

LENTILHAS COM SALSICHAS DE SOJA E OVOS ESCALFADOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

180g de lentilhas demolhadas em água fria durante 4 horas
260g de salsichas de soja cortadas em rodelas
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 tomates maduros cortados em cubos
1 folha de louro
3 ovos
1 cubo de caldo de legumes
Sal q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos
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/f25/lentilhas-salsichas-soja-ovos-escalfados-26072/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos.
Mexe e deixe refogar um pouco.
Adicione ao refogado o tomate e a folha de louro.
Mexe e deixe refogar mais um pouco.
2. Junte as lentilhas escorridas, o cubo de caldo de legumes e 1 litro de água.
Tempere com sal.
Tape e deixe cozer durante 15 minutos.
3. Depois das lentilhas cozidas, junte as salsichas de soja.
Tape e deixe cozer mais 5 minutos.
4. Por fim, junte os ovos partidos.
Tape e deixe cozer mais 5 minutos.
Depois dos ovos escalfados e o molho apurado, está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!