



S

ALIMENTOS DO MÊS

• SETEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

SETEMBRO

Poké-terrâneo

Ingredientes

600g Dourada
60g Pimento Vermelho
60g Tomate
60g Cebola
500g Laranja
80g Alho Francês
10g Alface
5g Alecrim
100g Limão
5g Tomilho Seco
240ml Azeite virgem extra
5g Doce de alperce
5g Doce de frutos vermelhos
15ml Vinho branco
30ml Vinagre de damasco
45ml Moscatel Favaio

Confeção

Preparação das douradas (filete o peixe e marine durante 15min). Preparar a marinada. Juntar o peixe, o azeite, o sumo de 1 limão e de 1 laranja, sal e tomilho. Enquanto a dourada está a marinar, procede-se ao corte dos legumes para saltar, assim como à preparação da redução. Colocar numa taça os doces (alperce e frutos vermelhos), o vinho branco, o moscatel e o vinagre de damasco, misturar tudo e reservar a mistura até ser necessário. Cortar metade de uma laranja em meia-lua e reservar. Picar a folha de alface e cortar 1/4 de tomate em pedaços pequenos.

Após o tempo da marinada, selam-se os filetes, numa frigideira, com azeite bem quente, cerca de 30 segundos de cada lado, retiram-se da frigideira e de seguida com o auxílio do maçarico, tosta-se a pele da dourada. Após os filetes estarem prontos, reservam-se e prossegue-se com os legumes, saltando, numa frigideira, com azeite, o tomate, o pimento, a cebola e o alho-francês cortado em pequenos pedaços. Depois dos legumes e os filetes estarem concluídos, é realizada a redução no final.



Redução:

- 1) Numa frigideira de borda alta, colocar a mistura feita a fogo brando até reduzir a metade do volume original.
- 2) Deixar reduzir até obter a consistência de xarope (se for necessário poderá juntar meia colher de café de maisena de forma dar uma melhor consistência). Durante o processo, é importante ir movimentando a frigideira em movimentos circulares de forma a não deixar queimar.

Num prato retangular colocar uma fila ao centro feita com os filetes desconstruídos a partir da área de corte. Colocar por cima os legumes saltados, fazendo a mesma fila no centro, terminando com alface picada por cima.

No canto superior esquerdo, colocar as laranjas cortadas em meia-lua, com folhas de alecrim a gosto.

No canto superior direito, colocar uma molheira com a redução.

Por fim, no canto inferior direito, colocar o tomate cortado aos cubos com raspa de laranja por cima.

Autores: Ana Carolina Valente; Joana Sabóia; Márcia Contreiras; Rafael Cachucho; Rui Valongo

PROVÉRBIO

Em setembro lavra, semeia e colhe que é mês para tudo

ALIMENTOS DO MÊS
SETEMBRO



Gaspacho de Figo-da-Índia

Ingredientes

250g Tomate bem maduro
50g Pimento Vermelho
50g Cebola roxa
100g Pepino
5g Alho
20ml Azeite
1 Sopa de vinagre
Sal q.b.
2,5l Água bem gelada
200g Polpa de Figo-da-Índia
4 Folhas de hortelã
5g Amêndoa laminada torrada
Flor de Sal q.b.

Confeção

Lavar todos os ingredientes. Retirar o pedúnculo do tomate, cortar em pedaços regulares e colocar num recipiente fundo. Adicionar o pepino descascado e partido em pedaços, a cebola picada, assim como o pimento e o alho. Acrescentar água e triturar com a varinha mágica, passar por um coador chinês médio e temperar com sal, vinagre e azeite, reservando ½ colher de sopa para o empratamento.

Misturar o preparado com a polpa do figo-da-Índia bem fresco e retificar os temperos.

Empratar, num prato fundo, guarnecer com a folha de hortelã picada finamente, um fio de azeite, amêndoa e flor de sal.

Servir bem fresco.

PROVÉRBIO

Pão e figos, merenda de amigos

ALIMENTOS DO MÊS SETEMBRO



Figo-da-Índia

O Figo-da-Índia, Figo da Piteira ou comumente denominado de Figo da “pita” é um fruto bastante multifacetado, pois tem uma riqueza nutricional, medicinal e também cosmética. Este fruto pode ser consumido e apreciado nos meses de calor e possui uma polpa sumarenta e gelatinosa. A própria cor vai depender da região onde o fruto amadurece e, por isso, pode apresentar diversas cores como, por exemplo: verde, amarelo, salmão, castanho ou vermelho. Alimento rico em vitaminas e minerais como a vitamina C, E, as vitaminas do complexo B, o potássio, o cálcio, o zinco, o ferro, o magnésio, o fósforo e o cobre. O Figo-da-Índia apresenta baixo teor calórico, pois este fruto é constituído, essencialmente, por água e apresenta uma boa quantidade de fibras alimentares (nomeadamente a pectina). A presença destes componentes faz com que o Figo-da-Índia apresente propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e anti envelhecimento. A frequência deste alimento, num dia alimentar saudável (ou num plano alimentar equilibrado), pode fornecer muitos nutrientes que permitem ajudar no combate e na prevenção de diversas doenças.

PROVÉRBIO

O figo-da-Índia nunca vai direto para a boca

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

As receitas serão confeccionadas nas demonstrações no Mercado da Ribeira durante a VIII Feira da Dieta Mediterrânica.

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.net

tavira DIETA MEDITERRÂNICA



escola de
V.R. Sto. António

