

COUVE PORTUGUESA SALTEADA



Revista
Dez. | Jan. 10

Fotos: Nuno Campos
Chef: Fernando Fonseca

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

1 couve portuguesa grande • 2 chalotas •
3 dentes de alho • 50 ml de azeite •
Sal e pimenta do moinho a gosto

PREPARAÇÃO

Lave a couve portuguesa, separando as folhas verdes • Corte as folhas em tiras e descarte os talos mais rijos • Ferva água temperada com sal grosso, mergulhe as folhas de couve na água a ferver e deixe cozinhar entre 30 seg. e 2 minutos, conforme desejar • A couve deve ficar rija, a fim de manter os seus nutrientes e sabor • Escorra e arrefeça com água gelada, escorrendo bem • Aqueça o azeite e deixe cozinhar a chalota picada grosseiramente, assim como os alhos • Adicione a couve antes de os alhos ganharem cor e salteie de modo a que toda a couve se misture com o azeite e aqueça • Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva de imediato