



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Cogumelos à Bulhão Pato

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

500 g de cogumelos marron  
4 dentes de alho  
200 ml de vinho branco  
azeite q.b.  
1 molho de coentros  
sal q.b.  
1 limão

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 89,9 kcal | 4%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,2 g     | 6%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,4 g     | 5%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 2,5 g     | 1%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Começa por cortar em metades ou em quartos os cogumelos e reserva.
- 2 Descasca os dentes de alho e pica os mesmos. Leva ao lume uma caçarola com um fio generoso de azeite, os alhos e algumas folhas e talos de coentros picados. Deixa fritar um pouco.
- 3 Acrescenta o vinho branco e mexe. Aguarda até o álcool evaporar. Junta os cogumelos e tempera com sal e pimenta. Vai mexendo, deixando cozinhar em lume médio. Cerca de 10 minutos.
- 4 Acrescenta algumas gotas de sumo de limão ao preparado dos cogumelos e mexe um pouco. Retira do lume acrescente coentros picados e serve com pão torrado.