

## Hortifruti União na cozinha

### **Pirão de Cará**

- 1 Kg de cará
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 tomates maduros
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola média picada
- 1 dente de alho picadinho
- 1 caldo de legumes

Cozinhe o cará, com casca, em água e sal, de preferência em panela de pressão por uns 30 a 40 minutos. Quando estiverem cozidos, descasque-os e passe-os pelo espremedor. Junte a metade da margarina, o leite e o sal. Misture bem, leve ao fogo com o resto da margarina e deixe despregar da panela.

Numa panela, aqueça o óleo e refogar a cebola e o alho. Junte o tomate picado e o caldo de legumes. Deixar apurar um pouco e junte ao preparado de cará. Aqueça e sirva.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 45 minutos