

Couves-de-Bruxelas Salteadas com Cogumelos, Bacon e Nozes

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

500g de couves-de-bruxelas frescas ou congeladas
300g de cogumelos frescos cortados em quartos
100g de bacon cortado em cubinhos
4 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de sopa bem cheia de mel
50g de miolo de noz partido em pedaços
Sal q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f22/couves-bruxelas-salteadas-cogumelos-bacon-nozes-43076/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, coloque sal e as couves-de-bruxelas. Deixe cozer durante 12 minutos. Depois de cozidas, escorra-as e deixe arrefecer um pouco.
 2. Entretanto, salteie os cogumelos. Numa frigideira, leve ao lume metade do azeite, o alho e o bacon. Deixe saltear até que o bacon fique lourinho.
 3. Adicione os cogumelos e tempere com umas pedrinhas de sal. Deixe saltear em lume forte até que os cogumelos percam a água. Depois de tudo salteado, retire.
 4. Corte as couves-de-bruxelas ao meio.
 5. Numa outra frigideira, leve ao lume o restante o azeite e deixe aquecer. Junte as nozes e logo que esteja quente, junte as couves-de-bruxelas. Salteie muito bem até que as couves ganhem cor.
 6. Logo que comecem a alourar, regue com o mel e salteie bem. Depois de tudo salteado e lourinho, adicione o vinagre balsâmico e o refogado dos cogumelos. Misture tudo muito bem e retire.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!