

PEIXE NO FORNO COM LEGUMES



CONFEÇÃO

1. Deite água no copo e coloque as batatas cortadas em cubos pequenos. Tempere com sal. No cesto a vapor coloque as postas de peixe. Programa vapor, durante 20 minutos. Lasque o peixe. RESERVE a água da cozedura.
2. Corte a cebola em meias luas, o alho-francês e as cenouras em juliana fina. Deixe os legumes no copo, junte azeite, tempere com sal e pimenta e programe 100°C, durante 8 minutos, na velocidade 1. De vez em quando passe espátula para soltar o que está na parede do copo. Deite num tabuleiro de barro ou pirex de ir ao forno e junte aos legumes o peixe lascado e as batatas cozidas.
3. Deite o leite no copo + 300 gr de água da cozedura das batatas + farinha. Tempere com noz-moscada e pimenta e sal a gosto. Programe 100°C, durante 8 minutos, na velocidade 3. Junte ao tabuleiro/pirex, envolva. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a gratinar. Sirva decorado a gosto.

INGREDIENTES

- 500 GR DE MEDALHÕES DE PEIXE
- 400 GR DE BATATAS
- 400 GR DE LEITE
- 300 GR ÁGUA COZEDURA
- 100 GR QUEIJO RALADO
- 60 GR FARINHA
- 30 GR AZEITE
- 2 CENOURAS
- 1 ALHO-FRANCÊS
- 1 CEBOLA
- NOZ-MOSCADA
- PIMENTA
- SAL