

CARNE À BOLONHESA - PALEO



InstaMag

Aug 21, 2017

Uma aventura na Cozinha

INGREDIENTES

- 600 GRS DE CARNE DE VACA PICADA
- 4 TOMATES MÉDIOS BEM MADUROS
- 1 CEBOLA MEDIA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADOS
- CENOURA RALADA Q.B.
- 5 COLHERES DE AZEITE
- 2 COLHERES DE SOPA CHEIAS DE SALSA FRESCA PICADA
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR DE COCO (OPCIONAL PARA CORTAR A ACIDEZ DO TOMATE CASO SEJA NECESSÁRIO)
- SAL MARINHO E PIMENTA PRETA Q.B.
- INGREDIENTES PARA POSSÍVEL ACOMPANHAMENTO:
- BROCOLIS E COUVE FLOR (COZER A VAPOR) Q.B.
- ESPARGUETE DE TRIGO-SARRACENO Q.B.
- COURGETTES CORTADAS EM "ESPARGUETE" Q.B.

CONFEÇÃO

1. Preparação:

3. Colocar o acessório ultrablade na taça e juntar a cebola aos bocados e o alho na taça e programar 30seg/vel7.

4. Adicionar o azeite, refogar 5min/100º/vel.3

5. Juntar o tomate aos bocados, e triturar 40seg/vel7.

6. Adicionar a salsa, a cenoura ralada e os temperos (sal, pimenta), a carne picada programar 20min/120º/vel.2 (se necessário juntar um pouco de água).

7. . IMPORTANTE: Caso queira pode adicionar no cesto a vapor legumes da sua preferência ou então colocar as courgettes cortadas em "esparguete" com ajuda de um acessório próprio para esse efeito., Neste caso escolha o programa cozedura a vapor P1/30M.

8. No fim retire o cesto a vapor e dê um toque com o pulse 2s para a carne ficar soltinha, abra e verifique os temperos

9. Pode servir também com esparguete de trigo-sarraceno cozido.

10. Receita inspirada de:

<https://mamapaleo.blogspot.fr/2017/05/carne-bolonhesa.html>
