



VITELA AGRIDOCE COM COGUMELOS PLEUROTOS E NOODLES DE ARROZ

TEMPO DE PREPARAÇÃO TOTAL: 60 MINUTOS – TEMPO DE COZEDURA TOTAL: 30 MINUTOS

EQUIPAMENTO

- Caçarola de 4 Litros com Tampa iCook
- Wok iCook
- Facas
- Ralador de vegetais

INGREDIENTES:

- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento amarelo
- 300 g de cogumelos pleurotos
- 600 g de lombinho de vitela
- 1 lata de 250 g de ananás fatiado
- 1 dente de alho
- 30 g de gengibre fresco
- 300 g de noodles de arroz
- 100 ml de azeite virgem extra
- 50 g de tomate, picado
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- Sumo de 1 limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte todos os legumes e cogumelos às tiras, fatie a carne em pedaços pequenos, corte o ananás aos cubos, reserve o sumo para o molho e rale o alho e o gengibre.
2. Aqueça o óleo no Wok iCook, salteie a vitela durante 2 a 3 minutos, retire e reserve.
3. Salteie o alho e gengibre e, posteriormente, os cogumelos e legumes. Junte o ananás e cozinhe durante 3 a 5 minutos.
4. Adicione o tomate aos cubos, molho de soja e sumo de limão. Junte um pouco de sumo de ananás para conseguir um travo agridoce mais adocicado.
5. Junte a carne e os noodles aos legumes, misture bem todos os ingredientes e apresente-os num prato.

Sugestão EA: antes de apresentar a receita a uma assistência, experimente-a em casa. “Se a experimentar antecipadamente, ficará surpreendido por ser muito mais fácil!”, afirma o EA Cornel Robu.