

Favas Guisadas com Entrecosto

INGREDIENTES PARA 10 PESSOAS

2 kg de favas frescas ou congeladas
 1200g de entrecosto cortado em pedaços
 1 chouriço de carne cortado em rodela
 1 chouriço mouro cortado em rodela
 1 farinheira (opcional)
 1 morcela de cozer ou de arroz
 2 colheres de café de massa de pimentão
 1 colher de sopa de banha de porco
 3 colheres de sopa de azeite
 2 cebolas picadas
 6 dentes de alho picados
 2 folhas de louro cortadas ao meio
 5 colheres de sopa de polpa de tomate
 200 ml de vinho branco
 Sal q.b.
 Pimenta q.b.
 1 bom molho de coentros frescos picados



Tempo de preparação: 1 hora e 20 minutos
Custo: 23.00 € | Custo por pessoa: 2.30 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/favas-guisadas-entrecosto-42282/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, tempere o entrecosto com a massa de pimentão, sal e pimenta. Envolve a carne com os temperos muito bem.
2. Pique a farinheira com um palito de ambos os lados.
3. Num tacho largo ou numa frigideira, leve ao lume a banha, o azeite, a cebola, os alhos picados e as folhas de louro. Mexa e deixe refogar. Quando a cebola começar a ficar loirinha, junte o chouriço de carne e o chouriço mouro. Mexa e deixe aquecer até que comece a fritar.
4. Quando os chouriços estiverem bem quentes, junte o entrecosto. Mexa e deixe fritar bem por igual. Quando a carne estiver loirinha e a gordura do entrecosto derretida, transfira tudo para uma panela.
5. Leve novamente ao lume. Adicione a polpa de tomate e o vinho branco. Mexa e deixe ferver. Logo que comece a ferver, junte as favas. Mexa, tape e deixe aquecer bem. Quando estiver bem quente, adicione água a ferver até cobrir as favas. Junte a morcela. Tape e deixe cozer em lume forte durante 15 minutos.
6. Passado os 15 minutos, retifique o tempero de sal. Junte a farinheira. Coloque a tampa por cima sem tapar totalmente e deixe cozer em lume médio durante 15 minutos. Tenha cuidado para que a farinheira não rebente.
7. Passado os 15 minutos, retire a farinheira e a morcela. Às favas, junte os coentros e mexa muito bem. Tape e deixe cozinhar em lume médio aproximadamente 20 minutos, até que as favas fiquem cozidas. Caso seja necessário acrescente mais água para que as favas não fiquem secas.
8. Depois das favas cozidas, sirva-as com os enchidos cortados em rodela. Se quiser, polvilhe com um pouco mais de coentros picados. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!