



<u>CARANGUEJO E CAMARÃO</u> <u>GUIADO COM TSEKE</u> <u>(FOLHAS ESPINAFRE)</u> (Entrada)	<u>菠菜葉燉蝦蟹</u> (前菜)	<u>菠菜叶炖虾蟹</u> (前菜)
Preparação: Camarão - 100 gr Folhas de espinafre - 300 gr Cebola - 80 gr Tomate - 80 gr Sal - q.b Óleo - 20 ml Alho - 20 gr Malagueta - 20 gr Tomate cereja - 50 gr	材料： 蝦 100 克 菠菜葉 300 克 洋葱 80 克 番茄 80 克 鹽 適量 油 20 毫升 蒜 20 克 辣椒 20 克 車厘茄 50 克	材料： 吓 100 克 菠菜叶 300 克 洋葱 80 克 西红柿 80 克 盐 適量 油 20 毫升 蒜 20 克 辣椒 20 克 车厘茄 50 克
Preparação: 1. Numa panela colocar o alho e a cebola picados, deixando refogar, mexendo até alourar. 2. De seguida colocar o camarão e o caranguejo desfiado, o tomate e as folhas de espinafre, deixando refogar bem, não esquecendo retificar o sal, deixando a cozer cerca de 20 minutos. 3. Colocar o preparado na casca do caranguejo, previamente limpa e sirva.	步驟： 1. 取一鍋子放入蒜粒和洋葱粒，炒至金黃色。 2. 放入已剝殼的蝦肉、蟹肉，番茄和菠菜葉，約炒 20 分鐘，並加以加適量鹽調味。 3. 煮熟後，將食材放進已清洗好的蟹殼上。	步驟： 1. 取一锅子放入蒜粒和洋葱粒，炒至金黄色。 2. 放入已剥壳的吓肉、蟹肉，西红柿和菠菜叶，約炒 20 分钟，并加以适量盐调味。 3. 煮熟後，將食材放进已清洗好的蟹壳上。
CARIL DE FRANGO COM LEITE DE COCO (Prato principal)	<u>椰汁咖喱雞</u> (主菜) Chinês tradicional	<u>椰汁咖喱鸡</u> (主菜) Chinês simplificado
Ingredientes: Frango - 800 gr Cebola – 100 gr Tomate – 100 gr Sal – q.b Alho – 20 gr Pó de caril – 20 gr Açafrão – 5 gr	材料： 雞 800 克 洋葱 100 克 番茄 100 克 鹽 商量 蒜 20 克 咖喱粉 20 克 薑黃粉 5 克	材料： 鸡 800 克 洋葱 100 克 西红柿 100 克 盐 适量 蒜 20 克 咖喱粉 20 克 姜黄粉 5 克

Manga seca – 10 gr Óleo - 50 ml Leite de côco – 100 ml Malaguetas – q.b	芒果乾 10 克 油 50 毫升 椰汁 100 毫升 辣椒 商量	芒果干 10 克 油 50 毫升 椰汁 100 毫升 辣椒 适量
Preparação: 1. Cortar o frango aos pedaços tempere com sal . 2. Num tacho com óleo pré aquecido, deite o alho picado, depois a cebola, mexer até alourar; juntar o tomate e a malagueta, mexer até ficarem amolecidos. Juntar de seguida o frango, deixando refogar até dar alguma cor. Acrescentar a manga seca. 3. Acrescentar o pó de caril e o açafrão, continuando a mexer envolvendo bem todos os ingredientes. 4. De seguida colocar o leite de coco. 5. Deixar cozinhar tudo em lume baixo durante alguns minutos, até o molho ficar espesso. Ir picando o frango para sentir se já está cozinhado. 6. Acompanhar com arroz branco ou arroz de coco.	步驟： 1. 將雞切塊，用鹽調味。 2. 取一鍋子加入適量的油熱鍋再放入蒜蓉、洋蔥炒至金黃色；加入番茄及辣椒再炒熱。 加入雞塊炒至變色後再放入芒果乾。 3. 加入咖喱粉及薑黃，慢慢拌勻。 4. 倒入椰汁。 5. 慢煮數分鐘直至汁變稠。用針檢查雞肉是否熟透。咖喱可以選擇伴以白飯或椰子飯。	步驟： 1. 將鸡切块，用盐调味。 2. 取一锅子加入适量的油热锅再放入蒜蓉、洋葱炒至金黄色；加入番茄及辣椒再炒热。加入鸡块炒至变色后再放入芒果干。 3. 加入咖喱粉及姜黄，慢慢拌匀。 4. 倒入椰汁。 5. 慢煮数分钟直至汁变稠。用针检查鸡肉是否熟透。咖喱可选择伴以白饭或椰子饭。
<u>CREME DE BATATA DOCE</u> (Sobremesa)	<u>地瓜乳酪</u> (甜品)	<u>地瓜乳酪</u> (甜品)
Ingredientes: Batata doce 800 gr Açucar 200 gr Leite de coco 1 l Canela em pau 16 gr Água 0,3 dl	材料： 地瓜 800 克 糖 200 克 椰汁 1 升 肉桂條 16 克 水 0.3 分升	材料： 地瓜 800 克 糖 200 克 椰汁 1 升 肉桂条 16 克 水 0.3 分升
Preparação: 1. Num tacho, por água e o açúcar e o pau de canela. Mexer sempre, até desfazer o açúcar.	步驟： 1. 取一鍋子放入水、糖以及肉桂條，攪拌直到糖完全溶解。 2. 加入地瓜蓉一直攪拌，並以慢火煮。	步驟： 1. 取一锅子放入水、糖以及肉桂条，攪拌直到糖完全溶解。 2. 加入地瓜蓉一直攪拌，並以慢火煮。

<p>2. Acrescentar a batata doce esmagada, mexa sempre, envolvendo bem a batata no caldo, em lume baixo.</p> <p>3. Deitar o leite de coco ao preparado e continue a mexer sempre até ficar no ponto ideal.</p> <p>4. Servir gelado em tacinhas individuais.</p>	<p>3. 加入椰汁，攪拌至乳酪狀。</p> <p>4. 倒入小杯便於食用。</p>	<p>3. 加入椰汁，攪拌煮至乳酪狀。</p> <p>4. 倒入小杯便于食用。</p>
--	--	---