

# Ementa de Natal

## 2012

### **Entrada**

*Tostas de espinafre*  
*Creme de abóbora com requeijão e hortelã*

### **Peixe**

*Arroz de polvo malandrinho*

### **Carne**

*Entrecosto no forno com ameixas*

### **Vegetais**

*Salada de alface e laranja*

### **Sobremesa**

*Torta de cenoura*



## Tostas de espinafres

Para 6 pessoas



### Ingredientes

- 2 colheres de sopa azeite
- 400g de espinafres
- 100g de fiambre aos cubos
- sal e pimenta em grão q.b.
- 6 fatias pão tipo Mafra
- 2 queijos mozzarella frescos
- Sementes sésamo (opcional)

### Preparação:

1. Ligar o grelhador do forno.
2. Aquecer o azeite numa frigideira, juntar as folhas de espinafre e deixar cozinhar, mexendo, até os espinafres murcharem. Juntar o fiambre em cubos, temperar com sal e pimenta acabada de moer, mexer e cozinhar até os espinafres estarem macios.
3. Colocar as fatias de pão num tabuleiro de forno e levar 1 a 2 minutos por baixo da grelha.
4. Entretanto cortar os **queijos mozzarella** em fatias.
5. Distribuir os espinafres sobre as fatias de pão, por cima dispôr as fatias de mozzarella e salpicar com **sementes de sésamo**. Levar de novo ao grelhador até o queijo começar a derreter. Servir imediatamente.

## Creme de abóbora com hortelã e requeijão

Para 6 pessoas



### Ingredientes

- 2 courgettes
- 400g de abóbora limpa
- 1 alho francês
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1,5 l de água
- sal q.b.
- 250 g requeijão
- hortelã fresca q.b.

### Preparação:

1. Lavar as *courgettes* e cortá-las em cubos pequenos. Deitar numa panela e juntar a abóbora cortada em pedaços. Cortar o alho francês em rodelas, lavar em água corrente e juntar aos restantes legumes.
2. Adicionar o azeite, tapar a panela e levar a estufar sobre lume muito brando durante cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Temperar com sal e reguar com a água a ferver.
3. Deixar cozinhar até os legumes estarem macios. Juntar o requeijão em bocados e triturar tudo com a varinha mágica até ficar em creme.
4. Perfumar a sopa com folhinhas de hortelã fresca cortadas em tiras.

## Arroz de polvo malandrinho

Para 6 pessoas



### Ingredientes

- 1,3kg de polvo
- 2 cebolas médias
- 2 dentes de alho
- 1 tomate maduro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 folhas de louro
- 400g de arroz
- Coentros
- Sal e pimenta em grão q.b

### Preparação:

1. Lavar o polvo e cozê-lo em água abundante com uma cebola descascada dentro. Quando a cebola estiver cozida o polvo também estará.
2. Escorra-o e reserve a água.
3. Corte o polvo em pedaços pequenos.
4. Num tacho aloure a cebola picada, o alho picado e o louro no azeite.
5. Junte o tomate sem peles nem sementes aos cubos e mexa.
6. Junte a água da cozedura que reservou, os pedaços de polvo e o arroz.
7. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer em lume brando com o tacho tapado.
8. Adicione os coentros picados e sirva quando o arroz estiver cozido mas sem deixar secar.

## Entrecosto no forno com ameixas

Para 6 pessoas



### Ingredientes

- 1,5 kg entrecosto magro partido aos pedaços
- 1,5 dl de vinho branco
- 2 colheres sopa rasas de massa de pimentão
- 1 colher de sopa massa de alho
- 5 dentes de alhos picados
- Salsa e sal q.b
- 2 colheres de sopa de azeite
- 250g de ameixa seca

### Preparação:

1. Numa tigela junte o vinho, a massa de pimentão, a massa de alho, o louro, o azeite, os alhos picados e a salsa picada. Mexa até ficar uma papa.
2. Coloque o entrecosto numa assadeira e tempere toda a carne com o preparado anterior. Tape com folha de alumínio e coloque no frigorífico de um dia para o outro (ou pelo menos 2 horas)
3. Para assar, junte as ameixas e uma pitada de sal (atenção que a massa de pimentão a massa de alho já têm sal) e leve ao forno a assar.
4. Sirva com arroz de legumes e salada

## Salada de alface com laranja

*Para 6 pessoas*



### Ingredientes

- 1 alface grande
- 1 laranja grande
- 1 cebola pequena
- pinhões q.b.
- Azeite, sal, vinagre balsâmico q.b

### Preparação:

1. Numa saladeira colocar a alface lavada, escorrida e ripada tipo juliana, a cebola cortada em finas rodela e a laranja cortada em cubos
2. Temperar com azeite, sal e vinagre balsâmico
3. Adicionar (se desejar) meia dúzia de pinhões

## Torta de Cenoura

*Para 10 pessoas*



### Ingredientes

- 0,5bkg de cenoura
- 350 g de açúcar
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa farinha
- Casca de limão
- Margarina para untar
- 1 pitada de sal

### Preparação:

1. Descascar e partir a cenoura. Cozer as cenouras em água com 1 pitada de sal e casca de limão.
2. Escorrer a água e deixar arrefecer. Passar a cenoura pelo passevite.
3. Bater os ovos com o açúcar, juntar a cenoura passada e a farinha.
4. Colocar o preparado num tabuleiro forrado a papel vegetal e untado com margarina.
5. Levar ao forno a cozer.
6. Deitar o preparado num pano polvilhado de açúcar e enrolar a torta.