

MEXILHÕES MEIA CONCHA COM TOMATE

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 Kg de mexilhão meia concha
2 cebolas picadas
3 dentes de alho picados
1 folha de louro
500g de tomates cortados em cubinhos
250 ml de azeite
1 colher de chá de orégãos
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro.
Deixe refogar durante 10 minutos sem deixar alourar.
Junte o tomate e deixe refogar mais 10 minutos em lume brando.
Junte o mexilhão, tempere com sal, orégãos e pimenta.
Envolva tudo muito bem e tape.
Deixe cozinhar em lume médio entre 15 a 20 minutos até ficarem tenrinhos.
Mexe de vez em quando o mexilhão para tomar bem o gosto do refogado.
Tenha atenção especial para não deixar secar o molho.
Depois dos mexilhões tenrinhos estão prontos a servir.

Custo: 11.00 € ; Custo por pessoa: 2.75 €

<http://www.saborintenso.com/f21/mexilhoes-meia-concha-tomate-2651/>

www.saborintenso.com