

DESAFIO - “Bio Chefs – Menu de reaproveitamento gourmet”

Arroz Colorido

Nesta receita não vou referir quantidades, como é uma receita de aproveitamento de arroz e frango, usem as quantidades que tiverem disponíveis.

Em relação aos legumes, utilizei os que tinha em casa mas podem substituir por quaisquer outros da vossa preferência.

Ingredientes:

- Sobras de arroz cozido
- Sobras de peito de frango
- Brócolos
- Ovo cozido
- Cenoura
- Milho
- Azeitonas
- Tomate cherry



Modo de preparação:

Ao arroz que sobrou junta-se o frango desfiado a cenoura raspada, o milho e as azeitonas, o ovo cozido picado e os brócolos cozidos também picadinhos.

Misturam-se todos os ingredientes e vai ao lume a aquecer. Serve-se decorado com tomates cherry.

No verão também é uma boa receita para comer fria e ótima para levar num picnic.

Bom apetite.

Gonçalo Ribeiro 6.ªA

Pescada no Forno

Ingredientes:

- 500g de batatas cozidas
- 300g de pescada cozida
- 50g de legumes salteados
- 50g de queijo ralado Mozarela
- 2 ovos
- Para fazer o bechamel:
 - 50g de farinha
 - 40g de manteiga
 - 500g de leite
 - 2 colheres de chá de sal
 - 1 pitada de pimenta
 - 1 pitada de noz-moscada



Modo de preparação:

Cortar as batatas às rodelas, picar os legumes e o peixe, cozer o ovo e fazer um bechamel, juntar tudo num pirex, pôr o queijo ralado por cima e levar ao forno até gratinar.

Bacalhau à Brás

Ingredientes:

- Posta de bacalhau
- 1 pacote de batata palha
- ovos
- cebola
- 1 alho
- Salsa
- Azeitonas
- azeite q.b.



Modo de preparação:

- . Coloca-se numa frigideira cebola e azeite e deixa-se refogar;
- . Desfia-se as sobras de bacalhau retirando as espinhas e a pele. Junta-se o bacalhau desfiado ao refogado e envolve-se bem;
- . Coloca-se a batata palha no tacho e volta-se a envolver;
- . Por fim junta-se os ovos, previamente batidos e temperados com sal e pimenta e mexe-se até ficarem cozinhados.
- . Serve-se com algumas azeitonas e salsa.

Empadão de Atum

Ingredientes:

- 10 ml azeite virgem
- Pimenta branca
- 2 dentes de alho
- 200g atum em lata
- 1 cebola
- 500g batata cozida
- 100 g de tomate pelado em lata
- 50g manteiga
- 50g polpa de tomate
- 200 ml leite meio gordo
- 1 colher de chá de sal
- Noz moscada
- 1 ovo



Modo de preparação:

- Pré-aquecer o forno a 180 C;
- Numa frigideira refogar em azeite o alho e a cebola;
- Juntar o tomate pelado picado e a polpa de tomate;
- Temperar com o sal e a pimenta, adicionar o atum e deixar apurar em lume médio durante 5 minutos;
- Esmagar as batatas cozidas com a ajuda de um passevite, colocar num tacho juntamente com a manteiga e levar ao lume;
- Acrescentar o leite aos poucos mexendo sempre, durante 5 minutos até obter a consistência de puré;
- Adicionar a moscada e reservá-la;
- Num tabuleiro de forno retangular, colocar uma camada de batata, acrescentar o preparado de atum e terminar com outra camada de puré;
- Marcar o topo do Empadão com o garfo e pincelar com um ovo batido;
- Levar ao forno durante 15 minutos a 180°C.

Empadão de Carne

Ingredientes:

- Sobras de bolonhesa
- 6 batatas médias
- Sal (q.b.)
- Leite (q.b.)
- 50g de manteiga
- 1 ovo



Modo de preparação:

Leve as batatas a cozer em água com o sal. Quando as batatas já estiverem bem cozidas esmagam-se até ficarem em puré. Leva-se novamente ao lume, juntando a manteiga e um pouco de leite. Quando o puré estiver pronto, coloca-se num pirex as sobras da carne e por cima o puré. Depois pincela-se com um ovo batido e leva-se ao forno durante 30 minutos.

Serve-se acompanhado com uma salada.

Maria Pereira 6.ºC

Massa com Frango e Queijo Gratinado

Ingredientes:

- Restos de frango assado;
- Massa cozida;
- Queijo ralado;
- Ervilhas;
- Sal;
- Azeite;
- Calda do frango assado;
- Azeitonas.



Modo de preparação:

- Desfia-se o frango assado;
- Coze-se a massa com sal e azeite durante dez minutos, cozemos também ervilhas;
- Colocamos numa panela a calda do assado e juntamos o frango desfiado e vai ao lume a apurar;
- Escorre-se a massa e coloca-se numa assadeira, juntam-se as ervilhas cozidas e a carne que estava a apurar;
- Por fim coloca-se o queijo ralado e as azeitonas e leva-se ao forno a gratinar.

Bom Apetite!

João Miguel Rodrigues 6.ºA

Massa com Sobras de Frango Assado

Ingredientes:

- Sobras de frango assado
- 150 gr de tomate em pedaços
- 1 cebola picada
- 500 gr de massa
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta-preta q.b.
- Orégãos q.b.
- Queijo ralado q.b.



Modo de preparação:

Depois de desfiar o frango assado, ponha a refogar a cebola no azeite. Acrescente o frango e deixe cozinhar durante dois minutos.

Ponha o molho de tomate, tempere, recorrendo a sal, pimenta-preta e orégãos.

Deixe que cozinhe ao longo de 20 minutos em lume baixo.

Cozinhe a massa em água com um pouco de sal e com um bocado de azeite.

Coloca-se a massa e o refogado do frango polvilhado com queijo ralado numa travessa de ir o forno.

Vai ao forno a 180° até gratinar o queijo.

Torta de Carne

Ingredientes:

Massa:

150 gramas de farinha

60 gramas de manteiga

2 colheres de sopa de água

Sal q.b.

Recheio:

1/2 chávena de sobras de carne já cozinhadas

1 cebola pequena

1 dentes de alho

Azeite q.b.

2 ovos

100 ml de natas

50 gramas de queijo ralado

Sal e pimenta q.b.



Modo de preparação:

Comece por preparar a massa. Num robot de cozinha (ou à mão), misture a farinha com o sal, a manteiga e a água e misture até obter uma massa lisa e homogénea. Forre com a massa uma forma de tarte de fundo amovível (ou outra que tenha disponível), não se esquecendo de forrar o fundo e os lados. Pique o fundo com um garfo e leve ao forno previamente aquecido a 180°C durante cerca de 15 minutos, pré-cozinhando a massa.

Entretanto prepare o recheio. Pique a cebola com o dente de alho e leve a refogar num pouco de azeite. Junte depois as sobras de carne (podem ser sobras de outra coisa qualquer) também picadas e envolva bem. Retire e deixe arrefecer um pouco. Retire a massa da tarte do forno e recheio com o preparado de carne, espalhando bem. Por cima disponha um pouco de queijo ralado. Bata os dois ovos com as natas e tempere a gosto com um pouco de sal e pimenta. Verta sobre o recheio da tarte, e leve novamente ao forno a 180°C e durante cerca de 30 minutos até que o recheio fique firme e dourado. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e desenforme. Sirva com uma salada verde ou legumes salteados.

Receita da Chefinha

Ingredientes:

- Sobras de batata assada
- Meia lata de natas
- duas colheres de sopa de manteiga
- 250 gramas de sobras de carne assada desfiada
- dois tomates em cubinhos
- uma cebola em cubinhos
- temperar a gosto
- queijo ralado para polvilhar



Modo de preparação:

- 1- Coloque as batatas para cozinhar numa panela com água e sal;
- 2- Descasque as batatas ainda mornas e amasse com um garfo e adicionar uma colher de manteiga, o creme de leite e tempero com sal e pimenta branca;
- 3- Desfie a carne;
- 4- Em uma frigideira adicione uma cebola e leve ao forno adicionando a carne desfiada com os cubinhos de tomate;
- 5- Coloque metade do puré sobre a carne e cubra com outra parte do puré;
- 6- Polvilhe com queijo ralado e leva ao forno a 200 graus, até ficar tostadinho;
- 7- Tire do forno bem quentinho e bom apetite.