

# Pão de Tranca com Salada Tépida de Vegetais, Queijo Fresco e Ervilhas Estufadas

## **Ervilhas Estufadas na Panela**

1/2 chávena de ervilhas frescas (140g)  
1 colher de sopa de azeite (7g)  
1 folha pequena de louro (1g)  
1 dente de alho (3g)  
1 limão (20g de sumo de limão)  
2 colheres de sopa de cebola em meia lua (30g)  
1/2 tomate fresco (50g)  
1 pé de hortelã (3g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)

## **Pão de Tranca Grelhado**

1/5 de pão de tranca (200g)  
1/2 dente de alho (1g)  
1/2 colher de sopa de azeite (4g)

## **Salada Tépida de Legumes e Vegetais**

1/4 de pimento amarelo (30g)  
1,5 colheres de sopa de cebola em meia lua (22g)  
1/4 de cenoura (25g) 1/4 de courgette pequena (30g)  
4 pés de cebolinho (3g)  
6 folhas de basílico (manjericão) (2g)  
1 mão de espinafre do calhau (tetragónia) (20g)

1 mão de rúcula (15g)  
1/2 queijo fresco (70g)  
1 mão de tomate cereja (22g)  
1 colher de sopa rasa de azeite extra virgem (5g)  
1/2 colher de café de sal grosso (0,6g)  
1 pitada de pimenta preta de moinho (0,3g)

## **Salada de Rama e Vagem de Ervilha, com Flor de Courgette**

1 mão de rama da ervilha (20g)  
5 vagens de ervilha nova e macia (20g)  
1 flor de courgette (17g)  
1 colher de chá de azeite (2g)  
1/2 colher de café de sal grosso (0,5g) Nota: Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

## **Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:**

VE: 960,1 kcal      Proteína: 39,5 g  
Gordura: 25,2 g      HC: 141 g





#### **Confeção das Ervilhas Estufadas na Panela**

- Refogar em azeite, louro, cebola em meia lua (tiras) e alho picado
- Adicionar sumo de limão ao preparado já refogado
- Debulhar as ervilhas e adicionar ao refogado
- Temperar com sal grosso e adicionar tomate cortado em pequenos cubos
- Aromatizar com hortelã
- Adicionar um pouco de água e deixar estufar
- Retificar temperos e reservar

#### **Confeção da Salada Tépida de Legumes e Folhas**

- Colocar a assar nas brasas o pimento
- Quando pronto retirar da brasa e extrair a pele ao pimento
- Cortar os pimentos em tiras
- Corar em azeite cebola em meia lua e a cenoura cortada em tiras
- Adicionar o pimento e a courgette cortada às rodelas
- Aromatizar com folhas de basilico
- Adicionar o espinafre do calhau e a rúcula
- Polvilhar com cebolinho picado
- Temperar com sal e pimenta
- Adicionar o tomate cereja cortado ao meio, envolver e reservar

#### **Confeção do Pão de Tranca**

- Abrir o pão de tranca ao meio e sobre o seu comprimento
- Grelhar o pão de tranca nas brasas
- Esfregar o pão com dente de alho e aromatizar com azeite extra virgem

#### **Finalização da Sandes**

- Recheiar o pão com a salada tépida de legumes e folhas
- Dispor as fatias de queijo fresco
- Fechar a sandes, cortar e servir numa tábuca de madeira

#### **Confeção da Salada de Rama, Vagem de Ervilha e Flor de Courgette**

- Corar em azeite as vagens das ervilhas
- Temperar com sal grosso e adicionar a rama das ervilhas
- Adicionar a flor de courgette e envolver tudo

#### **Finalização das Ervilhas Estufadas**

- Empratar as ervilhas estufadas em malgas de barro
- Sobre as ervilhas colocar a salada de rama, vagem de ervilha e a flor de courgette
- Colocar as malgas numa tábuca de madeira e decorada com flores de funcho

**Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação  
Boa degustação**