Panela de Vapor

LÍRIO COM LARANJA A VAPOR

Receita de Fã
Fácil
40 Min.
2-3 Doses

INGREDIENTES

- 2 POSTAS DE LÍRIO
- 1 CENOURA
- Q.B. BRÓCOLOS
- Q.B. COUVE FLOR
- 4 BATATAS DOCES
- 1 LARANJA
- 2 DENTES DE ALHO
- AZEITE
- SAL

CONFEÇÃO

1. Lavar bem as batatas e colocar no forno num tabuleiro (não precisa temperar)
2. Untar as postas de lírio com o azeite, temperar com sal e alho e colocar na panela a vapor.
3. Cortar a laranja as rodelas, com as pontas das laranjas exprema o sumo sobre o peixe e depois coloque as rodelas sobre o mesmo.
4. Coloque 800ml de água na taça juntamente com as cenouras cortadas às rodelas.
5. No cesto de vapor coloque os brócolos e a couve-flor
6. Feche a taça e coloque a panela a pavor, depois programe 40min a 130 graus.
7. Quando faltar 10min para terminar o programa retire os legumes.
8. Quando terminar o programa da CiCi batatas também devem estar prontas
9. Servir tudo junto e regar com um fio de azeite
10. Bom apetite