

ROBALO A VAPOR COM ESMAGADA DE BATATA E BRÓCULOS



CONFEÇÃO

1. Começar por fazer um corte no lombo do peixe e temperar com sal, alho em pó e sumo de limão. Colocar na barriga de cada peixe, sal, alho em pó, 1 quarto de rodela de limão e 1 raminho de alecrim ou tomilho.
2. Colocar na panela a vapor (inox) 1 folha de papel vegetal e por cima o peixe, colocar a tampa e reservar.
3. Descascar as batatas, cortá-las em 4 pedaços iguais e colocá-las na taça (sem acessório), adicionar a água e um pouco de sal.
4. Fechar a taça, colocar por cima a panela de vapor e seleccionar 40 minutos a 120º (sem velocidade).
5. Quando faltar 10 minutos para terminar o programa, abrir a taça e juntar os raminhos dos bróculos.
6. Findo o tempo, coar a água das batatas e dos bróculos, colocar na taça a lâmina amassar/triturar e juntar novamente os legumes.
7. Regar com um fio de azeite, não muito, uma pitada de alho em pó e seleccionar a V.5 durante 1 minuto.
8. Numa travessa com um aro/forma (em inox), colocar a batata e os bróculos esmagados e prensar um pouco para ficar uniforme e compacto. Colocar o peixe e servir.
9. Nota: se não tiver o aro, pode fazer com 2 colheres (sopa), tal como se fazem os bolinhos de bacalhau, fica igualmente bonito.

INGREDIENTES

- 3 ROBALOS MÉDIOS A GRANDES
- 500 GR DE BATATAS
- 6 RAMINHOS DE BRÓCULOS
- SAL Q.B.
- 1 RODELA DE LIMÃO E SUMO Q.B.
- 3 RAMINHOS DE ALECRIM OU TOMILHO
- ALHO EM PÓ Q.B.
- AZEITE Q.B.
- 1,8 LT DE ÁGUA