

PURÉ DE BATATA COM FILETES DE PEIXE ESPADA AO VAPOR



INGREDIENTES

- 1 KG DE BATATAS DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS
- 150 ML DE ÁGUA
- 100 ML DE LEITE (PODE SER DE VACA OU BEBIDA VEGETAL)
- 40 G DE MANTEIGA
- SAL QB
- PIMENTA QB
- NOZ MOSCADA QB
- 3 FILETES DE PEIXE ESPADA (OU OUTRO A GOSTO)
- SAL QB
- PIMENTA QB
- ERVAS AROMÁTICAS A GOSTO

CONFEÇÃO

1. Com o acessório batedor colocar a água, a batata e o sal na taça.

2. Temperar o peixe com sal, pimenta e ervas aromáticas.

3. No cesto a vapor colocar papel vegetal e dispôr os filetes à volta do eixo, um pouco na "vertical" (de forma a caberem os 3).

4. Programar 25 minutos na velocidade 1 a 100°C.

5. Confirmar se o peixe está bem cozido (caso não, programar mais 5 minutos)

6. Retirar o cesto de vapor e na taça adicionar a manteiga, o leite e os temperos (sal, pimenta e noz moscada).

7. Programar 1 minuto na velocidade 6. Verificar se a textura está adequada e caso ainda haja alguns grumos repetir o programa.

9. NOTAS:

10. O puré é adaptado do livro base da Yammi, fica muito cremoso.

11. Já experimentei com diversos leites e o meu preferido é com bebida de arroz (fica um puré muito leve e suave de sabor)

12. Nesta receita aproveitei a cozedura das batatas para fazer peixe no cesto, mas caso não se pretenda fazer peixe, a quantidade de puré pode ser aumentada de forma a render mais. Acredito que seja possível fazer quase o dobro, mas ainda não testei.
