


INGREDIENTES


- 800g de vitela para estufar
- 1kg de batatas
- 400g de cenoura
- 800g de abóbora
- 30ml de azeite
- 200ml de vinho branco
- 10g de pimentão doce
- 40g de alho
- 300g de tomate pelado de conserva
- 300g de cebola
- 200g de nabo
- 200ml de polpa de tomate
- 30g de coentros
- 3g de pimenta preta moída
- 5g de sal
- 10g de salsa
- Piripiri q.b.


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




VITELA NA PÚCARA COM LEGUMES DA ÉPOCA

 Dificuldade: fácil

 Doses: 8 pessoas

 Preparação: 20 minutos
Cozedura: 30 minutos

 INVERNO

< PREPARAÇÃO >

- 1 Corte a vitela em cubos, tempere-a com vinho, pimentão doce, sal e pimenta. Descasque as cenouras, as batatas, o nabo e a abóbora e corte-os em cubos.
- 2 Num tacho ou numa púcara de barro envolva o alho e a cebola picada com o azeite e o vinho. 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 a cenoura, o nabo, a abóbora e as batatas.
- 4 Retifique o tempero com 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
316	20g	10g ●	3g ●	33g	9g ●	5g	0,8g ●

Por dose/pessoa (480g)