

GUISADO DE LEGUMES



CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
2. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague o dente de alho utilizando a lâmina de uma faca e coloque-o no aparelho com o azeite e a paprica. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 4 min.
3. Descasque a abóbora, a chervia e as cenouras e corte-as em pedaços. Após 4 min., junte o caldo e os legumes. Tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 40 min. Sirva quente.

INGREDIENTES

- 100 G CEBOLA ROXA
- 1 DENTE DE ALHO
- 10 CL AZEITE
- 1 C. DE CHÁ DE PAPRICA
- 250 G ABÓBORA
- 250 G CHEROVIA
- 300 G CENOURAS
- 20 CL CALDO DE GALINHA
- SAL
- PIMENTA