

RED FISH ASSADO NO FORNO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

1 red fish amanhado com cerca de 600g
600g de batatinhas para assar
80 ml de azeite
1 cebola grande cortada em rodela meia lua
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
Meio pimento verde cortado em tiras
1 tomate maduro cortado em cubos
1 linguiça cortada em rodela finas
125 ml de vinho branco
Óleo para fritar
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 5.50 € | Custo por pessoa: 1.83 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/red-fish-assado-no-forno-35264/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque o peixe num tabuleiro de ir ao forno.
Tempere de ambos os lados com sal e pimenta.
2. Frite as batatas em óleo quente.
Quando estiverem loirinhas, retire-as para uma travessa com papel absorvente.
3. Numa frigideira leve ao lume o azeite, a cebola, a folha de louro e os alhos.
Salteie um pouco.
Junte o pimento, o tomate e a linguiça.
Deixe refogar até o tomate ficar desfeito.
Por fim, junte o vinho branco e deixe ferver.
4. Espalhe metade do refogado à volta do peixe.
Por cima do refogado, coloque as batatas.
Por fim, cubra o peixe com o restante refogado.
Se quiser, regue o peixe com um fio de azeite.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 200º e deixe assar entre 30 a 40 minutos.
Caso o molho seque muito, acrescente um pouco de água.
Quando o peixe estiver assado, retire.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

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

Saborintenso.com