

LOMBOS DE PEIXE COM PURÉ DE BRÓCOLOS



CONFEÇÃO

1. Colocar água suficiente para cozer os brócolos,colocar os brócolos e temperar com sal.Sem acessório.
2. Forrar o cesto com papel vegetal.colocar os lombos de peixe,temperar com sal e ervas,ralar cenoura e espremer sumo de 1 lima por cima.PROGRAMA STEAM P1.
3. Quando terminar verificar se o peixe está cozido e retirar.
4. Escorrer a água dos brócolos e reservar.picar os alhos,colocar o azeite e o knorr com LÂMINA de AMASSAR/TRITURAR programa SLOW COOK P1 durante 2 minutos.
5. Colocar os brócolos e programar 30 segundos velocidade 11/12. Passar a espátula para colocar o purê ao nível da lâmina e dar um pulse até ficar na consistência pretendida.

INGREDIENTES

- 6 LOMBOS DE PEIXE
- 1/2 CENOURA
- MISTURA DE ERVAS (SALSA,COENTROS,ALHO)
- SUMO DE 1 LIMA
- SAL
- BRÓCOLOS
- 1DENTE DE ALHO
- AZEITE
- 1/2 DE KNORR DE ALHO E COENTROS