

cassinos que pagam na hora - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org **Palavras-chave:** cassinos que pagam na hora

Após quase 200 km (124 milhas) de corrida, Williams atacou no Mur De Huy – uma subida 1,3 quilômetros (0.8 3 milha), com um gradiente médio 9,9% e seções tão íngremes quanto 19% que geralmente decidem o resultado da prova 3 ”.

Williams, de 27 anos fez o seu movimento com cerca 250 metros restantes para reivindicar a maior vitória da sua 3 carreira.

"Estou exausto. Estou perdido por palavras, muito emocional realmente", disse ele. "É um esporte bastante difícil ; vencer corridas de bicicleta 3 é duro e especialmente aqui nesses clássicos - É maravilhoso ser o primeiro vencedor britânico desta corrida! Eu tenho assistido 3 a esta raça há vários anos que conheço as classes dessa prova para ganhar La Flèche".

Como aproveitar os restos do dia anterior com um delicioso hash de beterraba

O hash é uma ótima forma de utilizar as sobras do dia anterior, pois quase qualquer combinação de carne picada e vegetais, fritos juntos e cobertos com um ovo frito, são deliciosos. Nesta receita, eu me inspirei uma beterraba inteira, incluindo suas folhas, que são ainda mais nutritivas do que a própria raiz, cheias de vitaminas A, B6, C e K, e ricas ferro, magnésio e potássio.

Hash de folhas de beterraba com grão-de-bico e chouriço

Em meus hashes, gosto de usar uma lata de feijão para substituir batatas cozidas ou trituradas, porque os feijões são um herói ambiental que também é rápido e fácil de se preparar como base para diversos pratos. Experimente fazer o seu próprio hash com sobras, misturando batatas ou outras raízes com qualquer vegetal folha ou sobras, como brócolis cozido, ervilhas ou couves.

Se você não conseguir encontrar ramalhetes inteiros de beterraba com suas folhas, substitua as folhas por outro vegetal folha, como espinafre, acelga ou couve-de-bruxelas.

Ao contrário das feijões enlatados, as beterrabas crus levam algum tempo para cozinhar, o que é por que gosto de cozinhá-las rapidamente e eficientemente uma panela de pressure cooker quase assim que chego do mercado. Dessa forma, elas estão prontas e aguardando para quando você as precisar. Você também pode, claro, usar beterrabas cozidas prontas e um substituto verde.

Sirve 2

300g de less bunch de beterraba limpa com folhas ligadas , ou 200g de beterraba cozida e 100g de outro vegetal folha

180g de boa panceta picada , ou chouriço fumado picado, ou alternativa à base de plantas

1 cebola vermelha , picada finamente

4 cebolinhas , cortadas pedaços de 3 cm

2 dentes de alho , picados e levemente esmagados

240g de feijões cozidos ou grão-de-bico , ou 1 lata de 440g, esgotada

6 tomates secos , cortados ao meio longitudinalmente

2 colheres de chá de páprica ahumada , mais extra para servir

Para servir (tudo opcional)

2 ovos fritos, cozidos ou cozidos

Anaspicados grosseiramente less .

Corte as partes folhosas das beterrabas perto da raiz, seguida, Pique os troncos finamente e

desfaça as folhas. Coloque as raízes numa panela de pressure cooker, cubra com água fria, acenda o fogo e, uma vez que atinja a pressão total, cozinhe por 20 minutos. Desligue o fogo, deixe esfriar completamente, seguida, lave as peles das beterrabas e corte as raízes em fatias. (Se você não tiver uma pressure cooker, cozinhe as beterrabas em água por cerca de 30 minutos, ou até ficarem tenras, seguida, prepare como acima.)

Coloque numa frigideira um fogo médio, acrescente os salsichas Defumados, lardons, chouriço ou alternativa à base de plantas, e refogue por cinco minutos, ou até que a gordura derreta e dore. Com o auxílio de uma espátula, retire do tacho, deixando a gordura para trás.

Na mesma frigideira, refogue a cebola, mexendo, por alguns minutos, até que ela comece a amolecer e ficar translúcida. Adicione todas as verduras: folhas de beterraba picadas, a cebolinha picada e alho triturado, seguida, refogue, mexendo, até que as verduras comecem a marchitar. Adicione os feijões ou grão-de-bico cozidos, tomates secos, a páprica defumada e fatias de beterraba, seguida, adicione a salsicha Defumados novamente na frigideira e refogue, mexendo, até que tudo esteja aquecido.

Sirva com um ovo, cozido ao seu gosto, e uma Colhida grosseira de anaspicadas, de ervas frescas e páprica ahumada adicional.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: cassinos que pagam na hora

Palavras-chave: **cassinos que pagam na hora - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-05-16