



Caçarola de Verduras (apto celíacos)

Ingredientes:

Batata

1 unidade

Abobrinha

1 unidade

Cebola

1 unidade

Tomate

1 unidade

Berinjela

1 unidade

Brócoli

1 unidade

Queijo em fatias

50 g.

Azeite

2 colheres (sopa).

Orégano

2 colheres (sopa).

Salsa picada

2 colheres (sopa).

Sal e pimenta do reino

a gosto

Água

4 colheres (sopa)

Procedimento:

Pelar a batata, a abobrinha, a cebola, a berinjela. Cortar a abobrinha, a batata, a cebola, o tomate, e a berinjela em fatias bem finas. Separar as flores do brócoli.

Colocar todos os vegetais formando camadas na Olla MicroCheff. Entre camada e camada regar com um pouco de azeite, sal, pimenta, salsa e orégano.

Adicionar as duas colheres de água, tampar e cozinhar por 5 minutos na potência alta. Retirar e mal picar com um garfo para ver se a batata está cozida e as verduras macias. De ser necessário cozinhar 2 minutos adicionais. Cobrir com fatias de queijo e cozinhar por mais um minuto

