

PAPA DE MILHO E MAÇÃ

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 8 C. DE SOPA DE MILHETO (PREVIAMENTE DEMOLHADO)
- ✓ 2 MAÇÃS (CORTADAS AOS CUBOS)
- ✓ CERCA DE 200 ML ÁGUA
- ✓ PAU DE CANELA (OPCIONAL)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Demolhe o milho preferencialmente de um dia para o outro. Se não for possível, cerca de 10 a 15 min.
2. Lave e descasque as maçãs e corte-as aos cubos.
3. Descarte a água onde demolheu o milho e coloque-o com as maçãs, a água e a canela numa panela.
4. Mexa até levantar fervura e deixe cozer. Mantenha em lume brando, por cerca de 10 minutos (até estar cozido e mole), vá mexendo para evitar que se agarre ao fundo da panela.
5. No final, pode triturar tudo para obter a consistência de papa.

HAMBURGUER DE MILHETO COM BRÓCULOS

INGREDIENTES

- ✓ 200GR DE MILHETO (JÁ COZIDO)
- ✓ 150GR LENTILHAS LARANJA (JÁ COZIDAS)
- ✓ 150GR BRÓCOLOS (JÁ COZIDOS)
- ✓ ½ CEBOLA
- ✓ SAL Q.B.
- ✓ DIMENTO Q.B.
- ✓ SALSAS Q.B.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180° graus. Pique a cebola em meias luas fininhas, assim como a salsa.
2. Numa taça (ou processador), junte todos os ingredientes e triture até formar uma pasta consistente (não triture tudo totalmente, para que os hambúrgueres tenham textura).
Nota: As lentilhas laranja formam puré muito rapidamente, por isso não as cozinhe demasiado – para que os hambúrgueres

fiquem com uma boa consistência, nem as lentilhas nem o milho devem estar em puré. Cozinhe previamente as lentilhas laranja com o dobro da água por 10 a 15 minutos (com uma pitada de sal) em lume médio, assim como o milho (que demora cerca de 20 minutos a cozer).

3. Reserve a massa dos hambúrgueres 15 minutos no frigorífico. Este passo não é obrigatório, mas ajuda na consistência.
4. Molde os hambúrgueres com as mãos – forme uma bola e achate-os. Disponha no tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal.
5. Leve ao forno durante 35 minutos, mantendo a temperatura dos 200 graus (o tempo pode variar consoante a potência do seu forno). Os hambúrgueres ficam crocantes por fora e macios no interior.

MILHETO COM GRÃO DE BICO E LEGUMES

INGREDIENTES MILHETO

- ✓ 1 CHAVENA MILHETO
- ✓ 2 CHAVENAS ÁGUA AQUECIDA*
- ✓ 3 DENTES ALHO ESMAGADOS
- ✓ 1 COLHER CAFÉ SAL

MILHETO COM GRÃO E LEGUMES

- ✓ MILHETO COZIDO
- ✓ GRÃO DE BICO COZIDO
- ✓ COGUMELOS FRESCOS
- ✓ BRÓCOLOS COZIDOS
- ✓ SEMENTES DE ABÓBORA
- ✓ COENTROS PICADOS (OPCIONAL)
- ✓ ALHO EM PÓ
- ✓ AZEITE Q.B

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque o milho numa frigideira ou panela e salteie por 2 minutos, até ficar dourado.
2. Para cozer coloque o milho (demolhado ou salteado) num tacho, com água já quente, os dentes de alho e o sal. Deixe a água ferver.
3. Quando ferver, tape a panela e deixe cozer, em lume brando, por 10 minutos.
4. Desligue o lume e deixe a panela tapada por mais 10 minutos.
5. Solte os grãos, com um garfo, e junte os coentros picados.

MILHETO COM GRÃO E LEGUMES:

1. Corte os cogumelos em fatias e leve a saltear com um fio de azeite numa frigideira até que fiquem dourados.
2. Junte um pouco de alho em pó e o grão-de-bico já cozido. Deixe saltear.
3. Num prato, junte o milho, os cogumelos com o grão, os brócolos já cozidos, as sementes de abóbora e regue com um fio de azeite.

“ARROZ” DOCE DE MILHETO E FRUTOS VERMELHOS

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 150G DE MILHETO
- ✓ AGUA (DOBRADO DA QUANTIDADE DE MILHETO)
- ✓ 500 ML DE BEBIDA VEGETAL
- ✓ 1 CASCA DE LIMÃO
- ✓ ½ COLHER DE CAFÉ DE CANELA EM PÓ
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR MASCAVADO OU DE COCO (OPCIONAL)
- ✓ 2 GEMAS

DOCE

- ✓ 1 CHÁVENA DE FRUTOS VERMELHOS (PODEM SER CONGELADOS)
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE MEL OU AGAVE

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por fazer o doce – junte os ingredientes num tacho e leve ao lume até ferver. Assim que começar a ferver, baixe o lume, e deixe desfazer a fruta, por cerca de 8 minutos.
2. Coloque o milho numa panela juntamente com a água e o sal. Leve ao lume e mexa sempre até secar.
3. Depois adicione a bebida vegetal, o açúcar, a casca de limão e a canela e leve novamente ao lume até engrossar um pouco.
4. Retire do lume e junte as gemas com cuidado para que não fiquem cozidas de repente. Mexa bem e leve ao lume até ficar com a cremosidade desejada. Atenção que o milho à medida que arrefece, seca.
5. Por fim, colocar em tacinhas. Servir com o doce ou simplesmente com canela.