

EMPADÃO DE PEIXE COM LEGUMES



INGREDIENTES

- PESCADA Q.B
- MACEDÓNIA DE LEGUMES Q.B
- SAL Q.B
- AZEITONAS Q.B
- 2 OVOS
- 1 CENOURA
- 1 CEBOLA
- 1 FIO DE AZEITE
- PARA O PURE :
- 800G DE BATATAS
- 15 CL DE LEITE
- 1 NOZ DE MANTEIGA
- NOZ MOSCADA Q.B

CONFEÇÃO

1. Descasque as batatas e corte-as em cubos de 2 cm.

2. Coloque as batatas, os ovos na cuba ,cubra com água e no cesto coloque o peixe e a macedónia. Cozinhe a 130°durante 40min.

3. Quando as batatas estiverem cozidas, retire a água da taça e as batatas,coloque o acessório batedor. Deite as batatas e reduza-as a puré na velocidade 6 durante 30 segundos.

4. Junte o leite, a manteiga, o sal e a noz moscada e misture na velocidade 6 durante 30 segundos.

5. Lave a cuba e coloque a lamina misturadora. Refogue a cebola picada com o azeite a 130°, vel 2 por 6 minutos.

6. Adicione a cenoura raspada e o peixe desfiado , programe mais 5 minutos na vel.2 a 120°.

7. Agora num pirex deite uma camada de pure, a mistura do peixe, o resto do puré bem espalhado, os ovos as rodelas e as azeitonas ...

8. Polvilhe com salsa picada e leve ao forno pré-aquecido a 180º até ganhar um pouco de cor.

9. Sirva de imediato e bom apetite
