

LOMBOS DE PESCADA ESTUFADOS COM COURGETTE



CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e o alho e coloque na taça, com a lâmina Power Blade e PULSE 30s.

2. Adicione o azeite e programe SlowCook P1 5min, 130º.

3. Adicione os lombos de pescada, a courgette, o vinho e os temperos a gosto e programe 15min, 100º.

5. PS: Neste caso acompanhei com arroz branco ao vapor feito no cesto ?.

INGREDIENTES

- 4 LOMBOS DE PESCADA
- 1 C. SOPA POLPA TOMATE
- 1 CABEÇA DE ALHO
- 1 CEBOLA
- 1 COURGETTE
- 100ML VINHO BRANCO
- AZEITE
- SAL
- TOMILHO