

DOURADA AO VAPOR COM ARROZ E COUVE DE BRUXELAS



CONFEÇÃO

1. 1. Temperar a dourada com sal q.b., com temperos da margão e com o funcho desidratado umas horas antes (pode temperar como faz habitualmente). Coloque no frigorifico a marinar.

3. 2. Colocar a água no copo para cozer a vapor (700ml) temperar com sal e colocar a couve de bruxelas.

6. 3. Colocar 2 colheres de sobremesa cruzadas na primeira bandeja, para a forma de silicone não a assentar completamente na bandeja mais funda e cortar a circulação de vapor.

8. 4. Colocar a forma de silicone na bandeja, já previamente preparada com os 250g de arroz, os 550g de água, sal q.b., uma colher de azeite e a colher de chá de alho em pó, tudo bem misturado.

10. 5. Colocar a dourada no ultimo nível da bandeja devidamente temperada.

12. 6. Escolher o programa vapor/steam modificando o tempo de cozedura para 35min.

14. 7. No fim do programa, retirar a bandeja. Tirar a água do copo de forma a restarem apenas as couves de bruxelas e juntar o pacotinho de polpa de tomate e a colher de azeite. Rectificar temperos.

INGREDIENTES

- 700ML DE ÁGUA PARA COLOCAR NO COPO NECESSÁRIOS PARA A COZEDURA A VAPOR
- 300G DE COUVE DE BRUXELAS
- 250G ARROZ
- 550G DE ÁGUA PARA O ARROZ
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ
- 1 DOURADA GRANDE OU 2 PEQUENAS
- SAL Q.B.
- TEMPEROS DA MARGÃO PARA PEIXE
- 1 COLHER DE SOPA DE FUNCHO DESIDRATADO
- 1 PACOTE DE POLPA DE TOMATE DE 200ML

16. 8.Colocar o copo novamente na base da maquina , munido do acessório misturados e com a tampa branca (sem a bandeja de vapor). Seleccionar programa Slow cook P1.
