

ENSOPADO DE CARNE DE PORCO E BATATAS COM HORTELÃ

11

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 pessoa

100g de carne de porco magra da cabeça
100g de costelinhas de porco
1 pedacinho de alho francês
1/4 de pimento vermelho
2 dentes de alho
2 folhas de louro
1/2 tomate
1/4 de cebola
1 cenoura
1 batata média
100ml de vinho branco
500-600ml de caldo de carne (ou então, água)
Azeite qb
Tomilho, alecrim, sal e pimenta qb
1 Cs de pimentão de La Vera fumado

PASSOS A SEGUIR

1 Para o refogado:

Cortar os legumes em pedaços pequenos, exceto o tomate. Colocar a panela com um bom fio de azeite e, quando estiver quente, juntar os legumes (exceto o tomate), o louro, um pouco de tomilho e alecrim. Refogar durante cerca de 10 minutos e, em seguida, adicione as costelinhas. Mexa algumas vezes para os integrar e adicione o tomate pelado e picado. Saltear durante cerca de 5 minutos, adicionar 1 colher de sopa de pimentão de La Vera fumado, misturar e adicionar o vinho branco. Quando o vinho se evaporar, juntar o caldo/água.

2 Adicionar as batatas:

Deixa-se cozinhar e, quando a carne estiver quase macia, juntam-se as batatas aos gomos (pedaços irregulares) e deixa-se cozer até ficarem macias. Se virmos que o caldo se evapora demasiado, juntamos um pouco mais de caldo.

3 Retificar e deixar repousar:

Quando estiver pronto, tempere com sal e pimenta. Ficará melhor se deixar repousar um pouco.

Se quisermos preparar esta receita para mais pessoas, basta simplesmente fazer o dobro da quantidade, dependendo do número de pessoas.

#CuidaDaSua
DIE•ETA
EM ESTRADA

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