Panela de Vapor

CARAPAUS AO VAPOR COM LEGUMES

Receita de Fã
Fácil
40 Min.
1-4 Doses

INGREDIENTES

- 2 CARAPAUS LIMPOS
- 1/2 REPOLHO
- 4 BATATAS
- 3 OVOS
- 1/4 DE PIMENTO VERMELHO
- SAL Q.B
- 1 PITADA DE ALHO EM PÓ
- MOLHO DE SOJA Q.B
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 RAMINHO DE SALSA
- 1 CEBOLA
- RASPAS DE 1/3 DE 1 LIMÃO
- MOLHO :
- 1 CEBOLA
- AZEITE Q.B
- 1 PITADA DE ALHO EM PÓ
- 3 C.SOPA DE VINHO TINTO
- 1 PITADA DE SAL

CONFEÇÃO

1. Na taça da Cuisine Companion colocar as batatas cortadas , os ovos e 1 pitada de sal. Coloque água até 0,7 l.
2. No cesto colocar o repolho cortado a meio .
3. No tacho de vapor colocar uma folha de papel vegetal , os carapaus , a salsa , o louro , o pimento , a pitada de alho em pó , a cebola as rodelas , as raspas de limao , 1 pitada de sal (não muito pois o molho de soja é salgado) e regue com molho de soja. Tape e coloque em cima da taça.
4. Programe steam (vapor) P1 a 100 ° por 45 minutos.
6. Para o molho coloque a cebola as rodelas num tacho com azeite e deixe estalar sem ganhar cor , adicione o alho em pó , o sal e o vinho .
7. Deixe cozinhar no mínimo por mais 2 minutos.