



Bolachinhas de tomilho com pesto de beterraba, requeijão e creme de manjerição



Sanduíche quente com espigas de couve e requeijão

# SABORES *da horta*

Se as palavras 'biológico', 'fresco' e 'sazonal' ditam as suas escolhas na cozinha, vai querer provar estes pedaços de prazer saudável vindos diretamente do produtor para a sua mesa. Quatro receitas com produtos da estação, para celebrar os dias quentes, os sabores do campo e a mãe natureza. Obrigada Cláudia Villax.



Sanduíche quente com espargos selvagens e ovo escalfado



Laranjas Praliné



## A MESA COM...

Cláudia S. Villax gere a marca 'Food, People & Design' que se dedica à criação de livros de culinária e ainda se dedica, com o marido, à produção do azeite biológico 'Azeitona Verde' (azeitona verde.pt). Trabalhou para jornais económicos e revistas de lazer. 'Da Horta para a Mesa - Boa Comida, Boa Vida' (Casa das Letras) é o seu primeiro livro como autora, onde encontra deliciosas receitas feitas com legumes da estação. Apaixonada por design e culinária, veja o seu trabalho no blogue [foodpeopleanddesign.blogspot.pt](http://foodpeopleanddesign.blogspot.pt).



### Entrada BOLACHINHAS DE TOMILHO COM PESTO DE BETERRABA, REQUEIJÃO E CREME DE MANJERICÃO

Para as bolachinhas (20)

- 120g de farinha
- 120g de queijo de cabra seco ralado
- 40 folhas de tomilho seco
- 80g de manteiga à temperatura ambiente
- Uma pitada de pimenta preta em grão, moída na altura, e sal grosso

Numa tigela, junte a farinha, a manteiga, o queijo, as folhas de tomilho, o sal e a pimenta. Amasse bem com as mãos até obter uma massa homogénea e macia. Na bancada, estenda uma folha de papel vegetal antiaderente e salpique com farinha. Retire um pouco da massa e estenda com as mãos em cima do papel vegetal, até ficar com uma espessura de 0,5 cm. Não use o rolo da massa, pois pega-se e é tempo perdido. Corte com a forma de bolachinhas e junte a massa que sobra à que ainda falta moldar. Quando estiverem feitas, coloque a folha de papel vegetal com as bolachinhas num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 150°C. Cozem depressa (+/-10 minutos, consoante o forno) e para ganharem uma cor uniforme vire-as ao fim de 5 minutos. Retire e deixe arrefecer.  
**Nota:** Pode fazer as bolachinhas com antecedência e guardar. Basta envolver em papel vegetal e acondicionar numa caixa.

### Pesto de beterraba

- 1 beterraba grande cozida
- 1 dente de alho
- 4 folhas de manjeriço
- 4 folhas de hortelã
- 80g de queijo Parmesão
- 100g de pinhões
- 120ml de azeite
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- Uma pitada de pimenta preta em grão, moída na altura, e sal grosso

Num copo de varinha mágica, coloque todos os ingredientes, exceto o sumo de limão, e bata até obter uma pasta suave. Tempere com um pouco de sal grosso, pimenta preta moída e o sumo de limão.

### Creme de manjeriço

- 20 folhas de manjeriço fresco
- 60g de queijo Parmesão
- 100ml de azeite

Coloque os ingredientes num copo de varinha mágica e bata até obter uma pasta líquida. Se for necessário, adicione mais azeite, para ficar com uma consistência líquida. Tempere com um pouco de sal grosso. Pode fazer o pesto e o creme e guardar em frascos esterilizados no frigorífico durante 2 semanas. Por fim, e para preparar as bolachinhas, coloque uma colher de café de pesto de beterraba, outra de requeijão fresco e termine com o creme de manjeriço. Se gostar, salpique com pimenta preta moída.



### Prato principal SANDUÍCHES QUENTES, COM ESPIGAS DE COUVE, REQUEIJÃO, ESPARGOS SELVAGENS E OVO ESCALFADO

Serve 4

- 1 molho de espigas de couve
- 1 molho de espargos selvagens
- 4 ovos biológicos
- 4 dentes de alho cortados às rodelas
- 50ml de azeite
- 1 malagueta fresca
- 1 requeijão
- Sal grosso e pimenta preta moída na altura, a gosto

Aqueça o forno a 180°C. Corte as pontas dos espargos, faça o mesmo às espigas de couve deixando apenas o pé com a flor. Ferva água com um pouco de sal grosso. Coloque as espigas e deixe ferver 3min. Escorra, passe por água fria e reserve. Repita com os espargos. Numa frigideira, deite metade do azeite, 2 dentes de alho e junte os espargos. Frite por instantes. Faça o mesmo com as espigas de couve, juntando a malagueta em tiras finas. Pincele as fatias de pão com azeite, ponha num tabuleiro e leve ao forno a 150°C, até dourarem. Escalfe os ovos. Coloque 4 fatias de pão numa travessa, sobreponha os espargos, um ovo escalfado, e tempere com sal grosso e pimenta preta. Barre as restantes 4 fatias com o requeijão e coloque as espigas de couve. Tempere com sal grosso (e raspa de limão, se gostar).