

LOMBINHOS DE PESCADA A VAPOR COM PURÉ DE BATATA



CONFEÇÃO

1. -Temperar os lombinhos com sal e sumo de limão (eu temperei de manha)
2. -Com a lâmina Ultrablade colocada, pôr o tomate e os dentes de alho, e ligar Pulse 15 seg, enquanto isso cortei a cebola em rodelas finas, e o pimento em pedaços.
3. -Trocar para o acessório misturador, pôr a cebola e o azeite, e programar Slow cook 1, 7 min. (vel.2/130º/7 min.) Enquanto isso descasca as batatas e parte em cubos.
4. -Na panela do vapor coloca uma folha de papel vegetal, e pôe lá os lombinhos, rega com um fio de azeite, deita a cebolada por cima, pôe o raminho dos coentros, e fecha o papel vegetal, de forma a não sair vapor.
5. -Põe as batatas na taça, cobre com água, tempera de sal, e programa 120º/40 min. E monta a panela do vapor por cima.
6. -Quando terminar, tira a panela do vapor, escorre a água das batatas, coloca o acessório batedor, e prog. vel.6/15 seg. Junta um pouco de leite e uma noz de margarina, e um pouco de noz moscada e prog. novamente vel.6/15 seg.
7. E pronto uma refeição saborosa e com pouco trabalho.

INGREDIENTES

- -5 LOMBINHOS DE PESCADA
- -SAL E SUMO DE LIMÃO PARA TEMPERAR
- -1 TOMATE
- -1 CEBOLA
- -1 POUCO DE PIMENTO
- -2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- -COENTROS
- -2 DENTES DE ALHO
- -600 GR BATATAS
- -LEITE Q.B.
- -MARGARINA Q.B.
- -NOZ MOSCADA