

MOLHO DE TOMATE COM VEGETAIS



INGREDIENTES

- 6 TOMATES FRESCOS
- 1 CENOURA GRANDE
- 1 CEBOLA GRANDE
- 1 COURGETTE PEQUENA SEM CASA
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 FLORÕES DE COUVE FLOR
- 1 FOLHA DE LOURO
- CASCA DE 1 LIMÃO
- 2 C. SOPA DE AZEITE
- 1 MÃO CHEIA DE COENTROS FRESCOS

CONFEÇÃO

1. Uma receita boa para enganar miúdos e graúdos que fazem greve aos vegetais. Eu costumo usar este molho já em final, juntando-o a diversas massas, lasanhas ou arroz branco, ou com atum ou carne que sejam recheio de empadões ou pastéis.
2. Coloque todos os ingredientes cortados aos pedaços na taça na CC com a ultrablade, com excepção do louro e da casca de limão. Dê alguns toques de pulse para desfazer os ingredientes e depois 20 segundos na velocidade 12.
3. Mude para o acessório misturador, tempere com sal e adicione a casca de limão e o louro.
4. Junte duas colheres de sopa de azeite e seleccione Slow Cook P1 durante 12 minutos.
5. Junte um pouco de água mas não cubra os legumes, eles próprios durante a cozedura largarão mais líquido. Seleccione Slow Cook P3 com a tampa de vapor regulada para mínimo vapor dentro da taça.
6. No final do programa retire o louro e a casca de limão, mude para a ultrablade, junte os coentros cortados aos pedaços e triture durante cerca de 3 minutos. Se fôr necessário, junte água aos poucos para acertar a consistência - deverá ficar com um creme bastante aveludado.