

caldo de cascas ou casulos

(vagens de feijão-verde já com grão, secas ao sol)

- ★ de véspera ponha as cascas de molho em água fria, onde devem permanecer, no mínimo, 7 horas.
- ★ coloque um tacho no lume com cebola picada, uma colher de sopa de azeite e deixe amaciar.
- ★ junte as cascas, bem demolhadas e partidas e uma rodela de chouriço magro por pessoa.
- ★ salteie um bocadinho e acrescente água.
- ★ deixe cozer e adicione batatas cortadas em pedacinhos.
- ★ deixe mais um pouco ao lume para cozer as batatas.
- ★ quando estiver tudo bem cozido, tire do lume e tempere com uma colher sopa de azeite cru.
- ★ por fim, esmague as batatas e envolva todo o caldo. sirva com folhas de hortelã.



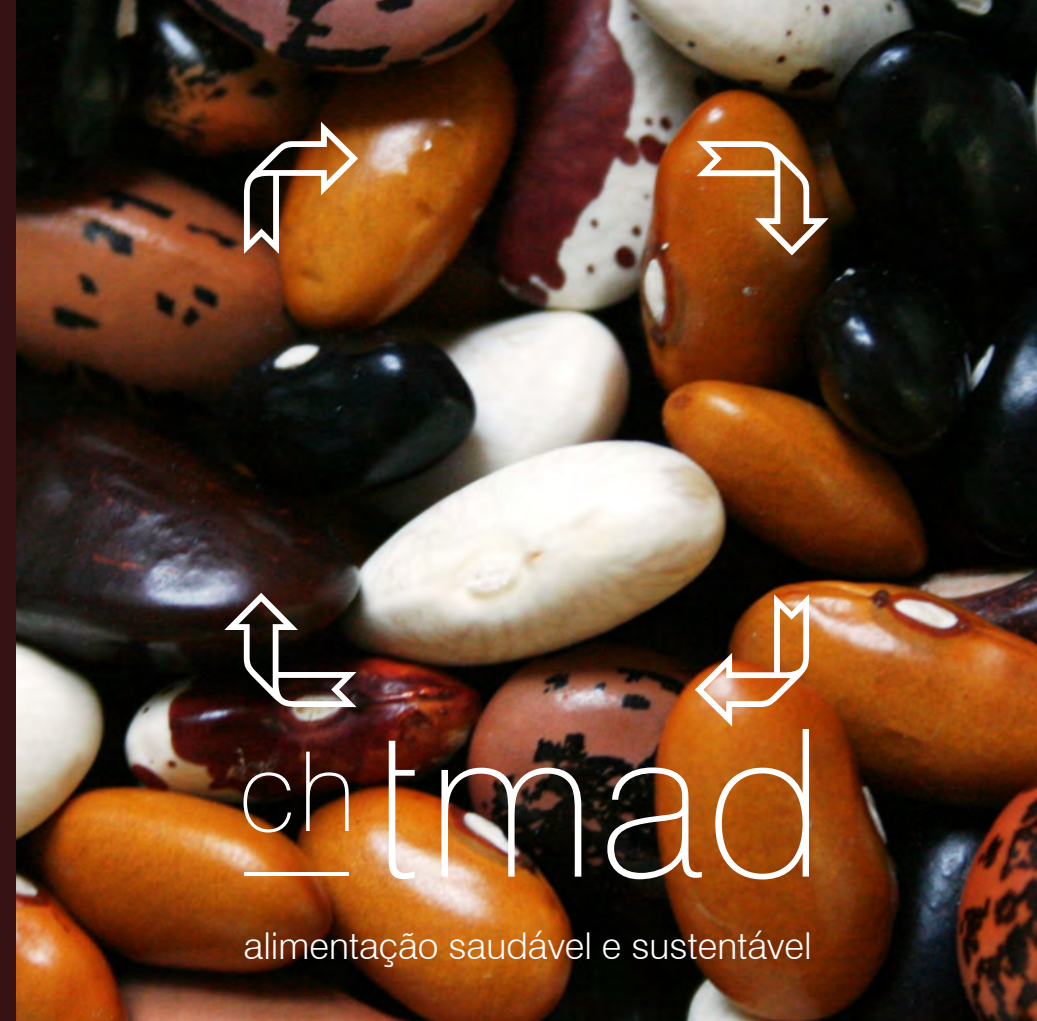
centro hospitalar de
trás-os-montes e alto douro

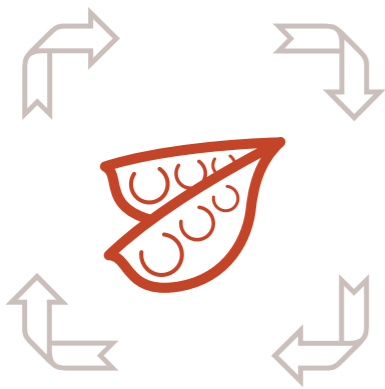
avenida noruega
lordelo
5000 508 vila real

www. chtmad.com
admin@ chtmad. min-saude. pt

tel. 259 300 500
fax 259 300 503

PANF.CHTMAD.nº127.00





aqui, em trás-os-montes e alto douro, sabemos há muito valorizar o consumo dos produtos frescos da região, pouco processados e sazonais. comida de verdade, que vem do pedaço de terra que quase todos temos bem perto de casa.

distinguimo-nos por aproveitar ao máximo estes alimentos nos seus vários estádios de maturação: ainda verdes, ou mesmo ainda em flor, no seu desenvolvimento certo e também depois de secos. é o que fazemos, por exemplo, com o **feijão**, alimento que escolhemos destacar!

esparregado de feijão verde

- ★ lave o feijão-verde, corte-lhe as pontas, retire-lhe os fios laterais e corte como para a sopa.
- ★ leve ao lume uma panela com água e quando esta começar a ferver, junte o feijão-verde.
- ★ deixe cozer, escorra e passe imediatamente por água fria para não perder a cor e ficar amarelado. reserve.
- ★ num tacho, deite uma colher de sopa de azeite e alhos picados finamente.
- ★ leve ao lume até começar a libertar o aroma do alho.
- ★ pode juntar uma colher de chá de vinagre.
- ★ adicione o feijão-verde escorrido e salteie.
- ★ acrescente uma colher de farinha e salsa picada e mexa muito bem para envolver.
- ★ deixe em lume brando por mais 1-2 minutos, mexendo sempre para que a farinha cozinhe um pouco e ligue o feijão-verde.
- ★ prove e verifique se precisa de mais um pouco de vinagre.

arroz de feijão gradote com couve galega

(feijão em grão colhido antes de secar)

- ★ num tacho largo coloque cebola e alho picados, uma colher de sopa de azeite e uma folha de louro.
- ★ leve ao lume e deixe amaciar.
- ★ junte tomate sem pele cortado em pedacinhos e deixe refogar um pouco.
- ★ acrescente água e quando ferver junte couve galega cortada, cubos de cenoura e feijão gradote. deixe cozer um pouco.
- ★ adicione o arroz, mexa e deixe cozinhar.

sopa de feijão com cardos

- ★ colha as folhas de cardo cortando-as junto à terra.
- ★ deixe-as murchar umas horas para poder retirar as folhas à volta do caule, que é a parte comestível.
- ★ numa panela junte o feijão (previamente cozido) e a água da cozedura, 2 dentes de alho, uma cebola finamente picada e uma folha de louro.
- ★ se necessário, acrescente água.
- ★ quando ferver junte os caules de cardo em pedaços (de cerca de 5-6 cm) e deixe cozer aproximadamente 15 minutos.
- ★ acrescente uma colher de sopa de azeite e coentros picados.