

# CARNE DE VACA ESTUFADA COM PURÉ DE BATATA DOCE E ESPINAFRES



## INGREDIENTES

- PARA A CARNE:
- 1,2 KG DE CARNE DE VACA PARA ESTUFAR
- 2 CEBOLAS
- 4 DENTES DE ALHO
- 2 DL DE AZEITE
- 3 TOMATES GRANDES MADUROS (OU 1 LATA GRANDE DE TOMATE PELADO)
- 1 CENOURA GRANDE
- 1 RAMINHO DE SALSIA
- 1 FOLHA DE LOUREIRO
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- SAL E PIMENTA Q.B.
- 2 DL DE ÁGUA (OU VINHO BRANCO)
- PARA O PURÉ DE BATATA DOCE:
- 1,600 KG BATATA DOCE
- 100 GR DE MANTEIGA
- 40 ML DE LEITE
- SAL, PIMENTA E NOZ MOSCADA Q.B.
- PARA OS ESPINAFRES:
- 1 EMBALAGEM GRANDE DE ESPINAFRES CONGELADOS
- MEIO PACOTE DE NATAS (OU UMA PORÇÃO DE BECHAMEL FEITO NA CC OU 1 PACOTE PEQUENO DE MOLHO BECHAMEL)
- SUMO DE MEIO LIMÃO
- SAL Q.B.

## CONFEÇÃO

1. Na taça, com a lâmina ultrablade (que se mantém até ser referida a troca) e com a tampa de vapor regulada para o MIN, colocar as cebolas cortadas em pedaços (8 partes), os dentes de alho e o azeite. Picar, em velocidade 12, por 30 seg.
2. Com a espátula, puxar a cebola que se encontra nas paredes para baixo e selecionar Slow Cook P1.
3. Juntar os tomates e a salsa cortados grosseiramente e os temperos. Selecionar Slow Cook, P1.
4. Retirar a folha de loureiro e terminar com 1 minuto de Pulse e 1 minuto na velocidade 12. Com a espátula, puxar o molho que se encontra nas paredes para baixo.
5. Mudar para o acessório misturador e regular a tampa de vapor para o MAX. Colocar a carne partida em 2 ou 3 pedaços (de forma a que caiba na taça em contacto com o molho, mas mantendo a hipótese de ser cortada em fatias) e a cenoura às rodelas. Selecionar Slowcook P3.
6. Juntar a água ou o vinho e selecionar Slowcook P2. Confirmar a cozedura. Retirar e reservar.
7. Lavar a taça.
9. Descascar as batatas doces, cortar aos cubos pequenos e colocar na taça, sem acessório, cobertas de água e temperadas a gosto de sal. No cesto, colocar os espinafres, com umas pedrinhas de sal. Selecionar Steam P1 (100º, 30 minutos).
10. Escorrer muito bem as batatas e colocar o acessório batedor. Programar velocidade 6, 1 minuto. Temperar a gosto com noz moscada e pimenta, a manteiga e o leite e programar de novo

velocidade 6, 2 minutos.

---

---

12. Cortar os espinafres, adicionar as natas (ou o Bechamel) e o sumo de limão e misturar.
- 
- 

14. DICA: Ir acompanhando para evitar que a carne queime. Se for o caso, juntar um pouco mais de água.
-