



ESTUFADO DE FEIJÃO E LEGUMES COM OVOS ESCALFADOS

Esta receita é a minha descrição de comida de conforto, comida de tacho, recheada de legumes e de sabor.

 50 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru (116 g)
- 1/2 unidade, verde de pimento cru (85 g)
- 2 unidades de courgette crua (664 g)
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 2 unidades médias de tomate cru (270 g)
- 1 unidade de cebola crua (212 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 6 unidades de cogumelos crus (90 g)
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate (46 g)
- 400 gramas de feijão encarnado cozido ou 400 gramas de grão de bico cozido
- 4 unidades de ovo de galinha (312 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 colher de chá rasa, de sal grosso (6 g)
- Piri - Piri e Pimenta preta q.b.
- Água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte o tomate, a courgete, a cenoura, os pimentos e os cogumelos em cubos e reserve;
- 2º Pique o alho e a cebola e refogue num tacho com as 2 c.sopa de azeite e com um bocadinho de água;
- 3º Adicione o tomate, a courgete, a cenoura e os pimentos e deixe cozinhar durante uns minutos até libertar a água dos legumes;
- 4º Adicione a polpa de tomate e os cogumelos e tempere com sal, piri-piri e pimenta ou com outros temperos que goste;
- 5º Deixe cozinhar durante alguns minutos até os legumes estarem completamente estufados;
- 6º Adicione o feijão cozido e rectifique a água e temperos se necessário;
- 7º Abra 4 ovos diretamente no tacho do estufado e tape;
- 8º Quando os ovos estiverem estufados está pronto! Pode até apagar o lume ligeiramente antes para que não fiquem demasiado secos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (571 g)	% DR
ENERGIA	49 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	39 %
H. CARBONO	3 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	2 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	15 g	58 %
SÓDIO	206 mg	1175 mg	49 %