



Jardineira do mar



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Seafood Mix Pescanova
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 2 tomates
- 1/2 chouriço de carne e 150 g de bacon
- 500 g de legumes para jardineira
- 50 ml de azeite
- 100 ml de vinho branco
- 2 c. de café de cominhos em pó
- Sal e pimenta a gosto

Preparação

1. Pique a cebola, os alhos e cenoura 10s na Vel 5.
2. Junte os tomates e 15 s na Vel 7.
3. Acrescente o chouriço e o bacon cortados. Adicione o azeite. Deixe refogar 10m na Vel 1 e Temp 100°.
4. No fim do tempo junte as lulas, tempere com um pouco de sal e pimenta e os cominhos, e deixe cozinhar por 15m na Velocidade Colher Inversa e Temperatura 100°.
5. Em seguida junte os legumes para jardineira e o vinho branco.
6. Programe mais 15 min. à mesma temperatura e velocidade.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Choco Limpo

500 g



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g