

SOPA DA PEDRA MAGRA



CONFEÇÃO

1. Coloque a cebola, o alho e a malagueta sem sementes na taça, com a lâmina picadora, e programe velocidade 12, durante 30 segundos.

2. Substitua a lâmina pelo acessório misturador e junte a folha de louro, os orégãos, a salsa e o azeite. Selecione o programa de cozedura lenta P1, durante 2 minutos e remova a tampa reguladora de vapor.

3. Adicione os tomates e o vinagre e selecione o mesmo programa por mais 2 minutos.

4. Junte a cenoura, o frango e o lombo de porco cortado em pequenos cubos e tempere com o sal. Selecione o programa de cozedura lenta P2, a 100°C, durante 45 minutos.

5. Retire o frango e junte as batatas cortadas em pequenos cubos. Selecione o mesmo programa, por mais 30 minutos.

6. Remova os ossos, desfie o frango e coloque-o de volta na taça. Junte a água a ferver e o feijão-vermelho. Programe velocidade 6, durante 2 minutos.

7. Sirva com coentros picados.

INGREDIENTES

- 1 L DE ÁGUA
- 1 CEBOLA 3 DENTES DE ALHO
- 1/2 MALAGUETA VERMELHA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO
- 1 COLHER DE CHÁ DE ORÉGÃOS
- 1 PÉ DE SALSA
- 1 PÉ DE COENTROS
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE VINAGRE
- 2 TOMATES MADUROS
- 100 G DE LOMBO DE PORCO
- 1 PERNA DE FRANGO SEM PELE
- 2 BATATAS MÉDIAS
- 1 CENOURA PEQUENA
- 240 G DE FEIJÃO-VERMELHO COZIDO
- 2 COLHERES DE SOPA DE COENTROS PICADOS