

Esparregado de favas

Ingredientes

1kg de favas (vagens);
2 dentes de alho;
1folha de louro;
1 colher sopa de farinha;
hortelã ou outras ervas aromáticas (facultativo)
pimenta q.b
sal q.b



Confeção:

Para fazer o esparregado de favas é preciso fazer a colheita enquanto a vagem não tem grão.

Cortam-se as vagens como se fossem para sopa, bem



fininho e levam-se a cozer.



Depois pica-se bastante alho e leva-se a dourar em azeite com uma folha de louro.

Juntam-se as favas cozidas e mal escorridas, vinagre e uma colher de sopa de farinha e mexe-se bem até a farinha estar cozinhada. (Adicionar pimenta e ervas aromáticas a gosto, por ex. hortelã).

É ótimo para acompanhar diversos pratos de carne peixe, arroz, batatas ou massa e poderá servir também de prato principal com carne ou peixe grelhado.

Fica ainda delicioso em crepes.