

PESCADA COM JULIANA DE CENOURAS



CONFEÇÃO

1. Descasque as cenouras e corte-as em juliana ou às rodelas. Corte a pescada em dois.
2. Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Revista o cesto de vapor com papel vegetal. Deite as cenouras e regue com azeite, sal e caril em pó. Junte os filetes de pescada e coloque no cesto de vapor.
3. Seleccione o programa de vapor durante 20 min.
4. Polvilhe com pimenta e sirva quente.

INGREDIENTES

- 1 FILETE DE PESCADA (250 G)
- 350 G CENOURAS
- 3 C. DE SOPA DE AZEITE
- 1 PITADA DE CARIL EM PÓ
- SAL
- PIMENTA