

Massa com frango e pesto de algas



2 doses

Ingredientes:

Para o pesto de algas:

- 70 g de manjericão (com caules)
- 6 pés de salsa (com caules)
- 150 g de amêndoas tostadas
- 4 dentes de alho
- 150 g de queijo Parmesão ralado
- 1 colher de sopa de fava-do-mar (*Fucus spiralis*) seca previamente triturada
- 8 colheres de sopa de azeite
- sal qb
- pimenta preta qb

Para a massa com frango:

- 250 g de massa (fusilli, macaroni ou qualquer outra)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola vermelha picada

- 2 pimentas secas e picadas
- 2 peitos de frango, cortados em pedaços
- 12 tomates cherry, cortados em metades
- Amêndoas em pedaços tostadas qb
- Favas de fava-do-mar (*Fucus spiralis*) reidratadas qb

Preparação:

1. Junte o manjericão, salsa, amêndoas, alho, queijo Parmesão e fava-do-mar num triturador. Durante a trituração, vá adicionando azeite lentamente até o pesto adquirir um aspecto de pasta suave, mas consistente/granulado.
2. Tempere o pesto com sal e pimenta.
3. Coza a massa numa panela com água e sal a ferver. Depois de a massa estar cozida, drene a água e tape a panela.
4. Aqueça 1 colher de azeite numa wok e salteie a cebola, pimenta e frango em lume médio-alto até o frango estar cozinhado (cerca de 9 minutos).
5. Junte o frango, o pesto e os tomates cherry com a massa e misture bem. Polvilhe os pedaços de amêndoas tostadas e as favas da fava-do-mar previamente reidratadas e sirva.

Feijão com fava-do-mar e vegetais



4 doses

Ingredientes:

- 1 copo de feijão vermelho cru
- 1 cebola pequena inteira
- 1 aipo inteiro
- 1 cenoura pequena inteira
- 1 folha de louro
- 100 g de fava-do-mar (*Fucus spiralis*) fresca = 20 g de alga seca
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 alho-francês em rodela
- 1 dente de alho fatiado
- 2 cenouras em rodela
- 1 aipo em rodela grossa
- 1 colher de chá de tomilho e/ou sálvia
- 2 copos de repolho cortado em juliana
- Sal e pimenta qb
- 2 colheres de sopa de salsa

Preparação:

1. Coloque os feijões num coador e lave-os em água corrente.
2. Transfira os feijões para uma panela de pressão juntamente com a cebola inteira, o aipo e a cenoura cortados em duas metades, a folha de louro e a fava-do-mar desidratada. Adicione água até 5 cm acima do nível dos vegetais.
3. Aqueça a panela até levantar fervura. Desligue o fogão e cubra a panela, deixando repousar durante 1 hora.
4. Após a reidratação dos feijões, adicione mais água até 8cm acima do nível dos vegetais. Coza tudo na panela de pressão. Assim que levantar fervura, cozinhe em lume brando durante 40 minutos.
5. Enquanto os feijões cozem, coloque o azeite numa wok e salteie o alho francês e o alho em lume brando durante 10 minutos. Quando o alho francês estiver cozinhado, adicione aipo e cenoura e mexa. No final, adicione o tomilho e/ou a sálvia e reserve.
6. Assim que terminar a cozedura dos feijões, retire o louro, a cebola, o aipo e a cenoura.
7. Drene a água, deixando apenas 2-4 cm de líquido acima do feijão. Adicione sal e pimenta a gosto e mexa bem. A fava-do-mar deve estar extremamente tenra e mole.
8. Junte a mistura de vegetais e o repolho à juliana na panela do feijão e mexa bem.
9. Coloque a panela em lume baixo e deixe cozinhar com a tampa fechada durante 15 minutos para os legumes ficarem mais tenros.
10. Tempere com sal caso seja necessário e sirva com arroz branco ou integral.