



# LULAS + ARROZ BASMATI + MOLHO DE MOSTARDA

 *Receitas completas (Multitasking)* —  44 MIN  FÁCIL  4 PESSOAS  YÁMMI 2

## Ingredientes

- 300 g de arroz basmati
- 350 g água
- Fio de azeite + 25 g de azeite
- Sal a gosto
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 200 g de tomate em cubos (de lata)
- 1000 g de lulas limpas descongeladas
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 1 folha de louro
- 1 malagueta vermelha (opcional)
- 130 g de natas
- 25 g de mostarda
- Sumo de 1 lima
- Coentros picados a gosto
- 5 forminhas de alumínio

## Preparação

- 1º** Divida o arroz por 5 formas de alumínio, cubra o arroz de cada forma com a água, deite um fio de azeite em cada uma e tempere com sal. Disponhas no tabuleiro inferior da bandeja de vapor.
- 2º** Deite no copo a cebola aos pedaços, os dentes de alho e programe a Função Triturar . Com a ajuda da espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
- 3º** Adicione 25 g de azeite e refogue durante 3 minutos, a 120°C na velocidade 2.
- 4º** Junte o tomate em cubos e regule 5 minutos, a 120°C na velocidade 2.
- 5º** Acrescente as lulas escorridas, o vinho, o louro, a malagueta (opcional) e sal a gosto. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe a Rotação Inversa na Função Vapor com a velocidade 2 durante 30 minutos.
- 6º** Num recipiente à parte misture as natas com a mostarda e o sumo da lima. Quando terminar o tempo programado, retire a bandeja de vapor e deite a mistura de natas no copo.
- 7º** Recoloque a tampa e programe 5 minutos, a 95°C, velocidade 2 na Rotação Inversa
- 8º** Disponha as lulas numa travessa e salpique com coentros picados. Acompanhe com o arroz basmati cozido.