

SOUFFLÉ DE PESCADA



CONFEÇÃO

1. Descongele os medalhões de pescada e tempere-os com o sumo de limão. Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em pedaços, deite tudo para a taça do robot com a lâmina picadora, adicione a pescada em pedaços e pique durante 15 segundos na velocidade 10. Troque pelo acessório misturador, junte a margarina, a farinha e o leite e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos.
2. Adicione as gemas e coentros picados, tempere com sal e pimenta e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 2 minutos. Deite numa tigela e deixe arrefecer.
3. Ligue o forno a 160°C e unte um pirex alto com margarina. Deite as claras para a taça do robot lavado com o acessório batedor e programe 5 minutos na velocidade 7. Junte ao preparado anterior e envolva cuidadosamente.
4. Verta depois para o pirex e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos ou até que fique cozido. Retire do forno e sirva decorado a gosto.

INGREDIENTES

- 400 G DE MEDALHÕES DE PESCADA
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 5 OVOS
- 300 ML DE LEITE
- 35 G DE FARINHA
- 1 C. DE SOPA DE MARGARINA
- SUMO DE 1 LIMÃO
- COENTROS Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.
- MARGARINA PARA UNTAR