

# MEDALHÕES DE PESCADA À BRAGA



## CONFEÇÃO

1. Temperar os medalhões com uma pitada de sal e pimenta.

---

---

3. Fritar numa frigideira com um pouco de azeite e colocar no tabuleiro de vapor. Reservar. ( Quem não tiver, poderá fazer no cesto de vapor, com uma folha de papel vegetal).

---

---

5. Com a ultrablade na taça, picar os dentes de alho juntamente com a salsa, o azeite e o colorau na vel.12 30seg.

---

---

7. Mudar para o acessório misturador e acrescentar a cebola. Temperar com uma pitada de sal.

---

---

9. Montar a pirâmide e programar vel.2 125° 20 min.

---

---

11. Passado esse tempo, colocar os medalhões numa travessa e juntar à taça o vinagre e o pimento e programar vel.4 100° 2 min.

---

---

13. Verter a cebolada sobre os medalhões e acompanhar de batata frita às rodelas. Fritei na airfryer.

---

## INGREDIENTES

- 4 MEDALHÕES DE PESCADA
- 4 DENTES DE ALHO
- 1 PÉ DE SALSA
- 2 CEBOLAS ÀS RODELAS
- AZEITE ( CERCA DE 1 CHÁVENA DE CAFÉ) + ALGUM PARA FRITAR
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1C SOBREMESA DE COLORAU
- 1/2 PIMENTO VERMELHO ÀS TIRAS
- 1/2 CHÁVENA DE CAFÉ DE VINAGRE
- SAL, PIMENTA
- BATATA FRITA ÀS RODELAS