

BOCHECHAS DE PORCO ESTUFADAS COM VINHO TINTO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

600g de bochechas de porco
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro cortadas ao meio
2 tomates médios maduros cortados em cubinhos
60g de linguiça alentejana ou chouriço alentejano
cortado em rodelas finas ou pedacinhos
Malaguetas secas a gosto
2 colheres de sopa de polpa de tomate
1 raminho de alecrim
½ litro de vinho tinto
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 2.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/bochechas-porco-estufadas-vinho-tinto-41263/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere as bochechas de ambos os lados com sal.
2. Num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar.
3. Ao refogado, adicione a linguiça ou o chouriço, as malaguetas, o raminho de alecrim e a polpa de tomate. Mexa e deixe aquecer um pouco. Adicione ao refogado o tomate cortado em pedaços. Misture e deixe refogar bem.
4. Quando o tomate começar a desfazer-se, adicione as bochechas de porco. Deixe fritar um pouco de ambos os lados até que a carne ganhe cor.
5. Por fim, regue com o vinho tinto. Tape e deixe cozinhar em lume brando aproximadamente 45 minutos, até que a carne fique tenra. Depois da carne bem estufada e o molho apurado está pronto a servir. Acompanhe este prato com puré de batata e legumes cozidos a gosto. 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