



# UNISELF

## *Cassolete de Legumes*

Prato Principal para 4 Pessoas



### Ingredientes

- 200 g de feijão branco
- 300 g de courgettes
- 300 g de beringelas
- 500 g de cenoura
- 300 g de couve lombardo
- 400 g de tomate fresco
- 200 g de cebola picada
- 3 dentes de alho
- 15 g de manjerona fresca
- 1 ramo de tomilho
- sal q.b.
- azeite q.b.

### Modo de Preparação

Coloque o feijão de molho 4 horas antes e de seguida coza em água com sal.

Num tacho refogue a cebola e o alho em azeite até esta ficar translúcida, adicionando de seguida o concentrado de tomate.

À parte corte as courgettes, a beringela e o lombardo aos cubos e as cenouras às rodelas.

Adicione ao refogado em primeiro lugar a cenoura, e de seguida os restantes ingredientes.

Deixe estufar 2 a 3 minutos e adicione o feijão já previamente cozido, juntamente com a água de cozedura.

Retifique os temperos e polvilhe com manjerona picada.

*Receita do Chef Paulo Matias*



UNISELF - Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.

Rua Cidade de Lisboa, N 8 - Edifício Uniself - Parque Industrial do Arneiro - 2660-456 S. Julião do Tojal

T. 219 739 300 | [www.uniself.pt](http://www.uniself.pt) | [geral@uniself.pt](mailto:geral@uniself.pt)