



DEZEMBRO

MITO:

É preciso mais tempo para fazer compras no Mercado Municipal? Não!

É rápido comprar no Mercado. Basta fazer uma lista com os itens de cada grupo de alimentos que precisa: frutas, hortícolas, padaria, peixaria, talho, queijos, flores, outros... Desta forma não se distrai a fazer escolhas e pode até poupar dinheiro.

RECEITA:

COUVE SALTEADA COM PRESUNTO E PINHÕES & CUSCUZ DE ROMÃ

Uma refeição completa de inverno, ou, retirando o presunto, um acompanhamento original de bacalhau.

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 1/4 de broa de milho (100g)
- 1 colher sobremesa de coentros picados
- 3 colheres de sopa de azeite
- 300g de couve cortada em juliana
- 4 fatias de presunto (120g) – opcional
- 80g de pinhões
- 2 dentes de alho
- Pimenta q.b.
- 1 romã
- 1 cenoura pequena (80g)
- 1 chávena de cuscuz (200g)
- 2 chávenas de água (400ml)
- 1 colher de chá de sal fino
- Sumo de 1 limão
- 1 colher de sobremesa de hortelã picada

Modo de preparação:

1. Triturar a broa, os coentros e 1 dente de alho numa picadora;
2. Espalhar num tabuleiro, regar com 1 colher de azeite e levar ao forno ate corar;
3. Tostar os pinhões numa frigideira antiaderente e reservar;
4. Saltear o outro alho em 1 colher de azeite, com o presunto e a couve;
5. Já fora do lume, envolver tudo e colocar os pinhões por cima;
6. Descascar a romã, ralar a cenoura e reservar;
7. Preparar os cuscuz conforme a embalagem, juntando o sal à água;
8. Depois de soltar os cuscuz com um grafo, temperar com o sumo de limão e pimenta moída, juntar a hortelã picada, a romã, a cenoura e envolver tudo.