



STROGONOFF DE LEGUMES



Vegetariano



25 MIN



FÁCIL



46 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 2 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 280 g de cebola
- 1 alho-francês (só a parte branca – 150 g)
- 1 folha de louro
- 300 g de cenoura
- 500 g de curgete
- 200 g de cogumelos frescos inteiros
- 30 g de vinho branco (30 ml aprox.)
- 1 pacote de natas de soja (200 ml)
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 c. de chá de mostarda
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 1 pitada de cominhos moídos
- Algumas gotas de molho inglês
- Salsa picada a gosto

Preparação

- 1º Coloque no copo os dentes de alho e pique 5 segundos na velocidade 7. Com a ajuda da espátula, faça descer o alho que ficou preso nas paredes do copo.
- 2º Acrescente o azeite, junte as cebolas cortadas aos quadrados, o alho-francês às rodela e a folha de louro e programe 5 minutos, a 100°C, velocidade 2 na Rotação Inversa
- 3º Adicione as cenouras às rodela e programe 6 minutos, a 100°C, velocidade 2 na Rotação Inversa. Entretanto, corte as curgetes em quatro partes no sentido longitudinal e, posteriormente, aos quadrados. Junte-as ao preparado que está no copo e regule 4 minutos, a 100°C, velocidade 2 na Rotação Inversa .
- 4º Acrescente os cogumelos cortados em quartos, o vinho, as natas, o caldo de legumes, a mostarda, sal, pimenta e noz-moscada a gosto, cominhos e umas gotas de molho inglês. Regule 9 minutos, a 100°C, na velocidade 1, Rotação Inversa
- 5º Verifique a cozedura dos legumes e, se necessário, programe mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura.
- 6º Acrescente a salsa picada e misture com a espátula.

Nota: Dependendo do tamanho dos legumes, o copo poderá ficar muito cheio. Preste atenção, para não ultrapassar a capacidade máxima do copo de mistura.

Dica: Pode servir esta receita como prato principal ou como acompanhamento.