

BACALHAU FRESCO A VAPOR



CONFEÇÃO

1. 1. Colocar agua na cuba até 0,7 mL

3. 2. Colocar uma folha de papel vegetal no cesto, deixando um excesso de folha para depois sobrepor as pontas sobre os ingredientes

5. 3. Cortar uma cebola em gomos, dispor metade no fundo do cesto e acrescentar 1 dente de alho grande esmagado, 1 raminho de salsa, metade das tiras de pimento.

7. 4. Colocar por cima da cama de legumes o bacalhau fresco

9. 5. Por cima do bacalhau, dispor o resto da cebola, salsa e pimentos.

11. 6. Regar com azeite

13. 7. Fechar o papel vegetal sobre os ingredientes.

15. 8. Colocar o cesto na CC, fechar a tampa e colocar a tampa de vapor.

17. 9. Programar Vapor (steam) P1, 100°C, 30 minutos

19. Nota: utilizei no ponto 9 o programa sopas P1 e retirei 5 minutos antes do final, porque aproveitei para fazer a sopa ao mesmo

INGREDIENTES

- 400 GR DE BACALHAU FRESCO
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO GRANDE
- 2 OU 3 RAMINHOS DE SALSA
- 1/2 PIMENTO VERMELHO CORTADO EM TIRAS
- AZEITE Q.B.

