



MOLHOS

pronagar®

Molho BECHAMEL

INGREDIENTES

- ¼ l de leite
- 15 g de manteiga
- 1 g de Pronagar®
- Noz moscada
- Pimenta branca
- Sal

PREPARAÇÃO:

1. Aquece-se o leite, polvilhando-se com o Pronagar® logo que comece a ferver.
2. À parte aquece-se a manteiga que se incorpora no leite logo que esteja derretida, deixando-se ferver por 8 minutos, mexendo sempre.

NOTA:

Este molho serve para cobrir canelones, ovos recheados, etc. Quando arrefece, tem a propriedade de espessar e ganhar volume. Logo que aquecido, voltará a ficar líquido. Se desejar um molho mais espesso, só tem de juntar mais um pouco de Pronagar®.



MOLHOS

pronagar®

Molho VERDE

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- ½ l de caldo de galinha
- Vinho branco
- Salsa
- Sal
- 1,5 g de Pronagar®

PREPARAÇÃO:

1. Refoga-se num pouco de azeite a cebola e o alho picados.
2. Quando a cebola estiver branda, salpica-se com um pouco de vinho branco, deixa-se reduzir e incorpora-se o caldo de galinha e a salsa.
3. Quando levantar fervura junta-se o Pronagar®, mexe-se e deixa-se cozinhar durante 10 minutos.

NOTA:

Este molho verde pode ser utilizado para a confecção de pescada ou batatas em molho verde.



MOLHOS

pronagar®

Molho MAYONNAISE

INGREDIENTES

- 1 ovo
- Sal
- Sumo de limão ou vinagre
- 100 ml de azeite
- 1,5 g de Pronagar®

PREPARAÇÃO:

O processo de preparação é igual ao anterior:

1. Abre-se o ovo inteiro para um recipiente com um pouco de sal, um pouco de vinagre ou limão.
2. Incorpora-se o azeite pouco a pouco, ao mesmo tempo que se vai batendo.
3. Logo que esteja tudo bem incorporado mistura-se o agar, batendo-se de seguida.



MOLHOS

pronagar®

Sopa de MELÃO com pêra

INGREDIENTES

- ¼ kg de melão
- 1 pêra
- 100 ml de água
- 1 g de Pronagar®
- 40 g de açúcar
- Canela em pó

PREPARAÇÃO:

1. Descascar o melão e a pêra e cortar em pedazos, triturar com a varinha mágica ou uma Thermomix.
2. Aquecer 100 ml de água. Ao iniciar a fervura adicionar o Pronagar®. Mexer e deixar ferver por mais 2 minutos. Deixar arrefecer um pouco e adicionar à sopa de melão e pêra. Incorporar o açúcar e triturar.
3. Deixar arrefecer completamente, pôr em taças e polvilhar com a canela moída.

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. Descascam-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.



SEGUNDOS

pronagar®

Pudim de **PESCADA** com gambas

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 600 g de filetes de pescada congelados
- 150 g de gambas descascadas
- ¼ l de natas
- 6 ovos
- 1g de Pronagar®
- 4 colheradas de tomate frito
- Sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

1. Cozem-se os filetes em água abundante temperada de sal, escorrem-se e desfazem-se com os dedos.
2. Cozem-se os ovos, descascam-se e esmagam-se com o garfo. Juntam-se as natas aos ovos desfeitos, o tomate frito, a pescada, as gambas, o Pronagar®, o sal e a pimenta. Mistura-se tudo muito bem e verte-se para uma forma previamente untada de manteiga.
3. Vai a cozer em banho-maria, no forno pré-aquecido a 190°, durante aproximadamente 30 minutos, protegendo a superfície com papel de alumínio para evitar que doure em excesso. Para saber se está convenientemente cozido, espeta-se um palito no centro da forma, devendo o mesmo sair sem vestígios de humidade.
4. Desenforma-se e deixa-se arrefecer por 10 minutos. Passa-se uma faca fina pelas paredes, vertendo com movimento enérgico para o prato de servir.



SEGUNDOS

pronagar®

Pastel de **CARNE** no forno con tâmaras e pinhões

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 200 g de carne de vitela picada
- 200 g de carne de proco picada
- 25 g de tâmaras
- 25 g de pinhões
- 1 g de agar Pronagar®
- 1 ovo
- 1 papo-seco da véspera
- 1 cálice de moscatel
- 2 cebolas
- 2 alhos franceses
- 2 tomates
- Azeite de oliveira, sal, pimenta preta e farinha

PREPARAÇÃO I:

1. Corta-se a cebola em tiras finas e frita-se em zeite até que fique dourada. Reservar.
2. Cortar a outra cebola, os alhos franceses e os tomates em tiras largas. Temperar de sal e pimenta, fritar ligeiramente e reservar.
3. Amassar as carnes com o Pronagar, a cebola frita (ponto 1), as tâmaras, os pinhões, o ovo, o pão desfeito e demolido em leite, sal e pimenta. Dar a forma de rolo comprido e enfarinhar ligeiramente.

PREPARAÇÃO II:

1. Num recipiente fundo de ir ao forno, coloca-se o rolo de carne, os legumes em volta e rega-se com azeite. Deixe cozinhar durante 10 minutos, em forno pré-aquecido a 200°.
2. Passado esse tempo, vira-se a carne e os legumes, junta-se o cálice de moscatel e uma chávena de água a ferver. Continua no forno por mais 15 minutos, à temperatura de 160°.
3. Deixe repousar, corte e sirva.

OBSERVAÇÕES:

Esta é uma maneira distinta de cozinhar carne picada, servida em rodelas e aproveitando o próprio suco, acompanhada de legumes cozidos. Um puré de batata poderá também ser uma boa opção.



SEGUNDOS

pronagar®

Almôndegas em **GELATINA** com molho de caril

INGREDIENTES (2 pessoas)

- ½ l de caldo de carne leve
- 8 almôndegas
- azeite para fritar
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- Arroz pilaf
- Salsa picada

Molho de caril

- 100 g de cebola picada
- 50 g de farinha
- 20 g de caril em pó
- ½ l de caldo de carne
- Sal, pimenta e louro
- 2 de natas
- Sumo de limão
- Manteiga

PREPARAÇÃO:

1. Aquece-se o caldo de carne com o Pronagar e deixa-se cozer por 2 minutos em lume brando. Retira-se do lume e reserva-se.
2. Fritam-se as almôndegas (de tamanho pequeno), escorrem-se e colocam-se num recipiente, separadas umas das outras. Cobrem-se com o caldo e deixam-se a arrefecer até que fiquem coalhadas.
3. Cortam-se em quadrados que contenham cada um uma almôndega.
4. Para o molho: Refogar a cebola picada na manteiga. Quando começar a dourar junta-se a farinha, o caril, 0,5 de caldo de carne, o louro, sal e pimenta. Leva-se a cozer em lume brando durante 30 minutos. Arrefece-se e de seguida retira-se a gordura que se forma na superfície. Juntar as natas de seguida. Volta ao lume até começar a ferver, junta-se o sumo de limão e coa-se o caldo resultante.
5. Apresentação: Cobrir o fundo de um prato de servir com o molho de caril quente. No centro colocamos o arroz pilaf polvilhado de salsa picada, em redor as almôndegas aquecidas no microondas (não aquecer em excesso pois que derreteria a gelatina). Servir de imediato.

OBSERVAÇÕES:

Aquecidas à temperatura de 80°, conseguimos comer as nossas almôndegas com a gelatina quente.



SEGUNDOS

pronagar®

Arroz **ENFORMADO** recheado de atum

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 200 g de arroz branco cozido
- 1/2 l de caldo de peixe
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- 200 g de atum
- Molho de soja
- Salsa picada
- Um pouco de xerez

PREPARAÇÃO:

1. Aquecer o caldo de peixe com o xerez e o Pronagar. Logo que esteja dissolvido retirar do lume, rectificar de sal e deixar arrefecer à temperatura ambiente.
2. Encher taças individuais com o arroz até ¾, sem pressionar. No centro introduzir o atum e cobrir com o caldo de peixe.
3. Deixar arrefecer para que coalhe.
4. Desenformar e colocar num prato, salpicar com o molho de soja e polvilhar com a salsa picada.

Gelatina de FRUTAS

INGREDIENTES (6 pessoas)

- 4 g de Pronagar® (uma saqueta)
- 500 ml de sumo de laranja e calda de ananás (incorporar açúcar como opção)
- 1 limão
- Fruta variada em pedaços (morangos, kiwi, ananás, pêssego, maçã...)

PREPARAÇÃO:

1. Aquecer o sumo de laranja juntamente com a calda do ananás e umas gotas de limão.
2. Ao começar a ferver, incorporar um pacote de Pronagar, polvilhar e mexer durante 2 minutos. Arrefecer um pouco.
3. Cortar a fruta em pedaços pequenos e estendei-la num molde até encher. Verter o líquido até cobrir e arrefecer no frigorífico durante 30 minutos.
4. Desemoldurar e servir.

SOBREMESAS

MERENGUE

INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- 50 ml de agua
- 50 g de azúcar
- 1 g agar Pronagar®

ELABORACIÓN:

1. Se separan las yemas de las claras, y se montan.
2. En un cazo se calienta agua con el azúcar, y cuando empiece a hervir se incorpora el Pronagar®. Se mueve durante dos minutos.
3. Se deja enfriar un poco y se incorpora al merengue, se sigue batiendo hasta que terminemos de incorporarlo.

NOTA:

Mantiene durante más tiempo el merengue, firme y con más cuerpo.

Laranjas RECHEADAS

INGREDIENTES

- 8 laranjas (de 4 utilizaremos o sumo e das outras aproveitar-se-ão os gomos)
- 160 g de açúcar
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- ½ l de água
- 2 dl de sumo de laranja

PREPARAÇÃO:

1. Retira-se a parte superior a 4 laranjas, um pouco mais acima da metade e espreme-se o sumo tendo o cuidado de não quebrar a casca. Às outras 4 retiram-se os gomos, cortamo-los em três e colocamo-los nas metades vazias.
2. Num recipiente colocam-se os restantes componentes, água, açúcar, sumo de laranja e Pronagar, dissolve-se tudo e leva-se ao lume até ferver durante 2 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Retira-se do lume, deixa-se arrefecer à temperatura ambiente e reparte-se pelas metades das laranjas até que solidifique.

SUGESTÃO:

Para que resulte numa melhor apresentação, poderá fazer-se desenhos na casca ou juntar licor para que o sabor seja mais intenso. Também se pode rechear a laranja utilizando o próprio sumo gelificado.

Pudim de LEITE-CREME

INGREDIENTES (8 pessoas)

- 1 l de leite
- 1,5 g de açúcar
- 8 gemas
- 20 g de maizena
- Canela em pau
- Casca de limão
- 6 g de Pronagar® (saqueta e meia)

PREPARAÇÃO:

1. Levar a ferver o leite, o pau de canela e a casca de 1 limão.
2. Juntar as gemas com o açúcar e a maizena.
3. Deitar o leite sobre aquela mistura, coar e levar de novo ao lume, juntar o Pronagar® e mexer até que solidifique (tendo a precaução de não deixar ferver para que não coalhe).
4. Repartir por formas individuais de pudim. Deixar arrefecer 2 horas no frigorífico e desenformar.

NOTA:

Pode utilizar outros sabores, tais como baunilha, café ou chocolate; também pode sobrepor sabores, deixando sempre que a primeira capa solidifique para só depois juntar a outra.

OBSERVAÇÕES:

Se utilizar apenas uma taça de ir à mesa, a quantidade de Pronagar® seria apenas de 5,5 g, para que a textura resultasse mais suave.

Gelatina de CAFÉ

INGREDIENTES (5 pessoas)

- 400 ml de água
- 50 g de açúcar
- 2 cafés
- 4 g de Pronagar® (uma saqueta)
- Chantilly para enfeitar

PREPARAÇÃO:

1. Aquecer a água onde já se misturou o Pronagar® e, uma vez dissolvido, juntar os cafés e o açúcar.
2. Deitar o líquido num recipiente e deixar que gelifique. É opcional enfeitar com o chantilly.

Gelatina de CHÁ

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 400 ml de chá forte (tipo inglês)
- 4 g de Pronagar® (uma saqueta)
- 5 folhas de menta

PREPARAÇÃO:

Aquecer a água com o Pronagar® e uma vez dissolvido juntar o chá morno. Adicionar uma folha de menta em cada taça e deitar o chá. Deixar que gelifique.

Tarte de MAÇA

INGREDIENTES (10 pessoas)

- 250 g de bolacha Maria
- 100 g de manteiga
- 2 kg de maçã golden
- 150 g de licor de maçã
- 1 colher de sopa de baunilha e 1 colher de sopa de canela
- Casca de ½ limão ralada
- Sumo de ½ laranja
- 1 yogurte natural
- 6 g de Pronagar® (saqueta e meia)

PREPARAÇÃO:

1. Triturar as bolachas e adicionar a manteiga derretida. Forrar o fundo de uma tarteira e deixar arrefecer no frigorífico.
2. Cozer as maçãs em lume brando, descascadas e cortadas em cubos.
3. Logo que adquiram a consistência de compota, juntam-se os restantes ingredientes.
4. Tritura-se toda a mistura com a varinha mágica, colocando de seguida sobre a base de bolacha. Arrefecer no frigorífico durante duas horas, no mínimo.

NOTA:

- Se preferimos que a tarte tenha mais consistência, junta-se mais Pronagar® à mistura.
- Pode-se cobrir a superfície da tarte, depois de fria, com compota de pêsego ou outro sabor.

OBSERVAÇÕES:

Se em vez da tarte preferimos um pudim, utiliza-se apenas uma saqueta de Pronagar® e verte-se a mistura numa taça de vidro.

Gelatina de CHOCOLATE con marmelada de citrinos

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 150 g de chocolate (com 60% de cacau)
- 1 dl de chantilly
- 1 dl de leite
- 1,5 dl de água
- 35 g de gema de ovo
- 25 g de açúcar em pó
- 4 colheres de Pronagar® (em substituição de gelatina)
- ½ limão
- ½ lima
- ½ laranja
- 250 g de açúcar

PREPARAÇÃO:

1. Partir o chocolate em pedaços pequenos e derreter em banho-maria. Enquanto isso, leva-se ao lume o leite e a nata. Logo que ferver, junta-se duas colheres de chá de Pronagar® e deixa-se ferver de novo durante 3 minutos. De seguida junta-se o chocolate derretido. À parte, bate-se o açúcar com as gemas e incorpora-se também na mistura do chocolate. Deita-se este preparado numa taça de servir e leva-se ao frigorífico por 3 a 4 horas.
2. Para preparar a marmelada, corta-se a fruta em cubos sem retirar a pele, coloca-se num recipiente com 150 g de açúcar e leva-se ao lume, mexendo até que o açúcar se dissolva. Noutro tacho, junta-se a água com o restante açúcar para fazer o xarope. Vai ao lume e quando começar a ferver adiciona-se duas colheres de chá de Pronagar®. Quando estiver completamente dissolvido, incorporar as frutas. Deverá ser servido morno.
3. Para preparar o prato, retira-se a gelatina de chocolate do frigorífico, desmolda-se e corta-se em rectângulos (se tivermos utilizado forma rectangular). Dispõem-se no prato e junta-se a marmelada morna. Para melhorar a apresentação, pode-se colocar em redor uma rodela de cada fruta utilizada.

Milfolhas de MANGA com leite-creme e morangos

INGREDIENTES (6 pessoas)

- ½ l de natas misturadas com 1 g de Pronagar®
- 1 ata de manga de conserva (425 g – 200 g escorrido)
- 2 g de Pronagar® (meia saqueta)
- 1 colherada de açúcar amarelo
- ¼ kg de morangos

PREPARAÇÃO:

1. Trituramos a manga juntamente ao caldo da conserva e juntamos o açúcar e o Pronagar, deitamos num recipiente e leva-se ao lume a té ferver.
2. Retira-se do lume, estende-se sobre o mármore e tenta-se obter uma película o mais fina possível. Deixar arrefecer.
3. Cortam-se metade dos morangos em tiras delgadas e esmaga-se a outra metade com um garfo.
4. Decora-se o prato de servir pondo um rectângulo irregular de gelatina de manga (cortam-se com a mão), um pouco de leite-creme por cima, gelatina, leite-creme, tiras de morango e terminamos com gelatina. Decora-se com os morangos esmagados.

NOTA:

- A gelatina de manga tem de ser suficientemente fina para que resulte transparente e se vejam as tiras de morango.
- O leite-creme forma um creme mais espesso.
- Pode também utilizar ananás ou pêsego em calda.