



Filé de Brótola c/beterrabas, abóboras e abobrinhas Apto para celíacos

Ingredientes:

Abóbora

¼ u

Abobrinha

1 u.

Beterraba

1 u.

Filé de Brótola

1 u.1 u.

Sal e Pimenta

a gosto

Tomilho

a gosto

Modo de Preparo

Botar água na base da vaporizadora até completar 1/2 cm. de altura. Colocar a grelha.

Pelar a abóbora mediana e cortá-la em cubos de 1 cm.

Lavar a abobrinha e cortá-la em cubos de 2 cm.

Pelar a beterraba e cortá-la em cubos de 1cm.

Temperar o filé de ambos os lados com sal, pimenta do reino e tomilho, dobrar o filete de brótola (peixe) pelo meio.

Colocar tudo na grelha e cozinhar por 4 minutos na máxima potência. Deixar repousar por 2 minutos antes de tirar a tampa.

Uso de ingredientes sem TACC permitidos

