

# LEGUMES EM MOLHO DE TOMATE



## 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.

---