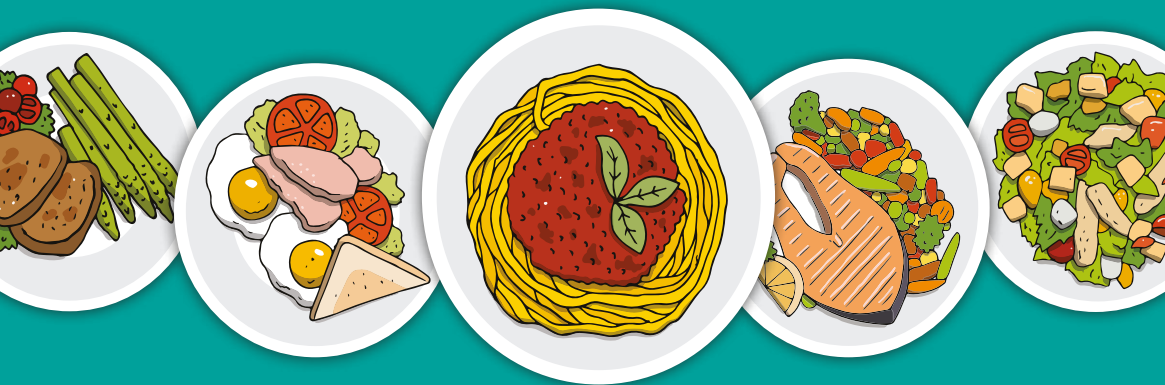


NÃO ALIMENTE O DESPERDÍCIO



RECEITAS COM SOBRAS

Inspire-se nestas receitas para criar
novas e saborosas refeições
enquanto combate o desperdício alimentar.

Sopa de Legumes



INGREDIENTES

- Cascas de cenoura, courgette e/ou batata
- Talos de brócolos e/ou couve
- Folhas exteriores de alface, couve e/ou espinafres
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite, sal e especiarias a gosto

PREPARAÇÃO

Refogue a cebola e o alho num fio de azeite.

Junte todas as sobras de legumes cortadas e cubra com água.

Coza até os legumes estarem macios.

Triture tudo para formar um creme.

(Opcional: junte sobras de arroz ou massa, croutons, grão/feijão e/ou legumes às rodelas para uma versão mais consistente e com textura).

Sopa de Abóbora e Gengibre



INGREDIENTES

- Sobras de abóbora (com casca se estiver bem lavada e tenra)
- Maçã tocada ou madura demais (opcional)
- Gengibre (raiz ou em pó)
- Alho, cebola, azeite

PREPARAÇÃO

Refogue a cebola e o alho num fio de azeite.

Junte a abóbora, a maçã cortada em cubos e uma raspa de gengibre.

Cubra com água e coze.

Triture, ajuste o sal e regue com um fio de azeite.

Uma opção cremosa e ligeiramente picante para aqueles dias em que precisamos de um aconchego.



Sopa de Peixe

INGREDIENTES

- Sobras de peixe cozido, grelhado ou assado (desfiado e limpo de espinhas).
- Cebola (ou restos de casca para caldo).
- Alho
- Tomate maduro ou em polpa
- Cenoura, batata, alho-francês e/ou courgette (restos ou pedaços tocados)
- Azeite, sal, pimenta, louro
- Massa cotovelinhos
- Pão duro
- (Opcional: espinhas/cabeça do peixe para fazer o caldo)

PREPARAÇÃO

Se tiver espinhas ou cabeças faça um caldo: coza as espinhas/cabeças com água, uma folha de louro, cascas de cebola e talos de salsa por 15-20 min. Coe e reserve o caldo.

Refogue cebola, alho e tomate num fio de azeite e junta os legumes em pedaços.

Cubra com água ou com o caldo de peixe.

Coza até os legumes ficarem macios.

Triture tudo.

Junte o peixe desfiado e deixe ferver 5 minutos para ganhar sabor.

Adicione a massa e coza até ficar pronto.

Ajuste os temperos e sirva com um fio de azeite.



Empadão de Frango

PREPARAÇÃO

Preparar o recheio:

Numa frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem ligeiramente.

Adicione a folha de louro, a cenoura ralada e deixe cozinhar por alguns minutos.

Junte o frango desfiado e misture bem. Acrescente a polpa de tomate e o vinho branco. Deixe o líquido reduzir um pouco.

Tempere com sal, pimenta e, se desejar, adicione o milho. Cozinhe durante mais 5-7 minutos para apurar os sabores. Reserve.

Preparar o puré de batata:

Se estiver a usar puré de batata caseiro, coza as batatas em água e sal até ficarem bem macias. Escorra e esmague bem.

Misture a manteiga e o leite até obter um puré cremoso. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Reserve.

Montagem do empadão:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Num tabuleiro ou pirex de forno, faça uma camada uniforme com o recheio de frango.

Cubra o recheio com o puré de batata, alisando bem a superfície com uma espátula.

Misture a mostarda com um pouco de queijo ralado e espalhe por cima do puré de batata, criando uma camada fina.

Finalize com mais queijo ralado por cima para gratinar.

Leve o empadão ao forno durante cerca de 20-25 minutos ou até a superfície estar dourada e crocante.

Retire do forno, deixe arrefecer ligeiramente e sirva quente, polvilhado com salsa ou coentros picados, e acompanhe com salada.

INGREDIENTES

- Sobras de frango desfiado
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de azeite
- 100ml de vinho branco
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1 cenoura ralada
- 1 lata pequena de milho (opcional)
- 500g de puré de batata (caseiro ou instantâneo)
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de manteiga
- 100ml de leite
- Queijo ralado (quantidade a gosto)
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Salsa ou coentros frescos picados (opcional)



Hambúrgueres de Grão

INGREDIENTES

- 400g de sobras de grão-de-bico cozido
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- 2 ovos
- 50g de pão ralado
- 1 colher de chá de cominhos em pó (opcional)
- 1 colher de chá de paprika ou pimentão doce
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada (ou coentros)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite

PREPARAÇÃO

Coloque o grão cozido numa tigela grande e, com um garfo, esmague o grão até formar uma pasta grosseira (deixe alguns pedaços para dar textura).

Junte a cebola picada, o alho, a cenoura ralada, a salsa ou os coentros, e misture bem.

Adicione os cominhos, a paprika, o sal e a pimenta à mistura de grão.

Acrescente os ovos e o pão ralado, e misture até obter uma massa firme e moldável. Se a mistura estiver muito húmida, adicione um pouco mais de pão ralado até atingir a consistência desejada.

Divida a massa em porções iguais (cerca de 4-6, dependendo do tamanho desejado) e molde cada porção em forma de hambúrguer, pressionando levemente para formar discos compactos, de seguida, envolva o hambúrguer com sementes de sésamo (ao cozinhar, adiciona sabor e acrescenta textura)

Aqueça um pouco de azeite numa frigideira antiaderente em lume médio.

Coloque os hambúrgueres na frigideira e cozinhe durante cerca de 3-4 minutos de cada lado, até ficarem dourados e crocantes por fora. Também pode optar por grelhar os hambúrgueres no forno a 180°C, durante cerca de 20 minutos, virando a meio do tempo.

Sirva os hambúrgueres em pão com alface, tomate, molho a gosto ou simplesmente como acompanhamento de uma salada ou legumes grelhados.



Massada à Pescador

INGREDIENTES

- Sobras de peixe
- Massa curta (cotovelos, espirais...)
- Cebola e alho
- Tomate fresco maduro, polpa ou sobras de molho de tomate
- Azeite, sal, pimenta, folha de louro
- Ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos, tomilho)
- (Opcional: pimento, vinho branco, caldo de legumes ou marisco)

PREPARAÇÃO

Numa panela larga, refogue em azeite a cebola e o alho picados e uma folha de louro.

Em seguida, acrescente o pimento e o tomate (preferencialmente maduro, em pedaços) e deixa cozinhar até estar bem apurado.

Junte as sobras desfiadas.

Mexa bem para envolver no refogado.

(Opcional: junte um pouco de vinho branco e/ou caldo e deixe evaporar.)

Tempere com sal e pimenta.

Quando levantar fervura, junte a massa e deixe cozer diretamente no molho.

Ajuste os temperos.

Polvilhe com salsa ou coentros picados antes de servir.



SOBREMESAS

Crumble de Banana com Topping de Iogurte Grego, Manteiga de Amendoim e Mel



INGREDIENTES

Para o Crumble:

- 4 bananas maduras (pode substituir por outra fruta madura)
- 100g de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- 50g de manteiga ou óleo de coco (derretido)

Para o Topping:

- 200g de iogurte grego natural
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de sopa de mel

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Corte as bananas em rodela e disponha-as no fundo de uma assadeira, distribuindo-as de forma uniforme.

Polvilhe com uma pitada de canela para dar mais sabor à fruta.

Numa tigela, misture os flocos de aveia, o açúcar de coco e a canela.

Adicione a manteiga ou o óleo de coco derretido e mexa até que todos os ingredientes secos estejam bem envolvidos e com uma textura arenosa.

Espalhe a mistura de aveia por cima das bananas na assadeira, cobrindo-as completamente.

Leve ao forno pré-aquecido durante 20-25 minutos, ou até o crumble estar dourado e crocante.

Enquanto o crumble coze, numa tigela pequena, misture o iogurte grego com a manteiga de amendoim e o mel, mexendo bem até obter uma mistura cremosa e homogênea.

Retire o crumble do forno e deixe arrefecer ligeiramente.

Sirva o crumble ainda morno, acompanhado do topping de iogurte grego com manteiga de amendoim e mel.



SOBREMESAS

Pudim de Pão



INGREDIENTES

- 250g de sobras de pão (pode ser de qualquer tipo)
- 500ml de leite
- 200g de açúcar
- 4 ovos

- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- Raspa de 1 limão ou laranja
- 1 pau de canela
- 100g de passas (opcional)
- 50g de manteiga (derretida)
- Caramelo líquido (comprado ou caseiro)

PREPARAÇÃO

Corte o pão em pedaços pequenos e coloque-os numa tigela grande.

Aqueça o leite com o pau de canela até quase ferver e verta-o sobre o pão. Deixe o pão amolecer durante cerca de 10 minutos, removendo o pau de canela depois.

Com um garfo ou varinha mágica, desfaça o pão até formar uma massa homogênea (alguns pedaços pequenos podem ficar, para dar textura).

Numa tigela, bata os ovos com o açúcar, a baunilha e a raspa de limão ou laranja.

Adicione esta mistura ao pão demolido e junte também a manteiga derretida e as passas. Mexa tudo muito bem.

Unte uma forma de pudim ou uma assadeira com caramelo líquido, espalhando-o de forma uniforme pelo fundo e laterais da forma.

Verta a mistura de pão na forma caramelizada e alise a superfície com uma espátula.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Coloque a forma dentro de um tabuleiro com água quente (cozinhar em banho-maria) e leve ao forno durante cerca de 45-50 minutos, ou até o pudim estar firme e ligeiramente dourado por cima. Pode testar com um palito; deve sair limpo quando o pudim estiver pronto.

Retire o pudim do forno e deixe arrefecer completamente. Depois de frio, desenforme-o com cuidado.

Sirva o pudim fresco, simples ou acompanhado de mais de caramelo ou chantilly.



SOBREMESAS

Tarte Rústica



INGREDIENTES

Massa:

1 base de massa quebrada (caseira ou de compra ou restos de massa de empadas, folhada, ou até pão rijo amassado com azeite e água quente até formar uma pasta milho (absorve o sumo da fruta))

- 1 a 2 colheres de sopa de açúcar mascavado ou comum
- 1 colher de chá de canela (opcional)
- Raspa de limão ou laranja (opcional)
- 1 colher de sopa de farinha ou amido de milho (absorve o sumo da fruta)

Recheio:

- 3 a 4 peças de fruta madura ou tocada (maçã, pêra, ameixa, pêssego, morango, uva, etc.)

Cobertura:

- 1 ovo batido ou um pouco de leite (opcional)
- Açúcar para polvilhar (opcional)

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Lave e corte a fruta em fatias finas.

Numa taça, misture a fruta com o açúcar, canela, raspa de limão e a farinha.

Estenda a massa num tabuleiro com papel vegetal.

Espalhe o recheio de fruta no centro, deixando cerca de 4–5 cm livres nas bordas.

Dobre essas bordas para dentro, sobrepondo parcialmente a fruta.

Pincele as bordas com ovo batido ou leite e polvilhe com um pouco de açúcar.

Leve ao forno durante 30–40 minutos, até a massa estar dourada e crocante.

Sugestões de acompanhamento: iogurte natural ou grego, Frutos secos no topo, Requeijão ou queijo creme no fundo antes da fruta

NÃO ALIMENTE O DESPERDÍCIO



Coloque no prato apenas o que vai consumir



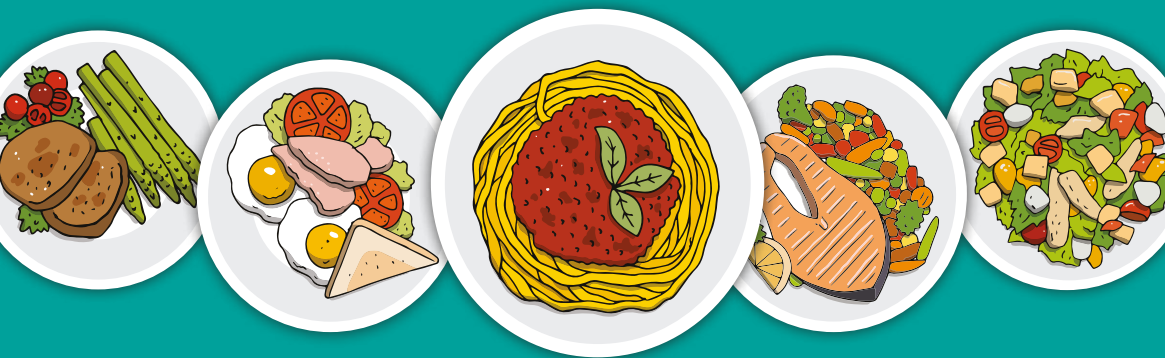
Reaproveite as sobras



Planeie bem as suas compras



Armazene cuidadosamente os alimentos, para que não se estraguem



O desperdício alimentar é um dos maiores problemas ambientais e económicos do nosso tempo. Estima-se que cerca de um terço de toda a comida produzida no mundo é desperdiçada, o que significa que biliões de toneladas de alimentos vão para o lixo todos os anos.

Esse desperdício representa uma perda de recursos naturais - a água, solo e energia que se usam para produzir os alimentos - ao mesmo tempo que contribui para a emissão de gases de efeito estufa, com o consequente efeito nas mudanças climáticas.

Ao nível doméstico, o desperdício alimentar acontece porque compramos mais do que conseguimos consumir, não armazenamos os alimentos corretamente, não planeamos bem as compras e não fazemos aproveitamento das sobras.

A pensar nisto, criámos este pequeno livro de receitas, onde se pode inspirar para criar novas refeições com as sobras diárias.

Aproveitar é economizar e fazer parte da economia circular!