

MEXILHÕES À GI



INGREDIENTES

- 1KG DE MEXILHÕES FRESCOS
- 1 CEBOLA GRANDE
- 3 DENTES DE ALHO
- 100ML DE AZEITE
- 100 ML DE VINHO BRANCO
- 100ML DE KETCHUP
- SAL, PIMENTA PRETA QB

CONFEÇÃO

1. Lavar bem os mexilhões. Colocar no cesto de vapor e polvilhar com sal. Reservar.

3. Na taça, com a ultrablade, colocar o alho e a cebola em quartos. Picar 20seg na Vel. 13.

5. Mudar para o acessório misturador e colocar o azeite.

7. Programar P1 120° 7 min.

9. Juntar o vinho, ketchup, pimenta a gosto. Colocar o cesto com os mexilhões.

11. Programar P2 100° 20min.

13. Findo o tempo, colocar os mexilhões numa taça, regar com o molho e servir de imediato.