

Número	14	Tema	Legumes, Saladas e Acompanhamentos	Data	26 de Junho de 2007
Assunto	FAVADA À NORTENHA				

Favada à nortenha

Ingredientes:

- 1kg de favas descascadas e sem pele
- 150 gr de presunto entremeado
- 1 salpicão caseiro
- 1 chouriço mouro
- 2 clh de sopa de margarina
- 2 cebolas medianas
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- 2 folhas de louro
- sal e pimenta do moinho q.b.

Modo de preparação:

Leve uma caçarola de barro regional ao lume com a margarina, as cebolas, a salsa e os alhos picados, o louro, o presunto cortado em tiras delgadas e o salpicão em rodelas. Assim que a cebola comece a alourar, junte-lhe as favas e o chouriço mouro cortado em pedaços com 3 centímetros. Tape o recipiente e deixe cozer suavemente sacudindo de vez em quando. Se for necessário junte um pouco de caldo de carne ou na sua falta de água quente.

Antes de retirar do lume, rectifique os temperos. Servir bem quente na própria caçarola com arroz branco e salada de alface.