

TENTÁCULOS DE POTA



CONFEÇÃO

1. Cozer as batatas e os brócolos, temperadas com sal, a vapor, 30 min no programa vapor p1.

2. Escorrer as batatas e reservar;

3. No copo, com acessório picador, coloque o alho, a cebola, a cenoura e pique 15 seg no turbo;

4. Mude para acessório misturador, adicione o azeite e o louro e coloque em cozedura lenta, P1, 10 min;

5. Adicione os tentáculos e deixe cozinhar mais 5 min, refrescando com vinho branco a meio do tempo.

6. Junte as batatas e misture na velocidade 5 alguns segundos e seleccione velocidade 2, 100º 3 min.

INGREDIENTES

- 1 KG DE TENTÁCULOS DE POTA COZIDOS E PARTIDOS EM PEDAÇOS (PANELA DE PRESSÃO 20 MIN)
- 1 KG DE BATATAS EM CUBOS
- 1 CENOURA
- 1 "CABEÇA" DE BRÓCOLOS PARTIDA EM PEDAÇOS
- 1 FOLHA DE LOURO
- 5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 3 OU 4 DENTES DE ALHO
- 4 OU 5 COLHERES DE SOPA DE VINHO BRANCO
- 1 CEBOLA
- SAL QB