

Repolho Refogado Simples e Saboroso

Ingredientes (para 3 pessoas):

- 1/2 repolho médio (aprox. 500-600g)
- 2 colheres de sopa de azeite (ou outro óleo vegetal)
- 3 dentes de alho picados finamente
- 1/2 cebola média picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1/4 xícara (60ml) de água

Modo de Preparo:

Lave bem o repolho, descarte as folhas externas danificadas e retire o talo central. Pique o repolho em tiras finas ou em quadrados de aproximadamente 2-3 cm. Reserve.

Em uma panela grande ou frigideira funda, aqueça o azeite em fogo médio.

Adicione a cebola picada e refogue por cerca de 3 a 4 minutos, até ficar translúcida e macia.

Acrescente o alho picado e refogue por mais 1 minuto, mexendo sempre, até que esteja aromático, mas sem dourar demais para não amargar.

Adicione o repolho picado à panela. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem para que o repolho seja envolvido pelo tempero e pelo azeite.

Despeje a água na panela, tampe e cozinhe por 8 a 10 minutos, mexendo ocasionalmente. O repolho deve ficar macio, mas ainda com uma leve crocância (al dente).

Se houver muito líquido no final do cozimento, aumente o fogo e cozinhe sem a tampa por mais 1-2 minutos para evaporar o excesso, mexendo sempre.

Sirva o repolho refogado imediatamente como acompanhamento ou prato principal leve.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

10 a 15 minutos

Serve

Serve 3 pessoas

Dieta

Vegetariano, Vegano, Sem glúten, Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para realçar o sabor, adicione um fio de vinagre de maçã ou suco de limão fresco no final do preparo. Se gostar de um toque picante, uma pitada de flocos de pimenta vermelha pode ser adicionada junto com o alho.