

Arroz de salicórnia

Ingredientes:

- Arroz - 2 cháv.
- Água - 3 chav.
- Pleurotos - 100grs
- Salicórnia - 50 grs
- Pimento vermelho - 50grs
- Cenoura - 1 média
- Azeite - 3 c. de sopa
- Louro - 1 folha
- Coentros, sal, qb
- Assafoétida - 1 pitada
- Sementes de mostarda - ¼ de colher de café

Preparação:

Num tacho coloque o azeite e as sementes de mostarda, quando estalar junte a assafoétida, a cenoura e o pimento ralados, o louro e envolva tudo. Coloque o arroz e envolva mais um pouco. Adicione a água a ferver, 10 minutos depois junte os pleurotos cortados em tiras e os coentros e deixe ferver mais um pouco até o arroz estar cozido.

Junte a salicórnia, envolva e sirva.

Rolinhos de courgette

Ingredientes:

- Courgettes - 2 pequenas
- Azeite e molho de soja
- Gengibre ralado
- Folhas frescas de manjeriço
- Vinagre balsâmico

Recheio

Grão de bico cozido - 1 cháv.

Azeite - 2 c. de sopa

Sumo de limão - 1 c. de sopa

Sal - 1 c. de café

Cominhos e raiz de gengibre q.b.



Preparação:

Lave as courgettes e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento. Tempere com azeite; salpique com molho de soja.

Numa frigideira antiaderente, grelhe as fatias em lume médio, por 2 minuto de cada lado até ficarem douradas. Retire do lume e prepare o recheio.

Para fazer o recheio, coloque os ingredientes no liquidificador e triture até obter uma pasta.

Molde os rolinhos; estenda uma fatia de courgette, deite uma c. de chá de recheio e folha de manjerição numa das pontas e enrole; repita o processo até terminar as fatias de courgette.

Disponha os rolinhos num prato de servir e salpique cada um com uma gota de vinagre balsâmico.

Bolo de chocolate

Ingredientes - Cobertura

A) Água - 60 ml

Manteiga de coco - 75grs

Açúcar mascavado - 50 grs

Cacau - 1 colher e meia de chá

Café instantâneo - 1 colher de chá

B) 1 barra de chocolate (150grs) 75% cacau



Preparação

Ferva os ingredientes (A e junte o B aos pedaços).

Bata tudo muito bem com um batedor de varas.

Ingredientes - Bolo

1º) Farinha espelta biológica - 275 grs

Bicarbonato - 1 colher e meia de chá

Sal - ½ colher de chá

Café instantâneo - 1 colher de chá

Cacau - 75 grs

Mexer tudo

2º) Água a ferver - 375 ml

Óleo de côco (ou outro óleo) - 75 grs

300 grs de açúcar mascavado e uma colher de chá de vinagre.

Mexa tudo

Misture o nº 1 com o nº 2, leve ao forno durante 35 minutos a 180º. Desenforme.

Deite por cima a Cobertura (A+B) e enfeite a gosto (caju, continha coloridas).

Bom Apetite!

