

EMPADÃO DE PESCADA COM PURÉ DE BATATA DOCE E ALHO FRANCÊS



INGREDIENTES

- 2 BATATAS DOCES MÉDIAS
- MEIO ALHO FRANCÊS
- ÁGUA
- 2 CHALOTAS
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES DE SOPA DE TOMATE PELADO
- PIMENTO VERMELHO Q.B.
- 3 MIMOS DE PESCADA
- SAL
- PIMENTA
- QUEIJO RALADO

CONFEÇÃO

1. Cortar as batatas doces aos cubos e o alho francês em Juliana. Colocar no cesto de vapor. Na taça adicionar 0,7 de água e colocar o cesto. Programar Steam P1.
2. Após terminar retirar a água e reservar. Colocar as batatas e o alho francês na taça mais 1 dl de água com a lâmina de picar. Programar velocidade 12 durante 30 segundos. Reservar.
3. Passar a taça por água e adicionar as chalotas e o alho. Com a lâmina de picar fazer pulse durante 10 segundos. Retirar a lâmina e substituir pelo acessório misturador, adicionar azeite e programar P1 Slow Cook. Adicionar o tomate e o pimento e programar novamente P1 Slow Cook.
4. Juntar a pescada cortada aos cubos e juntar 0,5 dl da água que reservou da cozedura das batatas e do alho francês, temperar com sal e pimenta. Programar Slow Cook P2 30 minutos. Verificar temperos.
5. Num recipiente de ir ao forno colocar o peixe e depois o puré. Polvilhar com queijo ralado a gosto e levar ao forno a gratinar.