

ARROZ DE LEGUMES COM ENTREMEADA



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA PICADA
- 60 GR DE COUVE CORAÇÃO AOS PEDACINHOS
- 20 GR ALHO FRANCÊS HÁS RODELAS
- 45 GR DE CENOURA RALADA
- 10 GR DE AZEITE
- 25 GR DE ÓLEO GIRASSOL
- 75 GR DE ARROZ AGULHA
- 200 ML ÁGUA
- SAL Q.B

CONFEÇÃO

1. Colocar os legumes todos cortados com o acessório misturador programa slow cook P1(vel 3) / 130 graus / 5 minutos.

2. Acrescentar arroz programar slow cook P1 (vel 3) / 130 graus / 3 minutos. Acrescentar a água.

3. Retirar acessório mexer temperar com sal e programar 25 minutos /110 graus / sem velocidade.

4. Mexer...

6. Levar a grelhar a carne para acompanhamento

7. Servir com salada de tomate...
