

Número	15	Tema	Legumes, Saladas e Acompanhamentos	Data	26 de Junho de 2007
Assunto	NABOS GUIADOS				

Nabos guisados

Descasque os nabos e corte-os aos cubos grandes. Faça um refogado em azeite com cebola picada, alhos esmagados, salsa picada, bocados de tomate limpos de pele e pevides e uma colher de chá de colorau. Quando a cebola estiver alourada deite os nabos, junte uns golinhos de água e deixe que os nabos cozam lentamente.