

FILETES COM TOMATE GRATINADOS



CONFEÇÃO

1. Cozer os Filetes, a couve flor e 2 ovos a vapor cerca de 15 minutos. De seguida colocar os Filetes e a couve flor num pirex de ir ao forno. Na taça com a lâmina picador picar a cebola e os dentes de alho. Trocar a lâmina, colocar a misturadora e refogar com azeite no P1 slow cook. No final do programa juntar polpa de tomate manjeriço e orégãos, 1 lata de cogumelos laminados e o sumo de limão e misturar na velocidade 3, 30 segundos.
2. Deitar o molho sobre os Filetes e por cima meter o ovo cozido às rodelas. Cobrir com queijo ralado e levar ao forno para gratinar.
4. Eu servi só com a couve flor, mas tb já servi com batata cozida e puré.

INGREDIENTES

- 6 FILETES DE PESCADA
- 1 COUVE FLOR PEQUENA
- SAL E PIMENTA
- 2 OVOS
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 LATA DE COGUMELOS LAMINADOS
- 1 PACOTE DE POLPA DE TOMATE MAJERICÃO E OREGÃOS
- QUEIJO MOZZARELA RALADO