

“QUINOTTO” DE FRANGO E TOMATE



CONFEÇÃO

1. Coloque a quinoa e o caldo de galinha na taça, com o acessório misturador e programe 100º, velocidade 1, durante 25 minutos.
2. Coloque a quinoa e o caldo de galinha na taça, com o acessório misturador e programe 100º, velocidade 1, durante 25 minutos.
3. Misture os dentes de alho e adicione o frango, temperando com um pouco de sal, pimenta e o sumo de 1/2 lima, deixando cozinhar durante cerca de 10 minutos.
4. Junte o frango na taça com a quinoa e acrescente o tomate, programando “Slow Cook” P2 a 100º, durante 10 minutos.

INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE QUINOA
- 2 CHÁVENAS DE CALDO DE GALINHA
- 300G DE BIFES DE FRANGO, CORTADOS EM TIRAS
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 CEBOLA PEQUENA, PICADA GROSSEIRAMENTE
- SUMO DE ½ LIMA
- 2 DENTES DE ALHO, FINAMENTE PICADOS
- 1 TOMATE GRANDE, MADURO, PICADO GROSSEIRAMENTE
- SAL QB
- PIMENTA PRETA QB