

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 kg de carne de vaca para estufar cortada em pedaços
300g de cenoura cortada em cubinhos
250g de feijão verde cortada em pedacinhos
250g de ervilhas
1 cebola picada
100g de chouriço sem pele cortado em cubinhos
1 lata pequena de tomate pelado
3 dentes de alho picados
3 folhas de louro
1 cubo de caldo de carne
1 raminho de salsa atado com um fio
1 colher de sopa de banha
1 chávena de café de azeite
1 copo de vinho branco
Aproximadamente 1L de água
600g de batata
600g de courgette cortada em cubos
Leite q.b.
1 colher de sopa de manteiga
Sal q.b.
Noz-Moscada q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere a carne com os alhos, sal e pimenta .

Num tacho largo, leve ao lume a cebola, o azeite, a colher de banha, as 3 folhas de louro e deixe refogar.

Junte o chouriço ao refogado, mexa tudo e deixe fritar ligeiramente.

Corte o tomate em pedaços e junte ao refogado, mexa e deixe fritar um pouco.

Junte a calda do tomate e o cubo de caldo de carne, deixe ferver.

Junte a carne e deixe cozinhar um pouco até a carne ganhar cor.

Junte o ramo de salsa, regue com o vinho branco e junte metade da água.

Deixe cozinhar até a carne ficar tenra, se necessário, junte água aos poucos.

Numa panela com água a ferver, tempere com sal e coloque as batatas e deixe ferver 5 minutos.

Passado os 5 minutos, junte a courgette e deixe cozer tudo.

Depois da carne terna, junte a cenoura, o feijão verde e as ervilhas, mexa tudo e depois de começar a ferver, deixe cozer mais 10 minutos. Depois dos legumes cozidos, apague o lume da carne.

Depois da batata e da courgette cozida, passe tudo em puré.

Junte ao puré, a colher de manteiga, leve de novo ao lume e deixe cozinhar 10 minutos em lume brando mexendo sempre até começar a secar o puré, depois de obter a consistência desejada tempere com um pouco de noz-moscada e com um pouco de leite, mexa e deixe ferver um pouco.

Sirva a carne acompanhada com o puré.

Custo: 9.70 € ; Custo por pessoa: 2.42 €

<http://www.saborintenso.com/f16/jardineira-neuza-397/>