

EMPADÃO DE CARNE E LEGUMES



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- AZEITE
- LOURO
- 1KG DE CARNE PICADA
- 0,5DL DE VINHO BRANCO
- 1KG DE LEGUMES VARIADOS (BATATA, CENOURA, BROCOLOS E COUVE FLOR)
- 2 OVOS BATIDOS
- SAL Q.B.
- PIMENTA PRETA Q.B.
- AÇAFRÃO Q.B.

CONFEÇÃO

1. Na taça com a ultrablade pique a cebola e alhos - 5 segs, vel.12

2. Com a espátula baixe o que ficou agarrado às paredes da taça, deite o azeite e a folha de louro - Slow cook P1

3. Retire a folha de louro, introduza a carne picada - 5 segs, vel.12

4. Tempere a gosto, sal, pimenta, açafão ou outros, deite o vinho branco - Slow cook P2, 100º, 20 minutos

5. Retire a carne e reserve.

6. Na taça, sem lavar ou enxaguando apenas, sem lâmina, coloque água até à primeira marca. No cesto coloque 1kg de legumes arranjados e lavados (usei batata, cenoura, brocolos e couve flor) - Steam P1

7. Retire o cesto com os legumes cozidos, despeje a água da taça, coloque a lâmina de tritular e introduza novamente os legumes - 20segs vel. 12

8. Junte a carne - 10 segs vel. 12

9. Deite o preparado numa travessa de forno, deite por cima os ovos e leve ao forno a 180º até os ovos estarem cozinhados.

10. Sirva acompanhado de uma boa salada.
