

SALSICHAS ENROLADAS EM COUVE LOMBARDA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

10 salsichas frescas
20 folhas de couve lombarda
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
1 lata pequena de tomate pelado
1 cubo de caldo de galinha
3 folhas de louro
Sal q.b.
Cravinho q.b.
Pimenta q.b.
1dl de azeite
1 copo de vinho branco
1 copo de água
Palitos de madeira

PREPARAÇÃO

Corte os talos das couves e lave-as.

Numa panela com água a ferver, escale as folhas de couve durante 5 minutos, retire folha a folha para uma travessa.

Coloque o azeite num tacho largo, junte a cebola picada, os alhos picados, as folhas de louro e deixe refogar.

Enrole as salsichas, coloque duas folhas de couve uma por cima da outra numa travessa e enrole com a salsicha e espete dois palitos, um em cada ponta.

Coloque as salsichas enroladas na travessa.

Corte o tomate pelado para dentro do refogado, junte a calda do tomate, deixe refogar tudo.

Junte os rolos das couves no refogado, aconchegue bem para caberem todas.

Junte o cubo de caldo de galinha, tempere com sal, com cravinhos e com pimenta.

Regue tudo com o vinho branco e com a água.

Se necessário, junte mais água durante a cozedura.

Tape e deixe cozinhar durante 30 minutos.

A meio da cozedura, vire os rolos.

Sirva com arroz de cenoura ou arroz branco ou puré de batata.

Custo: 9.50 € ; Custo por pessoa: 2.35 €

<http://www.saborintenso.com/f16/salsichas-enroladas-couve-lombarda-159/>

www.saborIntenso.com