

EMPADÃO PEIXE COM COUVE FLOR



CONFEÇÃO

1. Colocar os floretes da couve flor lavados e a salsa e coentros na taça com a lamina ultrablade, V12 durante 25 segundos, adicionar flor de sal, pimenta e noz moscada V3, a 100°C durante a minutos e reservar.
2. Colocar a cebola, o alho, o pimento vermelho a V3 a 100°C durante 2 minutos. adicionar o peixe e parte do miolo de camarão, a V10 durante 15 segundos.
3. Molho: Mudar para o acessório misturador, colocar todos os ingredientes , programe 10 minutos, na velocidade 3 a 90°C.
4. Num pirex coloque um camada de couve flor, por cima coloque o preparado do peixe e cobra com couve flor, cubra com o molho e decore com miolo de camarão, leve ao forno a 180°C durante 20 min.

INGREDIENTES

- 500G COUVE FLOR
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1/4 PIMENTO VERMELHO
- SOBRAS DE PEIXE (3 POSTA DE PESCADA COZIDA)
- MIOLO DE CAMARÃO
- AZEITE
- FLOR DE SAL
- NOZ MOSCADA
- PIMENTA
- SALSA/COENTROS
- MOLHO:
- 250 ML DE LEITE
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- NOZ MOSCADA
- FLOR DE SAL
- PIMENTA
- CARIL TANDOORI