



## SHOWCOOKING

### 29 MAIO ÀS 18H00

CASA DE CHÁ - PARQUE D. MARIA II

## RECEITAS

*Chef Nuno Queiroz Ribeiro*

### PANQUECAS DE CENOURA COM HÚMUS E SALADA DE QUEIJO FETA

#### Ingredientes para panquecas:

- 150gr de cenoura ralada
- 2 malaguetas verdes sem semente picadas
- 2 colheres de sopa de sementes de cominhos
- 1 colher de sopa de sementes de funcho
- 2 colheres de sopa de coentros em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 100gr de farinha de grão de bico
- 150ml a 200ml de água
- 3 colheres de sopa de azeite virgem

#### Ingredientes para húmus:

- 200gr de cenoura descascada
- 4 colheres de sopa de azeite virgem
- 1 dente de alho picado
- Sumo de meio limão
- 2 colheres de sopa de tahini
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- Pimenta preta moída no momento q.b.

#### Ingredientes para salada:

- 1 molho de agriões, com as hastes removidas
- 1 laranja cortada em segmentos
- 1 caixa de shiso (microlegumes)

12 folhas de hortelã  
50gr de brotos de alfalfa/luzerna (microlegumes)  
1 caixa de coentros (microlegumes)  
1 pitada de canela em pó  
50 gr de queijo feta esfarelado



### **Ingredientes para molho:**

25 ml de vinagre xerez  
1 colher de chá de mostarda dijon  
25ml de água  
2 colheres de sopa de azeite virgem  
1 dente de alho

### **Procedimento para as panquecas:**

Aqueça o forno a 200°.  
Misture todos os ingredientes na liquidificadora.  
Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite e aqueça. Coloque 1/4 de colher de sopa da massa e frite de ambos os lados até ficar dourado. Faça o mesmo processo até acabar a massa.

### **Procedimentos para o húmus:**

Corte as cenouras em meias luas, tempere com pimenta e um fio de azeite. Leve ao forno durante 20 minutos ou até estarem assadas e moles. Coloque na liquidificadora as cenouras assadas ainda quentes e os restantes ingredientes. Triture até virar um puré. Se estiver muito grosso, coloque um pouco de água, tempere novamente se necessário e deixe no frio até servir.

### **Procedimento para a salada:**

Misture todos os ingredientes.

### **Procedimento para o molho:**

Coloque todos os ingredientes na liquidificadora e triture tudo.



## **CROSTINI COM ESMAGADA DE ERVILHA, ENDRO E QUEIJO FETA**

### **Ingrediente:**

1 dente de alho picado  
2 colheres de sopa de endro fresco picado  
150gr de ervilhas frescas  
5 colheres de sopa de azeite virgem  
100gr de queijo feta esfarelado  
25gr de queijo parmesão ralado  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
4 fatias de pão “Menos sal, mesmo sabor”  
Ervilhas frescas para guarnecimento

### **Procedimento:**

Coloque o alho e o endro num almofariz, bata até esmagar e transfira para uma tigela.

Esmague as ervilhas no almofariz com um pouco de azeite. Junte a mistura do alho e endro com o queijo feta e o queijo parmesão e regue com o sumo de limão e o restante azeite. Tempere a gosto, se necessário.

Aqueça uma frigideira e torre o pão em ambos os lados até dourar. Cubra as fatias de pão com as ervilhas esmagadas e decore com as ervilhas para guarnecimento.



## SOPA DE MILHO COM ERVA DE CIDREIRA

### Ingredientes:

- 3 maçarocas
- 20gr de azeite
- 1 cebola branca pequena picada
- 3cm de gengibre fresco picado
- 1 malagueta vermelha sem sementes picada
- 25gr de farinha
- 1 litro de leite
- 5 ramas de erva de cidreira
- 4 colheres de sopa de creme de soja fresco

### Procedimento:

Usando uma faca afiada, com cuidado, corte o milho da maçaroca. Reserve.

Deixe alourar o azeite juntamente com a cebola, o gengibre e a malagueta.

Junte a farinha e deixe cozinhar durante 1 minuto. Junte o leite, a erva de cidreira, o milho e a maçaroca e mexa até levantar fervura. Deixe reduzir durante 20 minutos.

Retire a maçaroca, coloque num robot de cozinha, triture e passe por um passador fino.

Sirva para uma taça e coloque uma colher de sopa de creme de soja fresco.