

# CENOURAS ESCONDIDAS



## CONFEÇÃO

1. Lave e descasque as cenouras, deixando-as inteiras.

---
2. Esprema as laranjas e reserve o sumo. Lave o funcho.

---
3. Prepare a couve-flor e couve lombarda, separe as folhas.

---
4. Na taça coloque 1l de água. Forre o cesto de vapor com papel vegetal e disponha o funcho no fundo. Coloque as cenouras e regue com o sumo das laranjas. Feche a tampa, sem a tampa reguladora de vapor.

---
5. De seguida, coloque o colector de sucos e a vaporeira. Nesta coloque as folhas de couve e a couve-flor. Salpique com sal a gosto e tape com a tampa.

---
6. Programe 120 graus, 1h.

---
7. No final do programa, reserve a couve-flor e couve lombarda. Retire as cenouras do cesto.

---
8. Depois prepare o queijo creme, misturando manjeriçãõ seco a gosto e uma pitada de sal.

---
9. Disponha sobre uma fatia de queijo, a pasta de queijo creme preparada e envolva uma cenoura. Depois de enrolada nos queijos, enrole numa folha de couve lombarda e, por fim, coloque a camada de fatias de bacon (4 fatias por cenoura) e envolva. Prenda com palitos. Repita a operação para todas as cenouras. Camadas de fora para dentro: bacon, couve lombarda, fatia de queijo, pasta de queijo e manjeriçãõ e, por fim, a cenoura inteira.

---
10. Aqueça uma frigideira anti-aderente com manteiga e aloure as cenouras escondidas.

---
11. Retire um pouco do sumo de laranja onde cozeu as cenouras, misture azeite a gosto, uma pitada de sal e funcho. Regue as cenouras.

---

## INGREDIENTES

- 6 CENOURAS
- 6 FOLHAS DE COUVE LOMBARDA
- 1 COUVE FLOR ROXA PEQUENA
- 6 LARANJAS (SUMO)
- 1 RAMO DE FUNCHO
- 1 EMBALAGEM DE QUEIJO TIPO PHILADÉLFIA
- MANJERICÃO SECO A GOSTO
- 6 FATIAS DE QUEIJO
- 24 FATIAS DE BACON DEFUMADO
- SAL Q.B.
- MANTEIGA Q.B.

12. Sirva com salada e a couve-flor roxa.

---

13. Sugestão: Acompanhe com omelete de couve-flor roxa, cebola, fiambre e queijo que poderá cozer no tabuleiro da vaporeira ao mesmo tempo. Na taça poderá aproveitar para também preparar uma sopa.

---