

GUISADO DE ABÓBORA E LEGUMES



INGREDIENTES

- 80 G DE CEBOLA, EM QUARTOS
- 2 DENTES DE ALHO
- 30 CL DE AZEITE
- 300 G DE ABÓBORA
- 250 G DE CENOURA, ÀS RODELAS
- 150 G DE COUVE, RIPADA
- 40 CL DE CALDO DE LEGUMES
- SAL E PIMENTA. Q.B.

CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque-a na taça da Companion xl, assim como os dentes de alho e, com a lâmina ultrablade, pique na velocidade 11 por cerca de 10 segundos.

2. Baixe todos os ingredientes para o fundo, com a ajuda da espátula e junte então o azeite e um pouco de pimenta moída na hora. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130° C durante 4 minutos.

3. Descasque a abóbora em cubos e a cenoura em rodelas e junte à taça. Novamente o programa de cozedura lenta P1 por mais 5 minutos.

4. Junte o caldo, o líquido da lata de feijão e a couve ripada. Tempere ou rectifique se necessário, de sal e mais um pouco de pimenta e programar P2 de cozedura lenta a 95° C, por 40 minutos.

5. Nos últimos 10 minutos, junte o feijão da lata.

6. Sirva de imediato!
