

Pratos Principais | Pratos de Carne

Cozido à Portuguesa

O Cozido à Portuguesa é um prato tipicamente português, que consiste numa mistura de carnes, legumes e feijão branco cozidos. É um prato completo e bastante nutritivo, perfeito para dias mais frios ou para reunir a família e amigos em torno da mesa. Nesta receita, mostramos-lhe como preparar um delicioso Cozido à Portuguesa passo a passo.

90 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

- 300 g de carne de vaca para estufar
- 1 chispe (pé de porco)
- 1 orelha de porco
- 200 g de toucinho entremeado
- 500 g de entrecosto
- 1 chouriço de carne
- 1 morcela
- 1 farinheira
- 1 couve portuguesa
- 2 nabos médios
- 2 cenouras
- 400 g de arroz agulha
- 500 g de feijão branco cozido
- 50 ml de azeite

Informação nutricional

Energia	1029,8 kcal	51%*
Proteínas	52,8 g	106%*
Lípidos	65,4 g	93%*
Hidratos de Carbono	62,7 g	24%*

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

Preparação

1. Coza as carnes com os enchidos, tudo na mesma panela, com água abundante, pouco sal e pimenta.
2. À medida que os enchidos e as carnes vão estando cozidas vá retirando.
3.

Primeiro a farinheira, depois a morcela e o chouriço de carne. A seguir o entrecosto e o toucinho entremeado. Por fim o chispe, a orelha e a carne de vaca.

4 Reserve o caldo das carnes

5 Aqueça 1 fio de azeite num tacho e frite o arroz. Adicione 400ml de caldo e 400ml de água. Tempere com pimenta e deixe cozinhar 15min.

6 Noutra panela com caldo adicione as folhas de couve arranjadas, sem talo e veio central.

7 Descasque as batatas os nabos e as cenouras, corte em pedaços e junte às couves. Tape e deixe cozer até estar tudo tenro, nos últimos minutos adicione o feijão para aquecer.

8 Entretanto corte as carnes e sirva juntamente com o arroz, feijão e vegetais numa travessa.