

ARROZ DE ERVILHAS, COUVE E CENOURA COM ESPETADA DE NOVILHO



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA PICADA
- 150 GR DE COUVE CORAÇÃO AOS PEDACINHOS
- 70 GR DE ERVILHAS DESCONGELADAS
- 100 GR DE CENOURA AOS PEDACINHOS
- 30 GR DE ÓLEO GIRASSOL OU AZEITE
- 150 GR DE ARROZ VAPORIZADO (PODE SER AGULHA)
- 400 ML ÁGUA
- SAL Q.B
- ESPETADAS DE NOVILHO
- TEMPERADAS COM UM MOLHO DE ALHO PICADO, SAL, SUMO LIMÃO E PIRI-PIRI Q.B.

CONFEÇÃO

1. Aquecer água na taça 0.7 Lt^º sem vel / 120 graus/ 10 minutos. Reservar.
2. Colocar azeite ou óleo com a cebola, legumes todos cortados (cenoura e couve) com o acessório misturador programar slow cook P1 ou vel 3 / 130 graus / 5 minutos.
3. Acrescentar arroz e ervilhas programar slow cook P1 ou vel 3 / 130 graus / 3 minutos.
4. Acrescentar a água, retirar acessório mexer temperar com sal e programar, sem velocidade /110 graus / 25 a 30 min.
5. Depois soltar os graus com cabo da colher de pau...
6. Acompanhei com espetada de novilho grelhada... uma especialidade de um talho local...
7. <https://odocenuncaamargouu.blogspot.pt/2017/06/arroz-de-ervilhas-couve-e-cenoura-com.html>