

CARNE DE VACA EM FRICASSÉ



CONFEÇÃO

1. Arranje a carne e corte-a em tiras grossas. Descasque os alhos, deite-os na taça do robot com a lâmina picadora e pique 15 segundos na velocidade 10. Troque para o acessório misturador, junte o azeite e a carne e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 10 minutos.
2. Descasque os tomates, corte-os ao meio, rejete-lhes as pevides e pique-os. Adicione o tomate à taça, junte igualmente a mostarda, a farinha e o caldo de carne, tempere com sal e pimenta e seleccione o Programa Cozedura Lenta P2, a 100°C, durante 40 minutos.
3. Adicione então as natas e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1, durante 5 minutos ou até ficar com um molho cremoso. Sirva polvilhado com a salsa picada e acompanhado com arroz branco ou puré de batata.

INGREDIENTES

- 750 G DE CARNE DE VACA DO POJADOURO
- 2 TOMATES MADUROS
- 2 DENTES DE ALHO
- 3 C. DE SOPA DE AZEITE
- 2 C. DE SOPA DE MOSTARDA
- 400 ML DE CALDO DE CARNE
- 200 ML DE NATAS
- 1 C. DE SOPA DE FARINHA
- 1 RAMINHO DE SALSA PICADA
- SAL E PIMENTA Q.B.