

LOMBO A VAPOR COM MOLHO DE COGUMELOS ACOMPANHADO COM ARROZ A VAPOR E LEGUMES



INGREDIENTES

- 500 GR DE LOMBO DE PORCO
- 2 DENTES DE ALHO
- PIMENTÃO DOCE Q.B
- MALAGUETA MOÍDA Q.B
- SAL 1 COLHER DE CHÁ
- 250 ML DE VINHO BRANCO
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 1 DENTE DE ALHO
- 150GR POLPA DE TOMATE
- 1 LATA DE COGUMELOS
- 250 ML DE VINHO
- 600 GR DE ÁGUA
- 1 CHÁVENA E MEIA DE ARROZ
- 3 CHÁVENAS DE ÁGUA QUENTE
- SAL 1 COLHER DE CHÁ
- 1 CUBO DE KNORR
- 1 COLHER DE AZEITE
- LEGUMES (FEIJÃO VERDE E CENOURA)

CONFEÇÃO

1. Tempere o lombo com alho,sal,malagueta moída,pimentão doce e vinho branco, fica a marinar.

2. Coloque na taça com o acessório triturar a cebola e o alho,triturar , a velocidade 12,1 minuto.

3. Depois adicione o tomate, sal e os cogumelos e refogue no programa slow P1, 5 minutos.

4. Adicione o vinho e a água.

5. O lombo coloque na panela a vapor bem escorrido e no tabuleiro de cima os legumes.

6. No cesto coloque papel vegetal 1 chávena e meia de arroz, azeite,sal, o Knorr e 3 chávenas de água a quente.

7. E selecione o programa de vapor P 1 , 40 minutos.
