

PARGO AO SAL COM PURÉ DE BATATA



CONFEÇÃO

1. Colocar na barriga do peixe 1/2 rodela de limão, uma pitada de sal, alho em pó e tomilho.

2. No tabuleiro da panela a vapor colocar uma folha de papel vegetal, seguida de sal grosso, os pargos e sal por cima. Fazer um pouco de pressão sobre o sal mas sem pisar o peixe.

3. Na panela de inox colocar a batata aos cubos e os bróculos.

4. Na taça colocar de água quente e selecionar Steam P2 40 minutos.

5. O puré segui a receita do livro 1 milhão de menus n. 109.

INGREDIENTES

- PEIXE:
- 3 PARGOS
- SAL, ALHO, TOMILHO Q.B.
- 3 RODELAS DE LIMÃO
- 6 RAMINHO DE BRÓCULOS
- PURÉ DE BATATA
- 600GR BATATA VERMELHA (A MESMA PARA FRITAR)
- 50 ML LEITE MAGRO
- 1 + 1/2 C.SOPA DE MANTEIGA
- NOZ MOSCADA Q.B.
- 1 LT DA ÁGUA QUENTE