

**Receita:**

***Magusto ou Couves a Murro***

**Recipe:**

***NAME***

**Receta:**

***NOMBRE***

**Ingredients:**

* *4 medium potatoes;*
* *1 Onion;*
* *1 Tomato;*
* *2 Portuguese sprouts;*
* *2 cloves of garlic;*
* *5DL oil;*
* *1 Chilli;*
* *750 g of corn bread;*
* *300 g of wheat bread.*

**Ingredientes:**

* *4 papas medianas;*
* *1 cebolla;*
* *1 tomate;*
* *2 brotes portugueses;*
* *2 dientes de ajo;*
* *5DL petróleo;*
* *1 chile;*
* *750 g de pan de maíz;*
* *300 g de pan de trigo.*

**Ingredientes:**

* 4 Batatas médias;
* 1 Cebola;
* 1 Tomate;
* 2 Couves portuguesas;
* 2 Dentes de alho;
* 5dl de azeite;
* 1 Malagueta;
* 750 g de pão de milho;
* 300 g de pão de trigo.

Elaborado por / preparado por / prepared by:

*Sofia Ribeiro e Pedro Inês*

Curso escolar / curso / course: TCA1 *2013/2014*

**Instructions:**

Separate the cabbage and it gives them a punch on the stalks. Tighten up the kale leaves in sauce with the left hand (as if to cut green broth). Pull up a little cabbage leaves and gives to them a punch, leaving them in place with your hand, repeating this operation until the end of the leaves.

It takes a pot on the stove with water seasoned with salt, with cabbages, potatoes cut into squares and onion and sliced ​​tomato.

When everything is cooked, remove the pan from the heat and assesses the amount of water relative to the amount of bread. If necessary, joins this point further water, it is not recommended to do it later.

**Introduces the sliced ​​bread into small pieces and stir everything. If watered with olive oil and then join the esborrachados garlic cloves and chili. Engages all fine and takes up again the pot on the stove to boil, stirring well.**

**Instrucciones:**

Separar el repollo y les da un puñetazo en los tallos. Apriete las hojas de col rizada en salsa con la mano izquierda (como si fuera a cortar el caldo verde). Tire hacia arriba un poco de hojas de col y da a ellos un puñetazo, lo que les deja en su lugar con la mano, repitiendo esta operación hasta el final de las hojas.

Se necesita una olla en la estufa con agua sazonada con sal, con las coles, las patatas cortadas en cuadrados y la cebolla y el tomate en rodajas.

Cuando todo esté cocido, retirar la sartén del fuego y se evalúa la cantidad de agua en relación con la cantidad de pan. Si es necesario, se une a este punto más agua, no se recomienda hacerlo después.

Introduce el pan cortado en trozos pequeños y se remueve todo. Si regado con aceite de oliva y luego unirse a los esborrachados dientes de ajo y el chile. Participa todo fino y ocupa de nuevo la olla en la estufa a hervir, revolviendo bien.

**Instruções:**

 **Separam-se as couves e dá-se-lhes um murro nos talos. Apertam-se as folhas da couve em molho com a mão esquerda (como quem vai cortar caldo verde). Puxam-se um pouco as folhas de couve e dá-se-lhes um murro, partindo-as nesse sítio com a mão, repetindo esta operação até ao fim das folhas.**

**Leva-se um tacho ao lume com água temperada com sal, com as couves, as batatas cortadas aos quadradinhos e a cebola e o tomate às rodelas.**

**Quando tudo estiver cozido, retira-se o tacho do lume e avalia-se a quantidade de água relativamente à quantidade de pão. Se for necessário, junta-se nesta altura mais água, não sendo indicado fazê-lo mais tarde.**

**Introduz-se o pão cortado aos bocadinhos e mexe-se tudo. Rega-se então com o azeite e juntam-se os dentes de alho esborrachados e a malagueta. Envolve-se tudo muito bem e leva-se o tacho novamente ao lume a ferver, mexendo bem.**

**Time:** *30-40 min*

**Tempo:** *30-40 min*

**Tiempo** 30-40 *min*