

SALADA DE PESCADA, BATATAS E FEIJÃO VERDE



CONFEÇÃO

1. Lave as batatas e corte-as em 4. Lave o feijão verde. Deite 0,7L de água na taça do robot. Coloque as batatas no cesto de cozedura a vapor e coloque-o no robot. Selecione o programa Vapor durante 20 minutos. Decorridos 10 minutos, adicione o feijão verde e por cima os filetes de pescada. No final da cozedura, deite as batatas e o feijão verde numa saladeira. Deixe arrefecer os filetes de pescada sobre uma tábua. Lave e seque cuidadosamente a taça.
2. Descasque a chalota e corte-a grosseiramente assim como o tomate. Na taça do robot, equipado com a lâmina picadora, deite a chalota, o tomate, a mostarda, o vinagre e o óleo. Tempere ligeiramente com sal e pimenta e misture na velocidade 12 durante 1 minuto. Reserve o molho.
3. Desfie os filetes de pescada, retirando as espinhas, e deite-os numa saladeira. Misture bem e reserve no frigorífico. Sirva a salada com o molho.

INGREDIENTES

- 500 G DE BATATAS
- 150 DE FEIJÃO VERDE
- 200 G DE FILETES DE PESCADA
- 1 TOMATE
- 1 CHALOTA
- 1 COLHER DE SOPA DE MOSTARDA
- 1 COLHA DE SOPA DE VINAGRE
- 4 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO
- SAL
- PIMENTA