

Jardineira com batata-doce e novilho angus

Carne —    49 min  6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/jardineira-com-batata-doce-e-novilho-angus



Ingredientes

400 g de novilho Angus cortado em cubos
½ limão (sumo)
2 dentes de alho
100 g de cebola
60 g de azeite
590 g de água
Sal q.b.
80 g de polpa de tomate
200 g de cenoura
150 g de ervilhas
300 g de batata-doce

Confeção

1. Deixe a carne marinar por 2 horas dentro de um saco plástico, com o sumo de limão e os dentes de alho esmagados.
2. Coloque no copo a cebola e o azeite. Pressione a Função Triturar.
3. Adicione a carne (sem a marinada), 80 g de água, uma pitada de sal e programe 10 minutos, a 100°C, na Rotação Inversa, na velocidade 1.
4. Acrescente a polpa de tomate e 250 g de água. Envolve os ingredientes com a espátula e programe 22 minutos, a 100°C, na Rotação Inversa, na velocidade 1.
5. Junte a cenoura cortada em rodela e as ervilhas. Volte a programar por 5 minutos, a 100°C, na Rotação Inversa, na velocidade 1.
6. Para finalizar, envolva a batata-doce, também cortada em rodela e os restantes 260 g de água. Programe 12 minutos, a 100°C, na Rotação Inversa, na velocidade 1.