

FEIJOADA DE LEGUMES



CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e os alhos, corte a malagueta no sentido do comprimento e retire as sementes, o tomate pelado cortado ao meio e coloque tudo na taça, com a lâmina para amassar/triturar.
2. Pique na velocidade 11 durante 10 segundos.
3. Troque a lâmina pelo acessório misturador, adicione o azeite, a folha de louro, o nabo e a abóbora em cubos, a cenoura às rodelas e seleccione o programa Cozedura Lenta P1 durante 10 minutos.
4. Junte o vinho branco, o açafrão, as tiras de pimento, o caldo de legumes e a água e seleccione o programa Cozedura Lenta P2, a 100°C, durante 15 minutos.
5. Lave a couve lombarda, rejeitando os caules mais duros e corte-a em pedaços de tamanho a gosto (eu gosto de encontrar a folha quase inteira). Junte à taça, rectifique de sal e pimenta e seleccione o Programa Cozedura Lenta P3, a 100°C, durante 20 minutos. Adicione as latas de feijão com o seu líquido e a couve Kale e seleccione o programa Cozedura Lenta P3, a 100°C, durante 10 minutos.
6. Sirva a feijoada, decorada com as folhas de hortelã e arroz branco a acompanhar.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 50 ML DE AZEITE
- 2 TOMATES MADUROS
- 80 ML DE VINHO BRANCO
- 300 ML DE ÁGUA
- 1 CHÁV, DE ABÓBORA, CORTADA EM CUBOS
- 1 CHÁV. DE COUVE KALE
- 1 NABO, CORTADO AOS CUBOS
- 2 CENOURAS, CORTADAS ÀS RODELAS
- 1 PIMENTO, EM TIRAS
- 1 COUVE LOMBARDA, RIPADA A GOSTO
- 1 CALDO DE LEGUMES
- 1 C. SOBREMESA DE AÇAFRÃO EM PÓ
- 1 MALAGUETA
- SAL E PIMENTA Q.B.
- 2 LATAS DE FEIJÃO MANTEIGA, COZIDO
- FOLHAS DE HORTELÃ, PARA DECORAR E AROMATIZAR
- ARROZ BRANCO PARA ACOMPANHAR