

# TAJINE DE LEGUMES À ORIENTAL



## INGREDIENTES

- 500 G DE VITELA EM CUBOS
- 350 G LOMBO DE BORREGO EM CUBOS
- 1 CEBOLA
- 2 RAMOS DE COENTROS
- 3 C. C. DE SEMENTES DE COMINHO
- MEIA C. C. DE ALHO EM PÓ
- 4 C. S. DE SÊMOLA FINA
- 2 OVOS
- 2 C. C. DE ESPECIARIAS RAS EL HANOUT
- 350 G CENOURAS
- 350 G NABOS
- 300 G CURGETES
- 150 G GRÃO BICO DE LATA
- 1 CEBOLA ROXA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 C. C. DE COMINHO EM PÓ
- 1 AÇAFRÃO EM PÓ (0.1 G)
- 400 G TOMATES TRITURADOS DE LATA
- 1 C. C. DE CALDO DE GALINHA
- 100 G ALPERCES SECOS
- 50 G PASSAS
- 350 G SÊMOLA
- 2 C. S. DE AZEITE

## CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola amarela e corte-a em 8. Defolhe os coentros.

---

2. Na taça do robot com a lâmina picadora, deite a carne de vitela, o borrego e pique durante 30 s na velocidade 12. Adicione a cebola, os coentros, o alho em pó, as sementes de cominho, a sêmola fina, os ovos e o ras el hanout e volte a picar por mais 40 s. Retire a lâmina picadora e molde as almôndegas com as mãos.

---

3. Coloque-as na panela de vapor.

---

5. A tajine

---

6. Descasque as cenouras, os nabos e a cebola roxa. Corte as cenouras em tiras finas. Corte os nabos em cubos e pique a cebola roxa.

---

7. Coloque o acessório misturador na taça do robot previamente lavada e deite as cenouras, os nabos, a cebola roxa, os 2 dentes de alho, o grão de bico, os cominhos, o açafraão, o tomate triturado, o caldo de galinha e 700 ml de água. Tempere com sal e pimenta.

---

8. Inicie a cozedura dos legumes na velocidade 3 a 120°C durante 30 min.

---

10. A sêmola

---

11. Coloque a sêmola num recipiente e junte 2 c.s. de azeite e 250 g de água com sal, misture com uma espátula e deixe repousar.

---

12. Decorridos os 30 min de cozedura dos legumes, coloque na taça, as curgetes cortadas em tiras, os alperces, as passas e 300 ml de água. Coloque a panela de vapor com as almôndegas

sobre o tabuleiro de vapor superior. Separe a sêmola com as mãos bem limpas. Verta sobre o tabuleiro de vapor superior sem mexer demasiado para evitar que a sêmola caia sobre as almôndegas.

---

13. Volte a colocar o aparelho em funcionamento na velocidade 3 a 120°C durante 25 min.

---

14. Sirva quente logo após o aviso sonoro.

---