

# BIFINHOS DE FRANGO COZIDO COM ALHO FRANCÊS E MASSA ESPIRAIS TRICOLOR



## INGREDIENTES

- 3 BIFES DE FRANGO
- 200 GRS MASSA (USEI ESPIRAIS TRICOLOR)
- 50 GRS ALHO FRANCÊS
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1/2 LIMÃO
- 1,3 LITROS DE ÁGUA
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.

## CONFEÇÃO

1. Colocar o alho francês, partido em rodela finas, e o azeite na panela, com o acessório misturador. Seleccionar o programa P1 130 graus, durante 4 minutos.
2. Temperar os bifes de frango com sal e pimenta e colocar no cesto de vapor (com papel vegetal), deitar por cima dos bifes o refogado de alho francês e, de seguida, espremer o sumo do limão. Não colocar ainda o cesto na máquina. Colocar na panela água e sal e seleccionar o mesmo programa ( P1 130) durante 1 min e 30 seg.
3. Colocar a massa na panela e seleccionar no Programa P2 95 graus, durante 23 minutos. Esteja atenta(o), quando faltarem 18 minutos para o programa terminar, inserir o cesto de vapor.