



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

<b>Energia</b>	1029,8 kcal	51%*
<b>Proteínas</b>	52,8 g	106%*
<b>Lípidos</b>	65,4 g	93%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 farinha, 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 arrançadas, 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.