

Couves-de-bruxelas, batatas e ovos escalfados

Vegetariano —    30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/couves-de-bruxelas-batatas-e-ovos-escalfados



Ingredientes

1 cebola
2 dentes de alho
Azeite q.b.
500 g de couves-de-bruxelas (podem ser congeladas)
4 batatas médias
Sal q.b.
Pimenta q.b.
4 ovos
água q.b.
Vinagre q.b.

Confeção

1. Descasque e corte as batatas aos cubos e coza-as em água temperada com sal até estarem cozinhadas, mas não muito.
2. Refogue a cebola e os alhos, ambos picados, num pouco de azeite, junte as couves-de-bruxelas laminadas e salteie tudo por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere de sal e pimenta.
3. Entretanto, escalfe os ovos numa frigideira com dois dedos de água e um pouco de vinagre a ferver.
4. Por fim, junte as batatas às couves, envolva bem e sirva com os ovos escalfados.
5. Polvilhe com um pouco de pimenta e sirva acompanhado de uma salada.