

NeoChef™

COZINHA + SAUDÁVEL

EM MICRO-ONDAS

EMPADÃO DE PERÚ E BATATA DOCE

Ingredientes:

Puré de batata doce

- 4 batatas doce (medias/grandes +-1.2kg), descascadas e cortadas grosseiramente.
- 2 colheres sopa de azeite
- 1 1/2 colheres chá de pimentão doce
- Sal do mar

Recheio

- 2 colheres chá de azeite extra virgem
- 1 cebola média, picada
- 450 g Perú picado
- 300g vegetais (cenoura, ervilha, milho, pimentos)
- 250 g cogumelos frescos laminados
- 2 colheres chá de molho Worcestershire
- 1 colher sopa pasta de tomate
- 120ml caldo de galinha
- Sal do mar
- Pimenta preta acabada de moer

Preparação:

Cozer batata doce em água a ferver com sal durante 20-30 minutos até ficarem moles.

Enquanto as batatas cozem, prepara-se o recheio.

Põe-se uma frigideira grande ao lume médio, adiciona-se azeite e a cebola. Mais ou menos 3 minutos até a cebola alourar.

Adiciona-se o Perú, mexendo com uma colher de pau, para que fique em pedaços pequenos. Tempera-se com sal e pimenta. Cozinha-se até o Perú ficar castanho de fora mas ainda não completamente feito. Adiciona-se os vegetais congelados e o molho Worcestershire, a pasta de tomate e o caldo de galinha.

Mexer bem para combinar os sabores e deixar ao lume mais 5-7 minutos até que o Perú fique cozinhado. Sal e pimenta se necessário, adicionar mais.

Verter o recheio para dentro duma travessa grande de ir ao forno, incluindo os sucos.

Reservar enquanto se acaba o puré de batata doce. Escorrer a água das batatas. Voltar a pôr as batatas no tacho e esmagar com um esmagador de batata, adicionando azeite e sal a gosto. Mexer com uma colher de pau.

Colocar o puré de batata por cima do recheio na travessa. Fazer um garfo passar por cima do puré ao longo da travessa toda, para alisar tudo e deixar sulcos que vão alourar! Polvilhar com pimentão doce.

Colocar travessa no LG NEOCHEF menu-inverte código 2-3 e deixar assar durante 28 minutos até ficar castanho e a borbulhar.