

MIGAS DE BROA COM COUVE E FEIJÃO FRADE



CONFEÇÃO

1. Deitar na taça da Companion, com a lâmina de amassar/triturar, a broa cortada em pedaços. Dê uns toques de turbo, até esta ficar triturada (mas não demasiado). Retire para uma taça e reserve.
2. Sem lavar a taça mas agora com a lâmina ultrablade, coloque os dentes de alho descascados, a cebola e pique na Velocidade 10, por 25 segundos. Com a ajuda da espátula baixe os ingredientes agarrados nas paredes da taça e troque a ultrablade, pela a lâmina de amassar/triturar.
3. Junte o azeite e programar 5 minutos a 100º C na Velocidade 2.
4. Adicionar a broa, a couve e o feijão frade e seleccionar o programa slowcook P1 por 5 minutos.
5. No último minuto, junte um pouco de vinagre a gosto.

INGREDIENTES

- 250 G DE BROA DE MILHO, EM PEDAÇOS
- MEIA CEBOLA, EM QUARTOS
- 6 DENTES DE ALHO
- 60 GR DE AZEITE
- 200 G DE COUVE JÁ RIPADA (PARA CALDO VERDE)
- 1 LATA DE FEIJÃO FRADE, COZIDO (USEI 300 G)
- 2 C. SOPA DE VINAGRE
- SAL E PIMENTA Q.B.