

# TABOULÉ E FILETES DE SALMONETE



## INGREDIENTES

- 3 FILETES DE SALMONETE
- 250 G DE SÉMOLA DE TRIGO MÉDIO
- 1 TOMATE • 1 RAMO DE HORTELÃ
- MEIO PIMENTO VERMELHO
- MEIO PIMENTO VERDE
- 1 MOLHO DE MANJERICÃO
- 1 CENOURA DESCASCADA
- 1 CHALOTA DESCASCADA
- 15 CL DE VINHO BRANCO
- 5 CL DE NATAS LÍQUIDAS
- 1 C. S. DE SUMO DE LIMÃO
- 1 C. C. DE FÉCULA DE MILHO

## CONFEÇÃO

1. Num recipiente, deite a sémola de trigo, 2 pitadas de sal e 12 cl de água, deixe repousar 10 min. Entretanto, corte os pimentos em cubos pequenos e junte-os à sémola. Esmigalhe a sémola com os dedos e verta a preparação na cuba de vapor.

---

2. Tempere os filets de salmonete com sal e coloque-os no tabuleiro de vapor superior. Na cuba do robot sem acessório, coloque a cenoura cortada às rodelas com o vinho branco e 60 cl de água. Feche a tampa e coloque a cuba de vapor com o tabuleiro de vapor superior. Inicie a cozedura no programa de vapor P2 durante 16 min.

---

3. Entretanto, corte os tomates em quartos e retire as pevides. Cortes em pequenos cubos e reserve. Corte com uma tesoura a hortelã e o manjeriço e reserve-os separados. Decorridos os 16 min de cozedura, retire e reserve a cuba de vapor. Filtre a preparação que se encontra na taça por forma a retirar apenas o suco.

---

5. Molho

---

6. Enxagúe a taça e coloque o acessório misturador. Deite a fécula de milho diluída em 1 c.s. de água fria, as natas, o sumo de limão e 12 cl de suco de peixe previamente filtrado.

---

7. Cozer no programa molho na velocidade 6 a 90°C durante 8 min. Entretanto, deite o taboulé num recipiente, junte o tomate e a hortelã e esmague com um garfo. Quando o molho estiver pronto, junte o manjeriço cortado. Disponha o taboulé num prato. Coloque um filete de salmonete e regue com o molho.

---