

# Estufado de grão à marroquina

Vegetariano —    210 min  8 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/estufado-de-grao-a-marroquina](https://chef.continente.pt/receitas/estufado-de-grao-a-marroquina)



## Ingredientes

500g de grão seco  
2 paus de canela  
1 colher de sopa de sementes de cominhos ou 1 colher de sopa de cominhos em pó  
5dl de azeite  
3 cebolas grandes, cortadas em meia-lua  
1/2 colher de sopa de coentros  
2 latas de tomate pelado  
1 lata de tomate em cubos  
15g de passas  
1 limão (sumo separado da casca)  
200g de espinafres em folha  
Sal q.b  
Pimenta q.b

## Confeção

1. Demolhe o grão em água durante oito horas no frigorífico. Retire a água. Num tacho junte o grão, a canela, os cominhos e cubra com água deixando cozinhar lentamente até o grão estar cozido, adicionando se necessário mais água. Retire a canela e reserve.
2. À parte aqueça o azeite, junte as cebolas e cozinhe até ganhar uma certa cor (15 minutos). Adicione os coentros, o grão e o seu líquido, o tomate e o seu sumo, as passas, a casca de limão, e cozinhe sem tampa durante 45 minutos.
3. Junte os espinafres aos poucos até ficarem cozinhados e tempere com sal e pimenta. Antes de servir junte o sumo de limão.