

Sopa de Castanhas com Feijão e Canelos

200g de canelos de porco com carne
Q.b. sal grosso para salmoura
2 mãos de castanhas (60g)
1/2 cebola pequena (50g)
2 folhas de louro (2g)
2 pitadas de pau de cravinho (2g)
2 colheres de sopa de azeite (15g)
1 pitada de sal refinado (0,3g)
1/2 caiota (50g)
2 fatias finas de pão de tranca (60g)
1 folha de repolho (45g)
1 mão de nabiças (30g)
1 tira de abóbora (35g)
2 dentes de alho (6g)
1,5 mãos de feijão rolo (50g) ou catarino ou manteiga
1 pitada de orégãos (0,2g)
1 pitada de pimenta preta de moinho (0,2g)

Nota: Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 730,5 kcal Proteína: 36,4 g
Gordura: 28,9 g HC: 79,9 g



Confeção da Sopa de Castanhas com Feijão e Canelos

- Amanhar, lavar, secar e temperar os canelos com sal grosso
- Deixar em salmoura durante 1 a 2 dias, tapado e no frigorífico
- Lavar o feijão e demolhar em água fria durante 4 a 6 horas, para que hidrate
- Fazer um golpe na casca das castanhas, para que após a cozedura a pele e a casca das castanhas se retirem com facilidade
- Retirar os canelos do frio e demolhar para eliminar o excesso de sal
- Cozer os canelos em água (esta água não se vai utilizar devido às impurezas que se vão soltar durante a cozedura dos canelos)
- Durante a cozedura dos canelos, cozer as castanhas com a casca
- Colocar uma panela nas brasas e adicionar azeite para aquecer
- Picar cebola, esmagar alho e adicionar à panela para refogar, juntamente com louro
- Adicionar o feijão demolhado
- Descascar cebola, espetar 3 paus de cravinho e adicionar ao feijão
- Adicionar água de deixar cozer em lume moderado
- Retirar os canelos e adicionar à panela do feijão para acabar de cozer e transmitir paladar
- Adicionar os hortícolas por ordem de cozedura
- Cortar a caiota em cubos e adicionar ao feijão
- Deixar cozer a caiota por 10 minutos e adicionar o repolho cortado em tiras grosseiras
- Deixar cozer o repolho por 10 minutos e adicionar a abóbora cortada em cubos
- Verificar a cozedura do feijão, quando faltar 5 minutos para o final da cozedura, tempera-se com sal grosso, deixar levantar fervura e voltar a retificar o paladar
- Adicionar as castanhas sem pele e as folhas da nabiça
- Retirar os canelos cozidos, deixar amornar e desfiar
- Cortar pão de tranca em fatias e torrar
- Temperar as fatias de pão com borrifos de azeite, pimenta, sal e orégão
- Retirar as fatias de pão torrado e colocar sobre as mesmas a carne dos canelos de porco desfiada
- Servir a sopa em taças e acompanhar com o pão torrado guarnecido de canelos

**Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação
Boa degustação**