

ALMÔNDEGAS RECHEADAS E ARROZ AO VAPOR



CONFEÇÃO

1. Colocar a carne limpa de nervos e gordura no copo, assim como a aveia, o ovo, o sal e a pimenta, e triturar 30 segundos na velocidade 12 com a lâmina picadora.
2. Retirar do copo e moldar as bolas, recheando-as com o queijo. reservar.
3. Entretanto saltear a cebola e o alho no copo no programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min. Adicionar o tomate, a couve e a cenoura, em cubos e voltar a seleccionar o mesmo programa.
4. Triturar alguns segundos na velocidade progressiva 7-10-12, retirar o acessório, adicionar as almôndegas e rectificar o tempero.
5. Forrar o cesto com papel vegetal, colocar o arroz, a água e o tempero.
6. Programar 30 minutos no programa de vapor.

INGREDIENTES

- 300 G CARNE DE PORCO
- 50 G AVEIA
- 1 OVO
- SAL E PIMENTA Q.B.
- AZEITE Q.B.
- 1 DENTE ALHO
- 1/2 CEBOLA VERMELHA
- 200 ML POLPA TOMATE
- 50 G COUVE
- 1 CENOURA
- Salsa
- 20 G QUEIJO MOZZARELLA
- 1 1/2 CHÁVENAS DE ARROZ
- 3 CHÁVENAS DE ÁGUA
- SAL A GOSTO