

Feijoada Mediterrânica

Ep. 2 Caldas da Rainha; autoria de *Joana Barrios* e assessoria de *Ana Pinto*



INGREDIENTES

500 g de feijão, 1 peito de frango, 2 folhas de louro, 2 tomates, gengibre, vinho branco q.b., sal q.b., 12 dentes de alho, 1 malagueta, 4 cenouras, 1 nabo, 1 couve-lombarda pequena, azeite q.b., 1 ramo de salsa, 1,5 l de água, 2 cebolas.

PREPARAÇÃO

Coza o feijão previamente na panela de pressão. Corte o frango aos cubos e tempere com sal, 3 dentes de alho e vinho branco. Coloque um fio de azeite numa caçarola que possa ir ao forno e junte as cebolas laminadas, os restantes dentes de alho, uma folha de louro e a cenoura e o nabo cortados em rodelas. Junte o frango e regue com mais vinho branco. Corte o tomate grosseiramente e adicione. Junte a couve, o feijão e leve ao forno na função 100% vapor durante cerca de 30m, ou até ter todos os ingredientes cozinhados a gosto!