

QUINOA COM TOMATE E BIFINHOS COM QUEIJO



CONFEÇÃO

1. PREPARAÇÃO

3. 1. Colocar o acessório picador no copo do Companion. Colocar a cebola e picar com alguns toques de turbo. Com a ajuda da espátula baixar a cebola das paredes do copo.

5. 2. Trocar de acessório e colocar o misturador. Colocar o azeite, a massa de pimentão, o concentrado de tomate e o sal e programar SLOW COOK P1.

7. 3. Preparar a carne, batendo-a. Colocar a carne sobre o filme transparente, e temperando a gosto com sal e temperos da jargão para carne de porco. Colocar as duas fatias de queijo sobre o bife de carne e enrolar, com a ajuda do filme transparente, fazendo um género de salsicha com o bife! Colocar no cesto de vapor. Repetir paca cada bife.

10. 4. Juntar a chávena de quinoa e as duas chávenas de água. Rectificar sal e temperos se necessário.

13. 5. Colocar o cesto de vapor e cozinhar a SLOW COOK P3 aumentando a temperatura para 100° (para aproveitar-mos o vapor para a carne) 20 minutos.

16. 6. Servir de imediato.

INGREDIENTES

- INGREDIENTES
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MASSA DE PIMENTÃO
- 2 COLHERES DE SOPA DE CONCENTRADO DE TOMATE
- 1 CHÁVENA DE CHÁ DE QUINOA
- 2 CHÁVENAS DE CHÁ DE AGUA
- SAL E AZEITE Q.B.
- 2 BIFES DE PORCO
- TEMPEROS DA MARGÃO PARA CARNE DE PORCO Q.B.
- 4 FATIAS DE QUEIJO