

BOLONHESA LIGHT



CONFEÇÃO

1. Coloque o chuchu e a cenoura na taça com a lâmina Ultrablade e pique no turbo 1 min e reserve.
2. Coloque a cebola e o alho na taça com a lâmina Ultrablade e pique no turbo 30seg.
3. Troque para a lâmina misturadora, adicione o azeite e programe slowcook P1 5min, 130°C.
4. Adicione a carne à taça e programe 5min, 130°C vel. 3.
5. Adicione o tomate em pedaços e o líquido deste, o concentrado, os legumes picados e os temperos e programe slowcook P1 100°C, 25min.
6. Acompanhe com massa cozida e polvilhe com queijo ralado.

INGREDIENTES

- 300 GR CARNE DE VACA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 CEBOLA
- 1 LATA TOMATE PELADO
- 1 COLHER DE CONCENTRADO DE TOMATE
- AZEITE
- SAL
- ORÉGÃOS
- CRAVINHO
- 1 CENOURA
- 1 CHUCHU (OU COURGETTE)