

### ***Entrada: Tian Provençal***

#### Ingredientes para o Tian Provençal

- 2 unidades de cebola finamente fatiada
- Azeite extra virgem de oliva
- 1 Abobrinha italiana finamente fatiada em rodela
- 2 Tomates fatiados finamente rodela
- Migalhas de pão (baguetinha italiana ou francesa)
- Tomilho fresco picado finamente
- Sal e pimenta do reino

#### Modo de preparo

Em uma frigideira, passar rapidamente a cebola em azeite.

Montar num aro metálico ou plástico: a cebola refogada, as rodela de abobrinha e as rodela de tomates. Dependendo da altura do anel utilizado, repita novas camadas alternando sal e pimenta e tomilho.

Polvilhe com migalhas de pão, tomilho e azeite; leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 10 minutos.

Sirva quente como entrada ou acompanhamento.

### ***Prato Principal: Strogonoff de Cogumelo Paris com Palmito***

#### Ingredientes para o Strogonoff

- 1/2 cebola picada
- 1 dente alho picado
- 200 ml passata de tomate (polpa de tomate cozida, sem a pele ou sementes)
- 1 colher de chá mostarda
- 200 gramas creme de leite e ou creme de leite de soja (\*)
- 250 gramas Cogumelos Paris
- 250 gramas palmito picado
- 1/2 colher de chá sal
- 1 pitada pimenta do reino moída
- 1 colher de sopa azeite

- 1/4 xícara rum

#### Modo de preparo

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e frite a cebola, até murchar. Não deixe queimar. Acrescente o alho picado e frite mais um pouco.

Adicione o palmito ao refogado e cozinhe por uns 2 minutos. Em seguida, acrescente os cogumelos picados. Para flambar, jogue o rum por cima e incline a panela, de modo que a chama entre em contato com a mesma.

Feito isso, acrescente a passata de tomate (pode usar extrato também), a mostarda e tempere com sal e pimenta do reino. Você pode colocar mais ou menos sal, se preferir.

Reduza a chama para fogo baixo e cozinhe por 5 minutos.

Por fim, acrescente o creme de leite e mexa bem. Cozinhe mais 5 minutos e está pronto o seu stroganoff. Servir com arroz branco.

(\*) Outro substituto: **CREME DE BATATA DOCE**

Bata no liquidificador duas xícaras de batata doce descascada e cozida e em cubos com 1 e ½ xícara de chá de água e uma colher de chá de creme vegetal ou azeite. O creme que obterá tem um ligeiro sabor adocicado.

#### ***Sobremesa: Tartar de frutas com calda de laranja***

Ingredientes para o Tartar de Frutas e calda.

- Suco de 5 Laranjas Pera
- 1 unidade de Limão Taiti
- ½ xícara de Açúcar
- canela em pó a gosto
- hortelã picada a gosto
- 1 colher de sopa de Nozes ou amêndoas picadas
- 1 Manga cortada em cubos
- 1 Abacate cortado em cubos
- 1 caixinha de Morangos cortado em cubos

Modo de Preparo:

Preparar uma calda lisa com o açúcar e o suco de laranja e o suco de 1 limão. Temperar com um pouco de canela. Reserve para esfriar na geladeira.

Picar as frutas em cubinhos pequenos e colocar em uns recipientes separados por tipos de frutas. Espremer um pouco de limão e temperar com a hortelã. Levar à geladeira para resfriar.

Na hora de servir, em um prato e com um aro de 8 cm de diâmetro coloque as frutas apertando delicadamente. Coloque um pouco da calda por cima e decore o prato. Por último decore com as amêndoas por cima.