

COURGETTE GRATINADA COM BOLONHESA DE FRANGO



INGREDIENTES

- 1 COURGETTE GRANDE CORTADA EM RODELAS OU EM FATIAS LONGITUDINAIS, O MAIS FINO POSSÍVEL
- 2 PEITOS DE FRANGO
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 FIO DE AZEITE
- 4C SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 4C.SOPA DE VINHO BRANCO
- SAL, PIMENTA PRETA, COLORAU E NOZ MOSCADA A GOSTO
- QUEIJO PARA POLVILHAR E GRATINAR

CONFEÇÃO

1. Lavar a courgette e fatiá-la em rodelas finas ou em tiras longitudinais. Reservar. Ligar o forno nos 200º.
2. Com a ultrablade na taça, picar a cebola, o alho e os peitos de frango em pedaços na vel.12 cerca de 4 min.
3. Mudar para o acessório misturador. Acrescentar o azeite, a polpa, o vinho e os temperos e programar SlowCook P2 95º 30min.
4. Num pirex de forno colocar uma camada de courgette, outra de carne, e assim sucessivamente. A última camada é de courgette e por cima deita-se o queijo. Levar a gratinar até estar bem douradinho.