

SALADA RUSSA COM PESCADA E MOLHO DE MAIONESE E IOGURTE



INGREDIENTES

- 600 G DE LEGUMES (200G BATATA, 150G CENOURA, 100G FEIJÃO VERDE, 150G ERVILHAS OU OUTROS)
- 400G DE FILETES DE PESCADA (OU POSTAS)
- SAL Q.B.
- 2 COLHERES BEM CHEIAS (SOPA) DE MAIONESE
- 1 IOGURTE NATURAL SÓLIDO
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 MOLHINHO PEQUENO DE COENTROS E SALSA
- 3 RODELAS DE LIMÃO

CONFEÇÃO

1. Na taça, sem acessório, colocar os legumes arranjados e cortados em pedaços. Cobrir de água e temperar de sal a gosto.
2. Colocar o cesto de cozer a vapor, com os filetes de pescada salpicados de sal. Sobre a pescada, dispor os dentes de alho cortados ao meio, as rodelas de limão e as hastes de salsa e coentros.
3. Programar 30 minutos a 100 graus.
4. No final da cozedura, retirar os dentes de alho, os coentros e a salsa e reservar. Descartar o limão. Desfiar o peixe e reservar.
5. Escorrer os legumes, cortá-los em pedaços pequenos e colocá-los num recipiente de servir. Sobre os legumes, colocar o peixe.
6. Na taça da CC, munida do acessório Ultrablade, picar os dentes de alho, os coentros e a salsa, em golpes de Pulse. Mudar para o acessório misturador, juntar o iogurte e a maionese. Em velocidade 6, misturar durante 1 minuto.
7. Envolver os legumes e o peixe com o molho de maionese e iogurte. Levar ao frigorífico.
8. Servir bem frio.
9. DICA: Podem adicionar-se ovos, colocando-os no cesto de cozer a vapor junto do peixe, e decorando a salada russa com os ovos cortados em rodelas.