

5 marmitas para a praia

Acompanhamentos —   120 min  0 pessoas

chef.continente.pt/receitas/5-marmitas-para-a-praia



Ingredientes

Couscous Tabbouleh:

4 c. de sopa de couscous
4 c. de sopa de água a ferver
2 tomates
100 g de salsa
20 g de cebolinho
10 g de hortelã (folhas)
½ limão
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta a gosto

Limonada com tomilho:

Sumo de 4 limões
1 c. de sopa de açúcar mascavado (opcional)
8 pedras de gelo
Raspa de 1 limão
4 ramos de tomilho
1 pau de canela

Confeção

1. Couscous Tabbouleh

Coloque o couscous numa taça, tempere com sal e pimenta a gosto e cubra com água a ferver. Tape o recipiente durante 8 minutos.

2. Corte o tomate em pequenos cubos e pique finamente a salsa e o cebolinho.

3. Com a ajuda de um garfo solte o couscous e envolva com o tomate, a cebola, o cebolinho e as folhas de hortelã.

4. Tempere com o sumo de limão, o azeite, sal e pimenta e misture bem.

5. Coloque o couscous dentro de uma caixa com tampa e prenda colheres à mesma. Poderão comer esta entrada deliciosamente a ver o mar na praia.

6. Limonada com tomilho

Coloque o sumo dos limões numa caneca e misture o açúcar. Mexa bem.

7. Acrescente a água, as pedras de gelo e a raspa do limão.

8. Coloque a limonada numa termus e acrescente as folhas de tomilho e um pau de canela.

9. Coloque a limonada numa termus e acrescente as folhas de tomilho e um pau de canela.

10. Sanduíche de hummus de beterraba

Num robot de cozinha coloque todos os ingredientes e triture tudo muito bem. Prove e retifique algum tempero caso seja necessário.

Sanduíche de hummus de beterraba:

200 g de grão de bico
1 beterraba cozida
1 dente de alho
1 c. de sopa de tahini
1 c. de sopa de azeite
50 ml de água
Sumo de 1/2 limão
Sal e pimenta a gosto
2 baguetes

Wraps de camarão com maionese de lima e manjeriço:

6 camarões cozidos
4 c. de sopa de maionese
Sumo e raspa de 1 lima
Sal e pimenta a gosto
2 wraps

Frasquinhos de iogurte com coulis de frutos vermelhos e pepitas de chocolate:

2 c. de sopa de frutos vermelhos congelados
1 c. de sopa de açúcar mascavado
2 c. de sopa de água
1 c. de café de canela em pó
2 iogurtes
2 c. de sopa de aveia
1 c. de sobremesa de pepitas de chocolate

11. Barre nos pães. Envolve-os em guardanapos e coloque dentro da marmita.

12. Wraps de camarão com maionese de lima e manjeriço
Descasque os camarões. Reserve.

13. Numa taça coloque a maionese juntamente com o sumo e a raspa de lima, o manjeriço picado finamente e tempere com sal e pimenta. Mexa tudo muito bem.

14. Nos wraps abertos barre com a maionese. Distribua fatias de tomate e as folhas de alface por cada wrap. Coloque os camarões e enrole os wraps.

15. Com uma folha de papel vegetal faça umas trouxas, para poder transportá-lo.

16. Pode levar a restante maionese numa tacinha e umas fatias de lima para regar enquanto estiver na praia.

17. Frasquinhos de iogurte com coulis de frutos vermelhos e pepitas de chocolate
Num tachinho leve ao lume os frutos vermelhos com o açúcar, a canela e a água. Deixe levantar fervura. Deixe reduzir até formar o ponto de compota.

18. Reserve e deixe ficar totalmente frio.

19. Nuns frasquinhos distribua o coulis de frutos vermelhos, o iogurte e finalize com a aveia e as pepitas de chocolate.

20. Feche os frasquinhos e leve dentro da sua marmita de praia.