

O menu "**Sinfonia cítrica de laranja com três texturas de broa**" foi inspirado em dois produtos tradicionais portugueses, a laranja de Amarelos e a broa de milho e centeio, embora inclua outros produtos também muito Portugueses, como o vinho do Porto, as nozes e as amêndoas da nossa terra. Foi concebido com o intuito de criar uma sensação de surpresa no comensal, ao mesmo tempo que transmite o conforto que as nossas raízes nos devolvem.

Inicia com um Gaspacho de laranja onde o contraste de texturas é notório, do creme aveludado de laranja à crocância da broa tostada. Como prato principal, propõe uma reinvenção da tradicional alheira, que se renova numa mistura de ingredientes exclusivamente de origem vegetal. Uma folha de couve abraça uma mistura de broa, leguminosas e hortícolas, trabalhados e moldados de forma a mimetizar a textura habitual deste enchido, que é envolvido por uma redução de vinho do Porto e laranja. A refeição termina com uma divina sobremesa, um gelado cremoso de leite-creme de laranja acompanhado por um *crumble* de broa adoçado subtilmente por do mel e guarnecido com uma mistura crocante de nozes e amêndoas. Boa degustação!

GASPACHO DE CENOURA E LARANJA DE AMARELOS SERVIDO COM CROUTONS DE BROA E ERVAS AROMÁTICAS

Lista de ingredientes para 2 pessoas:

GASPACHO

- 1 cenoura
- 1 laranja, sumo
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 c. sopa azeite
- 250 ml caldo de legumes caseiro (s/ adição de sal nem gordura)
- 1 c. chá pimenta
- 0,4 g sal
- 3 cm de gengibre

CROUTONS

- 1 c. sopa azeite
- ¼ c. chá pimenta cayenne
- 1 c. chá mistura de ervas secas: orégãos, salsa, tomilho, cebolinho

- 1 fatia broa de milho e centeio cortada em cubos (aprox. 50g)

Modo de preparação:

GASPACHO

1. Cortar a cebola e o alho picado e o gengibre ralado para uma panela em lume médio, mexendo.
2. Adicionar a cenoura descascada e cortada em cubos, refogar mais um bocado. Adicionar o caldo de legumes. Diminuir o lume e deixar a cenoura cozinhar até ficar bem macia.
3. Triturar a mistura num processador de alimentos e se necessário adicione mais caldo.
4. Com o lume desligado, deixar arrefecer um pouco e adicionar o sumo de 1 laranja. Temperar com sal e pimenta.
5. Servir o gaspacho bem frio, com *croustons*. Regar com o azeite em cru e decorar com as ervas aromáticas.

CROUTONS

6. Pré aquecer o forno a 150°C.
7. Misturar o azeite, a pimenta cayenne, e a mistura de ervas secas numa taça.
8. Adicionar os cubos de broa e mexer delicadamente.
9. Espalhar os cubos da broa em uma assadeira. Assar por aproximadamente 15 minutos ou até dourar. Mexer no meio do processo de cozimento.

Composição nutricional por 100 g:

Energia (kcal) - 50
Lípidos (g) - 2,0
Hidratos de carbono (g) - 6,0
Proteínas (g) - 1,0

REDUÇÃO DE LARANJA DE AMARES E VINHO DO PORTO, ALHEIRA VEGETARIANA ABRAÇADA NA COUVE

Lista de ingredientes para 2 pessoas:

ALHEIRA

- 1 cebola picada
- 1 cenoura cortada em *brunoise*
- 1/2 alho francês, picado
- 1/2 talo de aipo, picado
- 1/4 pimento verde, cortado em *brunoise*
- 2 dentes de alho, picado
- 1 folha de louro
- 80 g lentilhas
- 1 c. sopa azeite
- 1 c. chá cominhos
- 1 c. sopa molho de soja
- 30 ml caldo de legumes caseiro
- 100 g broa de milho e centeio
- 2 c. chá pimentão doce (1/2 fumado)
- 4 folhas de couve-galega ou lombarda

MOLHO

- 1/2 cháv. laranja, sumo e raspas
- 1/4 cháv. vinho do porto branco seco
- 1/4 cebola ralada
- 1 c. sopa azeite
- 1 g sal
- 1 c. chá pimenta

Modo de preparação:

ALHEIRA

1. Refogar numa panela a cebola e o azeite. Adicionar a folha de louro, o alho e deixar alourar um pouco. Juntar o alho francês, o aipo, a cenoura e o pimento verde e deixar amolecer. Adicionar as lentilhas e deixar cozinhar. Temperar com sal e pimenta.
2. Adicionar as especiarias, o molho de soja e mexer.
3. Triturar a broa aos bocadinhos e adicionar ao preparado anterior, o caldo de legumes. Triturar num processador de alimentos até se obter uma pasta grumosa espessa.

4. Numa panela com água escaldar a couve ou cozinhá-la a vapor.
5. Abrir a couve, colocar o recheio ainda quente e formar rolinhos.
6. Servir com o molho no fundo do prato, 2 enrolados de alheira, 1 deles cortado ao meio, folhas de orégãos, açafraão ou fios de malagueta e pó de laranja.

MOLHO

7. Levar ao lume uma panela com o azeite e a cebola e refogar, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, ou até a cebola murchar.
8. Despejar o sumo de laranja, o vinho do Porto, as raspas de laranja, o sal e a pimenta. Coloca-se em lume brando e deixa-se reduzir por 30 minutos com a tampa fechada, ou até encorpar.

Composição nutricional por 100 g:

Energia (kcal) - 70
Lípidos (g) - 2,0
Hidratos de carbono (g) - 10,0
Proteínas (g) - 2,0

GELADO DE LEITE CREME DE LARANJA DE AMARES, CRUMBLE DE BROA, LARANJA DESIDRATADA E PHYSALIS

Lista de ingredientes para 8 pessoas:

GELADO

- 250 ml bebida vegetal de soja light
- 26 g açúcar mascavado
- 10 g maisena
- 3 gemas
- 200 g iogurte skyr natural
- 1 laranja, sumo e raspas
- 1 c. chá aroma de baunilha

MOLHO

- 50 g aveia
- 50 g broa de milho e centeio desfeita
- 30 g mel
- 15 g nozes
- 15 g amêndoa
- 40 ml sumo de laranja

Modo de preparação:

GELADO

1. Ferve-se a bebida vegetal.
2. Numa tigela, envolve-se o açúcar mascavado com a maisena. Junta-se as gemas e bate-se tudo. Adiciona-se o leite em fio, mexendo sempre.
3. Verte-se novamente este preparado para o tacho e leva-se a lume brando, mexendo sempre até engrossar. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer.
4. Bate-se o iogurte com o sumo de laranja e envolve-se com o preparado anterior.
5. Verte-se o preparado diretamente para uma caixa hermética, leva-se ao congelador 5 a 6 horas. Sendo que de duas em duas horas deve-se mexer/bater o preparado para evitar a formação de cristais de gelo ou utilizar uma máquina de fazer gelados.
6. Serve-se 1 quenelle de gelado, 1 folha de menta, crumble de broa, laranja desidratada, 1 physalis aberto e 1 physalis fechado.

CRUMBLE

1. Pré aquece-se o forno a 150°C.

2. Mistura-se a aveia, a broa desfeita, as nozes e as amêndoas numa tigela grande.
3. Coloca-se num tacho o mel, o aroma de baunilha (se necessário adiciona-se um pouco de água) e o sumo da laranja. Quando ferver, mistura-se ao preparado anterior.
4. Forra-se o tabuleiro com papel vegetal, espalha-se uma camada fina da mistura.
5. Leva-se ao forno até ficar dourada, cerca de 10 minutos.
6. Deixa-se arrefecer em temperatura ambiente, ela endurece à medida que arrefece.

Composição nutricional por 100 g:

Energia (kcal) - 149
Lípidos (g) - 7,0
Hidratos de carbono (g) - 15,0
Proteínas (g) - 5,0