

REDESCOBRIR
SAB@RES

CHUCRUTE-COUVE FERMENTADA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 1 KG COUVE-REPOLHO VERDE, ROXA OU AMBAS
- ✓ 20 G SAL

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Retire duas a três folhas da couve e reserve-as.
2. Corte a couve-repolho em tiras finas.
3. Adicione o sal e massage a couve por uns minutos.
4. Logo que a couve comece a libertar água transfira-a para o frasco hermético e pressione-a para que a água da couve venha ao de cima.
5. Finalize cobrindo com as folhas de couve que reservou e feche o frasco.
6. Coloque um prato fundo por debaixo do frasco para conter algum excesso de líquido que extravase.
7. Deixe fermentar à temperatura ambiente por 8 a 15 dias e de seguida coloque no frigorífico.
8. A chucrute tem uma validade de 6 meses, conserve sempre no frigorífico.



funchal.pt
f f t i

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD TRAILS



RE
DESCO
BRIR
SAB@RES



ROLINHOS DE PRIMAVERA

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 10 FOLHAS DE PAPEL DE ARROZ
- ✓ 10 FOLHAS DE ALFACE
- ✓ 1 1/2 CHAVENAS DE VEGETAIS E FRUTAS CORTADOS A JULIANA (COMO CENOURAS, PIMENTO VERMELHA, PEDINO, ABACATE OU MANGA)
- ✓ 1/2 CHAVENA FOLHAS DE MENTA E/OU COENTROS

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Para montar os rolinhos de primavera, deitar água quente num prato raso e mergulhar uma folha de papel de arroz para amolecer durante 10 segundos.
2. Transferir a folha de papel de arroz para uma tábua de corte húmida e estender suavemente.
3. Começar por colocar a alface de seguida a fruta, os legumes cortados às tiras e por fim as aromáticas frescas.
4. Para enrolar começar primeiro por dobrar as laterais para dentro e de seguida enrolar até ficar bem selado.
5. Repetir o processo e colocar um pano húmido por cima para manter os rolinhos frescos.



funchal.pt



FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS



RE
DESCO
BRIR
SAB@RES

MOLHO DE AMÊNDOA TOSTADA COM GENGIBRE

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 1/3 CHAVENA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA
- ✓ 1 ½ COLHER DE SOPA DE MOLHO SOJA
- ✓ ½ COLHER DE SOPA DE AGAVE, MEL, OU GELEIA DE ARROZ
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE SUMO DE LIMA OU LIMÃO
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE SUMO DE GENGIBRE
- ✓ ÁGUA PARA DILUIR

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Preparar todos os ingredientes.
2. Colocar num recipiente de vidro com tampa e agitar bem.
3. Ajustar os sabores se necessário.



funchal.pt
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE

TOFU MARINADO

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ 500G TOFU
- ✓ 4 COLHERES DE SOPA MOLHO SOJA
- ✓ 3 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE ARROZ OU CIDRA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE AGAVE
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE SUMO GENGIBRE
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO NEUTRO, COMO CANOLA
- ✓ 1 PITADA DE DIMENTA CAIENA OU DIRIDIRI

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar o tofu em cubos e com o papel de cozinha retirar o excesso de água.
2. Colocar o tofu num tabuleiro e juntar os ingredientes para a marinada.
3. Marinar por 8 horas ou de um dia para o outro para melhor resultado.
4. Uma vez pronto, preparar o forno a 200°. Transferir o tofu para um tabuleiro e levar ao forno por 30 minutos até ficar dobradinha.

RE
DESCO
BRIR
SAB@RES



SALTEADO LEGUMES

FOOD TRAILS FUNCHAL

INGREDIENTES

- ✓ SELEÇÃO DE LEGUMES COMO (CEBOLA, DIMENTOS, CENOURA, BRÓCOLOS, COGUMELOS, ESPINAFRES)
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE SÊSAMO
- ✓ SEMENTES DE SÊSAMO OU FRUTOS SECOS TOSTADOS
- ✓ CEBOLINHO PICADO

MOLHO

- ✓ 2 COLHERES DE SOPA MOLHO DE SOJA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA MELAÇO DE CANA
- ✓ 2 DENTES DE ALHO PICADO
- ✓ 2 CM GENGIBRE PICADO
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE SÊSAMO
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA ARARUTA
- ✓ 1/3 CHAVENA ÁGUA DA COZEDURA DOS LEGUMES

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Adicionar 1 colher de sopa de óleo de sêsamo em lume médio-alto num wok ou numa frigideira grande. Adicionar os legumes e saltear 2-3 minutos até os legumes estarem quase tenros. Para legumes que precisem mais tempo como a cenoura é preferível pré cozinhar a vapor com antecedência.
2. Numa tigela juntar os ingredientes do molho e misturar.
3. Verter sobre os legumes e cozinhar até o molho engrossar. Guarneça com cebolinho picado e sementes de sêsamo tostadas.



funchal.pt
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD
TRAILS

