

CIORBA DE FASOLE CU AFUMĂTURĂ

SOPA DE FEIJAO COM FUMEIRO, PRATO ROMENO

13

RECEITAS
EM MARCHA

INGREDIENTES



1-2 pessoas

6 Cs de feijão branco cozido
150g entrecosto de porco fumado
150g de bacon fumado
100g de toucinho salgado
1 cebola
2 folhas de louro
1 copo de vinho branco
1 cenoura
50g de aipo
3 Cs de polpa de tomate com azeite
2 Cs de farinha
Azeite
Sal e pimenta
Salsa e estragão
2 Cs de pimentão de La Vera fumado
Água



PASSOS A SEGUIR

1 Para o refogado:

Alourar o toucinho e o bacon numa frigideira com um fio de azeite. Juntar o entrecosto e fritar durante 5 minutos. Adicione agora a cebola cortada em juliana, os espargos picados, o louro e o aipo picado.

2 Refogar:

Refogar durante cerca de 5-10 minutos. Juntar o pimentão fumado e a farinha. Saltear e adicionar o vinho branco, deixar evaporar, adicionar a polpa de tomate com azeite e água até cobrir. Cozinhar até o entrecosto estar tenro.

3 Últimos passos:

Quando estiver pronto, adicione o feijão, deixe cozinhar durante 5 minutos, adicione a salsa picada e o estragão. Prove o sal e a pimenta preta e já está. Agora temos a nossa sopa pronta.

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

#CuidaDaSua
DIETA
EM ESTRADA

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