Peixe e Marisco

LENTILHAS, PESCADA E CARIL

Receita Oficial
Fácil
40 Min.
4-6 Doses

INGREDIENTES

- 250 G LENTILHAS
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 5 G CARIL EM PÓ (1 C. DE CHÁ)
- 2 CL AZEITE
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 FILETE DE PESCADA (250 G)

CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 15 seg.

2. Substitua a lâmina pelo acessório misturador e junte o caril em pó, as lentilhas, o azeite, a folha de louro e 65 cl de água. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100 ºC durante 20 min.

3. No final do programa, corte a pescada em pedaços pequenos. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100 ºC durante 10 min. Sirva quente ou frio.