



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

| | | |
|----------------------------|-----------|-----|
| Energia | 89,9 kcal | 4%* |
| Proteínas | 3,2 g | 6%* |
| Lípidos | 3,4 g | 5%* |
| Hidratos de Carbono | 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.