

ARROZ BRÓCOLOS E SALMÃO AO VAPOR



CONFEÇÃO

1. Tempere os lombos de salmão com sal, alho, sumo de limão e tomilho.

2. Coloque a cebola na taça com a lâmina UltraBlade e pique em Turbo 15s.

3. Troque para a lamina misturadora e programe Slowcook P1, 130º, 5min.

4. Adicione os brócolos em pedaços o arroz e 3 chávenas de água à taça e tempere com sal e cominhos a gosto.

5. Forre o cesto com papel vegetal, coloque os lombos de salmão e coloque na taça.

6. Programe Steam P1, 100º, 25min.

INGREDIENTES

- 4 LOMBOS DE SALMÃO
- 1 CHÁVENA DE ARROZ CAROLINO
- 1 BRÓCOLO
- 1 CEBOLA PEQUENA
- AZEITE
- SAL
- COMINHOS
- TOMILHO
- ALHO
- LIMÃO