Grão a grão, a melhor nutrição

Receitas com leguminosas

Eurest FOOD with PURPOSE

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Slow Food® Deutschland e.V. & Eurest

A *Slow Food* é um movimento internacional apoiado por uma rede de pessoas em mais de 170 países empenhados na promoção de alimentos sustentáveis, seguros e justos para todos em benefício da conservação da diversidade de espécies biológicas e culturais, bem como na preservação do nosso património culinário e cultural.

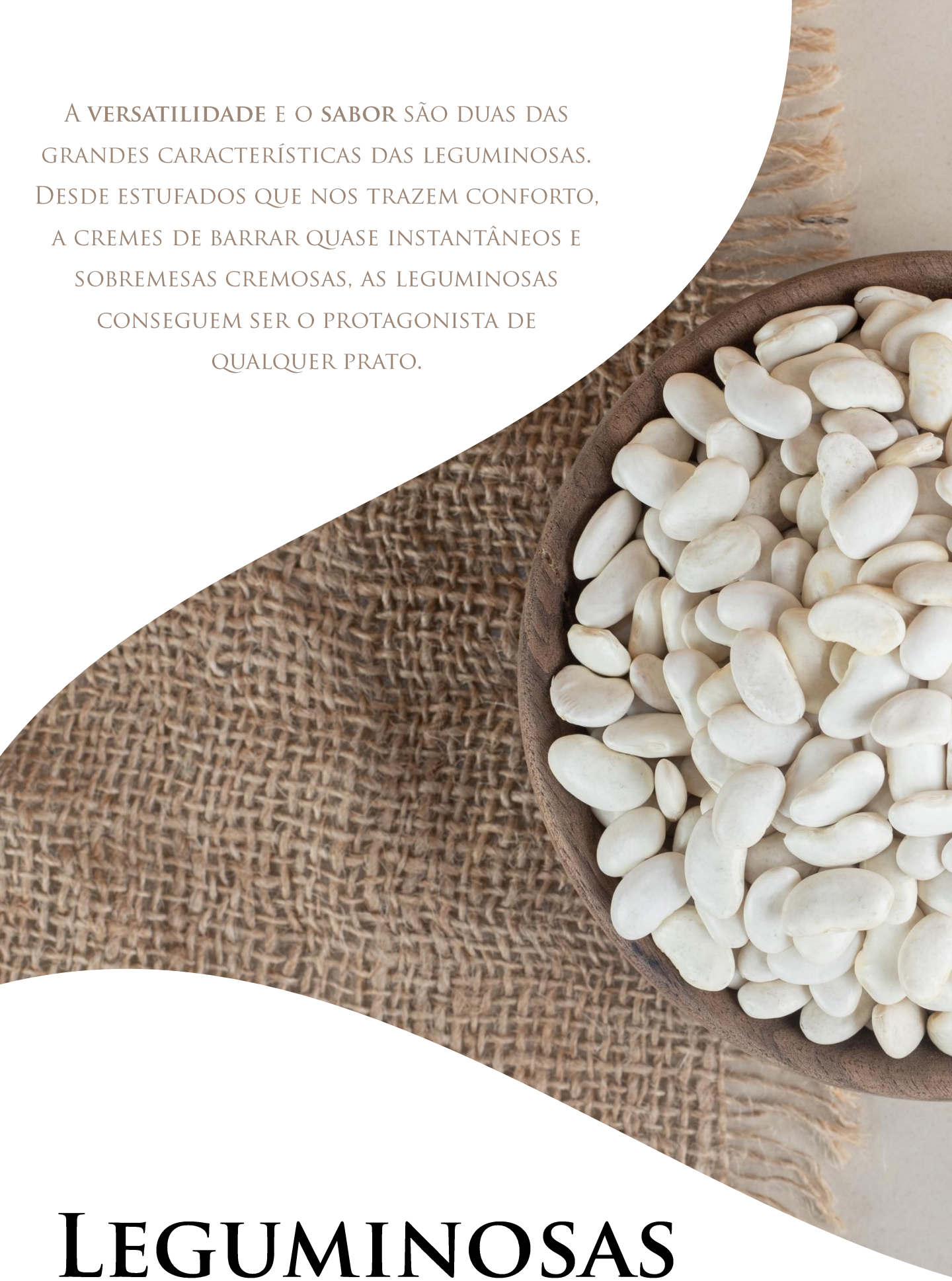
Os princípios deste projeto assentam essencialmente na **reeducação alimentar dos consumidores** e no desenvolvimento de **orientações úteis** para Entidades Governamentais e Empresariais.

A Eurest Portugal juntou-se à *Slow Food Alemanha* e a outros 22 parceiros sob a alçada do projeto TRUE: ***TRansition paths to sUstainable legume-based systems*** com o objetivo de ampliar o cultivo e o consumo de leguminosas um pouco por toda a Europa. No âmbito deste objetivo, a *Slow Food Alemanha* recolheu várias receitas típicas de diferentes países europeus e compilou-as num livro.

A Eurest Portugal, em parceria com a *Slow Food Alemanha,* desafiou os seus Chefes a adaptar as receitas do livro de acordo com as leguminosas disponíveis em Portugal e às nossas tradições gastronómicas, de modo a que se pudessem ser replicadas nos nossos restaurantes e levadas para casa pelos nossos consumidores. Este é o resultados desta parceria.

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

A **versatilidade** e o **sabor** são duas das grandes características das leguminosas. Desde estufados que nos trazem conforto, a cremes de barrar quase instantâneos e sobremesas cremosas, as leguminosas conseguem ser o protagonista de qualquer prato.



Leguminosas

Preparação

As leguminosas cozinham-se (praticamente) sozinhas!

Demolhe as leguminosas durante a noite, durante pelo menos 12 horas, e mude a água caso se forme alguma espuma.

- A demolha ajuda a **diminuir a concentração de anti-nutrientes**, compostos que diminuem a absorção de nutrientes no organismo.

Confeção

- Antes de cozer, lave bem os grãos e leve-os ao lume com, aproximadamente, o triplo da água .
- O tempo de cozedura é variável entre as espécies de leguminosas; enquanto que as lentilhas precisam de 30 minutos, o grão-de-bico precisa de 120 minutos.

O truque é cozinhar até que os grãos fiquem macios, mesmo que demore algum tempo. Se estiver com pressa, pode sempre optar por leguminosas frescas (como ervilhas de quebrar).

A adição de **especiarias e/ou ervas aromáticas** durante a cozedura amacia os grãos e **melhora a digestibilidade das leguminosas**.

- Funcho
- Anis
- Tomilho
- Gengibre
- Orégãos
- Manjericão

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Índice

	Pág.
Geleia de Fava	11
Sopa de Feijão Branco em Pão Crocante	13
Creme de Barrar de Fava	15
Húmus de Ervilhas	17
Sopa de Ervilhas e Estragão	19
Salada de Lentilhas com Beterraba	20
Ervilhas Marinadas com Cebolas Caramelizadas	23
Guisado Madrileno	25
Salteado de Grão com Massa Fresca	27
Caldo de Feijão Carioca	29
Pimentos Recheados com Feijão e Nozes	30
Salsicha com Esmagada de Feijão	33
Guisado de Feijão Branco	34
Aveludado de Leguminosas	36
Sopa de Lentilhas com Damasco Seco	38
Tarte de Merengue de Limão	41
Tarte de Feijão Manteiga	43
Gelado de Feijão Branco	45
Sorvete de Ervilha com Creme Azedo	47
Snack de Grão	49

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Geleia de Fava

6 porções

Ingredientes

300g favas

3-4 cravo-da-índia

1 c.s. alho

100ml azeite

1 c.s. paprika

Sal q.b.

Preparação

Coloque as favas em água e deixe ferver em lume médio-alto. Depois de levantar fervura, coloque em lume mais baixo e deixe ferver durante 2 horas. Esmague as favas até conseguir um puré fino e adicione sal.

Salteie o alho picado finamente em lume brando e adicione o puré de fava.

Coloque a mistura num tabuleiro grande e plano (2-3 cm) e cubra a superfície com paprika. Reserve no frigorífico durante 24 horas, para que o puré ganhe a consistência de uma geleia. Sirva a geleia cortada em cubos (2 x 2 cm).

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 1 039	Kcal 248
Lípidos (g):	23	
Dos quais Saturados (g)	5	
Hidratos de Carbono (g)	6	
Dos quais Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	5	
Sal (g)	1,34	
Alergénios	-	

Eurest FOOD with PURPOSE

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Sopa de feijão branco com pão crocante

4 porções

Ingredientes

2L caldo de legumes	200g repolho	1 funcho
500g feijão branco	30g alecrim	1 louro
60g alho francês	300g cubos de pão torrado	25g tomilho
120g aipo	55g azeite virgem extra	Sal e pimenta q.b.
40g cebola	10g coentros	

Preparação

Coza o feijão branco. Refogue o aipo, o alho francês e a cebola em azeite, adicione o feijão e mexa durante 20 minutos, adicionando o caldo de legumes aos poucos e as folhas de couve cozida.

Adicione sal e pimenta a gosto e deixe apurar.

Adicione tomilho, funcho e coentros picados e sirva com um fio de azeite, pão torrado em cubos e 1 ramo de alecrim.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 766	Kcal 183
Lípidos (g):	4	
Dos quais Saturados (g)	3	
Hidratos de Carbono (g)	26	
Dos quais Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	9	
Sal (g)	0,61	
Alergénios	Aipo e produtos à base de aipo; Glúten de Centeio; Glúten de Trigo; Produtos à base de Cereais	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Creme de barrar de fava

4 porções

Ingredientes

350g fava
3g alho
3 cebolas
12g coentros
15g salsa
5g azeite
5ml sumo de limão

Preparação

Coza as favas. Pique grosseiramente o alho e as cebolas e corte as aromáticas. Triture o feijão num liquidificador até obter um puré homegéneo. Junte o alho, a cebola, um pouco de azeite, sal, pimenta e o sumo de limão e triture mais um pouco. Adicione as aromáticas e misture apenas durante uns segundos para que as ervas fiquem visivéis. Sirva uma camada generosa em fatias de pão torrado.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 296	Kcal 71
Lípidos (g):	1	
Dos quais Saturados (g)	0	
Hidratos de Carbono (g)	8	
Dos quais Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	7	
Sal (g)	0,97	
Alergénios	Glúten de Trigo	

Eurest FOOD with PURPOSE

	Declaração Nutricional por 100g	
Valor Energético Total	Kj 449	Kcal 107
Lípidos (g):	7	
Dos quais		
Saturados (g)	5	
Hidratos de Carbono (g)	6	
Dos quais		
Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	4	
Sal (g)	2,72	
Alergénios	Sementes de **sésamo** e produtos à base de sementes de **sésamo**	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Húmus de Ervilhas

4 porções

Ingredientes

250g ervilhas

3g alho

20ml azeite virgem extra

15g *tahini* branco

10ml sumo de limão

1g cominhos

Sal q.b.

Folhas de hortelã fresca, sésamo claro, cominhos pretos e azeite

Preparação

Coza as ervilhas e reserve cerca de 50g à parte.

Coloque as restantes ervilhas em combinação com os outros ingredientes numa liquidificadora e triture até obter uma textura cremosa e homogénea.

Coloque a mistura num prato plano e decore com azeite, folhas de hortelã frescas, sésamo, cominhos e decore com as ervilhas que reservou no início.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 768	Kcal 184
Lípidos (g):	17	
Dos quais		
Saturados (g)	11	
Hidratos de Carbono (g)	5	
Dos quais		
Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	3	
Sal (g)	0,86	
Alergénios	Leite e produtos à base de leite (incluindo Lactose); Pistáchios	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Sopa de ervilhas e estragão

4 porções

Ingredientes

200g ervilhas
60g azeite virgem extra
1 cebola média picada
½ copo estragão fresco
600-800g caldo de legumes
50g natas light
Sal e pimenta preta q.b.
20g pistáchios
Folha de estragão

Preparação

Coza as ervilhas até ficarem tenras. À parte, aqueça o azeite num tacho em lume médio e refogue a cebola até ficar translúcida,. Coloque as ervilhas num liquidificador e adicione a cebola refogada, o estragão e o caldo de legumes lentamente à medida que pulsa o liquidificador até ficar minimamente espesso. Volte a colocar a sopa no tacho, adicione as natas e deixe ferver.

Finalize adicionando pimenta preta e sal a gosto e decore com pistácios e uma folha de estragão.

Sirva de imediato.

Salada de lentilhas com beterraba

4 porções

Ingredientes

4 beterrabas frescas
250g aipo
100g cenoura
1 cebola
200g lentilhas
250ml água
1 folha de louro
Sal e pimenta q.b.
15g salsa
10ml vinagre de ervas
25g azeite

Preparação

Coza a beterraba inteira em água com sal até ficar *al dente* (aprox. 30 min). Corte a cebola e a cenoura finamente e refogue em azeite. Passe as lentilhas por água, adicione-as ao refogado juntamente com 250 ml de água e uma folha de louro e cozinhe até ficarem firmes (aprox. 30 min).

Entretanto, descasque a beterraba (pode usar luvas para evitar manchar as mãos) e corte-a em cubos de cerca de 2 cm. Frite os cubos de todos os lados em óleo, tempere com sal e pimenta e reserve.

Escorra as lentilhas caso a água não tiver evaporado completamente. Adicione sal, pimenta, vinagre e azeite envolva o preparado.

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 440	Kcal 105
Lípidos (g):	3	
Dos quais		
Saturados (g)	1	
Hidratos de Carbono (g)	13	
Dos quais		
Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	6	
Sal (g)	0,55	
Alergénios	Aipo e produtos à base de aipo	

Para servir, disponha as lentilhas e os cubos de beterraba no topo e decore com salsa picada. **Opcional**: adicione queijo creme.

Eurest FOOD with PURPOSE

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 428	Kcal 102
Lípidos (g):	9	
Dos quais		
Saturados (g)	7	
Hidratos de Carbono (g)	4	
Dos quais		
Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	2	
Sal (g)	0,42	
Alergénios	-	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Ervilhas marinadas com cebolas caramelizadas

6 porções

Ingredientes

500g ervilhas

1,5L água

Sal q.b.

1kg cebolas

125ml azeite

Preparação

Coza as ervilhas em água abundante. À medida que coze, baixe a temperatura e deixe que as ervilhas se desfaçam lentamente ou coloque-as num liquidificador até formar um puré.

Para fazer as cebolas caramelizadas, aqueça o azeite na frigideira, adicione as cebolas, tempere com sal e frite-as em lume médio-baixo. Mexa regularmente até que as cebolas fiquem douradas.

Coloque o puré ainda quente num prato de servir e, com a ajuda de uma colher, faça uma pequena cova no centro do puré e coloque as cebolas caramelizadas.

Opcional: substitua as cebolas caramelizadas por cebola fresca, cebolinho, alcaparras, sumo de limão, azeite e/ou oregãos.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 646	Kcal 154
Lípidos (g):	9	
Dos quais		
Saturados (g)	4	
Hidratos de Carbono (g)	6	
Dos quais		
Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	12	
Sal (g)	0,74	
Alergénios	Glúten de Trigo	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Guisado Madrileno

6 porções

Ingredientes

255g grão-de-bico seco demolhado
460g carne de vaca (peito)
500g carnes de porco fumadas
600g ossos com carne
400g frango
1 cabeça de alho inteira
2 folhas de louro
120g cebolas pequenas com 2 cravos
750g repolho saboia
2 cenouras em pedaços
2 alho-francês
460g batatas novas
240g chouriço ou outra salsicha fumada
200g morcela/chouriço de sangue

Preparação

Demolhe a carne salgada em água fria durante algumas horas antes de começar a confeção. Num tacho grande, disponha as carnes, os ossos de carne e o frango e tempere com alho, folhas de louro e pimenta. Cubra com água e deixe cozinhar.

Depois, adicione o grão-de-bico demolhado e escorrido ao preparado e deixe ferver em lume mínimo durante 1h30.

Num segundo tacho, coloque todos os legumes, bem como os enchidos. Cubra com água, tempere com um pouco de sal e deixe ferver. No final da cozedura, reserve o caldo, retire os legumes e os enchidos, corte-os e disponha-os numa travessa.

Finalmente, retire as carnes, corte-as e sirva-as juntamente com o grão-de-bico numa travessa à parte e utilize parte do caldo para regar os ingredientes.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 877	Kcal 210
Lípidos (g):	4	
Dos quais Saturados (g)	2	
Hidratos de Carbono (g)	37	
Dos quais Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	6	
Sal (g)	0,63	
Alergénios	Aipo e produtos à base de aipo; Glúten de Trigo; Produtos à base de Cereais	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Salteado de Grão com massa fresca

4 porções

Ingredientes

250g grão-de-bico seco
1 aipo
1 cebola
Folhas de louro q.b.
20ml azeite virgem extra
Sal e pimenta q.b.
400g farinha (massa)
400g água (massa)

Preparação

Coza o grão-de-bico com as folhas de louro, metade da cebola e o aipo durante 1 hora.

Para a massa: Coloque a farinha na bancada, faça uma cova no meio e adicione água gradualmente; amasse até obter uma massa macia e elástica. Forme uma bola e deixe-a descansar durante 10 minutos. Depois, com a ajuda de um rolo, estique a massa até obter uma folha fina e corte-a em tiras de 6cm de comprimento com cerca de 1cm de largura. Frite parte da massa em óleo bem quente.

Numa frigideira, salteie a restante cebola em azeite e coloque o grão-de-bico devidamente escorrido. Coza a outra parte da massa, junte-a a este preparado e envolva bem. Decore com salsa fresca picada e pedaços da massa frita.

	Declaração Nutricional por 100g	
Valor Energético Total	Kj 1 305	Kcal 312
Lípidos (g):	5	
Dos quais Saturados (g)	2	
Hidratos de Carbono (g)	51	
Dos quais Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	14	
Sal (g)	0,26	
Alergénios	Aipo e produtos à base de aipo; Glúten de Trigo; Leite e produtos à base de leite (incluindo Lactose); Ovos e produtos à base de ovos; Produtos à base de Cereais.	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Caldo de feijão carioca

4-6 porções

Ingredientes

1kg feijão carioca
50g caule de aipo
120g cenoura grande
1 cebola
1 dente de alho
250g de massa pevide
250g de polpa de tomate
100g bacon (opcional)
50ml azeite extra virgem
Sal e pimenta q.b.
Ramos de alecrim e sálvia
80g *Parmigiano Reggiano*

Preparação

Coza o feijão. Entretanto, salteie a cebola, o aipo, a cenoura, 2 dentes de alho, bacon (opcional) e um ramo de alecrim em azeite. Adicione a polpa de tomate e deixe cozinhar durante 10 minutos.

Triture metade dos feijões e adicione este puré ao salteado juntamente com a água de cozedura, deixando ferver durante 20/30 minutos. Depois, adicione a massa pevide, os feijões inteiros e deixe apurar. Sirva em tigelas, tempere com azeite, pimenta e um ramo de alecrim.

Pimentos recheados com feijão e nozes

4 porções

Ingredientes

250g pimentos
350g feijão branco
100g alho-francês
100g cebola vermelha
100g nozes
45g paprika
45g hortelã seca
45g tomilho seco
50ml azeite
150ml água
Sal q.b.

Preparação

Coza o feijão. Entretanto, refogue a cebola e o alho-francês em azeite. Assim que amolecerem, adicione a paprika, o sal e as aromáticas secas. Deixe apurar. Escorra e triture o feijão – adicione água morna se precisar de tornar a mistura mais maleável. Adicione o feijão triturado ao refogado, as nozes picadas e tempere com sal.
Abra os pimentos, retire as sementes e coloque o recheio que refogou. Aqueça uma fridigeira com um pouco de azeite e salteie ligeiramente os pimentos recheados. Termine a confeção dos pimentos no forno durante meia hora a 180ºC.

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

	Declaração Nutricional por 100g	
Valor Energético Total	Kj 794	Kcal 190
Lípidos (g):	3	
Dos quais Saturados (g)	0	
Hidratos de Carbono (g)	28	
Dos quais Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	14	
Sal (g)	0,29	

Alergénios Nozes

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 430	Kcal 103
Lípidos (g):	9	
Dos quais Saturados (g)	3	
Hidratos de Carbono (g)	3	
Dos quais Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	3	
Sal (g)	0,73	
Alergénios	Glúten de Trigo	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Salsicha com esmagada de feijão

4 porções

Ingredientes

250g feijões branco e feijão verde
2L água
500ml caldo legumes
50g cebola descascada
250g bacon seco
400g Salsicha fresca
500g batata
50g manteiga
Sal e pimenta q.b.

Preparação

Aloure as cebolas na manteiga, adicione os feijões, o bacon e deixe cozinhar. Adicione o caldo de legumes. Coza as batatas num tacho à parte e adicione-as meia hora antes de terminar a confeção desta mistura. Retire o bacon e as salsichas e esmague os feijões com as batatas. Tempere com sal e pimenta e sirva o puré de feijão com o bacon e as salsichas.

Sugestão: use batata doce e salteie o bacon em tiras finas na esmagada.

Guisado de feijão branco

4 porções

Ingredientes

500g feijão branco
1 cebola
1 alho
1 cravo
5g paprika
20g azeite
Sal e pimenta q.b.
30g hortelã
30g salsa fresca
1 folha louro
30g malagueta

Preparação

Coza o feijão com uma folha de louro e pimenta preta. Adicione as malaguetas depois de terminar a cozedura.

Salteie a cebola picada em azeite juntamente com o alho e a paprika e deixe apurar. De seguida, adicione o feijão cozido ao refogado, tempere com sal e mexa.

Leve ao forno e deixe dourar, evitando que os feijões sequem. Decore com hortelã e salsa fresca.

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 363	Kcal 87
Lípidos (g):	3	
Dos quais Saturados (g)	2	
Hidratos de Carbono (g)	10	
Dos quais Açúcares (g)	1	
Proteínas (g)	5	
Sal (g)	0,90	
Alergénios	-	

Aveludado de leguminosas

4 porções

Ingredientes

250g ervilhas
150g feijão e grão-de-bico
1L caldo legumes
50g aipo
50g cenoura
50g pão torrado em cubos
2 dentes de alho
5ml azeite virgem extra
Sal e pimenta q.b.

Preparação

Coza as ervilhas, o feijão e o grão-de-bico. Depois, reserve as ervilhas e o grão-de-bico e triture o feijão. Numa tacho, refogue os alhos, a cenoura e o aipo em azeite até amolecerem. Adicione o grão-de-bico, as ervilhas, o feijão triturado e o caldo de legumes e deixe cozinhar durante 10 minutos.

Servir no pão à moda de Serra de'Conti

Corte a parte superior do pão, que será a "tampa" da sua sopa, e retire o miolo. Regue a sua "tigela de pão" com um fio de azeite, sirva a sopa e decore com pimenta preta e cebolinho.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 259	Kcal 62
Lípidos (g):	1	
Dos quais Saturados (g)	0	
Hidratos de Carbono (g)	8	
Dos quais Açúcares (g)	3	
Proteínas (g)	6	
Sal (g)	0,19	
Alergénios	Aipo e produtos à base de aipo; Glúten de Trigo; Produtos à base de Cereais	

Eurest
FOOD with
PURPOSE

Sopa de lentilhas com damasco seco

4 porções

Ingredientes

250g lentilhas
500ml água fria
50g damascos secos
1-2 cebolas picadas
40-50g manteiga
25g nozes
Sal e pimenta q.b.
Coentros q.b.

Preparação

Coza as lentilhas e demolhe os damascos em água morna durante 15 minutos.

Numa frigideira, refogue a cebola em manteiga e junte os damascos demolhados e escorridos. Tempere com sal e pimenta. Adicione as lentilhas cozidas a este preparado, adicione as nozes picadas e ferva durante 10 a 15 minutos. Retire-o do fogo e decore com lentilhas e damasco seco picado.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 632	Kcal 151
Lípidos (g):	6	
Dos quais Saturados (g)	1	
Hidratos de Carbono (g)	15	
Dos quais Açúcares (g)	3	
Proteínas (g)	8	
Sal (g)	0,55	
Alergénios	Nozes	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Eurest
FOOD with PURPOSE

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 1 843	Kcal 440
Lípidos (g):	39	
Dos quais		
Saturados (g)	9	
Hidratos de Carbono (g)	20	
Dos quais		
Açúcares (g)	10	
Proteínas (g)	2	
Sal (g)	0,81	
Alergénios	Glúten de Trigo; Produtos à base de Cereais	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Tarte de merengue de limão

12 porções

Ingredientes

Massa

440g margarina
175g açúcar em pó
600g farinha trigo
Sal q.b.

Creme

280g açúcar
400g sumo limão
100g água
65g amido milho
400g feijão branco
120g óleo coco
Pó de açafrão q.b.
130g *aquafaba*
1 c.c. fermento em pó
200g açúcar
5g ágar-ágar
80g água

Preparação

Massa

Misture a margarina, o açúcar e uma pitada de sal. Adicione a farinha e amasse um pouco, levando a massa a descansar durante 30 minutos. Depois, estique a massa até ficar com uma espessura de a 3-5 mm, corte em formato circular e coloque numa forma de tarte. Espete um garfo na massa e leve ao forno a 160-170º C durante 15-25 minutos ou até ficar dourada.

Creme de Limão

Leve o açúcar, o sumo de limão, a água e o amido de milho a ferver durante alguns minutos, mexendo sempre que possível. Coloque o feijão previamente cozido com o óleo de coco numa liquidificadora, adicione o preparado anterior ainda quente com um pouco de açafrão e triture uniformemente. Coloque o triturado diretamente nas bases para que arrefaçam e, entretanto, bata a aquafaba (a água do feijão) com o fermento em pó numa taça de metal até conseguir picos firmes. De seguida, leve o açúcar, a água e o ágar-ágar ao lume a ferver até que atinjam a temperatura de 121º C; verta cuidadosamente pela borda da taça de metal e bata tudo a baixa velocidade durante alguns minutos. Quando terminar, tranfira a mistura para um saco de pasteleiro e coloque-a por cima da massa. Por fim, queime a superfície da sua tarte ou decore com raspas de limão, frutos vermelhos e/ou pistáchios laminados. Reserve no frio.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 1 521	Kcal 364
Lípidos (g):	17	
Dos quais Saturados (g)	9	
Hidratos de Carbono (g)	44	
Dos quais Açúcares (g)	29	
Proteínas (g)	8	
Sal (g)	0,17	
Alergénios	Glúten de Centeio; Produtos à base de Cereais;Ovos e produtos à base de ovos	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Tarte de feijão manteiga

8 porções

Ingredientes

400g farinha
4 gemas de ovo
200g açúcar branco
200g banha
300g ricota
3 gemas de ovo
2 claras de ovo
1 c.c. canela em pó
200g açúcar
60g fruta cristalizada
2ml essência de flor de laranjeira
200g feijão manteiga cozido com 2 c.s. de açúcar branco

Preparação

Para preparar a massa, junte a farinha com as 4 gemas de ovo, o açúcar e a banha. Misture tudo muito bem e deixe repousar no frigorífico durante 30 minutos.

Para o recheio, peneire o queijo ricota e misture com o açúcar, as 3 gemas de ovo, uma a uma, os feijões cortados, a canela, a essência de flor de laranjeira e as frutas cristalizadas.

À parte, bata as claras de ovo até formarem picos firmes e envolva-as cuidadosamente no preparado anterior.

Retire a massa do frio e molde-a até que tenha a espessura perfeita para forrar uma forma de tarte com aproximadamente 28cm de diâmetro e coloque o recheio por cima.

Opcional: retire o excesso da massa com uma faca, estique e corte em tiras; entrelace as tiras na superfície da tarte. Leve ao forno a 160º C durante 50 minutos.

Eurest FOOD with PURPOSE

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Gelado de feijão branco

2 porções

Ingredientes

1 banana

30g feijão branco, cozido

50g fruta congelada à escolha

Preparação

Corte a banana em fatias e coloque no congelador durante, pelo menos, 5 horas.

Mais tarde, triture as bananas congeladas juntamente com o feijão cozido e a fruta até ficarem cremosas.

Sirva imediatamente!

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 496	Kcal 118
Lípidos (g):	0	
Dos quais Saturados (g)	0	
Hidratos de Carbono (g)	23	
Dos quais Açúcares (g)	14	
Proteínas (g)	5	
Sal (g)	0,03	
Alergénios	-	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Sorvete de ervilha com creme azedo

6 porções

Ingredientes

100g açúcar

100g água

300g ervilhas frescas

200g creme azedo

Limas (raspa e sumo)

Preparação

Leve o açúcar e a água ao lume até que se forme uma calda. Retire do lume e deixe arrefecer.

Triture as ervilhas numa liquidificadora e passe por uma peneira até obter um creme uniforme. Adicione os restantes ingredientes, misture bem e coloque numa máquina de gelados ou num recipiente apropriado para ir ao congelador durante 8 horas.

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 385	Kcal 92
Lípidos (g):	0	
Dos quais Saturados (g)	0	
Hidratos de Carbono (g)	18	
Dos quais Açúcares (g)	16	
Proteínas (g)	4	
Sal (g)	0,16	
Alergénios	Leite e produtos à base de leite (incluindo Lactose)	

Declaração Nutricional por 100g

Valor Energético Total	Kj 790	Kcal 189
Lípidos (g):	10	
Dos quais		
Saturados (g)	2	
Hidratos de Carbono (g)	18	
Dos quais		
Açúcares (g)	2	
Proteínas (g)	7	
Sal (g)	2,30	
Alergénios	-	

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973

Snack de grão

4 porções

Ingredientes

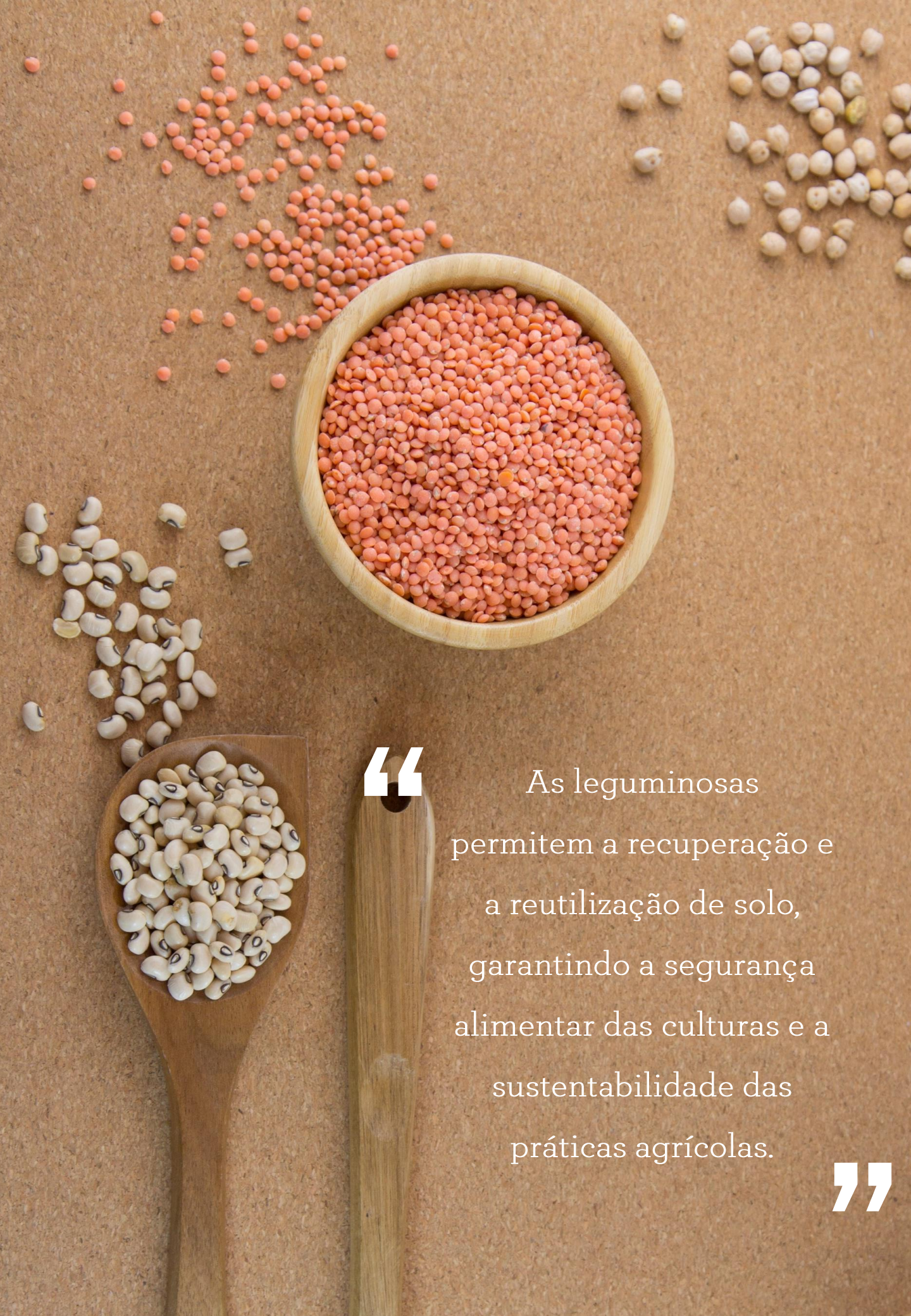
200g grão-de-bico
25g manteiga
10g açúcar mascavado
5ml vinagre
Sal e pimenta q.b.

Preparação

Coza o grão de bico até amolecer; escorra e reserve. De seguida, aqueça uma frigideira grande, derreta a manteiga e salteie o grão-de-bico durante 2-3 minutos. Sirva com sal e vinagre ou açúcar mascavado.

Dica: Adicione uma colher de chá de rum ao açúcar mascavado.

Eurest FOOD with PURPOSE



“As leguminosas permitem a recuperação e a reutilização de solo, garantindo a segurança alimentar das culturas e a sustentabilidade das práticas agrícolas.”

Leguminosas

Aliadas no combate à crise ambiental

Auto-fertilizantes

As leguminosas têm a capacidade de captar o azoto atmosférico, fixando-o no solo, e de solubilizar o fósforo pré-existente.

Impacto Ambiental

- ↓ uso de adubos sintéticos
- ↓ emissão de gases de efeito estufa
- ↓ contaminação dos solos e da água

Rotação de Culturas

Mesmo após a colheita, os benefícios do cultivo de leguminosas permanece!

- ↑ fertlidade e estrutura dos solos
- ↑ biodiversidade dos solos
- ↓ propagação de doenças/pragas

Eurest

FOOD with PURPOSE

TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe (TRUE) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973