

BOLINHOS DE MILHO PAINÇO COM CHUTNEY DE CEBOLA RÔXA E BETERRABA



INGREDIENTES

- PARA OS BOLINHOS:
- 150 G DE GRÃO-DE-BICO (COZIDO/ESCORRIDO)
- 250 G DE MILHO PAINÇO
- 5 DL DE ÁGUA
- 1 C.SOPA DE KNORR GRANULADO GALINHA
- 1 C.CAFÉ DE SAL MARINHO
- 30 G DE SEMENTES DE SÉSAMO (TOSTADAS)
- 1 C.SOPA DE CEBOLINHO (FINAMENTE PICADO)
- PIMENTA DE MOINHO
- 3 C.SOPA DE VAQUEIRO LÍQUIDA
- PARA O CHUTNEY:
- 50 G DE VAQUEIRO ALHO
- 250 G DE CEBOLA RÔXA
- 100 G DE CENOURA RALADA
- 200 G DE BETERRABA RALADA
- 1 C.CAFÉ DE SAL MARINHO
- 2 C.SOPA DE VINAGRE DE VINHO TINTO
- 2 C.SOPA DE GELEIA DE MILHO (OU SIMILAR)
- 1 LARANJA (RASPA + SUMO)
- 2 C.SOPA DE SALSA FRESCA (FOLHAS)

CONFEÇÃO

1. Comece pelos bolinhos: coloque a lâmina de amassar/triturar, introduza na taça o grão e pique na vel. 10, durante 20 segundos, mexendo com a espátula a meio-tempo. Retirar o grão triturado e reserve num tigela larga.
2. Limpe a taça, reposicione-a na base e coloque o acessório misturador. Introduza o milho painço, a água, o Knorr Granulado e o sal marinho, e mexa com a espátula. Selecciono o programa P1 de Cozedura Lenta, a 130° C, durante 15 minutos, sem a tampa superior de regulação de vapor.
3. Nos últimos 3 minutos do programa, introduza pelo orifício da tampa as sementes de sésamo, o cebolinho picado e ainda o grão triturado que antes reservou, e deixe misturar até à conclusão do tempo. No final do programa, retire o preparado para a tigela do grão (agora vazia), usando a espátula. Lave a taça e reposicione-a na base.
4. Tempere com pimenta moída na altura, depois tape a tigela com película aderente e deixe repousar durante 5 minutos. Findo o tempo, destape e molde o preparado de milho em bolinhos achatados (na forma de mini-hamburgers), compactados à mão. Reserve numa travessa os bolinhos moldados.
5. Numa frigideira larga, aqueça parte da Vaqueiro Líquida em lume médio. Introduza alguns bolinhos e aloure-os de um lado, depois vire e aloure do outro. Retire da frigideira os bolinhos corados e reserve. Com um pouco mais de Vaqueiro aquecida ao lume, repita o procedimento com mais uma porção de bolinhos, e assim por diante, até terminar de corar todos os bolinhos.
6. Passe agora ao chutney: descasque a cebola rôxa e corte-a em 1/2 luas finas. Descasque a cenoura e a beterraba e rale-as em separado, usando uma mandolina. Coloque o acessório misturador, deite na taça a Vaqueiro Alho, a cebola rôxa cortada e selecciono o programa P1 de Cozedura Lenta, a 130° C, durante 15 minutos. Passados 5 minutos, destape, junte a beterraba ralada, tempere com o sal marinho e retome o

programa, até concluir o tempo.

7. Findo o programa, destapar e acrescentar o vinagre tinto, a geleia de milho e ainda a raspa e sumo da laranja. Seleccione o programa P2 de Cozedura Lenta, a 90° C, durante 10 minutos, sem a tampa superior de regulação de vapor. Nos últimos 2 minutos do programa, introduza pelo orifício da tampa a salsa, previamente picada, e deixe concluir. No final do programa, retire o chuney para uma tigela, usando a espátula, e reserve até que arrefeça por completo.

8. Sirva os bolinhos de milho, com o chutney de beterraba colocado por cima. Pode acompanhar com uma salada fresca de alfaces ripadas e tomate cherry, apenas levemente temperados.

9. Sugestão: se pretender cozinhar tudo no robot, coloque todos os ingredientes com a lâmina picadora e seleccione o programa de sopas P1.
