

CREME DE COUVE CORAÇÃO COM ARROZ

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

450g de couve coração cortada em pedaços
250g de batatas cortadas em pedaços
150g de cenouras cortadas em pedaços
1 cebola cortada ao meio
60 ml de azeite
1800 ml de caldo de galinha
60g de arroz
200 ml de água
Sal q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 1.20 € | Custo por pessoa: 0.20 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/creme-couve-coracao-arroz-27588/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leve ao lume o caldo de galinha.
Tempere com sal.
Adicione a couve, as batatas, a cenoura, a cebola e o azeite.
Mexe, tape e deixe cozer durante 30 minutos.
2. Entretanto, num tachinho, leve ao lume os 200 ml de água.
Tempere com sal.
Junte o arroz.
Deixe cozer até a água secar.
3. Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica.
Junte o arroz ao creme.
Mexe e deixe ferver durante 5 minutos.
E está pronta a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com