

# Soja à marinheira



\*Variedade de pimenta redonda e vermelha, muito utilizada na gastronomia espanhola, geralmente seca.

## Ingredientes (para 2 porções)

- 100 g de soja em grão
- 100 g de berbigões ou mexilhões
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- Açafrão ou cúrcuma
- 1 pimenta ñora\* ou outra pimenta de preferência
- 1 L de caldo de legumes ou caldo de peixe
- Azeite de oliva extra virgem
- Salsinha picada
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Lavar a soja, cobrir com água e deixar de molho por 6 horas, trocar a água e deixar de molho mais 6 horas.
2. Hidratar a pimenta ñora com água por alguns minutos. Quando estiver hidratada, separar a polpa com o auxílio de uma colher. Reservar.
3. Descascar e picar a cebola e os alhos.
4. Esquentar um fio de azeite em uma panela e adicionar a cebola picada com os alhos. Cozinhar em fogo baixo.
5. Depois que a cebola e os alhos estiverem cozidos, acrescentar o molho de tomate e cozinhar em fogo baixo mais 10 minutos aproximadamente, até que tudo esteja cozido.
6. Lavar a soja em grão e adicionar ao refogado; colocar uma pitada de açafrão, a metade da polpa da pimenta e a salsinha picada.
7. Adicionar o caldo, mexer e cozinhar bem lentamente, durante cerca de 40 minutos.
8. Quando a soja estiver macia, acrescentar os berbigões ou mexilhões à panela e deixar cozinhar mais alguns minutos, até que se abram.
9. Servir com um pouco de salsinha por cima.

## Recomendações

Pode ser acompanhado por um molho de alho e azeite misturado com uma pitada de açafrão.