

DOURADA NO FORNO COM ALHO FRANCÊS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 dourada com 1,5 kg
2 partes brancas de alho francês cortado em rodela
0,5 kg de tomate sem pele cortado em cubinhos
75g de bacon cortado em cubinhos
7 fatias de bacon
1,5 dl de azeite
40g de manteiga
1 copo de vinho branco
Sumo de 1 limão
Orégãos q.b.
Pimenta branca q.b.
Sal q.b.
Puré de batata q.b.
Azeitonas pretas q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por dar dois golpes de cada lado do peixe e tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Numa frigideira, leve ao lume o azeite, a manteiga e deixe aquecer. Junte o alho francês e deixe alourar. Passado uns 5 minutos junte o bacon, o tomate e mexa tudo, tempere com sal pimenta e orégãos, deixe fritar durante 2 minutos.

Passado os 2 minutos, junte o vinho branco e deixe ferver mais 5 minutos e depois desligue o lume. Com a ajuda de uma seringa de pasteleiro ou um saco de pasteleiro com boquilha larga, coloque o puré de batata à volta do tabuleiro de ir ao forno.

Coloque metade do refogado no fundo do tabuleiro e por cima, coloque o peixe. Cubra o peixe, com o restante refogado.

Por cima do peixe, coloque as fatias de bacon e leve ao forno pré-aquecido nos 180° entre 40 a 50 minutos.

Decore com as azeitonas.



Custo: 18.40 € ; Custo por pessoa: 4.63 €

<http://www.saborintenso.com/f17/dourada-no-forno-alho-frances-717/>

www.saborintenso.com