

JARDINEIRA DE FRANGO



CONFEÇÃO

1. Lâmina Picadora:

2. - Adicionar à taça a cebola e os alhos - picar na vel.12, 15 seg

3. Lâmina Misturadora:

4. - Adicionar a polpa de tomate, o azeite e a folha de louro - programa Slow cook P1

5. - Adicionar o frango aos cubos, o colorau, sal e pimenta e colocar por cima o cesto de vapor com o feijão verde e a cenoura cortada às rodela - programa Slow cook P3 a 100º, 20 minutos.

6. - Retirar o cesto, adicionar as batatas, o feijão verde, a cenoura e a água à taça. Envolver ligeiramente com a ajuda da espátula - programa Slow cook P3 a 100º, 25 minutos.

7. - No fim rectificar os temperos se for necessário.

INGREDIENTES

- - 3 PEITOS DE FRANGO CORTADOS AOS CUBOS (CERCA DE 500G)
- - 1 CEBOLA
- - 2 DENTES DE ALHO
- - 1 FOLHA DE LOURO
- - 40 ML AZEITE
- - 50 ML POLPA DE TOMATE
- - 200G FEIJÃO VERDE
- - 1 CENOURA GRANDE (CERCA DE 150G)
- - 350G BATATAS
- - 50ML VINHO BRANCO
- - 300ML DE ÁGUA
- - 1 COLHER DE CHÁ DE COLORAU
- - SAL E PIMENTA Q.B.