

# 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/cuidedasuadietaemestrada](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidedasuadietaemestrada)