

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.