

EMPADÃO DE CARNE COM ARROZ DE COUVE LOMBARDA E CENOURA



INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE PICADA (À ESCOLHA)
- 2 CEBOLAS GRANDES
- 6 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOUREIRO
- 1,5 DL AZEITE
- 1 COLHER (SOPA) MANTEIGA
- 2 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE MAIZENA
- 3,5 DL DE LEITE
- 1 COLHER (CAFÉ) DE COMINHOS
- 1 COLHER (CAFÉ) DE NOZ MOSCADA RALADA
- 300 G DE ARROZ (USEI CAROLINO)
- 800 G DE ÁGUA
- 1 COUVE LOMBARDA PEQUENA OU METADE DE 1 GRANDE
- 2 CENOURAS
- SAL Q.B.
- 1 OVO

CONFEÇÃO

1. Cortar as cebolas em pedaços e os dentes de alho ao meio. Reservar.
2. Cortar a couve lombarda e as cenouras em juliana fina. Reservar.
3. Aquecer a água.
4. Preparar o REFOGADO:
 5. Na taça, munida do acessório picador, colocar as cebolas, os dentes de alho, o azeite e a manteiga. Picar durante 15 seg na velocidade 10. Abrir a taça, fazer descer o que estiver agarrado à tampa e às paredes da taça e picar mais 15 seg na velocidade 10.
 6. Mudar para o acessório misturador, juntar a folha de loureiro, colocar a tampa de vapor com o Mini virado para si e escolher Slow Cook P1, aumentando o tempo para 15 minutos.
 7. Retirar um pouco mais de metade do refogado feito e reservar (para a carne).
8. Preparar o ARROZ DE COUVE LOMBARDA E CENOURA:
 9. Alterar a posição da tampa de vapor para Maxi. Juntar ao refogado que ficou na taça a couve lombarda e a cenoura e deixar estufar em Slow Cook P3.
 10. Adicionar o arroz e selecionar Slow Cook P1, diminuindo o tempo para 3 minutos.
 11. Juntar a água quente, sal a gosto e escolher Slow Cook P3.

12. Retirar o arroz para um recipiente e reservar.

13. Preparar a CARNE:

14. Na taça, ainda com o acessório misturador, colocar o refogado reservado no início, juntar a Maizena, o leite, sal a gosto, os cominhos e a noz moscada, e selecionar o programa Dessert, diminuindo o tempo para 10 minutos.

15. Quando terminar, juntar a carne picada e escolher Slow Cook P3.

16. Preparar o EMPADÃO:

17. Ligar o forno a 200 graus (grelha superior e inferior).

18. Num pirex untado, colocar metade do arroz. Por cima, colocar o preparado de carne e cobrir com o restante arroz. Pincelar com o ovo batido.

19. Levar ao forno até dourar.
