

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Vitela à Veneziana

60 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

600 g de vitela para guisar
2 c. de sopa de margarina
2 c. de sopa de farinha
8 cebolinhas
100 g de cogumelos
1 c. de chá de pimenta branca moída
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	293,8 kcal	15%*
Proteínas	31,6 g	63%*
Lípidos	16,5 g	24%*
Hidratos de Carbono	4,7 g	2%*

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

Preparação

1. Corte a carne e aloure levemente na margarina.
2. Polvilhe com a farinha e deixe cozer, sem alourar, sobre lume brando.
3. Adicione 5 dl de água, deixe levantar fervura, introduza os cubos de galinha MAGGI e mexa.
4. Tape e deixe cozer em lume brando. Passados 30 minutos, junte as cebolinhas e 15 minutos depois os cogumelos cortados ao meio.
5. Deixe cozer até que a carne esteja tenra. Retire do lume, tempere com a pimenta e as Natas Longa Vida Original.

6 Sirva imediatamente, polvilhado com salsa picada.