

FILETES DE SOLHA ENROLADOS COM AZEITONAS E MOLHO PROVENÇAL



CONFEÇÃO

1. Descasque as pontas dos espargos e corte as flores do brócolo. Pincele os filetes de solha com uma fina camada de tapenade. Enrole os filetes de solha e coloque-os no tabuleiro de vapor superior.
2. Na taça com o acessório misturador, deite o tomate, as alcaparras, o sumo de limão, o caldo de peixe e 40 cl de água quente.
3. Coloque no cesto de vapor os brócolos e feche a tampa. Coloque as pontas de espargos na cuba de vapor e coloque-o sobre a tampa. Por fim, coloque o tabuleiro de vapor superior com os filetes de solha.
4. Inicie a cozedura na velocidade 3 a 120°C durante 35 min. Sirva de imediato no final da cozedura.

INGREDIENTES

- 18 FILETES DE SOLHA (1 KG)
- 1 C. S. DE TAPENADE PRETA OU VERDE
- 400 G TOMATES DE LATA EM PEDAÇOS
- 30 G ALCAPARRAS
- 1 C. S. DE SUMO DE LIMÃO
- 1 C. C. DE CALDO DE PEIXE
- 1 BRÓCOLO
- 500 G PONTAS DE ESPARGOS BRANCOS