



Beterraba com Cebola

Para 3 a 4 pessoas

Ingredientes

350g de beterraba crua, pesada sem caules nem folhas
4 colheres de sopa de óleo vegetal
1 colher de chá de sementes de cominhos inteiras
1 dente de alho descascado e picado finamente
1 colher de chá de farinha de trigo sem fermento
110g de cebola descascada e picada grosseiramente
½ colher de chá de pimenta Caiena ou piri-piri em pó
225g de tomate descascado e picado finamente
1 colher de chá de sal
275 ml de água

Por: Rico Minaar da Cidade do Cabo

Adoro beterraba de todas as formas. Até quem não morre de amores por este vegetal, não resiste ao encanto desta receita. Espero que também se renda a este prato delicioso.

Descasque as beterrabas e corte em pedaços. Por exemplo, uma beterraba média com cerca de 5 cm de comprimento deverá ser cortada em 6 pedaços.

Aqueça o óleo num tacho médio em lume médio. Quando o óleo estiver quente, junte as sementes de cominhos. Deixe-as fritar durante 5 segundos. Adicione o alho, mexendo até que fique de cor dourada. Adicione a cebola e mexa. Deixe fritar durante 2 minutos. Adicione a farinha e a pimenta Caiena, mexa e deixe fritar durante um minuto.

Agora, junte a beterraba, o sal, os tomates e a água. Deixe levantar fervura. Cubra o tacho, baixe o lume e deixe cozinhar durante 30 minutos ou até que a beterraba esteja tenra. Retire a tampa, aumente o lume para o médio e cozinhe com a panela destapada durante cerca de 7 minutos ou até que o molho tenha engrossado ligeiramente.