

GUISADO DE TAMBORIL



CONFEÇÃO

1. Corte o tamboril em cubos. Descasque os legumes. Corte o funcho em tiras, o alho, as cenouras e a chalota às rodelas.
2. Coloque a chalota e o azeite na taça com o acessório misturador e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min. Após 2 min., junte o vinho branco.
3. No final do programa, junte o tamboril, os legumes e o caldo. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100 °C durante 20 min.
4. Após a cozedura, retire metade do caldo e misture com as natas e o açafrão. Coloque o peixe e os legumes num prato e cubra com o molho. Sirva de imediato.

INGREDIENTES

- 500 G TAMBORIL
- 100 G CENOURAS
- 100 G FUNCHO
- 30 G AIPO
- 50 G CHALOTAS
- 10 CL AZEITE
- 10 CL VINHO BRANCO
- 20 CL CALDO DE GALINHA
- 2 G AÇAFRÃO EM PÓ
- 40 CL NATAS
- SAL
- PIMENTA