

Feijão com banana pão

Ingredientes:

- 250gr feijão branco
- ½ pimento vermelho (em tiras)
- 1 pacote de natas a gosto
- 1 funcho cortado fino
- 200gr cogumelos (em tiras)
- 1 banana pão
- 1 colher sopa de azeite
- 1 folha de louro
- Sementes de mostarda, assafoétida e sal q.b

Preparação:

Num tacho, coloque o azeite e as sementes de mostarda, quando estalarem junte a assafoétida, a folha de louro, o funcho, o pimento e deixe murchar um pouco. Adicione o feijão previamente cozido e os cogumelos, envolva bem e após 3 minutos adicione as natas e a banana às rodela. Deixe cozer por mais 3 minutos (se quiser pode juntar um pouco de caldo de feijão).

Arroz Basmati

- 1 chávena de arroz Basmati, 2 chávena de água, Sal qb

Junte tudo e deixe cozer por 10 min, apague o lume e aguarde mais 5 minutos.

Esparregado de urtiga

- 1 molho de urtigas
- 1 colher sopa de azeite
- 1 pitada de assafoétida
- Sementes de mostarda
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Sal e sumo de limão qb

Escalde as urtigas em água a ferver e escorra bem num passador. Corte-as tipo caldo verde. Num tacho coloque o azeite, as sementes de mostarda até estalar, depois a assafoétida, as urtigas e deixe cozinhar um pouco, cerca de 5 minutos. Junte o amido de milho para ligar e tempere com sal e (pimenta se gostar) e algumas gotas de limão.



Fatias Douradas

Ingredientes:

- Fatias de pão a gosto
- Canela
- Açúcar
- Casca de laranja
- Óleo
- Água qb

Preparação:

Numa taça coloque água fria com a casca de laranja.

Frite o pão em óleo quente, de seguida mergulhe o pão na água fria e retire muito rapidamente. Passe por açúcar e canela.

Bom Apetite!

