




 30 min.

 2-3 doses

 Fácil



Caldeirada de cogumelos

(SEM GLÚTEN)

Rico em hidratos de carbono, vitaminas A e C e proteínas

1. Corte os cogumelos em pedaços, a batata e a cebola em rodela finas e o pimento em tirinhas; pique o alho e o tomate (sem pele).

2. Numa caçarola com um fio de azeite, refogue a cebola e o alho com o louro; junte o tomate e mexa até ficar macio. Adicione a batata, 2 pezinhos de coentros, o pimento, a água a ferver e o vinho. Tempere com o pimentão-doce, o açafraão, pimenta e sal. Tape e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos. A meio do tempo, junte os cogumelos e a alga em tirinhas (demolhe-a por 3 minutos).

3. No final, junte as folhas de espinafre e os restantes coentros picados e regue com um fio de azeite. Sirva bem quente.

NOTA: Os Pleurotus cor-de-rosa apresentam um sabor intenso e distinto, sendo ideais para este prato com aroma a maresia. Em alternativa, use Pleurotus brancos ou amarelos, ou outros da sua preferência.

300 g de cogumelos Pleurotus cor-de-rosa

700 g de batata ou de inhame

2 cebolas

½ pimento vermelho

½ pimento amarelo

2 dentes de alho

2 tomates grandes maduros

2 folhas de louro

½ ramo de coentros

2 cháv. de água

100 ml de vinho branco

1 a 2 c. chá de pimentão-doce

1 c. café de açafraão-das-índias

pimenta preta ou pimenta-de-caiena q. b.

sal q. b.

2 c. sopa de algas marinhas (opcional)

100 g de folhas tenras de espinafre

azeite q. b.



