

Jardineira de Peru com Cogumelos

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

700g de carne de peru da perna, limpa e cortada em pedaços
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
60g de bacon cortado em cubinhos
80g de chouriço de carne cortado em rodelas finas
125 ml de vinho branco
1 raminho de salsa e 1 raminho de alecrim atados com um fio
1 folha de louro cortada ao meio
390g de tomate pelado cortado em pedaços
300g de cenouras cortadas em cubinhos
200g de ervilhas congeladas
200g de feijão verde cortado em pedaços
400g de batatas cortadas em cubinhos
300g de cogumelos frescos cortados em quartos
½ litro de caldo de galinha ou de legumes natural
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 9.00 € | Custo por pessoa: 1.80 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/jardineira-peru-cogumelos-42817/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne com sal e pimenta. Envolve tudo muito bem.
2. Num tacho grande leve ao lume o azeite, a cebola e o alho. Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar. Ao refogado junte a carne e o bacon. Mexa e deixe cozinhar até que a carne ganhe cor por igual.
3. Junte o chouriço, o tomate pelado, o louro e o raminho de salsa e alecrim. Mexa e deixe refogar tudo durante 10 minutos.
4. Passado os 10 minutos, regue tudo com o vinho branco. Logo que comece a ferver, junte o caldo de legumes ou de galinha. Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 15 minutos.
5. Passado os 15 minutos, junte a cenoura, o feijão verde e as ervilhas. Mexa, tape e deixe cozinhar mais 12 minutos.
6. Passado os 12 minutos, rectifique o tempero de sal. Misture as batatas e os cogumelos. Mexa tudo muito bem. Tape e deixe cozinhar durante 15 minutos.
7. Passado os 15 minutos e quando todos os legumes estiverem cozidos, está pronto a servir. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!