

LOMBOS DE PESCADA COM BRÓCOLOS A VAPOR



CONFEÇÃO

1. Forrar o cesto de vapor com papel vegetal (apenas o fundo para que o excesso de líquido escorra para a taça)

2. Adicionar os lombos de pescada, o tomate e o alho picados em pedaços pequenos

3. Adicionar o azeite, o sal, a pimenta e os orégãos

4. Adicionar os brócolos

5. Programar Steam 25min

INGREDIENTES

- 2 LOMBOS DE PESCADA
- 1 TOMATE MADURO
- 1 DENTE DE ALHO
- AZEITE
- SAL
- PIMENTA
- ORÉGÃOS
- BRÓCOLOS Q.B.