

TAJINE DE LEGUMES



CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Lave o pimento, retire as sementes e corte-o em pedaços. Coloque a cebola e o pimento na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 15 seg.
2. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague os dentes de alho com a lâmina de uma faca. Coloque o azeite na taça com o acessório misturador e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 4 min.
3. Corte as curgetes, o funcho e o tomate em pedaços. Junte o caldo, as especiarias e os legumes na taça e tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 40 min.
4. Sirva quente ou frio polvilhado com coentros picados.

INGREDIENTES

- 80 G CEBOLA ROXA
- 100 G PIMENTO VERMELHO
- 2 DENTES DE ALHO
- 5 CL AZEITE
- 1 C. DE CHÁ DE CANELA
- 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE
- 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS
- 250 G CURGETES
- 250 G FUNCHO
- 300 G TOMATE
- 20 CL CALDO DE LEGUMES
- 1/2 RAMINHO DE COENTROS
- SAL
- PIMENTA