



REDESCOBRIR  
SAB@RES

# EMPADÃO LENTILHAS

FOOD TRAILS FUNCHAL

## MODO DE PREPARAÇÃO

### RECHEIO:

1. Comece por cozinhar as lentilhas em água e sal, durante cerca de 20 minutos;
2. Num tacho, refogue a cebola em azeite. Acrescente a cenoura cortada em cubos muito pequenos e a folha de louro e deixe cozinhar uns minutos;
3. Adicione o tomate maduro em pedaços e a polpa de tomate, tempere com sal a gosto e deixe ferver, em lume brando, cerca de 8 minutos;
4. Junte as ervilhas e deixe mais uns minutos, até estarem cozinhadas. Retire a folha de louro.

### PURÉ:

1. Pré-aqueça o forno a 170°C;
2. Coza as batatas sem pele com a couve-flor, até estarem cozinhadas;
3. Retire toda a água e acrescente o leite de coco, o azeite e a bebida vegetal;
4. Esmague tudo com um esmagador de batatas e tempere com sal e pimenta;
5. Num tabuleiro de forno ou outro recipiente próprio, coloque o recheio na base. Por cima o puré e espalhe com um garfo;
6. Pincele com um pouco de azeite por cima e leve ao forno cerca de 20 a 25 minutos até tostar um pouco. Deixe arrefecer antes de servir;
7. Sirva com salsa ou tomilho a gosto.

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

- ✓ 1 CHAVENA DE LENTILHAS CRUAS
- ✓ ½ CHAVENA DE ERVILHAS CONGELADAS
- ✓ ½ CEBOLA PICADA
- ✓ 2 CENOURAS
- ✓ 3 TOMATES MADUROS
- ✓ 3 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- ✓ 1 FOLHA DE LOURO
- ✓ SAL A GOSTO
- ✓ AZEITE Q.B.

### PURÉ:

- ✓ 550G DE BATATA
- ✓ 450G DE COUVE-FLOR
- ✓ 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- ✓ 100ML DE LEITE DE COCO
- ✓ 50ML DE BEBIDA VEGETAL
- ✓ SAL E PIMENTA
- ✓ SALSAS OU TOMILHO FRESCOS A GOSTO



funchal.pt



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD  
TRAILS





RE  
DESCO  
BRIR!  
SAB@RES

# GRÃO DE BICO CROCANTE

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 400G DE GRÃO DE BICO COZIDO
- ✓ 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE CURCUMA EM PÓ
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE SAL

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré aqueça o forno a 180 graus;
2. Se utilizar grão de bico de lata ou de frasco, escorra-o e passe bem por água. Seque com um pano de cozinha limpo;
3. Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e envolva;
4. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e leve o grão de bico a assar por 40 minutos (em modo ventoinha, de preferência), virando uma a duas vezes a meio;
5. Deixe o grão de bico arrefecer completamente antes de servir;
6. Guarde-o num recipiente hermético, no frigorífico, até 1 semana.



funchal.pt



POR O FUNCHAL SEMPRE A FRENTE

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD  
TRAILS





# BROWNIE DE FEIJÃO PRETO

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 400G DE FEIJÃO PRETO COZIDO
- ✓ 200G DE AMÊNDOAS MOIDAS
- ✓ 200ML DE BEBIDA VEGETAL DE AMÊNDOA
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO
- ✓ 70G DE AMÊNDOAS TRITURADAS GROSSEIRAMENTE
- ✓ 100G DE TÂMARAS
- ✓ 7 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CHIA
- ✓ PITADA DE SAL

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Demolhe as tâmaras e as amêndoas durante duas horas para facilitar a trituração;
2. Pré-aqueça o forno a 180 graus;
3. Coloque as sementes de chia numa taça com 5 colheres de sopa de água e deixe repousar por, pelo menos, 10 minutos;
4. Quando a chia já estiver hidratada, coloque todos os ingredientes, num processador de alimentos e misture até estar homogéneo;
5. Forre um tabuleiro com papel vegetal, deite a mistura do brownie e espalhe bem com a ajuda de uma colher;
6. Leve ao forno por 40 minutos;
7. Deixe o brownie arrefecer à temperatura ambiente antes de servir.



funchal.pt



FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD  
TRAILS



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE



RE  
DESCO  
BRIR  
SAB@RES



# PESTO DE ERVILHA

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 1 CHAVENA DE ERVILHAS COZIDAS
- ✓ SUMO DE 1 LIMÃO
- ✓ 1 DENTE DE ALHO
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- ✓ SALSA Q.B.
- ✓ 1 DUNHADO DE FOLHAS DE MANJERICÃO
- ✓ 1 DUNHADO DE CAJUS TRITURADOS
- ✓ ÁGUA Q.B.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cozinhe as ervilhas como habitualmente;
2. Coloque-as num processador de alimentos;
3. Adicione água o suficiente para conseguir bater;
4. Triture até obter um creme homogéneo;
5. Adicione os restantes ingredientes e triture novamente;
6. Transfira para uma taça e sirva com mini tostas integrais ou palitos de cenoura.



funchal.pt



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT

FOOD  
TRAILS

