

ESTUFADO DE REBENTOS DE SOJA E COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 a 6 PESSOAS

1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de creme vegetal ou margarina
2 dentes de alho picados
100g de chalotas cortadas em tiras
2 cenouras raladas
2 tomates maduros cortados em cubos
1 folha de louro
1 pimento amarelo cortado em tiras
300g de cogumelos frescos laminados
1 colher de sopa de polpa de tomate
180 ml de caldo de legumes
300g de rebentos de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 15 minutos
Custo: 7.00 € | Custo por pessoa: 1.16 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f22/estufado-rebentos-soja-cogumelos-35379/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho largo leve ao lume o azeite, o creme vegetal, as chalotas, o alho e a folha de louro. Mexa e deixe refogar durante 1 minuto.
 2. Junte as tiras de pimento, a cenoura ralada e o tomate. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Mexa e deixe saltear durante 2 minutos.
 3. Adicione a polpa de tomate, o caldo de legumes e os cogumelos. Mexa e deixe cozinhar durante 5 minutos.
 4. Passado os 5 minutos, misture os rebentos de soja e deixe cozinhar 3 minutos. Passado os 3 minutos está pronto a servir.
- Pode utilizar esta receita como acompanhamento de um prato de carne ou como prato principal, acompanhado de esparguete, puré de batata ou arroz.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!