

Cogumelos estufados



Ingredientes: 1 unidade de cebola
1 unidade de dente de alho
1 unidade de tomate maduro
2 unidade de cenouras
250 grama de cogumelos frescos
0 unidade de orégãos ou outras ervas aromáticas
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de molho de soja
0 unidade de sal a gosto

Instruções de preparação:

Junte a cebola, o dente de alho e o tomate, tudo previamente bem picado, com o azeite e um pouco de água. Leve a cozer apenas uns minutos em lume brando e junte as cenouras cortadas aos quadrados, e os cogumelos laminados. Deixe cozer, cerca de 20 minutos, em lume brando e tempere a gosto com sal, ervas aromáticas e o molho de soja.

Sugestões Adicionais: