

COZINHAR EM PIRÂMIDE



CONFEÇÃO

1. -colocar a lamina picadora ,colocar a cebola e o alho velocidade 12 ,20segundos,baixar os restos de cebola que fiquem nas paredes do copo,colocar um fio de azeite e com a lâmina de misturar programar velocidade 2 temperatura 110 tempo 5 minutos.
2. Retirar a lâmina e colocar as feveras o sal a poupa de tomate e a cenoura partida em cubos,juntar água a ferver por forma a não tapar na totalidade as feveras.
3. Colocar o cesto forrado com papel vegetal e neste colocar 1 chávena almoçadeira de arroz um fio de azeite alho em pó q.b sal q.b e uma chávena e meia de água a ferver,colocar a tampa e a panela a vapor ,na parte mais funda colocar os vegetais com uma pitada de sal e os ovos ,no tabuleiro da vaporeira colocar os lombos de pescada que previamente foram preparados da seguinte forma ,cortar quatro quadrados de papel de alumínio colocar em cada quadrado um lombo de pescada temperar com sal alho em pó orégãos pimenta sal e colocar por cima uma tira de pimento por fim regar com um fio de azeite e fechar os papelotes.

INGREDIENTES

- CARNE
- 1 CEBOLA
- 1 CENOURA
- 5 FEVERAS
- ALHO
- SAL Q.B
- AZEITE Q.B
- 2COLHERES SOPA POUPA TOMATE
- PARA O ARROZ
- 1 CHÁVENA ALMOCADEIRA DE ARROZ
- SAL Q.B
- AZEITE Q.B
- ,1CHÁVENA E MEIA DE ÁGUA A FERVER
- PAPEL VEGETAL PARA FORRAR O CESTO
- LEGUMES
- COUVE BRANCA

- CENOURA
- SAL Q.B
- 4 OVOS
- PEIXE
- PAPEL ALUMÍNIO
- 4 LOMBOS PESCADA
- SAL Q.B
- ALHO EM PÓ
- ORÉGÃOS
- PIMENTA
- AZEITE
- 4 TIRAS DE PIMENTO