

CARNE DE PORCO ESTUFADA COM COUVE LOMBARDA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

1 kg de carne de porco da perna
1 couve lombarda cortada em juliana
3 cenouras cortadas em rodelas
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
100g de bacon cortado em tirinhas
100g de chouriço de carne cortado em cubinhos
4 colheres de sopa de polpa de tomate
1 cubo de caldo de carne
2 cravinhos
250 ml de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Colorau q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 20 minutos
Custo: 5.50 € | Custo por pessoa: 0.91 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/carne-porco-estufada-couve-lombarda-22341/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne de ambos os lados com sal, pimenta e colorau.
2. Numa panela, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos, o chouriço e o bacon. Mexa e deixe refogar.
Ao refogado, junte a carne e deixe fritar um pouco de ambos os lados até ganhar cor.
3. Adicione o cubo de caldo de carne, os cravinhos, a polpa de tomate, o vinho branco, a couve e 1,5 l de água.
Tape e deixe cozer durante 1 hora em lume médio.
4. Passado 1 hora e depois de tudo estar tenrinho, junte a cenoura.
Tape e deixe cozinhar em lume um pouco mais forte para que o molho seque.
5. Depois da cenoura cozida e o molho apurado, está pronto a servir.
Sirva a carne cortada às fatias com os legumes.