

unibet liverpool - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: unibet liverpool

Como aproveitar os restos do dia anterior com um delicioso hash de beterraba

O hash é uma ótima forma de utilizar as sobras do dia anterior, pois quase qualquer combinação de carne picada e vegetais, fritos juntos e cobertos com um ovo frito, são deliciosos. Nesta receita, eu me inspirei **unibet liverpool** uma beterraba inteira, incluindo suas folhas, que são ainda mais nutritivas do que a própria raiz, cheias de vitaminas A, B6, C e K, e ricas **unibet liverpool** ferro, magnésio e potássio.

Hash de folhas de beterraba com grão-de-bico e chouriço

Em meus hashes, gosto de usar uma lata de feijão para substituir batatas cozidas ou trituradas, porque os feijões são um herói ambiental que também é rápido e fácil de se preparar como base para diversos pratos. Experimente fazer o seu próprio hash com sobras, misturando batatas ou outras raízes com qualquer vegetal folha ou sobras, como brócolis cozido, ervilhas ou couves.

Se você não conseguir encontrar ramalhetes inteiros de beterraba com suas folhas, substitua as folhas por outro vegetal folha, como espinafre, acelga ou couve-de-bruxelas.

Ao contrário das feijões enlatados, as beterrabas crus levam algum tempo para cozinhar, o que é por que gosto de cozinhá-las rapidamente e eficientemente **unibet liverpool** uma panela de pressure cooker quase assim que chego do mercado. Dessa forma, elas estão prontas e aguardando para quando você as precisar. Você também pode, claro, usar beterrabas cozidas prontas e um substituto verde.

Sirve 2

300g de 1 bunch de beterraba com folhas ligadas, ou 200g de beterraba cozida e 100g de outro vegetal folha

180g de boa panceta picada, ou chouriço fumado picado, ou alternativa à base de plantas

1 cebola vermelha, picada finamente

4 cebolinhas, cortadas **unibet liverpool pedaços de 3 cm**

2 dentes de alho, picados e levemente esmagados

240g de feijões cozidos ou grão-de-bico, ou 1 lata de 440g, esgotada

6 tomates secos, cortados ao meio longitudinalmente

2 colheres de chá de páprica ahumada, mais extra para servir

Para servir (tudo opcional)

2 ovos fritos, cozidos ou cozidos

7 Anaspicados grosseiramente

Corte as partes folhosas das beterrabas perto da raiz, **unibet liverpool** seguida, Pique os troncos finamente e desfaça as folhas. Coloque as raízes **unibet liverpool** uma panela de pressure cooker, cubra com água fria, acenda o fogo e, uma vez que atinja a pressão total, cozinhe por 20 minutos. Desligue o fogo, deixe esfriar completamente, **unibet liverpool** seguida, raie as peles das beterrabas e corte as raízes **unibet liverpool** fatias. (Se você não tiver uma pressure cooker, cozinhe as beterrabas **unibet liverpool** água **unibet liverpool** por cerca de 30 minutos, ou até ficarem tenros, **unibet liverpool** seguida, prepare como acima.)

Coloque uma grande frigideira **unibet liverpool** um fogo médio, acrescente os salsicha

Defumados lardons, chouriço ou alternativa à base de plantas, e refogue por cinco minutos, ou 7 até que a gordura derreta e dore. Com o auxílio de uma espátula, retire do "less tacho," deixando 7 a gordura para trás.

Na mesma frigideira, refogue a cebola, mexendo, por alguns minutos, até 7 que ela comece a amolecer e ficar translúcida. Adicione todas as verduras folhas de beterraba picadas, a cebolinha picada e 7 alho triturado, **unibet liverpool** seguida, refogue, mexendo, até que as verduras comecem a marchitar. Adicione os feijões ou grão-de-bico cozidos, tomates 7 secos, a páprica defumada e fatias de beterraba, **unibet liverpool** seguida, adicione a salsicha Defumados novamente na frigideira e refogue, mexendo, 7 até que tudo esteja aquecido.

Sirva com um ovo, cozido ao seu gosto, e uma 7 Colhida grosseira de "less anaspicadas," de ervas frescas e páprica ahumada adicional.

Telefone: 0086-10-8805 0795

E-mail: portuguesxinhuanet.com

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: unibet liverpool

Palavras-chave: **unibet liverpool - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-18