Peixe e Marisco

PESCADA AO VAPOR COM MOLHO DE ALHO E ERVAS

Receita de Fã
Fácil
40 Min.
2 Doses

INGREDIENTES

- 4 LOMBOS DE PESCADA (FRESCOS OU CONGELADOS)
- 600 G BATATINHAS NOVAS
- 100 ML AZEITE
- 700 ML ÁGUA (QUENTE)
- 4 DENTES DE ALHO
- 1 MOLHO DE COENTROS (OU OUTRA ERVA AROMÁTICA A GOSTO)
- SAL E PIMENTA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Coloque na taça, com a lâmina picadora, 30 ml de azeite, 2 dentes de alho e o metade do molho de coentros. Pique durante 10 seg. na Vel.11.
2. Troque pelo acessório misturador, e refogue durante 5 min no Programa de Cozedura Lenta P1. Reserve.
3. Coloque no cesto de cozedura a vapor uma folha de papel vegetal e disponha os lombos de pescada à volta. Tempere com sal e pimenta e cubra com o salteado de alho e coentros. Feche o papelote, não tapando completamente para deixar passar o vapor. Reserve.
4. Retire o acessório e coloque na taça água quente pela marca dos 700 ml, 1 colher de chá de sal e as batatinhas bem lavadas com pele.
5. Encaixe por cima o cesto de cozedura a vapor com o peixe e coza durante 30 min no Programa de Cozedura a Vapor, colocando a tampa reguladora de vapor na posição “Pouco Vapor (a)”. Retire os lombinhos do papelote com uma escumadeira e reserve.
6. Coloque na taça, com a lâmina picadora, os restantes 70 ml de azeite, 2 dentes de alho e o resto do molho de coentros. Pique 10 seg. na Vel. 11.
7. Troque pelo acessório misturador, e refogue durante 5 min no Programa de Cozedura Lenta P1.
8. Regue os lombos de pescada e as batatinhas com este molho e sirva de imediato, acompanhado com salada.