

LINGUADO, BATATA DOCE E BRÓCOLOS AO VAPOR



INGREDIENTES

- 1 PORÇÃO DE LINGUADO (CERCA DE 120 G)
- 1 BATATA DOCE PEQUENA
- 1 RAMINHO DE BRÓCOLOS
- 1 DENTE DE ALHO
- AZEITE Q.B.
- SAL Q.B (OPCIONAL)
- 1 RAMINHO DE SALSA (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Preparar a CC para cozer a vapor, colocando 0,7 dl de água na taça e regulando a tampa pequena para Maxi.

2. Colocar o linguado num quadrado de papel de alumínio (parte brilhante virada para dentro) e, sobre o peixe, o dente de alho fatiado, umas pedrinhas de sal (caso a criança já possa comer sal) e um raminho de salsa (opcional). Fechar o papel de alumínio (tipo envelope) e colocá-lo no cesto de cozer a vapor.

3. Lavar muito bem a batata doce, cortá-la em rodela grossas com a pele e colocá-la ao lado do peixe.

4. Colocar os brócolos, em ramos não muito grandes, no cesto.

5. Escolher o programa STEAM.

6. Quando terminar, tirar a pele ao peixe e à batata e servir com um fio de azeite.
