

NA COZINHA



Saberes e Sabores da Escola de Hotelaria de Fátima

COELHO ESTUFADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1,2kg de coelho fresco
- 0,3kg cebola
- 0,05kg alho seco
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher se sopa de pimentão doce
- 0,01kg pimenta
- 4 folhas de louro
- 1 molho pequeno de salsa
- 2,5dl de vinho tinto
- 0,05lt de vinho branco
- 1 kg de batata pequena
- 0,5kg couve-lombarda
- 0,25kg cenoura

Preparação:

Corte o coelho em pedaços e tempere-o com sal, pimenta, pimentão doce, alho, vinho tinto e as folhas de louro. E deixe marinar aproximadamente durante 8 horas;

Coloque um tacho no lume e coloque as cebolas cortadas em cubos grosseiros e deixe assar, mexendo até ganhar cor (nesta fase não colocamos nenhuma gordura). Quando a cebola estiver a ganhar cor, coloque o coelho escorrido da marinada, mexa e deixe um pouco para o coelho aromatizar com os sabores da cebola. De seguida coloque a salsa, o

azeite e metade do vinho tinto e a marinada. Mexa e tape, deixando cozinhar lentamente.

Quando estiver com pouco molho regue com vinho tinto ou água. Se necessário retifique os temperos para apurar sabores.

Coloque as batatas a cozer com uma folha de louro, cebola e sal. Quando estiverem cozidas escorra a água.

Corte a couve grosseiramente e arranje as cenouras. Coloque as couves e as cenouras num tacho, com um dente de alho, e um pouco de azeite e deixe cozer lentamente para soltarem os sabores. Tempere com sal.

Quando estiverem finalizadas todas as iguarias, faça o empratamento.

Bom apetite!

