

#4

Cozido espanhol de grão-de-bico e espinafres

Prato principal | 25 Min



Ingredientes

- 500g grão de bico orgânico em água (2 ½ chávena)
- 500g folhas de espinafre fresco (2 ¼ chávena)
- 1 cebola (descascado e finamente picada)
- 2 cenouras (descascadas e cortadas em cubos)
- 1 ovo cozido
- 1 colher de chá de pimentão-doce
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de pinhões
- 1 dente de alho (descascado e picado)



Confeção

1. Lave o grão-de-bico e coloque a escorrer;
2. Aqueça o azeite numa panela grande. Adicione as cenouras e uma pitada de sal. Cozinhe em lume brando, mexendo sempre, durante de 3 minutos;
3. Adicione a cebola e continue a misturar durante mais 2 minutos. Adicione o grão-de-bico e cubra-os com água;
4. Com o auxílio de um almofariz e um pilão, misture o alho descascado, o sal, a gema de ovo cozido, os pinhões, o pimentão-doce e 2 de colheres de sopa de grão-de-bico, até obter uma pasta;
5. Adicione esta pasta ao restante grão-de-bico e cozinhe-os juntos em lume médio-baixo durante 10 minutos;
6. Adicione o espinafre e cozinhe por mais 3 minutos. Desligue o fogão e sirva quente.

FONTE: <http://www.fao.org/3/a-bc485e.pdf>



2016
ANO INTERNACIONAL
DAS LEGUMINOSAS