

ESPARGUETE COM MIX DE LEGUMES E NATAS



INGREDIENTES

- 73GR ESPARGUETE
- 61GR BETERRABA
- 3 ALHOS
- 170GR COUVE BRUXELAS(MAIS OU MENOS 11 COUVES)
- 27GR PIMENTO VERDE
- 1CENOURA PEQUENA
- 17GR DE ESPARGOS
- 1 PACOTE DE NATAS
- SAL, PIMENTA, PAPRIKA A GOSTO
- AGUA 0,7L (MEDIDA DA CC)

CONFEÇÃO

1. Adicione 0,7L de agua na cc e Corte os legumes em pedaços pequenos. De seguida coloque-os no cesto e programe Steam (dá 30min a 100º)
2. Assim que terminar retire os legumes e reserve.
3. Aproveite a agua dos legumes e adicione o esparguete juntamente com o sal, com o acessório misturador, programando vel 2, 100º durante 10.30. No final do programa retire a agua da taça e deixe o esparguete com o acessório misturador. Junte os legumes anteriormente preparados e adicione 1 pacote de natas, pimenta e paprika. Programe 4min, vel 2 a 50º. No final é só rectificar temperos e a consistência das natas que prefere.