

Couve refogada

Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave as folhas de couve e retire os talos. Empilhe uma folha sobre a outra e enrole-as como se fossem um charuto. Comece a fatiar o “charuto” de couve para formar tiras bem finas.
2. Aqueça a manteiga ou o azeite em uma panela e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Adicione a couve e refogue até começar a murchar.
5. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções.