

FABES (VARIEDADE DE FEIJÃO) COM AMÊIJOAS E CHOCO GUISADO

07

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 PESSOA

120g de fabes já cozinhadas
80g de amêijoas
30-40g de chocos
1 colher de tomate frito
1/2 alho francês
2 dentes de alho
1 folha de louro
4 fios de açafrão
1/2 copito de vinho branco
Um pouco de salsa picada
600ml de caldo de peixe ou água
1 um fio de azeite
Sal e pimenta preta

PASSOS A SEGUIR

1

Amêijoas demolhadas:

A primeira coisa a fazer é colocar as amêijoas a demolhar ou comprá-las totalmente limpas.

2

Salteado:

Corte o alho e o alho francês. Frite-os com a folha de louro. Junte e frite agora os chocos e acrescente as amêijoas. Acrescentar um pouco de vinho branco, evaporar e juntar a colher de tomate. Refogar e juntar o caldo de peixe, o açafrão e a salsa picada.

3

Cozinhamos:

Adicione as fabes cozidas e deixe cozer durante cerca de 15 minutos. Adicione sal e pimenta preta.

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