

Arroz do Mar

Ingredientes:

- 20 gr algas negras
- 100 gr cogumelos a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 100 gr de arroz (a gosto)
- ½ colher café de sementes de mostarda
- 1 cenoura
- ½ pimento vermelho
- Coentros, sal, assafoétida q.b.
- 3 chá. de água

Preparação:

Num tacho coloque o azeite e as sementes de mostarda, quando estalar junte a assafoétida, a cenoura ralada e deixe murchar. Junte a folha de louro e o pimento ralado. Envolve muito bem, adicione a água e o arroz. Ferva durante 10 min e por fim coloque os cogumelos, o sal, as algas e os coentros. Ferva mais 5 minutos. Sirva com mais coentros picados.

Sobremesa de Outono

Ingredientes:

- 4 iogurtes de soja
- 100gr castanhas cozidas
- 1 gelatina de ananás
- 2,5 água quente

Preparação:

Numa taça coloque a água quente com a gelatina e misture até dissolver. No copo misturador junte todos os ingredientes e bata bem. Coloque em tacinhas e leve ao frigorífico.

Bom Apetite!

