



PREPARAÇÃO

- 1 Para o grão seco:** demolhe o grão no dia anterior em água fria e deixe dentro do frigorífico. No dia da confeção coloque numa panela de pressão com água e deixe cozer durante 30 minutos. Reserve o grão para o cozido e a respetiva água da cozedura.
- 2** Envolve a cebola e o alho picados com 2 c. de sopa de azeite e vinho branco em lume brando durante 3 minutos.
- 3** Junte o grão já cozido, a água e todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção do feijão-verde). Junte mais água, se necessário, até cobrir os legumes. Tempere com o sal e as especiarias. Junte metade da quantidade de hortelã e de salsa picadas. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.
- 4** Acrescente o feijão-verde cortado em juliana. Deixe apurar mais 15 minutos. Desligue o fogão e junte as restantes ervas aromáticas picadas. Acrescente o restante azeite.

COZIDO DE GRÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 50 minutos



PRIMAVERA

PARA DIAS
DE FESTA

{ INGREDIENTES }

800g de grão-de-bico seco

4 cenouras médias

400g de abóbora

250g de feijão-verde

5 batatas para cozer médias

1 c. sopa de folhas de hortelã

1 c. sopa de salsa picada

5 dentes de alho

1 cebola média

½ c. café de sal

4 c. sopa de azeite

200ml de vinho branco

2L água

pimenta preta moída q.b.

cominhos q.b.



O grão-de-bico é uma leguminosa com elevado teor em vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco, potássio e magnésio.

Calorias 309	Proteína 14g	Gordura total 8g ●	Gordura saturada 1g ●	Hidratos de Carbono 44g	Açúcares 8g ●	Fibra 12g	Sal 1,2g ●
-----------------	-----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	--------------	---------------

Por dose/pessoa (450g)