

PESCADA EM PAPELOTE AO VAPOR



CONFEÇÃO

1. Coloque 0,7dl de agua na taça.

2. Coloque cada um dos mimos de pescada em papelotes de papel vegetal individuais.

3. Adicione a cada um deles cenoura ralada, alho francês as rodelas e tomate cortado aos cubos.

4. Tempere com sal (opcional).

5. Feche os papelotes e coloque no cesto de vapor juntamente com a batata doce com pele. Dê lhe uns golpes para cozer uniformemente.

6. Programe Steam P1.

INGREDIENTES

- 2 MIMOS DE PESCADA
- 1 ALHO FRANCÊS
- 1 TOMATE
- 1 CENOURA GRANDE
- BATATA DOCE LARANJA
- SAL (OPCIONAL)
- PAPEL VEGETAL