



Feijoada de Tiras de Pota



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tiras de Pota Pescanova
- 75 g de cebola picada
- 2 c. de chá alho picado
- 500 g de feijão manteiga cozido
- 1 chouriço grande
- 3 tomates maduros grandes
- 1 cenoura
- 1,5 dl de vinho branco
- azeite, sal e coentros q.b.
- 2 c. de sopa polpa de tomate
- 1 folha de louro e 1 malagueta (facultativo)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
486 Kcal	24 g	35 g	28 g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, corte aos cubos. Aloure o alho em azeite, depois amoleça a cebola por 3 min. em lume brando, tapado.
2. Tire a pele ao chouriço e parta 2/3 às rodelas e depois aos quartos, e o outro terço aos cubinhos pequenos. Tire a pele e as sementes ao tomate e pique; descasque a cenoura e corte às fatias finas e depois aos quartos. Junte a cenoura à cebola e deixe cozinhar 2-3 min., mexendo. Junte os 2/3 do chouriço aos quartos, e salteie mais 2 min, em lume médio. Junte o tomate picado e o louro, e deixe cozinhar, tapado em lume brando, mais 5 min.
3. Ferva o vinho num recipiente à parte por 1 min. (apenas para evaporar algum álcool) e junte à cebola e ao tomate. Mexa bem, deite a Pota aos cubos, a polpa de tomate e tempere de sal e uma malagueta pequena (se gostar). Deixe cozinhar em lume brando, tapado, por 10 min., mexendo a 1/2 da cozedura.
4. Acrescente o feijão manteiga à Pota, envolva e cozinhe em lume brando por 4-5 min., apenas para misturar bem os sabores. Faça o arroz, amolecendo 1 cebola picada em 2 c. de sopa de azeite, depois deite o arroz, tempere de sal, mexa por 3-4 min., deite água quente e cozinhe. Numa frigideira antiaderente sem gordura, salteie os cubinhos de chouriço até ficarem estaladiços mas sem tostar demasiado, junte ao arroz. Sirva a feijoada com o arroz e coentros picados grosseiramente.

Produtos Associados



Tiras de Pota no ponto de sal

500 g