

FRANGO EM MOLHO DE TOMATE E CENOURA, COM PURÉ DE BATATA E VASINHOS DE CENOURA E ESPINAFRES



INGREDIENTES

- PARA O FRANGO:
- 1 FRANGO CORTADO EM PEDAÇOS GRANDES
- 1 CEBOLA GRANDE
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 DL DE AZEITE
- 3 TOMATES GRANDES MADUROS
- 1 CENOURA
- 1 RAMINHO DE SALSA
- SAL Q.B.
- 1 COLHER (SOBREMESA) RASA DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) RASA DE PIMENTA OU UM POUCO DE PIRI-PIRI (OPCIONAL)
- 1 COLHER (CHÁ) RASA DE COMINHOS (OPCIONAL)
- 1 FOLHA DE LOUREIRO
- PARA O PURÉ DE BATATA:
- 1 KG DE BATATAS
- 1,5 DL DE LEITE
- 50 GR DE MANTEIGA
- SAL Q.B.
- NOZ MOSCADA Q.B.
- PARA OS VASINHOS:
- 2 CENOURAS GRANDES
- 1 EMBALAGEM DE ESPINAFRES DESCONGELADOS E BEM ESCORRIDOS
- MANTEIGA E SAL Q.B.

CONFEÇÃO

1. Frango:

2. Na taça, com a lâmina ultrablade 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.

3. Com a espátula, puxar a cebola, que se encontra nas paredes, para baixo e selecionar Slow Cook, P1, aumentando o tempo para 10 minutos.

4. Juntar os tomates (com a pele) cortados em pedaços e ligeiramente espremidos (para saírem algumas sementes e o excesso de líquido), a cenoura cortada em pedaços, a salsa cortada grosseiramente e os temperos.

5. Selecionar Slow Cook, P1, aumentando o tempo para 10 minutos.

6. Retirar a folha de loureiro e terminar com 2 minutos na velocidade 12.

7. Mudar para o acessório misturador. Juntar o frango bem lavado, envolver com o molho e selecionar Slow Cook, P2, diminuindo o tempo para 35 minutos. Confirmar a cozedura.

8. Reservar e manter quente o frango com o molho.

9. Lavar a taça.

11. Para o puré e os vasinhos:

12. Cortar as batatas em cubos.

13. Na taça, sem acessório, colocar as batatas cortadas em cubos, cobrir com água e temperar de sal.

14. Forrar o cesto de cozer a vapor com papel vegetal e colocar as cenouras cortadas em forma de vasos (ver foto) com umas pedrinhas de sal por cima.

15. Ainda no cesto, colocar os espinafres polvilhados com um pouco de sal, alho em pó e uma noz de manteiga, bem embrulhados em papel filme ou de alumínio (para não misturar sabores).

16. Selecionar Steam P2. Confirmar a cozedura.

17. Retirar o cesto. Escorrer bem as batatas.

18. Eliminar a água da taça, colocar o acessório batedor e as batatas cozidas. Bater na velocidade 6 durante 1 minuto.

19. Juntar o leite, a manteiga, a noz moscada e bater mais 1 minuto na velocidade 6.

20. Entretanto, desembulhar cuidadosamente os espinafres, escorrê-los bem e cortá-los grosseiramente.

21. Com uma colher, fazer uma concavidade na parte mais larga das cenouras e enchê-la com os espinafres (como se vê na foto).

22. Servir o frango com o molho, acompanhado com o puré de batata e os vasinhos de cenoura com espinafres.

23. DICA: Receita ideal para usar a panela de vapor, o que permite fazer tudo em simultâneo, diminuindo significativamente o tempo de confeção.
