



Coulis de tomate e pimentos vermelhos com sementes de papoila

Ingredientes:

TOMATES FRESCOS	700 G	DENTE DE ALHO	1	FIO DE AZEITE	1
PIMENTOS VERMELHOS	300 G	TOMILHO, LOURO, SALSA		SAL	
BRANQUEADOS E SEM A PELE		COLHER DE SOPA DE SEMENTES			
CEBOLAS BRANCAS	180 G	DE PAPOILA	1		

								
	Ingredientes	Peso	Ação	Regulação de aquecimento	Velocidade	Tempo	Orifício Tampa	Observações
1	Pimentos	300 g	Inserir na cuba	 110°C	Intermitente OIOI	6 min.	Aberto	
	Cebolas	180 g						
	Azeite	1 fio						
2	Tomates	700 g	Inserir e bater	 100°C	200 rpm	10 min.	Fechado	
	1 dente de alho	1						
	Salsa	—						
	Tomilho	—						
	Louro	—						
	Sal	—						
3			Bater	—	3500 rpm	30 s		Provar e retificar o tempero.
4				—	Turbo	30 s		Etapa facultativa conforme o resultado pretendido
5			Retirar e acrescentar as sementes de papoila	—				



DICA DO CHEFE

Para uma refeição dietética, pode realizar este coulis suprimindo o azeite e o sal.