

ARROZ DE LULAS



CONFEÇÃO

1. Com o acessório picador, velocidade 12, 15 segundos, picar a cebola e alho.

2. Mudar para o acessório misturador, acrescentar azeite e o louro, e programar slow cook P1.

3. Acrescentar as lulas limpas e cortadas, as cenouras às rodelas, o vinho e o sal. Programar slow cook P3, 20 minutos.

4. Acrescentar o arroz lavado, a água, e programar slow cook P3, 10 minutos.

5. Acrescentar o bróculo, rectificar os temperos e programar mais 10 minutos slow cook P3.

INGREDIENTES

- 1 KG DE LULAS
- 1 CHÁVENA DE CHÁ DE ARROZ
- 2 CENOURAS
- MEIA COUVE BRÓCULO
- 2,5 CHÁVENAS DE CHÁ DE ÁGUA
- 2 CEBOLAS
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- AZEITE A GOSTO
- SAL A GOSTO
- VINHO BRANCO A GOSTO