

ARROZ DE ERVILHAS COM LEGUMES E PEIXE FRITO



CONFEÇÃO

1. Arroz de ervilhas (taça)

2. Coloca-se a cebola cortada aos bocados e o azeite na taça com o acessório misturador e programa-se P1 slow cook

3. Quando o programa acabar programar 110 graus, 20 minutos velocidade 3. Colocar a água e o sal. Quando tiver passado 5 minutos colocar os restantes ingredientes, menos as ervilhas, estas só serão colocadas quando faltarem 7 minutos para o fim do programa.

4. Legumes (panela a vapor)

5. Cortam-se as cenouras em forma de palitos, e corta-se os brócolos e deixa-se cozer.

6. O peixe foi feito na sertã.

INGREDIENTES

- ARROZ DE ERVILHAS
- 1 CANECA DE ARROZ,
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 CALDO KNORR LEGUMES
- QB SAL
- 50G DE ERVILHAS
- 2 CANECAS E MEIA DE ÁGUA
- 1 CEBOLA
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE.
- LEGUMES - 4 CENOURAS E 2 BRÓCOLOS