

# CUSCUZ DE LEGUMES



## CONFEÇÃO

1. Prepare o cuscuz conforme indicado na embalagem. Descasque a cebola e pique-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Se necessário, coloque a cebola no centro com uma espátula e misture novamente durante 10 seg.
2. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague o dente de alho com a lâmina de uma faca. Coloque na taça com o azeite, as especiarias e a folha de louro. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 4 min.
3. Descasque os legumes e corte em pedaços. No final do programa, junte o caldo, o concentrado de tomate e os legumes. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 40 min.
4. Sirva quente com o cuscuz.

## INGREDIENTES

- 300 G CUSCUZ
- 100 G CEBOLA ROXA
- 1 DENTE DE ALHO
- 15 CL AZEITE
- 1 C. DE SOPA DE RAS-EL-HANOUT (ESPECIARIAS MARROQUINAS)
- 300 G CENOURAS
- 300 G NABOS
- 50 G AIPO
- 60 CL CALDO DE LEGUMES
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 C. DE CHÁ DE CONCENTRADO DE TOMATE
- SAL
- PIMENTA