

# RECEITAS NOVEMBRO

## Ambotic de pescada – dia 13

Pescada  
Arroz  
Cebola  
Dentes de alho  
Água  
Azeite  
Vinagre  
Polpa de tomate  
Coentros em grão  
Açafrão  
Gengibre  
Cardamomos  
Sal q.b.

Tempere o peixe com sal e reserve.  
Aloure a cebola e os alhos, descascados e picados, num tacho com o azeite, em lume brando, depois acrescente a polpa de tomate e a água e mexa.  
Junte os cardamomos, o gengibre, o açafrão e os coentros, tudo previamente esmagado.  
Quando estiver a ferver, junte o peixe e deixe cozer.  
No final, adicione o vinagre e deixe ferver.  
Sirva acompanhado com arroz branco.

## Ratatouille – dia 21

Molho	Legumes e vegetais fatiados
Azeite Cebola picada Alho picado Pimento vermelho picado Pimento amarelo picado Sal a gosto Tomate pelado Manjeriçao fresco	Beringelas Tomates Curgetes Abóbora Temperos de ervas Manjeriçao fresco Alho picado Salsa fresca picada Tomilho fresco Sal a gosto Azeite



1. Pré-aqueça o forno.
2. Fatie as beringelas, tomates, abóbora e curgetes com aproximadamente 1 cm.
3. Num tabuleiro, coloque azeite, cebola picada, alho picado e os pimentos até ficarem macios. Tempere com sal e adicione os tomates batidos. Vá mexendo. Desligue o fogo e acrescente o manjeriçao. Triture com a varinha.
4. Coloque os vegetais e legumes fatiados em padrões alternados (beringela, tomate, abóbora, curgete) por cima do molho, de dentro para fora. Tempere com sal e pimenta.
5. Misture os temperos de ervas e despeje-os sobre os vegetais.
6. Cubra o tabuleiro com papel de alumínio e deixe cozinhar. Quando estiverem quase prontos retire o alumínio. Os vegetais devem estar macios.
7. Sirva com arroz branco.