

SOPA DE PEIXE



INGREDIENTES

- 1 RED FISH
- 1 CEBOLA
- +/- 200 GRS DE ABÓBORA
- 3 CENOURAS
- 3 A 4 BATATAS
- 1 TOMATE
- AZEITE Q.B.
- SAL Q.B.
- ÁGUA
- COENTROS A GOSTO

CONFEÇÃO

1. Coloca-se o red fish no cesto forrado com papel vegetal e reserva-se.

2. Na taça com ultrablade junta-se a cebola, a abóbora, as cenouras, as batatas e o tomate, tudo arranjado e cortado em pedaços pequenos. Juntar água até ao limite dos legumes.

3. Por cima colocar o cesto. Programar Slow cook, P2, 100º, 45min.

4. Retirar o cesto com o peixe, na taça temperar com azeite e sal e programar Vel. 12, 100º, 3 min.

5. Entretanto limpar o peixe de peles e espinhas e desfiar ligeiramente.

6. Após a base triturada juntar o peixe arranjado e desfiado e os coentros picados se desejar. Vel. 6, 30secs
