

"ARROZ" DE COUVE-FLORES COM CENOURA E ATUM



CONFEÇÃO

1. Corte os floretes da couve-flor e triture com a ultrablade na função turbo. Vá dando alguns impulsos, mas tenha cuidado para não triturar demasiado, deverá ficar com a consistência semelhante à do arroz. Retire a couve-flor da taça e reserve.
2. Sem lavar a taça coloque a ultrablade e triture a cebola e o alho durante 20 segundos, velocidade 11.
3. Troque para o acessório misturador, adicione o azeite e selecione o programa cozedura lenta P1 a 130 °C durante 5 min. Entretanto raspe a cenoura.
4. Adicione a cenoura raspada ao refogado e selecione o programa cozedura lenta P1 a 130°C durante 5 min.
5. Coloque a couve-flor, o sal e a folha de louro, e programe cozedura lenta P3 a 95°C durante 10 minutos.
6. Finalmente adicione o atum e envolva com a espátula. Bom apetite

INGREDIENTES

- 500G DE COUVE-FLORES (SOMENTE OS FLORETES)
- 80G DE CENOURA
- 90G DE CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 2 LATAS DE ATUM EM AZEITE
- SALSA
- SAL Q.B.