



Trouxas de tamboril com couve enrolada

# trouxas de tamboril com couve enrolada

30 min | ★ | Prato Principal

para 4 pessoas

## ingredientes

400 g lombos de tamboril

1 limão

12 folhas tenras de couve lombarda

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de Becel Cozinha

1 colher de sopa de salsa picada

2 cenouras

1 curgete

50 g de cogumelos

Sal q.b

1 colher de sopa de coentros picados

1 pau de canela

## modo de preparação (para 4 porções)

para trouxas de tamboril com couve enrolada

1. Regue o tamboril com o sumo do limão e deixe descongelar.
2. Corte o talo grosso às folhas de couve e coza-as durante 5 minutos em água a ferver, depois escorra.
3. Descasque e pique finamente a cebola e os dentes de alho e leve ao lume com 1 colher de sopa de Becel Cozinha até estarem cozinhados. Junte a salsa, as cenouras, a curgete, os cogumelos, cortados em fatias e o tamboril.
4. Tempere com uma pitada de sal, tape e deixe estufar, suavemente, 5 minutos.
5. Sobreponha em leque, as folhas de couve, 3 a 3, e no centro, disponha  $\frac{1}{4}$  do estufado. Polvilhe com os coentros e enrole em trouxinhas. Ate com um fio, em cruz.
6. Cubra o fundo da panela com água e junte o pau de canela. Coloque as trouxinhas no cesto de vapor da panela. Tape e, após levantar fervura, junte o pau de canela. Coloque as trouxinhas no cesto de vapor da panela.
7. Tape, e após levantar fervura, deixe cozer 3 minutos.
8. Tire os fios às trouxinhas e sirva com batatinhas cozidas com pele.

Saboroso!