

Combinado de peixe, batata e legumes no micro-ondas



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 batata média
- 1 tomate pequeno
- 1/2 pimentão verde
- 80 g de abobrinha (1/2 unidade)
- 30 g de cebola (1/4 unidade)
- 1 filé de merluza (125 g)
- Água, caldo de legumes ou peixe
- Azeite de oliva extra virgem
- Pinholi tostado ou nozes picadas
- Salsinha
- Páprica

Preparo

1. Lavar os legumes. Descascar e cortar a batata em rodela finas. Fazer o mesmo com o resto dos legumes.
2. Colocar as batatas laminadas no fundo de um recipiente próprio para micro-ondas.
3. Colocar a abobrinha, o tomate, a cebola e o pimentão por cima.
4. Adicionar duas colheres de sopa de água e duas de azeite. Tampar o recipiente e cozinhar por 6 minutos no micro-ondas na potência máxima. Verificar o cozimento da batata perfurando-a com uma faca.
5. Após esse tempo, abrir o recipiente, acrescentar o filé de merluza e cozinhar novamente com o recipiente tampado por mais 1 minuto aproximadamente. Retirar do micro-ondas e deixar repousar mais um minuto sem destapar.
6. Decorar com os pinholi, a salsinha, a páprica e finalizar com um fio de azeite. Servir.