Panela de Vapor

VITELA COM MOSTARDA E CURGETES RECHEADAS

Receita Oficial
Fácil
70 Min.
6 Doses

INGREDIENTES

- 800 G FILETES DE VITELA CORTADOS EM TIRAS
- 2 C. S. DE MOSTARDA
- 6 PEQUENAS CURGETES REDONDAS
- 1 CEBOLA PEQUENA
- MEIO PIMENTO VERMELHO
- 1 TOMATE
- 120 G BERINGELA
- 1 DENTE DE ALHO
- 70 G ARROZ ARBORIO PARA RISOTTO
- 1 C. S. DE AÇÚCAR
- 35 G MANTEIGA
- 1 C. C. DE CALDO DE GALINHA
- 25 G PARMESÃO RALADO
- 1 C. S. DE CALDO DE CARNE
- TOMILHO
- AZEITE
- SAL
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Descasque o alho e a cebola e corte-a em 4, corte meio pimento em cubos grandes. Coloque o pimento, o alho e a cebola na taça do robot com a lâmina picadora e pique 10 s na velocidade 12. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e adicione 30 g de azeite e meia c. c. de tomilho seco. Selecione o programa de cozedura lenta P1 durante 5 min sem a tampa reguladora de vapor.
2. Corte a parte superior das curgetes e retire o miolo. Reserve metade do miolo das curgetes e corte-o em pequenos cubos juntamente com a beringela e o tomate.
3. Decorridos os 5 min, coloque todos os legumes cortados em cubos assim como o arroz , o açúcar, a manteiga, o caldo de galinha e 60 cl de água. Tempere com sal e pimenta. Feche a tampa e coloque a panela de vapor. Coloque as 6 curgetes e cozinhe a 120ºC na velocidade 3 durante 30 min.
4. Entretanto, aloure a vitela numa frigideira com 2 c.s. de azeite, até obter uma bela coloração dos dois lados.
5. Cubra as tiras de vitela com mostarda e coloque-as no cesto de vapor.
6. Decorridos os 30 min, escorra os legumes cozidos e misture com o parmesão ralado.
7. Recheie as curgetes pré-cozidas com a preparação de legumes.
8. Lave a taça e o acessório misturador, adicione 60 cl de água, o caldo de carne e 1 c. c. de tomilho.
9. Coloque o cesto de vapor com as tiras de vitela. Feche a tampa e coloque a panela de vapor. Cozinhe na velocidade 3 a 120ºC durante 30 min.