

# INGREDIENTES


- 800g de vitela para estufar
- 1,2kg de batatas
- 4 cenouras
- 800g de abóbora
- 2 c. sopa de azeite
- 250ml de vinho branco
- 1 c. sopa de pimentão doce
- 1 cabeça de alho
- 300g de tomate pelado de conserva
- 2 cebolas médias
- 1 nabo pequeno
- 200ml de polpa ou molho de tomate
- 2 c. sopa de coentros
- 1 c. chá de pimenta preta moída
- 2 c. café de sal
- 1 c. sopa de salsa
- Piripiri q.b.


Faça molho de tomate da época e conserve para usar ao longo do ano! Veja como fazer molho de tomate (página 59).

As ervas aromáticas e as especiarias dão sabor aos seus cozinhados sem ser preciso adicionar mais sal.



# VITELA NA PÚCARA COM LEGUMES

 Dificuldade: fácil

 Doses: 8 pessoas

 Preparação: 20 minutos  
Cozedura: 45 minutos + 30 minutos

 INVERNO

## < PREPARAÇÃO >

- 1 Corte a vitela em cubos, tempere-a com 150ml de vinho, pimentão doce, 1 c. café de sal e pimenta. Descasque as cenouras, as batatas, o nabo e a abóbora e corte-os em cubos e reserve.
- 2 Num tacho ou numa púcara de barro, envolva o alho e a cebola picada com 2 c. sopa de azeite e 25 ml de vinho durante 5 minutos. Junte o tomate pelado picado e a polpa. Acrescente a vitela e o restante vinho para refrescar. Deixe em lume brando e junte água se necessário.
- 3 Depois de 30 minutos ao lume, junte as cenouras, o nabo, a abóbora e as batatas.
- 4 Retifique o tempero com 1 c. café de sal, pimenta e piripiri. No final junte a salsa e os coentros picados.
- 5 Tape a púcara, deixe repousar durante 30 minutos e sirva.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
357	26g	10g ●	4g ●	38g	9g ●	6g	1,2g ●

Por dose/pessoa (450g)