



Estrogonofe com Brócolis Gratinado Apto celíacos

Ingredientes:

Lombo

400 gramas

Estragão

1 colher (sopa)

Sal e pimenta

a gosto

Cebola

¼ de unidade

Pimentão vermelho

¼ unidade

Ketchup

1 colher (sopa)

Creme de leite

2 xícaras pequenas (café)

Maisena

1 colher (café)

Brócolis

1 flor

Queijo ralado

1 punhado

Modo de preparo

Após retirar a gordura do lombo, corte-o em cubos de 2 cm. Corte a cebola e o pimentão em cubinhos, coloque em uma cavidade do Multicocción junto com ketchup, estragão, sal e pimenta.

Retire o talo do Brócoli ou Couve-flor. Lave bem e acomode sem secar, no MultiCoccion. Adicione sal, pimenta e queijo ralado.

Por último, misture o creme de leite com uma colher de maisena, sal, pimenta até obter um creme homogêneo.

Tempe e cozinhe por 4 minutos e meio na potência máxima. No final mexa bem a preparação.

Utilizar ingredientes sem TACC permitidos

