

Tamboril com Açafrão e Chouriço

VITACRESS

*Naturalmente
nutritivo!*

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 50 Minutos

Ingredientes:

1 kg de Batata Primor VITACRESS;
1 colher (de sopa) de Salsa ou
Coentros já lavados e picados
VITACRESS;
1 kg de tamboril, limpo e em pedaços;
12 rodelas de chouriço de carne;
2 cebolas;
2 dentes de alho esmagados;
1 folha de louro;
1,5 dl de vinho branco;
2 colheres (de sopa) de azeite;
1 colher (de chá) de açafrão;
2 colher (de sopa) de tempero líquido
de peixe;
Sal e pimenta q.b..



Preparação:

Descasque as Batatas VITACRESS. Num tacho ao lume com o azeite, deite a cebola e deixe-a cozinhar até estalar; junte-lhe o alho, as batatas, o louro, o vinho, o açafrão, o tempero líquido de peixe e 2 dl de água quente. Tempere de sal e pimenta, tape e deixe cozinhar em lume brando, durante 15 minutos. Ao fim desse tempo, acrescente o tamboril, mexa, volte a tapar e deixe cozinhar mais 10 minutos. Leve uma frigideira ao lume sem gordura, e frite as rodelas de chouriço até ficarem bem douradinhas. Escorra-as, junte-as ao preparado anterior e deixe cozinhar mais 3 minutos. Sirva polvilhado com Salsa ou Coentros picados VITACRESS.