

AVELUDADO DE ABÓBORA COM AÇAFRÃO E PEIXE AO VAPOR



CONFEÇÃO

1. Descasque e retire as pevides da abóbora, e corte-a em cubos.
2. Na taça do robot com a lamina picadora, coloque a abóbora, 200 g de batatas, o alho francês, a cenoura e 1,2 L de água quente. Tempere com sal.
3. Inicie a cozedura na velocidade 1 a 120°C durante 15 min.
4. Coloque os lombos, os filetes de salmonete sobrepostos 2 a 2, e os filetes de dourada cortados em 4 pequenos filetes no tabuleiro de vapor superior, e os 2 ramos de endro.
5. Coloque as 500 g de batatas restantes na cuba de vapor.
6. Decorridos os 15 min de cozedura da sopa, retire a tampa reguladora do vapor e coloque a panela de vapor e inicie a cozedura sem velocidade a 120°C durante 20 min.
7. Em seguida, adicione as ervilhas com as batatas e coloque o tabuleiro de vapor superior com o peixe. Cozer durante 15 min sem velocidade a 120°C.
8. Quando o peixe estiver cozido, retire a cuba de vapor. Junte à sopa 100 g de natas e o açafrão. Passe a sopa durante 1 min com a função pulse e 2 min na velocidade 12.
9. Verifique o tempero da sopa e sirva em pratos fundos, junte os legumes cozidos, os pedaços de peixe e alguns croutons de pão. Sirva quente.

INGREDIENTES

- 1 ABÓBORA (1.2 KG)
- 700 G BATATAS, DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS
- 120 G CENOURAS, DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS
- 60 G ALHO FRANCÊS, APENAS PARTE BRANCA
- 4 LOMBOS FINOS DE CONGRO (300 G)
- 4 FILETES DE SALMONETE (200 G)
- 2 FILETES DE DOURADA (200 G)
- 2 RAMINHOS DE ENDRO FRESCO
- 100 G NATAS
- 1 C. C. DE AÇAFRÃO EM PÓ (0.1 G)
- 100 G ERVILHAS
- SAL
- PIMENTA
- 100 G CROUTONS