

COSTELETAS DE PORCO COM ARROZ DE ESPINAFRES



CONFEÇÃO

1. Fazer uma marinada com todos os ingredientes e temperar as costeletas. Deixar marinar pelo menos por uma hora.
2. Forrar o cesto de vapor com papel vegetal e dispor as costeletas regadas com a marinada.
3. Colocar água na taça, até à marca dos 0,7L e seleccionar o programa Steam, durante 20 minutos (nesta fase não é necessário colocar qualquer acessório na taça).
4. Ao fim dos 20 minutos colocar o acessório misturador na taça.
5. Acrescentar a caneca de chá de arroz, o sal e um fio de azeite. Mexer o arroz com a espátula.
6. Caso seja necessário repor a água na taça, até à marca dos 0,7L.
7. Repor o cesto do vapor com as costeletas (convém deixar o papel vegetal com folga para permitir o encaixe e a rotação do acessório misturador) e programar mais 20 minutos no programa Steam.
8. 5 minutos antes do fim do tempo acrescentar os espinafres ao arroz, mexer com a espátula e deixar cozinhar o resto do tempo.

INGREDIENTES

- PARA AS COSTELETAS
- 4 COSTELETAS DE PORCO DO CACHAÇO
- 2 C.S. DE AZEITE
- 2 C.S. DE KETCHUP
- 2 C. CHÁ DE MASSA DE ALHO
- 2. C. CHÁ DE MASSA DE PIMENTÃO
- VINHO BRANCO A GOSTO
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- PARA O ARROZ
- 1 CANECA DE CHÁ DE ARROZ
- ESPINAFRES A GOSTO
- SAL Q.B.
- AZEITE Q.B.