Carne

MÃO DE VACA COM GRÃO

Receita de Fã
Médio
135 Min.
6-7 Doses

INGREDIENTES

- 1 MÃO DE VACA
- 1 CHOURIÇO DE CARNE
- 100 GR DE BACON
- 3 FATIAS DE ENTREMEADA (OPCIONAL)
- 500 GR DE GRÃO
- 2 CEBOLAS
- 2 CENOURAS
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 RAMO DE SALSA
- 1 LATA PEQUENA DE TOMATE PELADO
- 1,5 DL DE AZEITE
- 1 FOLHA DE LOUREIRO
- SAL E PIRI-PIRI Q.B
- 1 LIMÃO
- 3 CRAVOS DE CABECINHA (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Limpar muito bem a mão de vaca (uso uma lâmina de barbear descartável), esfregar com rodelas de limão e lavar.
2. Na taça da CC, colocar 1 l de água. Programar 100º, 10 minutos. Mergulhar a mão de vaca na água a ferver e programar 100º, 10 minutos. Retirar a mão de vaca e deitar fora a água.
3. Voltar a colocar a mão de vaca na taça, cobrir de água (atenção ao limite máximo do conteúdo da taça) e juntar meia cenoura, meia cebola com os cravos de cabecinha espetados e sal a gosto. Programar 100º, 60 minutos. Quando terminar, voltar a programar 100º, 30 minutos. Confirmar a cozedura.
4. NOTA 1: Escaldar e cozer a mão de vaca, exatamente como acima descrito, pode ser feito numa panela de pressão. A cozedura demora cerca de 45 minutos.
5. Retirar a mão de vaca e a água e reservar ambas (em separado, para a mão de vaca arrefecer e não criar gelatina).
6. Caso se esteja a utilizar grão demolhado (deve demolhar-se durante 24 horas e mudar a água 2 ou 3 vezes), colocá-lo na taça da CC, cobrir de água (2 dedos acima), temperar com sal e com um fio de azeite. Programar 100º, 45 minutos. Confirmar a cozedura. Se não estiver cozido (depende da qualidade do grão), programar mais 5 ou 10 minutos a 100º. Retirar da taça e reservar (grão e água).
7. NOTA 2: Ao usar-se grão cozido, saltar o passo anterior.
8. Colocar o acessório picador (ultrablade) na taça da CC. Inserir a restante cebola cortada em bocados, os dentes de alho e o azeite. Picar em Pulse (30 segundos), mais Turbo (1 a 2 minutos).
9. Trocar para o acessório misturador. Refogar em Slowcook P1.
10. Juntar o chouriço cortado em rodelas, a entremeada e o bacon cortados em tiras finas. Selecionar Slowcook P1.

11. Adicionar o tomate esmagado com a mão, a cenoura cortada em meias luas finas, a salsa cortada finamente, a folha de loureiro e o piri-piri. Selecionar Slowcook P1. Mexer com a espátula. Repetir o Slowcook P1.

12. Entretanto, desossar (o que for possível) e cortar a mão de vaca em pedaços.

13. Juntar a mão de vaca ao refogado, colocar um pouquinho da água de a cozer e programar 100º, 10 minutos.

14. Juntar o grão e um pouquinho da água de o cozer (caso tenha sido cozido; se não, juntar mais um pouco da água de cozer a mão de vaca) e programar 100º, 10 minutos.

15. Servir bem quente.