

Número	01	Tema	Legumes, Saladas e Acompanhamentos	Data	26 de Junho de 2007
Assunto	ABÓBORA GUISADA				

Abóbora guisada

Limpe um bocado da abóbora, corte-a aos bocados e coza-a levemente em água temperada com sal. Retire a abóbora e limpe-a. Num tacho faça um refogado em duas colheres de azeite com uma cebola picada fina, um dente de alho, um ramo de salsa, meia folha de louro, sal e pimenta. Quando a cebola estiver quebrada junte dois tomates, sem pele nem pevides, cortados aos bocados e junte também os bocados de abóbora e uma boa fatia de presunto cortado aos cubos pequenos. Deixe ao lume durante dez minutos.