



1 leguminosa +
1 chefe +
1 nutricionista +
1 receita
= + saúde

JANTARINHO DE TREMOÇOS COM COELHO

por *Chefe Hélio Loureiro*



4 PESSOAS

- 300 G DE TREMOÇOS DESCASCADOS
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- PIMENTA PRETA
- COMINHOS Q.B.
- 1 COLHER DE SOPA DE TOMILHO FRESCO
- 1/2 DE PIMENTO VERMELHO
- 200 G DE COUVE LOMBARDA
- 1/2 CENOURA
- 2 TOMATES MADUROS
- 300 G DE COELHO
- SALSA Q.B.

Leve ao lume o azeite com uma colher de sobremesa de água com os dentes de alho e a cebola picada e deixe cozinhar dois minutos. Acrescente os cubos de coelho (pode alourar primeiro o coelho numa frigideira antiaderente), a cenoura em cubos, o pimento em tiras, o tomate em cubos, a couve cortada em tiras finas e os tremoços. Tempere com tomilho fresco, folha de louro, cominhos e pimenta preta.

Cubra o tacho e deixe cozinhar lentamente em lume muito brando durante 30 minutos, podendo acrescentar água se necessário.

Retire do lume e sirva em prato fundo salpicado com salsa picada.

Acompanhe com fatias de pão alentejano.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

Contrariamente às tradições gastronómicas portuguesas mais antigas em que o uso do tremoço era recorrente, atualmente o consumo desta leguminosa é esporádico e não incluído em refeições principais. Esta receita pretende, assim, mostrar a versatilidade do tremoço na culinária, de forma a promover a sua inclusão mais frequente.

TOP NUTRICIONAL

FERRO
FOLATOS
MAGNÉSIO
POTÁSSIO
ZINCO

TREMOÇO

CARTÃO DE ALIMENTO

| | | |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| NOME CIENTIFICO | NOME COMUM | |
| <i>Lupinus albus L.</i> | Tremoço | |
| GRUPO ALIMENTAR | PORÇÃO | TEMPO DE CONFEÇÃO |
| Leguminosa | 25 g (secas cruas) | 45 a 60 min |
| ORIGEM | MAIOR PRODUTOR MUNDIAL | SAZONALIDADE |
| Egípcia e Pré Inca | Austrália | Agosto, setembro |
| PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL | PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014 | |
| Sem informação | Sem informação | |