

FRANGO COM MOLHO DE CENOURA E ARROZ DE ALHO AO VAPOR



INGREDIENTES

- 800GR FRANGO
- 2 CENOURAS GRANDES
- 1 CEBOLA GRANDE
- 1 DENTE ALHO
- 1/2 CHÁVENA VINHO BRANCO
- COMINHOS Q.B
- SAL
- AZEITE

CONFEÇÃO

1. Coloque a cebola cortada em pedaços e o dente de alho na taça, com a lâmina ultrablade Vel12, 15 seg.
2. Substitua a lamina pela misturadora, e adicione o frango cortado em pedaços não muito grandes, o azeite e programe P1 Slow cook, (130º, 10min).
3. Forre o cesto, com papel vegetal. Coloque um dente de alho picado, 1 chávena de água, 1 chávena de arroz agulha, e azeite e sal a gosto.
4. Coloque na taça, as cenouras cortadas às rodelas, o vinho, e tempere com sal e cominhos a gosto. Insira o cesto na taça e programe P1 Steam 20min, 100ºC.
5. Por último, retire o cesto e os pedaços de frango da taça e com a lâmina ultrablade, faça o molho vel 12, 1 min.
6. Coloque o molho sobre os pedaços de frango, e acompanhe com o arroz e uma salada a gosto.