

Ingredientes para 4 porções

2 und. de mini Berinjela

2 und. de mini Abobrinha

2 und. de Tomate italiano

100g de Cebola picada finamente

10g de Alho picado finamente

100g de Cenoura cortada em pequenos cubos

50g de Alho-poró cortado em pequenos cubos

100g de Quinoa

80ml de Molho de tomate

5g de Salsinha picada finamente

5g de Tomilho

400g de Carne de siri

500ml de Azeite extra virgem

20g de Farinha de rosca

Sal e pimenta do reino a gosto

Alfaces, folhas de manjeriçã, flores capuchinha diversas a gosto

Modo de preparo:

Tire a pele do tomate e corte ao meio; retire a semente.

Limpe e corte ao meio a berinjela e a abobrinha; retire parte da polpa.

Tempere os legumes com sal e deixe por 24 horas sob refrigeração.

Marine os legumes com tomilho e 50 ml de azeite. Leve os legumes

ao forno a 80° pelo tempo que for necessário para confitá-los.

Em uma panela coloque a quinua para cozinhar em água e sal.

Quando estiver cozida escorra e reserve.

Numa frigideira aqueça 80 ml de azeite. Saltear metade da cebola,

a cenoura e o alho-poró. Junte a quinua cozida e corrija o tempero

com sal e pimenta, reserve.

Em outra frigideira aqueça 80 ml de azeite, salteie o alho e o restante

da cebola, acrescente a carne de siri e o molho de tomate.

Saltear até secar. Tempere com sal e pimenta; ao final acrescente a salsinha.

Reserve.

Recheie metade da cavidade dos legumes com a quinua e o restante

com a carne de siri. Polvilhe o recheio com a farinha de rosca e

leve ao forno para gratinar.

Montagem do prato:

Distribua um legume em cada prato e monte um buquê com as folhas para cada um.

Distribua as folhas de manjeriçã e as pétalas das flores.

Regue com o restante do azeite.