

TAGINE DE TAMBORIL



CONFEÇÃO

1. Descasque os dentes de alho e corte-os em dois. Coloque na taça com a lâmina picadora e pique na velocidade 11 durante 30 seg. Com uma espátula, junte o alho no centro.
2. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, uma pitada de sal, a paprica, os cominhos e o sumo de lima. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 3 min.
3. Durante este tempo, corte o peixe em cubos. No final do programa, junte o peixe, a Maizena® diluída no caldo e as ervas. Seleccione o programa P3 de cozedura lenta a 95 °C durante 20 min.
4. No final da cozedura, sirva de imediato.

INGREDIENTES

- 1 KG FILETES DE RABO DE TAMBORIL
- 3 DENTES DE ALHO
- 3 C. DE SOPA DE AZEITE
- 2 C. DE CHÁ DE PAPRICA
- 2 C. DE CHÁ DE COMINHOS
- SUMO DE 1/2 LIMA
- 15 CL CALDO DE GALINHA
- 12 G COENTROS FRESCOS
- 12 G SALSAS
- 1 C. DE CHÁ DE MAIZENA®
- SAL