

LEGUMES À BRÁS



CONFEÇÃO

1. Corte a cebola e a courgete em meias luas, rale a cenoura , lamine os cogumelos e corte os brocolos aos bocadinhos.
2. Coloque na taça com o acessório misturador a cebola, o alho picado e o azeite. Selecione o programa Slow Cook P1.
3. Junte os restantes legumes e tempere com sal, cominhos e gengibre e selecione o programa Slow Cook P2 30m.
4. Quando faltar 10m junte a batata palha, retifique os temperos e retome o programa.
5. Polvilhe com salsa e sirva com uma salada.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 COURGETES PEQUENAS
- 1 CENOURA GRANDE
- 1 DENTE ALHO
- 3 RAMOS PEQUENOS DE BROCOLOS
- 100G DE COGUMELOS LAMINADOS
- AZEITE
- SAL
- COMINHOS
- GENGIBRE
- BATATA PALHA QB