

CARIL DE PESCADA E GAMBAS



CONFEÇÃO

1. Colocar na taça da Companionxl com a lâmina de corte /ultrablade, as cebolas e os dentes de alho e programar a Velocidade 11 por 10 segundos. Baixar com a espátula os ingredientes que se possam ter agarrado às paredes da taça. Substituir agora a lâmina pelo acessório misturador e juntar o caldo de marisco, o leite de coco, o sumo de lima, a polpa de tomate, o pimento em tiras, a folha de louro, o caril e temperar de sal a gosto. No cesto para cozer a vapor, colocar os lombos de pescada também eles temperados com um pouco de sal e sumo de lima. Meter dentro da Companion e iniciar o programa de Cozedura Lenta/slowcook P3 a 95°C por 20 minutos.
2. Nos últimos 8 minutos de cozedura, juntar as gambas ao peixe, colocando-o também no cesto de vapor e continuar a cozedura.
3. Retirar com cuidado o cesto de vapor e colocar o peixe e as gambas num pirex.
4. Cobrir com o molho da taça, e servir polvilhado com os coentros frescos, picados.

INGREDIENTES

- 600G DE LOMBOS DE PESCADA (CONGELADOS)
- 2 C. SOPA DE AZEITE
- 2 CEBOLINHAS FRANCESAS
- 2 DENTES DE ALHO
- MEIO PIMENTO VERMELHO, EM TIRAS
- 1 C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ
- 1 C. DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 100 ML DE CALDO DE MARISCO
- 200 ML DE LEITE DE COCO
- SUMO DE UMA LIMA
- 6 GAMBAS
- SAL Q.B.