**Grupo 1 – Batatas Fritas**

*Ingredientes:*

1. 5 batatas asterix grandes
2. Óleo de soja para fritar
3. Sal

*Modo de preparo:*

1. Descasque as batatas
2. Corte as batatas em palitos
3. Tire o excesso de água com a ajuda de papel toalha
4. Aqueça o óleo a 180°c
5. Frites as batatas em pequenas porções, sempre tirando o excesso de óleo com a ajuda de um papel toalha
6. Salgue e sirva

**Grupo 2 - Chucrute**

*Ingredientes:*

1. 1 repolho verde pequeno ½
2. 1 colher de sopa de sal
3. 2 colheres de sopa de vinagre
4. ½ colher de sopa de açúcar

*Modo de preparo:*

1. Corte o repolho em chifonade
2. Misture bem com o sal e deixe descansar por 30 minutos
3. Lave o repolho e esprema-o bem para remover o líquido e o excesso de sal
4. Em uma panela refogue em fogo baixo o repolho com o vinagre e o açúcar até murchar
5. Sirva preferencialmente frio

**Grupo 3 – Bracciola de Berinjela Grelhada**

*Ingredientes:*

1. 2 berinjelas grandes
2. 2 colheres de sopa de óleo vegetal
3. 1 cenoura média
4. 6 vagens grandes
5. 6 tiras de bacon
6. 2 colheres de sopa de extrato de tomate
7. sal

*Modo de preparo:*

1. Corte a cenoura em palito, as vagens ao meio e a beringela em lâminas transversais
2. Grelhe a berinjela até que esteja macia
3. Grelhe o bacon
4. Cozinhe a cenoura e a vagem no vapor por 20 minutos
5. Monte as bracciolas com 1 camada de berinjela, massa de tomate, 1 de bacon e recheando com cenoura e vagem
6. Tempere com sal e enrole
7. Prenda com palitos de madeira
8. Aqueça o fogo a 300°c
9. Em uma assadeira, disponha as bracciolas e as regue com azeite e asse por 15 minutos

Sirva quente

**Grupo 4 – Chilli com Carne**

*Ingredientes:*

1. 300g de carne moída
2. 1 colher de sopa de óleo vegetal
3. 1 cebola grande
4. 1 pimentão vermelho grande
5. 3 dentes de alho
6. 2 colheres de sopa de extrato de tomate
7. 1 colher de chá de cominho
8. 1 colher de chá de pimenta calabresa
9. 1 colher de chá de páprika picante
10. 100g de mussarela ralada

*Modo de preparo:*

1. Corte a cebola, o alho e o pimentão em brunoise
2. Em uma panela, aqueça o óleo
3. Adicione o cominho, a pimenta e a páprika frite por um minuto
4. Adicione a carne e os vegetais picados e refogue até dourar
5. Adicione o extrato de tomate
6. Em uma forma, disponha o chilli e cubra com o queijo
7. Gratine o queijo na salamandra até dourar
8. Sirva quente

**Grupo 5 – Batata Assada com Alecrim**

*Ingredientes:*

1. 3 batatas inglesas grandes
2. 2 ramos de alecrim
3. 1 colher de sopa de azeite
4. 1 colher de chá de Pimenta do reino
5. 1 colher de chá de Sal

*Modo de preparo:*

1. Aqueça o forno a 300°c
2. Corte as batatas em mirepoir grande
3. Tire as folhas do alecrim da haste e corte em pedaços pequenos
4. Em uma assadeira misture a batata, o azeite, o sal, a pimenta e o alecrim
5. Asse por 35-45min, ou até estarem douradas e macias

**Grupo 6 – Sopa de Cebola**

*Ingredientes:*

1. 6 cebolas grandes
2. 2 colheres de sopa de manteiga
3. 1 colher de sopa de aceto balsâmico
4. ½ colher de chá de noz moscada
5. 1 ramo de tomilho
6. 1 colher de chá de sal
7. 1 colher de chá de pimenta do reino
8. 1 ½ litro de caldo de galinha

*Modo de preparo:*

1. Corte as cebolas em juienne
2. Derreta a manteiga em uma panelae deixe escurecer
3. Adicione a cebola e o sal
4. Mexa até que fiquem bem douradas, quase queimadas. O fundo da panela vai escurecer.
5. Coloque o vinagre balsâmico e deixe deglaçando.
6. Adicione o caldo de galinha.
7. Acrescente a noz-moscada e um galhinho de tomilho.
8. Corrija o sal e coloque pimenta-do-reino a gosto.
9. Deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 30 minutos.
10. Retire o tomilho.
11. Sirva Quente