

MEDALHÕES DE PESCADA COM MOLHO



CONFEÇÃO

1. Picar 10s na velocidade 10 com lâmina picadora a Cebola e o pimento.

2. Raspar as paredes do copo para baixar a mistura, mudar para acessório misturador.

3. Adicionar o azeite, selecionar P1, slow-cook, 5 min.

4. Juntar a polpa de tomate, a mostarda, colorau qb, caldo de marisco e colocar a 100°, vel 2, 2min. Se o molho estiver seco adicionar 2 ou 3 colheres de água ou vinho branco.

5. Adicionar os lombos de pescada mais 15 min, 100° e velocidade 2.

6. No final colocar "natas" de côco. Acompanhar com massa cozida

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- MEIO PIMENTO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 5 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA
- 1 COLHER DE CHÁ DE COLORAU/PIMENTÃO DOCE
- 1/2 CALDO TIPO KNORR DE MARISCO
- 6 MEDALHÕES DE PESCADA
- CREME CULINÁRIO DE CÔCO ("NATAS" DE CÔCO) A GOSTO (5 OU 6 COLHERES DE SOPA)
- 2 OU 3 COLHERES DE ÁGUA OU VINHO BRANCO