

MIGAS DE FEIJÃO-FRADE E COUVE PORTUGUESA



CONFEÇÃO

1. Cortar a couve em juliana e colocar no cesto de vapor a cozer, programa steam/25min (verificar a cozedura e se necessário cozer mais 5 a 10 minutos). Reservar.
2. Com a lâmina de amassar/triturar, colocar o miolo de broa em pedaços e programar vel8/1min. Ao fim de 20 seg aumentar para vel9, e depois para 10. Reservar.
3. Com a mesma lâmina picar a cebola e os dentes de alho - pulse/10seg.
4. Trocar para o acessório misturador, baixar a cebola e os alhos com a espátula, adicionar o azeite, o louro, temperar de sal e pimenta, e programar slow cook P1/5min.
5. Adicionar a couve e programar slow cook P1/10 min. A 1 minuto do fim adicionar a broa e o feijão, envolver ligeiramente com a espátula e deixar terminar o programa.

INGREDIENTES

- 175G DE MIOLO DE BROA
- 250G DE FEIJÃO-FRADE COZIDO
- 3 FOLHAS DE COUVE PORTUGUESA (OU OUTRA À ESCOLHA)
- 1 CEBOLA
- 5 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 75ML DE AZEITE
- SAL E PIMENTA QB