

Mix de vegetais e merluza Apto para celíacos

Ingredientes:

Cebola

1 u.

Pimentão vermelho

½ u.

Cebolinha

1 u.

Poro

1 u.

Filés de merluza

2 u.

Sal e pimenta

a gosto

Tempero para peixe

a gosto

Modo de Preparo

Botar água na base da vaporizadora até completar 1 /2 cm. de altura . Colocar a grelha.
Cortar 1 cebola em fitas bem finas , ½ pimentão vermelho em fitas, 1 pecíolo de cebolinha em fitas e 1 pecíolo de alho poro em fitas, cortar 2 filés em pequenas porções. Sal-pimentar e polvilhar com tempero para peixe.

Cozinhar na máxima potência por 5 minutos e deixar repousar por mais 2 minutos antes de tirar do microondas.

Phoca PDF

Uso de ingredientes sem TACC permitidos





Phoca PDF