

EMPADÃO DE COUVE FLÔR



INGREDIENTES

- 600 GR COUVE FLÔR
- MANTEIGA, NOZ MOSCADA, PIMENTA Q.B
- CARNES DE OUTRAS REFEIÇÕES
- 1 OVO

CONFEÇÃO

1. Colocar na CC a couve flôr com água programar steam P1 / 30 minutos. Pode cozer mais depressa ir vendo...
2. Retirar e escorrer bem. Colocar a carnes com lamina amassar / triturar pressionar turbo verificar se está moída.
3. Retirar carne e colocar couve flôr, manteiga, noz moscada e pimenta vel 11 / 20 seg. Verificar temperos e se precisa de mais tempo a triturar.
4. Dispor numa travessa puré couve flôr, carne, couve flôr e espalhar por cima um ovo batido levar ao forno até dourar. . .