

Fricassé de peru com favas



4 doses - Fácil
45 min.

- 800 gr de bife de peru
- 2 courgettes
- 1 dl de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 2,5 dl de natas
- 1 cebola
- 400 gr de favas s/ casca e s/ pele

1 – Lave as courgettes e corte-as em pequenos pedaços.

2 – Leve ao lume um tacho com metade do azeite, junte as courgettes, tempere de sal e pimenta e deixe cozinhar durante 10 min. Depois adicione as natas, deixe ferver e reduza tudo a puré.

3 – Corte os bifos de peru em pedaços. Descasque e pique a cebola.

4 – Num tacho, leve ao lume as favas com água fervente, tempere com sal, durante 1 min.

5 – Leve ao lume outro tacho com o restante azeite, junte os pedaços de peru e a cebola picada e tempere de sal e pimenta; deixe cozinhar 5 min. Depois junte as favas e o puré de courgettes.

6 – Tape o tacho e deixe cozinhar cerca de 20 min. Rectifique de sal e sirva bem quente.