

# MEDALHÕES DE PESCADA COM LEGUMES AO VAPOR



## CONFEÇÃO

1. Temperar os medalhões de pescada com sal, pimenta branca, colorau e sumo de limão

---
2. Descascar as cenouras e cortar às rodelas

---
3. Cortar os bróculos e a couve flor

---
4. Colocar água na taça até à marca de vapor 0,7L

---
5. Colocar o cesto de vapor na taça com os medalhões de pescada e os legumes

---
6. Usar o programa de vapor (Steam) / 20 minutos

---
7. No final, empratar e temperar com azeite e limão a gosto

---

## INGREDIENTES

- 2 MEDALHÕES DE PESCADA
- CENOURA
- BROCULOS
- COUVE FLOR
- SAL
- PIMENTA BRANCA
- COLORAU
- LIMÃO
- AZEITE