

JARDINEIRA DE LULAS



CONFEÇÃO

1. -Com a lâmina Ultrablade colocar a cebola em quartos e os alhos inteiro e fazer Pulse 10 segundos.

2. -Trocar para o acessório misturador, e colocar o tomate cortado em pedaços pequenos, o azeite e programar Slow cook 1.

3. -Colocar as lulas cortadas em pedaços e o vinho branco, temperar de sal e pimenta e prog. Vel.2/100º/25 min. (depende do tamanho das lulas e no final verificar sempre se estão tenras).

4. -Adicionar água até ficar um pouco acima das lulas e colocar as cenouras em rodela e as ervilhas mesmo programa e velocidade mais 10 min. Verificar temperos.

5. -Adicionar por fim as batatas mais 10 minutos.

6. Quando terminar servir polvilhado com salsa picada

INGREDIENTES

- -500 GR DE LULAS LIMPAS
- -500 GR BATATAS
- -2 CENOURAS
- -100 GR ERVILHAS
- -1 TOMATE
- -1 CEBOLA
- -2 DENTES DE ALHO
- -2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- -2 COLHERES DE SOPA DE VINHO BRANCO
- -2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- -SAL E PIMENTA
- -1 RAMO DE SALSA
- -AGUA Q.B