

Rolinhos de Couve e Cogumelos

Vegetariano —    30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/rolinhos-de-couve-e-cogumelos



Ingredientes

Azeite q.b.
½ cebola
1 dente de alho
1 chávena de arroz branco
2 chávenas de água
Sal q.b.
8 folhas de couve-lombarda
1 cebola roxa
150 g de cogumelos Paris
200 ml de molho de tomate

Confeção

1. Numa panela média com um fio de azeite, refogue a cebola e o dente de alho picados finamente.
2. Quando a cebola estiver bem tenra, junte o arroz e a água.
3. Misture bem, tempere com sal, tape e reduza o lume para o mínimo. Deixe cozinhar até o arroz ficar bem tenro.
4. Escalde as folhas de couve até começarem a ficar tenras. Escorra-as e reserve.
5. Numa frigideira, refogue a cebola roxa picada finamente num fio de azeite. Quando estiver tenra, adicione os cogumelos laminados, tempere com sal e pimenta e cozinhe até ficarem tenros.
6. Junte-lhes depois o arroz e salteie por cerca de 3 minutos.
7. Recheie as folhas de couve com este preparado e enrole-as, de modo a fazer rolinhos grossos.
8. Disponha-os num tabuleiro, regue-os com o molho de tomate e leve-os ao forno a 180°C por cerca de 10 minutos, só para aquecer um pouco antes de servir.