

FRANGO COM MASSA, BRÓCULOS E CENOURA



CONFEÇÃO

1. Acessório misturador

2. Coloque a água a ferver na taça e a cenoura cortada em meias luas.

3. Slow Cook P1/130°C/5 min

5. Acrescente depois a massa, mexa com uma colher e tempere a gosto.

6. Vel 2/115º C/tempo de cozedura indicado na embalagem da massa

8. A 5 minutos do fim do programa, adicione o bróculo previamente lavado e cortado em raminhos. Retifique o tempero.

10. Numa frigideira, deite um fio de azeite e os dentes de alho esmagados. Assim que estiver quente junte o frango e deixe saltear um pouco, envolvendo bem com uma colher. Assim que a massa estiver cozida, escorra e junte ao frango. Envolve tudo e regue com um fio de azeite. Sirva de imediato.

INGREDIENTES

- 220 G DE MASSA
- 1 BRÓCULO PEQUENO
- 1 CENOURA
- 250 G DE FRANGO COZIDO DESFIADO
- 2 DENTES DE ALHO
- 1,6 LT DE ÁGUA A FERVER
- AZEITE
- SAL