

MASSINHAS DE LULAS, CENOURA E COUVE



CONFEÇÃO

1. - Começar por picar 1 cebola grande e 2 dentes de alho com a ultrablade, velocidade 12 30s.

2. Com o acessório ralador, cortar uma cenoura as rodelas

3. Juntar 1 lata de tomate pelado e Depois refogar slow Cook p1 5min;

4. - juntar as lulas as rodelas, vinho branco, 1 malagueta pequena, sal e pimenta e fazer slow Cook p2 15 a 20 min com o acessório misturador.

5. Juntar couve branca em Juliana e massa de cotovelo fino, se necessario adicionar agua...rectificar os temperos e fazer slow Cook p1 12min.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 CENOURA
- 1 LATA DE TOMATE PELADO
- LULAS
- VINHO BRANCO
- 1 MALAGUETA PEQUENA
- SAL E PIMENTA Q.B
- COUVE BRANCA
- MASSINHAS DE COTOVELO FINO