

ALHO FRANCÊS À BRÁS



INGREDIENTES

- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 200 G DE CEBOLA
- 150 G DE CENOURA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 LATA DE COGUMELOS
- 200 G DE ALHO FRANCÊS, CORTADO ÀS RODELAS FINAS
- 150 G DE BATATA PALHA
- 4 OVOS
- PIMENTA MOÍDA Q.B.
- SAL Q.B.
- SALSA Q.B.
- AZEITONA PRETA Q.B.

CONFEÇÃO

1. 1. Com o acessório picador, coloque na taça o azeite, a cebola, cenoura e os alhos e programe 5 seg a vel 7. Troque a pá para a de mistura e refogue 10 min/Slow Cook.

3. 2. Adicione os cogumelos 5 min/Slow Cook e depois o alho francês 8 min/Slow Cook

5. 3. Junte a batata palha e programe 8 min/Slow Cook.

7. 4. Coloque num tacho largo, com um fio de azeite no fundo, o total do preparado até aqui. Deixe em lume brando.

9. 5. Coloque os ovos na taça depois de limpa, tempere com o sal e a pimenta. Com o acessório batedor programe 10seg/vel 5.

11. 6. Sempre com o lume brando, deite os ovos batidos por cima do preparado no tacho, junte a salsa picada e mexa muito bem, até os ovos estarem cozinhados, sem estarem secos.

13. 7. Coloque na travessa de servir e enfeite com salsa e/ou azeitonas.

15. PS:

16. No tacho o lume é sempre brando, o mínimo possível.

17. Usei um pacote de alho francês cortado de modo super fino.

18. As batata palha que usei achei-as muito gordurosas. Se tornar a

usar desta marca vou tentar reduzir o azeite ao máximo, apenas no refogado inicial. =)

19. Se tiverem outros legumes que queiram "limpar" do frigorífico, adicionem sempre antes do alho francês e depois do refogado inicial.

20. Fica bem se acompanhado com uma saladinha de cenoura e alface com vinagrete
