



SOPA VERDE DE TALOS



Ingredientes

- água de cozedura de hortícolas
- talos de alface, de brócolos e de couves
- 1 couve-flor
- 2 chuchus
- amêndoa palitada
- azeite



Confeção

1. Coloque, numa panela, os talos, a couve flor e os chuchu, previamente lavados e cortados em juliana.
2. Junte água da cozedura de legumes, leve ao lume e deixe cozer.
3. Reduza o preparado a puré.
4. Sirva com amêndoas e um fio de azeite.



1 descarregue a receita em poiaresqb.pt



2 cozinhe



3 fotografe



4 partilhe os seus dotes #quantobaste



Quanto Baste
para nada faltar
para nada desperdiçar



CARIL DE VEGETAIS



Ingredientes

- sobras de vegetais cozidos
- caril em pó
- meia cebola
- lata de leite de coco
- coentros frescos
- garrafa de vidro de azeite



Ainda tem aquela
sobra de arroz
no frigorífico?

Arroz e caril
são amigos
inseparáveis!



Confeção

1. Pique meia cebola e coloque-a a refo-
gar em azeite, num tacho ou frigideira
funda. Quando começar a alourar,
junte 2 colheres de sopa de caril em
pó (ou a quantidade da sua preferên-
cia), até as especiarias começarem a
libertar aroma.
2. Junte as sobras de vegetais, cortados
em pedaços, e envolva bem.
3. Tape e deixe cozinhar um pouco,
juntando um pouco de água, se neces-
sário.
4. Adicione leite de coco, mexa, tape
novamente e deixe cozinhar por mais
5 minutos.
5. Retire do lume e sirva com coentros
picados.



1 descarregue a receita
em poiaresqb.pt



2 cozinhe



3 fotografe



4 partilhe os seus
dotes #quantobaste



Quanto Baste
para nada faltar
para nada desperdiçar