

ROLINHOS DE COUVE COM CARNE GRATINADOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

8 folhas grandes de couve lombarda lavadas
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
1 colher de café rasa de louro em pó
80g de bacon picado na picadora
80g de chouriço de carne picado na picadora
600g de carne de vaca picada
1 tomate grande maduro cortado em cubinhos
3 cenouras pequenas raladas
200g de queijo mozzarella ralado
50g de manteiga
40g de farinha de trigo sem fermento
200 ml de natas light
700 ml de leite
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 15 minutos

Custo: 9.00 € | Custo por pessoa: 2.25 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/rolinhos-couve-carne-gratinados-40296/>

PREPARAÇÃO

1. Com uma faca retire o excesso do talo, para que depois seja mais fácil enrolar. Numa panela ou num tacho largo com água a ferver, tempere com sal. Coloque as couves, começando pelas mais escuras e acabando pelas mais claras. Acalque com uma escumadeira e deixe cozer durante 15 minutos. Passado os 15 minutos, retire as couves com a escumadeira e deixe arrefecer.
2. Numa frigideira leve ao lume o azeite, 3/4 da cebola picada e os alhos. Mexa e deixe refogar até que a cebola fique vidrada. Junte o bacon e o chouriço. Mexa e deixe fritar bem.
3. Junte a carne picada. Tempere com sal, pimenta e com o louro em pó. Mexa muito bem com uma colher até que a carne fique soltinha. Junte o tomate e a cenoura ralada. Misture tudo muito bem e deixe cozinhar em lume forte durante 10 minutos. Quando tudo estiver apurado, retire.
4. Entretanto, num tacho, leve ao lume a manteiga e a restante cebola. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Ao refogado, junte a farinha e mexa muito bem. Enquanto mexe, junte aos poucos o leite e as natas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Mexa até que o molho engrosse e comece a borbulhar.
5. Num prato, coloque uma folha de couve bem espalmada e por cima espalhe 1/8 do recheio de carne. Polvilhe com uma colher de sobremesa de queijo ralado. Por fim, enrole e aconchegue bem a folha de couve. Repita o processo com as restantes folhas.
6. Num tabuleiro, previamente untado com manteiga, espalhe no fundo um pouco de molho. Por cima, coloque com cuidado os rolos de couve bem aconchegados. Cubra os rolos com o restante molho e alise. Por fim, polvilhe com o restante queijo ralado.
7. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe gratinar durante 30 minutos. Passado os 30 minutos retire e sirva. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com