Vegetarianas

LEGUMES EM MOLHO DE TOMATE

Receita de Fã
Fácil
50 Min.
3-6 Doses

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 TOMATES
- 1 TALO DE BRÓCULOS
- 2 CENOURAS
- AGRIÃO Q.B.
- 1 LATA DE FEIJÃO MANTEIGA
- 3 C. SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 3 C. SOPA SEMENTES GIRASSOL
- 1 C. SOPA DE ORÉGÃOS SECOS
- 1. C. SOPA DE MANJERICÃO SECO
- VINHO BRANCO Q. B.
- AZEITE Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Comece por cozer os legumes no programa para cozer a vapor durante 20 minutos. Coloque na taça as cenouras e o agrião com os 700 ml de água, e no cesto de cozer a vapor os bróculos.
2. Terminado o programa, retire os legumes e reserve.
3. Coloque o acessório picador. Deite na taça a cebola e os alhos e programe vel. 12, durante 15 segundos.
4. Retire o acessório picador e substitua pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa cozedura lenta P1.
5. Adicione os tomates, a polpa de tomate e o vinho branco, e tempere com sal, pimenta, orégãos e manjericão. Programe vel. 2, 130º C, 15 minutos. No fim do programa, adicione um pouco de água se necessário para fazer um bom molho de tomate.
6. Adicione os legumes previamente cozidos e seleccione vel. 2, 130º C, 8 minutos.
7. Adicione o feijão manteiga e as sementes de girassol. Programe vel. 2, 130º C, 5 minutos.
8. Sirva com esparguete ou outra massa a gosto.