Panela de Vapor

VITELA MARENGO COM LEGUMES DE PRIMAVERA

Receita Oficial
Fácil
95 Min.
6 Doses

INGREDIENTES

- 1 KG CACHAÇO DE VITELA CORTADO EM CUBOS
- 500 G TOMATE TRITURADO ENLATADO
- 1 C. S. DE CALDO DE CARNE
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 CENOURAS DESCASCADAS E CORTADAS ÀS RODELAS
- 1 RAMO DE AIPO CORTADO AO MEIO
- 30 G CONCENTRADO DE TOMATE
- 2 RAMOS DE TOMILHO
- 2 RASPAS DE LARANJA
- 400 G BATATAS
- 400 G NABOS
- 300 G ERVILHAS FRESCAS
- 350 G FEIJÃO VERDE
- SAL
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Na taça do robot com o acessório misturador, deite o tomate triturado, o caldo de carne, os cubos de cachaço de vitela, a cebola, as cenouras, o aipo, o concentrado de tomate, o tomilho, as raspas das laranjas, 80 cl de água quente, tempere com sal e pimenta. Coza a 120ºC na velocidade 3 durante 45 min com a tampa reguladora de vapor colocada.

2. Entretanto, descasque as batatas e os nabos. Corte-os em pedaços grandes. Corte as pontas do feijão verde. Na panela de vapor, deite as batatas, os nabos e o feijão verde, coloque o tabuleiro de vapor superior e deite as ervilhas.

3. No final da cozedura do estufado, retire a tampa reguladora de vapor e coloque a panela de vapor. Coza novamente na velocidade 3 a 120ºC durante 40 min.

4. Sirva quente.