



## Entrecosto Guisado com Favas



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. Favas Finas Pescanova
- 100 g cebola picada
- 75 g alho picado
- 1,5 kg entrecosto
- 1 dl azeite; 1 dl de vinho branco
- 400 g de tomate pelado
- 1 morcela; 1 chouriço de carne
- coentros; 1 folha de louro
- sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
436 Kcal	14 g	33 g	28 g

### Preparação

1. Corte o entrecosto em pedaços e tempere de sal. Refogue a Cebola e o Alho picados em azeite e a folha de louro. Acrescente a carne e deixe corar. Junte o vinho e espere que evapore um pouco. Deite o tomate picado e cubra de água.
2. Quando levantar fervura, junte os enchidos e um pouco de coentros picados. Tape e deixe cozinhar aprox. 30 min. Adicione as Favas e rectifique os temperos. Deixe apurar mais 10 min.
3. Corte os enchidos em rodela e sirva de imediato, polvilhando com os restantes coentros.

## Produtos Associados



**Ervilhas**

400 g



**Brócolos**

400 g



**Favas Finas**

400 g



**Ervilhas**

1 kg