

COUVE BRANCA COM SEMENTES



INGREDIENTES

- 1/2 COUVE BRANCA
- 1 C. SOPA AZEITE
- SAL
- 1 C. SOPA SEMENTES DE GIRASSOL
- 1 C. SOPA SEMENTES DE CHIA
- 1 C. SOPA SEMENTES DE SÉSAMO

CONFEÇÃO

1. Comece por cortar a couve com o acessório cortador/ralador da CC para corte grosso.
2. Introduza o acessório misturador, tempere com sal e o azeite e seleccione Slow Cook P1, 15 minutos. Não utilize a tampa do vapor.
3. No final do programa retire para uma travessa de servir e polvilhe com as sementes.