

Sucot 2022 - BALEIA

Sexta almoço

Alcachofra cozida

Salada

Macarrão tomatinho, bufala (usar o do pote já aberto) e manjeriçã e azeitona preta

Sexta janta

Salada

Babaganush

Patel de carne (Assar)

Esfiha

Coïçat (serve frio)

Frango com ervas

Kibe aberto com tahine (decorar na ultima hora conforme receita no app)

Rolinho de berinjela

Sobremesa: bolo de chocolate Nega Maluca e sorvete de creme

Sábado almoço (só aperitivos)

Cenoura, pepino, erva-doce, mini milho

Pão sírio assado com alecrim e sal grosso (Ana fazer sexta)

Pastel de carne (assar na sexta)

Mhamara (escorrer o máximo de água)

Humus

Salada berinjela com grão de bico e U (app)

Bruschetta (tomate, champignon e tapenade de azeitona – Ana preparar os 3 na sexta)

Salsichinha com pão sírio

salada tomate/abacate

carpaccio salmão (sashimi na pedra de sal)

pupunha assado

salada quinoa com edamame (acrescentar o pesto na hora)

Salada de grão de bico

Domingo almoço

Aperitivo: burata, edamame

Salada grega (tomate, pepino, feta, azeitona preta)

Churrasco salmão

Legumes grelhados

Arroz selvagem

Quiche de alho poró com queijo

Domingo jantar - Sucá

(preparar pão, sal, vinho, suco de uva)

Salada de repolho com cranberry e amêndoas (ver receita no app)

Pastel de carne folhado (assar)

Rosbife (tem que fazer)

Frango recheado

Cebola recheada

Vagem com músculo

Berinjela recheada com kibinho

Chumbinho de frango

Sobremesa:

salada de damasco D. Clairly

Segunda almoço

Salada folhas, queijo de cabra, amêndoa caramelizada

Peixe cítrico (pescada amarela) – ver receita no app

Kibe de abóbora

Ravioli de ricota com molho de tomate

Sobremesa: Knafe , pavê de doce de leite

Segunda Janta

Pizza

Sal grosso e alecrim

Molho de tomate e Mussarela, manjericão

Zaatar e azeite

Atum com tomate picadinho e azeite (preparar o recheio mais cedo)

Terça almoço

Churrasco: (tirar tudo um dia antes, temperar cordeiro)

Cordeiro, Steak Livenn, frango (coxa e sobrecoxa) e salsicha de aperitivo

Salada de folhas com abacate e mix de sementes (ver receita no app)

Sobremesa: Abacaxi na grelha

Terça janta

Sopa de legumes ou de abóbora (Ana fazer quando acabar a festa)

Omelete, macarrão e pão de queijo (confirmar)

Quarta almoço

Aperitivo dadinho de tapioca

Salada endívia, beterraba e nozes

Peixe assado com crosta (Prejereba)

Repolho assado

Calsones (2)

Quinta almoço

Yakissoba de legumes (Ana)

Hamburger de salmão (Ana)

Salada de quinoa Royal Beach

Sexta almoço

Arayes

Sexta janta

Frango com ervas e batata bolinha

Esfiha, pastel, coíçat

Alcachofra recheada com carne moída

Abobrinha com damasco

Arroz queimadinho

Caldo de limão

Feijão com músculo

Sobremesa: Brownie Zil Bakery e sorvete de café

Sábado almoço

Sambussak

Salada Ceasar (com crouton e lasca de parmesão)

Salada de folhas com abacate e Doritos

Salada Caprese

Bazergan / coalhada seca / Pita Chips (pão sírio cortado e torrado com azeite e sal grosso)

Queijo Brie com massa folhada

Salada de palmito com pesto

Carpaccio de salmão

Peixe com tahine

Salada de chumbinho

Macarrão gratinado

Sobremesa:

Shaibiat

torta palha Zil Bakery

salada de frutas amarela

Sorvete chocolate/coco com casquinha

Domingo janta

Salada Fatouch

Berinjela assada

Torta de carne com massa folhada

Frango com alcachofra e salsão

Carne doce

Arroz

Curry

Segunda almoço

Salada grega

Peixe no forno (anchova)

Batata Húngara

Risoto de palmito

Segunda janta

Sopa de abóbora com salsão

Salada Caprese

Calsones