

# ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

SHOWCOOKING COM O  
CHEF HÉLIO LOUREIRO

FIQUE JÁ  
COM A SUA  
RECEITA!



## CRUMBLE DE ABÓBORA COM MAÇÃS E GRÃO-DE-BICO COM AROMAS DE MEL

### INGREDIENTES:

- \_ 200 g cebola média
- \_ 100 gr de uvas passas
- \_ 300 g de grão-de-bico cozido
- \_ 400 g de abóbora manteiga cozida
- \_ 300 g de maçãs em cubos
- \_ 200 g de tomate em cubos
- \_ 3 batata-doce cozidas cortada em cubos pequenos
- \_ 2 cenouras cortada em cubos pequenos
- \_ 50 gr de manteiga
- \_ 1 dl de azeite
- \_ 1 colher de chá de gengibre ralado
- \_ Tomilho e alecrim frescos a gosto

### PREPARAÇÃO:

- 1 Leve ao lume a manteiga e o azeite junto a cebola e deixe alourar um pouco.
- 2 Junte então todos os ingredientes todos e deixe refogar em lume brando.
- 3 Junte o tomilho fresco o alecrim.

### PARA O CRUMBLE

#### INGREDIENTES:

- \_ 400 g de farinha de rosca
- \_ 300 g de pão de milho
- \_ 1dl de azeite
- \_ 100 g de amêndoa ralada
- \_ 100 g de caju ralado
- \_ 40 g de mel

### PREPARAÇÃO:

- 1 Envolve todos os ingredientes, tempere de sal e pimenta preta.
- 2 Empratamento: Num prato fundo coloque o recheio, por cima o crumble e leve ao forno a 180°C durante 15 m...



**gertal**

Consigo, com muito gosto.  
[www.gertal.pt](http://www.gertal.pt)