

COSTELETAS DE BORREGO COM COUVE PORTUGUESA A VAPOR



INGREDIENTES

- 1 COUVE PORTUGUESA
- 6 COSTELETAS DE BORREGO (PARA 2 PESSOAS)
- SAL E AZEITE Q.B

CONFEÇÃO

1. Colocar água na até 1,5 ltº.

2. Colocar panela de vapor com as couves e salpicar com sal.

3. Programar steam P1 30 minutos.

4. A carne fiz na actifry mas pode ser grelhada.

6. Na actifry coloquei a carne temperada com sal, função 2 em 1 carne 20 minutos ao fim de 10 minutos virei a carne...
