

LOMBINHOS DE PESCADA AO VAPOR COM ALHO FRANCÊS



CONFEÇÃO

1. Pique as chalotas e o alhos com a lâmina picadora na velocidade 10, durante 15 seg. Raspe as laterais da taça.
2. Retire a lâmina picadora e coloque o acessório misturador. Aloure no P1 do programa Cozedura Lenta.
3. Adicione o alho francês cortado às rodelas, a folha de louro, sal, meio copo de vinho branco e acrescente água até perfazer a medida dos 0,7L da taça.
4. Coloque os lombinhos de pescada no cesto de cozedura a vapor e tempere com sal e pimenta.
5. Coloque-os na taça por cima da preparação anterior e programe no P1 Cozedura a Vapor durante 20 min.
6. No final, retire os lombinhos do cesto e regue com o molho de alho francês.
7. Pode servir com legumes cozidos ou puré de batata (fica delicioso!)

INGREDIENTES

- 2 CHALOTAS (OU 1 CEBOLA NORMAL SE PREFERIR)
- 2 DENTES DE ALHO
- 4 LOMBINHOS DE PESCADA (OU MEDALHÕES)
- 1 ALHO FRANCÊS
- 1 FOLHA DE LOURO
- MEIO COPO DE VINHO BRANCO
- ÁGUA Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.