

MEDALHÕES DE PESCADA AO VAPOR COM ERVILHAS E FEIJÃO VERDE



INGREDIENTES

- 1 EMBALAGEM DE MEDALHÕES DE PESCADA
- 1 CHÁVENA DE ERVILHAS
- 1/2 CHÁVENA DE FEIJÃO VERDE REDONDO
- 1 FIO DE AZEITE
- 5 C. SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 CHÁVENA DE AGUA OU VINHO BRANCO
- 1 CEBOLA
- 1 FOLHA DE LOURO
- SAL, COLORAU, PIMENTA PRETA, PIRI-PIRI
- PAPEL VEGETAL

CONFEÇÃO

1. Forrar o cesto de vapor com papel vegetal. Colocar os medalhões temperados com sal, pimenta e colorau. Reservar.
2. Com a ultrablade, picar a cebola 8s vel 12.
3. Trocar para a misturadora e adicionar o azeite e o louro. Programar slowcook p1 120° 5 min.
4. Adicionar a polpa, os legumes, a água, uma pitada de sal e um pouco de piri-piri .
5. Colocar o cesto de vapor e programar slowcook p2 100° 25min.
6. Colocar os medalhões numa travessa, ou diretamente no prato, colocar um pouco do molho por cima e o restante numa molheira para ser servido sobre o acompanhamento.