

EXPLORADORES

Atividade Regional



Mini MANUAL de CoZiNhA





Olá Exploradores,

A Equipa de Logística em conjunto com o Kiboo vai dar-te uma ajuda com os pratos que terás de confeccionar ao longo da atividade.

Vamos colocar algumas curiosidades e dicas úteis para te facilitar durante a preparação dos pratos.

Boa Caça.

Massa á Lavrador



Ingredientes:

Azeite – Alho – Cebola – Polpa de Tomate – Couve Coração

Cenoura – Massa – Chouriço – Louro

Salsa - Sal e pimenta q.b.

Preparação:

1 – Descasca as cebolas e os alhos, pica em pedaços pequenos e refoga numa panela com um fio de azeite, acrescenta a polpa de tomate e deixa cozinhar cerca de 1 minuto. Junta a carne cortada em pequenos pedaços e o chouriço em rodelas, tempera com pimenta, salsa e o louro e deixa saltear.

2 – Adiciona depois um pouco de água, a cenoura, a massa e a couve cortada em pedaços, retifica os temperos de sal, deixa cozer e apurar.

Dica: Servir bem quente.

Sabias que:

Este é um prato a que chamamos de comida de conforto. Típico da Região de Trás-os-Montes e Alto Douro. Quando deitamos o tomate no refogado a acidez desaparece?

Salada Russa



Ingredientes:

Batatas – Ervilhas – Cenoura – Atum

Sal q.b. – Maionese a gosto

Preparação:

1 – Começa por cozer os ovos. Coloca os ovos (depois de lavados) numa panela. Enche com água, o suficiente para que fiquem submersos. Coloca a panela com os ovos ao lume (destapados). Assim que a água levantar fervura, coloca a tampa e desliga o lume. Reserva por 10 minutos. Com a ajuda de uma colher, coloque os ovos numa taça com água fria e de seguida já podes descascar os ovos.

2 – De seguida descascar as batatas e cortar em metades e colocar a cozer na água temperada com um pouco de sal.

3 – Entretanto à parte podes cozer as cenouras e as ervilhas, quando estiverem cozidas coamos e reservamos.

4 – Quando as batatas estiverem cozidas coamos a água, e cortamos em cubos pequenos e de seguida adicionamos as ervilhas, as cenouras e as ervilhas.

Dica: Se adicionares uma colher de sopa de sal, ajuda os ovos a flutuarem durante a cozedura e a sua descasca é mais fácil.

Arroz com Argolas do Mar



Ingredientes:

Azeite – Alho – Cebola – Cenoura – Arroz – Argolas do mar

Salsa – Polpa de Tomate – Sal q.b.

Preparação:

1 – Descasca os dentes de alho e a cebola e pica-os finamente. Coloca numa panela um fio de azeite, junta a cebola e os alhos, a cenoura cortada em cubos pequenos e deixa refogar até a cebola ficar douradinha, acrescenta a polpa de tomate e deixa refugar mais um pouco.

2 – De seguida coloca água e tempera com sal, quando a água começar a ferver coloca o arroz e as argolas do mar. Caso a água vá evaporando, acrescenta aos poucos um copo ou dois de água (caso necessário).

3- Verifica os temperos e acrescenta a salsa.

Dica: Para saberes a quantidade de arroz necessário, podes medir com a tua mão. Um punho é o arroz necessário para um elemento

Wrap de Frango



Ingredientes:

Wraps – Frango desfiado – Alface – Tomate – Batata Palha

Preparação:

1 – O frango desfiado será fornecido pela Logística do KIBOO.

2 – Coloca sobre o Wrap um pouco de alface, frango desfiado, tomate e batata palha.

3 – De seguida podes enrolar o Wrap ou fazer em forma de envelope.

Sabias que: O wrap é um prato de origem sírio-libanesa e que ganhou popularidade devido as possibilidades com baixas calorias, o wrap é uma espécie de sanduíche onde os ingredientes do recheio são dispostos em uma fatia de pão-folha e o mesmo é enrolado como um rocambole.

Informações do KIBOO:

- 1 – A patrulha deve trazer sal, especiarias/temperos e azeite, tudo o resto é fornecido pela Logística do KIBOO;
- 2 – Sempre que o Intendente precisar de alguma informação, pode perguntar nos abastecimentos à Equipa da Logística;
- 3 – Devem respeitar os alimentos e não desperdiçá-los.

Até breve!

