

ALMONDEGAS SUPER MACIAS



CONFEÇÃO

-
2. Coloque a courgette na taça com a lâmina Ultra e pique vel 12, 30 seg.
3. Adicione a carne, o ovo, ½ chávena de pão ralado, salsa, sal, pimenta e pique vel 12, 2 min.
4. Retire a carne, faça bolinhas e passe por pão ralado.
5. Coloque a cebola e os dentes de alho na taça com a lâmina Ultra Blade e pique em PULSE 15seg.
6. Aloure em Slow Cook P1 5min, 130º.
7. Adicione o tomate e programe Slow Cook P1 5min, 130º.
8. Passe o preparado Vel 8, 1min.
9. Retire a lâmina, adicione sal, 1 chávena de água, 1 colher chá de açúcar, os orégãos e as almondegas e programe Steam 100º, 30min.
10. Sirva com massa cozida, polvilhada com queijo ralado.

INGREDIENTES

- 600GR CARNE VACA PICADA
- MEIA COURGETTE
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 LATA DE TOMATE PELADO
- PÃO RALADO
- SAL
- AZEITE
- ORÉGÃOS
- 1 OVO
- SALSA