

CARIL DE GRÃO E LEGUMES



CONFEÇÃO

1. Comece por cozer os legumes no programa para cozer a vapor durante 25 minutos . Pode colocar uns legumes no cesto a vapor e outros na taça com os 700 ml de água.

2. Coloque o acessório picador. Deite na taça a cebola e programe vel. 12, durante 15 segundos.

3. Retire o acessório picador e substitua pelo acessório misturador.

4. Junte o azeite e seleccione o programa cozedura lenta P1.

5. Junte o caril, o pimentão, os cominhos e o açafrão, bem como o tomate e o pimento vermelho cortado ao bocadinhos. Programe vel. 3, 100º, 5 min.

6. Adicione o grão escorrido e misture vel. 4, 5 seg.

7. Adicione os legumes cozinhados e misturar com a espátula. Programe vel. 3, 130º, 5 min.

8. Sirva com arroz basmati.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 1 COLHER DE CHÁ DE CARIL
- 2 COLHERES DE CHÁ DE COMINHOS
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO
- 1 LATA PEQUENA DE TOMATE
- 1 PIMENTO VERMELHO
- 1 ALHO FRANCÊS
- 1 CABEÇA DE BRÓCULOS
- 3 CENOURAS
- 400 GR DE AGRIÃO
- 2 LATAS DE GRÃO COZIDO
- AZEITE Q.B.
- SAL Q.B.