

ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho deite o azeite, a cebola laminada e o alho picado. Envolve em lume brando por 2 minutos. Junte o tomate triturado e as ervilhas e volte a envolver por mais 2 minutos. Refresque com o vinho e metade da quantidade dos coentros picados. Junte água quanto baste e deixe cozinhar em lume brando, durante 25 minutos.
- 2 Coloque o sal e as especiarias, mexa bem.
- 3 Abra os ovos e coloque 1 a 1, delicadamente, por cima do cozinhado. Deixe cozinhar com o tacho tapado, durante 2 minutos em lume brando.
- 4 Desligue o fogão e sirva em cima da fatia de pão com coentros picados.



Dificuldade: fácil

Doses: 6 pessoas

Preparação: 10 minutos

Cozedura: 25 minutos

INVERNO

INGREDIENTES

- 800g de ervilhas frescas sem casca
- 200g de tomate triturado de conserva
- 1 cebola média
- 6 ovos
- 5 dentes alho
- 4 c. sopa de azeite
- 1 c. café de sal
- 2 c. sopa de coentros frescos picados
- 100ml de vinho branco
- 6 fatias de pão caseiro/rústico/integral
- água quente q.b.
- pimenta preta moída q.b.
- cominhos em pó q.b.

Se não puder comprar alimentos frescos da época compre congelados. O processo de congelamento faz-se com a matéria-prima fresca e preserva a qualidade nutricional dos alimentos.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
475	31g	14g ●	3g ●	53g	5g ●	15g	1,3g ●

Por dose/pessoa (264g)