Vegetarianas

LEGUMES SALTEADOS

Receita de Fã
Médio
40 Min.
1-3 Doses

INGREDIENTES

- 2 CEBOLAS PICADAS
- 4 DENTES ALHO PICADOS
- 1 TIGELA DE CENOURA RIPADA
- 1 TIGELA DE COUVE BRANCA RIPADA
- 2 LATAS COGUMELOS LAMINADOS
- 100 ML AZEITE
- 100 ML VINHO BRANCO
- 100 ML ÁGUA
- SAL Q.B.

CONFEÇÃO

1. Receita realizada na IC XL
2. Colocar a peça "tampão " na taça.
3. Adicionar o azeite, cebola e alho. Programar 150° por 10 minutos. Ir mexendo o refogado.
4. Acrescentar a cenoura e programar 135° por 5 minutos. Ir mexendo e se necessario colocar um pouco mais de azeite.
5. Adicionar a couve, o vinho, a água e o sal. Mexer bem e programar 135° por 10 minutos. Adicionar os cogumelos e programar novamente 135° por 10 minutos. Todos os passos anteriores são sem tampa da CC.