



FAVAS COM CURGETE E COGUMELOS

A curgete, os cogumelos e o tomate seco são salteados para realçar a doçura dos legumes e para adicionar mais sabor ao prato. Aos legumes, são adicionadas as favas, já cozidas e sem pele. Por fim, os legumes são envolvidos num molho de tomate com cebola, alho, louro e algumas especiarias e guarnecidos com manjeriço fresco.

 10 minutos 40 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de favas frescas cruas (220 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 2 tomates secos hidratados em água a ferver, cortados em fatias (8 g) - opcional
- 8 unidades de cogumelos castanhos crus, cortados em fatias (120 g)
- 1 unidade de curgete crua, cortada em fatias (332 g)
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (10 g)
- 1/2 unidade de cebola crua, descascada e cortada em fatias (106 g)
- 2 dentes de alho crus, laminados (6 g)
- 1/2 colher de chá de colorau (1 g)
- 1/4 colher de chá de cominhos (1 g)
- 1 folha de louro
- 1/2 lata de tomate conserva ao natural (200 g) ou 1 tomate maduro pelado e cortado em cubos
- 1/4 colher de chá rasa de sal grosso (2 g)
- 1/8 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de sopa de manjeriço fresco (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque água numa panela e leve à fervura. Junte as favas e uma pitada de sal. Cozinhe durante cerca de 3 minutos, até começarem a flutuar, e retire-as do lume. Escorra a água de cozimento e deixe as favas arrefecer para lhes retirar a pele.
- 2º Aqueça numa frigideira antiaderente 1 colher de sopa de azeite e junte os cogumelos e a curgete cortados em fatias, o tomate seco e o vinagre balsâmico. Salteie durante 5 min, até os vegetais começarem a amolecer. Se necessário, junte 1 a 2 colheres de sopa de água. Junte as favas e uma pitada de sal e pimenta preta. Salteie mais 2 min, mexendo ocasionalmente para promover a caramelização dos legumes. Reserve-os num prato.
- 3º Na mesma frigideira, aqueça o azeite e junte a cebola. Salteie durante cerca de 5 min, até ficar translúcida. Junte o alho, as especiarias e uma pitada de sal e pimenta preta. Salteie até as especiarias libertarem os seus aromas, cerca de 30 segundos. Junte o tomate pelado e a folha de louro e leve à fervura. Depois de levantar fervura, reduza o lume, tape a frigideira, e deixe cozer durante cerca de 20 min. Junte por fim os vegetais salteados e o manjeriço fresco.
- 4º Sirva as favas acompanhadas de arroz ou outros acompanhamentos a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (417 g)	% DR
ENERGIA	38 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	10 g	12 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	32 %
SÓDIO	84 mg	351 mg	15 %