

INGREDIENTES

- 600g cogumelos brancos frescos
- 3 batatas doces médias
- 2 tomates médios
- ½ pimento médio verde
- ½ pimento médio amarelo
- ½ pimento médio vermelho
- 1 alho-francês médio
- 1 cebola média
- 1 cenoura grande
- 100g espinafres
- 2 brócolos inteiros médios
- 7 figos secos pequenos
- 4 dentes de alho
- 1 c. café de sal
- 3 c. sopa de azeite
- 1 c. sobremesa de açafrão
- 1 c. sobremesa de pimentão doce
- 4 c. sopa de coentros picados
- 150ml vinho branco
- pimenta preta moída q.b.

CALDEIRADA DE COGUMELOS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos



OUTONO

• PREPARAÇÃO •

- 1 Lave bem todos os legumes e corte-os às rodelas/lâminas (deixe as batatas em rodelas mais grossas para não se desfazerem).
- 2 Num tacho de fundo grande, coloque o azeite, disponha uma camada de cebola, depois o alho, o alho francês, a cenoura, os pimentos, os brócolos, os cogumelos e por fim o tomate. Repita as camadas até esgotar os ingredientes.
- 3 Tempere com sal, pimenta, pimentão doce, açafrão e 2 colheres sopa de coentros picados. Regue com vinho branco e coloque os figos cortados em pequenos pedaços.
- 4 Tape o tacho e leve a lume brando durante 45 min, sem mexer (vá dando uma abanadela ao tacho para não agarrar).
- 5 No final junte os espinafres e os restantes coentros picados e desligue o lume. Deixe apurar um pouco e está pronto a servir.



Gosta de pimentos? Compre em maior quantidade, lave-os, corte em tiras e coloque-os em sacos para congelar. Assim terá pimentos para consumir no inverno.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
326	8g	6g ●	1g ●	59g	26g ●	14g	1,6g ●

Por dose/pessoa (400g)