



FICHA TÉCNICA



KIT - FILÉ DE MERLUZA AO MOLHO DE LIMÃO (520G)

Arroz Branco	150g
Filé de Merluza Grelhado	160g
Molho de Limão	80g
Cenoura e Vagem a Sauté	80g
Batata Palha	30g

INSTRUÇÃO DE PEPRARO - MICROONDAS

Visor Sugerido	Descrição
	» Abrir o Kit, separando as diversas embalagens; » Cortar a embalagem com o auxílio de uma tesoura, aproximadamente 2cm abaixo da linha de solda, para saída do ar quente;
8:00	» Programar o microondas para 8 minutos em potência alta; » Colocar o arroz, o peixe e o molho;
6:00	» Após 2 minutos, agite as embalagens do arroz e do molho, retornar os itens ao microondas e dar sequência ao aquecimento;
3:00	» Após 5 minutos, retirar o arroz; » Agitar a embalagem do molho; » Verificar a temperatura do peixe; » Acrescentar os legumes;
0:00	» Aos 8 minutos, retirar o peixe, conferindo a temperatura que deve alcançar um mínimo de 65° C; » Retirar o molho e os legumes;
	» Moldar o arroz no prato, acrescentar o peixe, a cenoura e a vagem, a batata palha e o molho sobre o peixe;
1:00	» Aquecer o prato por 1 minuto.

INSTRUÇÃO DE PEPRARO - BANHO MARIA

Visor Sugerido	Descrição
	» Abrir o Kit, separando as diversas embalagens; » Colocar a água para ferver;
9:00	» Colocar as embalagens de arroz, peixe, molho e legumes dentro da água fervente, sem abrí-las e deixar por aproximadamente 9 minutos; » Retirar os legumes após 2 minutos;
	» Retirar as embalagens da água, moldar o arroz no prato, acrescentar o peixe, os legumes, a batata palha e o molho de alcaparras sobre o peixe;
1:00	» Aquecer o prato por 1 minuto no microondas.

CUIDADOS

- » Verificar a integridade das embalagens (em especial a do vácuo) antes de mergulhá-las na água fervente;
- » O arroz quando não agitado durante o aquecimento, forma grumos, ficando congelado em alguns pontos e com excesso de cozimento em outros;
- » Evitar o superaquecimento dos legumes para que não percam a consistência.

CLIQUE AQUI E ASSISTA O VÍDEO DE PREPARO.

