Receita de Fã Fácil 45 Min. 1-4 Doses

PESCADA GRATINADA COM BATATAS E BRÓCULOS



INGREDIENTES

- 1 EMBALAGEM DE FILETES DE PESCADA (OU POSTAS)
- 1 BROCULO GRANDE (APENAS OS RAMINHOS)
- BATATAS ÀS RODELAS
- 1 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 FIO DE AZEITE
- 1 CEBOLA E 2 DENTES DE ALHO
- 300G DE ÁGUA DA COZEDURA
- 60G DE FARINHA
- 20G DE MOSTARDA
- 1 PITADA DE PIMENTA
- 1 PITADA DE NOZ MOSCADA
- QUEIJO RALADO QB

CONFEÇÃO

1.	Cozer as batatas e o peixe na taça, juntar meia colher de chá de sal, colocar água até à marca, os broculos no cesto e programar Steam. Se não couber o cesto, fazer outro programa apenas para os broculos. Reservar 300g da água.
3.	Dispor as batatas num pirex, os broculos por cima. Desfiar o peixe e reservar.
5.	Com a ultrablade na taça, picar a cebola e o alho.
7.	Mudar para o acessório de misturar e juntar o azeite. Programar slowcook p1 5min.
9.	Acrescentar a água, farinha, mostarda e restante sal e programar Sauce, aumentando a temperatura para 100'.
.0.	Juntar o peixe e envolver 1 min vel 5.
.2.	Dispor o preparado sobre as batatas e espalhar. Por cima

polvilhar com queijo e levar a gratinar.