

ROLOS DE COUVE LOMBARDA E ARROZ DOS DESCOBRIMENTOS



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos



INVERNO

PREPARAÇÃO

- 1 Coloque o arroz com o açafrão numa panela com água (duas vezes a quantidade do arroz) até ficar cozido e solto. Reserve até arrefecer.
- 2 Retire as folhas da couve lombarda lavando-as muito bem. Retire o talo da couve sem a cortar ao meio. Reserve as folhas maiores.
- 3 Corte os talos e as folhas mais pequenas em cubos muito finos e reserve.
- 4 Num tacho coloque o azeite, a cebola, o alho picado, a carne picada e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar até a carne ficar totalmente cozinhada. Junte as passas, os talos e folhas pequenas da couve lombarda, salsa picada, tomilho seco e vinho tinto. Deixe cozinhar até apurar os sabores e o vinho evaporar.
- 5 Junte o arroz ao preparado anterior, envolva e reserve.
- 6 Numa panela com água a ferver mergulhe as folhas grandes de couve lombarda durante 1 minuto e retire-as até arrefecer.
- 7 Distribua o preparado por cada folha de couve, envolvendo as folhas de maneira a formar umas tranches retangulares. Se precisar use mais que uma folha por tranche. Lamine o queijo flamengo e coloque por cima das tranches.
- 8 Coloque as tranches num tabuleiro e leve ao forno a 160°C durante 15 minutos para gratinar.
- 9 Sirva morno com uma salada a gosto.



Preferencialmente pique a carne em casa. No caso de a comprar já picada, pesa para triturar na hora e confeccione no período máximo de 24h, mantendo-a no frigorífico até ao momento de cozinhar.

INGREDIENTES

- 400g de carne picada (mistura bovino e suíno ou aves)
- 1 couve lombarda pequena
- 150g de arroz agulha
- 100ml de vinho tinto
- 4 fatias de queijo flamengo
- 1 cebola pequena
- 5 dentes de alho
- 2 c. sopa de uva passa
- 1 c. café de sal
- 2 c. sopa de azeite
- 2 c. sopa de salsa picada
- 1 c. sobremesa de tomilho seco
- pimenta preta moída q.b.
- 1 c. sobremesa de açafrão

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
375	27g	12g ●	4g ●	40g	9g ●	8g	1,5g ●

Por dose/pessoa (350g)