

PERCA DO NILO A VAPOR COM LEGUMES E MOLHO DE TOMATE PICANTE



INGREDIENTES

- 2 A 3 POSTAS DE PERCA DO NILO
- 40 G DE AZEITE
- 2 CEBOLAS, CORTADAS EM MEIA LUA
- 3 DENTES DE ALHO LAMINADOS
- 150 G DE POLPA DE TOMATE PICANTE
- 1 RAMO DE SALSA
- 30 CL DE VINHO BRANCO
- 50 CL DE ÁGUA
- SAL E PIMENTA PRETA MOÍDA
- SUMO E RODELAS DE LIMÃO
- RAMINHOS DE TOMILHO
- RAMINHOS DE BRÓCOLOS
- CENOURAS E BATATAS Q.B.

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça com acessório misturador, o azeite, as cebolas em rodela, os alhos laminados, a polpa de tomate picante, uma pitada de sal e seleccione o programa de cozedura lenta P1 durante 5 min.
2. Após terminar, rectifique os temperos e adicione o vinho branco e a água quente.
3. Descasque e corte as batatas em metades e deite-as no cesto de vapor.
4. Coloque na taça o cesto de vapor com as batatas e feche a tampa sem a tampa reguladora de vapor. Coloque a panela de vapor por cima com as postas de perca, embrulhadas em papel vegetal e temperadas com sal e pimenta, sumo de limão, um fio de azeite e/ou manteiga e as rodela de limão e raminhos de tomilho.
5. Por fim, coloque o tabuleiro de vapor superior com os raminhos de brócolos.
6. Tape e seleccione o programa Vapor P2 durante 35 min. (findo o tempo e se necessário, pode sempre seleccionar mais uns minutos).
7. Retire os legumes, e sirva de imediato, cobrindo o peixe com o molho de tomate picante.