

# Migas do Mar

4 a 6

– 2.00

55min



## Acessórios



Picador



Misturador

## Ingredientes

200gr de broa de milho
300gr de couve cortada para caldo verde
200gr de feijão frade cozido e escorrido
1 lata de atum
8 paus de delícias do mar
2 ovos
6 dentes de alho
50ml de azeite
sal q.b.

## Preparação

10min

45min

1ª	Ferva previamente 1,5L de água.
----	---------------------------------

2ª	<p>Coloque a broa na taça com o acessório picador e programe velocidade 10 durante 1 minuto e reserve.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(200gr de broa + acessório picador)</b></li> <li>• <b>(Velocidade: 10, Tempo: 1 minuto)</b></li> </ul>
3ª	<p>Adicione a água a ferver e a couve na taça e programe 120°C durante 25 minutos sem bocal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(+1,5L água + 300gr de couve + <b>sem bocal</b>)</b></li> <li>• <b>(Temperatura: 120°C, Tempo: 25 minutos)</b></li> </ul>
4ª	<p>Escorra a couve e reserve a água da cozedura. Adicione os alhos na taça e o azeite e programe velocidade 11 durante 10 segundos com o acessório picador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(+ 6 dentes de alho + 50ml de azeite + acessório picador)</b></li> <li>• <b>(Velocidade: 11, Tempo: 10 segundos)</b></li> </ul>
5ª	<p>Mude o acessório picador pelo acessório misturador e programe P1 cozedura lenta a 130°C durante 5 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(acessório misturador)</b></li> <li>• <b>(Programa: P1 cozedura lenta, Tempo: 5 minutos)</b></li> </ul>
6ª	<p>Adicione as couves o sal e programe P2 cozedura lenta a 95° C durante 10 minutos sem bocal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(+ couve + sal + acessório misturador sem bocal)</b></li> <li>• <b>(Programa: P2 cozedura lenta, Temperatura: 95°C, Tempo: 10 minutos)</b></li> </ul>
7ª	<p>Junte a broa e 100ml de água da cozedura e programe novamente P2 cozedura lenta a 95°C durante 5 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(+ 200gr de broa + 100ml de água cozedura + acessório misturador)</b></li> <li>• <b>(Programa: P2 cozedura lenta, Temperatura: 95 ° C, Tempo: 5 minutos)</b></li> </ul>
8ª	<p>Adicione o feijão frade, o atum, os ovos partidos aos pedaços pequenos e delícias do mar e envolva com uma espátula.</p>
<b>Sug:</b>	<p>Ideal para acompanhar carne assada ou grelhados.</p>

**Dica:**

É importante cozer a couve sem bocal para que o vapor da cozedura se evapore e não permaneça um sabor e odor demasiado intenso, como que apodrecida por demasiada água. O feijão frade pode ser enlatado ou de sobras de feijão que se pode aproveitar.