

LÍNGUA DE VITELA ESTUFADA COM ERVILHAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 1 HORA E 30 MINUTOS

- 1 língua de vitela limpa e arranjada
- 80 ml de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 390g de tomate pelado cortado em pedaços
- 2 colheres de sopa bem cheias de polpa de tomate
- 250 ml de vinho branco
- 400g de ervilhas
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coloque a língua de vitela num tacho com água a ferver durante alguns segundos e retire-a.
2. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro.
Mexe e deixe refogar.
3. Junte o tomate pelado e a polpa de tomate.
Mexe e deixe refogar mais 3 minutos.
4. Junte a língua de vitela ao refogado e o vinho branco.
Tempere com sal e pimenta.
Adicione água suficiente para cobrir a língua.
Tape e deixe estufar durante 1 hora.
5. Depois da língua de vitela cozida, junte as ervilhas.
Tape e deixe cozinhar mais 15 minutos.
6. Depois de tudo cozido, baixe o lume e retire a língua.
Retire a pele à língua e corte-a às fatias.
7. Junte a língua novamente no tacho e envolva bem com o molho e as ervilhas.
Tape e deixe aquecer durante 2 minutos.
Passado os 2 minutos está pronto a servir.
Acompanhe este prato com puré de batata.

Custo: 6.50 € ; Custo por pessoa: 1.62 €

<http://www.saborintenso.com/f16/lingua-vitela-estufada-ervilhas-13297/>

www.saborintenso.com