

Receita do Mês

Feijão estufado com ovo escalfado



Curiosidade...

... As conservas de leguminosas são uma ótima opção para ter em casa. Quando comprar certifique-se que não têm corantes nem conservantes. Já existem no mercado leguminosas cozidas em pouco sal: prefira estas, até porque a diferença de preço não é significativa. Se gostar mais, substitua o feijão por ervilhas, favas ou feijão de soja.

Ingredientes:

1 lata grande	Feijão encarnado
1	Cebola
2	Cenoura
1	Courgette
3 dentes	Alho
2 ou q.b	Tomate ou polpa
0,5kg	Batata
4	Ovo
q.b.	Salsa ou coentros
q.b.	Azeite
q.b.	Sal

Rendimento:

- 4 Porções

Preparação:

1. Num tacho refogue ligeiramente a cebola picada e o alho com azeite.
2. Acrescente o tomate sem pele e cortado aos pedacinhos (pode utilizar tomate pelado ou polpa de tomate)
3. Adicione a cenoura aos cubos e a courgette as rodela finas.
4. Junte a lata de feijão e acrescente um pouco de água. Deixe levantar fervura.
5. Junte as batatas aos cubos, os ovos inteiros e a salsa/coentros picados.
6. Vá agitando o tacho, sem mexer, até a batata estar cozida.

Bom *Apetite!*