

GUISADO DE PEIXE



CONFEÇÃO

1. Descasque os dentes de alho e as chalotas e corte em dois. Coloque na taça com a lâmina picadora e pique na velocidade 11 durante 10 seg.
2. Descasque as batatas e corte-as em cubos juntamente com as curgetes. Corte o peixe em pedaços grandes.
3. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte os legumes, o caldo, o leite de coco, o caril, as folhas de louro e o sumo de lima e tempere com sal. Coloque o peixe em cubos no cesto de vapor e coloque-o na taça. Seleccione o programa P3 de cozedura lenta a 95 °C durante 20 min. com a tampa.
4. Retire cuidadosamente o cesto de vapor, coloque o peixe em pratos e regue com o molho e acompanhe com os legumes.

INGREDIENTES

- 600 G PEIXE BRANCO
- 2 DENTES DE ALHO
- 3 CHALOTAS
- 3 C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ
- 300 G BATATAS
- 200 G CURGETES
- 20 CL CALDO DE GALINHA
- 20 CL LEITE DE COCO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- SUMO DE 1 LIMA
- SAL