

BIFES DE PERU COM BATATAS E COGUMELOS (ACOMPANHADO COM ARROZ A VAPOR)



CONFEÇÃO

1. Cortar os bifos de peru em tiras e descascar as batatas e cortar aos cubos e reservar.
2. Colocar o ultrablade na taça e juntar a cebola e os alhos e dar uns toques de turbo.
3. Substituir o ultrablade pelo misturador e juntar um fio de azeite a folha de louro e programar slowcook p1.
4. Juntar as tiras de peru na taça e programar slowcook p1.
5. Juntar todos os restantes ingredientes, os cogumelos, o cubo Knorr, a polpa de tomate, o vinho, a água, o sal e a pimenta.
6. Forrar o cesto a vapor com uma folha de papel vegetal e meter o arroz a folha de louro um pouco de sal, e a água.
7. Colocar o cesto na taça e escolher o programa Cozedura a vapor P2.
8. A meio da cozedura faça pause verifique os temperos e se é necessário juntar água.
9. No fim retire o cesto com o arroz, verifique se as batatas estão cozidas, caso seja necessário e seleccione velocidade 2 100° 5 minutos.
10. Receita inspirada de: <https://cookeojbh.fr/wp-content/cache/all/cookeo-recette/pdt-aux-escalopes-de-dinde//index.html>

INGREDIENTES

- ESTUFADO:
- 600GR DE BIFES DE PERU
- BATATAS AOS CUBOS Q.B.
- 6 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- UMA LATA DE COGUMELOS LAMINADOS OU INTEIROS
- SAL E PIMENTA Q.B.
- AZEITE Q.B.
- UM CUBO DE GALINHA KNORR
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 200ML DE ÀGUA
- 50ML DE VINHO BRANCO
- UMA FOLHA DE LOURO
- ARROZ:
- 1 COPO E MEIO DE ARROZ

BRASMATTI (OU OUTRA MEDIDA
QUE COSTUME UTILIZAR)

- 3 COPOS DE ÁGUA (COLOCAR
SEMPRE O DOBRO DE ÁGUA
QUE COLOCOU DE ARROZ)
- UMA FOLHA DE LOURO
- SAL Q.B.