VORWERK

FOFO DE PEIXE
TM31

Todos: 1h 31min
Preparação:: 21min

4 dose/s

Fácil

Ingredientes

Fofo de Peixe

170 g cenoura cortada em pedaços
200 g alho-francês cortado em pedaços
150 g cebola corta em pedaços
2 dentes de alho
40 g manteiga ou azeite, mais q.b p/untar
500 g filetes de pescada descongelados cortados em pedaços
1 c. chá de sal
1 pitada de pimenta
1 limão, só o sumo
50 g farinha
250 g leite
2 ovos

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200ºC. Unte com manteiga um pirex.

Coloque no copo a cenoura e pique **5 seg/vel 5**. Retire e reserve.

Coloque no copo o alho-francês, a cebola, o alho e a manteiga, pique **10 seg/vel 5** e refogue **6 min/Varoma/vel 1 (TM5: 6 min/120ºC/vel1).**

Adicione a cenoura reservada e cozinhe **4 min/Varoma/vel 1 (TM5: 4 min/120ºC/vel 1).**

Adicione os filetes, o sal, a pimenta e 40 g de sumo de limão e cozinhe 6 min/ Varoma/**"Velocidade inversa"** / vel **"Colher de pau"** (TM5: 6 min/120ºC/ **"Velocidade inversa"** / vel **"Colher de pau"**).

Adicione a farinha e o leite, envolva com a ajuda da espátula e cozinhe 3 min/Varoma/**"Velocidade inversa"** /vel **"Colher de pau"** (TM5: 3 min/120ºC/**"Velocidade inversa"** / vel **"Colher de pau"**). Adicione as gemas batidas e envolva com a ajuda da espátula. Retire e reserve o pirex.

No copo **limpo insira a borboleta**. Coloque as claras e bata **2 min/vel 4**. Retire, envolva com a mistura de peixe e leve ao forno a 200ºC cerca de 40 minutos. Sirva com salada ou arroz.

bimby

Autor: Gast **Fonte:** http://www.mundodereceitasbimby.com.pt