

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