

CARNE DE VACA GUISADA COM ESPARGUETE DE LEGUMES



INGREDIENTES

- 800 GR DE CARNE DE VACA PARA GUIJAR CORTADA EM CUBOS (USO CHAMBÃO)
- 2 CEBOLAS MÉDIAS (OU 1 CEBOLA GRANDE)
- 4 DENTES DE ALHO
- 2 DL DE AZEITE (OU 1 DL DE AZEITE E 40 GR DE MARGARINA)
- 3 TOMATES GRANDES MADUROS (OU 1 LATA GRANDE DE TOMATE PELADO)
- 1 CENOURA GRANDE CORTADA EM MEIAS LUAS FINAS
- 1 RAMINHO DE SALSA
- 1 FOLHA DE LOUREIRO
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- SAL E PIMENTA Q.B.
- 2 + 6 DL DE ÁGUA A FERVER
- 300 GR DE ESPARGUETE DE LEGUMES

CONFEÇÃO

1. 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.
2. Com a espátula, puxar a cebola que se encontra nas paredes para baixo e selecionar Slow Cook P1.
3. Juntar os tomates e a salsa cortados grosseiramente e os temperos. Selecionar Slow Cook, P1.
4. Retirar a folha de loureiro e terminar com 1 minuto de Pulse e 1 minuto na velocidade 12. Com a espátula, puxar o molho que se encontra nas paredes para baixo.
5. Mudar para o acessório misturador e regular a tampa de vapor para o MAX. Colocar a carne partida e a cenoura cortada. Selecionar Slowcook P3.
6. Juntar 2 dl de água e selecionar Slowcook P2. Confirmar a cozedura.
7. Juntar a restante água (a ferver), o esparguete partido e programar 100º, velocidade 2, 10 minutos.
8. Deixar descansar um pouco.