



TAMBORIL AO CARIL

 Peixe —  47 MIN  FÁCIL  8 PESSOAS  YÄMMI 2 XL

Ingredientes

- 1000 g de tamboril fresco
- Sal a gosto
- 40 g de azeite
- 4 dentes de alho
- 10 g de gengibre
- 300 g de cebola
- 100 g de cenoura
- 200 g de pimento vermelho
- 300 g de tomate
- 1 maçã
- 800 g de batata
- Pimenta a gosto
- 10 g de caril
- 1 c. de café de cominhos
- 100 g de leite de coco
- 600 g de fumet
- Coentros picados a gosto

Preparação

- 1º** Disponha o tamboril cortado aos pedaços médios na bandeja de vapor, tempere com sal e verta por cima metade do azeite. Reserve.
- 2º** Coloque na panela os dentes de alho, o gengibre, a cebola cortada em quartos, a cenoura e o pimento vermelho aos pedaços e pressione 1 ou 2 vezes a Função Triturar . Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes da panela.
- 3º** Junte o restante azeite (20 g) e programe 15 minutos a 120°C, com a Rotação Inversa na velocidade 3.
- 4º** Adicione o tomate aos pedaços, a maçã (sem sementes) e a batata descascadas e cortadas em pedaços pequenos, o sal e pimenta a gosto, o caril, os cominhos, o leite de coco e o fumet.
- 5º** Monte a bandeja de vapor com o peixe sobre a panela e programe 30 minutos na Função Vapor . Cuidadosamente, abra a tampa da bandeja, verifique a cozedura do peixe e, se necessário, programe mais uns minutos na mesma função.
- 6º** Retire a bandeja e reserve o tamboril na bandeja fechada.
- 7º** Abra a tampa do copo e, com a espátula, solte os pedaços que se podem acumular debaixo da lâmina. De seguida, programe 1 minuto na velocidade 6.
- 8º** Sirva o tamboril com o molho e polvilhe com coentros picados.
- 9º** Acompanhe com arroz basmati.