

GOULASH DE VITELA E BATATAS, CANELA E HORTELÃ

03

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 PESSOA

1300 g de carne de vitela em pedaços
2 dentes de alho
1 cenoura
1/2 cebola
1/4 de alho-francês
1 tomate
Salsa, cominho
1 colherada de colorau fumado
1 folha de louro
1/2 pimento vermelho
1 pau de canela
10 folhas de hortelã
2 batatas
Farinha para a carne
500 ml de vinho tinto
Azeite
Água

PASSOS A SEGUIR

- 1 Preparamos a carne:**
Temperamos a carne com sal, pimenta e farinha. Numa panela com um bom fio de azeite, mergulhamos a carne. Uma vez temperada, retiramo-la e reservamos. Na mesma panela, mergulhamos os legumes (exceto o tomate) descascados e cortados em pequenos pedaços e o louro. Cozinhamos aproximadamente 10 minutos. Agora acrescentamos o colorau fumado, salteamos e adicionamos o tomate pelado e picado. Adicionamos o cominho, a salsa picada e salteamos. Adicionamos a canela, a carne temperada e o vinho tinto.
- 2 Cozinhar até a carne estar tenra:**
Deixamos evaporar, adicionamos água até cobrir e deixamos cozinhar até a carne estar tenra (30-40 aprox.).
- 3 Acrescentamos as batatas:**
Quando a carne tiver cerca de 20 minutos de cozedura, adicionamos as batatas descascadas e cortadas aos bocados, e deixamos cozinhar. Quando a carne e as batatas estiverem tenras, verificamos o sal e a pimenta, adicionamos a hortelã picada e pronto.

Se quiser fazer esta receita para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades pelo número de pessoas que vão comer.

#CuidaDaSua
DIETA
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em
www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada