

CARAPAUS EM PAPELOTE



INGREDIENTES

- 4 CARAPAUS
- 2 CEBOLAS
- 1 LATA DE TOMATE EM PEDAÇOS / 4 TOMATES FRESCOS BEM MADUROS
- 2/3 CENOURAS GRANDES
- 4 BATATAS MÉDIAS
- COUVE BRANCA QB
- AZEITE QB
- SALSA QB
- SAL QB
- PIMENTA QB

CONFEÇÃO

1. Forrar a panela de vapor com papel de alumínio e colocar uma das cebolas (previamente descascada) cortada em meias luas em cima. Descascar e cortar em rodela fina metade de uma das cenouras. Deitar azeite qb. Colocar os carapaus por cima e temperá-los com sal e pimenta a gosto. Por cima dos carapaus, colocar a outra cebola cortada em meias luas e a outra metade da cenoura (também em rodela fina). Colocar a lata de tomate em pedaços (ou os quatro tomates frescos bem maduros) por cima e colocar mais um pouco de azeite. Colocar a salsa a gosto por cima deste preparado. Fechar com papel de alumínio de forma a permitir a passagem do vapor para o tabuleiro de cima.

3. Cortar as batatas em rodela fina, arranjar a couve e cortar a cenoura a gosto. Eu corto tiras na horizontal para acompanhar a cozedura das batatas. Temperar com sal a gosto. Colocar estes ingredientes no tabuleiro superior da panela a vapor.

5. Colocar um pouco 0,7l de água na taça. Fechar a taça e colocar a panela a vapor. Selecionar o programa de vapor p2 durante 35 minutos. No final do tempo confirmar se os ingredientes do tabuleiro superior estão cozidos. Poderá ser necessário colocar mais uns minutos
