

thermomix

VORWERK

Massa chinesa com legumes e carne vaca

TM31

Todos: 25min

Preparação:: 25min

3 dose/s

Fácil

Acessórios:

Cesto coador


Espátula

Ingredientes

- 150 grama massa chinesa
- 800 grama água
- 1 cebola
- 3 dentes alho
- 1/2 alho francês cortado às rodelas
- 1/2 cenoura cortada em tiras
- 1/2 courgette pequena cortada em metades
- 1/4 couve coração de boi em juliana
- q.b. azeite
- q.b. molho de soja
- q.b. orégãos
- q.b. pimenta
- 250 grama carne vaca cortada em tiras




Preparação

Preparação massa chinesa



Ponha a água, um fio de azeite e sal no  **"Tampa fechada"** e programe 100º/10min/vel.2. Quando terminar, insira a massa, mexa com a espátula e deixe repousar no copo 5 minutos. Terminado este tempo, escorra a massa no cesto e reserve.

Mistura de vegetais e carne

Tempere a carne a gosto.

No  **"Tampa fechada"** ponha uma quantidade de azeite e molho de soja. Programe 1min/100º/vel1. Adicionar a carne pelo bocal do copo medidor e programar 2min/100º/ **"Velocidade inversa"**  **"Colher de pau"** . Fim do tempo retirar a carne com o molho para um prato e reservar.

No  **"Tampa fechada"** sem lavar adicione mais uma quantidade generosa

de azeite e molho de soja e programe 10m/100%  "**Velocidade inversa**" 
"**Colher de pau**". Os vegetais vão sendo adicionados pela seguinte ordem e tempo.

Passado 1 minuto e com a Bimby sempre a trabalhar adicione através do bocal a cebola e o alho.

Espera mais dois minutos e adicione o alho francês, a cenoura e a courgette.

Passados mais 2 minutos adicione a couve.

A 1 minuto do final da cozedura adicione a carne resequada.

À medida que adicionar os vegetais vá adicionando um pouco de azeite e molho de soja para não ficar ensoso.

Atenção: Tapar com o copo medidor quando não estiver a adicionar vegetais, para que haja uma melhor cozedura.

Na altura de servir, disponha a massa num tabuleiro, adicione os vegetais e a carne, misture bem com a espátula e está pronto para ser apreciado! 😊

Esta receita foi inserida por um(a) Cliente Bimby ®. A Vorwerk Portugal não se responsabiliza sobre a mesma em termos de quantidades, preparação, resultados ou imagens. Por favor, tenha em consideração as informações de segurança contidas no nosso manual de instruções.

Autor: Gast Fonte: <http://www.mundodereceitasbimby.com.pt>