

PARGO ASSADO COM ESTRAGÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 pargo com cerca de 1200g com 3 golpes no lombo
800g de batatas para assar
80 ml de azeite
2 dentes de alho picados
2 cebolas cortadas em rodela meia-lua
1 pimento vermelho pequeno cortado em tiras
2 tomates maduros cortados em cubos
2 folhas de louro
1 ramo de salsa
Folhas de estragão fresco
250 ml de vinho branco
200 ml de caldo de peixe (1 cubo de caldo de peixe + 200 ml de água quente)
8 fatias de bacon
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Colorau q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 50 minutos
Custo: 11.00 € | Custo por pessoa: 2.75 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/pargo-assado-estragao-21715/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere as batatas com sal, colorau e um fio de azeite. Misture.
2. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe no fundo a salsa, o pimento, as folhas de louro, a cebola e o tomate. Coloque o peixe por cima e tempere de ambos os lados, com o alho picado, pimenta e sal. À volta do peixe, espalhe as batatas e o respectivo marinado. Espalhe por igual as folhas de estragão. Cubra o peixe com as fatias de bacon. Regue tudo com o vinho branco, o caldo de peixe e o restante azeite.
3. Leve ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe assar aproximadamente 1 hora e meia. Depois do peixe e das batatas assadas, retire. E está pronto a servir.

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com