



360.come

## LIVRO DE RECEITAS 360.COME

---

RECEITAS DE CHEFS  
COM MICROVEGETAIS





## LIVRO DE RECEITAS

PROJETO 360.COME

O setor da alimentação e os padrões de consumo atuais apresentam um impacto considerável na nossa Pegada Ecológica. O projeto 360.come pretende, por isso, ser instigador de alterações comportamentais, fazendo uso de estratégias de comunicação inovadoras e procurando demonstrar que a alimentação saudável, o desperdício alimentar, o consumo de proximidade, a transição para uma economia circular e a promoção do bom uso dos solos, são aspetos que deverão ser vistos de um modo holístico e interconectado. Assim, este e-book apresenta receitas originais,

desenvolvidas por conceituados Chefs, que aliam a criatividade e ingredientes menos convencionais, como os microvegetais, alimentos com características nutricionais de excelência, para nos levarem numa viagem de sabores e aromas norteadas pela saúde e sustentabilidade. O próprio kit de cultivo de microvegetais utilizado, desenvolvido a partir de resíduos têxteis pós-consumo, é também uma clara aposta na inovação com vista a promover e disseminar boas práticas para a economia circular, permitindo um cultivo caseiro, acessível e biológico.

LIVRO DE RECEITAS 360.COME



# ÍNDICE

<b>CHEF TIAGO SILVA</b>	04
Massa de atum com rebentos de mostarda	05
Ninhos de batata com mozzarella e ovo	06
Ovos mexidos com espinafres, tomate, queijo e rebentos de rabanete	07
Frango à brás sem batata e com rebentos de rabanete	08
<b>CHEF DINIS MENDES &amp; CHEF LILIANA DUARTE</b>	10
Sopa mini-horta colorida	11
Croquetes de arroz com cogumelos, queijo creme e molho de lentilhas	12
Veggie Burger com bróculos e molho de iogurte	13
Sobremesa vaso maravilha	14
<b>CHEF ANTÓNIO LOUREIRO</b>	16
Ovo escalfado, cogumelos e beterraba	17
Tiborna de sardinha	18
Sopa de pepino e maçã	19
Salmão fumado com citrinos	20

# Chef Tiago Silva



# MASSA DE ATUM COM REBENTOS DE MOSTARDA



## INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 folha de louro
- Azeite
- Sal
- Pimenta preta
- 1 cálice de vinho branco
- 2 tomates sem pele e sem sementes aos cubos
- 1/4 de pimento verde e vermelho aos cubos
- 2 latas de atum
- 300g de massa cozida
- 1 cálice de água da cozedura da massa
- 1 malagueta picada
- 1 c. sopa de salsa
- Rebentos de mostarda



MÉDIO



30 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa frigideira com um fio de azeite, juntar a cebola, o alho, o louro e temperar com sal e 1 pitada de pimenta preta. Refogar em lume médio-alto durante uns minutos até ficar com uma cor caramelizada. Ir mexendo para não queimar no fundo. Juntar o tomate sem pele e sem sementes cortado aos cubos e o pimento. Cozinhar mais 3 a 5 minutos. Refrescar com vinho branco e deixar evaporar o álcool, em lume médio-alto. Baixar o lume e juntar o atum, envolvendo tudo muito bem. Deixar cozinhar 2 a 3 minutos. Juntar a massa, água da cozedura e envolver muito bem. Provar e retificar os temperos. Desligar do lume e juntar salsa e malagueta. Envolver. Empratar e finalizar com rebentos de mostarda.

Vídeo da receita detalhada no QRCode



# NINHOS DE BATATA COM MOZZARELLA E OVO



## INGREDIENTES

- 7 batatas médias
- 3 claras de ovo
- Sal
- Pimenta preta
- 12 gemas de ovo
- 200g de queijo mozzarella ralado
- Óleo/azeite para untar
- Rebentos de mostarda



MÉDIO



30 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Pré-aquecer o forno nos 200°C.

Começar por ralar as batatas (com o raspador de cenouras). Temperar as batatas com sal, pimenta preta e as claras de ovos. Envolver muito bem e reservar.

Untar um tabuleiro de formas com óleo, colocando folhas de papel vegetal em cada uma das formas. Distribuir o preparado de batata em cada uma dessas formas. Para que fiquem do género de um cesto, moldar uma espécie de ninho com a ajuda dos dedos.

Levar ao forno cerca de 20 minutos ou até ficarem dourados. Retirar do forno e distribuir, em cada um dos cestos, colocar um pouco de queijo e 1 gema.

Levar ao forno mais 3 a 4 minutos. Empratar e finalizar com rebentos de mostarda.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRES, TOMATE, QUEIJO E REBENTOS DE RABANETE

## INGREDIENTES

- 8 ovos
- Azeite
- Sal
- Pimenta preta
- 250g de tomate cherry cortados em metades
- 100g de espinafres
- Queijo fresco
- Rebentos de rabanete verde



MÉDIO



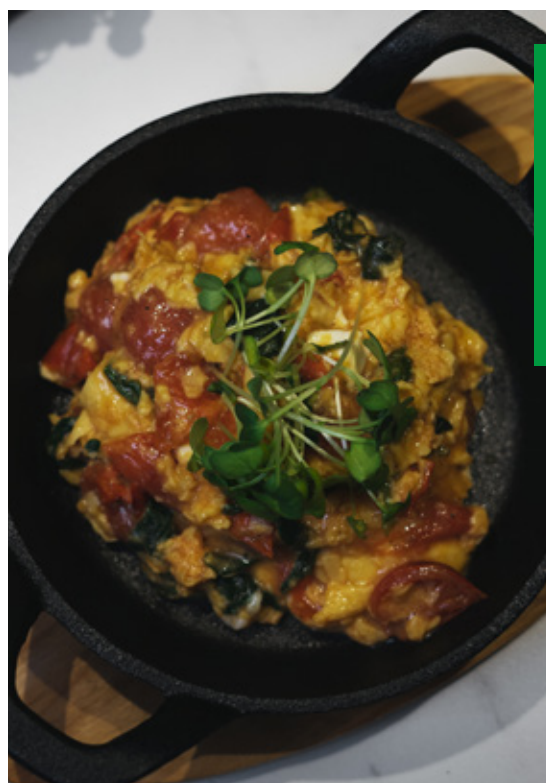
30MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Temperar os ovos com sal e pimenta preta. Reservar. Numa frigideira com um fio de azeite, colocar em lume bem alto e juntar os tomates cherry cortados ao meio temperando com um pouco de sal e pimenta preta. Assim que ganharem uma cor, juntar os espinafres e baixar o lume para médio-baixo, deixando cozinhar 2 a 3 minutos ou até ficarem bem macios. Retirar para um recipiente e reservar. Na mesma frigideira, em lume baixo, juntar os ovos batidos e mexer sempre até ficarem bem macios e bem cremosos. Juntar o queijo cortado em cubos, tomate e espinafres. Provar, retificar os temperos e finalizar com rebentos de rabanete.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# FRANGO À BRÁS SEM BATATA E COM REBENTOS DE RABANETE



## INGREDIENTES

- Azeite
- 1 cebola laminada
- 1 alho francês laminado
- 2 dentes de alho picado
- 1 folha de louro
- Sal
- Pimenta preta
- 100g de cogumelos laminados
- 50g de bróculos cortados
- 2 c. sopa de pimento vermelho laminado
- 1 cálice de vinho branco
- 250g de frango desfiado (sobras)
- 3 ovos
- 2 gemas
- 1 c. sopa de salsa picada
- Rebentos de rabanete vermelho



MÉDIO



30 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa frigideira colocar um fio de azeite, juntar a cebola, o alho francês, o alho, louro, uma pitada de pimenta e uma pitada de sal.

Cozinhar em lume médio-alto durante cerca de 5 minutos ou até ficar em tom caramelizado. Ir mexendo para não queimar o fundo.

Assim que estiver caramelizado, juntar os cogumelos, pimento e os bróculos. Temperar com mais um pouco de sal e deixar cozinhar mais uns 3 a 4 minutos. Mexer durante o processo para não pegar no fundo da frigideira.

Refrescar com vinho branco e deixar evaporar o álcool.

Juntar as sobras de frango e deixar cozinhar mais 3 a 4 minutos. Provar e retificar os temperos.

Colocar em lume baixo, juntando os ovos batidos e a salsa. Envolver tudo e desligar o lume.

Servir e finalizar com rebentos de rabanete.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.







**Massa de atum**  
*com rebentos de mostarda*



**Ninhos de batata**  
*com mozzarella e ovo*



**Ovos mexidos**  
*com espinafres, tomate, queijo e rebentos de rabanete*



**Franço à Brás**  
*sem batata e com rebentos de rabanete*

# Chef Dinis Mendes e Chef Liliana Duarte



# SOPA MINI-HORTA COLORIDA



## INGREDIENTES

- 6 cebolas
- 2 cenouras
- 200g de abóbora
- 150g de curgete
- 100g de brócolos
- 3 dentes de alho
- 15g de sal
- 80ml de azeite
- 150ml de água
- 100g de ervilhas
- 100g de abóbora Hokkaido

### Para finalizar:

- 100g de pão velho para croutons
- 50g de microverdes
- 80g de queijo creme lácteo ou vegano

### Para outras variações da cor da sopa:

- 1 beterraba



MÉDIO



45 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Numa panela alta, colocar cebolas e alho na base, de seguida cenouras, brócolos, curgete e abóboras.

Tudo cortado grosseiramente, em rodela, é colocado a estufar com o azeite e o sal.

Deixar os legumes suarem, extraindo a sua água, por 15 min em lume brando.

Adicionar água, até cobrir os legumes, acabar de cozer os legumes e triturar tudo muito bem. Servir com croutons e microverdes.

**Variações coloridas:** Separar em 3 a base confeccionada anteriormente.

**Para sopa com cor rosa:** Cozer e triturar a beterraba. Adicionar à base para colorir. Servir com queijo creme, croutons e microverdes.

**Para sopa com cor verde:** Cozer e triturar as ervilhas. Adicionar à base para colorir. Servir com queijo creme, croutons e microverdes.

**Para sopa com cor laranja:** Cozer e triturar a abóbora Hokkaido. Adicionar à base para colorir. Servir com queijo creme, croutons e microverdes.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# CROQUETES DE ARROZ COM COGUMELOS, QUEIJO CREME E MOLHO DE LENTILHAS



## INGREDIENTES

- 200g de arroz cozido
- 2 cenouras
- 3 cebolas
- 2 ovos
- 150g de lentilhas
- 30g de sal
- 80ml de azeite
- 250ml de água
- 100g de cogumelos de paris brancos ou pleurotos
- 40g de microverde de beterraba



MÉDIO



30 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

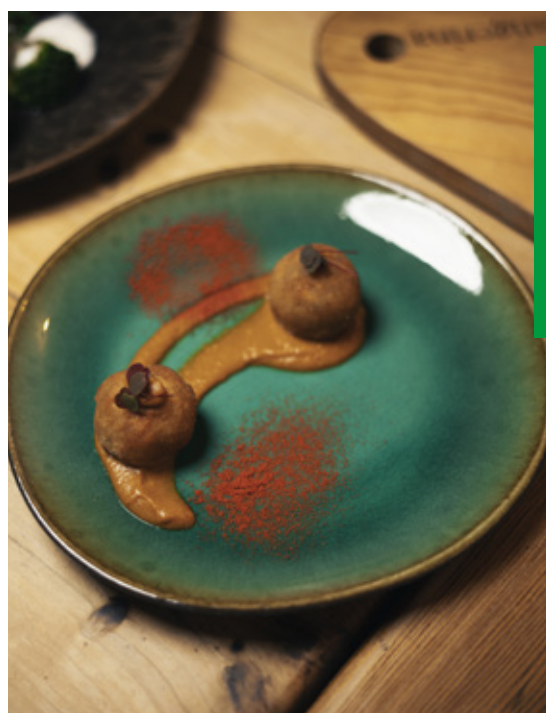
**Para o recheio do croquete:** Estufar 1 cebola picada, 1 cenoura ralada, 100g cogumelos picados, adicionar azeite, pimenta e sal, a lume brando, até alourarem e suavizarem.

Numa bacia de inox, envolver o arroz (novo ou algum que tenha sobrado), com o estufado para o recheio do croquete, mais um pouco de pão ralado e ovo. Juntar um pouco de azeite, amassar bem e modelar bolinhas. Passar em ovo e pão ralado para panar. Levar ao forno a assar 10 a 15 minutos a 180°C.

**Para o molho de lentilhas:** Colocar azeite, sal, 1 cenoura em cubos, 1 cebola, lentilhas demolhadas a estufar lentamente numa panela. Se precisar de mais líquido, adicionar um pouco de água. Triturar até ficar bem aveludado e cremoso. Reservar para servir juntamente com o croquete.

Vamos dispor então num prato os croquetes adicionando o creme de lentilhas por baixo e um pouquinho por cima. Finalizar com o microverde de beterraba no topo do croquete.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# VEGGIE BURGER COM BRÓCOLOS E MOLHO DE IOGURTE



## INGREDIENTES

- 2 cebolas
- 1 cenoura pequena
- 150g feijão vermelho/preto cozido
- 150g de seitan ralado
- 1 alheira vegetariana
- 100g de cabeças de brócolos
- 3 dentes de alho
- Sal q.b.
- 80ml de azeite
- 8 ovos
- 100g de fatias de queijo
- 50g de microverdes de manjeriço e alho
- 4 fatias de tomate
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 2 iogurtes natural
- 1 colher de chá de alho em pó
- Pimenta moída (em moinho) q.b.
- Folhas de óregãos q.b.
- Folhas de tomilho q.b.
- Sumo e raspa de 1 limão



MÉDIO



45 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Separar 4 gemas das claras.

Reservar as gemas para o veggie burger.

Cozinhar as claras com fio de azeite, como se faz para ovos mexidos e reservar.

Colocar a cebola, o alho picado, a cenoura raspada, o azeite e o sal numa sertã/frigideira e saltear até os ingredientes amolecerem.

Reservar.

Na sertã/frigideira colocar o Seitan, o azeite, o sal e o alho picado e cozinhar 5 minutos.

Juntar estes preparados com as claras de ovo mexidas, feijão esmagado, flocos de aveia, 2 gemas de ovo cruas e a alheira vegetariana e, numa tigela amassar bem com as mãos e moldar os veggie burgers.

Colocar num prato e levar ao frio 10 minutos.

Grelhar os veggie burgers com um fio de azeite de ambos os lados, numa frigideira antiaderente.

Numa panela colocar água a ferver com sal e cozinhar os brócolos por 2 minutos, de maneira que fiquem ainda crocantes. Reservar.

Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite fritar os ovos.

**Para o molho de iogurte:** Colocar o iogurte numa malga, adicionar os temperos (azeite, sal, pimenta, alho em pó, folhas de óregãos e tomilho) e o azeite e, no final a raspa e o sumo do limão, a gosto.

**Para finalizar a montagem:** Montar o veggie burger por esta ordem: pão, fatia de tomate, veggie burger, fatia de queijo, ovo e os microverdes, finalizando com a outra fatia de pão. Servir acompanhado de brócolos com molho de iogurte.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# SOBREMESA VASO MARAVILHA



## INGREDIENTES

### Para a massa:

- 200g de farinha
- 100g de margarina ou manteiga
- 180g de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de coco ralado

### Para o creme de cenoura:

- 150ml de água
- 150g de cenoura
- 125g de açúcar
- Raspa de laranja q.b.
- 5g de ágar-ágar

### Para o creme de chocolate:

- 200ml de nata para bater tipo chantilly 31% gordura (+/-)
- 125g de chocolate em pó

### Para o creme de limão:

- 100ml de nata para bater tipo chantilly 31% gordura (+/-)
- Raspa de limão q.b.

### Para decorar

- 12 bolachas de chocolate moída (ou bolo de chocolate de sobras)
- 120g pedaços de chocolate
- 60g avelã triturada e tostada



MÉDIO



45 MIN



## MODO DE PREPARAÇÃO:

**Massa:** Juntar a farinha, a margarina ou manteiga, 180g de açúcar, o ovo e o coco ralado numa malga e amassar até ficar uma massa homogénea e reservar no frio por 20 min.

Estender esta massa até 5 milímetros de espessura e cortar em círculos, mais ou menos de 8cm de diâmetro.

Virar as formas tipo pastel de nata (ferro ou silicone) ao contrário e colocar a massa, moldando-a à forma.

Cozer a 180°C cerca de 15 minutos. Retirar e reservar.

**Creme de Cenoura:** Para preparar o creme de cenoura, colocar num tacho a água, a cenoura cortada em pedaços pequenos, 125g de açúcar, raspa de laranja e levar ao lume até cozer a cenoura. Adicionar o ágar-ágar e deixar levantar fervura. Retirar, deixar arrefecer e triturar com a varinha mágica. Reservar.

**Creme de Chocolate:** Para o creme de chocolate, bater 200ml de nata tipo chantilly e reservar no frio. Numa malga colocar o chantilly (o chantilly já deve estar bem frio), o chocolate em pó e bater até ficar um creme fofo.

**Creme de Limão:** Para o creme de limão, bater à parte 100ml de nata tipo chantilly e reservar no frio. Numa malga colocar esse chantilly (o chantilly já deve estar bem frio), a raspa de limão e bater até ficar um creme fofo.

**Finalizar:** Nas bases da massa já preparadas previamente, colocar uma pequena porção de creme de limão, de seguida o de cenoura, colocar alguns pedaços de chocolate, cobrir tudo com creme de chocolate, de seguida colocar a “terra” de chocolate (da bolacha moída ou de sobras de bolo), avelã e pedaços de chocolate. Fazer pequenos orifícios e colocar creme de cenoura de forma a ver-se uma ponta e enfeitar com microverdes e flores comestíveis.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.





**Sopa**

*mini horta colorida*



**Croquetes de arroz**

*com cogumelos, queijo creme e molho de lentilhas*



**Veggie burger**

*com bróculos e molho de iogurte*



**Vaso maravilha**

# Chef António Loureiro





# OVO ESCALFADO, COGUMELOS E BETERRABA



## INGREDIENTES

- 4 ovos bio
- 400g de cogumelos paris
- 1 beterraba
- 1 dente de alho
- Rebentos de mostarda
- Sumo de limão
- Azeite
- Vinagre
- Tomilho qb
- Sal/pimenta qb



MÉDIO



1 HORA



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Cortar as beterrabas em fatias muito finas, temperar com azeite, sumo de limão, sal e um raminho de tomilho. Envolver tudo numa película e colocar a assar durante 30 minutos no forno a 170°C.

Colocar o azeite numa frigideira, o alho picado, juntar os cogumelos partidos e levar a lume forte. Adicionar tomilho, deixar cozinhar durante 3 a 4 minutos, temperar com sal e pimenta. Levar a água a ferver, colocar um pouco de vinagre, mexer a água em sentido circular, abrir o ovo na água e mexer com cuidado durante 1 a 2 minutos.

Colocar os cogumelos no fundo do prato e com uma colher fazer um “ninho” para o ovo, colocar o ovo, temperar com sal e pimenta e cobrir com rebentos de mostarda.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# TIBORNA DE SARDINHA



## INGREDIENTES

- 4 fatias de pão de trigo ou de centeio
- 4 sardinhas grandes
- 2 tomates
- 1 dente de alho
- Rebentos de rabanete verde
- Azeite extra virgem
- Sal
- Pimenta preta de moer
- Coentros qb



MÉDIO



1 HORA



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Retirar a pele e as sementes ao tomate, partir em cubos, temperar com azeite, sal, pimenta, coentros e um pouco de alho. Deixar marinar por cerca de 10 minutos.

Grelhar na brasa as fatias de pão dos dois lados, retirar e passar o dente de alho na superfície do pão, pincelar com azeite e reservar.

Cortar as sardinhas em filetes e dividir ao meio no sentido longitudinal, temperar com sal, enrolar e prender com um palito. Levar a assar na brasa dos dois lados sem deixar cozinhar demais e retirar o palito.

Colocar as fatias de pão num prato, dispor o preparado de tomate, o rebentos de rabanete, sobrepor as sardinhas e servir imediatamente.

Vídeo da receita detalhada no QRCode



# SOPA DE PEPINO E MAÇÃ



## INGREDIENTES

- 500g sumo de pepino
- 250g maçã
- 40g sumo de lima
- 100g requeijão
- Rebentos de rabanete verde
- Rebentos de rabanete vermelho
- Micro mostarda
- Azeite
- Sal
- Pimenta



MÉDIO



1 HORA



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Lavar bem e desinfetar os pepinos e as maçãs, colocar no processador sem descascar e fazer o sumo para um recipiente onde já está colocado o sumo de lima e uma pitada de sal. Pode colocar-se um pouco de ácido ascórbico para evitar a oxidação (é opcional).

Misturar bem e deixar repousar no frio.

Temperar o requeijão com sal, pimenta e azeite.

Verter a sopa num prato fundo, colocar um pouco de requeijão no centro do prato e cobrir com os rebentos de legumes.

Servir imediatamente.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.



# SALMÃO FUMADO COM CITRINOS



## INGREDIENTES

- 500g salmão
- 200g flor de sal
- 200g açúcar
- 1 laranja
- Mistura de alfaces
- Rebentos de rabanete vermelho
- Vinagrete de citrinos



MÉDIO



1 HORA



## MODO DE PREPARAÇÃO:

Misturar o sal com o açúcar e envolver bem.

Filetar o salmão, retirar a pele e as espinhas, pôr uma camada da mistura de sal num tabuleiro e colocar o salmão em cima, cobrir novamente com a mistura e levar ao frio durante 12 horas.

Retirar do frio, passar por água para retirar o excesso de sal e secar em papel absorvente.

Defumar durante 1 hora.

Cortar em lâminas finas e reservar.

Cortar os gomos de laranja sem a parte branca, temperar com o vinagrete e envolver com rebentos de rabanete. Dispor o salmão, as alfaces e os gomos de laranja num prato e servir.

Vídeo da receita detalhada no QRCode.





**Ovo escalfado**  
com cogumelos e beterraba



**Tiborna de sardinha**



**Sopa de pepino**



**Salmão fumado**  
com citrinos



360.come

Promotor:



Financiamento:



FUNDO  
AMBIENTAL

