

COZIDO DE VITELA

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

1800 ml de caldo de carne
450g de carne de vitela ou novilho para cozer
200g de folhas de couve coração
100g de feijão verde cortado em tirinhas
1 parte branco de um alho francês cortado ao meio
1 cenoura cortada em tiras
1 nabo cortado em quartos
1 colher de sopa de creme vegetal
Meia cebola picada
1 colher de sopa de farinha de trigo sem fermento
1 ovo cozido picado
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora
Custo: 3.80 € | Custo por pessoa: 1.90 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/cozido-vitela-27214/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leve ao lume o caldo de carne.
Tempere com sal e pimenta.
Logo que comece a ferver, junte a carne.
Tape e deixe cozer aproximadamente 30 minutos.
Quando a carne estiver tenrinha, retire-a.
Retire também 300 ml de caldo.
2. Ao restante caldo que ficou na panela, adicione água suficiente para cozer os legumes.
Rectifique o tempero de sal.
Quando começar a ferver, junte a couve, o feijão verde, o alho francês, a cenoura e o nabo.
Tape e deixe cozinhar aproximadamente 20 minutos até que os legumes fiquem tenrinhos.
3. Entretanto, num tacho, leve ao lume o creme vegetal e a cebola.
Deixe refogar ligeiramente.
Ao refogado, junte a farinha e mexa.
Aos poucos e mexendo sempre, adicione o caldo que reservou.
Logo que comece a ferver, apague o lume.
4. Depois dos legumes cozidos, retire-os para uma travessa com uma escumadeira.
Junte a carne ao caldo dos legumes apenas para aquecer.
Sirva a carne cortada em pedaços, regada com o molho e com o ovo picado por cima.
Acompanhe com os legumes cozidos.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!