

MOELAS À MINHA MODA



CONFEÇÃO

-
2. Comece por colocar a ultrablade na taça ,adicione as cebolas aos cubos e os alhos e programe vel 12 por 40 segundos.
3. Com a espátula deite a cebola para baixo.
4. Troque a lamina pela pá misturadora deite o azeite e programe slow cook P1 por 7 minutos. De seguida adicione todos os ingredientes
5. Programe 45 minutos na vel. 2 a 130° (se acharem necessário coloquem mais tempo)
6. A meio do tempo retifique os temperos e vá vendo se necessita de água
7. Se for fazer para o almoço ou jantar Acompanhe com arroz

INGREDIENTES

- 1 KL DE MOELAS LIMPAS
- SAL Q.B
- 2 ALHOS
- 2 CEBOLAS
- 1 FIO DE AZEITE
- 1 PITADA DE ALHO EM PÓ
- 1 RAMO DE SALSA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 CERVEJA
- ÁGUA Q.B (SE ACHAR NECESSÁRIO, EU DEITEI 1 COPO)
- 100 ML DE POLPA DE TOMATE PICANTE DA GULOSO