

LEGUMES CONFITADOS



CONFEÇÃO

1. Deite o azeite numa frigideira e coloque o pimento cortado em tiras.

2. Cozinhe em lume brando para secar o pimento. Tempere com sal, pimenta e ligeiramente com açúcar.

3. Repita o processo com o tomate.

4. Coloque os legumes em camadas nas tacinhas alternando as cores (curgetes, tomates, beringelas, pimentos, cebolas). Tempere com sa e pimenta cada camada e junte um fio de azeite, tominho, alho e manjeriço. Intercale uma fatia de queijo cabra no meio.

5. Tape cada tacinha com película aderente e coloque-as na cuba de vapor.

6. Adicione 0.7 L de água na taça do robot sem acessório. Feche a tampa e coloque a cuba de vapor com as taças. Coza na programa vapor P2 durante 40 min.

7. Sirva.

INGREDIENTES

- 6 TACINHAS RESISTENTES AO CALOR DE 8.5 CM DE DIÂMETRO
- 150 G CURGETES, FINAMENTE CORTADAS
- 100 G BERINGELAS FINAMENTE CORTADAS
- 30 G CEBOLA PICADA
- 150 G PIMENTO VERMELHO SEM PELE
- 2 TOMATES FINAMENTE CORTADOS
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 120 G QUEIJO DE CABRA SEMI FRESCO
- 1 RAMO DE TOMILHO
- 6 FOLHAS DE MANJERICÃO PICADAS
- 4 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 15 G AÇÚCAR