

# 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.

---