
Crumble with Wild Berry Ice Cream *155*

Cuca de Banana 157
Banana Crumb Cake *157*

Delícia de Verão 159
Summer Delight *159*

Espirais Doces 161
Sweet Spirals *161*

Kiwoffee 163
Kiwoffee *163*

Panquecas de Banana com Fruta Caramelizada 165
Banana Pancakes with Caramelised Fruit *165*

Pastel de Castanha 167
Chestnut Tartlets *167*

Pavlova de Água de Grão-de-Bico 169
Aquafaba Pavlova with Orange Preserve *169*

Pêras Douradas 171
Golden Pears *171*

Pêras Recheadas com Requeijão e Pistácio 173
Stuffed Pears with Fresh Cheese and Pistachios *173*

Pudim de Pão 175
Bread Pudding *175*

Pudim de Pão com Canela 177
Bread Pudding with Cinnamon *177*

Pudim de Pão com Cascas de Maçã 179
Bread Pudding with Apple Peels *179*

Queijadinhas de Leite 181
Milk Tartlets *181*

Queques de Cenoura e Laranja 183
Whole Orange and Carrot Muffins *183*

Tarte de Cascas de Laranja 185
Orange Peel Tart *185*

Tortinhas de Pêra e Maçã 187
Pear and Apple Mini Tarts *187*

E AINDA/ AND ALSO **192**

Maionese Vegan de Talos de Brócolos 193
Broccoli Stem Vegan Mayo *193*

Pó de Peixe 195
Fish Bone Powder *195*

CHEFS FINALISTAS EURESTCHEF 2026 **198**

É A SUA VEZ! TRUQUES E DICAS PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR.

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


Eurest
Performance
People
Purpose