

PESCADA GRATINADA COM BATATAS E BRÓCULOS



CONFEÇÃO

1. Cozer as batatas e o peixe na taça, juntar meia colher de chá de sal, colocar água até à marca, os bróculos no cesto e programar Steam. Se não couber o cesto, fazer outro programa apenas para os bróculos. Reservar 300g da água.

3. Dispor as batatas num pirex, os bróculos 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'.

10. Juntar o peixe e envolver 1 min vel 5.

12. Dispor o preparado sobre as batatas e espalhar. Por cima polvilhar com queijo e levar a gratinar.

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