

ESTUFADO DE FEIJÃO E ABÓBORA



INGREDIENTES

- 2 DENTES DE ALHO
- 1 CEBOLA
- 2 TOMATES MÉDIOS
- 540 G DE FEIJÃO PRETO
- 1/2 ABÓBORA
- 1 COURGETE
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE PIRIPIRI EM PÓ
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTÃO VERMELHO EM PÓ
- 2 C. SOPA DE SEMENTES DE GIRASSOL
- AZEITE Q.B.
- VINHO BRANCO Q.B.
- SAL MARINHO E PIMENTA PRETA MOÍDA Q.B.
- SALSA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Coloque o acessório picador. Deite na taça a cebola e os alhos e programe vel. 12, durante 15 segundos.

2. Retire o acessório picador e substitua pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa cozedura lenta P1.

3. Junte as especiarias, sal, pimenta, salsa picada, um pouco de vinho branco e o tomate cortado aos cubos. Seleccione o programa cozedura lenta P1 para fazer um molho de tomate.

4. Junte a abóbora e a courgete cortadas em cubos e programe cozedura lenta P1, 130°C, 15 minutos.

5. Adicione o feijão preto (se for de lata, adicionar um pouco do molho da conserva) e as sementes de girassol e seleccione o programa de cozedura lenta P1, 130°C, 5 minutos.

6. Sirva com um acompanhamento a gosto.

8. Receita adaptada de <http://compassionatecuisineblog.com/2015/09/04/estufado-de-feijoca-e-abobora/>
