

Risotto de COGUMELOS

INGREDIENTES

- 4 g de Pronagar® (uma saqueta)
- 1 taça de arroz
- 100 g de cogumelos
- Cebola picada
- 2 colheres de azeite
- 3 colheres de vinho branco
- 1 l de canja de galinha
- 40 g de queijo parmesão
- Salsa picada

PREPARAÇÃO:

1. Aquecer o azeite num tacho pequeno, adicionar a cebola e refogar até ficar transparente.
2. Juntar os cogumelos, limpos e cortados em fatias, a seguir, juntar o vinho branco.
3. Quando estiverem tenros, deitar o arroz, misturar e juntar o molho sem deixar de mexer; a seguir, polvilhar o Pronagar®.
4. Ao começar a ferver, passar a fogo lento e cozinhar durante cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando. Uma vez pronto, juntar o queijo e a salsa.

Aspic de LEGUMES

INGREDIENTES

- 700 ml de caldo de legumes
- 1 ramo de aipo
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 1 beringela
- 2 tomates
- 6 g de Pronagar® (saqueta e meia)

PREPARAÇÃO:

1. Cozem-se todos os legumes até estarem tenros. Escaldar os tomates, pelar e tirar as pevides. Cortar em pedaços.
2. Num tacho aquecer o caldo de legumes onde se introduziu o Pronagar®. Cozer durante 2 minutos. Deixar à temperatura ambiente.
3. Colocar os legumes numa forma rectangular, de forma desordenada e cobrir com o caldo de legumes.
4. Colocar no frigorífico. Para desenformar, passa-se rapidamente a forma por água quente.

Pudim de LEGUMES

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 2 cenouras
- 1 courgette
- 6 espargos verdes ou brancos
- 200 g de feijão verde
- 8 ovos
- 1 l de leite
- Manteiga
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- Sal
- Pimenta

PREPARAÇÃO:

1. Descasam-se e cortam-se os legumes em tiras finas, levando a cozer em vapor e deixando-os "al dente".
2. Barra-se um recipiente com manteiga, onde se dispõem os legumes em camadas, combinando as cores.
3. Junta-se a mistura dos ovos com o leite, o Pronagar, o sal e a pimenta.
4. Leva-se a cozer ao forno pré-aquecido a 190°, por aproximadamente 45 minutos, até introduzir um palito e este sair seco.
5. Deixa-se repousar antes de desenformar e serve-se preferencialmente um dia depois.
6. Pode ser servido quente ou frio, acompanhado de salada a gosto.

Creme frio de ERVILHAS

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 100 ml de água
- 100 ml de azeite
- 1 g de Pronagar®
- ½ kg de ervilhas congeladas
- 300 ml de água

PREPARAÇÃO:

1. Descongelam-se as ervilhas e trituram-se com a varinha eléctrica, adicionando os 300 ml de água.
2. Aquecem-se os 100 ml restantes e quando começa a ferver juntar o agar, deixando ferver durante 2 minutos. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer sem esfriar na totalidade para não coalhar.
3. Incorporar no creme de ervilhas o agar dissolvido em água. Bater bem, juntar o sal e o azeite.
4. Passar o creme num passador de rede.



PRIMEIROS

pronagar®

Pudim de COUVE-FLOR

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 500 g de batata
- 500 g de couve-flor
- 10 ml de azeite
- 3 dentes de alho
- Salsa picada
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- 4 o vos
- Pimenta branca
- Sal

PREPARAÇÃO:

1. Descacam-se as batatas, cortam-se em rodelas e cozem-se em água abundante temperada de sal, ao mesmo tempo que se coze a couve-flor limpa e cortada em ramos grandes, até que tudo fique tenro mas sem estar desfeito.
2. Separam-se alguns ramos de couve-flor bem escorridos, secam-se à boca do forno e reservam-se.
3. Pelo passador reduz-se a puré a restante couve-flor e as batatas.
4. Num almofariz esmagam-se os alhos com um pouco de sal, junta-se a salsa, a pimenta, o azeite e os ovos ligeiramente batidos.
5. Esta mistura é incorporada no puré, assim como o Pronagar. Mexe-se tudo muito bem, rectificando de sal. Finalmente juntam-se os ramos de couve-flor que se reservou.
6. Com este preparado, enche-se uma forma previamente untada de manteiga abundante e leva-se a forno aquecido a 190°, a cozer em banho-maria durante 30 minutos aproximadamente. Espeta-se um palito no centro da forma, para comprovar se está cozido (se não houver vestígios de humidade é sinal de que está cozido).
7. Deixa-se arrefecer por 15 minutos sobre um pouco de água fria, passa-se uma faca em redor da forma, antes de verter no prato de servir.



PRIMEIROS

pronagar®

Pudim de ESPINAFRES com arroz

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 250 g de cebolas
- 75 g de arroz
- 1 l de leite
- 125 g de manteiga
- 1g de Pronagar®
- 4 ovos
- ½ kg de espinafres
- Tomilho, louro, salsa, sal, pimenta branca moída e noz moscada ralada

PREPARAÇÃO:

1. Pica-se finamente a cebola e põe-se a refogar em lume brando com um pouco de azeite, até que fique tenra e ligeiramente dourada. Junta-se o arroz, refoga um pouco e adiciona-se o leite a ferver.
2. Em lume brando, com o tacho tapado, deixa-se cozer por 45 minutos até o arroz estar cozido. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer 5 minutos. De seguida tritura-se com a varinha mágica.
3. A este puré de arroz misturam-se os ovos ligeiramente batidos, o Pronagar®, os espinafres cozidos, sal, pimenta e noz moscada.
4. Unta-se com manteiga um recipiente de ir ao forno e enche-se com o preparado.
5. Mete-se no forno pré-aquecido a 190°C, em banho-maria, por cerca de 30 minutos, protegendo a superfície do pudim com papel de alumínio para evitar que queime. Para saber se está devidamente cozido espeta-se um palito, devendo este sair seco.
6. Para desenformar deixa-se esfriar por 10 minutos. De seguida passar uma faca pelas paredes do pudim, vertendo com movimento enérgico para o prato de servir.

OBSERVAÇÕES:

Pode ser servido frio ou quente. No primeiro caso pode acompanhar com molho de mayonnaise, no segundo com molho de tomate.



PRIMEIROS

pronagar®

Canelones de SALMÃO fumado recheados de queijo

INGREDIENTES

- 200 g de salmão fumado em fatias
- Um pouco de molho de soja
- Um pouco de vinho do Porto em 2,5 dl de água
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- 2 latas de atum em azeite
- 400 g de queijo cremoso tipo Philadelphia
- Salsa picada
- Pimenta preta moída na altura

Molho vinagrete:

- 6 colheres de azeite virgem
- 2 colheres de vinagre
- 4 pepinos em conserva
- 10 azeitonas pretas sem caroço
- 2 colheres de alcaparras
- Sal

PREPARAÇÃO:

1. Aquece-se durante dois minutos a água, onde se juntou o Pronagar, o Porto e a soja. Retira-se do lume e estende-se sobre um tabuleiro, de maneira a que forme uma película o mais fina possível. Deixar arrefecer.
2. Recheiam-se as fatias de salmão com o creme feito da mistura do queijo, atum, salsa e pimenta. Dobram-se em forme de rolo.
3. Desenformar a gelatina de Pronagar sobre o mármore. Por cima, vão-se colocando os rolos de salmão e envolvendo na gelatina. Corta-se rolo a rolo e colocam-se no prato de servir, decorando com o molho.
4. Molho: Picar todos os ingredientes e juntar ao molho vinagrete (azeite, vinagre e sal).



PRIMEIROS

pronagar®

Creme de TOMATE

INGREDIENTES (4 pessoas)

- ½ kg de tomates maduros
- 1 dente de alho
- 3 pimento vermelho assado
- 100 ml de água
- 1 g de Pronagar®
- 100 g de presunto (fatias finas)

PREPARAÇÃO:

1. Na batedeira eléctrica colocam-se os tomates limpos, o alho e o pimento assado e já limpo. Tritura-se tudo durante alguns minutos, até se obter um creme fino.
2. Aquece-se a água e logo que comece a ferver junta-se o agar, deixando ferver durante dois minutos. Retira-se, deixando esfriar sem arrefecer totalmente para não coalhar.
3. Incorporar o agar dissolvido em água. Rectificar de sal e juntar o azeite e vinagre a gosto. Serve-se frio com as tiras de presunto.

OBSERVAÇÕES:

Pode-se juntar ainda conserva de atum, azeitonas, marisco (ameijoas, mexilhões ou gambas) ou pão torrado.