

“O ano está a terminar... vem aí o calor e o tempo dos piqueniques!”

Foi desta forma que, no dia 23 de maio, os alunos com Currículo Específico Individual da Escola Secundária de Cantanhede se despediram do seu **Laboratório Experimental de Culinária**, tendo partilhado, com quem passou pelo bar, duas saborosas tentações (dizem aqueles que provaram!): bola de carne e caracóis com fiambre. Duas opções práticas para alguns momentos de lazer. A pedido de muitos deixamos as receitas. Para o ano prometemos voltar e acrescentar mais alguns ingredientes!

Caracóis com fiambre

Ingredientes:

300 g de massa folhada (de compra), de preferência com a forma retangular

2 colheres (sopa) de ketchup

150 g de fiambre fatiado (3X mais grosso que o normal para sandes)

farinha q.b.

Preparação:

Estenda a massa folhada sobre uma superfície enfarinhada, até obter uma espessura fina.

Pincele com ketchup, deixando um rebordo em volta.

Coloque as fatias de fiambre por cima do ketchup e pincele o rebordo com água.

Enrole e corte em fatias finas (mais ou menos 1cm de espessura).

Transfira para um tabuleiro e leve a meio do forno a 180º durante 20 a 25 minutos.



Bola de carne

Ingredientes:

500 g de farinha

6 ovos

30 g de fermento de padeiro

125g de margarina

1 chávena almoçadeira de leite morno

4 colheres (sopa) de azeite

Fiambre, chouriço, bacon, azeitonas

(ou outros gostos!)



Preparação:

Parta os ovos e misture neles a farinha. Junte o azeite e volte a mexer. Dissolva o fermento no leite morno e junte ao preparado anterior. Mexa novamente. Amoleça a margarina e junte-a ao restante preparado, mexendo até fazer bolhinhas.

Unte um tabuleiro retangular e coloque, alternadamente, uma camada de massa e uma de “carne”; repita o processo, até esgotar os ingredientes, terminando com uma camada de massa. Deixe repousar no tabuleiro cerca de uma hora.

Levar ao forno pré aquecido a 280°. Demora cerca de 30-40min. a cozer.

O ano está a terminar... Vem aí o
calor e o tempo dos piqueniques!
Partilhamos convosco duas sugestões:
bola de carne e caracóis com fiambres..
Só com a Vossa colaboração foi possível
chegarmos até aqui!

OBRIGADA!...

(Alunos de Educação Especial, com CE1 de 10.º CE11, 11.º CE12, 12.º CE13 e 12.º CE13).

