

ROJÕES SEM ADIÇÃO DE GORDURA



INGREDIENTES

- 500G DE CARNE PARA ROJÕES (APROXIMADAMENTE)
- ALHO QB (USEI 7 DENTES)
- AZEITE QB
- PIMENTA PRETA MOÍDA NA HORA QB
- SAL QB
- 1 FOLHA DE LOURO

CONFEÇÃO

1. Picar os alhos à mão (ou com a lâmina picadora).
2. Colocar o acessório misturador e adicionar um fio generoso de azeite, os alhos picados, o louro e a carne.
3. Temperar de sal e pimenta.
4. Programar SlowCook P1.
5. Verificar se a carne largou humidade suficiente (a minha sim) e, caso não, adicionar um pouco de água (ou vinho branco).
6. Programar SlowCook P2 30 minutos com o regulador de vapor no máximo.
7. Findos os 30 minutos retirar a tampa e programar mais uma vez SLowCook P1 para tostar a gosto. Caso seja necessário fazer o mesmo programa outra vez de forma a secar bem e a dourar os rojões (eu repeti porque gosto deles bem douradinhos).
8. Acompanho com salada e batata aos cubos "actifrita" ou arroz branco.
10. Notas: Não adiciono banha de porco nem outra gordura que não o azeite (sendo que a própria carne liberta gordura qb) e considero que o resultado é muito semelhante ao original da minha avó (com adição de banha). Opto por não adicionar vinho porque prefiro os rojões apenas com sabor acentuado a alho.