

# RECEITAS DEZEMBRO

## Frango Adobo – dia 3

### Ingredientes:

Frango  
Molho de soja  
Vinagre branco  
Dentes de alho amassados  
Louro  
Azeite  
Água

Num recipiente grande, coloque o frango com os restantes ingredientes a marinar.

Separe o frango da marinada, mas guarde a mistura da marinada para usar mais tarde.

Num tacho, coloque o azeite, junte o frango e deixe cozinhar. Adicione a marinada e água.

Leve tudo a ferver e depois baixe o lume para médio/baixo. Tape o tacho e deixe ferver, mas vá mexendo de vez em quando.

**Nota:** O molho deve ficar espesso e rico; se não estiver, pode colocar o lume mais alto para que o molho seja reduzido mais rápido. De vez em quando, ajuda virar e regar o frango com o molho para ajudar a adicionar um pouco mais de cor à carne.

## Paelha de potas – dia 11

### Ingredientes:

Arroz  
Potas  
Polpa de tomate  
Cebola  
Alhos  
Louro  
Açafrão  
Sal

Corte as potas em pedaços. Leve ao lume um tacho com metade do azeite, deixe aquecer, junte as lulas e deixe cozinhar 5 minutos. Retire e reserve as lulas.

Descasque a cebola e os dentes de alho, pique tudo, deite para o mesmo tacho, adicione azeite, a folha de louro e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.

Junte a polpa de tomate, mexa e deixe cozinhar.

Adicione novamente as potas, o arroz e o açafrão, mexa, tempere com sal e pimenta, acrescente água a ferver e mexa. Depois reduza o lume e deixe cozinhar.

## Estufado de Grão à Marroquina – dia 19

### Ingredientes:

Cebola picada  
Coentros  
Tomate em cubos  
Passas  
Espinafres congelados  
Sal q.b.  
Grão-de-bico  
Paus de canela  
Cominhos em pó  
Azeite q.b.

Num tacho, coloque o grão-de-bico, os paus de canela, os cominhos e cubra com água, deixando cozinhar lentamente. Adicione mais água, se necessário.

Retire os paus de canela e reserve.

À parte, aqueça o azeite, junte a cebola e deixe cozinhar um pouco.

Adicione os coentros picados, o grão-de-bico e o líquido de cozedura, o tomate, as passas e a raspa de limão.

Deixe cozinhar.

Junte os espinafres e tempere com sal.

## Sopa Minestrone – dia 3/1/2025

### Ingredientes:

Cebola  
Cenoura  
Feijão-verde  
Espinafres  
Feijão branco  
Massa cotovelinhos  
Tomate enlatado  
Salsa, louro  
Sal e azeite q.b.

Comece por preparar os vegetais cortando as cenouras em pedaços.

Coloque um pouco de azeite numa panela e refogue a cebola durante cerca de 3 minutos.

Acrescente as cenouras, o tomate em pedaços e o louro. Deixa cozinhar cerca de 10 minutos em lume brando.

Adiciona o feijão, a massa e o feijão-verde. Tempere com um pouco de sal e junte a água. Deixe cozinhar cerca de 20 minutos.

Junte os espinafres e deixe cozinhar mais um pouco. Retire a folha de louro e serve com salsa!