

SOPA DE PEIXE LIGHT



CONFEÇÃO

1. Colocar o acessório picador no copo da CC;

2. Introduzir os legumes cortados e a água;

3. Temperar com sal e um fio de azeite;

4. Em cima colocar cesto de vapor e forrar com papel vegetal, colocar o peixe e uma pitada de sal.

5. Programar programa das sopas P1 e antes de faltar 5 minutos retirar o cesto com o peixe, desfiar e reservar.

6. Quando o programa terminar introduzir o peixe e os coentros.

7. Envolve tudo com a espátula e está pronto a servir.

8. Opcional : pode introduzir também delícias do mar , camarões, frutos do mar etc..

INGREDIENTES

- 2 COURGETTES GRANDES
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES ALHO
- 2 CENOURAS
- 1/2 PIMENTO VERMELHO (OPCIONAL)
- 3 POSTAS DE PESCADA
- COENTROS Q.B
- SAL Q.B
- AZEITE
- 2 LITROS DE ÁGUA