

RISOTO DE LENTILHAS, LEGUMES E PEIXE



CONFEÇÃO

1. Colocar na taça 0,7 ml de água as lentilhas e um dente de alho inteiro, colocar a posta de pescada no cesto com uma pitada de sal, alho partido ao meio e um raminho de tomilho ou salsa para aromatizar. Prog "steam" por 17 min. Quando terminar tire o cesto com a posta de pescada e reserve.
2. Colocar o acessório misturador e adicionar mais água (por norma faço 4 medidas de água para 1 de arroz) como já tem água na taça acrescento mais 2 copos, uma pitada de sal, um fio de azeite, salsa fresca picada, 2 colheres sopa de polpa tomate BIO neste caso (mas por norma uso tomate maduro picadinho), os cogumelos, a courget, bróculos e o alho francês. Adiciono o copo de arroz mexo com a espátula e prog. P2, 95 graus por 20min. A 10 minutos do fim adiciono o peixe desfiado.

INGREDIENTES

- 1 COPO PEQUENO DE LENTILHAS
- 1 COPO PEQUENO DE ARROZ CAROLINO
- 1 POSTA DE PESCADA
- MEIA COURGET AOS CUBINHOS
- 4 COGUMELOS FRESCOS AOS CUBINHOS
- UM PEDACINHO DE ALHO FRANCÊS AS RODELAS
- 2 RAMINHOS PEQUENOS DE BRÓCULOS
- 2 COLHERES SOPA POLPA TOMATE BIO OU UM TOMATE MEDIO MADURO PICADINHO
- SALSA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL QB
- AZEITE QB