

Número	21	Tema	Sopas, Açordas, Migas e Papas	Data	20 de Junho de 2007
Assunto	CALDO DE NABIÇAS E FEIJÃO-FRADE				

Caldo de nabiças e feijão-frade ¹

Depois de deixar de molho, de um dia para o outro, uma malga cheia de feijão frade, coza o feijão em água e sal. Separadamente coza três batatas médias e três nabos com rama. Depois das batatas estarem cozidas desfaças e junte-as ao caldo onde cozeu e está o feijão frade. Junte os nabos cortados às rodelas e as nabiças. Tempere com sal e com duas colheres de sopa de azeite.

¹ Receita popular na região da Serra Amarela.